暮らしのガイド

神経系難病相談

原因不明の治りにくい症状（言葉がスムーズに話せない・歩きづらい・手足のしびれや筋肉のやせ・めまい・ふらつきなどの神経症状）でお悩みの方とそのご家族のために面接相談を次のとおり実施します。相談は無料で、予約制です。専門医師や保健師が担当しますので、お気軽にご相談ください。

日時 11月20日(木) 午後2時～4時まで
場所 海匝保健所八日市場地域保健センター
申込み・問合せ 海匝保健所八日市場地域保健センターに11月15日までに電話予約してください。
☎(72)1281

秋季全国火災予防運動

11月9日(日)～15日(土)

「その油断 火から炎へ 災いへ」

海匝地域 心の健康講座

講演 『こころの傷と癒し』
講師 水澤都加佐（ソーシャルワーカー）
日時 平成15年11月25日(火) 午後2時から4時まで
場所 飯岡町保健福祉センター多目的ホール
参加費 無料
問合せ 千葉県海匝保健所疾病対策課
☎(22)0206

平成15年度千葉県エイズストップウィーク

日時 平成15年11月27日(木)～12月3日(水)までの1週間
メインテーマ 〝『エイズ』知ろう、話そう、予防しよう〟
内容 ①街頭キャンペーン ②エイズ対策講習会
実施主体 千葉県
問合せ 千葉県健康福祉部健康増進課疾病対策室
☎043(223)2691

旧軍人(傷病)恩給等未請求者恩給等請求について

恩給等（傷病・一般恩給・一時金等を含む）未請求者からの相談を受け付けていますので該当すると思われる方はご連絡ください。

対象者
・旧軍人で、実際に軍人としての在職期間が3年以上の方
・軍人期間中に公務または勤務関連等により傷病を受け、現在もこれら傷病による後遺症のある方
・実在職年がはっきりしない軍人期間のある方またはご遺族の方
問合せ 千葉県健康福祉部社会福祉課援護恩給室
☎043(223)2346

海匝地域交通安全シンポジウム

日時 平成15年12月12日(金) 午後1時15分～
会場 東総文化会館小ホール
テーマ 地球より重い命を交通事故から守り、安心した地域づくりのために
内容 講演「交通情報こぼれ話とチョットためになる話」
地元関係者によるフォーラム&コンサート
定員 300名（当日先着順）
問合せ 海匝支庁県民環境課 ☎(64)2825

東総発 出会いと感動！みんなでつくるちば文化

日時 11月30日(日) 午後1時開演（ロビー展示は午前10時から）
会場 東総文化会館
内容 大ホール（長唄・三味線、民謡朗読、吹奏楽演奏ほか）、小ホール（ミュージカル～旭をうけて～）、ロビー（文化サークルの展示とワークショップ）
入場方法 整理券による入場（無料）
整理券配布場所 東総文化会館、海匝支庁、海匝郡市の教育委員会ほか
問合せ 東総文化会館
☎(64)2001

おくやみ申し上げます

10月15日現在受付（順不同敬称略）

行政区	死亡月日	氏名	年齢
作間内	9/7	向後保太郎	66
篠本三区	9/7	伊橋 一夫	83
新井	10/5	森 善夫	69
作間内	10/6	穴澤 龍男	72
宝米	10/6	土屋 赳	83
県営住宅	10/7	田口 叔子	56
橋場	10/9	櫻井 マサ	81
関	10/10	内沼 周雄	84
県営住宅	10/14	中村 和	84

平成15年度 文学歴史講座

日時 11月29日(土) 開場・午後1時 講演・午後1時30分～3時30分
場所 東部図書館
内容 演題「智恵子抄」と九十九里～風に乗る千恵子～ 城西国際大学教授 北田幸恵氏
募集人員 60名（入場無料、申込先着順）
申込方法 電話、来館による
申込み・問合せ 東部図書館
☎(62)7070

手作り料理を食卓に ⑰⑥

食生活改善推進員
鈴木千津子（宮内）

疲れをとる「秋の酢の物」

材料（4人分）
白菜……500g（¼株）
しめじ……1パック
トマト……1個
塩蔵わかめ……75g
食用菊……1パック（約30g）
「三杯酢」
酢……大さじ4
しょうゆ……大さじ1
砂糖……大さじ1½
塩……小さじ⅓

作り方
①白菜はゆでて一口大に切り、水気をよくしぼる。
②しめじとわかめを湯通しして、水気を切る。
③トマトは一口大に切る。
④食用菊は酢を少量たらし、湯通しして水にさらす。
⑤皿に彩り良く盛りつけ、三杯酢をかける。