

## 全国高等学校新体操選抜大会に出場決定

東金高校1年の椎名 李佳さん（白里中出身）が、昨年11月に行なわれた千葉県高等学校新人体育大会で個人総合2位に入賞し、3月に神戸市で開催される全国高等学校新体操選抜大会へ出場することになりました。

フープ・ボール・クラブ・リボンの4種目で入賞を目指す椎名さんは、日ごろから熱心な練習ぶり。中学生の時には2年連続で全国大会へ出場するなど活躍しています。今大会でも高い演技力と、持ち前の勝負強さで好成績が期待されます。



▲クラブを使った演技に臨む椎名さん

# Oamishirasato News

市内の話題をお届けします



▲「区間賞を！」と意気込む南さん

本市の中学生選手が  
代表メンバーに！  
皇后盃 第38回全国女子駅伝

昨年11月の「第35回東日本女子駅伝競走大会」で10回目の優勝を果たした千葉県チームが、今年12日に京都府で開催される「皇后盃 第38回全国女子駅伝」へ出場することになりました。中学生から社会人まで9人で混成する千葉県チームには、本市出身の南 莉花さん（大網中3年）が選手として参加。

11月の大会で8区（3km）を任された南さんは、区間1位のタイムを樹立するなど優勝に大きく貢献しました。冬場は早朝と帰宅後の練習を欠かさない南さん。12月6日に金坂市長を訪問してくれた際には、「優勝に向けて、いつも以上に力を発揮したい」と力強く語ってくれました。

## 体験で広がる健康づくり

### 第1回 健康フェスティバル



▲「健康」をテーマの創作落語を披露した桂文喬氏 ▲市長賞を受賞した「キャット」の皆さん

大人から子どもまで幅広く健康づくりに関心を寄せていただこうと12月7日、保健文化センターを主会場に、「第1回健康フェスティバル」が開催されました。

当日は冷え込んだ雨天にもかかわらず、400人以上が参加。上方落語、健康チェック、軽スポーツ、料理教室、民間事業者のコーナーなど、あちこちで健康づくりを体験すると自然と体はぽかぽかに。

「音楽が流れると自然と体が動くんだよ」と話すメンバーもいるロコモ体操コンテストには6チームが参加。楽しく学べる運動は「明日からでも覚えない」という参加者の声もあり、会場は「健康」に染まる一日となりました。

## 令和元年度「真亀川をきれいにする協議会ポスター展」

### 小学生高学年の部 優良賞



山中 里来さん（白里小6年）

久我 未紘さん（白里小6年）

鈴木 里奈さん（白里小5年）

## 休日当番医 休日当番医テレホンサービス ☎0475(50)2531

▶診療時間=9時~17時 昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください ※都合により当番医が変更になる場合もあります。また、専門以外の時は診療できない場合があります。

月日	医療機関名	
1/1(水)	天野内科クリニック(東金市) ☎0475(55)3986	松尾クリニック(山武市) 0479(86)6482
	きみのもりクリニック(大網白里市) ☎0475(70)2366	
1/2(木)	佐藤医院(東金市) 0475(58)2056	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001
	橋本医院(大網白里市) ☎0475(72)0134	
1/3(金)	斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	岩崎医院(山武市) ☎0479(86)2217
	まさきクリニック(九十九里町) ☎0475(78)6868	
1/5(日)	原医院(東金市) ☎0475(54)0624	高橋医院(山武市) ☎0475(82)2450
1/12(日)	とうがね中央糖尿病腎臓クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508
1/13(月)	高橋医院(九十九里町) ☎0475(76)3101	明海クリニック(山武市) ☎0475(80)5355
1/19(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市) ☎0475(70)0801	鈴木医院(山武市) ☎0475(89)1002
1/26(日)	はっとり内科クリニック(東金市) ☎0475(71)3190	よしみ医院(山武市) ☎0475(82)8676

●夜間急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511 20時~23時

●時間外の受診(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

## 年末年始在宅当番医(歯科)

月日	医療機関名	
1/1(水)	鈴木歯科医院(東金市) ☎0475(52)1781	高井歯科医院(大網白里市) ☎0475(73)7313
1/2(木)	竹内歯科医院(九十九里町) ☎0475(76)3050	
1/3(金)	田中歯科医院(東金市) ☎0475(55)1182	

ヘルスメイトの おすすめ料理

●寒い季節に、体が温まるメニューです●

### 豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き

1人分119kcal、食塩相当量0.7g

野菜がたっぷりとれて、塩分は控えめです。簡単で栄養たっぷりな一品です。

材料(6人分)

豚もも薄切り肉	240g	白菜	600g
塩	小さじ1/3	スライスチーズ	4枚
こしょう	少々	オリーブオイル・酒	各小さじ1

●作り方

- 白菜は根元を切り落とし、長さ1/3位に切る。分厚い芯の部分はそぎ切りにし、厚みを薄くする。
- 豚肉は塩、こしょうをする。
- 鍋に白菜の芯を敷き詰め、スライスチーズ1枚分をちぎりながらのせる。肉の1/4量を並べる。残りの白菜の1/4量を重ね、チーズ1枚分、肉1/4量を並べる。これを繰り返し、一番上が白菜になるようにする。
- 鍋のふちにオリーブ油、酒を流し入れる。
- 蓋をして弱火にかけ10分蒸し焼きにする。水分が出ていない場合は水大さじ1を加え、蓋をしてさらに20分蒸し焼きにする。
- 鍋から取り出し、6等分に切って器に盛る(やけどに注意しましょう)。

食生活改善協議会 増穂支部推進員(ヘルスメイト)

## The number of cases 市内の事件・事故・災害

※基準日=令和元年11月30日  
※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です

### ◆交通事故

人身事故	11月	1月からの累計
事故発生数	14件	105件
負傷者数	14人	127人
死者数	0人	2人

### ◆窃盗犯罪

犯罪の種類	11月	1月からの累計
車上ねらい	0件	5件
部品ねらい	0件	2件
乗り物盗	5件	24件
空き巣	0件	10件

### ◆火災

火災の種類	11月	1月からの累計
建物火災	0件	7件
その他火災	0件	7件
死者数	0人	1人