



1月15日号

2024年(令和6年) No.1347
毎月1日・15日発行

とうがね

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

主な内容

- 東金市子育て応援給付金…………… 2
- 健康と豊かな食生活展…………… 2
- 確定申告は「e-Tax」のご利用を…………… 3

東金市民憲章

わたくしたち東金市民は

1. 郷土を愛し、環境をととのえ、住みよいまちをつくりましょう。
1. 互いにいたわり、笑顔や忘れず、心ふれあうまちをつくりましょう。
1. からだをきたえ、誇りをもって働き、豊かなまちをつくりましょう。
1. きまりを守り、力をあわせて、明るいまちをつくりましょう。
1. 歴史を尊び、教養を深め、香り高い文化のまちをつくりましょう。

安全になって再オープン! 図書館で本の世界を旅しよう



・図書館員の皆さん

図書の貸出や、おはなし会での読み聞かせ、特集コーナー設置などに携わっています。希望の本を探したいときは、気軽にお尋ねくださいね。

図書館のサービス

図書館では、図書の貸出の他にも、調べたいことや探している図書に関する質問にお答えするサービス(レファレンス)を提供しています。

また、閲覧席に加え、会議室は、使用予定がない場合、本の閲覧や自習の場として提供しています。

問い合わせ▶

東金図書館 ☎(50)1190



イベントや特集も充実

おはなし会やブックスタートなど、読書に関するイベントを毎月実施しています。また、展示コーナーでは、現在「2023年に出版された本」の展示・貸出を行っています。

館内の
新着図書や
特設コーナーも
見てね!



耐震補強工事を経て安全に

長期間の休館により皆さんにご不便をおかけしましたが、工事を経て、より安全・安心に利用できる施設になりました。



斜めの鋼材や耐震壁を設置し、耐震性を強化しました



再開に向け、何万冊もの本を書棚へ丁寧に戻しました

近所の薬剤師とつながろう



3/3日 とうがね健康フェスタ参加者募集

とうがね健康プラン21(第2次)推進中

市と山武郡市薬剤師会で開催!

市では、健康づくり推進のため、さまざまな取り組みを行っています。今回は、山武郡市薬剤師会の協力を得て、市の看護師・保健師・管理栄養士と、地域包括支援センターが連携したイベントを開催します。ミニレクチャーや健康チェックなどを通じて健康意識を高めるとともに、薬局で働く薬剤師を身近に感じる機会にしてみませんか。

STEP ①

電話で申し込み

対象▶市内在住の高校生以上の方

※精密機器があるため、お子さん連れでの参加はできません。

定員▶先着120名

締切▶2月15日(木)

申込・問い合わせ▶

健康増進課

☎(50)1174

STEP ②

当日 ミニレクチャーや健康チェックに参加

とき▶①午前10時～ ②午前10時45分～ ③午前11時30分～(各回10分前開場)
ところ▶ふれあいセンター

特典

- ▶アンケートで健康づくりグッズプレゼント
- ▶熱中症対策に有効な経口補水液を配布
- ▶健康に役立つチラシを配布

薬のミニレクチャー

薬の一化化など「お薬との上手なつき合い方」について、山武郡市薬剤師会会員店の薬剤師がお話しします。

また、「東金市の健康課題・減塩」「家庭内の応急手当」について市看護師が説明します。

簡易測定コーナー

- ▶骨の健康チェック
自分の骨の強度を確認
- ▶血管年齢チェック
血管の弾力性を確認
- ▶血中ヘモグロビンチェック
貧血かどうか確認



お薬・健康相談

薬剤師に個別相談。お薬やサプリメント、健康や介護のことなど、お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターの紹介

高齢者の方に関するさまざまな相談を受け付け、適切なサービスや機関・制度の利用につなげるなどの支援を行っています。利用方法などを説明します。

おいしいレシピ試食コーナー

毎月19日に発行している市管理栄養士監修の「おいしいレシピ」を試食できます。

これまでに紹介した43のレシピから厳選した料理をご賞味ください。



当日参加薬局▶アップル薬局東金店(田間)、ウエルシア薬局東金押堀(押堀)、小野薬局(日吉台)、すみれ薬局季美の森店(季美の森)、そうごう薬局東金店(家徳)、灰吹屋鈴木薬局(東金)、東口岸本薬局(東岩崎、サンピア内)、松屋薬局(東上宿)、薬局漢方閣(東岩崎)、吉野屋薬局(田間)、新盛堂薬局(山武市)

