

叙位・叙勲

叙位・叙勲受章者を紹介します(敬称略)。

◆従六位瑞宝双光章



故小西光子 (飯塚)

昭和16年に市内に歯科医院を開設して以来、75年の長きにわたり歯科医療の向上に寄与。32年に学校歯科医に就任してから46年間、児童への歯科健診や予防歯科保健の啓発活動を行うなど、学校歯科保健の発展向上に尽力されました。(平成28年7月13日逝去)

◆従六位

故川口重夫(平木)

※希望により氏名のみ掲載

昭和15年に東京市野方第四尋常小学校の教壇に立って以来、41年の長きにわたり、匝瑳小学校、共興小学校などで児童生徒の教育に尽力。また、八日市場市社会教育委員、八日市場市立公民館運営審議会委員など多くの役職を務められ、教育行政の振興に寄与されました。(平成28年7月10日逝去)

国民年金Q&A

Q 年金手帳をなくしたとき、再発行はできますか？

A 年金手帳を紛失した場合、再交付を受けられます。国民年金加入中の人(第1号被保険者)は、市役所に「身分証明書」と「印鑑(認め印可)」を持参し、再交付の申請をしてください。年金手帳は後日、日本年金機構から郵送されます。

市役所で手続きした場合、年金手帳が手元に届くまで約1か月かかります。急ぎの場合は、直接、本人が年金事務所まで申請すれば、その場で交付が受けられます。

厚生・共済年金に加入中の人(第2号被保険者)やその配偶者(第3号被保険者)は、勤務先で再交付の申請をしてください。年金手帳は勤務先を通じて再交付されます。

問佐原年金事務所 ☎0478-54-1442
市民課国保年金班 ☎73-0086

第4回こころの健康セミナー

怒りのコントロール法

“イライラ”や“怒り”の感情が生まれた時の対処方法を学びましょう。

事前申し込みは不要です。

日時：10月11日 (火) 13時30分～15時50分
場所：藤田病院(八日市場)

講師：藤田病院医師・薛陸景先生

次回は11月8日(火)、発達障がいテーマに、市民ふれあいセンターで開催します。問福祉課障害福祉班 ☎73-0096

笑いの効果について考える

健康に良い“笑い”の講話です。事前に左記まで申し込んでください。

日時：11月15日(火) 13時30分～15時30分(開場13時)

場所：市民ふれあいセンター
講師：落語家・山遊亭金太郎
師匠 テーマ：笑いの効果について考える
入場料：無料

問県生涯大学校東総学園 ☎0479-25-2035

スポーツ結果 ※敬称略

◆第47回春季会長旗争奪戦野球大会

(5月15日～7月24日・山桑公園野球場)

【壮年の部】優勝…八日市場オズ 準優勝…日下部エクスプレス

◆第41回銚子市小学生体操競技大会

(8月27日・銚子市体育館)

- 【男子1年】1位…林航次郎(八日市場小)
- 【男子2年】2位…伊藤滉人(八日市場小) 3位…品村倫太郎(椿海小)
- 【男子4年】2位…伊藤嵩人(八日市場小)
- 【男子5年】2位…増田純也(豊栄小)
- 【女子3年】2位…品村直子(八日市場小)
- 【女子6年】3位…飯島沙緒梨(豊栄小)

◆第11回匝瑳市少年少女剣道大会

(8月28日・八日市場ドーム)

【小学生低学年】優勝…まつお少年剣友会A 準優勝…まつお少年剣友会B 3位…波崎修武館、元武館道場B

【小学生高学年】優勝…まつお少年剣友会 準優勝…波崎修武館 3位…元武館道場、成東少年剣友会東

【中学生男子】優勝…成東東中 準優勝…沼引中

3位…野栄中、多古中

【中学生女子】優勝…横芝中 準優勝…東金西中

3位…野栄中A、東金中A

◆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3日・山桑公園野球場)

優勝…八日市場中央スポーツ少年団 準優勝…匝瑳東ベースボールクラブ



優勝した八日市場中央スポーツ少年団

費用の助成を開始します

高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者にとってインフルエンザは、命に関わる場合もあります。発病・重症化予防にはワクチンの接種が効果的です。接種後、免疫がつくまで2週間程度かかるので、早めに接種を済ませましょう。

◆接種場所

左表の協力医療機関で接種できます。表に掲載されていない医療機関で接種を希望する人は、健康管理課までお問い合わせください。

◆助成期限

◆対象者

①満65歳以上の人②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器疾患などの慢性疾患および免疫不全などがあり、日常生活に著しく障がいのある人（身体障害者手帳1級程度）

◆助成額（1人1回のみ）

接種料金のうち1千円 ※接種料金から1千円引いた額が、自己負担額となります

問 健康管理課 ☎73・1200

◆協力医療機関

熱田整形外科	☎72-1110
石井医院	☎73-2150
伊藤医院	☎72-0261
小川内科	☎73-2658
九十九里ホーム病院	☎72-1131
佐藤クリニック	☎73-5567
さとう整形外科	☎73-2891
椎名医院	☎72-0032
城之内医院	☎72-4511
鈴木医院	☎72-0012
匠瑳外科医院	☎72-0178
匠瑳市民病院	☎72-1525
東葉クリニック	☎73-3311
野澤医院	☎73-2245
はしは医院	☎67-5720
檜垣内科循環器科医院	☎73-2552
福島医院	☎72-0175
藤田病院	☎72-0308
増田産婦人科	☎73-1100
守医院	☎73-5511
越川医院（横芝光町）	☎84-0103
東陽病院（横芝光町）	☎84-1335

乳がん集団検診

乳がん集団検診を、保健センターと野栄福祉センターの2会場で行います。実施日は、左記の通りです。

登録がある人には受診票を送付しましたので、受診票の検診日・時間・会場を確認して受診してください。

《検診日》

◆保健センター

10月2日（日）・29日（土）

◆野栄福祉センター

10月21日（金）・23日（日）

問 健康管理課 ☎73・1200

健康運動教室（はつらつ教室） ※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館/13日（木）②のさかアリーナ/25日（火） 時間 13時30分～15時（受け付けは13時10分から） 対象 市内在住で65歳以上の人 持物 タオル・飲料水・室内用運動靴（②のみ） 問 高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

日 26日（水） 時間 9時～11時 場所 保健センター 内容 血圧測定、栄養・歯科相談 持物 健康手帳 問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは

No. 41

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

ささみの梅衣揚げ



鶏ササミに、カリカリした歯ごたえの“カリカリ梅”の梅肉を混ぜた衣を付けて揚げるだけの簡単メニューです。さっぱりとした味が楽しめる揚げ物です。

作り方

- ①鶏ササミの筋を取る。
- ②カリカリ梅は種を取り除き、細かく切り刻む。
- ③②とAを混ぜ合わせる。
- ④③で作った衣を鶏ササミに付けて、180℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。

材料（4人分）

鶏ササミ4本 カリカリ梅4個 A（天ぷら粉大さじ1 卵1/2個 塩少々 水適量）揚げ油適量

栄養価（1人分）

エネルギー146kcal たんぱく質13.0g 脂質6.8g カルシウム7.1mg 食塩相当量0.9g

給食献立（6月14日（火）中学校）



ささみの梅衣揚げ・ごまひじきごはん・落花汁・もやしのカレー炒め・ちぼのにんじんゼリー・牛乳

問 学校給食センター ☎70-2210