

11~3月 電子雑誌「旅色」メッセージ動画

桜井日奈子さんからお祝いメッセージ

市制施行70周年記念事業で作成した電子雑誌「旅色」。東金市特集のナビゲーター桜井日奈子さんから、市民の皆さんに向けて、70周年のお祝いのメッセージをいただきました。

3月末までYouTubeで限定公開していますので、ぜひご覧ください。



東金市市制施行70周年お祝いメッセージ from 桜井日奈子さん
<https://youtu.be/ieEDqXSbEp4>



電子雑誌「旅色」
<https://tabiiro.jp/book/focal/togane/>



旅色動画
<https://youtu.be/mQsPjTvK2SE>

10/7 「災害協力桜の会」桜の苗木の植樹式

東千葉メディカルセンターに桜を植樹

「災害協力桜の会」から、東千葉メディカルセンターに桜の苗木30本が寄付され、植樹式が行われました。桜は、地域の方や患者の皆さんの心を癒す、センターの象徴として育ててくれることでしょう。



病棟からも見える正面花壇やヘリポート脇に植樹

10/25 郵便局オリジナルフレーム切手

70周年記念切手の寄贈



郵便局では、東金市市制施行70周年を記念し、オリジナルフレームの切手を販売中です。今回、作成した切手とパネルを市に寄贈し70周年を祝ってくださいました。

「東金の風景が切手に！」



郵便局長の皆さんやポストくま、鹿間市長、とっちー

10/12 東金 stories2024

共に支え合う優しい地域を目指して

東金商工会議所福祉のまち推進委員会によるイベント。みんなが上を向いて生きていくことを目指し、東金中央公園でバルーンに願いを込め大空にリリースしました。会場では、ダンスやよさこい、空手の演舞、地域のキャラクターなどがイベントを盛り上げました。



どのパフォーマンスにも拍手喝采



※市制施行70周年記念事業や関連する記事にはロゴマークを入れています。



10/13 **ときめけ!東金スポーツフェスティバル / とうがね健康フェスタ**

ときめきいっぱい! スポーツ&健康イベント

東金アリーナで市制施行70周年を記念して、ときスポ2024を開催。たくさんの方が陸上競技場やアリーナ室内で汗を流しました。とうがね健康フェスタも開催され、近所の薬剤師とつながるいい機会にもなりました。



むぐぐ...
もうひと息!



お揃い
当たったね!



永田裕志さんと
土井友里永さんも
屋内競技を体験♪



とうがね
健康フェスタで
ヘルスチェック



▲パラスポーツ(ボッチャ、ペギーボール)を東金特別支援学校の生徒が手ほどき

10/23 「地球のステージ」案内役 桑山さん特別授業

世界の子どもたちを身近に感じる授業~1000カ所ミニ集会~

医師であり世界50カ国以上で国際医療支援を続けてきた桑山紀彦さんが東小の5・6年生に「いのちの授業」をお届け。世界中で出会った子どもたちの生きる姿を、臨場感のある映像、歌や演奏、体験談で子どもたちに伝えました。世界の貧困や戦争などに目を向ける良い機会になりました。



子どもたちからは戦争や平和に関する質問も



11/2・3 東金市文化祭（文化展・文化芸能大会）

華やか、あでやかな文化の秋

東金文化会館で、市制施行70周年記念として、東金市文化祭が行われました。力作が揃う文化展と、ステージを彩る文化芸能大会で、たくさんの方が文化の秋を満喫しました。



息の合ったパフォーマンスが観客を魅了



Dance!!
Let's



絵画や手工芸、書道、華道に文芸とさまざまな作品が並びました

11/3 八鶴湖クリーン作戦 桜の植樹

八鶴湖の桜を次の世代へ

東金商工会議所青年部では、八鶴湖の景観を守りながら、楽しんでもらえるよう工夫を凝らした「八鶴湖クリーン作戦」を行っています。今回で12本目となる桜の植樹も八鶴湖の景観を次世代に残す恒例のイベントとして根付いてきました。たくさんの方に東金に来てもらい、知ってもらい、愛着をもってもらうきっかけとなってほしいですね。



力を合わせて植樹。きれいな花を咲かせてね

9/29,10/5・20 東金文化会館 市制施行70周年記念事業

ステージを彩る記念事業



市制施行70周年記念として、東金文化会館ではさまざまなステージイベントが行われています。9月・10月は多彩なジャンルで極上のステージが披露されました。

深沢亮子ピアノコンサートwithストリングス



東金市出身のピアニスト深沢亮子さんを中心に演奏

稲川淳二の怪談ナイト

～怪談喜寿～



稲川淳二さん

特選落語会



東金市出身//
柳家吉緑さんと桂宮治さん

10/17 介護予防講演会

体も脳も楽しく活性化！ スローエアロビック



東金市出身のスポーツ指導者天野勝弘さんによるスローエアロビックを行いました。スローエアロビックは胸をひらく、体側を伸ばす、体をひねるという3つのシンプルな動きを行うもので、音楽に合わせて楽しく体を動かしました。



