

今回の探検隊は、東金駅から徒歩3分、健康整体東金さんに行ってきました。

代表の渡邊さんは、以前は他の方と一緒に仕事をしていましたが、3年前に独立し今の場所

で新たに始めました。現在スタッフは全員で6人、そのうち4人の方が研修生として渡邊さんのもとで勉強しています。初代会長の頃からカリキュラムが一切ないとのこと、今回特別に施術を受けていただきました。

まず、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く



骨盤矯正の看板が目印！

健康の基礎は骨盤

健康整体東金

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く



健康の基礎は骨盤

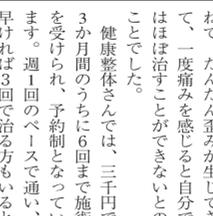
健康整体東金

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く



健康の基礎は骨盤

健康整体東金

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く

し、うつぶせに寝た状態で両足のかかとを合わせ、骨盤が左右どちらに歪んでいるかをチェックします。次に背中を速赤外線当て、約42度の熱さで温めていきます。お風呂のお湯くらいの温度で、当てているうちにだんだん熱くなってきますが、これは血流が悪いほど熱く



健康の基礎は骨盤

健康整体東金

5% OFF

棚ショップぶちUBOX

小さなお店が100店舗

棚No.18 丞丸屋

ピーナツ好きの方は、ぜひ一度試してみてください。

棚No.10 ドーナツ

これからの寒い季節にオンパレードな手編みのドーナツが、お楽しみいただけます。

棚No.1 クララ

子どもの頃から手芸が大好きで、クラフトハンズを4、5年前に始めました。

棚No.93 彩りてまり

伝統の手工芸、手まりを制作して販売しています。

棚No.54 わかくさ

大好きな布小物を手作りしています。布にはこだわって、あちこち探して制作しています。

棚No.35 ラビット

可愛い雑貨を手作り販売しています。人気のスイッチコ小物や布小物、巾着そしてキャラクター商品も可愛いものをたくさん用意しています。

棚No.35 ラビット

可愛い雑貨を手作り販売しています。人気のスイッチコ小物や布小物、巾着そしてキャラクター商品も可愛いものをたくさん用意しています。

棚No.35 ラビット

可愛い雑貨を手作り販売しています。人気のスイッチコ小物や布小物、巾着そしてキャラクター商品も可愛いものをたくさん用意しています。

女性の活躍状況をポジティブ・アクションポータルサイトに登録しましょう！

女性の職場での活躍促進のためには、①女性の採用拡大、②女性の職域拡大、③女性管理職の増加、④男女の役割分担意識の解消、⑤仕事と家庭の両立等のポジティブ・アクションの取り組みが重要です。

貴社での女性の活躍状況、活躍促進のための取り組みをぜひ、ポジティブ・アクションポータルサイトに登録してください。登録により「女性が活躍しやすい企業」であることなどを広くアピールでき、意欲ある優秀な人材の確保につながります。

■厚生労働省 ポジティブ・アクションポータルサイト <http://www.positiveaction.jp/>

1. ポジティブ・アクション応援サイト (登録数724社 (うち千葉企業13社)) <http://www.positiveaction.jp/pa/index.php>

2. 全国の様々な企業が実際に取り組んでいるポジティブ・アクションの取り組み事例を業種や規模別に実名で紹介しています。

例えば、以下のような取り組みが紹介されています...