子育て世帯を支援します

東金市子育て応援給付金

物価高騰の影響に直面する子育て世帯の生活を支援するため、市独自の給付金を支給します。

対象▶令和6年1月1日時点で東金市に住民登録があり、平成17年4月2日以降に生まれた児童を養育している方/出生後初めての住民登録が東金市である、令和6年1月1日から令和6年4月1日までに生まれた児童を養育している方

申請方法▶①令和6年1月分の児童手当が東金市から支給される方 ②申請不要 ③令和6年1月1日時点で東

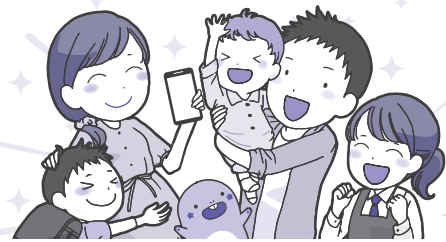
金市に住民登録があり、公務員や児童手当受給者以外の方(対象児童が高校生の限度額以上により支給対象外の方など) ④申請書、申請者の本人確認書類、振込口座確認書類を提出して申請

※申請書は2月上旬に送付します。

申請期間▶4月30日(火)まで 支給金額▶児童1人につき1万円

支給方法▶①児童手当受給口座に振込(支給日は別途通知します) ②申請書に記入した口座に振込

申請問い合わせ▶子育て支援課 ☎(50)12002



子育てするなら東金市

食生活改善会の皆さんが考案! 健康と豊かな食生活展 生活習慣病予防に野菜の力を

野菜を十分に食べていますか。生活習慣病は食生活との関連が深く、予防には適切な食習慣を心がけることが大切です。

健康づくりに役立つ展示や野菜350gの計量体験を通じて生活習慣病の予防について学べます。1日の推定野菜摂取量を測定するベジチェックの体験も予定しています。 とき▶展示=2月1日(木)~29日(休)午前9時~午後6時/体験=2月23日(金)・24日(土)午前10時~午後2時



▲ベジチェックでの測定

ところ▶道の駅みのりの郷東金 問い合わせ▶東金市食生活改善会 (健康増進課) ☎(50)1174

運動は認知機能の低下予防に有効 介護予防講演会 認知症予防と運動

誰にでも起こりうる身近な認知症。令和7年には、高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれており、認知症予防の取り組みが重要になります。また運動は、認知機能の低下予防に有効であることがわかっています。

(株)河合楽器製作所の浅野親之さんと高見香織さんから、運動の実技、ピアノの生演奏に合わせた体操などを教わり、楽しく体を動かしましょう。

とき▶2月22日(木)午前10時~11時30分 (受付=午前9時30分~) ところ▶東金中央コミュニティセンター講堂 対象▶市内在住の概ね65歳以上の方 定員▶先着50名程度 持ち物▶飲み物、タオル、筆記用具、運動ができる服装・靴 申込・問い合わせ▶高齢者支援課 ☎(50)1165



スマホを持っていないくても参加できます 初心者向けスマートフォン講座

スマートフォンの基本的な操作方法や機能などを(株)ジョイネットの方から分かりやすく教わります。

とき▶2月13日(火)①午前10時~②午後2時~ ところ▶東金中央コミュニティセンター講堂 対象▶市内在住・在勤・在学の方 定員▶各15名(申込多数の場合抽選) 持ち物▶スマートフォン、筆記用具 締切▶1月30日(火)午後5時 申込方法▶窓口または電話で申し込み 申込・問い合わせ▶生涯学習課 ☎(50)1187



心を込めて相手に伝えよう 生涯学習講座 絵手紙教室

とき▶2月20日(火)午前10時~正午(受付=午前9時30分~) ところ▶東金中央コミュニティセンター講堂 対象▶市内在住・在勤・在学の方 定員▶先着15名 費用▶300円 持ち物▶絵手紙道具一式(顔彩、豆皿、書道用の小筆、下敷きなど)、汚れてもいいタオル ※絵手紙道具をお持ちでない方も参加できます。 締切▶2月13日(火)午後5時 申込方法▶窓口、電話またはEメールで①氏名(ふりがな)②住所③電話番号(日中連絡がつく番号)を伝えて申し込み 申込・問い合わせ▶生涯学習課 ☎(50)1187 syogai@city.togane.lg.jp



