



Togane&Kujukuri
2025
NAMINORI HALF MARATHON

東金・
九十九里

波乗り ハーフマラソン

R7. 2.23日(祝) 開催

ボランティア・ 協賛・出店者 募集



コース上給水 約30名

ランナーへの給水サービスを行います。

会場内給水 約10名

スタート前、フィニッシュ後にランナーに給水サービスを行います。(東金アリーナ会場内)



いちごステーション 約10名

いちごのサービスを行います。(コース上)



手荷物 約10名

手荷物の預かりや返却のサポートを行います。(東金アリーナ会場内)



広報記録 約5名

笑顔いっぱいのランナーやスタッフの表情などを撮影します。
※各自所有の機器を使用します。



対象▶小学4年生以上(小学生は保護者と申し込み/未成年は保護者承諾書が必要)
※事前研修会への参加が必要です。また、大会当日は指定された場所・時間へ各自集合になります。

締切▶9月30日(月)
申込方法▶申込用紙に必要事項を記入して、Eメール、郵送、FAXのいずれかで提出
※詳しくは大会ホームページをご覧ください。



▶▶▶ 企業、団体、個人などによる協賛も募集しています。詳しくは大会ホームページをご覧ください。

出店で全国のランナーに東金をPR!



とこ ▶ ①東金アリーナ駐車場(ハーフマラソンの部)
②九十九里町片貝中央海岸南側駐車場(ペア(3km)の部)
対 象▶ スポーツ用品、土産品、飲食物、宅配便など
募集店舗数▶ ①30区画程度 ②10区画程度
費 用▶ テント=2,500円~15,000円
キッチンカー(2t ロングトラック程度の大きさまで)=5,000円
申 込 方 法▶ 出店申請書(大会ホームページに掲載)などを実行委員会事務局宛てに提出
締 切▶ 9月12日(木)



申込・問い合わせ▶ 東金・九十九里波乗りハーフマラソン実行委員会 (市スポーツ振興課内) ☎(50)1189
大会ホームページ▶ <https://togane-99-half.com/>



事前申込種目

	種目	ポイント	定員	とき	とこ
個人で	タイムトライアル (50m)	「100mはちょっと…」という方にピッタリ。あなたのタイムを計測!	50名	午前9時40分	陸上競技場
	タイムトライアル (100m)	100m走に挑戦しませんか? あなたのタイムを計測します。	50名	午前10時	
	お買い物競争	豪華(?) 賞品をゲットしてゴールを目指そう。	150名	午前10時30分	
チームで	ガチンコ! 4人×100mリレー	4人で100mずつ全力で駆け抜けよう!	小学生の部16組 フリーの部16組	予選午前9時10分 決勝午後0時40分	陸上競技場
	つなごう! 8人×50mリレー	バトンパスが運命の分かれ目! 8人で爽快リレーを楽しもう!	フリーの部16組	午前11時	
	元祖! 玉入れ	やっぱり楽しい! 玉入れ	10名×8組	午前11時30分	
自由に	みんなでジャンプ	みんなで大縄跳び。団結力が強いのはどのチームかな?	10名×20組	正午	武道場
	①健康体操教室 ②栄養セミナー ③カラダケア	健康体操・栄養・カラダケアの教室・セミナー。健康になるためには何をすればいいの学ぼう!	各30名	①午前9時30分 ②午前10時30分 ③午前11時30分	

とき▼10月13日(日)午前8時30分スタート
 対象▼市内在住・在勤・在学の方
 締切▼9月5日(木)
 申込方法▼市ホームページまたは参加申込書により申し込み

ときめけ! 東金スポーツフェスティバル2024
 ときスポ2024参加者募集

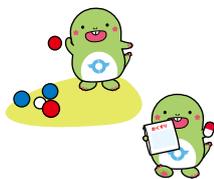
申問 スポーツ振興課 ☎(50)11189

HP ID 11528



当日、自由参加のイベントもたっぷり!

- ・パラスポーツ紹介コーナー(ポッチャ)
- ・のびしろキッズプロジェクト(運動教室)
- ・歩行力測定 ・体力測定



「とうがね健康フェスタ」も同時開催。脳年齢測定などを行います。地域の薬剤師や市の専門職に健康相談もできます。

詳しくは10月号でお知らせ

詳しくは9月号でお知らせ

タイムスケジュール

時間帯
① 午前8時40分～9時10分
② 午前9時20分～9時50分
③ 午前10時～10時30分
④ 午前10時40分～11時10分
⑤ 午前11時20分～11時50分
⑥ 正午～午後0時30分

とき▼9月22日(祝)10月20日(日)
 1グループにつき左表から2コマまで選択



家族や友達と一緒に遊ぼう!

