

11月8日は「うさ歯の日」

## 「お口の健康」を見直そう

歯と口の健康は、全身の健康にもつながる大切なものです。



80歳になって

も自分の歯を20本以上保つ「8020」の目標を達成するためにも、次の項目を参考にしてみてください。口の健康について見直してみよう。

### ◆口の健康を保つポイント

- ・夜の歯磨きは、時間をかけて丁寧に行う。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシ

などを使用する。  
・年に1、2回は歯科健診を受ける。

### ◆歯周病検診を実施中です

市では、年度末年齢が40、50、60、70歳の人を対象に、無料で受けられる歯周病検診を実施しています。実施期間は12月までです。

対象者には、問診票を7月に送付していますので、まだ受けていない人は、早めに受診しましょう。

問 健康管理課 ☎73・1200

## 血糖値の無料測定を実施

### お手軽、糖尿病チェック

市民病院では、希望者に血糖値測定を無料で実施します。

この催しは、皆さんの身近に潜む糖尿病に対する啓発活動として、11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせ行うものです。

測定結果はすぐに出来ますので、この機会に糖尿病について関心を深めてみませんか。

日時：11月14日(水) 9時～12時

場所：市民病院玄関ホール

問 市民病院 ☎72・1525

## 第25回在宅ケアフォーラム 開催

# 目指せ! 笑顔で健康長寿

～ご長寿クイズ王は誰だ～

▶日時 11月18日(日) 13時30分～

▶場所 市民ふれあいセンター



“フレイル”(老年期の衰え)を予防して健康長寿を目指しましょう。

第1部では旭中央病院糖尿病代謝内科部長の小林一貴医師による講演、第2部では同病院臨床栄養科の石見珠実管理栄養士による栄養クイズを行います。

入場料…無料 主催…匝瑳市地域ケア推進会

問 高齢者支援課支援班 ☎73-0033

## 平成30年度こころの健康セミナー

### 「家庭内傾聴って何?」

家族と会話できていますか。学童の不登校から40歳代の引きこもりまで、それらを取り巻く家族の相談を受けてきた講師が、家族や支援者の関わりについてお話しします。

キーワードは「家庭内傾聴」。家族はもちろん、友人のことを心配している人も、ご参加ください。事前申し込み不要、参加無料です。

日時…11月27日(火) 13時30分～15時50分

場所…八日市場公民館視聴覚室

講師…印西市社会教育関係団体「MTねっとわーく」・土佐実也恵さん

問 福祉課障害福祉班 ☎73-0096

## 給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか



### menu No.65 鶏マスタード焼き

マスタードの香りが食欲をそそる「鶏マスタード焼き」を紹介します。洋食に使われることが多い粒入りマスタードを和食の味付けにアレンジしました。

問 学校給食センター ☎70-2210



ポイント!  
皮付き肉を使う場合、先に皮目を焼くときれいに仕上がります。

### 材料(4人分)

- |          |          |
|----------|----------|
| 鶏もも肉切身   | 1人60g・4枚 |
| 粒入りマスタード | 大さじ1     |
| しょう油     | 大さじ1     |
| A 蜂蜜     | 大さじ1/2   |
| みりん      | 小さじ1/2   |
| 酒        | 小さじ1/2   |

### ●作り方

- ①材料を用意し、Aを合わせてたれを作る。
- ②たれに鶏肉を漬ける(15分程度)。  
※ビニール袋を利用すると片付けも楽で、味も染み込みやすくなります。
- ③フライパンに油を引き、鶏肉を焼く(両面をしっかりと)。

### ●栄養価(1人分)

エネルギー106kcal たんぱく質8.0g  
脂質6.7g カルシウム3mg 食塩相当量0.7g

### ●給食献立(9月10日・中学校)

鶏マスタード焼き、ごはん、肉団子スープ、きんぴら、牛乳

# 受章者・被表彰者 紹介

叙位・叙勲の受章者および各種表彰の被表彰者を紹介します(敬称略)。

## 叙位・叙勲

◆従六位旭日双光章



佐藤 正雄  
(金原)