囲碁の腕を試してみませんか 東金市民囲碁大会

東金囲碁クラブの協力により開催します。 とき▶2月18日(日)午前9時~(受付=午前8時30分~) ところ▶東金中央コミュニティセンター講堂 対象▶市内在住・在勤・在学の方 部門▶①A級(四段格以上の方)②B級(三段格以下の方) ※申し込みの際に申告した棋力により、当日参加部門を決定します。 定員▶先着30名(両部門合計) 締切▶2月2日(金)午後5時 申込方法▶窓口、電話またはEメールで①住所②氏名③電話番号(日中連絡がつく番号)④棋力を伝えて申し込み 申込・問い合わせ▶生涯学習課 ☎(50)1187 syogai@city.togane.lg.jp



食をテーマに多角的な視点を養う授業「環境と食文化」。参加した学生は講師の新田美砂子さんから、伝統食について学び、体験学習として千葉の郷土食である太巻き寿司を作りました。地域の食文化を後世につなげたいですね。

千葉の食文化を体感 城西国際大学 環境と食文化



城西国際大学の特命教授でもある、バハウサイモン・ピーターさんから、パプアニューギニアの家庭料理、テホロ(ココナツクリームシチュー)を教わりました。出来上がった料理と共に、バハウさんによる国の祭りや文化など、興味深い話を楽しみました。料理を通じて、普段関わりが少ない異国の文化に触れる機会になりました。

パプアニューギニア料理に挑戦 東金国際交流協会 世界の料理教室

ホットニュース ほっとニュース

太巻きを切ったときの華やかな図柄は千葉県特有▶

申告会場への来場や書類の持参が不要です 確定申告は「e-Tax」のご利用を

国税に関するお問い合わせは税務署へ
税務署への電話は自動音声により案内しています。
問い合わせ▶東金税務署 ☎(52)3121

e-Taxでの申告

オススメ!

☑ スマホやパソコンで簡単に

「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成し、マイナンバーカードを使ってe-Taxで提出しましょう。

URL▶ <https://www.nta.go.jp/>

確定申告 検索

▲国税庁ホームページ

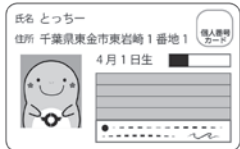


☑ マイナンバーカード×マイナポータルで自動入力

マイナンバーカードを利用して、マイナポータル経由で申告に必要なデータを自動入力できます。



◀詳しい説明(国税庁ホームページ)
https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r5_smart_shinkoku/



※市民税・県民税のみの場合、オンライン申告はできません。

印刷して郵送での提出もできます。

提出先▶〒262-8507 千葉市花見川区武石町1丁目 520

「東京国税局業務センター千葉西分室(東金税務署)」

問い合わせ▶e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570(01)5901

◆税理士による無料申告相談

申告書作成会場の開設前に、下表の日程で実施します。

対象▶①年金受給者、給与所得者

②事業所得、不動産所得または雑所得がある方のうち、令和4年分の所得金額(専従者控除、青色申告特別控除前)が300万円以下の方
※土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合や住宅借入金等特別控除を初めて適用する場合などを除きます。

持ち物▶前年の申告書などの控えや源泉徴収票など申告に必要な書類、スマートフォン、マイナンバーカード、筆記用具、計算器具

※個人消費税の申告相談は、消費税率ごとに区分した帳簿などをお持ちください。
※提出のみの方は、東金税務署への持参か郵送(左記)でご提出ください。

| 日程 | 会場 | 所在地 | 定員 |
|------------------|------------------------|--------------|-----------|
| 1月25日(休) | さんぶの森交流センターあららぎ館 | 山武市埴谷1884-1 | 50名 |
| 1月26日(金) | 山武市役所3階大会議室 | 山武市殿台296 | 80名 |
| 1月29日(月) | 九十九里町保健福祉センター | 九十九里町片貝2910 | 30名 |
| 1月30日(火) | 横芝光町役場第1・第2会議室 | 横芝光町宮川11902 | 30名 |
| 1月31日(水) | 芝山町役場南庁舎2階第2会議室 | 芝山町小池992 | 20名 |
| 2月1日(休) 2日(金) | 大網白里市保健文化センター 3階ホール | 大網白里市大網100-2 | 各日 80名 |

