



▶長縄8の字連続跳びに挑戦する児童

力を合わせて記録に挑戦

季美の森小学校

季美の森小学校が、県教育委員会の「遊・友スポーツランキンングちば」の前期大賞に輝き、7月12日、小学校の体育館で授与式が行われました。

「遊・友スポーツランキンングちば」は、児童が8種目の運動に取り組み、成績や記録の申し込み回数を競うものです。

季美の森小学校では、毎週木曜日のチャレンジタイムに全校で取り組み、388回の記録を申請。見事、前期大賞に輝きました。また、長縄8の字連続跳びグループの部で、ランキング1位となりました。

重栖聡司県教育振興部長は、「申し込み数が300回を越えたのは、2校だけで大変素晴らしい結果。これからも、友だちと運動に親しみ、元気なちばっ子がいる学校になってほしい」とたたえました。

なお、今回の前期大賞で、記録申し込み数の3位に瑞穂小学校、9位に増穂北小学校もランキンングしています。



▲ウミガメと触れ合う児童

絶滅危惧種に指定されているアカウミガメの生態を子どもたちに知ってもらい、保護に協力してもらおうと、「鴨川シーワールド」が行っている「ウミガメの移動教室」が、6月18日に増穂小学校の体育館で開かれました。

移動教室では、アカウミガメの飼育を担当している係員が来校。児童は、アカウミガメの生態や、シーワールドによる保護活動をスライドやクイズで楽しく学びました。

また、係員に持ち方のコツを聞きながら、アカウミガメに触り、大きさや重さなどを確認。児童は「大きい」「冷たい」「つめが痛い」などと感想を言いながら、はしゃいでいました。

ウミガメに大はしやぎ

ウミガメの移動教室



▶長蛇の列ができた「さんぶ食王座決定戦」



▲小学生による「フットサル大会」

県民の日の山武地域行事として、6月30日、「さんぶNo.1グランプリ2012 in 大網白里」が大網白里アリーナで開催されました。

会場では、山武地域の食材を用いたグルメコンテスト

「さんぶ食王座決定戦」のほか、山武郡市の小学生12チームによる「フットサル大会」などを同時開催。地元で取れた農産物などの無料配布も行われ、大勢の家族連れなどが地元の食とスポーツを満喫しました。

◆さんぶ食王座決定戦の結果
優勝 道の駅オライはすぬま「いわし丼」
準優勝 ラーメンみたく「油そば(汁なし麺)」
第3位 さんさん味工房「野菜たっぷりさんさんまいめん」

◆フットサル大会の結果
優勝 ときがねFC B
準優勝 芝山JFCタイガー
第3位 増穂FC

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
8/5(日)	鈴木クリニック(大網白里町) ☎0475(71)2033	山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561
8/12(日)	板倉内科医院(大網白里町) ☎0475(72)6174	座間泌尿器科医院(東金市) ☎0475(52)2266
8/19(日)	西田医院(東金市) ☎0475(53)1393	季美の森整形外科(大網白里町) ☎0475(70)8951
8/26(日)	佐久間医院(大網白里町) ☎0475(72)0638	季美の森整形外科(大網白里町) ☎0475(70)8951

●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

乳製品を使った洋風冷やしうどん

ぶっかけミルクつゆうどん

1人分
523キロカロリー
塩分2.3g



牛乳を使ったタンパク質カルシウムたっぷりの洋風冷やしうどんです。意外な組み合わせですが、よくマッチしてさっぱりと食べられます。

食生活改善協議会大網支部

材料 6人分

- うどん500g ●豚ロース(薄切り)200g ●油揚げ1枚 ●オクラ5本 ●大葉5枚 ●つゆ=牛乳300ml、練りゴマ大さじ2、おろしショウガ大さじ1、しょう油大さじ3、みりん大さじ2 ●かつお節5g

作り方

- ①鍋に水300mlを入れて沸騰させ、かつお節を加えてひと煮たちしたら、火をとめてクッキングペーパーでこす。
- ②ボウルに練りゴマを入れ、しょう油、みりん、おろしショウガを加えて混ぜ、牛乳、①の出汁を加え、よく混ぜて冷ましておく。
- ③オクラはゆでて小口切りにし、大葉は千切りにする。豚肉はゆでてから、3cmくらいに切り、油揚げは湯通しして細切りにする。
- ④うどんはゆでて、冷水で洗って水気を切り、器に盛る。
- ⑤うどんの上に③を盛り付け、つゆをかける。



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。

●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気を配りながら、節電に取り組みましょう。

●食中毒に注意

夏場は、高温多湿となり、食中毒が増えます。予防のため、次のことに気を付けましょう。

- 調理するときは手をよく洗い、清潔な調理器具を使う。
- 新鮮な食材を使い、食べ残しはすぐ冷蔵庫に保存する。
- なるべく火を通した食材を食べる。