

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があります。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 | |
|----------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 12/3(日) | 東金たまクリニック(東金市) ☎0475(50)9720 | 松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482 |
| 12/10(日) | とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421 | さんむ内科・糖尿病クリニック(山武市) ☎0475(88)1491 |
| 12/17(日) | 岡崎医院(東金市) ☎0475(52)3313 | 山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561 |
| 12/24(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 |
| 12/29(金) | 古川クリニック(九十九里町) ☎0475(76)1588 | 伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508 |
| | 佐久間医院(大網白里市) ☎0475(72)0638 | |
| 12/30(土) | きみのもりクリニック(大網白里市) ☎0475(70)2366 | 宇井医院(山武市) ☎0475(86)2522 |
| | 高橋医院(九十九里町) ☎0475(76)3101 | |
| 12/31(日) | 天野内科クリニック(東金市) ☎0475(55)3986 | 鈴木医院(横芝光町) ☎0479(82)0126 |
| | うじはらクリニック(大網白里市) ☎0475(73)3320 | |
| 令和6年 1/1(月) | ふるがき糖尿病内科(東金市) ☎0475(52)7022 | あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711 |
| | ますほ内科クリニック(大網白里市) ☎0475(70)8800 | |
| 1/2(火) | 西田医院(東金市) ☎0475(53)1393 | さくらクリニック(横芝光町) ☎0479(84)4333 |
| | 鈴木クリニック(大網白里市) ☎0475(71)2033 | |
| 1/3(水) | 斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110 | 大平医院(山武市) ☎0479(86)6012 |
| | まさきクリニック(九十九里町) ☎0475(78)6868 | |

※番号をご確認の上、お問い合わせください。

- 山武都市急病診療所(東金市)
☎0475(50)2511(受付時間 20時～21時45分)
- 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 9:00～12:00

| 月日 | 医療機関名 |
|----------------|--------------------------------|
| 12/30(土) | 大網白里歯科診療所(大網白里市) ☎0475(72)7544 |
| 12/31(日) | 麻生歯科医院(東金市) ☎0475(52)2855 |
| | 大網歯科医院(大網白里市) ☎0475(72)6480 |
| 令和6年 1/1(月) | 飯田歯科医院(東金市) ☎0475(55)2480 |
| | いごう歯科医院(東金市) ☎0475(50)2323 |
| 1/2(火) | 伊藤歯科医院(大網白里市) ☎0475(72)3926 |
| 1/3(水) | ぐみょう今井歯科医院(東金市) ☎0475(58)7374 |

子どもたちが職業体験！ ワークエキスポ2023

子ども参加型の職業体験、「ワークエキスポ2023」が、10月28日に開催されました。

会場となった大網白里アリーナでは、市商工会に登録する市内の事業所や店舗によるブースが出店され、子どもたちが楽しく遊びながら、地域のまちづくりを担うさまざまな仕事に取り組みました。



自宅に眠るお宝を発見！ 「出張！なんでも鑑定団 in 大網白里」 公開収録が行われました

10月22日、大網白里市市制施行10周年記念事業として、「出張！なんでも鑑定団 in 大網白里」の公開収録が、大網白里アリーナで行われました。

当日は、抽選により当選した約1,000人の観客が来場。次々と出されるお宝の数々に、会場からは驚きと歓声が響き渡り、イベントは大成功を収めました。



おすすめ料理

●大根の新しい食べ方●



大根の米粉グラタン

1人分 245kcal、食塩相当量 1.6g

お子さんに人気のグラタン。大根で新たな味の発見。マカロニよりヘルシーです。



●材料(4人分)

| | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 大根…………… | 400g | 酒…………… | 小さじ1 |
| 鶏もも肉(皮なし)…… | 160g | 水…………… | 160ml |
| 米粉…………… | 小さじ8 | B-コンソメ…………… | 小さじ2 |
| 牛乳…………… | 240ml | 牛乳…………… | 160ml |
| サラダ油…………… | 小さじ2 | こしょう…………… | 少々 |
| バター…………… | 8g | しょうゆ…………… | 小さじ1 |
| | | ピザ用チーズ…………… | 80g |

●作り方

- ①大根は皮をむき5cm長さのマッチ棒位の太さの干切りにする。鶏肉は小さめのそぎ切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を中火で炒める。バター、大根を加え、大根がしんなりして2/3の量になったら酒を加えさっと混ぜ、Bを加える。
- ④煮立ったら②を加え、こしょう、しょうゆで味を調え、とろみがつくまで煮る。
- ⑤グラタン皿に分量外のバターを薄く塗り、④を入れチーズをのせる。オーブントースターに入れて、こんがり焼き色がつくまで焼く(10～15分)。



▲食生活改善会の
おすすめレシピ

食生活改善会 山辺支部

The number of cases 市内の事件・事故・災害

◆交通事故

| 人身事故 | 10月 | 1月からの累計 |
|-------|-----|---------|
| 事故発生数 | 10件 | 84件 |
| 負傷者数 | 11人 | 105人 |
| 死者数 | 0人 | 1人 |

◆窃盗犯罪

| 犯罪の種類 | 10月 | 1月からの累計 |
|-------|-----|---------|
| 車上ねらい | 1件 | 5件 |
| 部品ねらい | 0件 | 3件 |
| 乗り物盗 | 7件 | 27件 |
| 空き巣 | 1件 | 3件 |

◆火災

| 火災の種類 | 10月 | 1月からの累計 |
|-------|-----|---------|
| 建物火災 | 1件 | 10件 |
| その他火災 | 1件 | 15件 |
| 死者数 | 0人 | 0人 |

※基準日＝令和5年10月31日
※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です。