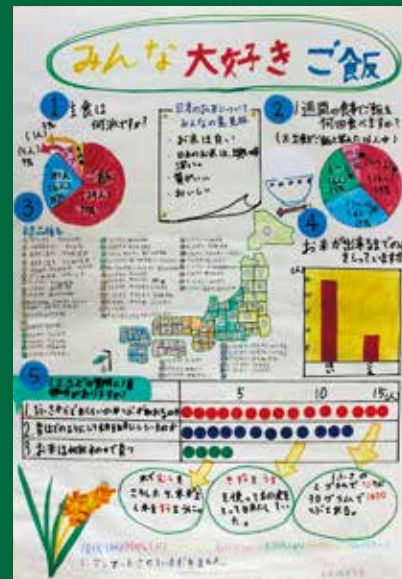


第67回 山武郡市民体育大会 祝 総合優勝を飾る



ますのニュース OAMISHIRASATO NEWS

市内の話題をお届けします



統計グラフコンクール入賞者決定

▲会長賞=阿久根 幹太 (増穂北小学校5年)

▲市長賞=秋葉 紅彩 (瑞穂小学校5年)

6市町対抗で25種目を競い合うスポーツの祭典「山武郡市民体育大会」が、東金アリーナを主会場として行われました。本市は「チーム大網白里」一丸となって戦い抜き、見事総合優勝を果たしました。



総合成績
優勝 大網白里市
準優勝 東金市
第3位 山武市
主な種目別成績
優勝 陸上競技男子(6連覇)、陸上競技女子(陸上競技男女総合優勝)、ソフトテニス男子(4連覇)、ソフトテニス女子の2連覇を含め、計9種目で優勝するなど素晴らしい成績を収めました。

親子の健康づくり講演会

歌って遊んで! 親子コンサート



8月20日、中央公民館で親子の健康づくり講演会「歌って遊んで!親子コンサート」が開催されました。今回は、千葉市でおやこ遊びの講演会などを行っている荒牧 光子さんを講師に招き、40組107人の親子が参加しました。



荒牧さんのギターや歌に合わせて親子で抱きしめあったり、子どもに優しくマッサージをするなど、会場は子どもたちの楽しそうな笑い声と暖かな雰囲気であふれていました。親子あそびの後には、食生活改善推進員の皆さんの手作りおやつ「かぼちゃのチーズかんてん」が振る舞われました。終了後のアンケートでは、参加した親子のほとんどが「とても楽しかった」「ぜひまた開催してほしい」と感想を寄せてくれました。

料理

ピリ辛で塩分控えめ!

鮭と野菜のピリ辛焼き

豆板醤の辛さと、香味野菜で塩分カットでも、しっかりとした味に仕上がります。

材料 1人分 198キロカロリー
4人分

- 鮭 280g (4切れ)
● 酒 大さじ1/2
● 小麦粉 小さじ4
● ニンジン 35g
● ニラ 30g
● 長ネギ 20g
● ショウガ 1かけ
● モヤシ 200g
● ごま油(茹で用) 数滴
● 豆板醤 小さじ1/3
● しょうゆ 大さじ1
● 砂糖 小さじ1
● ごま油(焼く用) 小さじ2

作り方

- ① 鮭は酒をふり、5分程置く。
② ニンジンは、0.5cm幅の短冊切りに、ニラは5cmの長さに、長ネギとショウガは、せん切りにする。
③ 鍋に3cm程の湯を沸かし、ごま油を数滴入れ、ニンジン、モヤシ、ニラの順に加えて茹で、ザルにとり水気を切る。
④ 鮭の水気をふき小麦粉を薄くつけ、フライパンにごま油を熱し、両面焼く。フライパンの手前で、長ネギ、ショウガを炒め、Aを鮭にからめ、味をつける。
⑤ 鮭を取り出し、③の野菜を入れてひと混ぜし、盛り付ける。

+ 休日当番医 +

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。

▶ 診療時間=9時~17時

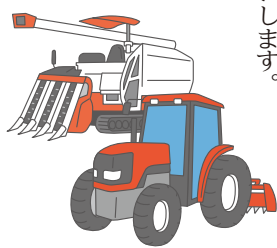
※ 休日休み時間については、各医療機関にお問い合わせください

● 休日当番医テレホンサービス ☎0475(50)2531

Table with columns: 月日 (Date), 医療機関名 (Medical Institution Name), and contact information for various clinics in the area.

● 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

間産業振興課振興班 ☎0475(70)0345



安心生活 応援ニュース
落としてしまおう!
トラクター、コンバインなどの農耕機で作業後、道路に出た際、路上に泥の固まりを落としている場合があります。これは歩行者や他の車両等の通行の妨げになるほか、交通事故の原因となり大変危険です。やむを得ず道路に土や泥を落としてしまった場合は、速やかにスコップ等で取り除くなどの清掃をお願いします。道路はみなさんで使うものですので、ご協力をお願いします。