

白里保育所で津波避難訓練を実施

5月10日に、地元消防団、保護者会の協力のもと、白里保育所の0歳児から5歳児までの園児と職員で津波避難訓練を実施しました。
 日ごろの訓練の成果もあり、園児たちは落ち着いた様子で避難を開始。避難場所である白里小学校までの道のりを一生懸命歩き、怪我も無く安全に避難することができました。



☎子育て支援課保育班 ☎0475(70)0347

Oamishirasato News

市内の話題をお届けします

株式会社千葉薬品と高齢者見守りに関する協定を締結

4月26日に市と株式会社千葉薬品(ヤックス)は「高齢者見守りに関する協定」を締結しました。
 高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、市と事業者が連携して見守りを行うことにより、地域福祉の向上につながる取り組みを進めます。



☎高齢者支援課高齢者支援班 ☎0475(70)0332

新型コロナワクチン接種情報

令和5年度春夏追加接種

初回接種(1・2回目)が完了した65歳以上の方、基礎疾患のある12歳以上64歳以下の方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方を対象にオミクロン株対応2価ワクチンの追加接種を実施しています。
 接種券などは令和4年秋開始接種を完了した65歳以上の方、申し出のあった方に順次送付しています。また、併せて乳幼児(生後6か月~4歳)・小児(5歳~11歳)接種を実施しています。
 ※詳細や最新の情報は、市ホームページ等でご確認ください。



▲市ホームページ



▲厚生労働省リーフレット

☎市新型コロナワクチンコールセンター ☎0475(53)3355
 健康増進課成人保健・予防班 ☎0475(72)8321

コロナが5類感染症に移行しても……

換気・手洗いなどの基本的な感染防止対策は引き続き有効です!

- ◆効果的な換気
- ◆手洗い・手指消毒
- ◆ワクチン接種をご検討ください*
- ◆3密の回避
流行期において
・密閉
・密集
・密接

*5月8日~8月末は、初回(1・2回目)未接種・65歳以上・基礎疾患のある方などに限られます。

マスク着用は個人の判断を尊重しましょう 場面に応じたマスクの着脱を!

着用を推奨する場面

- 医療機関受診時
- 高齢者施設訪問時
- 混雑した電車やバス

ただし、事業者の判断で、マスク着用を求められることがあります。重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、マスク着用が効果的な場面では着用を推奨。

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、専門以外のときは診療できない場合があります。

月日	医療機関名	
6/4(日)	佐久間医院(大網白里市) ☎0475(72)0638	岩崎医院(山武市) ☎0479(86)2217
6/11(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	大平医院(山武市) ☎0479(86)6012
6/18(日)	のな Kids' クリニック(大網白里市) ☎0475(71)3223	松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482
6/25(日)	高橋医院(九十九里町) ☎0475(76)3101	伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508

●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

おすすめ料理

●さっぱりおいしい鶏むね肉レシピ●

鶏肉とかぼちゃの南蛮漬け

1人分 376kcal、食塩相当量 2.1g



野菜は、玉ねぎやピーマンなどでもアレンジできます。

材料(3人分)

- 鶏むね肉 ……240g
- しょうゆ ……小さじ1
- 酒 ……小さじ1
- 片栗粉 ……大さじ1
- みょうが ……3個
- 小ねぎ ……3本
- かぼちゃ ……250g
- サラダ油 ……大さじ2

A

- 砂糖 ……大さじ2
- しょうゆ ……大さじ2
- 酢 ……大さじ3
- 鷹の爪(小口切り) ……1本分
- 水 ……100cc

●作り方

- かぼちゃは1cm厚さに切り、電子レンジで少し柔らかくなるまで加熱する。みょうがは縦半分に切り、縦にうす切りにする。小ねぎは、小口切りにする。
- Aの調味料を耐熱容器に入れ、600Wのレンジで1分加熱し、みょうがを加える。
- そぎ切りにした鶏むね肉に、しょうゆと酒をもみ込み、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、かぼちゃを並べて両面焼き、油をきって②に漬ける。鶏肉も同様に焼き、②に漬ける。皿に盛り付け、小ねぎを散らす。

食生活改善会 瑞穂支部

The number of cases

市内の事件・事故・災害

◆交通事故

人身事故	4月	1月からの累計
事故発生数	6件	30件
負傷者数	7人	38人
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	4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	3件	6件
空き巣	1件	1件

◆火災

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

※基準日=令和5年4月31日
 ※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です。