



7月1日号

2024年(令和6年) No.1358

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

6・7面

夏のイベント特集

ヤッサ東金祭 やっさおどり参加連・キッチンカー募集／
南房総わくわく探検隊／成東・東金食虫植物群落 夏のイ
ベント／夏休み教室／児童館チャレンジ卓球デー など君にロックオン
職員採用
大作戦

東金市

一般行政職 令和3年度採用 今年の目標

地域に寄り添い
地域に愛される公務員になる

受付 7/22(月) ▶ 8/13(火) 1次試験 9/22(日)

保健師 令和4年度採用 今年の目標

みんなが元気に
暮らせる日常を届ける

技術職 平成28年度採用 今年の目標

インフラで
まちの未来をつくる

Q.職場の雰囲気は堅苦しい?

A.いいえ!

若い人も多く、毎日が楽しいです

職員採用試験の
詳しい情報は
Webで▶

Q.仕事はつまらない?

A.いいえ!

任せてもらえる仕事も多く、
毎日充実しています

Q.給料って安い?

A.いいえ!

高くはありませんが、
給料日には家で焼肉です

一般行政職

上級 8名 初級 4名
障がい者(上級・初級) 3名

資格免許職

保健師 4名
管理栄養士 2名
歯科衛生士 2名

技術職

土木上級・経験者・有資格者 2名
土木初級 2名
機械上級(経験者) 2名
ガス上級(有資格者) 2名

個別相談会

市役所の仕事内容や勤
務条件などの疑問に、先
輩職員がお答えします。
気軽にご参加ください。

とき▶7月20日(土)(要予約)

午前10時～11時50分

午後1時30分～2時40分

ところ▶東金市役所2階会議室

対象▶受験資格を満たす方

問い合わせ▶総務課 ☎(50)1118

科学の基本原理を体感できる
不思議体験コーナーもあるよ

鉄道模型で楽しみながら学べる発電コーナー



く見て」「触れて」「体験」

東金こども科学館に

遊びに来ませんか

子どもたちの知的好奇心を育む東金こども科学館が、より魅力的に。
体験しながら科学に親しみ、遊びながら科学原理を学んでみませんか。

夏のイベント 夏季特別展

とき▶7月13日(土)～15日(月/祝)

問い合わせ▶東金文化会館 ☎(55)6211

迫力の立体映像が
見られる3Dコーナー
もあるよ

科学の世界へようこそ!

ジャイロの原理
を体験中電車の運転手やパイロットの
疑似体験ができる
シミュレーターコーナー

ホームページ

ー日本の虫・世界の虫ー
大昆虫展! & 里山の生きもの展日本の昆虫、外国の昆虫の生体展
示と標本展示などを行います。

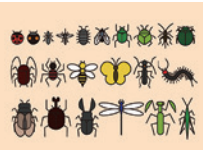
とき▶7月13日

(土)・14日(日)

午前9時30分

～午後4時

ところ▶展示室

TO-BUN eスポーツ体験会
～バチッとチャレンジ～ゲームを使って対戦するeスポーツ
を体験できます。

とき▶7月13日(土)

①午前10時～正午

②午後1時30分～

3時30分

ところ▶大ホール



メカモグラ体験会

配管の中を走るメカモグラを操縦
できます。15日は二足歩行ロボット
も操縦できます。

とき▶7月13日(土)～15日(月/祝)①午前

10時30分～11時30分②午後1時

～2時30分③午後3時～4時

ところ▶こども科学館または展示室

TOGANEシネマvol.49

映画「ドラえもん のび太の
地球交響楽(シンフォニー)」

とき▶7月15日(月/祝)①午前9時30分

～②午後0時45分～③午後3時30

分～

ところ▶大ホール

費用▶一般=1,000円、

3歳～高校生=700円



他にも、ガラス絵アート(13日)、ミュージカルショー(13・14日)、アマチュア無線体験(13～15日)、プラネタリウム(15日)などを開催します。

▶人口と世帯(令和6年6月1日現在) 人口:56,869人(－44)／男:28,534人(－22)／女:28,335人(－22)／世帯数:28,069世帯(－17) ※()は前月比

あなたの力がみんなの笑顔に

山武郡市職員合同採用試験

令和6年度山武郡市職員合同採用試験を行います。受験は1団体に限り、併願はできません。

とき▼9月22日(日)午前10時(開場11午前9時)
ところ▼県立東金高等学校(一般行政職上級(障がい者)・初級(障がい者)は山武郡市医療福祉センター)
申込書請求・問い合わせ▼募集団体の人事担当課
受付期間▼7月22日(月)～8月13日(火)



