

# 街かどアイドル

「石田万紀ピアノ教室」  
石田万紀さん(日吉台在住)



5歳からピアノを始め、2年半のドイツ留学を経て、現在、日本女子大学の非常勤講師と日吉台のピアノ教室でピアノを教えています。生徒さんに音楽は楽しいと思ってもらえるように心がけています。好きな曲はシューマンの「クライスレリアーナ」。この曲と出会う音楽に対する思いが変わりました。今後は地元でのコンサートなどを積極的に開催し、音楽を身近に感じていただける活動をしていきたいです。

## 健康メモ

とうがね健康プラン21  
(第2次)推進中

### 食で元気に 一体は食べ物でつくられる

新しい1年が始まりました。心身ともに健康で、勉強や仕事、家事や趣味を楽しく続けていくためには、毎日の食事が大切です。私たちは、日々必要とする栄養素を食事で摂取して、血液や筋肉、骨などの生育、健康の維持、病気の予防、活動のためのエネルギーに使っています。栄養バランスの整った食事は、貧血や便秘、生活習慣病を予防します。単品の食事より、複数の品目を組み合わせて食べるほうが健康づくりに効果的です。

毎月19日は「食育の日」。栄養のバランス、食べ方、マナーなど少しでも気になったら、それが食育の始まりです。興味のあることから、実践してみましょう。

#### ◆食育とは？

さまざまな食の体験を通じて「食の知識」や「食を選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践することのできる人を育てることです。

健康増進課 管理栄養士

## 《東金の苺を堪能しよう!》

道の駅みりの郷東金「カフェ&リストランテとっちー」で提供されている「チーズパベリ」を使ったオリジナルデザート。食べて納得の一品です。また、苺が30分間食べ放題の「苺狩り」もやっているので、苺好きにはたまらない。



## 《プロスポーツ選手の技術指導に釘付け》



源小学校で行われた、プロスポーツ選手によるバレーボール教室。普段、なかなか体験できないプロスポーツ選手の技術指導に子どもたちも熱が入ります。(3ページ下段に記事有)

## 《刹那の一閃、勝利を決める》

12月10日に市原市で行われた千葉県中学校剣道新人大会で個人の部優勝を果たした東金中学校2年の小川迅太君。決勝戦では延長戦の末、見事勝利した猛者です。トロフィーを持つにはにかむ笑顔がすてきですね。



## 《暮らしに役立つ情報誌をお届けします》



各種手続きなどの行政情報や市内の地図などを掲載した「暮らしの便利帳東金」を新たに発行しました。1月末までに市内全戸に配布します。届いたら、日々の生活にぜひ活用してね。イベントカレンダーや医療施設一覧も載ってるよ。  
問い合わせ▼秘書広報課 ☎(50)1114

## 《へちま? いや南瓜、現る!!》



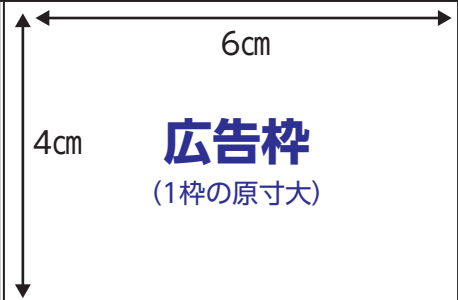
道の駅みりの郷東金「東金マルシェ」で売られていた南瓜(かぼちゃ)。とりに置かれた缶詰との比較からどれだけ大きいか分かります。これ・ほんとにかぼちゃ?

## 《災害への備え、官民を超えて》



NEXUS株式会社(D'ステーション東金店)と市との「災害時における防災備蓄品の提供に関する協定」締結式が行われました。大規模災害時にD'ステーション東金店に備蓄している防災物資(飲料水、保存食など)を提供いただけることになりました。

### ■ 広告欄 ■



広告枠  
(1枠の原寸大)

#### 募集 広報とうがねのこの欄に有料広告を掲載しませんか

1回につき約22,000部発行する広報紙の最終面に掲載。新聞折込などで市民の皆さんの手元に届く広報とうがねで、お店や会社をアピールしませんか。

掲載号▶1・15日発行号(平成30年4月15日発行号まで)

規 格▶1枠=縦4cm×横6cm、2枠=縦8cm×横6cm ※1広告主につき各号2枠まで

色 数▶1枠5,000円(1回掲載当たり)

※詳しくはお問い合わせください。

申込・問い合わせ▶秘書広報課 ☎(50)1114

※東金市がこの広告における企業・製品・サービス内容について推奨するものではありません。

広告掲載に関する問い合わせ▶秘書広報課 ☎(50)1114