



5月15日号

2023年(令和5年) No.1331
毎月1日・15日発行

編集 東金市役所 企画政策部 秘書広報課 広報広聴係 ☎0475(50)1114 〒283-8511 東金市東岩崎1番地1

とうがね

5月31日(水)～6月6日(火)は **禁煙週間**

5月31日(水)は **世界禁煙デー**

喫煙は周囲の人にまで害を及ぼします。
たばこの影響を考え、生活を見直してみませんか。

問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174



▶▶▶とうがね健康プラン21(第2次)推進中



たのしい! うれしい! 健康づくり♪

とうがね健康マイレージ



日々の健康づくりが楽しく嬉しくなるよう、スタンプをためて記念品をもらえる「とうがね健康マイレージ」を実施中です。生活習慣の目標を達成したり、健康イベントに参加し、スタンプをためましょう。

スタンプを5個以上ためて応募すると...



全員もらえる!

ち~バリュ~カード



*協賛店でさまざまなサービスを受けられるカードです。

抽選でもらえる!

QUOカード 60名
5,000円分

チョコたっぷり
しみこみ東金いちご 10名

アンケートでもらえる!

健康グッズ
または
トレーニング施設*
利用券1回分

*東金アリーナまたは東金市トレーニングセンター

STEP 1

スタンプシートを手に入れよう

対象▶平成16年4月1日以前生まれの方

※記念品を受け取れるのは、応募時に市内に住所がある方です。

配布場所▶

- ・健康増進課
- ・国保年金課
- ・東金アリーナ
- ・東金中央コミュニティセンター
- ・各地区コミュニティセンター
- ・サンピア内とっちーの部屋(東金市インフォメーションスペース)

※市ホームページからダウンロードもできます。

STEP 2

健康づくりでスタンプ GET!

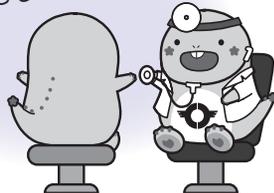
12月28日(木)まで

健康マイレージ対象

▶健康イベント

健康診査 がん検診

健康チェックできてスタンプももらえちゃう!



予防接種 骨粗しょう症検診



市の健康事業

▶生活習慣の目標達成

食生活



- ・腹八分目を心がける
- ・野菜を多く食べる
- ・塩分を控える など

運動



- ・ラジオ体操
- ・1日8,000歩以上
- ・腹筋1日20回 など

▶運動教室やサークルへ参加

東金アリーナの教室 地域のスポーツサークル



詳しくはホームページやスタンプシートをご覧ください

STEP 3

応募して記念品をもらおう

応募期間▶11月1日(水)～12月28日(木)

※応募は1口あたりスタンプ5個で、1人2口まで応募できます。2口応募で当選率アップ。応募したシートは返却しません。

当選発表▶令和6年1月11日(木)に市ホームページで発表

※ホームページの閲覧が難しい方は国保年金課にお問い合わせください。

問い合わせ

国保年金課 ☎(50)1250

健康マイレージ▶ホームページ



骨の健康度をチェック 骨粗しょう症検診

健康マイレージ対象

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなり、日常の些細な動作でも骨折しやすくなる病気です。特に喫煙や過度のダイエット、ホルモンバランスの変化によってかかりやすくなります。

女性の身近に潜む骨粗しょう症を予防、早期発見するために、検診を行います。自分の骨の健康度を知っておきましょう。

とき▶9月12日(火)・13日(水)(受付=午前9時～11時/午後1時～2時)

ところ▶ふれあいセンター

対象▶市内に住所があり、令和6年3月31日時点で25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

内容▶問診・骨超音波検査(足のかかとでの検査)

費用▶700円

申込方法▶ふれあいセンター窓口、電話または市ホームページから申し込み

申込期間▶5月15日(月)～7月3日(月)

※事前に受診票を送付します。

申込・問い合わせ▶

健康増進課 ☎(50)1174



▶申込用QRコード ※5月15日(月)から利用できます。

からだの声、聞いていますか?

