

500円のクオカードが10名に当たる！お年玉クイズ

Q. 昨年9月に新しい市有バスが納車されましたが、車両側面に描かれている絵は何か。
①ひまわり
②ハマビルガオ
③市のキャラクター「マリン」

【応募方法】
はがきに、次の事項を明記のうえ、郵送してください。
①クイズの答え(番号)
②住所・氏名
③広報大網白里の全体評価(よい・普通・悪いの3択)
④広報紙に関する意見など
▶応募締切=1月13日(火)消印有効
▶送り先=〒299-3292大網白里市大網115-2
大網白里市役所秘書広報課「お年玉クイズ係」
☎(70)0307

感謝の気持ちをこめて、収穫祭を開催

大網小学校



食育学習の一環として、大網高校所有の水田を活用した稲作体験学習を行ってきた大網小学校の5年生が、11月28日、収穫祭を開催しました。

収穫祭には、田植えや稲刈り、管理などの支援を行ってくれた県立大網高等学校農業経済科の生徒も招待され、児童たちは今回の食育学習を通じて学んだこと『お米ってすごい』をグループごとに発表。お米作りのひみつや工夫、歴史、稲の再利用、ヌカのすごさ等が語られました。

発表会終了後は、青空の下、大網高校の生徒が栽培したもち米を炊き、みんなで餅つき大会を行いました。つきたてのお餅はきな粉餅やお雑煮にして振る舞われました。

大網高校では市内小学校と教育連携を行い交流を深めています。

▶300人を超える参加者で行ったロコモ体操



▶講演する岸田氏



モ子備軍

この日、集まった約300人を超える参加者は、ロコモを知って、予防すること、予防が大事とされています。また、講演会の前後には骨量チェックやミニ健康相談、市のキャラクター「マリン」と一緒にロコモ体操なども行われ、参加者からは「自分の健康を改めて見直す良い機会となりました」などの声が聞かれました。

11月22日、保健文化センター3階ホールで、千葉大学大学院医学研究科整形外科学助教 岸田俊二氏を講師に招き、「ロコモティブ・シンドローム」をテーマとした健康づくり講演会が開催されました。ロコモティブ・シンドローム(ロコモ)とは骨や関節、筋肉に障害を来し「立つ・座る・歩く」などの移動行動が低下する状態のことで、健康

ロコモを知って、予防しよう
足腰はつらいつの秘訣
健康づくり講演会

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。

Table with columns for Date (月日), Internal Medicine (内科系), and Surgery (外科系). It lists various clinics and their contact information for different days of the week.



料理

郷土の正月料理

はば雑煮と海藻

※作りやすい分量のため、1人分のカロリーは計算できないため省略します

「はば」は幅を利かすという意味から縁起物の海藻は、おせちを食べすぎたときに、消化を助けてくれます。

●はば雑煮



- 材料 (作りやすい分量)
●切り餅 8個 ●だし汁(かつお節・しょうゆ少々) 600cc
●かつお節 適宜 ●はば 2枚 ●青のり 適宜(5g)
作り方
1 かつお節でだしを取り、しょうゆを加え雑煮の汁を作る。
2 餅を焼くか、茹でておく。
3 フライパンの上に、はばをのせてあぶる。同様に青のりもあぶる。
4 ③をもみほぐし、かつお節を混ぜる
5 雑煮を椀に盛り、④をたっぷりかける。

●海藻



- 材料 (作りやすい分量)
●海藻(コトジツノマタ) 50g ●水 1ℓ
●かつお節 適宜 ●しょうゆ 適宜
作り方
1 海藻の石づき、ごみをきれいに取り除いて水洗いする。
2 鍋に水を1ℓ入れ、①を2~3時間浸してから火にかけて、煮立ったら弱火にしてかき混ぜながら煮溶かす。
3 海藻がよく溶け、残っている芯がやわらかくなったら適当な容器に入れる。固まったら冷蔵庫で冷やすとよりおいしくなる。
4 かつお節・しょうゆをかける。

食生活改善協議会 白里支部

東金警察署
(54)0110
振り込め詐欺相談専用ダイヤル
☎0120(494)506

相談電話

不審な電話がかかってきたときは、家族や警察に相談してください。

振り込め詐欺に注意
「株取引に失敗して会社の金を使い込んだ」、「医療費の還付金があるので、キャッシングカードを持ってATMまで来て」、「主人が痴漢をして捕まった、示談金が必要だ」など、息子や警察、市役所職員などあらゆる者になりすまし、緊急事態を告げて信じ込ませ、現金をだまし取ろうとする振り込め詐欺の電話が後を絶ちません。

安心生活
その電話、信じていいの？
慌てず、必ず確認を

●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