とこ▼東金アリーナメインアリーナ
 ※主催者側でスポーツ傷害保険に加入します。
 種目▼卓球・バドミントン
 申込方法▼8月1日(木)正午から電話受付

メインアリーナで気軽に遊ぼう!
 東金アリーナスポーツの日

申問 東金アリーナ ☎(50)1715

スポーツ体験会

当日は、サブアリーナでスポーツ体験会も行います。詳しくは東金アリーナホームページをご覧ください。

とき・種目▼9月22日(祝)パラスポーツ(ポッチャ、ペガボール)
 10月20日(日)ピククルボール





松之郷ぶどう組合 鈴木組合長

松之郷ぶどう組合	
📍 マルサイぶどう園	☎ (52)2150・(52)3462
📍 鈴木ぶどう園	☎ (54)2931・(55)1385
📍 土肥ぶどう園	☎ (55)1398
📍 中田ぶどう園	☎ (52)1543
📍 橋本ぶどう園	☎ (55)1391
📍 布施八郎ぶどう園	☎ (52)5689
📍 フセぶどう園	☎ (55)1394



主なぶどうの品種

- ヒムロット=まろやかな甘み。(8月上旬~中旬)
- バッファロー=甘みが強く濃厚。(8月上旬~下旬)
- 巨峰=ぶどうの王様。味が濃くジューシー。(8月中・下旬~9月下旬)
- スチューベン=小粒ながら甘みが強い。(8月下旬~9月下旬)
- 藤稔=大粒で甘さが強い。(8月下旬~9月中旬)
- シャインマスカット=風味が強く、皮まで食べられる。(8月下旬~9月中旬)

豊かな自然の中で育った東金のぶどうは「甘み」「酸味」「渋み」のバランスがよいのが特徴で、全国に多くのファンがいます。贈答品としても利用されていて、贈答品を食べたお客さんからのリピート注文も入るほどの人気を誇っています。

東金ぶどう郷ではさまざまな品種を生産。鈴木組合長の一押しは「巨峰」で、8月中・下旬から9月下旬まで楽しめます。

ぜひお越しください。

※園により、育てている品種、生育状況、ぶどう狩りの実施



状況が異なります。詳しくは各農園のホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。



ジューシーなぶどうを召し上げられ
東金ぶどう郷が開園します

問 商工観光課 ☎(50)1142

みんなで学ぼう交通安全ルール
交通安全教室

問 青少年相談員連絡協議会事務局(生涯学習課内) ☎(50)1205

HP ID 12604



みんなで横断歩道を渡ろう



マスコットキャラクターとも触れ合える♪

子どもたちが楽しみながら交通安全ルールを学ぼうイベントです。

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8日(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/模擬信号機を使った横断歩道の渡り方体験

※申込不要です。直接会場へお越しください。



警察車両も展示



警察音楽隊の楽しい演奏!

イベントPICK UP!

夏をたっぷり楽しもう!

注目

市制施行70周年記念事業

見て、聞いて、歌って、作って♪対話型読み聞かせin東金図書館

東金市公式YouTubeチャンネルでもおなじみの笠井さやかアナウンサーによるダイアロジック・リーディング(対話型)の読み聞かせです。

とき▶8月24日(土)①午後1時30分~2時②午後2時30分~3時

ところ▶東金図書館2階会議室

対象▶①就学前幼児と保護者②小学生と保護者

定員▶各回先着20名

申込▶東金図書館 ☎(50)1190



夏休みイベントを楽しもう!
航空科学博物館

「やさしい航空のはなし」「飛行機が飛ぶ原理で風車を回せ!」「君にも飛ばせる!ドローン体験会」「ハカセの航空理科実験教室」「夏休み折り紙飛行機教室」「ラジオ工作教室」などイベントが盛りだくさんです。詳しくはホームページをご覧ください。

