コロナ禍の運動不足解消に

▷▷▷ とうがね健康プラン21（第2次）推進中

ストレッチから始めてみませんか

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、外出の自粛、巣ごもりやテレワークなどが進むなど、生活は大きく変化しています。こういった生活は、ウイルスへの感染機会を減らす一方で、運動不足になりやすいものです。運動不足は、血流が悪くなり疲労物質がたまることで、すぐに疲れを感じ、消極的になって気分も落ち込み、不眠を引き起こします。

ストレスをためる前に、積極的に体を動かして心も体もリフレッシュすることが大切です。1日の身体活動が10分増加すると、死亡、生活習慣病・がん・ロコモティブシンドローム・認知症の発症が3.2%減少（＊）することが分かっています。まずはストレッチから始めてみませんか。

①上に伸びます。筋肉を目覚めさせ、血流をよくします。

②肩、腰周りの緊張がとれ、肩こり解消にも効果的です。

③わき腹～お尻の筋肉を伸ばします。

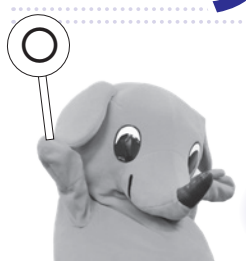
④二の腕の内側と体側を伸ばします。

ストレッチは代謝をよくし、血行を改善させます。また柔軟性を高め、けがを防ぐだけでなく、疲れにくくなり、回復が早くなる効果があります。1日のスケジュールに組み入れ、心身の健康を守っていきましょう。

＊出典：厚生労働省　健康づくりのための身体活動基準 2013

問い合わせ▶健康増進課　☎(50)1174

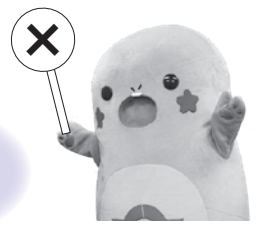
交通安全教室



みんなで学ぼう交通ルール

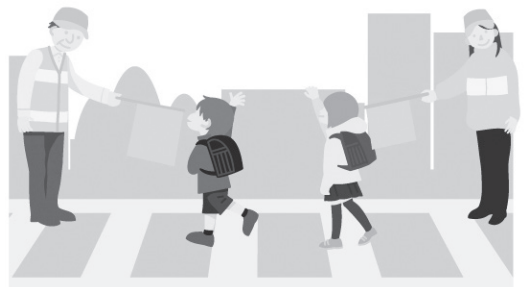
交通ルールを守ろう

○×クイズお楽しみに



子どもたちが楽しみながら交通ルールを学ぶイベントです。東金警察署や東金交通安全協会の方々から教わります。

とき▶9月18日㈰午後1時20分～4時（午後0時30分開場）
ところ▶東金文化会館 大ホール
対象▶就学前児童～小学生（保護者同伴）
内容▶交通安全のお話／千葉県警察音楽隊による演奏会／とっちー、シーポック、チーバくんによる交通安全○×クイズ
持ち物▶参加申込書（市ホームページに掲載）
※記入したうえで会場へお持ちください。事前申し込みは不要です。
問い合わせ▶青少年相談員連絡協議会事務局（生涯学習課内）☎(50)1205



東金アリーナに集まれ！

スポーツ教室

令和4年度第2期受付開始

10月から来年3月（一部2月）までの教室です。詳しくは、問い合わせるか東金アリーナのホームページをご覧ください。

申込方法▶受付開始日の午前10時～正午＝電話申込のみ、それ以降は窓口も可

受付開始日	教室	回数	第1回目	時間	1期分
9月2日㈮	流れるヨガ火曜教室	15	10月4日㈫	11:15～12:45	7,000円
9月3日㈯	スポーツ吹矢木曜教室	10	10月6日㈭	13:00～15:00	4,000円
	スポーツ吹矢土曜教室	10	10月15日㈯	13:00～15:00	4,000円
9月6日㈫	流れるヨガ金曜教室	15	10月7日㈮	11:15～12:45	7,000円
9月7日㈬	あすなろチャレンジアップ午前	15	10月4日㈫	9:30～10:30	7,000円
	あすなろチャレンジアップ午後	15		13:30～14:30	7,000円
9月8日㈭	ステップ教室	18	10月5日㈬	9:20～10:20	7,000円
9月9日㈮	ダンベルエアロビクス教室	18	10月5日㈬	10:30～11:30	7,000円
	初級エアロビクス水曜教室	18		11:40～12:40	7,000円
9月13日㈫	アクティブシニア塾	15	10月13日㈭	9:05～9:50	5,000円
	アリーナ元気塾	15		9:55～10:55	5,000円
9月14日㈬	青竹体操教室	18	10月13日㈭	11:10～12:10	7,000円
9月15日㈭	触覚ボールセルフケア教室	15	10月14日㈮	10:00～11:00	7,000円
9月16日㈮	スローステップ教室	18	10月8日㈯	9:15～10:00	6,000円
	初級エアロビクス土曜教室	18		10:10～11:10	7,000円
	中級エアロビクス教室	18		11:20～12:20	7,000円

