



▲ホタルの飛翔を観察した参加者

この日は658匹のホタルを確認。参加した子どもたちからは「この場所を、ホタルを、守っていききたい」、「ホタルを必死に守っている人たちがたくさんいることとても感動した」などと感想が寄せられました。

「南玉の虫を守る会」代表の金坂雄康氏を講師に招き、5月6日にはホタルの幼虫のエサとなるカワニナを放流。ホタルの一生や習性を学習しながら、ふ化に備えました。また、5月26日には飛翔を始めたホタルを観察。観察上の注意点を聞いた後、数を数え、神秘的な光を放ちながら飛び交うホタルを観察しました。

自然が作る神秘的な光

ホタルレンジャー

津波をテーマに講演 防災講演を開催



▲スライドを用いて分かりやすく説明する古山氏

巨大地震や津波への地域防災の意識向上等を図るため、6月3日、町郷土史研究会長の古山豊氏を招き、「元禄地震・東日本大震災と大津波」をテーマに保健文化センターで防災講演を開催しました。

当日は、地域住民や自主防災組織関係者など約270人が参加。防災への意識を高めました。

古山氏は地震が起きるメカニズムや、津波がもたらす被害について、スライドを用いて解説。また、発生から309年を迎える元禄大地震がもたらした大津波について、津波が襲った地域に残された古文書や供養碑などを示しながら



▲心を込めて苗を植える児童

瑞穂小学校の5年生120人は5月29日、神房地区の水田で田植えを体験しました。この体験は、瑞穂環境保全会が中心となって行われているもので、児童たちは、まっすぐに張られたロープの赤いテープを目印に、一本一本、丁寧に苗を植えていきました。途中、ぬかるみに足をとら

れ、思うように動くことができず、まっすぐに植えられない場面もありましたが、保全会の方から、「少しぐらい曲がっても、おいしいお米になるから大丈夫」と優しく声を掛けてもらっていました。植えられたお米は9月ごろに、鎌を使って、自分たちで稲刈りをする予定です。

お米づくりを体験

瑞穂小学校

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もあります。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
7/1 (日)	岸本医院 (東金市) ☎0475(52)4885	あきば伝統医学クリニック (山武市) ☎0475(86)3711
7/8 (日)	古川クリニック (九十九里町) ☎0475(76)1588	古川医院 (山武市) ☎0475(82)2202
7/15 (日)	錦織メディカルクリニック (大網白里町) ☎0475(72)0214	宇井医院 (山武市) ☎0475(86)2522
7/16 (月)	橋本医院 (大網白里町) ☎0475(72)0134	おおみ泌尿器科 (大網白里町) ☎0475(70)1333
7/22 (日)	日吉台クリニック (東金市) ☎0475(53)0510	吉田クリニック (山武市) ☎0475(82)0481
7/29 (日)	岡崎医院 (東金市) ☎0475(52)3313	明海クリニック (山武市) ☎0475(80)5355
		大平医院 (山武市) ☎0479(86)6012
		とし整形外科クリニック (横芝光町) ☎0479(82)7770

●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

料理

畑のごちそう トマトを毎日の食卓に

簡単チキンのトマト煮風

1人分 448 キロカロリー

材料/4人分

- 鶏もも肉(唐揚げ用)320g ●小麦粉 大さじ4 ●玉ネギ(薄切り)120g ●ピーマン(乱切り)120g ●ナス(乱切り)320g ●ニンジン(短冊切り)20g ●トマト(乱切り)400g ●油 大さじ1 ●野菜ジュース(無塩)800cc ●固形パイオン1個 ●塩、こしょう適量 ●乾燥パセリ適量

作り方

- 1 野菜をそれぞれ切っておく。
- 2 鶏もも肉に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶしておく。
- 3 鍋に油を熱し、鶏もも肉の表面を焼いて、皿などに置いておく。
- 4 鍋に油を熱し、玉ネギを弱火でしんなりするまでよく炒める。
- 5 ピーマン、ナス、ニンジン、トマトを入れ、さらに炒める。
- 6 ⑤の鍋に野菜ジュースと固形パイオンを入れ、③の鶏肉も加えて弱火から中火で煮る。
- 7 焦がさないように鍋底からかき混ぜながら、水分が飛ぶまで煮る。
- 8 塩、こしょうで味を整え皿に盛り、パセリをふる。

完熟トマトに含まれるリコピンは血液をサラサラにしてくれ、加熱による破壊はほとんどありません。チキンの油脂分と一緒に摂れば、さらに吸収率もアップします!

食生活改善協議会白里支部

●熱中症に注意を
 電力不足の不安から、エアコンの設定温度を上げたりするなど、節電が求められています。
 高齢者や持病のある方などは、こまめに水分や塩分をとったり、日傘や帽子で対策をしたりするなど、熱中症にかからないように気を配りながら、節電に取り組みましょう。

●子どもの見守りを
 子どもたちが夏休みに入ります。
 夏休みは、子どもたちの生活パターンが変わるので、犯罪や非行に巻き込まれたり、事故に遭ったりする傾向があります。犯罪や事故に巻き込まれないよう、子どもを見守りしましょう。

●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。