▲申込書ダウンロード

募集团体・電話番号	職種別採用予定人数 ※=若干名																
	一般行政職					技術職							資格免許職				
	上級	初級	上級(障がい者)	初級(障がい者)	上級(社会福祉士)	土木		建築	電気	機械	ガス	上級(有資格者の経験者)	保育士	保健師	管理栄養士	保育教諭	歯科衛生士
						上級(経験者)	上級(有資格者)										
東金市 ☎50-1118	8	4	3			2	2					2	2		4	2	2
山武市 ☎80-1117	13	4						1						2	2	1	
大網白里市 ☎70-0301	8	4				2	2	1				1	2	3			
九十九里町 ☎70-3106	4	2				2	2										
芝山町 ☎0479-77-3901	※					※										※	
横芝光町 ☎0479-84-1211	6	4		2	2	1							1	3			
山武郡市広域水道企業団 ☎55-7851		※						※									
九十九里地域水道企業団 ☎54-0631						※		※		※	※						
山武郡市広域行政組合 ☎54-0250	※	※															4

市立保育施設で子育てを支援！

園庭開放にこころルーム

電話相談

園庭開放では楽しい遊びを用意してお待ちしています。子育ての悩みに応じる電話相談も気軽にご利用ください。

とき▼表の日程の午前9時30分～11時
対象▼市内在住の未就園児とその保護者



更新・申請手続は、お早めに

子ども医療費助成受給券

高校生相当年齢などで、申請がまだの方は、申請が必要です！



ホームページ

子ども医療費助成制度は、0歳から高校生相当年齢までのお子さんの医療費を助成する制度です。

高校生相当年齢のお子さんなど受給券をお持ちでない方は、4月にお送りしている申請書をご確認の上、申請してください。すでに受給券をお持ちの方、申請が済みの方については、8月以降に使用する新しい受給券を7月下旬に郵送します。

問い合わせ▼子育て支援課 ☎(50)1202

◆更新書類の提出が必要な保護者

対 象	必要書類
令和5年中の所得を申告していない方	保護者の令和5年中の申告書の控え 申告先▶所得税の申告が必要な方＝税務署／所得税の申告が必要ない方＝令和6年1月1日に住民登録があった市区町村
東金市外に在住の方	保護者の令和6年度所得課税証明書 ※令和6年1月1日に住民登録があった市区町村から取得してください。 ※マイナンバーの提示により提出を省略できます。

2024年度版を発行しました

子育てガイドブック「ひろば」

このガイドブックは、(株)サイネックスと官民協働事業として作成しているものです。妊娠から子育て期までの切れ目ない支援をするため、子育てに関するさまざまな情報をまとめて掲載しています。



▲電子書籍版(サイネックスホームページ)

「子育てアプリひろば」もご利用ください

子育て情報や、子育て応援サービス「とうがねわくわく子育て応援団」の協力店情報などが満載です。



◀「母子モ」をダウンロードしてから登録



子育てを頑張るパパ・ママの皆さん、ぜひご利用ください。問い合わせ▼子育て支援課 ☎(50)1215

お知らせ

結婚新生活支援事業補助金

結婚新生活支援事業補助金の申請を受け付けています。予算額に達した時点で受付を終了するため、ご希望の方は、早めに申請してください。

対象世帯▼主要要件は次のとおり

- 令和6年1月1日以降の婚姻である
- 夫婦の住民登録が市内の同居する住所である
- 婚姻日時時点で夫婦ともに39歳以下
- 夫婦の所得合計が500万円未満
- 市税を滞納していない

対象経費▼4月1日から令和7年3月31日までに支払った①住居費②引越費用③リフォーム費用

補助金額▼対象経費の合計額

※上限は30万円(婚姻日時時点で夫婦ともに29歳以下の場合は60万円)です。

申請期限▼資格認定申請は令和7年3月31日(月)、交付申請は予算額に達した時点で

※詳しくはお問い合わせください。

申請・問い合わせ▼企画課 ☎(50)1122

申請の流れ

①事前相談

申請を希望する方は事前にご相談ください。

②資格認定申請

(申請は令和6年度中に)

補助対象者として認定を受けるための申請です。

③交付申請

資格認定後に、対象経費の支払いが分かる領収書などを添えて、交付申請してください。

④交付請求(請求書を提出)

⑤補助金の受給



▲市ホームページ

https://www.city.togane.chiba.jp/0000011171.html

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

保険証、保険税(料)通知の発送と認定証の更新

保険証の発送

現在お使いの国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証(被保険者証)は7月31日まで有効です。8月以降に使用新しい保険証を送ります。届いたら内容を確認ください。

国民健康保険▼7月上旬に世帯主宛てに発送
後期高齢者医療制度▼7月上旬に個人宛てに発送

◆保険証は12月2日から発行されなくなります

12月1日時点で有効な保険証は、有効期限の令和7年7月31日まで、引き続き使用できます。
※途中で資格を喪失した場合は除きます。

保険税(料)通知書の発送

保険税(料)の通知書は、7月中旬以降に送ります。口座振替や年金天引き以外の場合、8回分の納付書を併せて発送します。

金額など詳しくは、同封するリーフレットや市ホームページをご覧ください。

国民健康保険▼世帯主宛てに発送
後期高齢者医療制度▼個人宛てに発送

保険税の軽減・減免

国民健康保険税の軽減・減免制度があります。どちらも申請が必要です。

失業による軽減

倒産や解雇など、会社都合により離職した場合、離職日の翌日から2年度、前年の給与所得金額を100分の30とみなして保険税を計算します。申請期限はありませんが、速やかに申請をお願いします。

