

# 偉業を達成!

## 総合優勝3連覇

### 山武郡市民体育大会

6市町対抗で18競技を競い合うスポーツの祭典「山武郡市民体育大会」が、横芝光町をメイン会場に、8月20日を中心として、各市町会場で開催されました。

今年も各競技で、市町代表選手による熱戦が繰り広げられた山武郡市民体育大会。この大会で、本町代表の選



柔道13連覇を成し遂げた本町代表メンバー

# 表彰

## 東金交通安全協会大網白里支部に感謝状

7月11日に東金交通安全協会大網白里支部の定期総会が開催され、その席上で東金警察署長から東金交通安全協会大網白里支部に感謝状が贈呈されました。

町内での交通事故の発生を2年以上にわたり抑止するなど、大網白里支部の日ごろの交通安全活動に対する取り組みが認められたものです。

## 楽しく国際感覚と語学を! ~ALTを紹介します~

多くの児童・生徒が外国語を楽しく、そして興味深く学習できるようにと、新しく3人の外国語指導助手(ALT)が、赴任しました。国際感覚の形成や語学力向上を目指し、9月から各学校で英語の指導にあたる3人からメッセージをいただきましたので紹介します。



Christopher Kehoe

大網白里町の皆さん、こんにちは!私の名前はクリストファー・キーホー23歳です。私は、カリフォルニア州のオーシャンサイドからやってきました。カリフォルニア州立大学サンマルコス校では、ビジネス・マネジメントを学びました。写真撮影と旅行が好きです。アイルランド、イギリス、ドイツ、スウェーデンなどいくつかの国に行ったことがあります。日本は二度目で、以前に東京、京都、そして奈良を旅行しました。私は、日本の習慣や文化、人々にとても興味があります。大網白里町にいる3年間でさらに理解を深めるつもりです。また、私のことやアメリカの文化についても、皆さんに分かっていただきたいと思っています。大網白里町の子もたちと会って英語学習の手伝いができることを、とても楽しみにしています。



Joshua McBride

皆様、こんにちは。アメリカのニュージャージー州トレントン市から来たジョシュア・マクブライドです。趣味はジョギングと料理で、大学で日本研究の修士を取得しました。5年前に東北大学に1年間、留学しました。私は千葉県と大網白里町についての知識は少ないですが、私の願いは外国語指導助手の仕事を通じて、この町の人々のことがよく分かるようになることです。よろしくお願いします。



Daniel Watts

こんにちは!私は、ダニエル・ワッツです。大網白里町に来て興奮しています!私はカリフォルニア州サンノゼで育ち、今年、カリフォルニア州立大学サンディエゴ校で、歴史と政治学の学位を取得して卒業しました。2003年に、私はTVのゲームショーで、アーノルド・シュワルツェネッガーに對抗してカリフォルニア州知事に立候補しました。1年後の2004年、横浜(戸塚区)の明治学院大学で学びました。趣味はピアノを弾くことと映画を撮影することです。カリフォルニアにいた兄弟と両親も教師です。大網白里町の生徒のために、よい先生になりたいです!町で見かけたら、Hi!と声をかけてください。大網白里町の誰もが知っているような存在になりたいです。よろしくお願いします。



総合優勝に貢献した陸上競技選手

- 手前は、日ごろの練習の成果を十分に発揮し、素晴らしい活躍を見せ、本町を総合優勝3連覇に導きました。
- 中でも、柔道では、全戦全勝で、大会優勝13連覇を達成したほか、7種目の競技においても各選手の健闘により、優勝を果たしました。
- ◇総合成績  
優勝 大網白里町、準優勝 東金市、第3位 山武市
- ◇本町の種目別成績  
柔道(13連覇)、陸上競技男
- ▼優勝  
子(4連覇)、バドミントン女子(3連覇)、相撲(2連覇)、剣道、弓道
- ▼準優勝  
バスケットボール男子、卓球女子、バドミントン男子、ソフトボール男子、クレイ射撃、テニス男子
- ▼第3位  
バレーボール男子、バレーボール女子、バスケットボール女子、卓球男子、野球、ソフトボール女子

