

趣味で「健康活動」しませんか



長引くコロナ禍でも、笑顔で元気に健康活動に取り組む方をご紹介します。

市内に住む連さん(88歳)は、いろいろな布と厚紙で、おしゃれなマスク入れや保険証入れを制作し、市役所に寄付していただくこともあり、配布するとすぐに無くなるほどの人気です。

「色とりどりの小物ができるのが楽しいの。材料の厚紙を集めるのがちょっと大変。でも、手に取る人が笑顔になってくれるとすごく嬉しい」と笑顔で話す連さん。

指先を使う手芸は、脳の活性化にもつながるといわれています。また、集中して趣味に取り組むことはストレス軽減にも効果があります。

皆さんも、趣味を通して自宅で健康活動に取り組んでみませんか。

圃地域包括支援センター ☎0475(70)0439

Oamishirasato



News

市内の話題をお届けします

～20歳のぼく、わたしへ～
“未来のあなたへ応援メッセージ”プロジェクト

▲8年後、幸せあふれる20歳に

オンラインとのハイブリッド開催で全国からの参加 デジタル博物館シンポジウム

3月6日に、「デジ博×〇〇学＝地域の未来」をテーマとしたシンポジウムを開催しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、会場参加とオンラインのハイブリッド形式で実施したところ、オンライン会場には全国から参加があり、さまざまな地域の方と一緒に地域振興や文化財のデジタル活用について考える機会となりました。

歴史分野では中央大学准教授の宮間純一氏、観光分野では本市出身のフリーアナウンサーである森順子氏が講演。また、事例報告として、デジタル博物館を活用した授業を行った大綱小学校での取り組みを紹介しました。

講演後のパネルディスカッションでは、デジタル博物館活用による地域振興策をパネリストがそれぞれの立場から議論し、「より良く活用してもらうには、楽しさが伝わるように発信することが重要」といった提案が生まれました。討論内容は、今後のデジタル博物館の企画・運営に活かしていきます。

圃生涯学習課生涯学習班 ☎0475(70)0380



▲シンポジウムの様子

市青少年相談員連絡協議会では、市内の小学6年生を対象に、20歳の自分へ向けて手紙を書く催しを行いました。

専用のポストには、将来の職業や学業など、成長した自分に思いをはせる素敵なメッセージが286通届きました。

手紙は、応募してくれた6年生が20歳になる年に自宅へ届けられます。



青少年相談員とは？

青少年の健全育成を目的に、小・中学生を対象としたイベントを企画・運営しています。

◀手紙を入れるポストを作る相談員の皆さん

圃市青少年相談員連絡協議会事務局(生涯学習課内) ☎0475(70)0380

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	
4/3 (日)	岡崎医院 (東金市) ☎0475(52)3313	宇井医院 (山武市) ☎0475(86)2522
4/10 (日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック (東金市) ☎0475(54)2421	高根病院 (芝山町) ☎0479(77)1133
4/17 (日)	高橋医院 (九十九里町) 0475(76)3101	京葉内科クリニック (山武市) ☎0475(82)2400
4/24 (日)	はっとり内科クリニック (東金市) ☎0475(71)3190	高橋医院 (山武市) ☎0475(82)2450
4/29 (金)	城西クリニック (東金市) ☎0475(52)8181	明海クリニック (山武市) ☎0475(80)5355

●山武郡市急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511(20時～22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

●お弁当レシピ●

きんぴらいなり

1人分329kcal、食塩相当量0.5g

手軽に栄養バランスがとれます。市販のきんぴらごぼうを使用しても簡単です。

材料(2人分)

きんぴらごぼう …… 60g

ごはん …… 300g

味付きいなり揚げ …… 4枚

白いりごま …… 大さじ1/2

●作り方

- きんぴらごぼうは、細かく刻み、ごはん、白いりごまと混ぜる。
- いなり揚げは、レンジで30秒程加熱し温める。
- いなりの中に①を詰めてでき上がり。

食生活改善協議会 山辺支部(ヘルスメイト)

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和4年2月28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	2月	1月からの累計
事故発生数	8件	14件
負傷者数	9人	15人
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	2月	1月からの累計
車上ねらい	0件	0件
部品ねらい	0件	1件
乗り物盗	0件	3件
空き巣	0件	0件

◆火災

火災の種類	2月	1月からの累計
建物火災	2件	3件
その他火災	4件	7件
死者数	0人	0人