※開催時間は、いずれも①午前9時30分～正午、②午後1時～4時です。

※当日、会場の混雑回避のため入場整理券を配布します。また、配布状況により受付を早く締め切ることがあります。

消費ナビ

消費者ホットライン
☎188(いやや)

契約内容をよく確認して ウォーターサーバーのレンタル契約

◆内容

スマホの機種変更のため、家電量販店内の携帯ショップに出向いた。スマホの話が終わると担当者が代わり、ウォーターサーバーの無料レンタルとミネラルウォーター(月額約3千円)の契約を勧められ、了承してしまった。担当者が私のスマホから申し込み手続きをし、契約書は渡されていない。2カ月間利用したがやはり必要ないので解約したいと思い、事業者と連絡すると、解約料が1万円を超えると知って驚いた。解約料の説明はなかった。

◆アドバイス

- ・ショッピングモールや家電量販店などで突然勧誘されレンタル契約をしたが、解約すると予期せぬ高額な解約料が発生したという相談が寄せられています。
- ・ウォーターサーバーのレンタル契約

は、サーバーのレンタル料は無料でも、実際は水を定期購入する契約です。あらかじめ決められた期間は、水の購入を継続しないと解約料がかかることがあるので注意が必要です。

- ・家庭内の設置場所や一人で水を交換できるか、また、本当に必要かよく考えましょう。金額などの詳細も含め、契約内容や解約条件などもよく確認し、契約書は書面でもらうようにしましょう。

- ・場合によってはクーリング・オフができる可能性があります。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

相談費用▶無料(通話料は自己負担)

問い合わせ▶東金市消費生活センター(商工観光課内) ☎(50)1238



問い合わせ▶環境保全課

☎(50)1171

住みよいまちのために
不法投棄されにくい環境づくりを

不法投棄は、管理が行き届いていない場所や人目に付きにくい場所で行われる傾向にあります。土地の所有者や管理者は適切な管理を行い、不法投棄されにくい環境づくりをお願いします。

また、不法投棄対策の一つとして、不法投棄防止看板を配布中です。ご希望の方は、連絡の上、環境保全課窓口へお越しください。

※一度に配布できる数には限りがあります。

未来へつなごう
きれいなまち

▲不法投棄防止看板

簡単・便利に情報をゲット
東金市LINE公式アカウント

市の重要なお知らせやイベント情報などを発信しています。

また、道路の異常などを見つけたら、通報・連絡できます。

プッシュ通知による情報を受け取るには、友だち追加、プロフィール登録をお願いします。

問い合わせ▶秘書広報課
☎(50)1114

▲LINE友だち追加

道路の穴があいています
路肩が崩れています
路肩の崩れ
構造物の破損
ガードレールが壊れています

封筒の種類・規格

◆予防接種などに使用する封筒

規格▶長形3号
発行枚数▶51,320枚
広告料▶51,320円
枠数▶3枠
大きさ(1枠)▶縦5cm×横9cm

◆がん検診などに使用する封筒

規格▶角形20号
発行枚数▶15,000枚
広告料▶30,000円
枠数▶3枠
大きさ(1枠)▶縦7.5cm×横18cm



※いずれも裏面に1色印刷(封筒印字色と同一)です。



来年度、健康増進課で使用する封筒に掲載する有料広告を募集します。

封筒の種類・規格▶左図のとおり

申込方法▶広告掲載申込書に広告掲載原稿を添付して申し込み

※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

締切▶1月26日(金)

申込・問い合わせ▶健康増進課
☎(50)1173

募集

予防接種・健診用封筒に掲載する有料広告



オリーブで冬を満喫
クリスマスリースづくり教室

12月16日道の駅みりの郷東金でオリーブを使ったクリスマスリースづくり教室が行われました。

市は平成26年からオリーブの産地化に取り組み、令和2年からは城西国際大学とも連携しています。今回は城西国際大学薬学部光本教授や学生が講師として教えてください、冬らしい工作を楽しんでいました。

とうがね インフォメーション

Togane Information

催し・講座

障がい者ふれあいバスツアー

ふれあい交流のための日帰りバス旅行です。

とき▼3月2日(土)出発11午前8時40分/解散11午後5時頃

ところ▼鴨川シーワールド(ふれあいセンター集合・解散)

対象▼市内在住の在宅障がい児(者)と介助者(7名まで)

