

笑顔はじける文化祭 スマイル・スマイル in 白里



▲茶道を楽しむ来場者

白里公民館で活動している教室・同好会・サークル等の方々が日ごろの練習の成果を発表する「スマイル・スマイル in 白里」が白里公民館を会場として2月22日、23日に開催されました。

今年で8回目となる文化祭。多くの方が来場し、生け花や水彩画、絵手紙、書道などの自信作をじっくりと鑑賞していました。



▲ステージ発表

またステージでは合唱やオカリナ演奏、カラオケ大会の発表も行われ、参加者は生き生きとした表情で、日ごろ積み重ねてきた練習の成果を発表していました。

他にも参加体験型プログラムとして押し花を使ったしおり作りや、抹茶やお菓子を味わう茶道同好会・教室などにもぎわいを見せていました。

まちのニュース OAMISHIRASATO NEWS



▲全園児で行っている、昼食後の歯磨き

第52回全日本小学校歯科保健優良校表彰で奨励賞を受賞 大網木の花幼稚園



▲先生の合図でフッ化物洗口スタート

歯・口の健康づくりを実践し、成果を上げた学校(園)として学校法人大網学園 大網木の花幼稚園が第52回全日本小学校歯科保健優良校表彰において見事、奨励賞を受賞しました。

当幼稚園では平成20年から朝の活動の後、4・5歳児の希望する園児に対してフッ化物水溶液を用いたフッ化洗口(うがい)を取り入れています。また毎月開かれる誕生会では健康な歯を作るための食べ物の話を栄養士から聞いたり、園歯科医 江澤義隆氏による歯科講演会を開催するなど園児の歯を守るための取り組みを積極的に行っています。

休日当番医

診療時間は9時～17時までですが、12時～13時はお昼休みになります。(緊急の場合はこの限りではありません)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。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	
4/6 (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	季美の森整形外科 (大網白里市) ☎0475 (70)8951
4/13 (日)	錦織メディカルクリニック (大網白里市) ☎0475 (72)0214	あきば伝統医学クリニック (山武市) ☎0475 (86)3711	姫島クリニック (山武市) ☎0475 (80)1726
4/20 (日)	天野内科クリニック (東金市) ☎0475 (55)3986	宇井医院 (山武市) ☎0475 (86)2522	山崎医院 (横芝光町) ☎0479 (82)0561
4/27 (日)	橋本医院 (大網白里市) ☎0475 (72)0134	花城医院 (山武市) ☎0479 (86)2233	まさごクリニック (横芝光町) ☎0479 (80)0122
4/29 (火)	不動堂クリニック (九十九里町) ☎0475 (76)7737	明海クリニック (山武市) ☎0475 (80)5355	東葉クリニック 大網脳神経外科 (大網白里市) ☎0475 (73)7011

●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(55)0119

地域の安心、地域のみんで

若葉区自主防災組織

若葉区自主防災組織が、3月9日、南消防署協力のもと、応急処置や初期消火訓練を実施しました。

訓練には、地区住民約30人が参加。指導に当たった消防職員は、訓練前に「3年前の震災では、消防職員の力だけでは全ての人を助けられなく、地域の皆さんの力が必要だと知らされた。だからこそ、継続して訓練を行っていくことが大事である」と呼び掛けました。

その後、参加者たちは、AED、ロープ結末、三角巾などの応急救護訓練を実施。状況に応じた応急処置の方法などを学びました。また、水消火器による初期消火訓練では、一つひとつの動作を確認しながら取り組む様子が見られるなど、防災意識をさらに高める訓練となりました。



▲三角巾を使った応急措置を体験

料理 お豆腐を使った簡単ソース 豆腐とみそのパーニャカウダソース

1人分:134キロカロリー

絹豆腐にみそとオリーブオイルで炒めたニンニクが旨味を出しています。生野菜や温野菜につけるだけで美味しいです。



1日に摂取したい野菜の量は350g 写真は200gをお花のパーニャのように盛り付けてみました

材料(4人分)

- 絹豆腐.....200g
- みそ.....30g
- パーシブオイル...50cc
- ニンニク.....1片(スライスする)
- お好みの野菜

作り方

- ①オリーブオイルとニンニクを鍋に入れ、弱火で色付くまで加熱し、火を止め、冷ましておく。
- ②ミキサーに①と豆腐、みそを入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ③お好みの野菜を彩りよく盛り付け、②のソースを添える。

食生活改善協議会 大網支部

安心生活

応援ニュース

誰もが住みよい生活環境を築くことができないように次のことに注意しましょう。

- 子どもたちの見守りを始業式・入学式を終え、小・中学生が登校を始めます。
- 子どもたちが事故や事件に巻き込まれないよう、地域での見守り活動に協力ください。
- 飼い主の協力を 狂犬病予防集合注射が始まります(9面参照)。毎年1回必ず受けさせましょう。
- 犬が散歩中にフンをした場合は、飼い主の責任できちんと始末をしましょう。
- また、猫は屋内で飼いましう。他人への迷惑行為を防止でき、病気や交通事故等の危険からも守ることができます。