

安全で新鮮！旬の農作物を収穫しませんか

田んぼの学校・市民農園で農業体験

田んぼの学校

できるだけ農業や機械を使わないお米作りに挑戦します。日本の主食「お米」を自分たちの手で作ってみませんか。

※イベントの際は別途費用負担があります。
※収穫米は30kgを上限に分配します。
※伊豆の松之郷(約10a)講師▼室住圭一さん・土肥恵徳さん



市民農園

※果物狩りや太巻き寿司作りなどのイベントも予定しています。
※毎月1回、土曜日の午前10時～正午頃(作業によっては午後まで)を予定しています。

農家の方に教わりながら有機・減農薬の野菜作りができます。家族で土と触れ合いたい方、安全で新鮮な野菜を食べたい方におすすめです。
年間予定▼4月開園式/4

共通事項

申込方法▶電話、郵送、FAX、Eメールのいずれかで、代表者の①氏名 ②住所 ③電話番号 ④市民農園は希望農園を連絡
※後日、必要書類と資料を送付します。
締切▶3月1日(金)
申込・問い合わせ▶〒283-8511 東金市東岩崎1-1 東金市役所農政課内「東金農業いきいきプラン実行委員会」事務局
☎(50)1137 FAX(50)1297
MAIL nosei@city.togane.lg.jp



Table with 5 columns: 農園名, 区画, 園主, 設備, 特典. Rows include Farm Source and Farm Matsuyama.

東千葉メディカルセンター EASTERN CHIBA MEDICAL CENTER コラム Column

「腰痛のRed Flags」にご用心

東千葉メディカルセンター 副センター長 整形外科部長 青木 保親

さて、「Red Flags」ってなんですか？ 英語の訳としては「危険信号」ですが、「不吉な予感がするもの」というニュアンスがあるようです。
腰痛診療ガイドラインに記載されている「腰痛のRed Flags」に該当する腰痛は注意が必要です(右下図：腰痛のRed Flags)。今回はそのうちの3点だけ解説させていただきます。

まず項目1の「発症年齢」です。高齢者のぎっくり腰は要注意です。特に高齢女性は骨が弱い方が多く、ぎっくり腰の原因が背骨の圧迫骨折である場合がありますので、注意が必要です。

次は項目2の「時間や活動性に関係のない腰痛」です。腰痛患者さんから、「この腰痛は内臓が原因ではないですか?」という質問を受けることがあります。「活動性に関係のない腰痛」、つまり安静でも痛みがあり、動くことで増強しない腰痛は、整形外科の病気ではないこともあるので内科への受診もご検討ください。

さて最後に項目7の「広範囲に及ぶ神経症状」です。腰痛に付随する神経症状というのは、下肢の痛み・しびれ・力が抜けてしま

う状態を指します。特に広範囲(例えば太ももから足先までとか)で歩けないほどの激しい下肢の神経症状は、放置すると重症化することもあります。神経の障害はレントゲンでは評価ができませんので、そのような場合はMRI検査を行って、腰椎の中にある神経の状態を確認することをお勧めいたします。

当院放射線部では国内トップレベルの放射線技師が最新のMRI機器を用いて画像診断を行っております。「広範囲に及ぶ神経症状」でお困りの方は、当院整形外科、もしくはおかけのクリニックからもMRIの共同利用ができることがありますので、ぜひご相談ください。

腰痛のRed Flags

- 1. 発症年齢 (20歳以下または55歳以上)
2. 時間や活動性に関係のない腰痛
3. 胸部痛
4. 癌、ステロイド治療、HIV感染の既往
5. 栄養不良
6. 体重減少
7. 広範囲に及ぶ神経症状
8. 構築性脊柱側弯
9. 発熱

*腰痛診療ガイドライン2019 改訂第2版より一部改変



東千葉メディカルセンターホームページ▶

問い合わせ▶東千葉メディカルセンター☎(50)1199

掲載する広告を募集します

子育てガイドブックひろば

市では、子育てに役立つ情報を分かりやすく提供するため、子育てに関する手続きや施設情報を一冊にまとめた「東金市子育てガイドブックひろば」を官民協働で発行します。

この冊子は、事業者などの広告を掲載することで市の財政負担を伴わずに子育て世代をサポートするもので、発行は6月を予定しています。
事業者の皆さんのご協力を

お申し込みします。
◆広告のご案内
この冊子に掲載する広告を募るため、1月下旬から2月中旬に、市と協働で事業に取り組み(株)サイネックスの担当者が商店や事業所を訪問しますので、ご理解とご協力をお願いします。
広告掲載の申し込みは直接同社へお問い合わせください。

※掲載できる広告は、東金市有料広告掲載要綱に準じる

問い合わせ▼
「東金市子育てガイドブックひろば」協働事業について子育て支援課
☎(50)12115
広告掲載について(株)サイネックス
☎043(238)8280



募集 求名駐車場 利用登録者

無料

通勤や通学などでJR求名駅から電車を利用する方に、登録制の無料駐車場を貸し出します。現在登録中の方も、再度申し込みが必要ですよ。

貸出期間▼4月1日(月)～9月30日(月)
募集台数▼110台(1人1台)
申込方法▼次の①～⑤を持参か郵送により提出
①駐車場利用登録申込書
②運転免許証の写し
③JR求名駅を利用する定期券の写し(4月1日以降有効なもの)
④車検証の写し
⑤返信用封筒(住所、氏名を記入し、84円切手を貼付)

※申込書は2月5日(月)から地域振興課とJR求名駅で配布します。市ホームページからダウンロードもできます。
※受付期間までに4月1日以降の定期券を購入できない方は、現在利用している定期券の写し、または勤務先などを証明する書類の写しを提出してください(定期券購入後に写しを提出)。

受付期間▼2月13日(火)～22日(木)必着(窓口は平日のみ)
決定方法▼市内在住で市税を完納している方を優先(申込多数の場合は抽選)
※納税状況を調査します。
決定通知▼3月下旬に郵送
※利用登録者には駐車証を交付します。利用しなくなった場合は返却してください。

申込・問い合わせ▼地域振興課
☎(50)1196



新着図書案内

- 『グラタン・ドリア』……堤人美
『ちようどいいわがまま』……鎌田實
『老化が止まる食事術』……山田豊文 監修
『加藤家の食卓』……加藤綾菜
『体にやさしいクリームのおやつ』……今井ようこ
『戦国武将伝 東日本編』……今村翔吾
『戦国武将伝 西日本編』……今村翔吾
『清算』……伊岡瞬
『ツミデミック』……一穂ミチ
『誰かがジョーカーをひく』……宇佐美まこと
『予幻』……大沢在昌
『商い同心』……梶よう子
『この会社、後継者不在につき』……桂望実
『一億円の犬』……佐藤青南
『月ぞ流るる』……澤田瞳子
『続きと始まり』……柴崎友香
『トラディション』……鈴木涼美
『文庫旅館で待つ本は』……名取佐和子
『龍の墓』……貫井徳郎