平成7年4月に八日市場市議会議員に初当選後、合併・市制施行を経て匝瑳市議会議員として22年10月まで4期15年7か月にわたり、地方自治の進展に大きく貢献。市議会議長をはじめ、数々の役職を歴任し、市の発展に尽力されました。  
(30年7月27日逝去)

## 表彰

◆法務大臣表彰



佐藤 千恵子  
(東小笹)

平成19年10月から人権擁護委員に委嘱され、子ども人権委員として積極的な啓発活動を行い、永年にわたって人権擁護活動に尽力されています。

◆関東防犯協会連絡協議会表彰  
▽防犯功労者



下里 實  
(八日市場イ)

昭和55年に防犯指導員の委嘱を受けて以来、自主防犯活動の重要性を深く認識し、防犯パトロールや児童見守りなどに積極的に参加し、所属支部では後進の育成に尽力。新任防犯指導員や地域住民への防犯意識の高揚に努めるなど犯罪防止に貢献されています。

◆全国防犯協会連合会会長表彰

▽防犯栄誉銅章



平山 征男  
(八日市場ロ)

平成16年に防犯指導員の委嘱を受けて以来、下校時の見守り活動の他、率先した防犯パトロールなど、各種防犯活動に尽力。22・23年度に市防犯協会副会長を歴任。新任防犯指導員や地域住民への防犯意識の高揚に努めるなど犯罪防止に貢献されています。

◆千葉県防犯協会表彰

▽防犯功労者

中川 守 (八日市場イ)

鶴澤 一夫 (飯倉)

◆防犯功労団体

匝瑳市防犯協会平和支部

## スポーツ結果

### ■千葉県少年野球秋季大会(ろうきん杯) 匝瑳市予選大会

(9月2日・山桑公園野球場)

優勝…匝瑳東ベースボールクラブ

準優勝…野栄スポーツ少年団

### ■第13回匝瑳市少年少女剣道大会

(8月26日・のさかアリーナ)

▷小学生低学年 優勝…横芝フタバ剣友会B 準優勝…横芝フタバ剣友会A

3位…共和少年剣道団A、成東少年剣友会東B

▷小学生高学年 優勝…まつお少年剣友会 準優勝…高神剣道教室 3位…野栄剣道スポーツ少年団A、明清剣道教室

▷中学生男子団体 優勝…八日市場第二 準優勝…成東東 3位…干潟、東金東

▷中学生女子団体 優勝…千葉明德B

準優勝…多古A 3位…大網A、九十九里

## 第13回 匝瑳市民体育大会 結果

※敬称略

### ■ソフトバレーボール

①ソフトバレーAチーム②ソフトバレーCチーム③海上

### ■剣道

▷小学校低学年男子 ①南瀬煌明(椿海)②椎名健留(椿海)③江波戸啓人(八日市場)

▷小学校低学年女子 ①太田友妃代(八日市場)②熱田柚季(野田)③平山小絵(成田)

▷小学校高学年男子 ①山崎壮太郎(共興)②平山潤一郎(成田)③草葉政希(東陽)

## 寄付 (2万円以上)

●市へ おもと川柳会 様より …300,000円

●社会福祉協議会へ 匿名の方より …50,000円

▷小学校高学年女子 ①大木深愛(吉田)②熱田杏奈(野田)③伊藤碧(栄)

▷中学校男子 ①太田映社(八日市場第二)②石原悠吾(八日市場第二)③岩瀬弘也(野栄)

▷中学校女子 ①石原里桜(野栄)②平山莉朱(野栄)③伊藤未皇(野栄)

### ■クレール射撃

▷トラップ ①鶴澤一夫②木原克男③八角栄

▷スキート ①守屋静男②椎名勝男③櫻井平

※他競技は、次号以降順次掲載します。