



なるほど！医療講座

Medical

第10回 **お薬と上手に付き合ったために**

薬物治療には、病の原因そのものを取り除く原因療法と、症状緩和を考えた対症療法があります。

薬は、体内の目的の場所で最も効果が発揮できるように、飲む時間や間隔、形、量などを工夫しています。「食前」は食事前の30分以内に飲み、「食後」は食後30分以内に飲みます。「食間」は食事と食事の間、食事の最中ではなく、前の食事から2〜3時間後に飲み、「就寝前」は寝る30分前から1時間前くらいに飲みます。

また、薬はコップ一杯の水かぬるま湯で飲み、お茶やジュースなどで飲むと、薬の吸収を妨げたり作用が強くなったりします。

飲み忘れて次に飲む時間が近いときは、飲み忘れの薬は抜きましよう。一日3回服用は少なくとも4時間以上、一日2回服用は次の服用時間まで6時間程度あけて正しい服用をしましょう。



社会保険 紀南病院
那須 明弘

Profile
 専門領域 医療薬学
 資格 薬剤師・調理師・健康食品管理士
 勤務年数 31年
 趣味 釣り



食育簡単レシピ

Cooking

和風ロールキャベツ

●材料（8個分）
 キャベツ…8枚
 A【だし汁…600cc 薄口醤油…大さじ2と½
 みりん…大さじ2 砂糖…小さじ2】
 B【豆腐（水分を切っておく）…1丁 しいたけ…1枚 うすいえんどう・人参・えび・山芋…各50g 生姜…少々 砂糖・塩…少々（お好みで）】

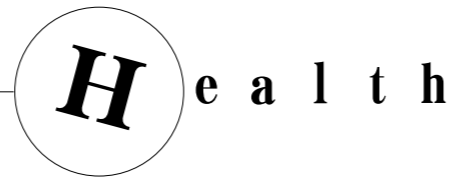


●作り方
 ①しいたけと人参はみじん切り、えびはあら切りにする。山芋と生姜はすりおろす。
 ②Bの材料を混ぜ合わせる。
 ③キャベツをさっとゆでる。
 ④キャベツの芯の部分を薄くそぐ。そいだ部分は、細かく刻んでBに混ぜる。
 ⑤ゆがいたキャベツを広げて、Bをのせて包む。
 ⑥鍋の中にAを入れて沸かし、その中に⑤を入れて15分ほど煮る。
 ※味はお好みで、砂糖と塩の量を加減してください。 ※箸休めに、金柑の甘露煮をつけています。

私が紹介します
 大塔地区食生活改善推進協議会
 副会長 陸平 貞子



■お問い合わせ
 健康増進課（☎0739 26 4901）



つながれ仲間のわっ！！

Group

創部から24年目を迎えた中辺路剣道クラブ。現在は、保育園児から小学校6年生まで12名が所属し、週2回、二川小学校と栗栖川小学校で練習に励んでいます。



中辺路剣道クラブ

■代表 前田 暁 ■連絡先 ☎0739 26 1344

みんな大きな声を出して頑張っています。主将の雨積悠太くん（小6）に、クラブの特徴を尋ねると、「元気で、みんな仲が良いところですよ。」と答えてくれました。

指導している前田先生は、「剣道は、礼に始まり礼に終わると言われていて、心身ともに鍛えることができます。親御さんからは「挨拶がきちんとできるようになった」という声が聞かれたりもします。6年生が引退してしまうと部員が少なくなるので、ただいまメンバーを大募集中です。興味のある方は是非ご連絡ください」と話してくれました。



世界遺産 熊野古道を歩く

Report

第10回 **赤木越**

船玉神社の前が分岐点となり、湯峯ゆのみねに向かいます。いきなり上り坂です。20分ほど上ると後は尾根沿いの道を下っていきます。しばらく行くと鍋破地蔵尊なべわりじざうがあります。その近くで休憩していると、外国人観光客が向こうから歩いてきたので、「こんにちは。どこから来たの？」と話しかけました。自然の中を歩くと、知らない人でも自然と声を掛け合えることがうれいですね。