健康維持のために 定期健診を受けましょう

健康マイレージ対象

市では糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査を実施しています。感染症拡大防止のため、集団健診では受診者の間隔を空け、健診時間を決める予約制にしています。受診を控えていた方もこの機会に受けましょう。

対象▶①40歳以上で国民健康保険に加入している方 ※今年中に40歳になる方を含みます。

②受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

費用▶無料

受診方法▶集団健診または個別健診のいずれかを選択して受診

※対象の方へ5月末までに受診券を郵送します。

問い合わせ▶国保年金課 ☎(50)1252



集団健診

電話予約の上、受診してください。

とき▶6月7日(水)～11日(日)、22日(水)～26日(月)

ところ▶ふれあいセンター

予約▶集団健診予約コールセンター ☎(55)5577

※5月23日(火)～6月23日(金)、平日午前9時～午後5時

個別健診

受診券に同封する実施医療機関で予約の上、受診してください。

とき▶令和6年3月31日(日)まで



東金市健康づくり推進協議会委員募集

市では「東金市健康づくり推進協議会」を設置し、生涯を通じて健康の実現のため、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを目指す「とうがね健康プラン21(第2次)」を推進しています。健康に関心のある市民をこの協議会の委員として募集します。

対象▼7月以降も引き続き市内に居住予定の満20歳以上の方

定員▼1名

内容▼「とうがね健康プラン21(第2次)」の普及啓発および推進などについての審議(年2回程度開催)

任期▼7月1日～令和7年6月30日

謝礼▼会議1回につき6千400円

締切▼6月5日(月)必着

応募方法▼①氏名(ふりがな)②住所③生年月日④電話番号⑤職業⑥市内居住年数⑦健康なまちづくりについて思うこと(400字程度)を明記し、郵送または持参※任意様式。提出書類は返却しません。

※選挙結果は、6月下旬に応募者全員に通知します。

応募・問い合わせ▼〒283-0005 東金市田間三丁目9-1 東金市保健福祉センター健康増進課 ☎(50)1174



子どもの車内への「置き去り」は児童虐待です



子どもを車内に置き去りにすることは児童虐待です。車内に置き去りにされた子どもが熱中症などで亡くなるなど、毎年全国では痛ましい事件が発生しています。

これから暑さの厳しい夏を迎えると、比較的涼しい日でも、車内の温度は気温の上昇とともに急上昇します。子どもは、体温調節機能が未熟なこともあり、そのような車内では、短時間でも熱中症になり、命を失う可能性がります。

「眠っているから」、「少しだけ」などと子どもを車内に残したままその場を離れることはやめましょう。そのような車を見つけたら、すぐに警察などに通報してください。

また、自宅内でも同様のことが起こる可能性があります。十分に注意しましょう。

問い合わせ▶東金警察署 ☎(54)0110



東金市介護保険事業計画などの策定に伴う懇話会委員募集

「東金市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画懇話会」の委員を募集します。懇話会では、今後の高齢者施策や介護保険事業のあり方を考え、計画について審議・提言します。

対象▼市内在住の4月1日時点で40歳以上の方で、懇話会(今年度は3回程度)に継続して出席できる方

定員▼第1号被保険者(65歳以上)および第2号被保険者(40歳～64歳)から各1名

任期▼7月(予定)～令和8年3月31日

謝礼▼会議1回につき5千円

締切▼6月9日(金)必着

応募方法▼応募の理由と「今後の高齢者施策」をテーマに800字程度のレポートを書き、①住所②氏名③年齢④電話番号を記載の上、持参または郵送、メールのいずれかで提出

※書類により選考し、7月上旬までに応募者全員に結果を通知します。

応募・問い合わせ▼〒283-8511 東金市東岩崎1-1 高齢者支援課 ☎(50)1219

MAIL korei@city.togane.lg.jp



後期高齢者 歯科口腔健診

千葉県後期高齢者医療広域連合では、今年度中に76歳になる被保険者の方を対象に歯科口腔健診を実施します。

対象者には5月下旬に市から緑色の封筒で案内(受診票)を送ります。希望する方は健診協力医療機関に予約の上、受診してください。

実施期間▼6月1日(木)～12月28日(木)

※受診は、期間中1回までです。

対象▼昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療制度被保険者

問い合わせ▼千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課 ☎043(2)65013

対象医療機関・受診票発行についてはII国保年金課 ☎(50)1133



消費ナビ

消費者ホットライン ☎188(いやや)

