



7/5 児童館 ママ体操

忙しいお母さんたちのために

毎日忙しいお母さんたちが体を動かす時間をとれるよう、児童館でママ体操が行われました。ボールを使ったリズムカルな運動をした後ヨガマットを敷いてリラックスタイム。お子さんを託児所で預かってもらえるので安心してリフレッシュの時間を楽しんでいました。



リズムに乗って1、2、1、2



嬉しい託児♪

ホットほっと ニュース

東金市公式Instagram

広報紙に載せきれない写真やイベント、東金の観光・特産などを紹介しています。フォローお待ちしています。

#東金フォト #いいね東金

ハッシュタグを付けて東金の魅力を発信!

市ホームページでも取材記事を紹介

7/7 八坂神社 (松之郷の天王様) 夏祭

地域に根ざした神社の祭り

鎌倉時代の1289年から松之郷に鎮座していると伝わる八坂神社は、県の文化財にも指定されています。天王様の愛称でも有名ですね。祭りでは、東金市の安寧と市民の安心・安全を祈願しました。



また、七夕ということもあり、公平幼稚園の園児たちが短冊に願いを込めました。

最近、ものづくり大学の学生も地域の歴史研究のため調査に来たみたいですよ。

▼県指定文化財の本殿内殿



7/5 丘山幼稚園 七夕会

お星さまに届きますように

七夕に合わせて、園児たちがパネルシアターを楽しんだり、年長児が収穫したジャガイモを食べたりしました。最後は、みんなの願い事が書かれた短冊や飾りをつけた笹と記念撮影。思い思いに書かれた願い事が叶いますように。



楽しいお話でしたね



ホクホクでおいしい



7/13～15

東金子ども科学館 夏季特別展

新しい発見の夏



科学の楽しさを体感

大きい!

東金高校美術部の皆さんが協力

東金子ども科学館では、年間を通じて展示や企画で科学の楽しさをお伝えします。

夏の恒例イベント、東金子ども科学館夏季特別展が行われました。「大昆虫展! & 里山の生きもの展」、ステージイベントなど、さまざまな企画で会場は盛り上がりました。「みんなでガラス絵アート」では、文化会館のガラスに来場者が「夏休み」をテーマに絵を描き、1つの作品として完成させました。

寄せられた善意

読売新聞日曜市場有志一同(代表 館坂民和)様から10,500円を社会福祉のため、(株)ナミカワ不動産(代表取締役 浪川啓介)様から、教育活動充実のためにサンパチェンスの苗をご寄付いただきました。



小学校8校、保育所2カ所、こども園2園で、子どもたちが協力して植えた苗にきれいな花が咲きました

🏆 大会などの結果 🎯

第1回大和カップ ペタンク大会

- 優勝▶山口Aチーム
- 準優勝▶山口Cチーム
- 第3位▶西福俵Cチーム



◀他の地区活動の様子はこちら(市ホームページ)



📍 大和地区コミュニティセンター ☎ (54) 1330

7/11 鴛嶺小の児童と城西国際大学の留学生が交流

日本の魅力を英語で伝えました

鴛嶺小の6年生が15カ国、33名の留学生と交流。食べ物・自然・行事・名所など、自分たちで調べた日本の魅力を、英語とパワーポイントで伝えました。自分たちの英語が海外の方に伝わる喜び、達成感を感じることができたかな。



自分の英語が伝わるのって嬉しい!

7/21 成東・東金食虫植物群落 夏の観察会

食虫植物って知ってる?

国指定天然記念物、成東・東金食虫植物群落で、夏の観察会が行われました。全員でレクチャーを受けた後、群落内を案内してもらいながら観察。虫を捕らえる仕組みや群落特有の草花に興味津々でした。



メッセージを募集

この特別な時に「あなたの思い」を発信・共有しましょう。
いただいたメッセージは、イベントなどで掲示予定です。

テーマ▶東金愛

対象▶市内在住・在勤・在学、ゆかりや思い入れのある方

締切▶9月30日(月)

提出方法▶回収箱(市役所1階、各地区コミュニティセンター)に投函またはEメールで提出

☑️企画課 ☑️kikaku@city.togane.lg.jp



ホームページ ID 12525

日本語で日本語を教えます

日本語に不慣れで、日常のコミュニケーションに困っている在留外国人のために、ボランティアで日本語を教えています。外国人への日本語学習を支援するボランティアを募集中。教えてみたい方は、気軽にお問い合わせください。

ボランティア募集



15カ国、50名の学習者が、それぞれのレベルに合わせて日本語を勉強

とき▶①木曜日・土曜日クラス=午前10時~正午

②金曜日クラス=午後7時~9時

ところ▶東金中央コミュニティセンター

費用▶1学期・大人(高校生以上)=1,500円/子ども=1,000円(3学期制)

☑️☎️ 東金 IVC 日本語教室 (前嶋) ☎️(52)2713

🌐 <https://togane-jp-class.jimdofree.com>

今話題！マンホールの蓋

とっちーをモチーフとした市制施行70周年のロゴと地域の特産品を組み合わせた図柄のマンホール蓋が完成。市内3カ所(東金駅東口駅前ロータリー、田間中央公園、道の駅みのりの郷東金)に設置されました。今後、マンホールカードとしても配布予定です。楽しみにしていてくださいね。



▶▶▶とうがね健康プラン21(第2次)推進中

毎年9月は健康増進普及月間と食生活改善普及運動

健康コラム

1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 良い睡眠
健康増進課 ☎️(50)1174

日常の運動習慣や食事、喫煙などを見直し、糖尿病・がんなどの生活習慣病になりにくい体をつくりましょう。

毎日「+10分」体を動かそう！

・18~64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目標に

今より「10分多く」元気に体を動かすことで、健康寿命が延ばせます。「+10分」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%」低下せられるとされています。



▲おうちで+10分 超リフレッシュ体操
~運動不足を解消できる体操プログラムを動画で紹介~

禁煙で健康を取り戻そう！

喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、流産などの原因になります。煙には、発がん性のある有害物質が含まれており、吸わない周囲の人や胎児にもさまざまな健康障害を及ぼします。加熱式たばこにもニコチン

などの有害物質が、電子たばこにも化学物質が含まれています。禁煙外来や禁煙補助剤をうまく利用し、禁煙にチャレンジしてみよう。

食生活を見直そう！

①1食当たりの野菜摂取量は、片手のひらに山盛り1杯が目安

さまざまな食材を取り入れたバランスの良い食事が大事です。生活習慣病の予防には、1日350g以上の野菜摂取が目標ですが、日本人(成人)の1日当たりの平均野菜摂取量は、男性が約290g、女性が約270gです。+70gの野菜摂取が必要ですよ。

※野菜+70gは、それぞれの野菜でトマト1/3個、きゅうり2/3本、ピーマン2個、なす1本です。

②食塩摂取を減らそう

1日の食塩摂取量は、男性7.5g、女性6.5g未満が目安です。濃口しょう油小さじ1杯(6g)の食塩相当量は0.9gです。

③牛乳や乳製品を取ろう

牛乳は1日にコップ1杯(200ml)程度の摂取が目安です。牛乳が苦手な方は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を摂取しましょう。