



▲中正農場を見学する釜石商工高校の生徒

元気に接客する生徒

大網高校の生徒が、学校で作った農産物などの販売をする「大網笑店」が12月23日から3日間、オープンしました。今回は、東日本大震災の復興支援として、岩手県産品を販売。また、岩手県の釜石商工高校の生徒2人も招待され、店員に挑戦しました。本町に到着した釜石商工高校の生徒は、大網高校生徒と中正農場を見学したり、手作りの豚汁を食べながら会話に華を咲かせたりするなど、早くも打ち解けていました。店頭では、生徒たちが協力して、元気に店を切り盛り。釜石商工高校の今野克憲先生は「大網高校生徒の姿を見て、元気をもらった」と話しました。

被災地へ元気を送る 大網高校

▶小高教育長からボールの贈呈を受ける子どもたち



宮間あや選手 サッカーボールありがとう!

女子サッカー日本代表として活躍する本町出身の宮間あや選手から町教育委員会に、サッカーボール140球が届けられました。「お世話になった幼稚園・小中学校への恩返しに気持ちを込めて」とメッセージが添えられたサッカーボールは、保健文化センターで1月20日、町内公立幼稚園と小中学校の子どもたちの代表に手渡されました。受け取った子どもたちはボールを抱きかかえながら、満面の笑み。増穂中学校サッカー部の大野雅樹くん(2年)は、「あや選手の気持ちに応え、がんばって練習したい」と話してくれました。



▲仮設住宅を訪問し寄せ植えを手渡す児童

東日本大震災で被災された方々に元気になってもらいたいと、12月19日に増穂北小学校の代表児童27人が旭市の仮設住宅を訪問し、正月飾りのついた寄せ植えをプレゼントしました。その後、児童は旭市役所を訪れ、義援金を副市長に手渡し。この義援金は、児童たちが育てたサツマイモや花などを北小まつりで販売した、売り上げ金です。6年生の林純菜さんは、「みんなの思いがこもった鉢植えを配り、少しでも元気に、そして幸せな気持ちになつてもらえたらうれしい」と感想を述べていました。

被災地にプレゼントを 増穂北小学校

51通の応募をいただき、正解者は51人でした。また、広報に関する貴重なご意見・ご要望をいただき、ありがとうございました。(問題:今年オリンピックイヤーです。さて、今年、夏季オリンピックが開催される都市はどこでしょう。)
◆正解 ①ロンドン
※当選者は発送をもって代えさせていただきます
問秘書広報課広報統計班
☎(70)0307

料理 糖尿病 予防メニュー

低エネルギーのたらを使って野菜たっぷり、コクのあるおかずです。糖尿病予防食の一品にいかがですか。

たらのトマト煮

材料3人分

- たら..... 小3切れ
- こしょう..... 少々
- 玉ねぎ..... 120g
- にんじん..... 60g
- しめじ..... 60g
- ブロッコリー..... 60g
- スープの素..... 小さじ1/4強
- 水..... 1.5カップ
- トマトピューレ..... 90ml
- バター..... 大さじ3/4
- 小麦粉..... 大さじ1強
- 塩..... 小さじ1/4

作り方

- ①たら1切れを2つに切り、こしょうをふる。
- ②玉ねぎ、にんじんはくし型に切り、にんじんは面取りもする。しめじは小房に分ける。
- ③ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ④鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、小麦粉をふり入れトマトピューレ、スープの素、水を加えてよく混ぜる。煮立ったらにんじん、しめじを加え、火を弱めて5~6分煮る。
- ⑤①を加えてあくを取り、塩で調味し、8分位煮込んで③を加える。

1人分 137キロカロリー 食生活改善協議会白里支部

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	
2/5 (日)	齊藤医院 (大網白里町) ☎0475(77)2802	花城医院 (山武市) ☎0479(86)2233	古川医院 (山武市) ☎0475(82)2202
2/11 (土)	佐藤医院 (東金市) ☎0475(58)2056	鈴木医院 (横芝光町) ☎0479(82)0126	東葉ケニック大網脳神経外科 (大網白里町) ☎0475(73)7011
2/12 (日)	鈴木クリニック (大網白里町) ☎0475(71)2033	岩崎医院 (山武市) ☎0479(86)2217	座間泌尿器科医院 (東金市) ☎0475(52)2266
2/19 (日)	不動堂クリニック (九十九里町) ☎0475(76)7737	松尾クリニック (山武市) ☎0479(86)6482	駒込クリニック (大網白里町) ☎0475(72)8800
2/26 (日)	今井医院 (東金市) ☎0475(52)0276	原田医院 (芝山町) ☎0479(77)0056	城西クリニック (東金市) ☎0475(52)8181

・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

安心生活

誰も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。

●インフルエンザが流行中
インフルエンザが流行しています。日ごろから正しい予防法と知識を身に付け、感染しないように次のことを心掛けます。

- ・予防接種を受ける
- ・栄養と休養を十分にとる
- ・適度な温度・湿度を保つ
- ・人ごみを避ける
- ・マスクを着用する
- ・手洗いをする

なお、突然の高熱や頭痛・関節痛などインフルエンザのような症状が見られるときは、まずかかりつけの医療機関に電話をして、受診方法などを確認してください。