定員▼先着36名程度

費用▼高校生以上11千700円、4歳〜中学生11600円、4歳未満11無料

締切▼2月9日(金)

申込方法▼電話、FAX、はがきまたはEメールで

氏名②住所③年齢④連絡先⑤車いすや障害者手帳の有無を伝えて申し込み

〒270-0822 東金市中央コミュニティセンター

TEL (52) 5198

FAX (52) 8227

MAIL togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp



収税課から 納期限のお知らせ

市民税・県民税(普通徴収) [第4期]
国民健康保険税(普通徴収) [第7期]
後期高齢者医療保険料(普通徴収) [第7期]
介護保険料(普通徴収) [第7期]

納期限 **1月31日(水)**

納期限内に忘れずに納付しましょう

休日・夜間の納付相談と納付窓口

【休日】 とき▶1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1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差し押さえ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

課税課からのお願い〜たばこは地元で買いましょ〜

今月の休日窓口は **1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

相談

行政書士無料相談会

とき▼1月18日(木)、2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センター

内容▼相続、遺言、贈与、契約、家族信託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。

〒270-0822 東金市中央コミュニティセンター

TEL (52) 5198

FAX (52) 8227

MAIL togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp

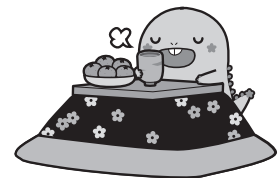
〒270-0822 東金市中央コミュニティセンター

TEL (52) 5198

FAX (52) 8227

MAIL togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp

〒270-0822 東金市中央コミュニティセンター



お知らせ

国民健康保険の医療費通知は医療費控除の申告に 使えます

11・12月診療分の医療費通知は確定申告に間に合わないため、お手元の領収書で別途医療費控除の明細書を作成してください。

◆送付時期
1〜6月診療分▼9月14日発送済み
7〜10月診療分▼1月中旬発送予定

技術を身に付けられます。
4月1日から県立東金テクノスクールへ名称を変更します。

募集料▼①空間デザイン科(2年コース)②建築科(1年コース)③左官技術科(9カ月コース)

締切▼1月26日(金)
選考日▼2月8日(木)
入校日▼4月5日(金)

※随時見学可能です。詳しくはお問い合わせください。
〒270-0822 東金市中央コミュニティセンター
TEL (52) 3148

みんなの広場

ときがね川柳会 会員募集

初めての方歓迎です。責任を持って指導します。

とき▼第2・4火曜日午後1時30分〜3時30分

ところ▼東金中央コミュニティセンター

費用▼月2千円

申込ときがね川柳会(安延)
TEL (52) 5198

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でお困りの方の相談に応じます(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にて受け付けます |
| 交通事故相談 | 1/15(月)、2/5(月)10:00〜15:00 | 市役所203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 | 1/15(月)、2/15(月)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 |
| こころのお悩み相談 | 1/26(金)、2/16(金) 10:00〜12:00(要電話予約) | ふれあいセンター視聴覚室 | 中核地域生活支援センターさんネット☎(77) 7531 | 精神保健福祉士や社会福祉士などの相談支援職が家庭や職場内の悩み、身近な人の引きこもりなどの相談に応じています |
| 専門(弁護士)相談 | ①1/17(水)、②2/21(水) 10:00〜16:00 (予約=①受付中、②2/14(水)〜) | 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・予約は電話のみ) |
| 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 | 不登校や進路など家庭での教育に関するさまざまな相談 |

※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。

東金文芸

東金俳句

会員募集中 問い合わせ▶齋藤 ☎090(3401)3035

熊手市あちらこちらの手締め声 五十嵐葉子
枝打ちてばかりと白き障子かな 今関 憲章
初場所の徒歩そぞろなる淑気かな 木村 一夫
家康の御殿跡地や烏瓜 齋藤 淑子
線香の絶えぬ観音冬に入る 三枝 青雲
冬晴れや八十路気づかふ吾子たちよ 佐久間和子
初紅葉八十路の坂の上り口 佐瀬 忠義
話すこと大方終わり虫時雨 佐藤 朝子
三叉路の信号待つや枯葉舞ふ 中田 伸子
センセイはキックバックの忘年会 浜辺 功
熊手買ふ小さき福を願ひつつ 堀 京子
雲間に太陽冬空はミルク色 松戸 玲子
御殿山ここが入口杜鵑草 宮林 八男