サンプルのほぼが意図せぬ定期購入に

◆内容
新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者に注文の電話をした。その際「目に良いサプリメントのサンプルを送る」と言われた。後日拡大鏡とサプリメントが届いたが、同封の「明細書兼請求書」には、拡大鏡が「プレゼント」、サプリメントが約3千円と記載されていた。その後、2カ月連続で同じサプリメントが届いたのでおかしいと思い、「明細書兼請求書」を改めて確認すると「1年定期」と記載があった。注文した覚えはない。

◆アドバイス
新聞広告の通販やテレビショッピングなどの電話注文時に別の商品やサンプルなどを勧められ承諾したところ、そちらが主契約の定期購入になっていたという相談が寄せられています。

たとえサンプルでも、注文品以外のものを勧められたときは、興味がなければきっぱり断りましょう。興味を持った場合も、定期購入になっていないかなどを確認し、説明が理解できなければ断りましょう。

商品到着後は、明細書などで定期購入契約になっていないか確認することが大切です。意図せず定期購入になっていたら、すぐに販売業者に申し込んでいないことを伝えましょう。

困ったときは、すぐに消費生活センターなどにご相談ください。

◆消費生活相談
相談ガイドをご覧ください。相談は無料です。電話相談は通話料金が発生します。

問い合わせ▶東金市消費生活センター(商工観光課内) ☎(50)1238

相談ガイド

市などの公共機関で行う相談です。すべて無料ですので気軽にご相談ください。

相談名	とき	ところ	問い合わせ	内容・備考
消費生活相談	毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 10:00～12:00、13:00～15:00	消費生活センター(市役所3階)	消費生活センター ☎(50)1238	悪質商法などの消費者トラブルや多重債務の相談に応じます(電話相談可)
職業相談	毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 9:30～17:00	市役所別棟1階	地域職業相談室 ☎(52)1104	職業紹介やパソコン検索が利用できます 雇用保険受給手続きは管轄のハローワークで受け付けます
交通事故相談	6/5日 10:00～15:00	市役所402会議室	消防防災課 ☎(50)1119	保険請求・示談などの交通事故の相談(要予約)
人権・行政相談	5/15日、6/15日 13:00～16:00	市役所202会議室	総務課 ☎(50)1117	人権上の悩みや、国の業務への要望などの相談
家庭児童相談	毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 9:00～16:00	子育て支援課内	家庭児童相談室 ☎(50)1168	子育て上の悩みや親子関係、虐待などの相談に応じています
専門(弁護士)相談	①5/18日、②5/24日、③6/21日 10:00～16:00 (予約=①受付中、②5/17日～、③6/14日～、電話のみ)	ふれあいセンター視聴覚室	社会福祉協議会 ☎(52)5198	先着10名、初期相談に限ります(1人30分)
心配ごと相談	第2・第4火曜日(祝休日の場合は翌平日) 13:30～16:30	ふれあいセンター視聴覚室	社会福祉協議会 ☎(52)5198	日常生活の中のちょっとした困りごとをご相談ください
ボランティア相談	毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 13:00～17:00	ボランティアセンター(ふれあいセンター2階)	社会福祉協議会 ☎(52)5198	活動に興味がある、活動をしたい、依頼したいなどの相談
子育て相談	毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 15:00～17:00(要電話予約)	簡易マザーズホーム(ふれあいセンター2階)	簡易マザーズホーム ☎(54)1197	乳幼児の発達に関する心配ごとについて
家庭教育相談	毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 9:00～16:00	市役所別棟2階	家庭教育相談室 ☎(54)0783	いじめや不登校、子育てなど教育問題について

「人権擁護委員の日」 特設人権相談

6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受けて、人権上の問題を解決するため、人権相談をはじめ各種人権擁護活動を行っています。

この日にちなみ、人権擁護委員が特設相談所を開設します。予約不要・相談無料で秘密は守られます。気軽にご相談ください。

とき▶6月1日(木)午後1時～4時

ところ▶市役所202会議室、正気地区コミュニティセンター

内容▶いじめ、いやがらせ、差別などの人権に関わる悩みや問題

※左表の人権相談も毎月実施しています。ご利用ください。

問い合わせ▶総務課 ☎(50)1117

※移動交番、保健ガイド(ふれあいセンターの健診・教室・相談、予防接種、山武健康福祉センターの検査・相談)、休日当番医ガイドは、毎月1日号に掲載しています。

東金市バウンドテニス大会(ダブルス戦)
 とき▼5月25日(木)午前9時10分受付開始(開会式11午前9時30分、閉会式11午後2時30分)
 ところ▼東金アリーナ
 対象▼東金市民および協会長が認める方
 競技内容▼ダブルス戦(男子・女子・混合ダブルス)
 ※詳しくはお問い合わせください。
 定員▼先着30名
 費用▼300円
 締切▼5月22日(月)
 申込▼東金市バウンドテニス協会(塚田) ☎(50)0321

