

千葉ブランド水産物に認定されました

本市の水産加工品「九十九里かねとの煮干」と「九十九里焼き田作り」が、千葉ブランド水産物に認定されました。



▲左から内山正幸氏(かねと水産)、市長、内山甚一郎氏(かねの水産)



▲「九十九里かねとの煮干」(上)、「九十九里焼き田作り」(下)

こころの健康づくり講演会 ～健康ポイント対象事業～

うつの体験やそれを乗り越えた体験談を交えながら、円満な生活を迎えられるように、あなた自身と大切な人へのアプローチ方法についてお話します。



▲澤登和夫氏

申・間健康増進課健康増進班 ☎0475(72)8321

- ▶日時＝1月13日(土)14時～16時
 - ▶会場＝保健文化センター3階ホール
 - ▶講師＝カウンセラー 澤登和夫氏(通称：さわとん)(株)ありがトン代表
 - ▶講演＝「あなたも大切な人もこころがほっと楽になる方法」
- ※入場無料・申込不要
※手話通訳、託児あり(託児は要予約)

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(月)	西田医院(東金市)	☎0475(53)1393
	橋本医院(大網白里市)	☎0475(72)0134
1/2(火)	天野内科クリニック(東金市)	☎0475(55)3986
	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市)	☎0475(70)0801
1/3(水)	鈴木クリニック(大網白里市)	☎0475(71)2033
	東金たまクリニック(東金市)	☎0475(50)9720
1/7(日)	うじはらクリニック(大網白里市)	☎0475(73)3320
1/8(月)	まさきクリニック(九十九里町)	☎0475(78)6868
1/14(日)	とうがね中央・腎臓内科クリニック(東金市)	☎0475(54)2421
1/21(日)	はにや内科(大網白里市)	☎0475(70)1500
1/28(日)	佐藤医院(東金市)	☎0475(58)2056
	岩崎医院(山武市)	☎0479(86)2217
	高橋医院(山武市)	☎0475(82)2450
	成東医院(山武市)	☎0475(82)2235
	芝山みどりの森クリニック(芝山町)	☎0479(74)8123
	鈴木医院(山武市)	☎0475(89)1002
	伊藤医院(山武市)	☎0475(82)2508
	山崎医院(横芝光町)	☎0479(82)0561
	さくらクリニック(横芝光町)	☎0479(84)4333

- 夜間急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511 20時～23時
- 時間外の受診(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

年末年始在宅当番医(歯科)

▶診療時間＝9時～12時 ※サンピア歯科クリニックのみ10時～13時

月日	医療機関名	電話番号
1/1(月)	外房歯科(大網白里市)	☎0475(73)2332
1/2(火)	求名駅前歯科医院(東金市)	☎0475(52)7070
1/3(水)	木村歯科医院(東金市)	☎0475(52)2558
	サンピア歯科クリニック※(東金市)	☎0475(53)0500

Oamishirasato



News

市内の話題をお届けします

Oamishirasato News 第2回ロコモ体操コンテストを開催しました



▲息の合った体操を披露した「チームひまわり」

11月11日、保健文化センターで「第2回ロコモ体操コンテスト」を開催しました。今回のコンテストには市内外から7チームが参加し、日ごろの練習の成果を披露。参加者は笑顔でロコモ体操を踊ってくれました。

表彰式後には、ロコモ体操で使われている「ロコモカシこもサビないで」を作詞・作曲したりピート山中さんのコンサート、最後には来場者全員でロコモ体操を行い、終始楽しい雰囲気の中スタートとなりました。

◆入賞団体

- ▼市長賞Ⅱ「チームひまわり」
- ▼リピート山中賞Ⅱ「キャキッ」
- ▼健康運動指導士賞Ⅱ「すまいるアップクラブ」
- ▼死ぬまで元気で賞Ⅱ「さくらサロン」「白里リメイクカーズ」

ヘルスメイトの おすすめ料理

食物繊維たっぷりのヘルシーサラダ

レンコンと水菜のごまマヨがけ

1人分/101キロカロリー 食塩相当量0.6g

レンコンのシャキシャキ感とヨーグルト入りのドレッシングがさっぱりとしています。おせち料理で疲れた胃袋にどうぞ。



材料/4人分

- レンコン……………150g
- 水菜……………1株
- しょうゆ……………小さじ2
- 酢……………少々
- マヨネーズ……………大さじ2
- 無糖ヨーグルト……………大さじ1
- 白すりゴマ……………大さじ1

作り方

- ①レンコンはいちょう切り(小さいものは半月切り)にして水にさらし、酢少々を入れて沸騰させた湯でゆでる。
- ②水菜は2cmの長さに切る。
- ③①をしょうゆで和えて、水菜とともに器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

食生活改善協議会 山辺支部



今年も健康で安全に暮らしましょう

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日＝平成29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	10件	101件
負傷者数	13人	134人
死者数	0人	2人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	11月	1月からの累計
車上ねらい	3件	19件
部品ねらい	1件	14件
乗り物盗	2件	35件
空き巣	2件	8件

◆火災

火災の種類	11月	1月からの累計
建物火災	2件	8件
その他火災	1件	9件
死者数	1人	1人