持ち物▼雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知

◆貧困・災害などによる減免

納付が困難と認められると減免できる場合があります。申請期限▼納期限7日前

認定証の更新時期です

現在交付している認定証の有効期限は7月31日です。8月以降も引き続き認定証が必要な方は、再度申請してください。

※後期高齢者医療制度加入者には、新しい保険証と一緒に認定証を郵送します。

認定証の種類▼①限度額適用認定証②限度額適用・標準負担額減額認定証③食費療養標準負担額減額認定証(国民健康保険のみ)

持ち物▼①対象者の保険証②世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード(写し可)

③窓口に来る方の顔写真付きの身分証(マイナンバーカード、運転免許証など)

交通事故などでけがをした!

国保を使うときは届け出を

交通事故などの第三者(加害者)の行為でけがをしたとき、国民健康保険で治療を受けられる場合があります。しかし、本来治療費は第三者(加害者)が支払うものです。そのため、一時的に国民健康保険が立て替えて支払い、後日第三者(加害者)に請求するための届け出が必要です。国民健康保険を使う場合は必ず国保年金課に連絡し、「第三者行為による被害届」などを提出してください。

必要な物▶①国民健康保険証 ②免許証(交通事故の場合) ③交通事故証明書(後日提出可) ④第三者(加害者)の連絡先および加入保険などのメモ

◆交通事故以外の第三者行為の例

- ・他人の飼い犬に噛まれてけがをした
- ・他人に一方向的に殴られてけがをした
- ・飲食店での食事が原因で食中毒にかかった など



問い合わせ▶国保年金課 ☎(50)1250

問い合わせ▶国保年金課

- ▶保険証、保険税(料)通知書の発送について=国民健康保険 ☎(50)1134 後期高齢者医療制度 ☎(50)1133
- ▶保険税の軽減・減免について = ☎(50)1134
- ▶認定証について=国民健康保険 ☎(50)1250 後期高齢者医療制度 ☎(50)1133



「身につけよう 交通ルールとヘルメット」

夏の全国交通安全運動

7月10日(水)から19日(金)まで夏の全国交通安全運動が行われます。この時期は、行楽客などによる交通の量や流れの変化、暑さによる集中力の低下などから、重大な交通事故が起きやすくなる可能性があります。一人一人が交通ルールと交通マナーを守り、交通事故のない安全な社会を目指しましょう。



交通安全運動の重点事項

- ①自転車のヘルメット着用と交通ルール順守
- ②飲酒運転の根絶、飲酒運転ゼロを目指して、
- ③歩行者の安全確保と安全運転の励行
- ④全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底

電動キックボードのルール

正しく理解し、ルールを守りましょう。



- 16歳未満の方の運転禁止
 - 飲酒運転の禁止
 - ナンバープレートの取付
 - 自賠責保険の加入 など
- ※詳しくは警察庁ホームページをご覧ください。



▲警察庁ホームページ

問い合わせ▼消防防災課 ☎(50)1119

国民年金保険料の支払い

納付困難な方は免除(猶予)申請を



保険料に未納期間があると、各種基礎年金を受け取れない場合があります。収入が少なく、保険料の納付が困難な場合は、未納のままにせず、免除(猶予)申請をしてください。

◆保険料免除制度

対象▼本人、世帯主および配偶者の前年所得が基準額以下の方

※免除には①全額免除②4分の3免除③2分の1免除④4分の1免除があります。

一部免除の場合、保険料が納付されないと未納期間として取り扱われます。

◆納付猶予制度

対象▼50歳未満で本人および

配偶者の前年所得が基準額以下の方

【共通事項】
対象期間▼7月〜令和7年6月分の保険料

※郵送や、マイナポータルからの電子申請もできます。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

問い合わせ▼国保年金課 ☎(50)1133

マイナポータルではネット上で24時間どこでも届出できます



▲日本年金機構ホームページ



▲市ホームページ

所得段階	世帯	対象者	保険料率	保険料年額
第1段階	市町村民税非課税世帯	高齢福祉年金・生活保護受給者年金収入などが80万円以下の方	基準額×0.285	19,494円
第2段階		年金収入などが120万円以下(第1段階を除く)の方	基準額×0.485	33,174円
第3段階		年金収入などが120万円を超える方	基準額×0.685	46,854円
第4段階		本人は市町村民税非課税で年金収入などが80万円以下の方	基準額×0.9	61,560円
第5段階		本人は市町村民税非課税で年金収入などが80万円を超える方	基準額	68,400円
第6段階		所得が120万円未満の市町村民税課税の方	基準額×1.2	82,080円
第7段階		所得が120万円以上210万円未満の市町村民税課税の方	基準額×1.3	88,920円
第8段階		所得が210万円以上320万円未満の市町村民税課税の方	基準額×1.5	102,600円
第9段階		所得が320万円以上420万円未満の市町村民税課税の方	基準額×1.7	116,280円
第10段階		所得が420万円以上520万円未満の市町村民税課税の方	基準額×1.9	129,960円
第11段階		所得が520万円以上620万円未満の市町村民税課税の方	基準額×2.1	143,640円
第12段階		所得が620万円以上720万円未満の市町村民税課税の方	基準額×2.3	157,320円
第13段階		所得が720万円以上の市町村民税課税の方	基準額×2.4	164,160円

