

開館時間	5月～9月 9:00～17:00 10月～4月 9:00～16:00 ※土・日・祝日も開館 12:00～13:00は昼休みです。 行事のある日や、行事の準備日は一般利用できません。
休館日	8/13～8/15 お盆休み 12/29～1/3 年末年始休み 気象警報の発令などで、臨時休館にする場合があります。

東庄町児童館は、子どもたちが地域で健やかに育つことを応援する遊び場です。
だれでも無料で利用できますので、ルールを守って楽しく遊びましょう。



〈令和元年度 児童館の行事予定〉

幼児の行事		
期日	行事名	対象・定員・費用・募集
5/25(土)	おたのしみ会	【対象】町内にお住まいの方および町内の保育園・幼稚園に通っている方 【定員】親子10組程度 【費用】300円程度を予定 【募集】開催日の3週間前くらいから児童館にて受け付け
7/6(土)	七夕会	
9/7(土)	お月見会	
12/21(土)	クリスマス会	
2/1(土)	豆まき会	
2/29(土)	ひなまつり会	
【年間行事】☆絵画制作 上記のほかにもミニ行事を行っていますので、児童館内の掲示板にてお知らせします。		

小学生の行事			
期日	行事名	対象	定員
6/15(土)	あそぼう会	1～3年生	20人
8/21(水) 22(木)	キャンプ大会	4～6年生	48人
10/12(土)	運動会	幼児～高齢者	100人
11/16(土)	やきいも会	1～3年生	20人
1/18(土)	手作り会	1～3年生	20人
○対象となる小学生は、町内の小学校に通っている方に限ります。 ○申込方法や詳しい内容は、小学校を通じて配布する「じどうかんだより」でお知らせします。			

※行事日程については変更になる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

問い合わせ 町児童館 ☎87-0921
健康福祉課 子育て支援係 ☎79-0910

身近な食材で！

元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどをご紹介します。


第26回 鶏ささ身肉のレモンソース

給食係

さわやかな香り
**鶏ささ身肉の
レモンソース**

レモンのさわやかな香りに、甘辛いソースで食欲をそそる1品です。

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずとしてもGOOD!白身魚や鶏ムネ肉でもおいしくできます。



● 材料 ● 2人分

鶏ささ身肉……………4本
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量

◆レモンソース
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………小さじ1
レモン果汁……………大さじ1
(市販品でOK)

● 作り方 ●

- ①砂糖・しょうゆ・みりんを鍋で煮立て、火を止めたところへレモン果汁を入れてよくかき混ぜる。
- ②鶏ささ身肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。(ささ身が大きい場合は半分に分けると、火が通りやすく、扱いやすいです)
- ③揚げた鶏ささ身肉をレモンソースにからめる。

健康里から づくりの

高齢者施設 見学ツアーを 開催します

町では、ご自宅で介護をしている方や施設見学に興味のある方を対象に家族介護教室を開催しています。

今回は下記3施設（銚子市方面）を見学していただき、施設についての理解を深めていただくと共に、介護者同士でのコミュニケーションの場、リフレッシュする機会を作りたいと思います。

日時 7月8日(月)
9:30~16:30

集合 町民体育館
(9:20集合)

対象 ご自宅で介護している方、施設見学に興味のある方

定員 先着25人

見学先

- ・介護老人保健施設とよさと
- ・特別養護老人ホーム松籟の丘
- ・ケアハウス第2かすが苑

移動手段 町民バス

参加費 無料

※昼食代(1,000円)は自己負担

申込締切 6月20日(木)

問い合わせ

保健福祉総合センター内
地域包括支援センター
☎80-3155

皆さんこんにちは。東庄に赴任して早くも1年が経ちました。妻とともに東庄のいちごに魅了され、今季だけで10箱以上食べたかと思えます。さて、今日はみなさんにばね指について話します。ばね指は聞いた事がない方も多いかもしれません。ばね指とは、指を曲げるときに使う屈筋腱の上を覆っている腱鞘に炎症がおきて、指の付け根が痛くなったり、指を伸ばす時にカクンと伸びたりする病気です。掌には手の指を曲げる屈筋腱というヒモのようなものがあり、このヒモが指を引っ張ることで指が曲がります。この屈筋腱は掌で指の付け根の部分にある腱鞘というトンネルの中を滑走しています。ここで、指の使いすぎ等で屈筋腱と腱鞘



休日はサーフィンも楽しんでます

医療の

窓

ばね指について

ね指とは、指を曲げるときに使う屈筋腱の上を覆っている腱鞘に炎症がおきて、指の付け根が痛くなったり、指を伸ばす時にカクンと伸びたりする病気です。掌には手の指を曲げる屈筋腱というヒモのようなものがあり、このヒモが指を引っ張ることで指が曲がります。この屈筋腱は掌で指の付け根の部分にある腱鞘というトンネルの中を滑走しています。ここで、指の使いすぎ等で屈筋腱と腱鞘



国保東庄病院
すずき たけし
鈴木 健司 医師

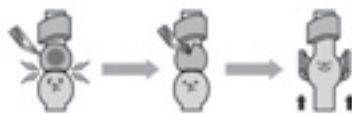
が擦れて炎症を起こし、屈筋腱や腱鞘が腫れて痛みが出たり、スムーズに動かせなくなったりします。症状が進むと、腫れた屈筋腱が腱鞘の中で引っかかり、指が伸びなくなったり、急にひっかかりが取れてばねのように伸びたりすることがあります。このばねのような動きがあることから、ばね指と呼ばれるようになりました。

ばね指の治療には主に指の安静、痛み止めの塗り薬、ストレッチ、注射等があります。指の安静は生活の中でできるだけ使用しないよう中止する。ストレッチは、掌を自分の顔に向けてたまま、痛い部位の先の指を自分の顔の方向に10秒程度引っ張ることを3〜10セット行います。これでも痛みや引っ掛かりが取れない場合には痛みの原因となる炎症をとるためのステロイド注射を検討します。注射は2〜3回程度までにしておいて、それでも症状が改善しない場合や、指が曲げたまま伸びない状態で固まってしまいう時には手術を検討します。

手術は局所麻酔で1cm程度の切開で腱の引っかかりの原因となっているトンネルである腱鞘を切ることでスムーズに動くようにします。

もし指の付け根が痛くなったりひっかかりがあるときは東庄病院にご相談ください。

問い合わせ
東庄病院
☎1177



内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前(予約制)

(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177