※月曜日は休館です。

☎ 航空科学博物館 ☎0479(78)0557

交流会を行い一緒に踊ります
ヤッサ東金祭で
国際交流しませんか

地域の外国人と日本人で交流し、東金国際交流協会連で一緒に踊ります。外国人の方向けに、無料の浴衣の貸出・着付けもあります。

とき▶8月10日(土)交流会=午後5時45分~やっさおどり=午後7時~8時

※浴衣の着付けを希望する方は午後4時集合です。

ところ▶東金商工会館1階

☎ 東金国際交流協会(佐藤)

☎090(4553)9956

とうがね社協ひろば
星空映画会

星空の下で映画を見ましょう。「おにたのぼうし」「しらんぷり」など、短編映画4本を上映します。ポップコーンのプレゼントもあります。

とき▶8月30日(金)午後6時30分~8時頃

ところ▶ふれあいセンター中庭(悪天候のときは館内)

対象▶市内在住の方(小学生以下は保護者同伴)

定員▶先着100名

持ち物▶座布団など

※ブルーシートは敷きます。

☎ 社会福祉協議会 ☎(52)5198



新しい遊びを発見?!
児童館のイベント

将棋道場

本将棋、動物将棋、はさみ将棋、山くずしなどのいろいろな将棋で勝負しましょう。初めての方にも丁寧に教えます。

とき▶8月24日(土)午後1時30分~3時30分

対象▶市内在住の年長児とその保護者、小・中学生

おもちゃの広場

東京おもちゃ美術館のおもちゃで遊べます。午前中は乳幼児向け、午後からは小学生向けのおもちゃを用意します。

とき▶8月30日(金)、9月6日(金)①午前9時30分~11時②午後1時30分~3時

対象▶市内在住の①就学前児童とその保護者②小学生

共通事項

申込不要です。直接児童館にお越しください。

☎ 児童館

☎(50)1235

道の駅みのりの郷東金

8/12
(月・休)

盆踊り大会

縁日や屋台を楽しんで、みんなで踊りましょう。和装で参加する方には、縁日チケットをプレゼント!

とき▶8月12日(月・休)
午後5時~8時(雨天中止)
道の駅みのりの郷東金
☎(53)3615

午後4時~
永田裕志「青義」の
トークショー



レストランとっちゃん

午後5時~8時まで生ビールと、評判の特製カレーなどを販売します。クールスポットです。

東金マルシェ&みのりキッチン

ニッポン津々浦々地ビール&ポテチフェアを8月10日(土)から18日(日)まで開催。盆踊り大会当日は午後8時まで営業時間を延長します。

みのり縁日

とき▶午後3時~8時
当日まで、全館で500円以上購入レシート1枚につき、縁日チケット1枚をプレゼントします。

みのり屋台村

人気のキッチンカーが登場!500円以上購入で縁日チケットを1枚プレゼント。



生きがいや仲間をつくってイキイキ暮らそう

「通いの場」の効果を検証しました

問 高齢者支援課 ☎(50)1165

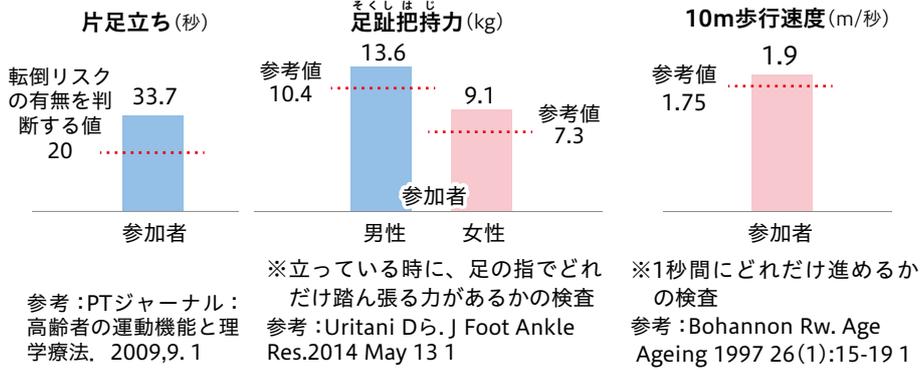
通いの場とは、体操や趣味活動などを通じて、高齢者の方が「生きがいづくり」や「仲間づくり」をする場です。市では、介護予防を目的に東金市口コモ体操をきっかけとした通いの場づくりを推進しています。

