



教えて! 市立病院

新市立病院が11月1日(水)に開院し、11月6日(月)から外来診療が再開しました。来院した皆さんから寄せられた主な質問にお答えします。

Q 面会や荷物の受け渡しをしたときはどこに行けばいいの?

A 南正面玄関すぐの「総合案内」で面会や荷物の受け渡しの受付ができます。また、担当受付や窓口もご案内します。

Q 玄関前で患者の乗降はできるの?

A 南正面玄関前に患者さんが乗り降りできる「乗降用レーン」を設けています*。また、車いすもご用意しています。

〈新病院情報 最終回〉

新病院にこのような質問が寄せられています

■問合せ / 市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450



※南正面玄関前ロータリー内

Q 駐車場は無料ですか?

A 下の表をご覧ください。

区分	料金	備考
患者さん・付き添いの人	無料	
面会の人	入庫後2時間 無料	その後1時間 まで毎100円
一般の人	入庫後30分 無料	

割引認証機で駐車券を認証した場合の料金です。

患者さん・付き添いの人・面会の人、帰る際に総合案内に設置している割引認証機で忘れずに駐車券を認証してください。

Q 外来待合でWi-Fiは使えるの?

A フリーWi-Fiを利用できます。総合案内や外来待合に表示している「SSID」と「パスワード」をご確認の上、お持ちの端末と接続してください。

ご不明なことがあれば、お気軽に病院スタッフにお声掛けください。

新病院に関する情報は、市立病院ホームページに掲載しています。



目指せ! 健康長寿 日本一

★★★

妊婦さんや家族の食生活は、生まれてくるお子さんの食生活にも関わります。妊娠中に健康的な食生活を身に付けることは、家族の健康を支える最初のステップとなります。

妊娠中の食生活のポイントを簡単に紹介しますので、食生活を見直してみませんか?

また、妊婦さんご夫婦を対象に「赤ちゃんを迎える親講座 栄養編」を行っています。妊娠中の栄養について詳しく知りたい人はぜひ申し込んでください♪

〈第67回〉

妊娠をきっかけに、食生活を見直しましょう! ～妊婦さんや家族、生まれてくるお子さんのために～

■問合せ / 健康課母子保健担当 ☎ 24-8181

ポイント1 積極的に取りたい栄養と食品

栄養	とるべき理由	含まれる食品
鉄分	妊娠中は貧血になりやすい	あさり、大豆、ひじき、小松菜
たんぱく質、ビタミンC	鉄の吸収を高める	肉、魚、ブロッコリー、キャベツ
カルシウム	妊娠中は骨量が低下しやすい	牛乳、煮干しなどの小魚、ゴマ
ビタミンD	カルシウムの吸収を高める	キノコ類
食物繊維	妊娠中は便秘になりやすい	玄米、豆類、野菜類、海藻類
葉酸	赤ちゃんの神経管閉鎖障害予防	葉野菜、枝豆、アボカド、レバー

ポイント2 栄養バランスのとれた献立の作り方

- ①主食(ごはん・パン・うどん・パスタなど)を決める
- ②主食と相性のよい主菜(肉・魚・卵・豆類など)を決める
- ③主菜と調理法や調味料が異なる副菜を決める
- ④不足しがちな栄養素(鉄分、食物繊維、カルシウムなど)をプラスする

ポイント3 塩分を控える

塩分の摂りすぎは、妊娠高血圧症候群の原因の一つと考えられています。また、家族の食事を薄味にすることで離乳食にも取り入れやすくなります。



好きな野菜はトマト!

担当は **八達優子** 隊員

NEW

●有機農業と伝統野菜のPR

米沢に移住してきて約1カ月が経ちました。有機農業と伝統野菜のPRを行う隊員として、たくさんの農家さんにお会いしました。一人ひとりの農家さんが丹精込めて作ったお米や野菜をもっとたくさんの人に知ってもらえるよう、PRしていきます!

●マルシェに初参加

先日、川西町の販売会に参加しました。お客様と直接会って会話をすることで、改めて感じる事がたくさんありました。今後は自分でもマルシェを主催できるようになりたいです。皆さん、ぜひ顔を覚えてくださいね!

What IS the Tea?

Treat's Thoughts on Yonezawa

〈8th Edition〉
Christmas
Christmas!
Christmas!!
クリスマス



Ho ho ho! Christmas is right around the corner. While I can't see my family or buy egg nog in Yonezawa, I am excited for my other usual Christmas traditions like spending time with people close to me, giving and receiving gifts, playing American Christmas music and watching Home Alone for the 100th time. After such a hot summer, let's hope it snows soon!

The Christmas season also wouldn't be complete without snow activities like skiing, sledding, and making snowmen. Don't forget about the hot cocoa and marshmallows to warm up when you get back inside. I hope you all have a wonderful holiday season and a peaceful last few weeks of 2023. Merry Christmas!

(日本語訳)

ホッホッホー! あっという間にクリスマスがきますよ! 私は、家族に会って「エッグ・ノッグ」という冬の風物詩の飲み物を買うことができなくても、米沢で過ごすクリスマスを楽しみにしています。例えば、親友と一緒に過ごしたり、プレゼントを交換したり、アメリカのクリスマス音楽を流したり、100回目の「ホーム・アローン」を観ることも楽しみの一つです。

クリスマスには雪遊びも不可欠なので、スキーとそり乗り、そして雪だるまづくりが出来るように、早く雪が降ってほしいです。風邪を引かないように、家に帰ったらマシュマロ入りのココアも忘れずに! 皆さんも平和な年末年始をお過ごしください。メリークリスマス!

よねざわ
文化財散歩

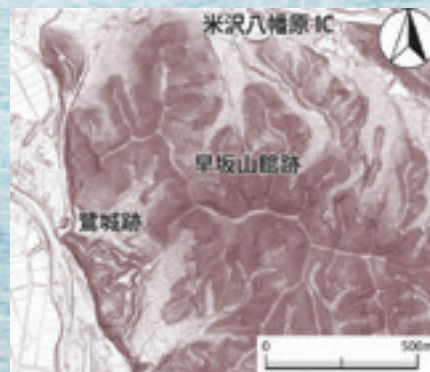
〈第17回 後編〉

さぎじょうあと
鷺城跡

■問合せ/社会教育文化課文化財担当 ☎ 22-5111

鷺城跡から約500m北東の尾根筋には、早坂山館跡と呼ばれる山城が存在します。これに関する史料はありませんが、鷺城と併存する時期があった可能性は高いと思われます。

早坂山館跡の主郭は、周囲の丘陵上で最も高い標高502.7mにあり、鷺城跡より150m以上高い位置に立地します。山城の遺構は、東西約460m、南北約90mの範囲で確認されます。西側は斜面を切土して幅のせまい平場(帯曲輪)を階段状に設け、東側は尾根筋の導線を遮断するように堀切が4か所配置されています。その立地もあって、攻め落とすのは容易ではないでしょう。



鷺城跡周辺の赤色立体地形図

また、鷺城跡の周辺には「根小屋」の字名が残っており、城の周囲に居住空間が存在したと考えられます。早坂山館跡から約700m北に位置する米沢八幡原IC付近では、発掘調査で鎌倉から室町時代にかけての屋敷跡が発見されており、有事の際には早坂山に立て籠もることを想定していた可能性があります。

鷺城史跡保存会主催の鷺城跡見学会・検討会

■日時/12月9日(土)

■時間・場所・費用/見学会:10時30分・鷺城駐車場集合・500円、検討会:14時・山上コミュニティセンター・無料

■申込・問合せ/山上コミュニティセンター☎35-2110