6月議会の開催予定
 6月定例会は5月31日(水)午前10時に開会予定です。インターネット中継も行っています。
 ※請願・陳情は5月19日(金)午後5時まで受け付けています。
 問い合わせ▶議会事務局 ☎(50)1181

とうがね
インフォメーション
 Togane Information

社会福祉協議会職員募集
 ◆正規職員(8月1日採用)
 小地域福祉活動支援、ボランティア支援、相談援助など地域福祉活動を推進する職員を募集します。
 応募資格▼①②を満たす方
 ①平成5年4月2日以降生まれで高卒以上
 ②普通自動車運転免許を有する(取得見込可)
 ※社会福祉士、精神保健福祉士、社会福祉士主任任用資格があれば望ましい。
 定員▼1名
 試験▼第1次(筆記) 11月6日(日)午前9時30分、ふれあいセンター視聴覚室
 ◆常勤(非正規)職員(8月1日採用)
 生活支援の相談業務などを行う職員を募集します。
 応募資格▼普通自動車運転免許を有する方(取得見込可)
 ※社会福祉士主任任用資格、金融機関業務経験があれば望ましい。
 定員▼2名
 試験▼6月24日(土)、ふれあい

センター視聴覚室(面接)
 (共通事項)
 勤務時間▼午前8時30分～午後5時15分
 締切▼5月26日(金)(当日消印有効)
 応募方法▼履歴書を提出(郵送可)
 ※給料など詳しくは社会福祉協議会ホームページをご確認ください。
 申込▼東金市社会福祉協議会 ☎(50)5198

収税課から **納期限のお知らせ**
 軽自動車税(種別割) 【全期】
納期限 5月31日(水)
 納期限内に忘れずに納付しましょう
休日の納付相談と納付窓口
 とき▶5月28日(日)午前8時30分～午後5時15分
 ところ▶収税課
 ※夜間窓口は5月16日(火)に実施します。
納期内納付をお願いします
 市税などは、納期限内に納めるもので、納期限を過ぎても納付がない場合、督促状が送付されます。そのままにしておくとしりぞきなどの滞納処分を受けることがありますので、納期内納付をお願いします。
 問い合わせ▶収税課
 納付相談について ☎(50)1227
 納付窓口について ☎(50)1129

債務整理相談
 多重債務に陥ると、個人で解決することは困難です。市税などを滞納している方を対象に、初回無料の弁護士相談を行います。
 とき▼相談者と調整の上、実施が必要の2週間前までに予約が必要。
 ところ▼千葉県弁護士会館
 相談時間▼1人30分以内
 申込▼収税課 ☎(50)1227
行政書士無料相談会
 とき▼5月18日(木)、6月15日(木)午後1時～3時30分受付
 ところ▼東金中央コミュニティ

相談
 ティセセンター
 内容▼相続、遺言、贈与、契約内容証明など市民法務の相談および困りごとの相談
 ※申込不要です。直接会場にお越しください。電話での相談はできません。
 申込▼千葉県行政書士会無料相談事務局 ☎090(4017)5697

課税課からのお願い～たばこは地元で買おう～
今月の休日窓口は5月28日(日)
 毎月最終日曜日に住民票の写しや各種証明書の一部を交付します。交付できる証明書など、詳しくは担当課へお問い合わせください。
 問い合わせ▶住民票・戸籍・印鑑証明関係…
 ……市民課☎(50)1131
 市民税関係…課税課☎(50)1128
 納税関係…収税課☎(50)1129

みんなの広場
 着物とゆかた着付無料体験
 習ってみませんか。着物貸出もできます。
 とき▼5月21日(日)午後1時30分～3時30分
 ところ▼福岡地区コミュニティセンター
 申込▼着物ファンクラブ(佐佐部) (午後4時以降) ☎(50)4013