※第1〜第5段階の「年金収入など」とは、前年の合計所得金額(公的年金などに係る所得は除く)と課税年金収入額の合計のことです。
※第6〜第13段階の「所得」とは、前年の合計所得金額のことです。
※第1〜第3段階の保険料率は、公費負担による軽減後の保険料率となります。
※災害や貧困などの特別な事情により保険料を支払うことが困難な場合に、保険料の徴収猶予や減免の制度があります。申請を希望する方は、お早めに高齢者支援課にご相談ください。

お知らせ

介護保険料を変更します(令和6〜8年度)

介護保険制度は、3年ごとに事業計画の見直しを行い、介護保険料もそれに伴い変更します。令和6年度から8年度までは、第1号被保険者である65歳以上の方の基準額(第5段階の保険料)を月額5千700円としました。保険料額は、世帯の課税状況や本人の所得などに応じて左表の13段階の中から決まります。

◆介護保険事業の財源

介護保険事業は、国・県・市による公費と被保険者が納める保険料で財源を半分ずつ賄います。保険料により、介護保険事業費の23%を第1号被保険者(65歳以上の方)、27%を第2号被保険者(40〜64歳の方)が負担しています。

問い合わせ▼高齢者支援課 ☎(50)1219

大麻はダメ・ゼッタイ

「体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報には注意！

最近、若い人を中心に大麻が乱用され、県内でも逮捕者が増えています。

- 大麻には、大麻草の花穂や葉を乾燥させた乾燥大麻、ヤニや若芽をすり潰して固めた大麻樹脂、大麻ワックス・リキッドなどの大麻濃縮物、大麻クッキー・チョコなどの大麻含有食品があります。
- 大麻を乱用すると、次のような弊害があります。知覚変化(時間・空間感覚がゆがむ)／学習能力低下(短期記憶の妨げ)／運動失調(反応が遅れる)／精神障害(統合失調症・うつ病が発症しやすい)／IQ低下(記憶や情報処理速度低下)／薬物依存(薬物への欲求が抑えられない)
- 友人・知人の誘い、SNS上での誘いは、きっぱり断りましょう。
- 薬物乱用に関わる問題で困ったときは、まず相談してください。

相談先▶

- ・県警察本部薬物銃器対策課(警察本部代表) ☎043(201)0110
- ・県警察相談サポートコーナー ☎043(227)9110
- ・県薬務課 ☎043(223)2620

問い合わせ▶東金警察署 ☎(54)0110



▲YouTube
県警察公式
チャンネル

対象▶太さ5cm以下のもの

可燃ごみとして出す

5日以上乾燥させ、枯らし、袋からみ出さないようにごみ集積場へ出してくだ

剪定した枝や木の幹などの処分

乾燥させてから指定ごみ袋(可燃ごみ)に入れてごみ集積場へ出してくだ

刈草の処分

野外焼却(野焼き)は、原則として法律で禁止されています。宗教上の行事や、農業を行うためにやむを得ないものなどの例外もありますが、そういった場合でも事前に近隣住民の方に声を掛けたり、風向きに注意するなど、周りに煙や臭いが迷惑にならないようにご注意ください。飛散する灰や臭いで窓が開けられない、洗濯物が干せないなど、周辺住民から苦情がある場合は指導の対象となります。

事業所や一般家庭からのごみだけでなく、刈草や剪定した枝も燃やさずに、市の分別ルールに沿って処分してください。

野外焼却(野焼き)の禁止

刈草や剪定した枝などは正しく処分を

粗大ごみとして戸別収集

1つ当たりの太さと量を、予約時にお伝えください。

手数料の目安▶

剪定枝Ⅱ3束まで300円
幹(枝を払ったもの)などⅡ4本まで300円

自己搬入

規定の大きさ(下図)にして、東金市外三市町環境クリーンセンターに搬入してください。事前に電話申し込みが必要です。

規定の大きさ



幹=長さ120cm以下
1本の太さ5cm~12cm
※戸別収集は束ねて出す



剪定枝=長さ50cm以下
1本の太さ 5cm以下
※戸別収集は束の太さ80cm以下



消費ナビ

消費者ホットライン
☎188(いやや)

格安の排水管高圧洗浄サービスのはずが... 思いがけない高額請求に

◆内容

「排水管の高圧洗浄が3千円」と書かれた投げ込みチラシを見て、電話で依頼した。作業が行われたが約4万円を請求され、仕方なく支払った。その後同じ業者が訪れ「汚水弁を変えた方がよい」と言われ、見積書を出された。契約してしまったが、約22万円と高いのでクーリング・オフしたい。