●会社案内や自社HPで女性の活躍状況を積極的に紹介 ●女性を始めて配置する場合には教育訓練を実施

●女性の少ない営業部門における女性プロジェクトの立ち上げ ●昇進・資格試験の受験を女性に奨励等

2. 女性の活躍推進宣言コーナー (登録数46社 (うち千葉企業1社)) <http://www.positiveaction.jp/declaration/>

経営トップに自社の女性活躍推進のための取り組み方針 (女性採用拡大、女性の職域拡大、女性の管理職の増加等) について宣言いただくコーナーです。

※1、2で記載の登録数は、平成24年8月24日時点の数字です。

問 千葉労働局 雇用金等室 (千葉第二地方合同庁舎1階) 043(221)2307

健康促進簡単レシピ 第8回

旬の野菜～れんこんの梅さめ～

◇ 材料の下ごしらえ ◇

① きくらはは水でももしたかたい部分を除去、2～3個に切り分ける。

② 豚肉は4～5cm長さになり、塩・こしょうをふる。

③ れんこんは皮をむき、4～5cm長さになり、縦に6つ割りにする。ねぎは斜め切りにする。

④ ピーマンは半分に切り、1cm幅に切る。

⑤ 梅干しは種を取り、果肉を包丁でたたき、Aと合わせる。

◇ 作り方 ◇

フライパンに油を熱し、豚肉、れんこんを炒める。肉の色が変わったら、ねぎ、ピーマン、きくらげを加える。油がまわったら⑤を加え、汁気がなくなるまで炒める。最後に塩・こしょうで味をととのえる。

※ 食物繊維とビタミンCが豊富

東金市山口在住 高山 幸子 (料理研究家)

皆さんの日常を 花で囲ってみませんか?

ガーデニングセミナー

主催：東金商工会議所 金融業部会

これまでたくさんの方に受講いただいているガーデニングセミナー。前回、また今まで受講できなかった皆さま、お待ちしております。ガーデニングを行ううえでの注意点やちょっとしたコツを伝授するこのセミナー。当日は実際に鉢植えを体験しながら楽しく学びます。またガーデニングに加えて、ちょっと得する情報も聞けるかも? ご家族やお友達をお誘い合わせのうえご来場ください。たくさんの方のご参加、お待ちしております。

日 時	平成24年11月26日(月) 14:00～
会 場	東金商工会館 1階ホール
参加費	無料(定員30名 お申込順、定員になり次第締め切ります)
持ち物	軍手、シャベル ※汚れても支障のない服装でお越しください。
講師	ガーデニング：高山正氏(南フローラ高山代表取締役)
申込	お電話またはFAXにてお申し込みください。その際、参加者の氏名、住所、連絡先をお知らせください。

東金商工会議所

TEL 52-1101 FAX 52-1105

第3回 キャンドルナイト in 八鶴湖2012

9月30日(日)、台風17号が接近していることもあり、キャンセルの設置を最前線から八鶴湖までと短く、点灯を1時間早め、コンサートもさくらホールで行います。

年内の予定

第1回実行委員会 11月4日(日) 15時～17時

船橋大神宮

「御成街道」現地視察 11月25日(日) 9時～12時

東金御殿跡・東金高校 12月15日(土) 9時～12時

東金商工会議所 梅室 0475(52)1101

第8回 環境ウォーク in としがね湖2012

10月8日(月) 体育の日、第8回環境ウォーク in としがね湖2012を開催しました。地球規模で考え、地域で行動しようをテーマに、17の団体がコースを設けました。当日は志賀直温東金市長を迎え、来場者が150名を超える盛況でした。当初予定していた時間を延ばして、当日はゲームにチャレンジしてもらいました。今回は、ぜひあなたも挑戦して「エコレジャー」の認定証をゲットしてください。

サービス業部会主催 第10回東金そば祭り開催

9月30日(日)、今年も秋のそば収穫の時期に合わせて「第10回東金そば祭り」が開催されました。当日は天候もよく、東金のそば職人が腕ふるったおいしいおそばを味わおうと、市外からも多くのお客さまが来てくれました。さらに新そばを味わった方全員に「ハズレなしのくじ引き」というWチャンスもあり、会場は大盛り上がり! たくさんのご来場ありがとうございました。次回開催もお待ちしております。

千葉県立東金特別支援学校 創立40周年記念式典について

昭和48年4月に、県内で初めての知的障害特別支援学校として誕生した本校も、今年40周年を迎えました。つきましては、下記のとおり記念式典を行いますので、卒業生の関係者のみならず、特別支援教育に関心のある方は、どなたでもご出席ください。事前の申込は不要です。皆さまのお越しをお待ちしています。

1. 日 時 平成24年12月15日(土) 10:00～11:40

2. 会 場 東金文化会館 大ホール 東金市八坂台1-2107-3

3. 内 容 記念式典

アトラクション(やまも合唱団・やっさこまミニコンサート・スライド上映・校歌制作はなわさんのDVD等)