通いの場の効果を測るため、城西国際大学との協働で理学療法学科・看護学科の学生や教授と令和5年10月に体力測定会やアンケートを実施しました。

効果

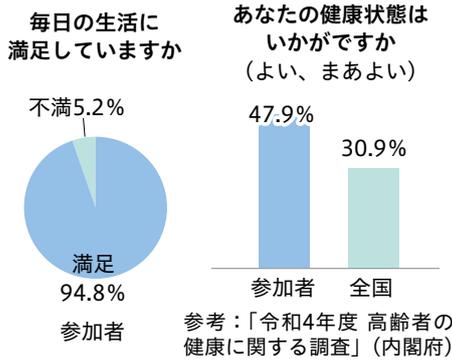
◆体力測定(通いの場参加者81名、平均年齢77・2歳)

体力測定項目で、「10m歩行速度」「足趾把持力」「片足立ち」は下肢の機能を評価するもので、「転倒」「骨折」「寝たきり」のリスクと関係しています。参加者の平均値は、同年代の平均などを参考にした値よりも良い結果でした。



体力測定会には、通いの場参加者や公募で集まった市民135名にご参加いただきました。ご協力ありがとうございました。

◆アンケート(通いの場参加者96名)
アンケートでは、通いの場参加者は、全国と比較して自分の健康状態が良く、毎日の生活に満足している方が多いという結果がでました。また、友人宅へ積極的に訪問しており、定期的な運動が習慣化されていました。



いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活ができるように、通いの場に参加してみませんか。

通いの場参加者の声

・1人で運動しても続かないけど、皆さんと一緒に楽しく続けられる。



・運動を継続しているからか、劇的な変化はない。ただ、年を重ねても膝や腰の痛みがないのは運動の効果なのかも。
・みんなと会って話すのが楽しい。
・年を重ねてもできる運動。通いの場なら続けられる。

城西国際大学の総括

◆理学療法学科の教授

ロコモを予防するには、ウォーキングを習慣化して、足の筋力を維持することが大切です。また、背骨を伸ばすことは大きく息を吸うことにつながります。座っている時や歩く時など、生活の中では良い姿勢を意識しましょう。

◆看護学科の教授

今回の参加者は、他県データと比べてロバスト(健康)の方々の割合がやや多く、体力的にも全国的な一般データよりもやや良い成績でした。また、通いの場に通っている方は、通っていない方に比べて、統計分析上も、定期的な運動習慣が身につけていました。

理学療法学科の教授のワンポイントアドバイス

◆呼吸機能の維持にむけたトレーニング(腹式呼吸)

- ① 仰向き、または背骨をのばして座った姿勢で、両手のひらを重ねておへそのあたりに置きます
- ② 鼻から息をゆっくりと吸いながら、おへその部分がのびるを押すようにお腹の動きを意識します
- ③ 口から息をゆっくりと吐きます(おへそが元の位置に戻ります)

- ④ 起床時と就寝前に②と③を10回ほど繰り返しましょう

◆ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは

骨の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることにより、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を示します。



楽しく身につく健康知識

健康教室 参加者募集

申問 健康増進課 ☎(50)1174

HP ID 9199

健康づくりは日々の積み重ね。健康教室では、生活習慣病予防やバランスの良い食事についての知識を、楽しく身につけられます。教室で得た新しい発見は、毎日の生活にも役立ちます。自分や家族地域の健康づくりに興味のある方、ぜひご参加ください。

とき・内容▼下表の午後1時30分～4時頃(全5回)

ところ▼ふれあいセンター
対象▼市内在住の成人の方
定員▼先着30名
締切▼8月30日(金)

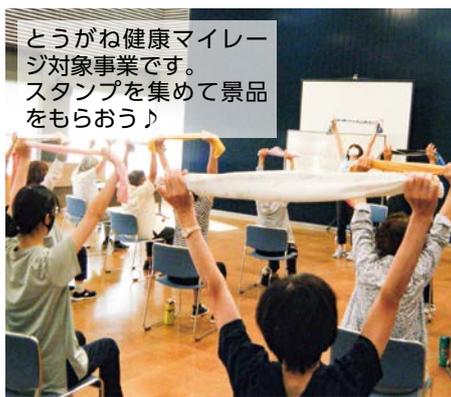
※この教室は、食生活改善会員の養成講座を兼ねています。市職員だけでなく食生活改善会員も講師を担当します。

◆食生活改善会員

(通称「食改さん」とは)

