

# 季美の森地区で 防災訓練



▲心肺蘇生法を説明する南消防署員

住民・防災機関・町との連携協力体制の充実と住民の防災意識の高揚を目的に、11月21日、季美の森地区を対象に防災訓練を行いました。  
訓練は、午前8時に千葉県東方沖を震源地とするマグニチュード6.8の地震が発生し、震度6弱の揺れを観測したとの設定で行われ、地元住民をはじめ、消防団や町職員、自衛隊員ら約300人が参加しました。

防災行政無線からの地震発生を告げる放送を合図に、避難を開始。避難場所に指定されている季美の森小学校まで、地元消防団の誘導で移動しました。  
堀内町長は「今回の訓練を機会に、災害への備えを万全にしてほしい」と呼び掛け、体育館での避難所の開設を指揮しました。

体育館では、避難所の開設・運営訓練のほか、AEDを用いた心肺蘇生法、応急救護訓練が、外では初期消火訓練や火災発生を想定した地元消防団による中継送水訓練などが行われ、万が一に備えました。



▶応急救護を学ぶ参加者

## ガムの落ちていない歩道に

清掃活動や、エコキャップ集めなど町の環境のために活動している「ぬく森エコクラブ」が11月22日、歩道に落ちていないガムを取り除く活動を行いました。

学童クラブの児童で組織され、環境省が主催する「こともエコクラブ」に登録している

「ぬく森エコクラブ」は、地域のごみ拾いをはじめ、身近な環境活動に取り組んでいます。

今回は、みやこ野の歩道に落ちていたガムを取り除こうと、9人のメンバーが集合。「思っていたよりたくさんある」と言いながら、ガムクリ

ナーとヘラを手に、歩道に張り付いたガムを1時間ほどかけて、取り除いていきました。

代表の丸田光男氏は、「月1回、地区のごみ拾いもしているが、子どもたちも楽しみながら少しずつ美化の自覚が芽生えてきたようだ。特にたばこなどのポイ捨てには、厳しい目を向けるようになった」と活動の手ごたえを話してくれました。



▲1つ1つ丁寧にガムをはがすメンバー

## 10名にクオ・カードが当たる！ 《お年玉クイズ》

Q. 今年、テレビ放送が地上アナログ放送から地上デジタル放送に切り替わります。さて、何月に切り替わるのでしょうか？

- ①5月 ②7月 ③9月

### 《応募の方法》

官製はがきに、次の事項を明記の上、郵送してください。

- ①クイズの答え（番号）
- ②住所・氏名
- ③広報大網白里の全体の評価（良い・普通・悪いの3択）
- ④広報紙に関する意見など

▶応募締切 = 1月11日(火)消印有効  
▶送り先 = 〒299-3292 大網白里町大網115番地の2 大網白里町役場秘書広報課「お年玉クイズ」係  
☎・問秘書広報課広報統計班 ☎ (70) 0307

## 休日当番医

診療時間は9時～17時までとなります。

なお、都合により、当番医が変更になる場合があります。休日当番医テレホンサービス(☎0475-50-2531)もあわせてご利用ください。

月日	内科系	外科系	
1/1 (土)	日吉台クリニック (東金市) ☎0475(53)0510	伊藤医院 (山武市) ☎0475(82)2508	東葉クリニック (東金市) ☎0475(55)3311
	佐久間医院 (大網白里町) ☎0475(72)0638		
1/2 (日)	福島医院 (大網白里町) ☎0475(72)4401	高橋医院 (山武市) ☎0475(82)2450	季美の森整形外科 (大網白里町) ☎0475(70)8951
	斉藤クリニック (東金市) ☎0475(53)1110		
1/3 (月)	斎藤医院 (大網白里町) ☎0475(77)2802	鈴木医院 (横芝光町) ☎0479(82)0126	東葉クリニック大網脳神経外科 (大網白里町) ☎0475(73)7011
	佐藤医院 (東金市) ☎0475(58)2056		
1/9 (日)	うじはらクリニック (大網白里町) ☎0475(73)3320	あきば伝統医学クリニック (山武市) ☎0475(86)3711	駒込クリニック (大網白里町) ☎0475(72)8800
1/10 (月)	古川クリニック (九十九里町) ☎0475(76)1588	岩崎医院 (山武市) ☎0479(86)2217	陸岡クリニック (山武市) ☎0475(80)8001
1/16 (日)	富塚内科 (大網白里町) ☎0475(72)7511	高根医院 (芝山町) ☎0479(77)0017	大平医院 (山武市) ☎0479(86)6012
1/23 (日)	天野内科クリニック (東金市) ☎0475(55)3986	宇井医院 (山武市) ☎0475(86)2522	とよだ整形外科医院 (東金市) ☎0475(54)6200
1/30 (日)	錦織メディカルクリニック (大網白里町) ☎0475(72)0214	鈴木医院 (山武市) ☎0475(89)1002	まさごクリニック (横芝光町) ☎0479(80)0122

・夜間急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511 20時～23時  
・休日救急歯科診療所(東金市) ☎0475(50)2512 休日のみ9時30分～16時  
※時間外の受診については消防本部 ☎0475(52)4137

## 料理 黒豆で 元気にキレイに

### 黒豆じゃこごはん

材料6人分

- 米……………3合
- 黒豆……………1/3カップ
- だし昆布……………適量
- 梅干し……………2個
- じゃこ……………大きじ3

黒豆には抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれており、きれいな色と香りを持ちます。梅干しでさっぱりと召し上がってください。

### 作り方

- ①黒豆は軽く水洗いして、水を切っておく。
- ②フライパンで黒豆を弱火で10分ほど空炒りする。皮が破れ始めたら火から下ろす。
- ③しばらく水または湯に漬けておく。
- ④米をとき、炊飯器に入れて水を加え20分置く。黒豆を浸した水も加え、通常の水加減になるよう調節する。
- ⑤梅干しは荒く刻んでおく。
- ⑥米の上に黒豆と梅干し、昆布を乗せて炊く。
- ⑦炊き上がったら、15分ほど蒸らし、じゃこを入れてざっくりと混ぜ合わせる。

1人分 321キロカロリー 食生活改善協議会大網支部



## 安心生活

応援メッセージ

誰もが住みよい生活環境を築くことができるように、次のことに注意しましょう。

●ごみのポイ捨てはやめましょう  
自分たちの街をきれいにしようと、地域のボランティアの方や商店街などの皆さんが清掃活動に取り組んでいます。

その反面、空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻等、ポイ捨てが後を絶ちません。

●飼い主のご協力を  
犬が散歩中にふんをした場合は、飼い主の責任できちんと始末しましょう。

●火の取り扱いには注意を  
火災が発生しやすい季節となりました。特に暖房器具や台所のコンロ、たばこ(ライター)などの火の取り扱いには、十分に注意し、

火災の予防に心掛けましょう。