途中、柿原茶屋という宿があった跡があります。最後の急な坂を下っていると、温泉の匂いが漂ってきました。出発から2時間弱で湯峯温泉郷に到着です。湯峯温泉は効能豊かな湯が有名です。日本最古の公衆浴場だと言う「つぼ湯」は、世界遺産にも登録されており、小栗判官が瀕死の状態から蘇ったという伝説が残っています。川岸には源泉が沸き立つ湯筒があり、卵や野菜を茹でている光景が見られました。せつかくなのでわたしも網に入った卵を吊るして8分待ち、半熟のゆで卵をいただきます。最高です。（サリー）



「紀伊山地の霊場と参詣道」が世界遺産に登録されて5年。このコーナーでは、熊野古道の魅力を再発見するため、広報担当者が実際に滝尻王子から熊野本宮大社まで歩いて感じたことを、1年間12回にわたりレポートします。

■お問い合わせ
 企画広報課広聴広報係（☎0739 26 9963）





図書館へ行こう

Books

新着図書



日本の年中行事を英語で紹介する事典

著/石井 智子 出版/ナツメ社

日本の年中行事とそれにまつわる風俗習慣を英語で紹介。全国各地の祭りや伝統行事に加えて、「東京マラソン」「芋煮会」など、四季を彩る新しい行事も満載。

発達のがかりな子どもの上手なほめ方しかり方

著/山口 薫 出版/学研教育出版

「応用行動分析学」を利用した、自閉症、アスペルガーなどがあると診断された子供の上手なほめ方、しかり方を紹介する。すぐに使用でき、効果を確認められるように事例を挙げ、分かりやすく解説する。



ジャングルめがね

作/筒井 康隆 出版/小学館

周りの人たちがジャングルの動物に見えちゃう「ジャングルめがね」。さあ、「ジャングルめがね」をかけて、大探検に出発！想像の世界に遊びながら豊かなところを育てる、愉快で楽しいおはなし。