東金短歌

千両の赤き実添えて初春の 石森 晴子
花を飾りて迎える歳神 伊藤 昇
脱ぎ捨ててまた脱ぎ捨てて戻りゆく 引き波消ゆる春九十九里 上木名慧子
障害の子に触れて良しの報せあり 今年の面会一歩前進 内海 純子
静しと雲居かき分け初日の出 九十九里浜の写メール届く 息子は水道の若水を汲む 片岡 靖子
年頭に吉事を願う家長たる 魚群のように白き雲行く 川島 薫子
神宮の大杉の上ゆったりと 冬日和深紅の房の実方両 木浅れ日うけて狭庭華やぐ 小林千鶴子
筆とは違ふ趣のあり 筆とは違ふ趣のあり 近藤傳兵衛
三が日おせち雑煮も食べ飽きて 白飯梅干し胃腸が欲す 増田 わこ
剪定の終りし庭に残りたる 黄色千両輝き見ゆる 山下 則子
新潟の六角風の武者の絵の 緋色の鎧紐のむらさき 山本 寒苦
この数年喃語賑う我が家に 福が舞い込む初夢を見る 吉野 忠実



▲左から明治安田生命保険相互会社千葉支社上松東金営業所長、鹿間市長

寄せられた善意
手作りグループKAI(代表上遠野真木子)様から5千円を社会福祉のためにご寄付いただきました。
阿部倉静子様から100万円を東金図書館の充実のためにご寄付いただきました。
明治安田生命保険相互会社千葉支社様から70万9千500円を市政のためにご寄付いただきました。

寄せられた善意

大会などの結果

秋季ソフトテニス大会
◆一般男子の部
優勝▼長島・秋葉組(一般)
準優勝▼久保木・齋藤組(一般)
第3位▼橋村・上坂組(一般)
◆一般女子の部
優勝▼佐藤・田中組(東金高)
準優勝▼小原・藤代組(東金高)
第3位▼太田・田邊組(東中学校)

第3位▼つるさしBTC
◆Cブロック
優勝▼SAKURA
準優勝▼ときがね・いちご
第3位▼サンフラワール
◆Dブロック
優勝▼美郷梅
準優勝▼ティータム
第3位▼ときがねファイターズ
第30回「かむ子のびる子・元気な子」料理コンクール(社)千葉調理師会理事長賞▼佐久間治行

施設休館日

東金図書館▼15・18・22・29
※毎週火曜日は、午後7時まで閉館します。
東金文化会館、東金アリーナ▼15・22・29
トレーニングセンター▼16・23・30
児童館▼15・22・29

ときがね川柳会 課題「味」 選句 安延春彦

味のある父の子供で無味乾燥 阿川明美
◆今の人ファミレスとチン慣れた味の店もみな美味しいと言うテレビ 細矢収二
◆コンビニの味なり分かる現代っ子 錦見恵美子
◆南瓜はオバケ食べてる心地する 塚村善弘
◆下手な字を味のある字と煽てられ 菅野容子
◆あの頃はデパ地下味見腹肥し 上岡友子
◆孫とじやれ夫の返事味気なし 土田順恵
◆家の味決まりて妻はカミさんに 伴 里美
◆味薄いこれ下良いのだ傘寿過ぎ 積田節子
◆◆今ときはスモホ片手に料理する 土田良夫
◆婆ぢやんの掌が味を出す握り飯 宇津木みどり
◆◆三代の味で煮込んだ妻の味 遠藤雅仁

文化会館ガイド

※他にも催し物がございます。会館ホームページをご覧ください。



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

一声優朗読劇フォアレゼン

嶋田伊伯 ~ Do you know IHAKU SHIMADA ? ~

1月28日(日)15:00開演 [大ホール]
【チケット料金】全席指定 一般4,500円 高校生以下2,000円
※未就学児のご入場はご遠慮願います。

【第1部】朗読劇 人気声優が出演。東金の偉人「嶋田伊伯」を題材にしたオリジナル朗読劇を生演奏と共にお届けします。

【第2部】トークコーナー

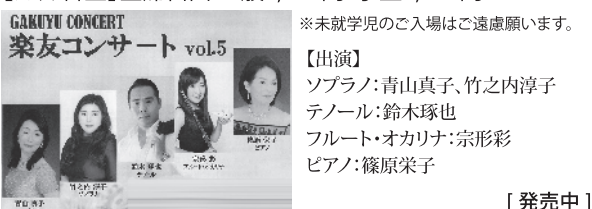
【出演】



白井悠介 千葉翔也 石谷春貴 市川蒼 [音楽演奏]長谷由香(箏)

