楽器の音色に癒やされて
～親子の健康づくり講演会を開催～

6月15日、中央公民館で親子の健康づくり講演会を開催しました。当日は、17組の親子が参加し、ピアノとバイオリンの音色や読み聞かせを楽しみました。

小中池公園再整備基本計画を策定

小中池公園周辺の優れた景観と調和し、市内外の幅広い人たちに愛される公園の実現に向けて取り組むため、このたび「小中池公園再整備基本計画」を策定しました。

問都市整備課街路公園班　☎（７０）０３６０

▲市長へ答申書を手渡す小中池公園再整備基本計画検討委員会の木下委員長

サンライズ九十九里温水プールの割引について

大網白里アリーナトレーニング室の会員証をお持ちの方は、サンライズ九十九里温水プールの割引を受けられます。

※トレーニング室の会員証は、トレーニング室の利用講習を受けることにより、取得できます。

●サンライズ九十九里利用料金割引額

利用内容	利用料金
1回（2時間）	900円→800円
12回回数券	9000円→8000円
1時間延長	450円→400円

申・問大網白里アリーナ　☎（７２）５７０８

コスモス通信　市民スポーツ大会

◇テニス

▶一般男子シングルス
優　勝　菅野　龍空
準優勝　庄司　徹也
第３位　山本　克実

▶一般男子ダブルス
優　勝　石川・矢島組
準優勝　土屋・渡辺組
第３位　佐藤・塚原組

▶一般女子ダブルス
優　勝　鈴木・濱津組
準優勝　渡部・江波戸組
第３位　徳力・篠田組

▶シニアミックスダブルス
優　勝　滝口・藤田組
準優勝　眞野・若菜組
第３位　高野・高野組

▶６０歳以上男子ダブルス
Ｇリーグ
優　勝　菊入・中津川組
準優勝　松澤・向後組
第３位　堀内・並木組
Ｓリーグ
優　勝　千葉・土屋組
準優勝　荒木・鶴岡組
第３位　田中・吉岡組