## 昨年の会場風景



- 今年も、町の産業や文化を通じて町民のふれあいの場を広げようと、10月21日(土)に産業文化祭(産業の部)を開催します。
- 「朝市」や「青空市」などの各種団体の販売や展示、大抽選会など楽しい企画が盛りだくさん。ご家族やご友人お誘い合せの上、お越しください。
- ▼期日 10月21日(土)
- ※天候不順の場合は22日(日)に順延、悪天候の場合は中止になる場合があります
- ▼会場 2丁目が丘3丁目広場
- ◇出店希望者募集  
●青空市  
出店数に限りがありますので、予めご了承ください。出店希望の方は、印鑑を持参の上、商工会で申込手続きを行ってください。
- ▼申込締切 9月15日(金)
- 申・岡町商工会  
☎(72)0239  
産業振興課振興係  
☎(70)0345

## 10月21日に産業文化祭

### (産業の部)を開催

出店者募集

## 保健師だより

### ~がんはこわい病気?~

わが国のがんによる死亡者は年々増加し、平成17年には32万人を超え、3人に1人が「がん」で亡くなる時代となっています。

死亡率を部位別にみると、肺がんの増加が目立ちます。1997年から胃がんを抜いて、死亡率のトップに立っています。喫煙・大気汚染などの生活習慣や環境が発症率を高めているようです。

このほかで注目されるのは大腸がん、乳がんの急増です。動物性脂肪を多くとるなど、食生活の欧米化が主な原因といわれ、30~40歳代の患者も急速に増えています。がんは高齢者だけの病気では決してありません。

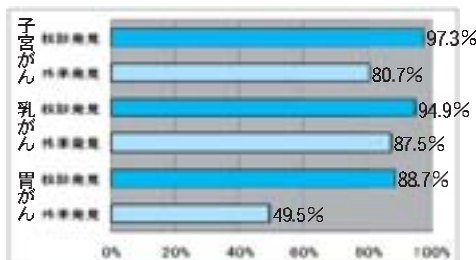
胃がんも減少傾向にあるとはいえ、いまだ死亡率は高く、軽視することはできません。また、本町は肝臓がんが多いのが特徴です。

しかしその一方で、がんは不治の病ではなく、早期発見により治る病気となってきています。生活習慣を改め、検診で早期発見を徹底すれば、やみくもに恐れることはないのです。

9月は「がん征圧月間」です。自覚症状のないまま進行するがんを早期発見するには検診を受けるのがいちばんです。

早期発見すれば治癒率も高くなります。別表は、検診で発見された人と症状が出てから病院で発見された人の3年相対生存率です。検診で発見された方は、生存率が高くなっています。

年に一度は検診を受け、気になる症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。



(出典 財団法人がん研究振興財団「やさしいがんの知識」)

岡健康福祉課健康指導係  
☎(72)8321

## 栄養士だより 54

### 低栄養にご注意を

いつまでも健康で元気に過ごすためには、毎日の食事はとても重要です。高齢者の場合、どのような食事をすればよいのでしょうか。

近年では、老化は低栄養が原因の1つになるため、栄養状態をよくすることが重要なポイントとされています。飽食の時代に、低栄養の心配があるの?と思う人もいるかもしれませんが、食欲の低下や偏った食生活により、低栄養が心配される高齢者は多くいるといわれる時代です。栄養状態をよくすることが、老化のスピードを抑えることにつながります。

### ~高齢期の食事~

老化を遅らせるための食生活指針(東京都老人総合研究所から抜粋)

- ①3食のバランスをとり、欠食は絶対避ける
- ②油脂類の摂取が不足しないように注意する
- ③動物性たんぱく質を十分にとる
- ④肉と魚の摂取は1:1程度になるようにする
- ⑤牛乳は毎日200ml以上飲むようにする
- ⑥食欲のないときはおかずを先に食べ、ご飯は残す

「年を取ったら、粗食でよい」ではなく、「年を取ったら、十分な栄養を」という考えで食事をとり、社会参加も心掛けて、楽しく元気に老後を過ごしましょう。

岡健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321