大会などの結果
第26回東金市民春季ソフトボール大会
 優勝▼JOSAI Eゴールズ
 準優勝▼まだまだがんばるず
 第3位▼レジェンズ、ファンキーフェローズ

叙勲 (敬称略)
 危険業務従事者叙勲
 ＊瑞宝双光章
 防衛功労
 吉原徹(大沼田)
 警察功労
 高山和義(上武射田)

東金図書館は工事のため休館します
 耐震補強工事を実施するため休館します。
 とき▶5月下旬～12月下旬
 ※工事期間中は休館しますが、図書の予約貸出などのサービスを実施予定です。詳しくは改めてお知らせします。
 問い合わせ▶東金図書館 ☎(50)1190

今月の施設休館日
 東金図書館▼15・18・22(下旬から休館)
 ※16日(火)・23日(火)は、午後7時まで開館します。

文化会館ガイド

◆ 東金文化会館 ◆ ☎(55) 6211 ホームページ <https://www.tobunspo.or.jp/>

習志野市立 **習志野高校吹奏楽部演奏会** 東金公演 2023
 6月3日(日) 14:30 開演 [大ホール] ※未就学児のご入場はご遠慮願います。
【チケット料金】 全席指定 S席(一般)2,000円 (高校生以下)1,000円
 A席(一般)1,500円 (高校生以下)1,000円

 全国にファンを持つ習志野高校吹奏楽部、2年ぶりの東金公演決定！清々しくエネルギッシュ、柔らかく優美な習高サウンド！圧巻のパフォーマンスをご堪能ください。
 [発売中]

東金文化会館四季彩コンサート一夏ー
Jacob Koller JAZZ Piano Concert
ジェイコブ・コーラー ジャズ ピアノコンサート
 6月11日(日)14:00 開演 [小ホール]
【チケット料金】 全席自由 2,000円
 ※未就学児のご入場はご遠慮願います。
 You Tube登録者数58万人超、注目の人気ジャズピアニスト、ジェイコブ・コーラーのコンサート。ジャズナンバーはもちろん、クラシック、J-POP、アニメ主題歌等ジャンルを超えた超絶技巧プログラムに乞うご期待！
 ー予定曲目ー
 ルパン三世のテーマ、テイクファイブ、スペイン、情熱大陸、リベルタンゴ 他
 [発売中]

宮田大&大萩康司 デュオリサイタル
 7月8日(日) 14:00 開演 [大ホール] 【チケット料金】
 ※未就学児のご入場はご遠慮願います。 全席指定 3,000円

 今、最も注目されるチェリストの一人、宮田大。国内外で熱狂的支持を得るギタリスト、大萩康司。日本を代表する二人のトップアーティストが各地・各時代に輝く名曲を奏でる極上のひととき。
【Program】
 ・ジョン・タウランド:さあ、もういちど愛が呼んでいる
 ・ホアキン・ニン:チェロとギターのためのスペイン組曲
 ・レイフ・ヴォーン・ウィリアムズ(藤井敬吾編):あげびばり
 ・モリス・ラヴェル:亡き王女のためのパヴァーヌ
 ・ミシェル・ルグラン:映画「ロシュフォールの恋人たち」よりキャラバンの到着
 ・アストル・ピアソラ:ブエノスアイレスの四季より 秋/春 他
 [発売中]

TO-BUNワークショップ
チョークアートに挑戦。Vol.2
 5月27日(日)14:00 開始 [会議室2]
【参加費】 2,000円 **【定員】** 15名(先着順)
 人気のチョークアート ワークショップ第二弾！今回はメッセージボードに挑戦。初心者も、経験のある方も皆それぞれ楽しくご参加いただけます。
【申込方法】
 会館HPの申込みフォームから、または所定の申込み用紙を東金文化会館窓口へご提出ください。
 [受付中]

フラフェスティバル in 東金VIII **参加団体募集!**
 8月20日(日)13:00開演 [大ホール]
【募集内容】 フラ団体15組(予定) ※東金市、山武郡市(山武市、大網白里市、九十九里町、芝山町、横芝光町)に活動拠点をおくアマチュアフラグループ。(1団体8分以内)
【参加資格】 抽選会(申込数が定員を超えた場合に5月28日(日)実施)及び開催前打合せに参加可能な方。開催告知チラシの配布・集客にご協力頂ける方。※指導者1名につき1団体申込み可能(複数申込み不可)
【参加費】 無料 **【申込受付期間】** 5月9日(火)～21日(日) (9:00～17:00) ※募集要項・申込用紙は東金文化会館窓口、会館ホームページにて配布。

