

いざというときに備えよう ～津波避難訓練を実施～

3月10日、白里・福岡地区を対象とした津波避難訓練を実施し、約570人の市民が参加しました。

新型コロナウイルスの影響で5年ぶりの開催となりましたが、昨今の状況から、前回開催時（平成30年度）より参加者が増加しました。

参加者は、自宅から一番近い緊急避難場所の位置や、避難経路などを確認しました。



▲経路を確認しながら避難場所へ向かう参加者



▲避難場所：プラセル九十九里 受付



▲プラセル九十九里の屋上へ



▲避難場所(プラセル九十九里屋上)に到着



▲避難場所：南四天木築山



▲備蓄用の水・食料を配布

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、専門以外のときは診療できない場合があります。

| 月日 | 医療機関名 | |
|---------|------------------------------------|---------------------------------|
| 4/7(日) | 高橋医院(九十九里町) ☎0475(76)3101 | あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711 |
| 4/14(日) | とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421 | 岩崎医院(山武市) ☎0479(86)2217 |
| 4/21(日) | 不動堂クリニック(九十九里町) ☎0475(76)7737 | 山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561 |
| 4/28(日) | まさきクリニック(九十九里町) ☎0475(78)6868 | 大平医院(山武市) ☎0479(86)6012 |
| 4/29(月) | 鈴木クリニック(大網白里市) ☎0475(71)2033 | 高橋医院(山武市) ☎0475(82)2450 |

※電話番号をご確認の上、お問い合わせください。

- 山武郡市急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511(受付時間 20時～21時45分)
- 時間外の受診(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

The number of cases 市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和6年2月29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 | 2月 | 1月からの累計 |
|-------|----|---------|
| 事故発生数 | 5件 | 8件 |
| 負傷者数 | 5人 | 9人 |
| 死者数 | 0人 | 0人 |

◆窃盗犯罪

| 犯罪の種類 | 2月 | 1月からの累計 |
|-------|----|---------|
| 車上ねらい | 0件 | 1件 |
| 部品ねらい | 0件 | 0件 |
| 乗り物盗 | 1件 | 4件 |
| 空き巣 | 0件 | 0件 |

◆火災

| 火災の種類 | 2月 | 1月からの累計 |
|-------|----|---------|
| 建物火災 | 1件 | 2件 |
| その他火災 | 4件 | 4件 |
| 死者数 | 0人 | 0人 |

きみも未来の学芸員 ～「季美の森博物館」が披露されました～

季美の森小学校6年生が総合的な学習や社会科の時間を利用し、地域の歴史・文化や博物館のあり方について、2年間学びました。

その成果が2月27日に「季美の森博物館」として、期間限定で下級生に披露されました。展示内容は地域の歴史・文化、勾玉、古墳や城などの興味を持ったこと、校外学習や修学旅行で学んだことなどで、パネル・動画での展示、土器づくり・発掘調査の体験コーナーなどバラエティにあふれた1日博物館となりました。



イオンライフ(株)と 「終活提携に関する協定」を締結

人生の終わりをより良いものにしたいと望む高齢者等が、安心した生活を送ることができるよう支援することを目的とし、イオンライフ(株)と「終活提携に関する協定」を締結しました。

今後は、終活についての市民からの相談や、講習会、市職員等への終活に関する研修の実施などについて、連携して取り組んでいきます。

※エンディングノートをご希望の方は、高齢者支援課までお越しください。

☎高齢者支援課高齢者支援班 ☎0475(70)0332



▲「終活提携に関する協定」締結式



▲署名の様子

おすすめ料理

●簡単メニューでしっかり糖尿病予防●

鮭とキャベツの甘辛しょうが炒め

1人分 201kcal、食塩相当量 1.5g

野菜炒めミックスを使うことで、簡単にバランスのよいおいしい1品に。おろししょうがが入り体も温まります。

- 材料(4人分)
- 生鮭……………4切れ
- A 酒……………小さじ2
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………小さじ4
- 野菜炒めミックス……………400g
- サラダ油……………大さじ1
- B おろししょうが……………30g
- 砂糖……………小さじ2
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2



- 作り方
- ①鮭は一口大のそぎ切りにしてAをからめ5分おく。水気をふき、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べる。焼き色がついたら裏返し、野菜炒めミックスを加える。ふたをして弱火にし、ときどき全体を混ぜながら3～4分蒸し炒める。
- ③野菜がしんなりし、鮭に火が通ったら、合わせたBを加えてさっと炒める。



▲食生活改善会のおすすめレシピ

食生活改善会 山辺支部