

▼がん検診の種類対象者など

検診種類	対象	検診内容	検査方法
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸(けい)部細胞診	集団/個別
乳がん	30歳以上の女性	超音波検査 またはマンモグラフィ検査	集団/個別
胃がん	40歳以上の人	胃部レントゲン検査	集団
肺がん	40歳以上の人	胸部レントゲン検査	集団
大腸がん	40歳以上の人	便潜血検査	集団
前立腺がん	50歳以上の男性	血液検査 (前立腺特異抗原検査)	集団

※子宮がんの集団検診では、子宮体部の検診は行いません。
※対象年齢の基準日は、令和3年3月31日です。

健康マイレージ
ポイント交換は
3月6日までに
忘れなく!

匠瑛市健康マイレージのポイント交換の申請期間は3月6日(金)までです。
申請の際は、申請書と本人確認ができるもの(運転免許証など)が必要です。
問 健康管理課 ☎73・1200

※乳がん個別検診は予約制です(市民病院で受診)。希望者は3月10日(火)までにお申し込みください。
問 健康管理課 ☎73・1200



▲申し込みフォームにはQRコードからアクセス

がん検診に登録しましょう

早期発見・早期治療のため

がんの早期発見・早期治療のため、積極的に検診を受けましょう。

検診は、健康保険の種類に関係なく、市民の人であれば受けられます。受診には事前の登録が必要なので、内容(左表)を確認し、お申し込みください。

◆登録できる人
①新規に登録を希望する人
②過去3年間に市の検診を受け

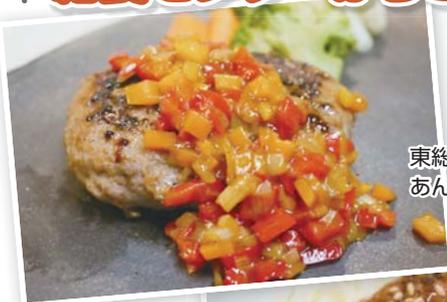
ていない人
◆登録の方法
次の①～③のいずれかの方法でお申し込みください。随時、登録が可能です。
①健康管理課に電話
②保健センター窓口で直接
③市ホームページ「がん検診申し込みフォーム」から

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

東総ハンバーグ革命! (写真上)

ダイナマイト焼き (写真下)



東総地区の野菜を使ったあんかけハンバーグ



近海のイワシを手開きで簡単調理

「第4回和食給食レシピコンテスト」から、主菜部門の入賞作品を2品紹介。八日市場第二中学校3年・神澤心晴さん考案の「東総ハンバーグ革命!」と、共興小学校6年・高野夏絆さん考案の「ダイナマイト焼き」です。地元野菜を生かしたハンバーグと、包丁なしでも作れるイワシ料理。給食では、本市の誕生日・1月23日に「おどる!大匠焼膳」として提供されました。

問 学校給食センター ☎70-2210

材料(4人分)

〈東総ハンバーグ革命!〉

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 豚ひき肉……………160g | ニンジン……………20g |
| 玉ネギ……………60g | 赤ピーマン……………20g |
| モヤシ……………30g | 長ネギ……………15g |
| パン粉……………20g | ごま油……………小さじ1 |
| A 牛乳……………10g | 水……………大さじ2 |
| 溶き卵……………30g | しょうゆ……………大さじ1 |
| みそ……………10g | B 砂糖・酒・みりん……………各小さじ1/2 |
| 砂糖・こしょう……………各少々 | 酢……………小さじ1 |
| | 片栗粉……………小さじ2 |

〈ダイナマイト焼き〉

- | | |
|---------------|----------------|
| イワシ……………4尾 | 水……………大さじ2 |
| 片栗粉……………適量 | しょうゆ……………大さじ1 |
| サラダ油……………大さじ2 | みりん……………大さじ1/2 |
| いりごま……………少々 | A 砂糖……………小さじ2 |

●作り方

〈東総ハンバーグ革命!〉

- ①玉ネギとニンジン、赤ピーマン、長ネギはみじん切りにする。モヤシはざく切りにする。
- ②Aの材料をすべて混ぜ合わせてしっかりこねたら、ハンバーグの形に整えて焼く。
- ③ごま油でたれの材料を炒め、Bで調味したあと片栗粉(水で溶く)でとろみをつける。
- ④ハンバーグに③のたれをかけて完成。