食を通じて健康づくりを各地区のコミュニティセンターなどで行うボランティアの方々です。健康教室に3回出席すると修了証が発行され、希望により「食改さん」として、地域で活動できます。

楽しくおいしく
一緒に活動
しませんか



とうがね健康マイレージ対象事業です。スタンプを集めて景品をもらおう！

▶▶▶とうがね健康プラン21(第2次)推進中

とき・内容

とき	テーマ	演習
10月1日(火)	・健康づくりの基礎 ・市内ボランティアの紹介(食改さん、ヘルサポさん)	家でも作れる手作りスポーツドリンクのレシピの紹介
11月7日(木)	・気になる！生活習慣病予防	みそ汁・スープの塩分ってどのくらい？
12月11日(水)	・からだが好き！食事のとり方・選び方	お料理前の必須ポイント
1月17日(金)	・いつまでも元気に！フレイル(高齢者の虚弱)予防	ロコモ予防の軽体操
2月5日(水)	・骨粗しょう症を知ろう ・食生活改善会員との交流会	

健康コラム

夏バテにご用心

問 健康増進課 ☎(50)1174

暑い日が続くと、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、いわゆる「夏バテ」の状態になります。免疫力が低下し、夏風邪、持病の悪化、熱中症を引き起こすこともあり、注意が必要です。

夏バテの原因

・自律神経の乱れ

冷房の効いた室内と暑い屋外では大きな温度差があるため自律神経のバランスが乱れやすくなります。自律神経は、体内の臓器とつながり全身を調整するシステムで、乱れるとだるさを感じたり、疲れが取れにくくなったりします。

・水分不足による脱水症状、食欲低下による栄養不足

汗をたくさんかくと、体内の水分が不足し、脱水症状を引き起こします。また、暑さで消化機能が低下し食欲不振に陥りやすくなります。

夏バテを防ぐ生活習慣

① こまめな水分補給

普通の生活でも毎日2.5Lの水が身体から失われます。熱中症予防に水やお茶をこまめに飲む習慣をお勧めします。食事から摂れ

る水分量を踏まえ、飲料としては、1日1.2Lを目標にしましょう。

※炭酸飲料やスポーツ飲料などの清涼飲料水やジュースは糖分の摂り過ぎにつながる所以要注意。アルコールやカフェインを含む飲み物は利尿作用があり水分補給としては適しません。

※腎臓、心臓病の治療中の場合などは医師の指示に従ってください。

② 1日3食、栄養バランスを心がける

バランスよく食べましょう。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、身体を冷やしやすいです。

③ 身体の冷やし過ぎに注意

エアコンの風が身体に直接当たらないようにしたり、衣類やひざ掛けで調節したりしましょう。また、冷たい飲み物は胃腸の不調による食欲減退につながります。

④ 睡眠をしっかりとる

疲れをためないことが夏バテの一番の予防法です。睡眠で、その日の疲れはその日のうちに取るようにしましょう。暑さによる寝苦しさは睡眠の質を低下させます。身体を冷やしすぎない程度にエアコンや扇風機などの冷房器具を上手に活用しましょう。



家計を支えるために

定額減税や物価高騰に関する給付金

問 定額減税補足給付金・価格高騰緊急支援給付金コールセンター

01200(2)96(0)47

ID 12639
1 12643
2 12643

1 定額減税補足給付金

令和6年分所得税および令和6年度個人住民税の定額減税において、減税しきれない金額が生じる見込みの方に、その不足分を給付金として支給します。

対象▼納税義務者本人および扶養親族の数に基づき算定される定額減税可能額が、令和6年分推計所得税額または令和6年度個人住民税所得割額を上回る方（7月末に通知送付済み）

※納税義務者本人の合計所得金額が1千805万円を超える場合対象外です。

手続方法▼①調整給付金額等確認書が届いた方で、6月30日までにマイナポータルに公金受取口座を登録していない方②11月31日(木)までに確認書に必要な事項を記載し返送（当日消印有効）

②調整給付金額等確認書が届いた方で、6月30日までにマイナポータルに公金受取口座を登録していない方②11月31日(木)までに確認書に必要な事項を記載し返送（当日消印有効）

2 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、令和6年度、新たに住民税非課税または住民税均等割のみ