実行委員募集

はたち 令和6年 東金市二十歳の集い

二十歳を迎える市民のための式典「東金市二十歳の集い」を盛り上げてくれる実行委員を募集します。

活動内容▶記念事業の企画(毎月1回程度市役所で会議)、式典前日の会場設営、当日の受付や司会・進行など

応募条件▶平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれで、実行委員会や式典前日の会場設営などに参加できる方

定員▶25名

締切▶5月31日(水)

問い合わせ▶生涯学習課 ☎(50)1187



自分たちの手で式典を盛り上げてみませんか

中高年のための 初心者スマホ講座

非常時に、情報を自分で得たり、周りとコミュニケーションをとって助け合えるよう、スマホの操作を学びます。

とき▶6月12日~8月28日の第2・4月曜日(全6回)午後1時30分~3時30分

※6月は第2・3月曜日です。

ところ▶ふれあいセンター

対象▶スマートフォンをお持ちの方

定員▶先着10名

費用▶500円

問い合わせ▶社会福祉協議会 ☎(52)5198

第36回 福祉バザー

福祉バザーが復活。売り上げは地区社協活動やボランティア活動推進の財源になります。東金の地域福祉のためにぜひご協力ください。

とき▶6月18日(日)午前9時~正午、午後1時~2時

ところ▶ふれあいセンター

※提供品目を制限しています。詳しくは回覧でお知らせします。

家族介護教室

備えて安心!介護の知恵

東金商工会議所福祉のまち推進委員会で開催。知っておくと役に立つ介護の知識や技術を、体験を交えてお伝えします。介護される方と家族の元気を応援します。

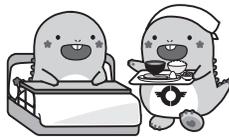
とき▶6月7日(水)午前10時~11時30分

ところ▶東金商工会館1階

定員▶先着30名(要事前予約)

締切▶6月2日(金)

申込・問い合わせ▶(社福)ゆりの木会ゆりの木苑 ☎(50)8111



広告欄

はじめての方、いつでも診療いたします。

厚生労働大臣指定 医療法人 社団 歯友会

東金デンタルクリニック

歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 休診日 年中無休

日・祝祭日 AM9:00~PM6:00

東金市東金1146 (東金駅入口)

TEL.0475-52-0418

ファミリー歯科

歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 休診日 年中無休

日・祝祭日 AM9:00~PM6:00

東金市東岩崎2-25-14 (東金バイパス ケンタッキー隣り)

TEL.0475-55-8111

漢方相談

肩こり 痛み しびれ 冷え 頻尿 不妊 ホテリ 汗 便秘 ち 鼻 不眠 不安 うつ 過食 肥満 喘息 ニキビ シミ 乾癬 かゆみ 耳鳴り めまい 更年期 チック症 味覚・嗅覚障害 コロナ後遺症

漢方専科ファーマシーはぎわら 東金駅東口 徒歩1分 ロータリー内

相談時間 10:00~12:00 14:00~19:00 定休日 日・祝

予約制 ☎0475-52-1818

〒303-0801 千葉県東金市東金1-1-1 東金駅前 東金駅前

薄毛でお困りの方に オススメの美容室



白髪染めにはぜひヘナを! お好みの色に染まり 髪に艶とコシがでます!!

カラー(多種あり)+カット+ブロー ¥8500~ パーマ+カット+ブロー ¥8000~ カット ¥3500~

新規の方!全メニュー1000円引(カットも可)

美容室D・D

☎52-5551

東新宿1-4(市役所近く)

東金市ホームページ バナー広告募集中



総合トップページに掲載 150x60ピクセル 月10,000円

広告 広告 広告 広告

バナー広告 募集ページ

秘書広報課 ☎(50)1114

地元で働きたい方集合!

