



KASUMIGAURA CITY  
令和8年  
**二十歳の集い**  
355人の新しい門出を  
お祝いしました

1月11日、下稲吉中学校において「令和8年かすみがうら市<sup>はたら</sup>二十歳の集い」を挙行事、市内の二十歳355人の門出を祝いました。

式典会場は、華やかな振り袖やスーツ、羽織袴姿の参加者たちであふれ、節目を迎えた皆さんの晴れやかでハツラツとした笑顔が印象的でした。

式辞では宮嶋市長から「自分の人生を、自分の選択で、自分の足でしっかりと歩いて、自分の手で夢を掴んで幸せになっていただきたい」と激励がありました。

「二十歳の誓い」では、二十歳の集い実行委員長を務めた小泉瑛崇さんが参加者を代表し、二十歳を迎えたことの喜びや、お世話になった方々への感謝を述べました。

未来を担う皆さんのご活躍を期待しています。

問 生涯学習課 ☎ 0299-57-1073



ムービー

当日の様子は  
こちらから



「二十歳の誓い」  
二十歳の集い実行委員長  
こいずみ あきたか  
小泉 瑛崇さん [霞ヶ浦中学校 出身]





千代田中学校 出身



くぼた いくみ  
久保田 郁美さん

自分の軸を持ち、周りに安心や元気を与えられるような存在でありたいです。今ある環境や関わってくださっている方々への感謝を忘れずに、私らしく、生きていきたいと思います。

たくさんの人に支えられ、ここまで人生を歩むことができました。この恩を返せるように、また受けた恩を他の人に送り繋げる「恩送り」をしていきたいです。



きむら こうすけ  
木村 公祐さん

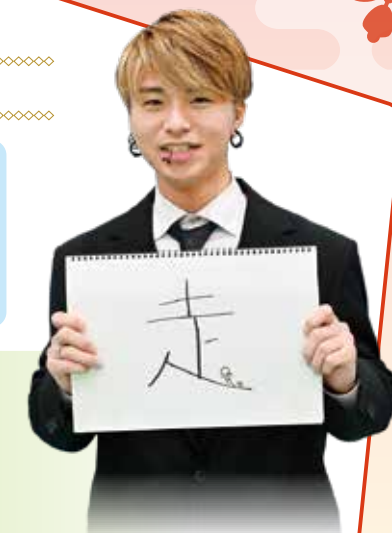
霞ヶ浦中学校 出身



なかじま こうせい  
仲島 叶晟さん

20歳になるまで私を支えてくれたすべての人に感謝し、これからは自分の夢や想いを一つひとつ叶えていきます。

これまで支えてくださった方々への感謝を忘れずに目標に向かって走り続けていきたいと思っています。



しのはら ゆうと  
篠原 悠斗さん

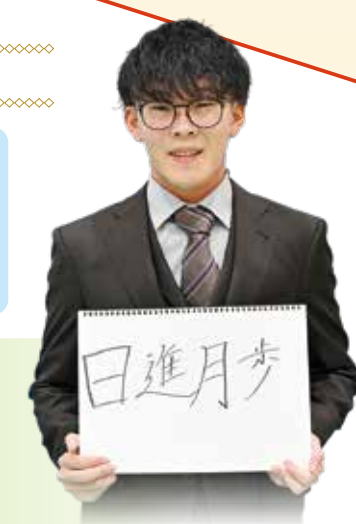
下稲吉中学校 出身



あべ たかひろ  
安部 幸浩さん

目標に向かって前へ進み、自分を信じて臆せず最後までやり遂げられるような信念をもった立派な大人になりたいです。

看護師になるという目標に向かって、日々少しずつ成長していきたいです。



やまざき ゆうと  
山崎 悠人さん



～正しく・安全にお酒を楽しむために～

知っていますか？

## 急性アルコール中毒の危険性



二十歳を迎えたお祝いや送別会などで飲酒の機会が増える時期、気をつけたいのがお酒の飲み方です。短時間に多量のお酒を飲む、いわゆる「イッキ飲み」をしたり、他人にさせたりしたことはありませんか？それは、命にかかわる「急性アルコール中毒」になりかねない危険な行為です。正しい知識を身につけて、楽しく安全にお酒と付き合いましょう。

**意識がない、呼吸がおかしい、そんな場合は直ちに救急車を！**

意識がない、ゆすっても呼びかけても反応しない、全身が冷えきっている、呼吸がおかしい、大量の血や食べ物を吐いている、倒れて口から泡を吹いている……などの状態になったら、急性アルコール中毒の可能性があります。救急車を手配しましょう。

アルコールによる健康障害について



詳しくはコチラ  
(厚生労働省 HP)

### 酔いつぶれた人を介護するときは…

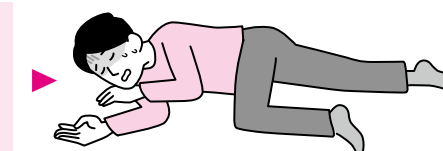
**(1) 1人にせず、誰かが必ず付き添う**

必ず誰かが付き添い、1人にしないようにしてください。呼吸をしているか、脈があるかを時々確認しましょう。

**(2) 横向きに寝かせる(回復体位)**

意識を失った場合、あお向けに寝かせていると、おう吐したもので窒息する可能性があるため、顔を横に向けて寝かせましょう(回復体位)。おう吐しているときは、吐いたものをよく拭き取りましょう。なお、自分で吐けない場合は、無理に吐かせないようにしてください。ネクタイやベルトをしている場合は、それらを外し、衣服をゆるめて楽にしましょう。

- 横向きに寝かせる
- 下あごを前に出して気道を確保する
- 両肘を曲げ上側の手の甲を顔の下に入れる
- 上側の膝を約90度曲げ、後ろに倒れないようにする



**(3) 体を温める**

急性アルコール中毒になると体温が下がります。体温低下を防ぐため、上衣や毛布などをかけて保温しましょう。意識がある場合は、水やお茶、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。水分補給と血中アルコール濃度を下げるのに有効です。

### 楽しく安全に飲むための「飲酒3か条」

1

**自分の適量、その日の体調を把握する**

風邪薬や花粉症の薬などを飲んでいる場合は、アルコールを抑えるか事前に医師に相談するようにしましょう。

2

**イッキ飲みはしない 無理強いしない・させない**

イッキ飲みなど、短時間に多量のお酒を飲むと、血中アルコール濃度が急激に高くなるため、急性アルコール中毒の危険性も高まります。飲酒を強要することも絶対にしてはいけません。

3

**「お酒が飲めない体質です」と事前に伝えておく**

お酒が飲めない体質の方は、事前に周囲の人に伝えておけば、もし無理強いしようとする人がいても、他の人がたしなめてくれることがあります。

また、次のようなことも心がけましょう。

● **飲むときは食べながら**

…食事をとりながらお酒を飲むことで、胃を守り、アルコールの吸収を緩やかにします。

● **強いお酒は水や炭酸水などと併せて**

…アルコール度数の高いお酒は胃への刺激が強く、血中アルコール濃度が速く上昇してしまいます。アルコール度数の高いお酒を飲むときは、水割りなどにしたり、水や炭酸水などアルコールを含まない飲み物と交互に飲むなどして楽しみましょう。