課税となった世帯に対して、給付金を支給します。

対象▼①令和6年度住民税非課税世帯②6月3日（基準日）時点で東金市に住民登録があり、世帯全員の令和6年度分の住民税均等割が非課税の世帯

②令和6年度住民税所得割のみ課税世帯（令和6年度住民税所得割における定額減税前）②基準日時点で東金市に住民登録があり、かつ世帯全員が令和6年度分の「住民税所得割」が課されず、うち少なくとも1人が「住民税均等割」が課されている世帯

※令和5年度住民税非課税世帯および令和5年度住民税均等割のみ課税世帯向けの給付金の対象世帯（未申請・辞退を含む）は対象外です。

※世帯全員が、住民税均等割が課税されている他の親族から扶養を受けている場合なども対象外です。

※配偶者や親族からの暴力などを理由に東金市に避難している場合はお問い合わせください。

支給金額▼1世帯10万円（一部の世帯は減額となる場合があります）

締切▼9月30日(月)（郵送は当日消印有効）

手続方法▼①支給要件確認書（7月中旬に送付済み）が届いた世帯②支給要件確認書を返送

②①以外の世帯②申請書を提出

期限までに提出が必要です

母子・父子家庭などの助成制度

申問子育て支援課 ☎(5)0(1)2202

ID 306
1 303
2 303

1 児童扶養手当

母子・父子家庭などの生活の安定と自立を助け、児童福祉の増進を図るために支給しています。

対象▼18歳に達する年度末までの児童（重度の障がいを持つ場合は20歳未満）をもつ父母など

※所得制限があります。

※公的年金の受給者は、受給できる年金などの月額が児童扶養手当の月額より少ない場合に差額を受給できます。

※事実婚の状態にある場合は支給されません。

※詳しい要件はお問い合わせください。

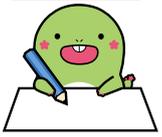
◆現況届の提出

現在認定を受けている方に現況届を送付しましたので、8月30日(金)までに必ず提出してください。

※提出がない場合、11月分以降の手当が受けられないことがあります。

※未提出のまま2年を経過すると、手当を受けられなくなります。

現況届は8月30日(金)までに!



(手当の月額)

児童数	手当月額
第1子	10,740~45,500円
第2子	5,380~10,750円
第3子以降	3,230~6,450円

※受給開始から5年または支給要件に該当した月から起算して7年を経過した方は「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」を提出してください。

2 ひとり親家庭等医療費助成

母子・父子家庭などの経済的負担を軽減するため、医療機関に支払う医療費・調剤費などの一部を助成します。

対象▼母子・父子家庭などの母・父と児童または父母がいない場合の養育者と養育される児童

※児童が18歳に達する年度末（重度の障がいを持つ場合は20歳未満）までです。

必要書類▼①健康保険証（保護者・対象児童）②個人番号（保護者・対象児童）③普通預金通帳（保護者）④戸籍謄本⑤養育費に関する申告書

※児童扶養手当を受けている方は④⑤を省略できます。

※所得制限があります。

※現在利用している方も10月31日(木)までに改めて申請が必要です。

※11月5日(火)以降に申請した方は、申請日以降の医療費から助成対象になります。

障がいがある方への支援制度

医療費助成・各種手当の支給

問 社会福祉課 ☎(50)1167 FAX(50)1232

ID 12585
1 887
2 883
3 882
4 886

1 重度心身障害者医療費助成制度

重度心身障がい者(児)の医療費の負担を軽減するため、医療費・調剤費などの一部を助成しています。

対象▼次の①〜③のいずれかに該当する方

- ① 身体障害者手帳の等級が1級、2級
 - ② 療育手帳の程度が(A)、(A)の1、(A)の2、Aの1、Aの2
 - ③ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級
- ※65歳以上で重度心身障がい者になった方(すでに助成を受けている方を除く)は対象外です。

◆受給資格の更新

既に医療費助成の受給資格の認定を受けている方には、新しい受給券を郵送しています。

新しい受給券をお持ちでない方は、認定の更新手続きが必要です。8月23日(金)までに手続きを済ませてください。

※手続きをしないと、医療費の助成が受けられない場合があります。

2 特別児童扶養手当

身体や精神に一定の障がいをもつ児童(20歳未満)を監護している父母または父母に代わって児童を養育している方に支給する手当です。

3 障害児福祉手当

重度の障がいのため、日常生活において常に特別な介護を必要とする20歳未満の在宅の方(障がい児本人)に支給する手当です。

4 特別障害者手当

著しく重度の障がいのため、日常生活において常に特別な介護を必要とする20歳以上の在宅の方(障がい者本人)に支給する手当です。

5 在宅重度福祉手当

療育手帳の程度が重度(A以上)で20歳以上の在宅の方、居室において6カ月以上ねたぎり状態の身体障がい者で20歳以上65歳未満の方およびその介護者に支給する手当です。

