市立病院だより！

病院長コラム

病院長　宮西　秀二

生活習慣病と三笠メロン・三笠市の特徴

そもそも生活習慣病ってなんですか？

糖尿病・高血圧・高コレステロールなどが有名です。これら生活習慣病にメロンがとてもよいことが知られています。

その理由としてメロンは

①カリウム多い⬇むくみ改善する、血圧が下がる

②ビタミンC多い⬇美肌によい

③マグネシウム多い⬇美しい髪を保つ

残念！髪の毛が新しく生えるわけではありません。

④同じ重さで比べると、スイカやバナナよりも糖分は少ない

私が三笠にきて3年が経過しました。外来では毎日メロンを1個は食べましたという、つわものもおられ、三笠ではメロンを食べる人が非常に多いことを知りました。

自宅で作っている、近所の方が持ってきてくれるなどなど。なんともぜいたくなお話ですね。しかし、食べすぎは体に良くないです。調べると毎日「半玉」ならOKだそうです。

今年、私は道外5カ所に送り、大喜びされました。

来年は送るばかりではなく自分でももっと食べようと思います。

ではまた…

【問合先】市立病院総務管理係TEL②3131

感染症の予防のために基本的な対策を！

インフルエンザや新型コロナウイルス、RSウイルスをはじめとする感染症の予防には、基本的な感染対策が有効です。特に高齢者や基礎疾患のある方、乳児が感染すると、重症化するリスクが高まります。

通院や大人数で集まったりするときは、マスクの着用などの感染対策を行いましょう。

◆ 基本的な感染対策

①手洗い

- 手を流水でよく濡らし、せっけんをつける
- 手のひら➡手の甲➡指先・爪の間➡指の間➡親指➡手首の順によくこする
- 十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かす

②咳エチケット

- マスクを着用する（口・鼻の両方を、隙間がないように覆う）
- マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
- とっさの時は手ではなく、袖で口・鼻を覆う

③換気

定期的に室内の空気を入れ換える

④手指やよく触れる物の消毒

アルコールで、手指やよく触れる家具、おもちゃなどを消毒する

【問合先】ふれあい健康センター健康係TEL③2010

犬や猫の飼育マナー

飼い主一人一人の自覚と責任ある行動をお願いします。

◆犬の飼育マナー

▼狂犬病予防法により、生後91日以上の犬には市への登録と狂犬病予防の接種、登録により交付される鑑札と注射済票の装着が義務付けられています。

お済みでない方は市役所で手続きをしてください。

▼しつけを行い、人に危害を加えたり、鳴き声などで迷惑をかけることのないようにしてください。

▼飼い主の責任として散歩する時には袋を持参するなどして、ふんをきちんと片付けてください。

◆猫の飼育マナー

▼室内で飼い、外には出さないようにしましょう。

猫に外で自由にふん尿をさせる飼い主が多く見受けられます。ふん尿を放置すると悪臭が発生し、周囲に迷惑がかかります。ふん尿の後始末は、飼い主の責任です。

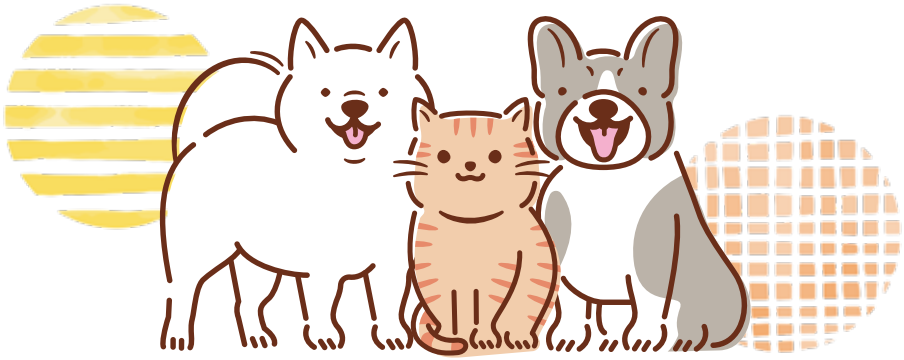
▼子猫がたくさん生まれて困る前に、避妊・去勢手術を考えましょう。

◆野良猫などに餌を与えない

▼餌を与え続けると、仲間を呼んで集まります。

野良猫などに餌を与えている人も飼い主と見なされ、その責任を問われる場合があるほか、近所とのトラブルの原因にもなりますので餌を与えないでください。

【問合先】市民生活課環境衛生係TEL②3189



補助金を利用し防犯灯などをLED電球に改造・新設しませんか

市では町内会などが管理している防犯灯や街路灯を従来の水銀灯からLEDに改造や新設の費用とその電気料金に対して、8割の補助を行っています。

費用負担が大きいため、所有する防犯灯などすべてを改造・新設することができない場合は、年次的に少しずつ行うこともできます。

2割の自己負担で、次のようなメリットがありますので検討してみてはいかがでしょうか。

LED電球にすることのメリット

❶LED電球には虫が寄ってきません。

❷電気使用料を減らす効果があります。

❸電球の交換費用も減ります。

なお、来年度の防犯灯などの改造、新設の補助申請は11月16日(月)まで受け付けますので問い合わせください。

【問合先】市民生活課市民年金係TEL②3187

Good Job(グッド ジョブ)みかし 市内事業所の求人情報

◎三笠振興開発株式会社

【会社紹介】12月中旬から3月31日までの季節雇用

▼スキー場のロッジ内の厨房での調理補助、食器洗浄などの業務

▼スキー場のリフトで乗車時の検札、誘導、安全監視などの業務

前記どちらかの希望業務に従事していただきます。

【雇用形態】季節労働

【勤務地】桂沢国設スキー場(西桂沢50)

【職種】スキー場業務員

【免許資格】普通自動車免許

【年齢】不問

【勤務時間】午前8時～午後4時30分(実働7.5時間)

【給与】日給8,850円から

▼交通費支給

【勤務形態】シフト制(4週6休)、ほか会社の定めた日

【その他】食堂社員割、健康保険、厚生年金加入可、防寒服貸与(リフト係のみ)

【連絡先】TEL②2351

市ホームページでは詳しい求人内容・他事業所の求人情報も掲載しています。求人に関する問い合わせは直接、求人事業所に連絡してください。

ホームページ

【問合先】商工観光課商工観光係TEL②3997