

## ポイント交換をお忘れなく

健康マイレージ受け付け開始

「匝瑳市健康マイレージ」のポイント交換の受け付けが始まります。健康目標に取り組んで100ポイント以上たまった人は、記念品と交換できますので、忘れずに手続きをしてください。

### 引き換え期間

1月10日(木)～3月8日(金)

※土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時にお越しください。

### 交換手続き

期間中に、健康管理課(保健センター)窓口で申請をしてください。そ



健康マイレージの「チャレンジシート」

の際、左記の書類などをお持ちください。

### ◆申請に必要なもの

- ① チャレンジシート(兼申請書)
  - ② 運転免許証など本人確認ができるもの
  - ③ 健診(検診)結果票
- ※③は必須ポイントのみ。

### 記念品

匝瑳共通商品券1000円分

### 取り組みは2月末まで

対象となる期間「チャレンジシート期間」は、平成30年4月1日から31年2月28日(木)までです。これまでの取り組みが対象となる場合もありますので、ぜひチャレンジシートでご確認ください。

### 問 健康管理課

☎73・1200

## 「匝瑳市健康マイレージ」とは

健康マイレージは、健診(検診)などの受診や個人の健康目標への取り組みなどをポイント化し、一定期間中に100ポイント以上ためると記念品と交換ができる制度です。

昨年4月から今年2月末までをチャレンジシート期間として、この期間中に取り組み内容がポイントの対象となります。

対象者は、20歳以上で、記念品交換時に市内在住の人です。

詳しくは、市役所や野栄総合支所、保健センターなどで配布のパンフレット、または市ホームページをご覧ください。

▼QRコード読み込みで市ホームページへ



## 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.67 ひじきバーグ

12月号に続いて「第3回和食給食レシピコンテスト」から、主菜部門の中学校大賞作品を紹介。今回は、野栄中学校の中川陽菜さん(2年)考案の「ひじきバーグ」です。各中学校では、他部門の大賞レシピと一緒に「東総まんきつ給食」として提供されました。

問 学校給食センター ☎70-2210

#### ● 作り方

【下ごしらえ】玉ネギはみじん切り、ひじきは水で戻す。片栗粉⑧は水で溶く。豆腐は水を切っておく。

- ①玉ネギをきつね色になるまで炒める。
- ②鶏ひき肉と豆腐、玉ネギ、ひじき、しょうが、片栗粉⑧、卵、塩、こしょうを混ぜて、しっかりこねる。
- ③ハンバーグの形に成形する。
- ④フライパンに油をひき、③を中火で片面に焼き色が付くまで焼いたら、ひっくり返して蒸し焼きにする。
- ⑤小鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら片栗粉⑧でとろみを付けて④にかける。

ひじきを入れた分不足しがちな鉄分を取れるようにしよう

野栄中学校 2年 中川陽菜さん

※豆腐の水を切り、しっかりとひき肉となじませることで、焼き崩れしにくく仕上がります。

#### ● 栄養価(1人分)

エネルギー107kcal たんぱく質7g 脂質3.9g カルシウム16mg 食塩相当量0.9g

#### ● 給食献立(11月22日・中学校)

ひじきバーグ、ごはん、いわしのココロコウまうまスープ、秋の甘辛炒め、牛乳

#### 材料(4人分)

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	50g
玉ネギ	80g
ひじき	2g
おろししょうが	少量
片栗粉⑧	大さじ1
卵(Mサイズ)	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
みそ	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
A 酒	小さじ1
塩	少々
水	大さじ1と1/2
片栗粉⑧	小さじ1
油	適量

# 表彰

各種表彰を受賞された皆さんを紹介します(敬称略)。

## ◆更生保護事業功労者表彰

犯罪を行った者および非行のある少年・少女の改善更生と再犯防止に尽力されました。

## ▽法務大臣表彰



大木 孝宣  
(吉田)



林 信一  
(上谷中)



伊藤 好江  
(長谷)



大木 宏  
(栢田)

▽関東地方更生保護委員会委員長表彰



宇野佐太夫  
(長谷)



武内 茂  
(八日市場イ)



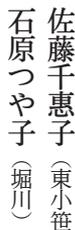
伊東 秀子  
(八日市場イ)

▽関東地方更生保護委員会委員長感謝状



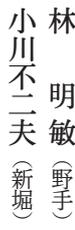
鶴之沢 祥一  
(蕪里)

▽千葉保護観察所長感謝状



佐藤千恵子 (東小笹)

▽千葉県保護司会連合会長表彰



林 明敏 (野手)

小川不二夫 (新堀)

▽千葉県更生保護女性連盟会長表彰

行木 利子 (木積)

宇野 広子 (長谷)

伊藤 桂子 (堀川)

## ◆全国スポーツ推進委員連合表彰

▽スポーツ推進委員優良団体表彰  
▽匝瑳市スポーツ推進委員連絡協議会  
▽30年勤続スポーツ推進委員表彰



熱田 幸子  
(今泉)

平成元年に野栄町体育指導委員に委嘱されて以来、スポーツ推進委員として長年にわたり生涯スポーツの普及・振興に尽力。この他、総合型地域スポーツクラブ「のさかスポーツクラブ」の設立・運営に当たり、スポー

ツを通じた地域活性化に取り組んでいます。

## ◆交通安全功労者表彰

▽千葉県警察本部長・千葉県交通安全協会会長表彰(模範運転者)

榎本 好男 (八日市場ホ)

▽千葉県警察本部長・千葉県安全運転管理協会会長表彰(優良安全運転管理事業者)

小原建設株式会社

▽同(優良安全運転管理者)

勝股 紀子 (株式会社山清)

石塚 剛 (社会福祉法人野栄福祉会しおさいホーム)

▽同(優良運転者)

片岡 一明 (匝瑳市横芝光町消防組合)

菅 勝一 (一般社団法人匝瑳交通安全協会八日市場自動車教習所)

▽千葉県交通安全対策推進委員会会長表彰(交通安全市町村功労)

匝瑳市

## スポーツ結果

### ◆第13回匝瑳市少年少女サッカー交流大会 (11月25日・野手浜総合グラウンド)

- ▷小学生高学年 ①のさかFC ②水郷SSS ③FCあさひ
- ▷小学生低学年 ①成田FC ②FCドリーム ③FCあさひ
- ▷フレッシュマン ①水郷SSS ②レシアSSC ③FCあさひ



高学年の部で優勝したのさかFC

## 第13回

## 匝瑳市民体育大会 結果

※敬称略

### ◆婦人バレーボール

- ①中央さつきクラブ ②須賀ライジング ③TOYOSAKA、飯高

### ◆ソフトテニス

- ▷中学生男子 ①五木田・及川組(野栄) ②平山・若梅組(八日市場第二) ③中村・二ノ宮組(野栄)、及川・鈴木組(八日市

場第一)

- ▷中学生女子 ①林・熱田組(野栄) ②中川・小川組(八日市場第二) ③小安・鈴木組(八日市場第二)

### ◆テニス

- ▷男子 ①中西・野村組 ②前橋・山倉組
- ▷女子 ①上田・田葉組 ②中園・若林組

## 訂正とおわび

本紙12月号13ページに掲載した内容に誤りがありました。次の通り訂正し、おわびいたします。  
・「千葉県中学校英語発表会」の入賞者名  
【誤】川澄勇磨さん  
【正】河澄勇磨さん