◆アドバイス

- ・低価格を強調した広告を見て、排水管の高圧洗浄を依頼したところ、業者からさらなる点検や工事などを勧誘され、高額な費用を請求されたという相談が寄せられています。
- ・点検や工事などに関する専門的

な技術や知識がない消費者が、突然提案された作業の料金や内容の妥当性を判断することは難しいため、無理にその場で判断しようとせず、少しでも違和感を覚えたときは作業を断るようにしましょう。

- ・地域の工務店など、安心して依頼できる事業者の情報を日ごろから集めておきましょう。
- ・クーリング・オフができる場合があります。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

屋外だけでなく、室内でも発生します 熱中症に注意しましょう



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。周囲にも気を配り、熱中症を予防しましょう。

◆暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないときは、なるべく日陰へ



◆のどが渇いていなくても、こまめに水分補給

- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後も、まず水分補給を
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとる



問い合わせ▶健康増進課☎(50)1173

みんなの心のよりどころ ホットステーション 夏季限定！熱中症予防協力活動 「クールステーション」始めました

地域の方々が気軽に一息つける居場所を増やし、シェアし合える地域づくり「ホットステーション」活動を山武地域で行っています。協同機関は約100カ所です。

また、夏季(7月~9月)限定で、気軽に涼んでもらえる居場所「クールステーション」として、このうち90カ所を利用できます。

熱中症予防に飲料水やうちわなどを必要に応じて配布します。どなたでも利用できますのでご活用ください。

問い合わせ▶ホットST事務局(NPO法人リンク) ☎(77)7531



▲NPO法人
リンク

募集 市営住宅の入居者

募集住宅▶広瀬団地1戸

対象▶住宅に困窮し、原則として、収入が月額15万8千円以下(高齢者世帯などは21万4千円以下)の方

※詳しくはお問い合わせください。

締切▶7月16日(火)

申込・問い合わせ▶都市整備課

☎(50)1150

お知らせ 其原恵美子さんを人権擁護委員に委嘱

7月1日付けで、其原恵美子さんが新たに人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。



人権擁護委員は、原則毎月15日(休日の場合は翌平日)午後1時~4時に、市役所で人権相談を受け付けています。

問い合わせ▶総務課

お知らせ 有害鳥獣の捕獲を実施

多発しているカラスなどによる農作物への被害を軽減するため、猟銃を使い有害鳥獣の捕獲を行います。



注意！
猟銃

期間中、発砲音がある場所には近付かないようお願いいたします。

とき▶7月20日(土)~26日(金)の出日没

ところ▶市内全域

問い合わせ▶農政課

お知らせ 農業振興地域整備計画 変更願(農振除外)の受付

とき▶10月1日(火)~31日(木)