◇弓道

▶近的
優　勝　齊藤　咲知子
準優勝　柴本　正美
第３位　バイデュク　フロリン

▶風船
優　勝　藤生　智子
準優勝　木島　裕基
第３位　住廣　明美

▶板割
優　勝　齊藤　可那子
準優勝　井良沢　朝夫
第３位　髙橋　航

▶金的
優　勝　木島　裕基
準優勝　北川　高司
第３位　新谷　卓也

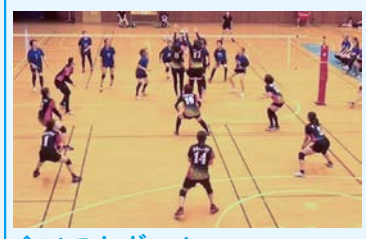
◇クレー射撃

▶トラップ
優　勝　吉田　博幸
準優勝　岩佐　昌治
第３位　田中　雄一

▶スキート
優　勝　竹内　良行
準優勝　井上　礼嗣
第３位　撓木　義和

◇バレーボール

優　勝　プロトス
準優勝　増穂パワーズ
第３位　ＳＰＥＥＤ
第３位　瑞穂ウィング



◇ソフトボール

優　勝　みずほオールドフレンズ
準優勝　綿文商店
第３位　大網女子ＳＢＣ

◇バドミントン

〈一般の部〉

▶男子ダブルス１部
優　勝　横山・今井組
準優勝　長島・岩崎組
第３位　西本・松戸組
第３位　栗山・渡邉組

▶男子ダブルス２部
優　勝　アディ・ティディ組
準優勝　志村・豊田組
第３位　朝倉・家城組
第３位　福岡・神薗組

▶男子ダブルス３部
優　勝　船木・吉村組
準優勝　菅澤・莫組
第３位　中野・大手組
第３位　志村・林組

▶女子ダブルス１部
優　勝　大塚・川名部組
準優勝　大澤・桑原組

▶女子ダブルス３部
優　勝　石毛・小柳組
準優勝　菖浦・菖浦組
第３位　桑原・桑原組
第３位　大曽根・根石組

〈小中学生の部〉

▶小学3年生以下男子シングルス
優　勝　伊藤　有希人
準優勝　岩井　智永
第３位　横田　久弥
第３位　山野　海惺

▶小学3年生以下女子シングルス
優　勝　矢野　愛奈
準優勝　川嶋　愛莉
第３位　田中　あかり
第３位　三野　葵

▶小学4年生以上男子シングルス
優　勝　小宮　七音
準優勝　土屋　和真
第３位　横田　修弥
第３位　湯浅　遼也

▶小学4年生以上女子シングルス
優　勝　佐藤　菜々夏
準優勝　工藤　美來
第３位　中泉　菜都芽
第３位　古川　奈菜子

▶中学生男子ダブルス
優　勝　髙澤・根本組
準優勝　吉川・生盛組
第３位　松橋・畠山組
第３位　中西・横井組

▶中学生女子ダブルス
優　勝　伊東・田島組
準優勝　鈴木・宇津組
第３位　川嶋・土屋組
第３位　石塚・大橋組

◇ゲートボール

優　勝　大網Ｂチーム
準優勝　大網Ｃチーム
第３位　大網Ａチーム

◇アマチュアゴルフ

▶一般
ベストグロス
片岡　光一、岸本　陽一

▶シニア
ベストグロス　吉原　明裕

▶グランドシニア
ベストグロス
小高　利昭、小川　良夫

▶レディース
ベストグロス　高野　生子

▶ネット
優　勝　吉原　明裕
準優勝　工藤　雅一
第３位　伊藤　靖雄

▶地区対抗
優　勝　山辺地区

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	
7/6(日)	佐久間医院（大網白里市） ☎0475(72)0638	松尾クリニック（山武市） ☎0479(86)6482
7/13(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック（東金市） ☎0475(54)2421	まさごクリニック（横芝光町） ☎0479(80)0122
7/20(日)	秋葉医院（東金市） ☎0475(52)2039	よしみ医院（山武市） ☎0475(82)8676
7/21(月)	西田医院（東金市） ☎0475(53)1393	成東しおさいクリニック（山武市） ☎0475(71)3700
7/27(日)	はにや内科（大網白里市） ☎0475(70)1500	睦岡クリニック（山武市） ☎0475(80)8001

※電話番号をご確認の上、問い合わせください。

●山武郡市急病診療所（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

おすすめ料理

●爽やかな青じその香りで●

和風ガパオライス

1人分　497キロカロリー、食塩相当量　1.2g

タイ料理を和の食材青じそを使ってアレンジ。
目玉焼きものせてたんぱく質をたっぷりと。

●材料（4人分）

鶏ひき肉		３２０ｇ
A	塩こうじ	大さじ１
	オイスターソース	大さじ１
にんにく		１かけ
玉ねぎ		１／２個
パプリカ		１／４個
青じそ		２０枚
ごはん		１人１５０ｇ
卵		４個
サラダ油		大さじ１／２
一味唐辛子		お好みで

●作り方

❶ひき肉にAを和える。
❷にんにくは、みじん切り。玉ねぎ、パプリカは1cm角、青じそは16枚はざく切りに、残りの4枚は千切りにする。
❸フライパンにサラダ油大さじ1／2を熱し、にんにく、玉ねぎ、パプリカ、ひき肉の順にほぐしながら炒め、しっかりひき肉に火が通ったら火を消し、ざく切りにした青じそを混ぜる。
❹卵は、少量の油（分量外）を入れたフライパンで目玉焼きにする。
❺お皿にごはんを盛り、③、目玉焼き、細切りの青じその順にのせ、お好みで一味唐辛子をふる。

▲食生活改善会のおすすめレシピ

食生活改善会　増穂支部