楽友コンサート vol.5

2月25日(日)14:00開演 [小ホール]
【チケット料金】全席自由 一般2,000円 学生1,000円
※未就学児のご入場はご遠慮願います。



【出演】ソプラノ:青山真子、竹之内淳子 テノール:鈴木琢也 フルート・オカリナ:宗形彩 ピアノ:篠原栄子

もけぶん 第1回模型公募展 ~模型だって文化だ!展~

2月11日(日)10:00~16:00 [大ホール] 【入場無料】

ものづくり愛好家およそ30名の作品が大ホールに集結!

TO-BUNワークショップ

羊毛フェルトワークショップ

2月11日(日)①10:00 ②14:00 [大ホールホワイエ]

【参加費】1,500円 【定員】15名(先着順)

【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。 [1月6日(日)受付開始]

しまじろうコンサート

しまじろうとむりのきかんしゃ

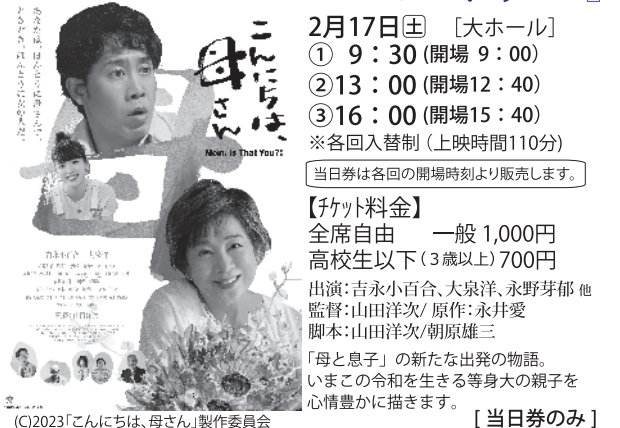
3月10日(日) ①13:30開演 ②16:30開演 [大ホール]

【チケット料金】全席指定 3,480円
※3歳未満は保護者1名につきお子さま膝上無料。(席が必要な場合は有料)

【出演】しまじろう・みみりん・とりっぴい・にゃっきい ガオガオさん・はなちゃん 他



TOGANESINEMA Vol.46 映画『こんにちは、母さん』



2月17日(日) [大ホール]
① 9:30 (開場 9:00)
② 13:00 (開場 12:40)
③ 16:00 (開場 15:40)
※各回入替制(上映時間110分)
当日券は各回の開場時刻より販売します。

【チケット料金】全席自由 一般1,000円 高校生以下(3歳以上)700円
出演:吉永小百合、大泉洋、永野芽郁 他
監督:山田洋次/原作:永井愛
脚本:山田洋次/朝原雄三
「母と息子」の新たな出発の物語。いまこの令和を生きる等身大の親子を心豊かに描きます。 [当日券のみ]

丘みどりコンサート 2024

~演魅Vol.4~

3月20日(水)14:30開演 [大ホール]

【チケット料金】全席指定 S席 6,500円 A席 5,500円
※未就学児のご入場はご遠慮願います。



12/3~9 障がいのある人もない人も一緒に



障がい者週間に、障がいのある人もない人も、お互いに理解を深めながら自分らしく生きられる社会を目指し、市内でイベントが行われました。

ステージパフォーマンス



心を揺さぶられる演奏に大きな拍手!

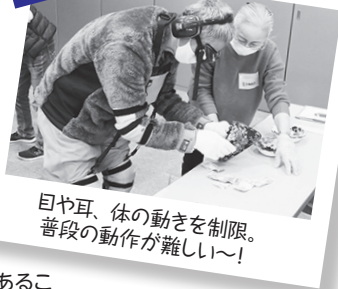
チャレンジドフェスタ

ボランティア体験



"声"で情報を届けよう。うまく録音できましたか?

障がい体験



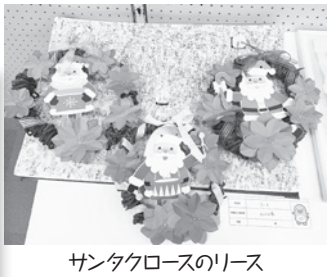
目や耳、体の動きを制限。普段の動作が難しい〜!