※農振除外に必要な要件や許可の要件を満たさない場合、変更願を受付できないことがあります。提出をお考えの方は、事前にお問い合わせください。

提出・問い合わせ▶農政課 ☎(50)1138

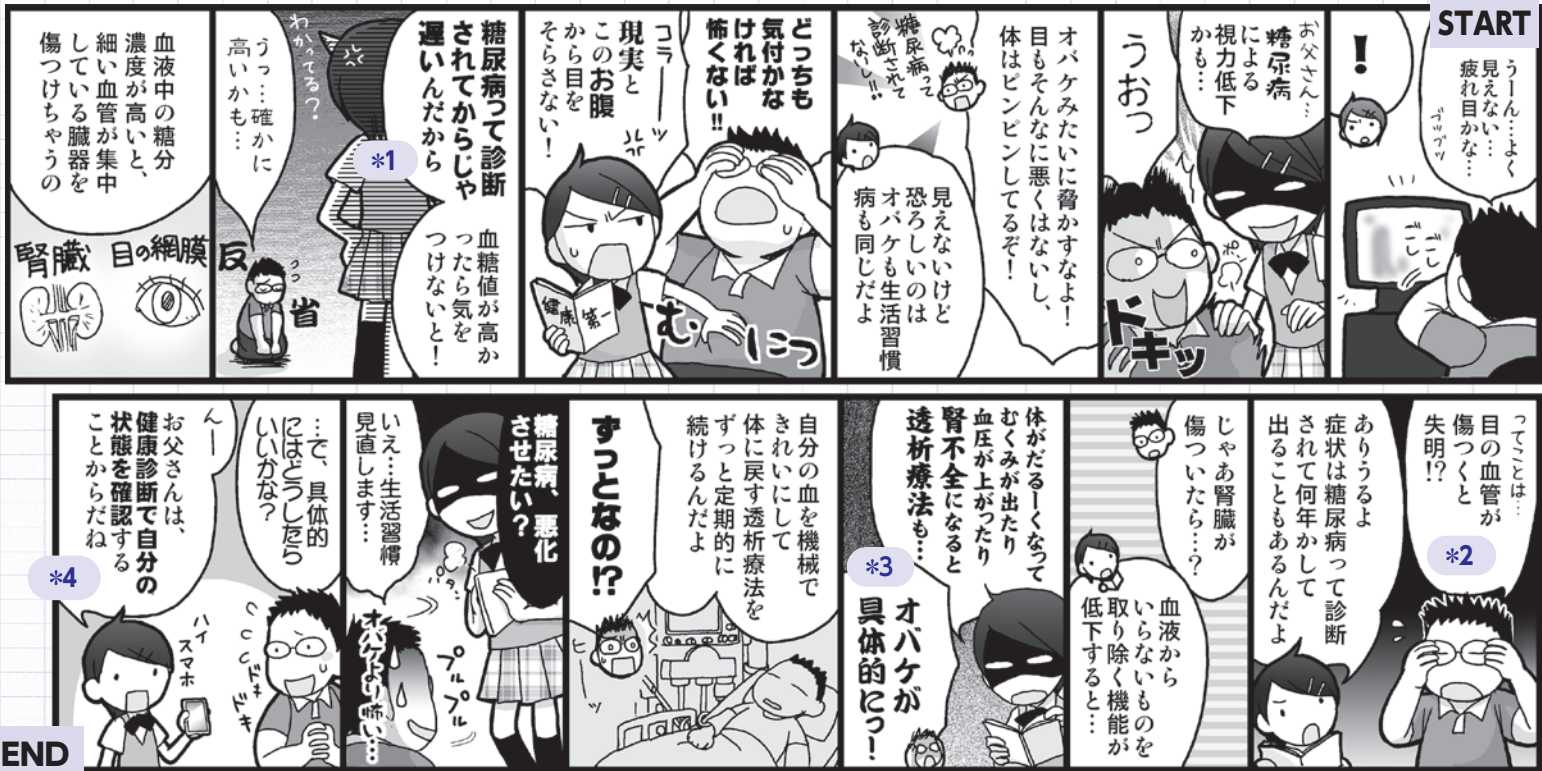
◆新着図書案内

- | | | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------|---------------------|
| 『わたくし大画報』.....和田誠 | 『彼女がそれも愛と呼ぶなら』.....木けい | 『グリフィスの傷』.....千早茜 | ＜図書館おはなし会＞ |
| 『余命10年』.....岸博幸 | 『娘が巣立つ朝』.....伊吹有喜 | 『対決』.....月村了衛 | 絵本の読み聞かせなどを行います。 |
| 『レイアウトは期日までに』.....碧野圭 | 『怖いトモダチ』.....岡部えつ | 『刑事王子』.....似鳥鶏 | とき▶毎週土曜日午後3時~(申込不要) |
| 『定年物語』.....新井素子 | 『兎は薄氷に駆ける』.....貴志祐介 | 『ひとつの祖国』.....貫井徳郎 | ところ▶東金図書館児童室 |
| | 『マネーモンスター』.....黒木亮 | 『赤と青のガウン』.....彬子女王 | 対象▶就学前~小学校低学年くらい |

健康まんが みんなで知ろう 糖尿病

健康相談・栄養相談を実施中

問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174



本市の特定健診の結果によると、HbA1c（血糖値）の所見がある方の割合は7割以上で、県の平均値と比較して高く、自覚症状のないまま、糖尿病に進行しているおそれがあります。さまざまな合併症がある糖尿病について知り、生活習慣を見直しましょう。

まんがの解説

***1** 糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、気づいたときにはかなり進行している可能性があります。高血圧や脂質異常症は、糖尿病の悪化につながります。

***2** 高血糖により、毛細血管が集中している網膜の血流が滞り、出血などの影響で視力低下が急速に進みます。

***3** 近年は糖尿病だけでなく、高血圧による腎不全も増加しています。

***4** 健診結果のチェック項目は血糖値、空腹時血糖、HbA1c、尿糖、腎機能、血清クレアチニン、e-GFR、尿たんぱく。

水分補給で糖尿病から腎臓を守ろう

高血糖状態が続くと、体は余分な糖を尿と一緒に排出しようとします。このために、多量の水分が尿に使われてしまうと、脱水状態になります。また、脱水状態では、腎臓に流れる血液量も少なくなり、腎臓の働きが低下していきます。

今年の夏を元気に乗り切るためにも、今からこまめな水分補給を始めませんか。



ポイント

○目安は1日1.5リットル（500mlペットボトル3本分）

○のどが渇く前に、こまめに一口ずつ

○糖分やカフェインが入っていないものを選ぶ（水・白湯・麦茶など）

※医療機関を受診中の方は、医師の指示に従ってください。

運動による心疾患への効能

東千葉メディカルセンター 循環器内科 副部長 金枝朋宜



心疾患を予防するには、適度な運動はとても良いと言われています。一言で運動と言っても、こういったものが運動なのか、また、適度な運動とはどの程度のものなのか、正直分からないという方もいらっしゃると思います。今回は心疾患の予防に良いと言われる運動についてのお話です。

運動には大きく分けて有酸素運動とレジスタンス運動があります。前者は、大きな筋肉を一定期間リズム的に動かす運動であり、歩行、ランニング、水泳、サイクリングなどが含まれます。後者は筋肉抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返して行う運動であり、筋力トレーニングなどが含まれます。双方を行うことが望ましいですが、高血圧、脂質異常症、糖代謝異常、肥満などの生活習慣病予防や治療に対しては有酸素運動の方がより推奨されています。

