

あっぱれ 優 拍手!

小学生

- 第68回書海社展
- 特選 石橋茉依(第一小)
- 秀作 小松崎咲良(第一小)
- 安全で安心なまちづくり旬間防犯ポスター展
- 銅賞 諸井葵(久賀小)
- 「ふるさとの田んぼと水」子ども絵画展 2019
- 両総土地改良区理事長優秀賞 田山陽菜(久賀小)、菅澤ひかり(久賀小)
- 香取郡市書写展覧会
- 優秀 篠塚果朋(久賀小)

中学生

- 第68回書海社展
- 秀作 飯田桃菜、伊藤陽菜、伊藤優杏
- 香取警察署管内防犯ポスター展
- 銀賞 岩畑誉
- 佳作 大原結菜、信太優菜、的場夕奈、渡邊千璃
- 読書感想画千葉県コンクール
- 奨励賞 佐瀬亜美
- 水郷ジュニアバスケットボール大会
- 準優勝 男子団体 バスケ部
- 優秀選手 有田紫穂、伊藤陽菜
- 香取市親善柔道大会
- 優勝 五木田華音
- 県吹奏楽個人コンクール東部地区大会
- 木管楽器部門 銀賞 伊藤優杏
- 〃 銅賞 加瀬小百合
- 金管・打楽器部門 金賞 木内唯華
- 〃 銀賞 五木田華音
- 〃 銅賞 木村めぐみ、石井海璃

高校生

- 第73回書道芸術院展
- 準特選 小林桃奈

町長日誌 (1月1日～31日)



6日	御用始めの式(役場・病院) 成田国際空港新年賀詞交歓会(成田市)
7日	千葉日報社新春賀詞交歓会(千葉市) 東京電力成田支店訪問(成田市)
9日	香取郡市町会・議会議長会名刺交換会(香取市) 香取郡市町会臨時総会
10日	大宮大神 13区おびしや 令和2年度当初予算町長査定[3月定例議会提出]
11日	成人の日記念式典【写真①】
12日	陸上自衛隊第一空挺団降下訓練始め(船橋市)
13日	多古町消防団出初式【写真②】
14日	病院職員採用面接
14日～16日	令和2年度当初予算町長査定[3月定例議会提出]
17日	病院職員採用面接 成田空港の更なる機能強化に関する要望(成田市) 多古工業団地連絡協議会新年会
19日	町民マラソン大会【写真③】 慶弔規定に係る会葬
20日	公明党新春の集い(千葉市)
21日	令和2年度当初予算町長査定[3月定例議会提出] 水資源機構に感謝状贈呈 多古町商工会・佐原法人会多古支部新春交流会
22日	香取健康福祉センター運営協議会(香取市)
23日	多古町農業再生協議会総会
26日	慶弔規定に係る弔問
28日	多古町交通安全協会初出式 交通安全祈願法要 PTA連絡協議会視察研修(芝山町) 成田空港圏自治体連絡協議会視察研修(台湾 桃園国際空港 他)
29日～31日	【写真④】



【写真①】



【写真②】



【写真③】



【写真④】 桃園国際空港 但副社長と

多古中央病院から

健康・福祉

自分らしく笑顔で楽しく

文/国保多古中央病院 外科 片倉 達

早いもので多古町に来て11年目の冬を迎えました。新型コロナウイルスの感染拡大のニュースが毎日報道されています。マスク、手洗い、免疫力アップが大切です。現在発表されている数字が100%正確かは、今後分かってきますが、単純に計算すると死亡率は、1.44%で98.66%の人は自分の免疫力で新型コロナウイルスをやっつけているということです。不顕性感染(症状が出ていないが、感染している)を加えるとさらに多くの感染者がいることとなりますが、免疫力は、どうしたらアップするのか考えてみましょう。免疫状態を変えることを「Immunological Modulation」といいます。平成12年10月からテキサス大学医学部内科学感染症部門に3年間留学し、ウイルス感染症や癌に強い免疫状態をどうしたらできるのかを研究していました。



ウイルスや癌細胞をやっつけてくれているのは、免疫細胞の一つであるリンパ球です。自分の血液から採取したリンパ球を用いて研究に使っていました。自分が疲れているときはリンパ球も疲れていました。免疫力が低下しているということです。精神的疲労や肉体的疲労が少ない生活を送ることが大切です。では、どうすれば良いのでしょうか。栄養は免疫なので、バランスよくしっかりと栄養を摂取し、適度な運動と規則正しい生活を心がけること。悩みがあれば周りに相談すること。そして何より自分らしく笑顔で楽しく生きる事が大切です。

【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。
☎(76)2211

皆さんの笑顔が、我々医療従事者を支えてくれていることをこの場を借りてお礼申し上げます。
自分らしく笑顔で楽しく!

磯香あえ



今月の
給食
レシピ
No.7

作り方

【下ごしらえ】

- もやし・小松菜・にんじんはよく洗っておく。にんじんは千切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、もやし・小松菜・にんじんをそれぞれゆでる。
- ②もやしとにんじんは冷水に入れ、しばって水気をきる。小松菜は、冷水に入れたあと食べやすい長さに切る。
- ③ボウルにゆでた野菜を入れ、砂糖・しょうゆ・きざみのりであえる。

材料(4人分)

- もやし……………200g
- 小松菜……………100g
- にんじん……………50g
- 砂糖……………小さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1弱
- きざみのり……………3g
(焼きのりで1枚分)

栄養価(1人分)	
エネルギー	21kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.2g
カルシウム	54mg
食塩相当量	0.5g



一口メモ 小松菜はカルシウムが豊富な野菜で、給食によく登場します。きざみのりとあえることで磯の香りが良いあえ物です。

給食献立(1月30日)

ごはん、ふりかけ、牛乳、いわしフライ(オース)、磯香あえ、さつま汁