地元企業お仕事フェア

地元で就職を希望している方と地元企業のマッチングを目的とした「地元企業お仕事フェア」を東金市・山武市・大網白里市・横芝光町・九十九里町合同で開催します。企業の方と直接話せる絶好の機会です。地元で働きたい方はご参加ください。

とき▶6月1日(休)午後1時~4時

ところ▶山武市成東文化会館のぞくプラザ

内容▶各企業の会社PRと仕事内容の説明 ※申込不要です。直接会場へお越しください。

問い合わせ▶商工観光課 ☎(50)1155



農業用廃プラスチックの一斉回収

農業用のビニール、ポリエチレン、肥料袋・培土袋などの廃プラスチックを回収します。下図を参考に荷姿を整えて搬入してください。

とき▶6月8日(木)・9日(金)午前9時~11時30分、午後1時~3時30分

※2日間のうち都合のよい日に搬入してください。

搬入場所▶千葉園芸プラスチック加工(株)(小沼田)

費用▶1kg当たり45円

持ち物▶印鑑(認め印)

◆搬入にあたっての注意事項

①事前の登録が必要です。未登録の農家の方はご連絡ください。

②農業用ビニール・農業用ポリエチレンは分別してください。

・分類1=ビニールA(平成23年3月に展張されていたビニール)

・分類2=ビニールB(ビニールA以外のビニール)

・分類3=ポリエチレン

③水分・土砂は、十分に取り除いてください。

④再処理をします。針金・ホチキスなどの金属類、木片、マイカー線、ハトメなどは必ず取り除いてください。

⑤結ぶひもは、廃棄物と同じ素材のもの(ビニールはビニールひも、ポリエチレンはポリエチレンひもかマイカー線)を使用してください。

⑥1つを10kg程度にまとめ、下図のように束ねてください。

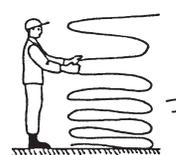
⑦登録番号は、束ねたビニールの中央に油性のマジックなどで記入してください。ビニールの束それぞれに記入が必要です。

※一斉回収日以外の随時回収は行いません。次回は10月下旬を予定しています。

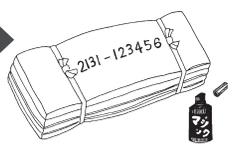
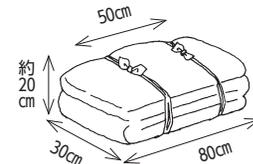
問い合わせ▶農政課 ☎(50)1137

荷造りと荷姿

【農業用ビニール】



つづら折り

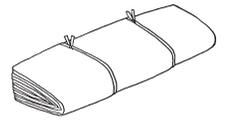
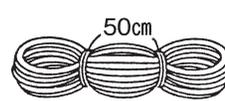
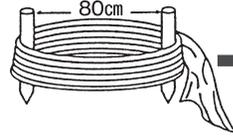


【肥料袋・培土袋】

縦長の2つ折り

【ポリエチレンフィルム】

上と同じつづら折りまたはグルグル巻き



広告欄

広告掲載に関する問い合わせ▶秘書広報課 ☎(50)1114

第13回

認知症予防と睡眠 その1

アルツハイマー病を引き起こすアミロイドというタンパクは睡眠中に脳から排除されることがわかっています。若者が参加した断眠実験では、一晩徹夜するだけでアミロイドが脳に溜まってしまっても明らかに減りました。ちよつと溜まったくらいではその後十分に眠ることで排除することができますが、高齢者になるとどうでしょうか。40歳くらいから徐々に深い睡眠が減って浅い睡眠が増えていく状況を「睡眠老化」といいます。アミロイドは深い睡眠の時に効率よく排除されるため、中年以降は知らぬ間にアミロイドが蓄積しやすい体質に変わっていくといってもよいでしょう。また、ベッドで横になっている時間に対して実際に眠っている時間の割合を「睡眠効率」といい、高齢者では睡眠効率が悪くなることも知られています。認知症予防にはこのような点を乗り越えて7時間眠るのがひとつの目安といわれています。(次回に続く)



秀野院長 [認知症専門医]

医療法人 静和会 浅井病院 東金市家徳 38-1 ☎58-1407

認知機能検査が 新しくなります!

質問に対する視線の動きから認知機能の状態を評価し、認知障害を調べるVRを使用した認知機能検査が新しくオプション検査に追加されます。脳ドック希望の方には無料でご案内します。