



3月1日号

2024年(令和6年) No.1350  
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

便利!

## 戸籍証明書がお近くの 市区町村窓口で請求できます

戸籍証明書の広域交付が始まりました。本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書・除籍証明書を請求できます。詳しくは法務省ホームページをご確認ください。  
☎ 市民課 ☎ (50) 1131



▲法務省  
ホームページ

戸籍法 改正 検索

3月は自殺対策強化月間

## あなたの気づき・寄り添い

とうがね健康プラン21  
(第2次)推進中!



# みんなが、誰かのゲートキーパー

令和4年の全国の自殺者数は21,881人で前年を上回りました。中でも小中高生の自殺者数は、過去最多の514人となり深刻な状況です。東金市でも、毎年10人前後の方が自ら命を絶つ状況が続いています。

さまざまな悩みにより、抑うつ状態やうつ病などの精神疾患を発症すると、正常な判断ができなくなります。精神疾患は風邪のように誰でもかかる可能性があります。適切に治療すれば治る病気です。精神疾患になると本人は自分の「心の病気」に気づけないことが多く、自らつらさを発信することが難しくなります。しかし、SOSのサインは発信しています。身近な人の変化に「気づく」ことのできるゲートキーパーを増やすことが大切です。皆さんも誰かのゲートキーパーになってみましょう。 **問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174**

例えばこんなSOSサイン

こんな声かけをしてみましょう

表情が暗く、元気がない  
身だしなみを気にしなくなる

自分を責めたり  
イライラする

眠れない  
食べられない

頭痛や腹痛、肩こり  
などの体調不良

学校や仕事に  
行きたくない、行けない  
周囲との交流を避ける

※小中高生は長期休業明けの自殺が多い傾向があります。

よく、耐えてきたね

話を聴かせて  
一緒に考えよう

元気がないね  
何か心配ごとあるの?

眠れてる?  
疲れているみたい

辛かったね

セルフケアとしてできること《ストレスと上手につき合うには?》

周囲の変化に気づいたら…

- 1 質の良い睡眠
  - ・安眠できる環境を整える
  - ・早起き、早寝を心がける
- 2 適度な運動とバランスの良い食事
  - ・定期的に継続することが大切
- 3 自分なりのストレス解消を
  - ・ON/OFFを切り替える
  - ・趣味を楽しむ
- 4 リラックスできる時間を作る
  - ・ゆっくりお風呂につかる
  - ・音楽鑑賞、ストレッチをする
- 5 時には相談する
  - ・話すことで気持ちの整理ができる、楽になることがある

専門家に相談するよう促したり、あたたかく寄り添い、見守りましょう。

こころの健康相談統一ダイヤル  
☎ 0570-064-556

厚生労働省▶  
ホームページ



市制施行70周年記念

## 東金桜まつり

3月27日(水)▶4月7日(日)

4月1日に、東金市が誕生して70年を迎えます。桜まつりでは、市民の皆さんと一緒にお祝いできる記念イベントを実施します。

記念イベント

### 柳家吉緑 公演会

とき▶3月30日(土)  
午後1時30分～  
ところ▶最福寺

東金市出身の落語家  
柳家吉緑さんの公演です。

### 花火大会

とき▶4月6日(土)  
午後7時～

ところ▶八鶴湖畔  
桜まつり史上最大規模  
の花火がフィナーレを  
飾ります。

※他にもイベントを実施します。詳しくは広報とうがね3月15日号でお知らせします。

☎東金市観光協会(商工観光課内) ☎(50)1142

## 市民税・県民税の申告 所得税・復興特別所得税の確定申告

【市民税・県民税の申告】

とき▶3月15日(金)まで午前9時～10時30分、午後1時～3時(土・日曜日は除く。水曜日は午前のみ受付)

※3月3日(日)は申告受付を行います。

ところ▶市役所5階大会議室

持ち物▶申告書、昨年の収入が分かる書類(源泉徴収票など)、控除を受けるための書類(控除証明書、医療費控除の明細書、障害者手帳など)、マイナンバーカード(持っていない場合、通知カードなどの番号確認書類と運転免許証などの本人確認書類)

※混雑状況により長時間お待ちいただくことがあります。

※提出のみの方は、市課税課へ郵送してください。

☎課税課 ☎(50)1128

【所得税および復興特別所得税の確定申告】

とき▶3月15日(金)まで午前8時30分～午後4時(土・日曜日は除く)

ところ▶東金商工会館

※東金税務署庁舎で確定申告の相談はできません。

持ち物▶スマートフォン、前年の申告書などの控えや源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類、マイナンバーカード

【注意事項】

- ・会場入場には「入場整理券」が必要です。
- ・入場整理券は会場配布するほか、国税庁LINE公式アカウントで事前に入手できます。
- ・原則スマートフォンで申告書を作成します。

☎東金税務署 ☎(52)3121

