

▶ホタルについて説明する金坂氏



子ども会で活躍する中学生以上のお兄さんお姉さんで組織される市ジュニアリーダーズクラブがホタルの保全活動

「暗闇を飛び交う光に夢中」 「ホタル観察会」 市ジュニアリーダーズクラブ

「ホタルenjヤー」の一環として行ったホタル観察会が5月25日に南玉で行われ、60人を超える子ども会の親子など



参加した保護者からは、「こんなにいるなんて思わなかった。守ってくれている人たちがいてありがたい」と感謝の言葉も聞かれました。

が暗闇を飛び交うゲンジボタルの光に夢中になりました。まず始めに南玉公民館でレクリエーションなどを楽しんだ後、「大網白里市南玉のホタルを守る会」代表の金坂雄康氏から、ホタルの種類や特徴について説明を受けました。その後、19時ごろにはホタルが飛翔する場所へ移動。この日観察されたホタルの数は373匹でした。

次世代に伝えたい 福祉支援チャリティー 郷土芸能まつり

市郷土芸能保存会



▲永田獅子旭連の演目「引き出し」

市内に古くから伝承されている郷土芸能を多くの皆さんに親しんでもらおうと、市郷

土芸能保存会主催の郷土芸能まつりが6月8日に保健文化センター3階ホールで開催さ



▲「宮谷坂」を披露する浦安お洒落保存会

れ、250人以上の方々が多様な演舞を堪能しました。市無形民俗文化財に指定されている永田獅子旭連、市内保存団体(福田保存会、南今泉保存会、山辺保存会、四木保存会)のほか、県無形民

俗文化財指定の「浦安お洒落保存会」なども応援に駆け付け13演目を上演。「浦安お洒落保存会」では本市発祥の踊りで、関東近辺でも広く伝わっている「宮谷坂」も披露しました。市郷土芸能保存会会長の田中謙造さんは「地域おこしはもちろんのこと、市民のみなさんのお手伝いが少しでもできればと今回はチャリティー公演としました。これからも市外の郷土芸能と協力しながら、次世代に伝えていきたい」と語ってくれました。集まった募金は全額、市の福祉に役立ててもらいたいと翌日、市に寄付されました。

運動習慣を定着させよう 白里海岸エコウォーキング

市食生活改善協議会

食を通じた健康づくりのボランティアとして地域で活躍する、食生活改善協議会のヘルスメイトの皆さんが、運動習慣を定着させるためのウォーキング会を5月28日に白里海岸で開催しました。

健康づくりのため、日ごろから楽しく安全に体を動かすことをお勧めする同協議会では市内ウォーキングコースの紹介などもしています。

今回の参加者は31人で、これからの海水浴シーズンに向けウォーキングだけではなく、ごみも一緒に拾っていました。

ハマヒルガオなどのきれいな花が咲く海岸をみんなでお話ししながら、堀川～真亀間5キロを歩いた参加者は「いい運動をして、お腹が減ったけど、食べ過ぎないようにしないとね」と話していました。



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
7/6(日)	はにや内科(大網白里市) ☎0475(70)1500	芝山みどりの森クリニック(芝山町) ☎0479(74)8123 まさごクリニック(横芝光町) ☎0479(80)0122
7/13(日)	斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	笹本医院(横芝光町) ☎0479(82)5162 大平医院(山武市) ☎0479(86)6012
7/20(日)	斉藤医院(大網白里市) ☎0475(77)2802	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
7/21(月)	ふるがき糖尿病内科医院(東金市) ☎0475(52)7022	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711 東金整形外科(東金市) ☎0475(55)8002
7/27(日)	岡崎医院(東金市) ☎0475(52)3313	宇井医院(山武市) ☎0475(86)2522 季美の森整形外科(大網白里市) ☎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(55)0119

料理

簡単スープ

トマトの冷製スープ

1人分

68

キロカロリー



材料 2人分

- トマト(中くらい) 1個 ●絹ごし豆腐 150g ●水 300cc
- コンソメ 小さじ2 ●イタリアンパセリまたはパセリ 適量

作り方

- ①トマトは冷凍庫で凍らせておき、流水につけながら皮をむく。
- ②鍋に水とコンソメを入れて、ひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③①のトマトを角切りに、豆腐はさいの目に切り、②に加える。
- ④器に盛り、パセリを飾りつける。

ポイントはトマトを冷凍しておくこと。流水にさらすだけで簡単に皮がむけます。トマトに含まれるリコピンは老化予防や血糖値の上昇を抑える働きがあります。

食生活改善協議会 大網支部

オオキンケイギク

殖を防ぎましょう

5～7月ごろにかけて、黄色い花をつけるオオキンケイギクは、国の特定外来生物に指定され、家庭で栽培されることなどが禁止されています。繁殖力が強く、他の植物の生育に大きな影響を与えるため、見つけた場合は駆除するようお願いいたします。



安心生活
応援メッセージ

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。