※特別障害者手当との併給はできません。

◆所得状況届の提出

各種手当をすでに受けている方は所得状況届の提出が必要です。届出に必要なものなどは別途ご連絡します。

提出期間▼8月9日(金)〜9月11日(水)



【共通事項】

各種制度には所得制限があります。障がいの程度や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

(各種手当の月額)

名称	等級	手当月額
特別児童扶養手当	1級(重度)	55,350円
	2級(中度)	36,860円
障害児福祉手当	-	15,690円
特別障害者手当	-	28,840円
在宅重度福祉手当	-	8,650円

市制施行70周年記念事業 歴史講演

徳川家康の関東入国と房総―豊臣期における房総の態様―

問 生涯学習課 ☎(50)1187

ID 12533

豊臣政権時代に、家康はどのような立場で関東に入ったのか、また房総(上総・下総両国)はどのような状況にあり、経営がなされたのか、柴裕之さん(東洋大学・駒澤大学非常勤講師)の講演で実態に迫ります。

とき▼8月31日(土)午後1時30分〜4時頃

ところ▼東金文化会館小ホール
定員▼250名(応募多数の場合抽選)

申込方法▼ホームページの申込フォームまたは往復はがきに必要事項を記入し申込
締切▼8月15日(木)午後5時(往復はがきは8月15日(木)の消印有効)



申込フォーム

往信	283-8511 東金市東岩崎1-1 東金市役所生涯学習課 歴史講演担当	何もしない	往復はがき 記入方法
返信	郵便番号 申込者の住所 申込者の氏名	① 申込人数(2名まで) ② 申込者の氏名(ふりがな) ③ 郵便番号 ④ 住所 ⑤ 日中連絡がつかない電話番号	



昭和56年5月以前建築の木造住宅が対象

わが家の耐震相談会

申問 都市整備課 ☎(50)11150

ID 11701

新耐震基準（昭和56年5月）以前に建てられた木造住宅の耐震化促進の一環で、県による耐震相談会を行います。

南関東地域直下型地震による大規模災害がいつ発生してもおかしくない状況といわれています。この機会に地震に備えて住まいの耐震性について考えてみませんか。無料相談ですので、気軽にお申し込みください。

とき▼9月6日(金)午後1時30分～4時

ところ▼山武合同庁舎4階大会議室

内容▼耐震対策について建築士との個別相談（30分程度）

※ブロック塀についても相談できます。

対象▼昭和56年5月以前建築の木造住宅の所有者
締切▼8月30日(金)



木造住宅耐震診断補助制度

ID 1004

建築士による木造住宅の耐震診断を行う場合に、診断費用の一部を補助します。

※事前申請が必要ですが、補助金の交付が決定してから、耐震診断の契約をしてください。

※予算がなくなり次第終了します。

対象住宅▼昭和56年5月以前に着工された木造二階建て以下の一戸建て住宅または兼用住宅

対象▼対象住宅を所有し、かつ居住している方

補助額▼耐震診断に要する費用の3分の2の額（上限4万円）
※詳しくはお問い合わせください。



塀の倒壊事故を防ぐために点検を

ブロック塀などの安全点検

問 山武土木事務所建築宅地課 ☎(54)11333 市都市整備課 ☎(50)11150

ID 6105

経年により劣化したブロック塀や基準を守らないで造られたブロック塀は、地震の時に倒壊する恐れがあります。ブロック塀の倒壊は、人的被害を発生させるだけでなく、道路をふさぎ、避難や救助活動の妨げにもなります。

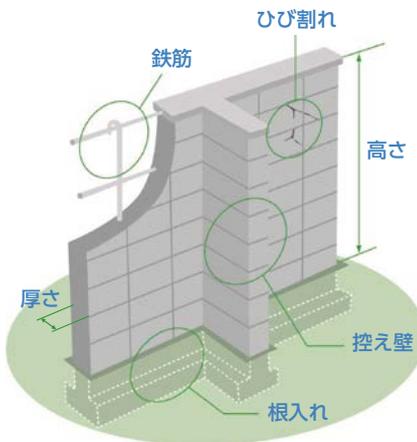
ブロック塀や組積造の塀（石造やれんが造など）には建築基準法に定められた基準があり、塀の所有者は基準を守るとともに塀を安全に管理する責任があります。道路に面した塀が敷地内にある方は、安全性を確認し、災害に備えましょう。