〈ダイナマイト焼き〉

- ①イワシは手開きで三枚に下ろ

し、片栗粉をまぶす。

- ②フライパンに油をひき、イワシの両面を焼く。
- ③②にAを加え、とろみがつくまで煮詰めたら、ごまをふって完成。

●栄養価(1人分)

〈東総ハンバーグ革命!〉
エネルギー149kcal たんぱく質10.3g 脂質7.7g カルシウム17.5mg 食塩相当量1.1g
〈ダイナマイト焼き〉
エネルギー151kcal たんぱく質8.3g 脂質8.3g カルシウム34.8mg 食塩相当量0.7g

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いたします(敬称略)。

叙位叙勲



故 鈴木利雄
(八日市場イ)

◆正六位瑞宝双光章

昭和29年4月に海上郡旭町立中央中学校の教壇に立って以来、香取郡多古町立興新小学校長、銚子市立第二中学校長などを歴任。40年の長きにわたり児童生徒の教育に尽力し、学校教育お

表彰



長 與成憲
(東谷)

◆法務大臣感謝状

平成17年に人権擁護委員の委嘱を受け、匝瑳人権擁護委員協

よび社会教育の振興に寄与されました。
(令和元年11月23日逝去)

◆千葉県保育士賞(知事表彰)



片岡節子
(八日市場イ)

平和保育所主任保育士。昭和56年に採用されて以来、長年にわたり地域の乳幼児保育に携わり、千葉県保育協議会常任委員、同協議会海匝支会保育士部会長などを歴任。良質な保育の提供に尽力されています。

議会第3部会長、同協議会常務委員、千葉県人権擁護委員連合会代議員などを歴任。市内全小中学校での人権教室の開催に取り組みなど積極的な啓発活動に尽力されました。

義援金・見舞金の受け付け

台風15号・19号に関連して、見舞金および義援金が本市に寄せられました。

- 日本共産党中央委員会、同千葉県委員会
- 千葉県市長会
- 匿名の方

ふるさと納税による緊急支援募金

ふるさと納税制度を利用した台風15号の被害に対する緊急支援募金が、昨年12月31日現在で、185件・236万8300円に達しました。寄付金は復旧事業や今後の防

寄付 (2万円以上)

●社会福祉協議会へ

そうさ農業まつり実行委員会 様より	…136,750円
山崎 昭 様より	…100,000円
匝瑳市植木組合 様より	…40,000円
銚子商工信用組合信友会 様より	…30,000円
匿名の方 より	…124,150円

災対策に活用されます。また、11月15日までいただいた寄付金は幼稚園および小中学校の災害復旧などに充当しました。

コンテスト・コンクール 入賞おめでとう



中川陽菜さん
(野栄中学校3年)

作文コンテスト、ポスターコンクールで上位入賞した生徒を紹介します。
◆全国中学生人権作文コンテスト千葉県大会
▽教育長賞(作品名「祖父の古時計」)

学校昇降口の古い壁掛け時計は、祖父が寄贈したものだと思った中川さん。祖父とのエピソードと家族間の助け合いの大切さを原稿用紙5枚につづりました。



直本佳那さん
(八日市場第二中学校2年)

◆JA共済千葉県小・中学生交通安全ポスターコンクール
▽特別賞・朝日新聞社千葉総局長賞



◀直本さんの作品
(入賞作品の紹介冊子「令和元年度JA共済ちば特集号」から)

第14回

匝瑳市民体育大会 結果

◆パークゴルフ

①大木章 ②岩橋勝 ③神子宜志

◆ボウリング

①石橋康正 ②野瀬晃 ③平柳敏明

◆バスケットボール

▷男性 ①飛籠SWAT合同 ②NOB ③VIVITS、ANARCHY

▷女性 ①Do!colasyo ②Isucremes ③Shake Hands、Zunplanet

◆サッカー

▷一般 ①ランカー ②オクタ ③八日市場FC

▷少年・少女 ①FCドリーム ②エスパダ ③八日市場FC

※敬称略。氏名表示は主催者作成資料による。