運動による負荷の強度を示す数値をMETs（メッツ）と言いますが、3メッツ（中強度）以上の有酸素運動を1日30分以上、週3回（できれば毎日）行う、あるいは週150分以上行うことが良いと言われています。

また、座位や臥位（座った状態や寝た状態）でいる時間（身体的不活動）の増加は狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患の危険因子です。運動を行うとともに、

座位でいる時間を減らすことも重要です。家事や職場での歩行など、低強度（2.9メッツ以下）の身体活動であっても心疾患の発症を有意に減少させます。

下の表は運動強度の表です。一般的にイメージする左側の運動だけでなく、右側のような生活活動でも十分効果があります。こちらも参考にいただき、日々の生活の中で運動を取り入れていただければ幸いです。

運動	強度	生活活動
—	不活動＝1～1.4メッツ	座位、テレビを見る、オフィス仕事
軽い筋力トレーニング＝20分など	低強度＝1.5～2.9メッツ	家事＝10分など
速歩やゴルフ＝15分、軽いジョギング＝10分など	中強度＝3～5.9メッツ	歩行＝20分、自転車や子どもと遊ぶ＝15分など
ランニングや水泳＝7～8分など	高強度＝6メッツ～	階段昇降＝10分、重い荷物を運ぶ＝7～8分など

問い合わせ▶東千葉メディカルセンター ☎(50)1199



とき▼令和7年2月23日(祝) エントリー開始▼9月20日(金)午前10時

波に乗って、非日常を走ろう

2025東金・九十九里波乗りハーフマラソン開催決定

第24回全国ランニング大会100撰にも選ばれた東金・九十九里波乗りハーフマラソンの開催が決定しました。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

ホットポイントニュース

新着図書案内

『事件報道の裏側』……三枝玄太郎
『B型女性はなぜ人気があるのか』……金澤正由樹
『国民の違和感9割正しい』……堤未果
『老後に楽しみをとっておくバカ』……和田秀樹

『私たちの近現代史』……村山由佳
『コレステロール・中性脂肪』……山下静也 監修
『見逃される高血圧の合併症』……坂東正章
『ボケずに大往生』……和田秀樹
『はじめてのピーズ刺し子』……米永真由美

『リュウジ式悪魔のレシピ2』……リュウジ
『日本の郷土料理帖』……大瀬由生子
『アイスクリーム&シャーベット』……坂田阿希子
『インテリアグリーン』……安元祥恵
『最後のテレビ論』……鈴木おさむ

『劇場含人』……塙宣之
『大谷翔平を追いかけて』……柳原直之
『夜明けを待つ』……佐々涼子
『愚痴のすすめ』……曾野綾子
『今日の人生3』……益田ミリ

参加連・
出店者募集

市制施行70周年記念

とうがねまつり
ヤッサ東金祭

とうがねまつり
東金市の夏の祭典「ヤッサ東金祭」に参加して、一緒に東金の夏を盛り上げましょう！

とき▶8月10日土 ところ▶東金中央公園周辺

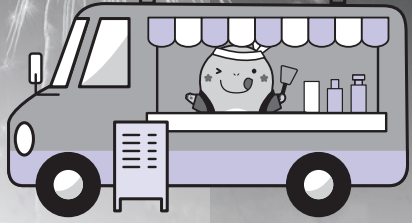
やっさおどり 参加連募集

「やっさ！やっさ！」の掛け声で元気よく踊りましょう。5名以上のグループでお申し込みください。
とき▶午後7時～8時
ところ▶東金駅東口中央公園通り
締切▶7月12日(金)
申込方法▶市ホームページから申込書をダウンロードし提出

キッチンカー出店者募集

ところ▶東金中央公園外周道路
対象▶東金市観光協会会員または協賛金をいただいた個人、団体・企業
店舗数▶8区画程度
※応募多数の場合抽選です。
出店料▶1区画 3,000円
締切▶7月12日(金)
申込方法▶市ホームページから申込書をダウンロードし提出

出店者募集



申 問 ヤッサ東金祭実行委員会事務局(商工観光課内) ☎(50)1142

参加者募集

南房総わくわく探検隊

解放的な自然の中で、オリエンテーリング、キャンプファイヤーなどの野外活動を行い、子ども同士での宿泊生活を体験します。豊かな社会性や自立心を育みます。



とき▶8月23日(金)～24日(土)泊2日
ところ▶大房岬自然の家(南房総市)
対象▶市内在住の小学4～6年生で事前説明会(8月9日(金)午後7時～)に参加できる方
※事前説明会には保護者の方もご参加ください。
定員▶27名(最少催行人員20名)
※応募多数の場合抽選です。
費用▶7,500円
締切▶7月16日(火)午後5時

申込方法▶窓口、FAX、申込フォームのいずれかで、次の①～⑨を伝えて申し込み
①「わくわく探検隊参加申込」と記載②氏名(ふりがな)③学校④学年⑤年齢⑥性別⑦住所⑧電話番号(日中連絡がつく番号)⑨保護者氏名
申 問 生涯学習課
☎(50)1205 FAX(50)1294
申込フォーム画面▶