開館20周年記念事業

第2弾！Togane Sprint Challenge（東金ダッシュ）

「自分に挑戦!!」をキャッチフレーズに短距離走へ挑戦する、小学生対象のイベントです。参加者全員に記録証をお渡しします。当日は学年ごとに、ゲストによるランニングクリニックも実施します。

とき▶10月30日㈰（荒天中止）1年生＝午前9時30分～、2年生＝午前10時30分～、3年生＝午前11時30分～、4年生＝午後1時30分～、5年生＝午後2時30分～、6年生＝午後3時30分～
ところ▶東金アリーナ陸上競技場
対象▶市内在住・在学の小学生
種目▶1～3年生＝50m走、4～6年生＝100m走
定員▶各学年先着50名
申込期間▶9月15日㈭～10月16日㈰
申込方法▶東金アリーナホームページから申し込み

第1弾 3x3 Festival 追加情報

とき▶10月15日㈯①午前10時～11時②午後1時～2時
※各6ブース開設（各ブース約15名）
スペシャルゲスト▶沢頭智弘（八戸DIME）、越川和紀（品川CC）、益子輝楓（東京DIME）他3名

【共通事項】
申込・問い合わせ▶東金アリーナ　☎(50)1715

◀ホームページ
https://www.togane-bunspo.or.jp/arena/

お知らせ

産業祭を中止します

毎年11月に開催している東金市産業祭は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。

東金市を代表する秋のメインイベントを中止することは大変残念ですが、市民の皆さんの健康を守ることを最優先に判断しました。

楽しみにしていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

問い合わせ▶農政課　☎(50)1138

お知らせ

稲刈り後は稲わらをすき込みましょう

台風や大雨により水田が冠水すると、稲刈り後の稲わらが流れ出し、田や用排水路、道路に散乱・蓄積するなどの被害が発生する恐れがあります。稲わらの流出の防止策として、稲刈り後、速やかなすき込みをお願いします。

また、稲わらは貴重な有機資源です。稲わらを有効活用するため、ぜひ「秋のすき込み」をしましょう。稲わらの腐熟を促進させるためには、地熱が高い10月中旬までの実施が効果的です。

※「春すき込み」では、水稲の初期生育の抑制が指摘されています。

問い合わせ▶農政課　☎(50)1137

お知らせ

トラクターなどについた泥や土を落としましょう

道路上に泥が落ちていると、通行に支障をきたすだけでなく、交通事故につながる恐れもあります。トラクターなどで田んぼや畑から道路に出る前には、タイヤやロータリーについた土や泥をよく落としましょう。

もし、道路上に泥などを落としてしまった場合には、速やかに掃除などをして、良好な交通環境の維持にご協力をお願いします。

問い合わせ▶農政課　☎(50)1137

新着図書案内

『40代からシニアまで睡眠の悩み』　三島和夫
『がんと向き合うために大切なこと』加藤隆佑
『ルポ誰が国語力を殺すのか』……石井光太
『終活中毒』……秋吉理香子
『修羅奔る夜』……伊東潤
『空を駆ける』……梶よう子
『見習医ワトソンの追究』……鏑木蓮
『クローゼットファイル』……川瀬七緒
『きらめきを落としても』……鯨井あめ
『アナベル・リイ』……小池真理子
『腹を割ったら血が出るだけさ』……住野よる
『水平線』……滝口悠生
『プリンシパル』……長浦京
『殺人者の白い檻』……長岡弘樹
『財布は踊る』……原田ひ香
『その本は』……又吉直樹
『よって件のごとし』……宮部みゆき
『きときと夫婦旅』……椰月美智子
『嫌いなら呼ぶなよ』……綿矢りさ