

おせち料理 予約 承ります。

★お申し込み日★
12月31日
★お振込の期日は
年終締め日です。
★配達のお振付は
午後3時迄にお
届けいたします。
★お振込日★
12月10日
数量に限りが
ございますので
お早めにお申し込みください。

もう少しでお正月かあ
おせちどうしようかな
スーパーに買いに行くのも
面倒だし...
どうしよう...
予約もかかるしね~

そうだし!!
浜野のおせちを予約しよう、
人数によって注文できるし
配達までしてくれる
便利なよね 浜野食品

おせち大晦日、正月 早く予約して
よかった!

はまの
有限会社 **浜野食品** ☎(0996)23-2724
〒895-0072 薩摩川内市中郷町5432-3

大自然に囲まれた 湖畔のリゾートホテル

11月~4月までの『期間限定料理』 特典料理付

◆いわた波猪・鹿・鳥鍋 ◆志年会・新年会
コースも好評承り中!

TVで紹介された
噂の鍋料理

4,000円

湖畔のリゾートホテル いこいの村 いわた池
〒895-1502 鹿児島県薩摩川内市祁答院町楠幸田1806
TEL:0996-56-0121 / FAX:0996-56-0123
http://www2.synapse.ne.jp/imutaike/
e-mail:imutaike@po3.synapse.ne.jp

無料!! 年金セミナー

どなたでも参加OK!! セミナー終了後、無料相談できます

日時 平成20年11月19日(水) 午後1時30分から2時間程度
平成20年12月4日(木) 同テーマで2回開催致します

場所 領家社会保険労務士事務所 2階研修室
(薩摩川内市原田町25-20 ダイレックス川内店前)

◆◆◆お申し込み先◆◆◆
領家社会保険労務士事務所
〒895-0074 薩摩川内市原田町25-20
(ダイレックス川内店前)
☎0996-25-2377 FAX 0996-23-2598

歴史と風格の
本格焼酎

芋製 本格焼酎

香りがいい、
ほんのり甘い

SATSUMA SHOCHU

山元酒造株式会社

http://www.satsuma-godai.co.jp

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

「KUMONの先生」という
生き方があります。

KUMONの先生を始めませんか。
「子どもたちが成長していく喜び」に出会ってください。
「教育者として成長できる喜び」に出会ってください。
「地域社会の力になれる喜び」に出会ってください。
あなたを待っている子どもたちがいます。
KUMONの先生を始めませんか。

50歳までの女性、
あなたの参加を待っています。

11/28(金) 10:30~12:00 | 13:30~15:00 | 川内文化ホール

日本公文教育研究会
鹿児島事務局インストラクター係
〒892-0828
鹿児島市金生町7-8 鹿児島金生町ビル7F
TEL099-226-3071
お問い合わせ、また詳しい資料をご希望の方は、
☎0120-834-414
受付/9:30-17:30(土・日・祝日を除きます)
教室開設案内ホームページ
http://www.kumon.ne.jp/inst/
Eメール
inst@kumon.co.jp

くもんの先生 検索

KUMON
50th ANNIVERSARY



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION



冬の健康管理にはご注意を
冬は、暖かい室内で過ごしがちなた
め、運動不足になる傾向があります。
また、病気への抵抗力も低下するため
健康管理には、十分な注意が必要です。

温度差に注意しましょう
寒いところでは血管が収縮するため
血圧が上がります。また、寒い所から
室内などの暖かい場所への出入りを頻
繁に行うと、温度差により血管の収縮
と拡張も頻繁に行われるため、血管に
大きな負担が掛かり、心臓や脳血管へ
の障害が起こりやすくなります。靴下
や衣類で寒さや温度差を和らげる工夫
をしましょう。

免疫力を高めましょう
昔から「ミカンを食べると風邪をひ
かない」といわれるように、ビタミン
Cには、免疫力を保つ働きがあります。
また、レバーやニンジンに多く含まれ
るビタミンAは、粘膜を健康に保ち、
風邪やウイルスの進入を防ぎます。カ
ボチャやホウレンソウなどの緑黄色野
菜は、ビタミンA・Cともに多く含ん
でいます。特に気を付けて食べるよう
にしましょう。

**インフルエンザの
予防接種を受けましょう**
体力のない高齢者や乳幼児は、気管

支炎や肺炎を併発しやすいので予防接
種が効果的です。
本市では、高齢者のインフルエンザ
の予防接種を医療機関に委託していま
す。本市に住所を有し、予防接種を希
望する65歳以上の方および60歳以上65
歳未満の心臓、腎臓もしくは呼吸機能
またはヒト免疫不全ウイルスによる免
疫機能に障害を有する方が対象です。
詳しくは、本庁市民健康課または各支
所市民福祉課にお問い合わせください。
予防接種のほかインフルエンザや
風邪を予防するには次のことも大切に
す。実行してみましよう。

①栄養と休養を十分取りましよう。
風邪やインフルエンザに負けない体
力を作ることが大切です。

②帰宅したらまず、手洗い・うがいを
励行しましよう。
外出先で接触したウイルスを洗い流
しましよう。

③マスクを着用しましよう。
風邪をひいたときだけでなく、乾燥
した外気からのどを守るために着用
しましよう。

④なるべく人込みを避けましよう。
病原体を寄せ付けないように工夫し
ましよう。

飲み過ぎに気を付けましよう
これから忘年会などお酒を飲む機会
が多くなります。空腹で飲まず、食べ
ながら飲むことが大切。休肝日を設け
るなど肝臓をいたわりながら飲むこと

も必要です。
飲み過ぎは、メタボリック症候群に
もつながっていきます。

適度な運動を心掛けましよう
早朝など冷気のあるときはなるべく
避け、準備運動をしっかりと行ってから
運動してください。肩凝りや腰痛など
を防ぐためにも体を動かしましょう。
水分補給も忘れずに。

気を付けて入浴を!
冬場は、入浴中の事故がほかの季節
に比べると3倍も高いという報告があ
ります。特に高齢者は、脳卒中や心臓
病、血圧が高い時などは十分注意して
ください。また、寒くないように脱
衣所や浴室を暖かくしたり、入浴後は、
水分を補給することも大切です。

小物衣類を上手に使って
首や袖口、足元など衣類の開口部を
しっかりとふさぐと熱が逃げません。マ
フラーや手袋、靴下などを上手に使っ
て寒さから体を守りましよう。汗をか
いたら衣類は小まめに取り替えるとい
いでましよう。

日常生活でちょっとしたことに気を
付け、家族で声を掛け合って、今年の
冬は元気に過ごしましよう。

【問合せ】 本庁市民健康課(すこやか
ふれあいプラザ内)
☎0996(2)28811