

# 受章者・被表彰者紹介

叙勲受章者および各種表彰を受けた皆さんを紹介します(敬称略)

## 叙勲

### ◆瑞宝双光章

大関正己(横須賀)  
※本人の希望により、写真の掲載は控えさせていただきます。

昭和25年海上郡鶴巻村立鶴巻小学校の教壇に立って以来、四街道市立南小学校長、野栄町立野栄中学校長などを歴任。42年の長きにわたり児童生徒の教育に尽力。学校教育および社会教育の振興に寄与されました。

## 表彰

### ◆関東防犯協会連絡協議会表彰

#### ▽防犯功労者



橋口 義範 (大浦)

平成14年に防犯指導員の委嘱を受けて以来、地域防犯活動などに積極的に参加。小学校、PTA、自治会と連携協力し、「

### ◆全国防犯協会連合会表彰

#### ▽防犯栄誉銅章



浅野 善孝 (川辺)

「埼玉地区防犯パトロール隊」を結成。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。

平成16年に防犯指導員の委嘱を受けて以来、夜間を中心に犯罪が発生しやすい場所を事前に確認し、効率的にパトロールを実施。青少年の非行防止や、子どもたちが犯罪に巻き込まれないよう声掛けを行うなど犯罪の未然防止活動にも尽力されています。

## 国民年金 Q&A

### Q 付加年金について教えてください。

A 第1号被保険者、任意加入被保険者(65歳以上の人を除く)が定額保険料に加えて付加保険料(月額400円)を納めると、将来受給する老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。



受給期間2年で、納付した付加保険料額に見合う付加年金を受け取ることができ、年金を増やすことができます。

〈例〉付加保険料を10年(120月)納付した場合

- ・納付した保険料額 400円×120月=48,000円
- ・増える年金額 200円×120月=24,000円(年額)

#### ▷注意事項

- ・付加保険料の納付は、申し込みをした月分からとなります。
- ・国民年金基金に加入している人は付加保険料を納付できません。

☎市民課国保年金班 ☎73-0086

### ◆千葉県防犯協会表彰

#### ▽防犯功労者

大木 優(久方)

#### ▽防犯功労団体

匝瑳市防犯協会豊和支部

#### ▽優良防犯指導員

香取力雄(楡)

佐久間一郎(堀川)

鈴木 茂(宮本)



## スポーツ結果

### ◆第50回勤労者バスケットボール大会(9月29日/八日市場ドーム)

- ▷男子 優勝…SWAT 準優勝…PINKY(鎌ヶ谷市) 3位…ドランカーズ(東金市)、KBC(成田市)  
▷女子 優勝…Shake Hands 準優勝…Dolcolasyo(東金市) 3位…Isucremes(香取市)、crush(銚子市)



第14回

## 匝瑳市民体育大会 結果

※敬称略

### ◆ユニカール

- ▷第1レーン ①島田忠志・作佐部幾久美・渡邊ゆう子  
▷第2レーン ①古作法子・石川利江・伊橋美代子  
▷第3レーン ①佐久間巖・林みつ子・熱田幸子

### ◆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ソフトバレーBチーム

### ◆剣道

- ▷小学校低学年男子 ①越川志道(日吉小) ②富永桜力(豊栄小) ③佐久間葉瞬(野田小)  
▷小学校低学年女子 ①越川心美(日吉小) ②加瀬由莉奈(高神小) ③熱田柚季(野田小)

- ▷小学校高学年男子 ①越川天心(日吉小) ②伊東大晴(八日市場小) ③江波戸啓人(八日市場小)  
▷小学校高学年女子 ①大木深愛(吉田小) ②熱田杏奈(野田小) ③平山小絵(成田小)  
▷中学校男子 ①太田映壮(八日市場第二中) ②深谷友祥(八日市場第二中) ③山崎壮太郎(八日市場第一中)  
▷中学校女子 ①平山莉朱(野栄中) ②石原里桜(野栄中) ③宇井瀬里菜(野栄中)