天野勝弘さんはNHK「おかあさんといっしょ」第9代「体操のお兄さん」

この体操は体力の維持や転倒予防など身体機能を維持するだけでなく、脳への血流を活性化し、認知機能の向上につながるそうです。体操を終えると、息が上がり心地よい汗をかく方も。楽しんでできる無理のない運動を毎日の生活に取り入れて、いつまでも元気に過ごしましょう。



気持ちよく体を動かして健康寿命を延ばしましょう



寄せられた善意

株式会社ナガタロック(代表取締役 永田智枝子)様から50,000円を市行政のためにご寄付いただきました。



永田裕志さん(左)と鹿間市長

明治安田生命保険相互会社千葉支社様から783,100円を、読売新聞日曜市場有志一同(代表 館坂民和)様から10,000円を社会福祉のためにご寄付いただきました。



明治安田生命保険相互会社 岡田執行役員千葉本部長(左)と鹿間市長

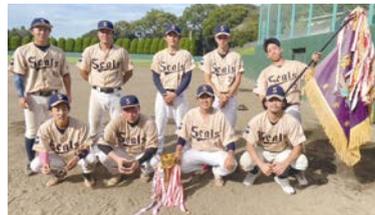
褒章 (敬称略)

秋の褒章 藍綬褒章
保護司 藍恒子(関内)

大会などの結果 (敬称略)

第54回 東金市民野球大会

- 優勝▶シールズ(写真)
- 準優勝▶ツインターボ
- 第3位▶Falcon Panch、ワッサーボーイ
- 最優秀選手賞▶三橋亮(シールズ)
- 敢闘賞▶佐藤伶(ツインターボ)
- ホームラン賞▶大会第1号=高橋俊一(シールズ)
- 大会第2号=井桁尚吾(シールズ)



「未来の東金」を標語に

東金市青少年相談員連絡協議会による青少年健全育成標語の表彰式が行われました。テーマ「未来の東金」への応募は総数1,514点。受賞作品52点は、12月2日(月)から16日(月)までサンピア3階で、12月17日(火)から1月6日(月)まで市役所1階で展示します。

教育長賞(敬称略)

小学生の部▶中村衣那(正気小5年)

「夢・希望 エイエイやっさ 輝け未来」

中学生の部▶遠山聖莉奈(北中1年)

「想いやり 輝く未来に 花咲かす」



表彰式に参加した皆さん

▶▶▶とうがね健康プラン21 (第2次)推進中



健康コラム

酒は飲んでも飲まれるな お酒との上手な付き合い方

問 健康増進課 ☎(50)1174

年末年始を迎え、お酒の回数や量が増えやすいこの時期。楽しい側面もありますが、飲み方によってはがんや肝障害、心疾患、脳萎縮(認知症)のリスクを高めてしまうなど、健康への悪影響を及ぼす原因にもなるといわれています。

1日の飲酒量の目安 (いずれか1つ≡純アルコール量20g)

- ビール▼500ml(中びん1本)
- チューハイ▼度数5% 500ml、度数7% 350ml(1缶)
- 日本酒▼180ml(1合)
- ウイスキー▼60ml(ダブル1杯)
- 焼酎▼100ml(水割り1対1でコップ1杯)
- ワイン▼200ml(グラス少なめ2杯)

飲酒習慣のない方に、この量の飲酒を推奨するものではありません。また女性や高齢者はさらに少ない方が良くとされています。

上手なお酒との付き合い方

◆飲む量を決める

飲酒量の目安を参考に、1日に飲む量を調整しましょう。

◆食事と一緒にゆっくりと飲む
空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると酔いやすくなり、急性アルコール中毒を引き起こす恐れがあります。

◆休肝日を作る

週に2日は肝臓などの臓器を休ませましょう。アルコール依存症の予防にもなります。

STOP! お酒の勘違い!

Q 自分はお酒に強い。たくさん飲んでも大丈夫?

A お酒に強いからといって適量を超えた飲酒を続けると、肝機能障害やアルコール依存症などを発症しやすくなります。

Q 眠れない時に飲むと効果的だよね?

A 寝酒は睡眠の質を低下させます。アルコールは寝つくまでの時間を短くしますが、睡眠を浅くさせるため、夜中に目が覚めやすく疲れが溜まります。

保健師による健康相談、管理栄養士による栄養相談(21ページ)もご利用ください。