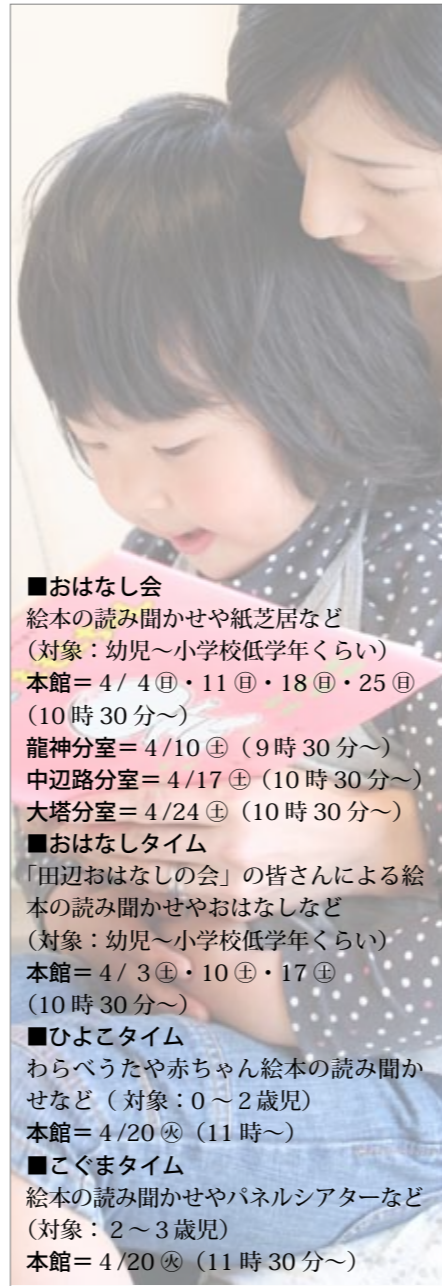
ポケットに砂と雪

作/和田 誠 出版/フェリシモ出版

砂漠と雪山という別々の場所で、それぞれ動物や植物を追いかけていた2人の男。その2人が遭遇した砂嵐や吹雪から命を救ったのは、日本人の女の子だった。さて…。



■休館日 本館=毎週㊿、4/29・30 龍神分室=4/3・4・17・18・29
中辺路分室=毎週㊿、4/29 大塔分室=毎週㊿、4/3・17・29
本宮分室=毎週㊿、4/29
■開館時間 本館=㊿~㊿(9時~19時)、㊿(9時~17時)
分室=9時~17時 ※龍神分室は、平日20時まで時間延長あり。



■おはなし会

絵本の読み聞かせや紙芝居など
(対象: 幼児~小学校低学年くらい)
本館=4/4㊿・11㊿・18㊿・25㊿
(10時30分~)

龍神分室=4/10㊿(9時30分~)
中辺路分室=4/17㊿(10時30分~)
大塔分室=4/24㊿(10時30分~)

■おはなしタイム

「田辺おはなしの会」の皆さんによる絵本の読み聞かせやおはなしなど
(対象: 幼児~小学校低学年くらい)
本館=4/3㊿・10㊿・17㊿
(10時30分~)

■ひよこタイム

わらべうたや赤ちゃん絵本の読み聞かせなど(対象: 0~2歳児)
本館=4/20㊿(11時~)

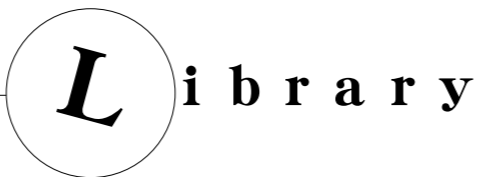
■こぐまタイム

絵本の読み聞かせやパネルシアターなど
(対象: 2~3歳児)
本館=4/20㊿(11時30分~)

※移動図書館べんけい号運行日程・巡回時間については下記までお問い合わせください。
www.city.tanabe.lg.jp/tosho/benkei.html

■お問い合わせ

市立図書館 (☎0739 ㊿0697)



我が家の愛どる

Child



尾崎 ^{たいせい}大晟ちゃん(秋津町)
平成19年4月6日生まれ

3歳のお誕生日おめでとう。
やんちゃだけど甘えん坊の大晟くん。笑顔いっぱい健やかに育ってね。



碓 ますろちゃん(湊)
平成20年4月7日生まれ

2歳のお誕生日おめでとう。
少しやんちゃですが、妹思いの優しい一面も見られますね。元気にすくすく育ってね。

このコーナーでは、広報発行月に誕生日を迎えるお子さん(3歳まで)の写真をお待ちしています。(簡単なコメントを添えてください。)5月生まれのお子さんの締切りは4月5日㊿です。

■あて先
〒646-8545 新屋敷町1
企画広報課



笑顔でインタビュー

Smile

Q. 趣味は?
読書と旅行です。旅は一人で行くことが多いですね。今まで行った国ではキューバが一番印象に残っています。最近では、青森と秋田になまはげを見に行つたことが心に残っています。
Q. 最近ハマっていることは?
読書です。特に昔の外国の小説を読んだり、南方熊楠が好きなので、熊楠についての書籍を読んだりしています。
Q. 得意料理は?

喫茶店なので、やはりコーヒーの味は大切にしたいと思っています。ほかにも、ケーキや日替わりランチなど基本のものを大切に作っています。
Q. 今後の抱負は?
だれでも気軽に入られて、居心地の良いお店を目指しています。地域の宣伝になればと思います。3月に発行されたイケ☆メンマップにも参加していますが、地域全体で田辺を盛り上げていきたいですね。

基本のものを大切に、だれでも気軽に入れる喫茶店にしたい



ひらかわ たけし
平川 剛 さん

28歳 A型 獅子座
南新町 喫茶店経営

■お問い合わせ

企画広報課広聴広報係 (☎0739 ㊿9963)

