

町長日誌(1月)

- 5日 仕事始めの式、庁議
- 6日 千葉県町村会知事への挨拶(県庁)、千葉日報新春賀詞交歓会(京成ホテルミラマーレ)
- 9日 香取神宮名刺交換会(香取神宮)、香取郡市町会定期総会(香取市)
- 11日 二十歳の門出
- 12日 消防団消防出初式、祝賀会
- 21日 予防接種健康被害調査委員会
- 22日 臨時議会、小見川交通安全協会東庄支部安全祈願祭
- 29日 全国町村会正副会長会・理事会・評議委員会・交流会(全国町村会館)

町内一斉防災訓練 シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練は家庭や職場などで身を守るための3つの安全行動を、約1分間行う訓練です。
詳細は町ホームページをご覧ください。
※当日、訓練のためのサイレンが吹鳴されます。ご理解ご協力をお願いいたします。

日時 3月11日(水) 午前11時



▲町ホームページ

総務課 庶務係 ☎86-6082

運動と食生活で生活習慣病を予防しましょう

町では高血圧や糖尿病を持つ人の割合が高く、脂質異常をあわせた3つのリスクを重複している人が他の市町村より多くなっています。(国民健康保険特定健診結果より)

このためか心臓病や脳疾患の疾病を抱えている方が多いです。

こういった病気の原因に、メタボリックシンドローム(通称メタボ)があります。

メタボは内臓脂肪(肥満)のほかにリスク因子(高血圧・高血糖・高中性脂肪・低HDLコレステロール)を複数持つ人を指します。メタボの基準に内臓脂肪(肥満)が含まれているのは、動脈硬化予防にあたり、病態の薬物治療をするよりも内臓脂肪の減少を目的として、生活習慣の改善を行うことが効果的であることが多いです。**一日に消費するエネルギーより摂取するエネルギーが多ければ体重は増え、少なければ減ります。**内臓脂肪、体重のコントロールは日々の食事や運動が重要となります。



体重 1キログラム=約7,000キロカロリー

1か月で1キログラムの減量を達成するためには、1日約230キロカロリーの減少が必要



犬の散歩 55分
草むしり 60分

暮らし支援券 コジュリン10000 発送開始

町では物価高騰対策として、2月号でお知らせした「暮らし支援券コジュリン10000」を発行いたします。



交付対象者

- ①令和8年2月1日時点で東庄町に住居登録がある方
- ②①の方で令和8年3月1日までに転出し、または死亡した単身世帯者は除く
- ③令和8年2月1日～令和8年3月1日に東庄町に住居登録された方

送付 ゆうパックにて3月に個人宛でクーポン(そのまま使用可能)を順次発送いたします。
※クーポンの再発行は原則いたしません。

金額 中小加盟店専用券 1,000円クーポン 5枚
全加盟店共通券 1,000円クーポン 5枚

使用期間 令和8年4月1日～9月30日
クーポンが使用できる店舗は町ホームページにてご確認ください。随時更新いたします。



まちづくり課 産業振興係 ☎86-6075

東庄に在住・在勤在学の方 鹿島アントラーズ×水戸ホーリーホック戦に 無料招待!

対象試合 5月6日(水・祝) 16:00キックオフ

●明治安田J1百年構想リーグ

●地域リーグラウンド第15節

●水戸ホーリーホック戦

会場 メルカリスタジアム

招待対象者 東庄町に在住・在勤・在学の方

定員 50組100名

席種 ・イーストゾーン・自由
(バックスタンド上層エリア)
・車椅子席(事前申込・抽選制)

申込受付期間 3月26日(木)～4月22日(水) 23:59

招待クーポン配信日 4月24日(金) 18:00(予定)

※お申し込みには「JリーグID」が必要です。
事前にJリーグIDを取得してください。



詳細は、鹿島アントラーズ公式ホームページをご覧ください。

総務課 企画係 ☎86-6084

●健康のために心がけること

- ▼スポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう
脱水予防になりますが、量が過ぎるとジュースと同じで糖分の過剰摂取になります。
- ▼朝食は必ず食べましょう
食事を抜くと、体がエネルギー保存に傾きやすく、血糖値も高くなりやすいからです。
- ▼食事は極端に減らさないようにしましょう。
主食やおかずは体に必要な量があります。間食を控え、食べる時間を見直しましょう。
- ▼少しずつでも運動する習慣を身につけましょう。
食生活の見直しと並行して、健康な体と体力づくりを目指しましょう。
町では、体力づくりを目的としたエアロバイクの無料開放を行っています。(QR参照)

＼お気軽にお問合せください／



▲町ホームページ

※文章中の記載は体重60キログラムの場合です

町民課 国保年金係
☎86-6071

こじゅりん体操の

輪



Vol.11

さくらの会

「さくらの会」は東今泉区、石出区の町民を中心に活動しています。

活動を開始し1年が経ちましたが、友だちやご近所同士で声を掛け合い、メンバーが30人ほどの大きなサークルになりました。こじゅりん体操は、体を動かしながら歌い、結果として体力アップだけでなく、元気につながっていると実感しています。今後はランチ会やレクなど、新しいことにも挑戦し、持続可能なサークルにしていきたいです。また、若い人のご参加もお待ちしています!



広告

不用品買取・処分致します

鉄くず買取致します

ビニール類・プラスチック類処分します

お困り事はなんでもお問い合わせください。

一般の方
業者の方
大歓迎

0478-80-7015
香取産資源有限会社
香取市木内1182

環境先進はリサイクルから 私たちはリサイクルを通じて社会に貢献します

ドローンによる薬剤散布承ります

殺虫殺菌剤、除草剤、追肥、粒剤散布(1kg粒剤も対応)など負担のかかる散布作業を、私たちがお手伝いします!

詳しくは、下記までお問い合わせください。

東庄町ドローンパーク



〒289-0624東庄町小南941
TEL: 050-3561-0955
メール: info@ida-drone.com

広告

信頼と実績 土地・建物 買取強化中 創業52年 売却物件募集中!

- ・建物が古くてボロボロ・荷物の整理が大変
- ・ローンが残ってる・相続したけどどうしよう...

査定無料・秘密厳守・不動産買取
お気軽にお問い合わせください!



千葉県知事(14)第4030号
井上商事株式会社 ☎0478-79-9431

神栖・鹿島セントラル 法律事務所

お気軽にご相談ください
☎0299-91-1171
弁護士 瀧 智英
弁護士 谷本 雅晃
(茨城県弁護士会所属)
鹿島セントラルビル新館5階
〒314-0144 茨城県神栖市大野原4丁目7番11号