「チャレンジド」は「挑戦という課題やチャンスを与えられた人」という、障がい者を意味する言葉です。障がいがあることで体験したものを、自分自身や社会のために生かしていこう、という思いが込められています。

障がい者作品展



鮮やかなペーパークラフトの紅葉



サンタクロースのリース

絵画、工作、手芸、書道など幅広いジャンルの作品が、市役所を訪れた方の目を楽しませてくれました。

12/23 おじサンタから子どもたちへプレゼント花火

子どもたちに、おじサンタたちから花火のクリスマスプレゼント。(一社)子ども達の未来を応援する実行委員会の思いに市内・市外を問わず多くの企業や個人の方が賛同・協力し、3回目となる花火大会の実施にこぎつけました。友だち同士、親子連れなど、たくさん子どもたちが、音楽と共に八鶴湖に広がる花火に目を輝かせました。



楽しみだね!



子どもたちへのエールを込めたプレゼント



12/26 一筆入魂! 書初め教室



先生のお手本を良く見て



真剣!



ていねいに

20人の小学生が、お父さん、お母さんと一緒に楽しく書初めの練習をしました。県教育委員会書道講師の中村玄月さんに一生の宝物になる「きれいな字」を学びました。みんな上手に書けたかな?

東金市公式Instagram

広報紙に載せきれない写真やイベント、東金の観光・特産などを紹介しています。フォローしてくださいね。



広告欄

広告掲載に関する問い合わせ▶秘書広報課 ☎(50)1114

漢方相談

肩こり 痛み しびれ 冷え 頻尿 不妊
ホテリ 汗 便秘 ぢ 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
#ヨレオビネオ・レオビファイブネオ 取扱店

全国185店舗の **VESTATION** が
空き家・戸建・アパート
を **おのれおのれ** 買取ります

片付け不要 査定無料

VESTATION 東金店 0120-001-489
千葉県知事(1)第17424号 千葉県東金市堀上249-1 ご来店、お電話お待ちしております

第21回 「ゴルフで飛距離の落ちる理由」
体組成分析装置導入のお知らせ

リハビリテーションでの筋肉評価のポイントには筋量、筋力、筋肉の質です。筋量は加齢とともに減少を来す瞬発力につながる「速筋」が減少して「遅筋」の割合が増えます。その結果高齢者では瞬時に態勢を整えるのがしにくくなり転倒で負傷しやすくなります。筋力も加齢で脳からの命令が弱まり伝達効率が落ちたりが起るため出力がえにくくなります。筋力/筋量は例えれば筋肉1g当たりの筋力で「筋肉の質」とされますが加齢においてはこの筋肉の質を保つことが大切です。しかし収縮する筋肉細胞は少なくなり、細胞外に水分がたまりすぎている、同じ筋量でも筋力が目減りしている、「水増し筋肉」という状態もあります。このようなことで健康のためにゴルフを続けていても年とともに飛距離が落ちてくるのは仕方ないですね。

この度、浅井ヘルスケアグループでは筋肉を解析する「体組成分析装置」を3台購入しました。最高機種で人間ドックでの新たな検診オプションに導入する1台、浅井病院リハビリ部での新たな外来の患者さんの治療効果見極めのために1台、あさいケアセンターで通所者、入所者、まさき倶楽部利用者の方々の健康診断としての1台です。これらに向けて「筋 骨 姿勢」を検診しておきたい方々、今まさにリハビリで成果を求めの方々、有料フィットネスクラブにはいかない地域のご高齢の方々、ぜひ浅井ヘルスケアグループでの筋肉評価をご家族でもご検討ください。

リハビリテーション部長 譲原 謙一
一般社団法人 日本脳神経外科学会認定 脳神経外科専門医

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
歯科医師臨床研修指定診療所

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 日・祝祭日 AM9:00~PM6:00 年中無休
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 日・祝祭日 AM9:00~PM6:00 年中無休
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

不動産買取ります!

空き家・アパート
◆現金買取可能!
◆所在地は問いません。
◆居住者がいても相談可!
◆再建築不可・事故物件・違法物件
何でもご相談下さい!

宅地建物取引業 千葉県知事(1)第18211号 株式会社トーラルアセット
東金市上武射田2417-1-1F 小林 0475-78-5775

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。(脳ドックのコースには認知機能検査が含まれています)