

十枝の森の紅葉が見ごろ

四季折々の自然が楽しめる、十枝の森(北吉田758)では、12月初旬に紅葉が見ごろを迎えます。



鮮やかに色づいた深い森の中で、深呼吸をしてみませんか。

問 生涯学習課 生涯学習班
☎(70)0380



▲ヘチマを収穫する生徒

美しい流れへの願いを込めて 真亀川をきれいにする協議会 ポスターコンクール

<小学生低学年の部>

▶最優秀賞

山中 梨々花さん(白里小3年)

▶優秀賞

齋藤 里琉さん(白里小2年)

<小学生高学年の部>

▶最優秀賞

菊本 海音さん(白里小5年)

▶優秀賞

小倉 淳さん(白里小6年)

<中学生の部>

▶優秀賞

伊藤 克臣さん(白里中3年)



▲山中梨々花さんの作品



▲菊本海音さんの作品

増穂中学校では、「緑のカーテン」として育てた、ヘチマを使って、特製のタワシを作製し、PTAバザーで販売しました。

夏の節電対策として、増穂中学校では例年、ゴーヤで緑のカーテンを作製していましたが、今年は震災に伴う節電対策として、緑のカーテンが

流行。ゴーヤの苗が不足し、調達するのが難しくなりました。増穂中学校では例年、ゴーヤで緑のカーテンを作製していましたが、今年は震災に伴う節電対策として、緑のカーテンが



▲ヘチマの皮をむく生徒

また、「東日本大震災の被災地に、できる支援をしたい」との思いから、できたヘチマでタワシを作って売り、その売上金をすべて義援金として、被災地に送ることも、生徒会で決定しました。11月26日に行われたバザーでは、多くの人が特製タワシを

の役目を終えると、実を付けたたくさんのおへちまを、環境整備委員の生徒が収穫。収穫後、2週間ほどたったヘチマの皮をむき、さらに乾燥させて特製のタワシに仕上げました。タワシ作りにあたっては生徒たちは「試しに使ってみたら、お肌がツルツルになった」と出来栄えに大満足の様子。11月26日に行われたバザーでは、多くの人が特製タワシを

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	
12/4 (日)	橋本医院 (大網白里町) ☎0475(72)0134	鈴木医院 (横芝光町) ☎0479(82)0126	しらさと整形外科 (大網白里町) ☎0475(70)5855
12/11 (日)	岸本医院 (東金市) ☎0475(52)4885	岩崎医院 (山武市) ☎0479(86)2217	山崎医院 (横芝光町) ☎0479(82)0561
12/18 (日)	鈴木クリニック (大網白里町) ☎0475(71)2033	松尾クリニック (山武市) ☎0479(86)6482	座間泌尿器科医院 (東金市) ☎0475(52)2266
12/23 (金)	原医院 (東金市) ☎0475(54)0624	吉田クリニック (山武市) ☎0475(82)0481	東葉クリニック東新宿 (東金市) ☎0475(55)1501
12/25 (日)	高橋医院 (九十九里町) ☎0475(76)3101	伊藤医院 (山武市) ☎0475(82)2508	高根病院 (芝山町) ☎0479(77)1133
12/29 (木)	日吉台クリニック (東金市) ☎0475(53)0510	原田医院 (芝山町) ☎0479(77)0056	まさごクリニック (横芝光町) ☎0479(80)0122
12/30 (金)	秋葉医院 (東金市) ☎0475(52)2039	あきば伝統医学クリニック (山武市) ☎0475(86)3711	睦岡クリニック (山武市) ☎0475(80)8001
12/31 (土)	うじはらクリニック (大網白里町) ☎0475(73)3320	さくらクリニック (横芝光町) ☎0479(84)4333	季美の森整形外科 (大網白里町) ☎0475(70)8951
	天野内科クリニック (東金市) ☎0475(55)3986		

料理 簡単・おしゃれな サンドイッチ

たんぱく質とカルシウムなどの栄養が豊富なヨーグルトを使って作る、おやつ感覚のサンドイッチです。

- ## ヨーグルトサンドイッチ
- 材料4人分
- ロールパン..... 8個
 - ヨーグルト..... 300g
 - ツナサラダ
 - ツナ(缶)..... 60g
 - コーン..... 30g
 - ヨーグルト... 大さじ1強
 - マヨネーズ... 大さじ1強
 - ヨーグルトクリーム
 - ヨーグルト..... 140g
 - 砂糖..... 小さじ2
 - バナナ... 1/2本
 - みかん(缶)... 適宜

- ## 作り方
- ①ボウルにざるを重ね、クッキングペーパーを2枚しき、ヨーグルトの水分をとっておく。
 - ②ロールパンは具がはさめるように真ん中に切れ目を入れる。
 - ③ツナサラダの材料をボウルに入れ、混ぜる。4個のロールパンにはさむ。
 - ④水気をきったヨーグルトと砂糖を混ぜ、4個のパンにはさむ。バナナの輪切りとみかん(缶)を上飾る。
- 1人分 325キロカロリー 食生活改善協議会白里支部



安心生活

誰かが住みよい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。

●近所から歓迎される飼育方法を

犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させるときは、犬を制止できる人が、短い引き綱で行いましょう。また、番犬として犬を飼っている場合も、犬がみだりに吠えて近所の迷惑にならないように、きちんとつけましょう。

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。すべての人が、犬が好きだとは限りません。犬が好きでない方からも理解が得られるよう、最低限のルールとマナーは守りましょう。

・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～12時
※時間外の受診については消防本部 ☎0475(52)4137