

ぜんぶ、恋。
真紅の美鈴
Shinku no Misuzu

いちごの時期到来！
大網白里市生まれの真紅の美鈴。ぜひ、ご賞味ください。
※販売店等は、市ホームページをご覧ください

問産業振興課商工観光振興室 ☎0475(70)0356

Oamishirasato News

市内の話題をお届けします

第1回ロコモ体操コンテスト



▲市長賞の「チームひまわり」

12月4日、第1回ロコモ体操コンテストが保健文化センターで開催されました。ロコモティブシンドローム(ロコモ)予防と、ロコモ体操の普及啓発のため行われたコンテストには8団体65人が出場し、それぞれの個性溢れるロコモ体操を発表しました。ステージの動きに合わせて観覧者も一緒に体を動かし、会場一体となって盛り上がりました。また、ロコモ体操で使われている「ロコモかしこもサビないで」を作詞作曲したリピート山中さんのミニコンサートと健康運動指導士による体操講座も行われ、大いに盛り上がりました。

- ▼市長賞IIチームひまわり
- ▼マリナーズIIすまいるアップクラブ
- ▼リピート山中賞IIリンクスくじら隊
- ▼健康運動指導士賞IIキャキット トキちゃん
- ▼死ぬまで元気で賞IIチーム500
- ▼敢闘賞IIキャット サトちゃん、笑柳会、フラワーガールズ(順不同)

芸術の秋を満喫 千葉県移動美術館in大網白里

保健文化センター3階ホールで、第40回千葉県移動美術館「千葉県立美術館コレクション展～海・森・人 生活のある風景～」が本市で初めて開催されました。県立美術館のコレクションの中でもバルビゾン派を中心とした近代美術の名品や大網白里ゆかりの作家の作品全27点が展示され、11月2日から13日までの12日間で1,025人が来場しました。

3日と13日には、県立美術館の学芸員が展示作品の解説をする「ギャラリートーク」が行われました。また12日には、親子が会場内で音楽を楽しむイベント「親子ミュージアムコンサート」が行われました。市内を中心に活動している千葉「田園あんさんぶる」の方々が奏でる音楽と近代美術のコラボレーションに、来場者は芸術の秋を存分に味わいました。

休日当番医 休日当番医テレホンサービス ☎0475(50)2531

▶診療時間=9時~17時 昼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。
※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。

月日	医療機関名	電話番号
1/1(日)	ふるがき糖尿病内科医院(東金市)	☎0475(52)7022
	鈴木クリニック(大網白里市)	☎0475(71)2033
1/2(月)	原医院(東金市)	☎0475(54)0624
	はにや内科(大網白里市)	☎0475(70)1500
1/3(火)	錦織メディカルクリニック(大網白里市)	☎0475(72)0214
	古川クリニック(九十九里町)	☎0475(76)1588
1/8(日)	うじはらクリニック(大網白里市)	☎0475(73)3320
1/9(月)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市)	☎0475(70)0801
1/15(日)	橋本医院(大網白里市)	☎0475(72)0134
1/22(日)	秋葉医院(東金市)	☎0475(52)2039
1/29(日)	天野内科クリニック(東金市)	☎0475(55)3986

- 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(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

料理 ラップで作れる茶碗蒸し

まあるい茶碗蒸し

1人分/80キロカロリー

いつもと違って、見た目もかわいい、野菜たっぷりの茶碗蒸しです。茹でるだけで簡単です。

材料/6人分

- 小松菜.....150g
- ニンジン.....75g
- シタケ.....75g
- エビ.....120g
- カニかまぼこ.....6本
- しょうゆ.....小さじ1.5
- みりん.....小さじ1.5
- 卵(Mサイズ).....3個
- 顆粒コンソメ.....小さじ1.5
- 水.....270ml
- ユズ.....少々
- 三つ葉.....少々
- ラップ(30cm×30cm)12枚

作り方

- ①小松菜は2~3cmの長さに、ニンジン、シタケは2~3cmの千切りに切る。エビの背わたを取り、半分に切る。カニかまぼこは食べやすい大きさに切る。
- ②水270mlにコンソメを入れ沸かす。火を止めABCの順に入れて混ぜる。少し冷めたら、溶き卵を入れてかき混ぜる。
- ③湯呑茶碗にラップを敷いて、②を12等分し、一番下にエビを入れ、具を入れる。ラップの端を輪ゴム等でしっかり結ぶ。
- ④鍋にお湯を10cm位の深さに沸かし、③を入れて7分位中火で煮る。
- ⑤器の中でラップを切り、盛り付ける。三つ葉、ユズを飾る。

※料理教室(簡単バランスクッキング)のお知らせを8ページに掲載しています
食生活改善協議会 山辺支部

飲酒運転の根絶!

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=平成28年11月30日
※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です

◆交通事故

人身事故	11月	1月からの累計
事故発生数	9件	138件
負傷者数	14人	175人
死者数	0人	1人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	11月	1月からの累計
車上ねらい	2件	23件
部品ねらい	0件	8件
乗り物盗	11件	60件
空き巣	0件	13件

◆火災

火災の種類	11月	1月からの累計
建物火災	1件	11件
その他火災	0件	9件
死者数	0人	1人