広報とうがね No.1379 2026年(令和8年)3月号 (3月1日発行)

街かどアイドル

東金駅駐輪場 自転車盗難を防ぐメッセージを声で伝える

東金高校 番組制作同好会

町田 優葉（まちだ ゆうは）さん　鈴木 里央（すずき りお）さん

市内での自転車盗難は年間で約100件。そのうち約80件が無施錠の自転車だという驚くべき現状を聞き、盗難防止に少しでも役に立ちたいという思いから、啓発メッセージの制作に取り組みました。

録音の直前まで、暇さえあれば「限られた時間で伝わるメッセージ」を考えました。メッセージは、東金駅前の駐輪場で流れています。私たちの声が届いて、無施錠の自転車、自転車盗難が減ることを願っています。そして、便利になる東金駅が、さらに賑わってくれたら嬉しいです。

Q 10秒のメッセージに込められた想い

自分たちにしかできないメッセージを心掛けました。

(町田さん) 落ち着いて鍵をかけてほしいと思い、録音では、安心できる優しい読み方を意識しました。

(鈴木さん) 自転車を停めるのは一瞬。その間に伝わるよう、言葉を削り、推敲を重ねました。

Q 同好会の活動内容

年２回ある大会を目標に９名で活動。ベランダで声をまっすぐ飛ばす発声練習は、最初は恥ずかしかったですが、大切さを知り毎日続けてきました。お昼の放送も部員が交代で行います。ネタ集めから始まり、伝え方を考えたり、音楽を選んだりします。仲間の協力や顧問の先生のアドバイスも受け、楽しく活動してきました。

Q 将来の夢

(町田さん)

小さい子が好きで、幼稚園教諭を目指しています。大会でも挑戦した「読みきかせ」の技術なども生かしていきたいです。

(鈴木さん)

歴史が好きで、博物館の学芸員になるのが夢です。部活では、学芸員に必要な「取材する力」をつける貴重な経験ができたと思います。

東金市 食生活改善会の おいしいレシピ 学校給食編

今回より、数回にわたり東金市立小中学校で提供している野菜を使った給食レシピをご紹介していきます。

極楽ねぎと油揚げの衣笠丼

材料(4人分)

- ●油揚げ……3枚
- ●玉ねぎ……1/2個(100g)
- ●極楽ねぎ……1束(150g)
- ●干し椎茸スライス……3g
- ●卵……4個
- ●ごはん……4人分(600g)

A
- ●だし汁……160cc
- ●砂糖、しょうゆ……各大さじ2
- ●本みりん……大さじ1/2
- ●塩……小さじ1/3

B
- ●片栗粉……小さじ1
- ●水……大さじ1

1人分 栄養価

エネルギー	418kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	11.0g
食塩相当量	2.0g

東金市立丘山小学校 篠原水紀 栄養教諭監修

作り方 15分

❶油揚げは油抜きし短冊切り、干し椎茸は戻しておく。玉ねぎはスライス、ねぎは斜め切りにする。❷鍋に(A)を入れ煮立て玉ねぎと椎茸を入れ中火で煮る。火が通ったら油揚げとねぎを加える。❸弱火にして(B)を入れて混ぜ、中火にして溶いた卵を入れ軽く混ぜ、ふたをして卵に火を通す。

今回の地産地消

極楽ねぎ 東金の特産品

野菜を使ったおすすめの給食レシピ

東金市立丘山小学校

親子丼の油揚げバージョンです。お肉が入っていなくても、大満足!!加熱しても色鮮やかな極楽ねぎを使うことで彩りもよくなります。衣笠丼の由来についてもぜひ調べてみてください!

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。 市ホームページ▶

広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月１日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。

市ホームページ 広報とうがね　LINE 公式アカウント　スマホアプリ マチイロ

編集 東金市 企画政策部 秘書広報課 広報広聴係
〒283-8511 千葉県東金市東岩崎１番地１
☎0475(50)1114
HP https://www.city.togane.chiba.jp

※広告の企業・製品・サービス内容は市が推奨するものではありません。

UD FONT 読みやすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォント(書体)を使用しています。　VEGETABLE OIL INK 環境にやさしいインクで印刷しています。