

# あっぱれ 優拍手に

小学生	■ 都市読書感想文コンクール	優秀 並木柊治
中学生	■ 都市新人野球大会	優勝 野球部 <b>県大会出場</b>
	最優秀選手賞 石井笑々寿	
	最優秀投手賞 平山龍星	
	■ 都市新人ソフトテニス大会	3位 女子ソフトテニス 萩原和楓・平山結愛ペア <b>県大会出場</b>
	■ 都市新人陸上競技大会	優勝 1年男子100m 横堀風柊
	■ 千葉県歯と口の健康週間 図画ポスターコンクール	佳作 佐瀬亜美
	■ 都市青少年読書感想文コンクール	優良 鈴木紗可、野平優芽、小島暖生
	■ 都市英語発表会	3位 1年暗唱部門 越川漕、菅澤遙那ペア

高校生	■ 第74回いきいき茨城ゆめ国体 レスリング競技	少年男子フリースタイル65kg級 <b>全国2位</b>
	山倉孝介(日体大柏高)	



千葉県代表としてレスリング少年男子フリースタイル65kg級に出場した山倉さん。決勝戦で惜しくも判定で敗れましたが、全国2位と躍動。今後のさらなる活躍に期待します。

**本人コメント**  
優勝するつもりで挑んだ国体でしたが、決勝で負けてしまい、今は悔しい思いしかありません。大学進学後の大会を見据え、まずはしっかり体を作り、一から出直すつもりでこれからも精進を重ねます。

## 町長日誌 (9月1日～30日)

2日	辞令交付 朝礼 課長会議
3日	市川市副市長来庁
5日	議会9月定例会(1日目)【写真①】
6日	議会9月定例会(2日目)
7日	多古中体育祭【写真②】
8日～	台風15号災害対応【写真③】
9日～	災害対策本部設置【写真④】
12日	武田良太防災担当大臣・林幹雄衆議院議員 台風15号災害状況現地視察【写真⑤】
20日	橋本岳厚生労働副大臣 台風15号災害状況現地視察【写真⑥】
24日	宮本周司経済産業大臣政務官 台風15号災害状況現地視察
26日	議会9月定例会(3日目)
27日	JAL 藤田副社長から台風15号被害への災害支援金受領 NAA 田村社長から台風15号被害への災害支援金受領
28日	常磐地区敬老会
29日	第8回多古米グランプリ



## 多古中央病院から

健康・福祉

### 怒りと人生をコントロールしよう

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

日常生活の中で自分のことがないがしろにされたときなど、怒りやいら立ちを感じると、生活の充実感が低下します。特に、怒りは突発的な言動を引き起こし、最近ではあり運転やパワーハラスメントの観点からも怒りのコントロールが注目されています。平安時代の古文では怒りっぽい人のことを「腹悪し」と表記しますが、この「腹悪し」は意地が悪いという意味もあり、昔の人も怒ることがいかに人間関係に悪い影響があるかを実感していたのでしよう。



**認知症予防**  
9月の台風15号では多くの方が被災しました。水や電気などのインフラが整わず、食事に支障があつて短期間で体重が落ちてしまつた高齢者もいらつしやいました。中でも深刻な問題はトイレが使えないから、食事を減らしたというものでした。家族や生活環境に対して遠慮がある状態だと、体のトラブルが相談できず、認知症の症状が進行しても気付かれるのに時間がかつてしまつてしまいます。何でも相談できる人を見つけてみましょう。

怒りの感情を消すことはできなくても、突発的な言動を抑えることならできます。車の運転中に割り込みされても自分の車があるのに無理に入つてこられたと考えたなら怒りがこみ上げるかもしれないが、「今、自分は徳を積んでいるところなので、人に道を譲っているのだ。今日は何人に譲れるかな」と自分に言い聞かせているならば怒ることはありません。怒りの感情は結局のところ、自分で怒りを選んでいられるとも言えます。そして、自分の感情や人生は、自分でより良くコントロールできるのです。

家族との団らん何でも話すよ



**【病院便り】**  
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。それ以降は、医師も検査や手術などで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

## 今月の給食レシピ No.3



## 筑前煮

### 作り方

- 【下ごしらえ】  
鶏もも肉は一口大に、ニンジン・レンコンは厚めのいちよう切り、ゴボウは乱切り、里芋は一口大、こんにやくは色紙切りにし、ゆでこぼしてアク抜きをする。いんげんは彩りに入れるので、3cmくらいの長さに切ってゆでておくとういいます。だし汁は、だしパックでも顆粒のだしを使つてもどちらでも良いです。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わってきたら、ニンジン・レンコン・ゴボウを油がまわる程度に炒め、だし汁と調味料を入れてアクを取りながら煮る。
  - 途中で、里芋とこんにやくを加えてさらに煮る。(水分がなくなってきたら適宜水を足してください)
  - 具がやわらかく煮えたらいんげんを加えてひと混ぜし、火を止め、具に味を染み込ませる。

### 材料(4人分)

鶏もも肉	100g
ニンジン	1/3本
レンコン	50g
ゴボウ	1/2本
里芋	2個
こんにやく	100g
いんげん	4本
サラダ油	小さじ1
だし汁	180cc
(顆粒だし3gを180ccの水で溶いても良い)	
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1強
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強

栄養価(1人分)	
エネルギー	104kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	2.9g
カルシウム	38.7mg
食塩相当量	0.8g

**一口メモ** 11月24日は「和食の日」です。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され世界からも注目を集めています。秋の野菜を使った煮物を、ぜひご家庭でも召し上がっていただきたいです。