

## 令和元年度いきいき市民大学講座開講

回	日時	講師・テーマ	
1	6月1日(土) 13時30分～ (開講式)	皇室ジャーナリスト 高清水 有子 さん 「国民と共に～私が取材した皇室のお話～」	
2	7月6日(土) 13時30分～	睡眠コンサルタント 友野 なお さん 「健康寿命を延ばす正しい眠り方」	
3	8月31日(土) 13時30分～	サイエンス演芸師 善ちゃん 「善ちゃんのサイエンスショー」	
4	11月23日(土) 13時30分～	シンガー・ソングライター／盲目のチャレンジャー 立木 早絵 さん 「夢を見る力～さらなる一步を踏み出そう」	
5	2月8日(土) 13時30分～ (閉講式)	落語家 三遊亭 多歌介 さん 「粋な人生、エコな人生」	

※ 講師・日程・演題等は都合により変更になる場合があります  
 団・園生涯学習課生涯学習班 ☎0475(70)0380

## 令和元年度親子の健康づくり講演会

～家でもできる遊びがいっぱい～親子であそぼうふれあいコンサート

- ▶日時=5月29日(水)10時～11時30分
  - ▶会場=保健文化センター3階ホール
  - ▶講師=荒牧光子氏(遊び塾を主宰)
  - ▶内容=先生の歌とギターにあわせて、親子でふれあい遊び
  - ★食生活改善推進員による手作りおやつを試食付
  - ※今年度は骨密度測定も実施します。
  - ご希望の方は講演会と一緒に申し込みをして下さい。(定員20人、20歳以上の女性のみ)
  - ▶対象=未就園児と保護者 ▶募集人数=先着50組 ▶参加費=無料
- 団・園健康増進課健康増進班 ☎0475(72)8321



## Oamishirasato

# News

市内の話題をお届けします



▲マリンも借りた本を返却

大網駅前書店(大網白里市アンテナ)内の大網白里市アンテナショップ「マリンの土産店」に、図書返却用ブックポストを設置しました。

### マリンの土産店に図書返却用ブックポストを設置

※大網白里市内の図書室で借りた本が返却出来ず、「ブックポストのご利用について」を確認ください。  
 ▼利用時間 7時～22時(大網白里市の営業時間に準じます。)



▲夜は10時まで返却可能

※年末年始、店舗等の事情によりご利用できない場合があります。  
 ▼返却本回収日 毎週(火・木・土)(概ね10時～11時)  
 ※交通事情、図書室休室日等により変更あり  
 大網白里市図書室  
 ☎0475(72)8383  
 検索

## 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	
5/1(水)	岡崎医院(東金市) ☎0475(52)3313	芝山みどりの森クリニック(芝山町) ☎0479(74)8123
5/2(木)	はっとり内科クリニック(東金市) ☎0475(71)3190	明海クリニック(山武市) ☎0475(80)5355
5/3(金)	西田医院(東金市) ☎0475(53)1393	鈴木医院(横芝光町) ☎0479(82)0126
5/4(土)	きみのもりクリニック(大網白里市) ☎0475(70)2366	山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561
5/5(日)	東金たまクリニック(東金市) ☎0475(50)9720	成東医院(山武市) ☎0475(82)2235
5/6(月)	鈴木クリニック(大網白里市) ☎0475(71)2033	さくらクリニック(横芝光町) ☎0479(84)4333
5/12(日)	とうがね中央糖尿病腎臓クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	日向台クリニック(山武市) ☎0475(88)1491
5/19(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市) ☎0475(70)0801	松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482
5/26(日)	まさきクリニック(九十九里町) ☎0475(78)6868	京葉内科クリニック(山武市) ☎0475(82)2400

- 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

## ヘルスメイトの おすすめ料理

●減塩ポテトサラダ●  
**じゃがいものアンチョビマヨサラダ**  
 1人分232kcal、食塩相当量0.7g

アンチョビとにんにくがアクセントのちょっと風変わりなポテトサラダです。

### 材料(2人分)

- A { マヨネーズ …… 大さじ2(24g)
- おろしにんにく …… 少々
- じゃがいも …… 240g
- ブロッコリー …… 小房4個
- ゆで卵 …… 1個
- アンチョビ …… 1枚
- 塩・黒こしょう …… 少々



### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、ゆでて粉ふき芋状にする。
- 2 ブロッコリーは、熱湯でゆでる。
- 3 アンチョビは包丁でたたいてAとボウルで混ぜ合わせる。
- 4 ③に①②を入れてじゃがいもを崩すように全体を混ぜる。塩で味をととのえ、器に盛り黒こしょうをふる。

食生活改善協議会では、市と協力して健康づくりをすすめています。簡単バランスクッキング(9ページ)にぜひご参加ください。

食生活改善協議会 大網支部推進員(ヘルスメイト)

## 鍵は必ずワンサイクル・ツーロック!

### The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=平成31年3月31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

	3月	1月からの累計
事故発生数	13件	28件
負傷者数	13人	33人
死者数	1人	1人

### ◆窃盗犯罪

犯罪の種類	3月	1月からの累計
車上ねらい	1件	3件
部品ねらい	0件	0件
乗り物盗	0件	0件
空き巣	1件	3件

### ◆火災

火災の種類	3月	1月からの累計
建物火災	1件	3件
その他火災	1件	3件
死者数	0人	1人