### ◆クレール射撃

- ▷トラップ ①八角榮 ②木原克男 ③片岡健一  
▷スキート ①守屋静男 ②櫻井平

※氏名表示は主催者作成資料による。他競技は次号以降順次掲載します。

健康で長生きするために

## 「8029運動」でいつまでも元気

「8029（ハチマル肉）運動」とは、千葉県歯科医師会が推進する「80歳になっても肉を始めとした良質なたんぱく質を摂取して、元気な高齢者を増やしていこう」という運動です。肉をしっかりかんで食べることでできる口の状態を維持するために、虫歯、歯周病、歯が抜けたまま、入れ歯が合っていない

い、などの症状がある場合は、早めに歯科医院で治療を受けましょう。  
◆**歯周病検診を実施中**  
市では、年度末年齢が40、50、60、70歳の人を対象に、無料の歯周病検診を実施しています。検診を受けていない人は、早め

問 健康管理課 ☎73・1200

## 風しん抗体検査を受けましょう

昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの人を対象に、風しん抗体検査・予防接種のクーポン券を6月末に送付しました。今年の風しん患者は2,000人を超え、先天性風しん症候群の赤ちゃんも確認されています。この機会に、ぜひ抗体検査を受けてください。

37年4月2日～47年4月1日生まれの人で、抗体検査を希望する人はクーポン券を送付しますので、下記までご連絡ください。

問 健康管理課 ☎73・1200

## 世界糖尿病デー 血糖値の無料測定

市民病院では、希望者に無料で血糖値の測定を実施します。

この催しは、皆さんに糖尿病を知ってもらう活動として、11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて行うものです。測定結果はすぐに分かりますので、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（木）9時～12時 場所…市民病院玄関ホール

問 市民病院 ☎72・1525



### 骨粗しょう症予防検診

## 骨の健康状態を知ろう

骨粗しょう症は、寝たきりの原因となる骨折の基礎的疾患であるとともに腰痛や脊椎変形の原因にもなります。骨粗しょう症予防検診を実施しますので、自分の骨量や骨密度の状態を知るために、ぜひ受診してください。対象者には、受診票を送付しましたので、日程を確認して受診してください。



レントゲン撮影の様子

期日/場所 : 11月13日 (水) / 野栄総合支所、15日(金)・16日(土) / 保健センター  
※受付時間はいずれも9時～11時と、13時～15時です。  
対象：市内に住所を有する令和2年3月31日時点での年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の女性  
内容：手首のレントゲン撮影、結果説明および必要な人は栄養相談  
費用：500円（70歳および生活保護世帯は無料）  
問 健康管理課 ☎73・1200

## 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.77 鶏肉のねぎ塩焼き

これから冬にかけて旬を迎える長ネギ。栄養価が高く風邪予防の効果もあります。長ネギの青い部分もたっぷり使えるレシピを紹介します。

問 学校給食センター ☎70・2210

#### 材料（4人分）

鶏もも肉	60g 4枚
長ネギ	30g
おろし生姜	適量
おろしニンニク	適量
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
黒こしょう	適量
サラダ油	適量

#### ● 作り方

【下ごしらえ】長ネギは小口切りにする。鶏もも肉をAに漬ける。  
①フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉は皮を下にし、焼き色を付ける。  
②鶏もも肉を裏返して、ふたをし、肉に火が通るまで蒸し焼きにする。

#### ● 栄養価（1人分）

エネルギー109kcal たんぱく質7.9g  
脂質7.1g カルシウム5.6mg 食塩相当量0.8g

#### ● 給食献立（9月20日・小学校）

鶏肉のねぎ塩焼き、ごはん、とうがんとスープ、パンサンスー、パン

ポイント!

濃口しょうゆを使う場合は、しょうゆの量を減らし塩で味を調節しましょう。