点検の結果、危険が確認された場合は、速やかに補修・撤去などを行い、通行者への注意喚起もお願いします。



以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1～5をチェックし、不適合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

ブロック塀点検のチェックポイント



- 1 塀は高すぎないか
 - ・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2 塀の厚さは十分か
 - ・塀の厚さは10cm以上か。（塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上）
- 3 控え壁はあるか。（塀の高さが1.2m超の場合）
 - ・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4 基礎があるか
 - ・コンクリートの基礎があるか。
- 5 塀は健全か
 - ・塀に傾き、ひび割れはないか。
- ＜専門家に相談しましょう＞
- 6 塀に鉄筋が入っているか
 - ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基

- 礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
- ・基礎の根入れ深さは30cm以上か。（塀の高さが1.2m超の場合）
- ◆組積造（れんが造、石造、鉄筋のないブロック造）の塀の場合
 - 1 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
 - 2 塀の厚さは十分か。
 - 3 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
 - 4 基礎があるか。
 - 5 塀に傾き、ひび割れはないか。（専門家に相談しましょう）
 - 6 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改



地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター

東千葉メディカルセンター コラム

EASTERN CHIBA MEDICAL CENTER



東千葉メディカルセンター ☎ (50) 1199



ホームページ
糖尿病教室

知っているようで知らない!? 糖尿病の話

代謝・内分泌科 副部長 石川 崇広

糖尿病って？

皆さんは、「糖尿病は太った人の病気」というイメージがありませんか？糖尿病は必ずしも太った人だけが発症する病気ではありません。血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の量が不足したり、インスリンが十分に働かなくなるのが原因で発症します。

糖尿病は何が怖い？

糖尿病は怖い病気です。初期は自覚症状がほとんどありません。進行すると、喉の渇きや頻尿、体重減少などが出ますが、その時にはかなりの高血糖になっています。症状が現れるのも非常にゆっくりで、本人も気がつきにくいのです。

また高血糖状態が何年も続くことで、知らず知らずのうちに合併症が進行します。糖尿病が原因での失明や人工透析、足の切断の話 皆さんもどこかで聞いたことがあるかもしれません。糖尿病はこのような3大合併症（網膜症・腎症・神経障害）の他に、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化も進行します。このことから糖尿病は「サイレントキラー＝沈黙の殺人者」とも呼ばれています。

糖尿病は予防が重要！

糖尿病は予防が何よりも重要です。また、糖尿病と診断されて

も、適切な食事・運動療法を行い、定期的に医療機関へ通院することで、合併症の発症や進行を予防できます。当センターでは3ヶ月に1回程度「糖尿病教室」を開催し、治療や予防・療養に役立つ講演会（ホームページで案内）を実施しています。気軽に参加ください。

新しい合併症？糖尿病とフレイル

皆さんはフレイルという言葉を知っていますか。フレイルとは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下して、心身が脆弱になった状態」と定義されています。一方でフレイルは、適切な介入や支援により生活機能の維持や向上が可能で状態でもあり、早期発見と正しい治療や予防がとても重要です。

近年、糖尿病患者さんはそうでない人と比べて、フレイルをきたしやすいことが分かっています。フレイルは糖尿病の新しい合併症とも言えるかもしれません。当科では現在、地域の皆さんが「健康」「幸」「長寿」でいられるよう、高齢患者さんのフレイルや糖尿病合併症の評価や介入を行う、新しい外来を設立すべく準備を行っています。これからも、地域の皆さんの健康や幸せを目指した診療を進めていきたいと思えます。

広告

全国 190 店舗の YE STATION が

雨漏り・シロアリ・再建築不可・訳アリ・事故物件など お悩みの

空家・戸建・アパートを

現状のまま

買い取ります

どんな古い家でもご相談ください



査定
無料

片付け
不要

YE STATION 東金店 千葉県知事(2)第17424号

〒283-0063 千葉県東金市堀上249-1



0120-001-489