問 千葉県立東金特別支援学校 [担当] 教頭 宇津木 ☎0475(52)2542

まちの駅

第10回駅長会議

9月27日(木) 18時から当会館1階Bホールにて、駅長と関係団体から総勢20名参加のもと、以下の通り開催しました。

① 入会のご案内/1駅が新たに入会。社会福祉法人東金市社会福祉協議会(ふれあいの駅)

② 夏の事業/やっさこまフェスティバル/臨時まちの駅(報告)

③ 千葉県ホテル事業中間報告会(報告)

④ 貸し傘事業(経過報告)参加駅にて、無料の傘をお貸しします。急な悪天候の際には、どうぞご利用ください。※利用後は返却をお願いします。

⑤ 第2回スタンプラリー/達成者の状況、及び粗品について

⑥ 機関紙(経過報告) 新鮮なイベント情報などを盛り込んだ「だ」とれたまちの駅新聞を発行しています。各駅にて配布していますので、ぜひご覧ください。

⑦ 八鶴湖キャンドルナイト/

第2回御成街道「三拾」駅伝

御成街道は、かつて徳川家康が「鷹狩り」のために佐倉城主・土井利勝に命じて治道77kmの村人に造らせた。その当時の村人の苦勞を思い、沿道に汚すゴミを鷹で狩りをするように拾い集め、歴史を偲びながら街の美化、そして健康増進を目指しませんか?

家康が東金を訪れて400年が経ちます。そこで2013年2月11日(月)建国記念日に第1回御成街道ゴミ拾い駅伝を行います。船橋大神宮と東金御殿跡の現東金高校の2カ所のスタート地点からそれぞれ御茶屋跡までの街道をチームごとにゴミ拾いをしてゴミ袋をたすきの代わりにゴザをゴールを目指します。(船橋大神宮/御茶屋跡御殿跡26キロ、東金御殿跡/御茶屋跡御殿跡13キロ。)

只今参加者とボランティアスタッフを募集しています。

後援団体として、当日の参加協力についての確認、駅長からのハイキング/JR主催によるハイキングについて、当日のコースにかかる各駅への協力願ひ。

⑧ 第2回勉強会 関谷昇氏(千葉大学法経学部准教授)をお招きし、市民主体のまちづくり(予定)と題し、11月20日(火)に開催する旨の説明。

⑨ 秋の事業:東金市産業祭/出店について協議し、まちの駅の機能を活かし、来場者の休憩所(お休み処)として出店することが決定。

⑩ 東金商工会議所(安田) 0475(52)1101

第10回東金そば祭り開催

10月13日(土)、庶業部会において、第2回目となるCAD講習会を開催しました。当日は12名の参加があり、庶業部会の渡部部長をはじめ、補助として3名の方に手伝いをいただき、各コマンドの説明、写真データの挿入の仕方や簡単な関数関数の作成方法についての説明や解説がありました。

前年度に比べると、ちょっと難しく感じた部分もありましたが、参加された方は、操作について積極的な質問など、覚えていたという意気込みが伝わって、機会があれば、また開催したいと思っています。

庶業部会主催 CAD講習会開催

10月13日(土)、庶業部会において、第2回目となるCAD講習会を開催しました。当日は12名の参加があり、庶業部会の渡部部長をはじめ、補助として3名の方に手伝いをいただき、各コマンドの説明、写真データの挿入の仕方や簡単な関数関数の作成方法についての説明や解説がありました。

借金の返済でお悩みの方へ

千葉財務事務所では、無料の債務相談窓口を開設しています。専門相談員が電話や来所で相談を受け、必要に応じて法律の専門家へ引き継ぎを行なっています。秘密は厳守します。まずはお電話ください。

[受付時間] 8:00～12:00、13:00～16:30 平日(祝祭日を除く)

問 財務省 千葉財務事務所 債務相談窓口 ☎043(251)7830

11月「労働保険適用促進強化月間」

農林水産業の使用労働者5人未満の個人事業を除く事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入することが法律で義務付けられています。労働保険は、働く人が労働災害を被った時、失業した時に所定の保険給付を行なう制度です。パートタイム労働者・派遣労働者について一定の要件により雇用保険が適用されます。未手続きの事業主は、早期に加入手続きをしてください。詳しくは、千葉労働局労働保険徴収課または、最寄りの労働基準監督署、八口ワーク(公共職業安定所)にお尋ねください。

問 千葉労働局労働保険徴収課 ☎043(221)4317