

## 豊かな自然を歩こう! 150回 記念大会 大網白里ウォーキング会

自然とふれあい、先人たちがつむいできた史跡を訪ね、健康づくりや親睦を図ることを目的とした大網白里ウォーキング会が3月22日に150回記念大会を開催し、市内外からおよそ100人の方が参加しました。

平成13年10月に第1回目のウォーキング会を開催。毎回違ったコースは、約140もあり、自然観察ガイドの方が一緒に同行してくれることも参加者の魅力のひとつです。

今回、記念大会に選ばれたコースは小中池公園を発着点として、ミチハド池、砂田隧道、潮の道、女ヶ池、真珠の涙壁、熊野神社、乙女の滝、生神社の起伏に富んだ約9kmを歩く人気コース。会長の上田弘子さんは「仲間と一緒に下見や企画をするのがとても楽しい。たくさんの方に支えられて、150回目を迎えることができました」と喜びを語ってくれました。また、初めての参加者たちも、「素晴らしい場所を案内してもらえて良かった」と大満足な様子でした。



▲美しい棚田の中に建つ、熊野神社に向かう参加者

▲美しい棚田の中に建つ、熊野神社に向かう参加者

# まのニュース

市内の話題をお届けします



▲素晴らしい音色に耳を傾ける来場者

中央公民館リニューアル記念 子どもコンサート  
ニューフィル千葉メンバーによる楽しい木管五重奏の響き

## 看護支援活動へ笑顔で出発

青年海外協力隊

青年海外協力隊として、海外に赴任することが決まった山本有希子さん（大網）が、出発前の3月19日、金坂市長を表敬訪問しました。

山本さんが赴任するのはアフリカのベナン共和国。看護師として地域病院で、予防接種部門での業務改善や産科・小児科の基礎看護ケアの助言、母親に対しての乳幼児の栄養指導などにあたります。

「日本という恵まれた環境にいるからこそ、何かをしたい。現地の方々と一緒に時間を過ごすことで、信頼関係を深め、その中で何を求めているのか見付け、自分のできることをしたい」と笑顔で意気込みを語る山本さんへ、金坂市長から、「本市の方々がいろいろな国で活躍していることを誇りに思う。健康に気を付けてがんばってきてください」とエールが送られました。



耐震性や避難所としての機能を向上させると共に、エレベータや授乳室を設置することでより利用しやすい施設へと生まれ変わった中央公民館で、4月13日、千葉県の開催による県民芸術劇場公演として「子どもコンサート」が開催されました。

当日は県内唯一のプロオーケストラ、ニューフィル千葉のメンバーによる演奏を聴くため、子ども連れの親子など130人が講堂に集まりました。

木管五重奏で奏でる、クラシックやデザインメロディ。曲の合間には楽器の紹介などもあり、音楽や楽器を身近に感じることができました。

また今回の受け付けや会場運営などは、本市のジュニアリーダーズクラブの子どもたちが手伝うなど若い力も活躍でした。

## 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	
5/3 (土)	鈴木クリニック (大網白里市) ☎0475(71)2033	伊藤医院 (山武市) ☎0475(82)2508	とし整形外科クリニック (横芝光町) ☎0479(82)7770
5/4 (日)	西田医院 (東金市) ☎0475(53)1393	岩崎医院 (山武市) ☎0479(86)2217	季美の森整形外科 (大網白里市) ☎0475(70)8951
5/5 (月)	ふるがき糖尿病内科医院 (東金市) ☎0475(52)7022	鈴木医院 (横芝光町) ☎0479(82)0126	東葉クリニック東新宿 (東金市) ☎0475(55)1501
5/6 (火)	きみのもりクリニック (大網白里市) ☎0475(70)2366	高橋医院 (山武市) ☎0475(82)2450	東金整形外科 (東金市) ☎0475(55)8002
5/11 (日)	おぐらクリニック (東金市) ☎0475(50)9720	成東医院 (山武市) ☎0475(82)2235	高根病院 (芝山町) ☎0479(77)1133
5/18 (日)	佐久間医院 (大網白里市) ☎0475(72)0638	小高医院 (横芝光町) ☎0479(82)6368	季美の森整形外科 (大網白里市) ☎0475(70)8951
5/25 (日)	古川クリニック (九十九里町) ☎0475(76)1588	原田医院 (芝山町) ☎0479(77)0056	陸岡クリニック (山武市) ☎0475(80)8001

●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

### 料理

具だくさんのみそ汁

### 減塩みそ汁

1人分  
33  
キロカロリー

材料 6人分

【1番だし】●だし昆布 10g ●かつお節 20g ●水 1000cc  
【具】お好みの具材でどうぞ  
●ダイコン 120g ●ニンジン 60g ●ゴボウ 60g ●ネギ 50g  
●キノコ 100g ●みそ 大さじ2.5

作り方

- 1 昆布はハサミで切りこみを入れ、鍋に分量の水と一緒に入れ30分以上水に浸しておく。
- 2 弱火にかけ、沸騰前に昆布を鍋から取り出す。さらに火を上げ沸騰したら、一度火を止めて、かつお節を加える。弱火にかけ沸騰したら約1分アクを取りながら加熱し、こす。
- 3 ダイコン、ニンジンは1cm幅の輪切りに、ゴボウはささがきに、ネギは斜めの薄切りにする。キノコは食べやすい大きさにする。
- 4 ②の鍋に、野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 5 火を止めて、みそを溶き入れる。



だしをしっかりと取って、たっぷりの野菜のみそ汁にすると、香りや風味が豊かで、おいしく減塩できます。

食生活改善協議会 瑞穂支部

●危険な「歩きたばこ」  
「ヤッたばこのポイ捨て」はやめましょう

誰かが住みよい生活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。

歩きたばこは、吸わない人が煙を吸い込む、いわゆる受動喫煙の恐れがあるばかりでなく、他の歩行者にやけどを負わせる危険があります。

たばこの火は700度から800度になるとも言われ、持ち歩いたときのたばこの位置は、幼児から小学校低学年の児童の顔の位置と同じぐらいです。たばこの火が子どもに触れたり、目に入ったりしたら、軽傷では済まないでしょう。

また、まちをきれいに保つためにも、たばこのポイ捨てはやめましょう。