紙のリサイクルとごみ減量を楽しく学ぼう！
東金エコフェスタ 2024

申 問 環境保全課 ☎(50)1170

不要な紙を溶かして原料に戻し、オリジナルポストカードを作ります。古紙から再生紙を製造するリサイクルの工程を、「紙すき体験」を通じて学んでみませんか。
生ごみの水切り体験では、グッズのプレゼントもあります。
とき▶①8月2日(金)午前9時30分～11時30分②8月18日(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講堂
対象▶市内在住の方(小学3年生以下は保護者同伴)
定員▶各20名
※応募多数の場合抽選です。
持ち物▶筆記用具
締切▶①7月26日(金)午後5時②8月7日(水)午後5時
申込方法▶窓口、FAX、申込フォームのいずれかで次の①～⑥を伝えて申し込み
①希望する日程 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号(日中連絡がつく番号) ⑥保護者氏名(保護者同伴で参加する場合)
※詳しくは市ホームページをご確認ください。



▲申込フォーム画面

第38回
東金市夏季ソフトテニス大会

申 問 スポーツ協会事務局(スポーツ振興課) ☎(50)1189

とき▶8月4日(日)午前9時試合開始(予備日＝8月11日(日)祝)
※雨天時間い合わせ＝家徳スポーツ広場 ☎(54)0610
ところ▶家徳スポーツ広場
対象▶市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
締切▶7月19日(金)
申込方法▶電話で次の①～④を伝えて申し込み
①氏名 ②住所 ③生年月日 ④電話番号(日中連絡がつく番号)



東金アリーナ女子フットサル教室

申 問 東金アリーナ ☎(50)1715

ボールに触れるところから始めます。ボールを蹴ったことがない方も、コミュニケーションをとりながら楽しめます。
とき▶8月3日(土)午後5時30分～7時30分(受付＝5時～)
ところ▶東金アリーナ
対象▶小学生以上の女性の方
※子ども(3歳以上)連れでも参加できます。
定員▶先着25名
費用▶500円
※スポーツ傷害保険に加入します。
申込方法▶7月10日(水)午前10時～電話で申し込み



成東・東金食虫植物群落 夏のイベント

申 問 成東・東金食虫植物群落管理棟 ☎(82)4871

◆夏の観察会

とき▶7月21日(日) 午前10時～11時30分

定員▶当日先着20名程度

※申込不要です。直接会場へお越しください。

夏休みの思い出づくりに、食虫植物の観察を親子でしてみませんか。

ところ▶成東・東金食虫植物群落 (山武市島字畑田464-8)

◆夏休み食虫植物親子教室

とき▶8月4日(日)午前10時～11時30分

定員▶先着20名

対象▶小学3～6年生(保護者同伴可)

申込期間▶7月6日(土)～8日(月)午前9時～午後1時



映画会&映像教室

問 山武郡市視聴覚教材センター
☎(54)0254

◆お楽しみ映画会

「ミッキーの消防隊」「Donaldの磁石騒動」「からすのパンやさん」「ぼくは王さま」ほか7作品を東金文化会館との共催で上映します。ミュージカルもあります。

とき▶7月14日(日)午前10時～午後4時

ところ▶東金文化会館

定員▶100名程度

※申込不要です。直接会場へお越しください。

◆子どもデジタル映像教室

動画をスマートフォンで作成し、簡単な編集や発信を体験します。親子でご参加ください。

とき▶8月6日(火)午前10時～午後4時

ところ▶東金文化会館

対象▶小学3年生以上

締切▶7月23日(火)

申込方法▶2次元コードから事前申し込み
※申込多数の場合抽選です。

▲メール作成画面

児童館 チャレンジ卓球デー

問 児童館 ☎(50)1235

初心者大歓迎。卓球の達人が指導してくれます。

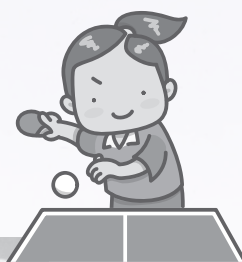
とき▶7月31日(水)午後2時～3時

対象▶市内在住の小・中学生

持ち物▶タオル、水筒、運動靴(サンダル不可)

定員▶先着16名

申込方法▶当日正午から窓口で受付



夏休みボランティア体験

申 問 ボランティアセンター(社会福祉協議会) ☎(52)5198

今年の夏休みはボランティアをしよう。市内のボランティアグループ、福祉施設で活動体験ができます。体験者には終了証も発行します。詳しくはお問い合わせください。

とき▶7月23日(火)～8月30日(金)

対象▶原則小学4年生以上

費用▶150円(ボランティア保険料)

※その他実費がかかる場合があります。

誰かに喜んで
もらえるのって
嬉しいね!みんなでチャレンジ!遊んで学んで夏を満喫しよう!
生涯学習講座 夏休み教室

◆水彩画教室

果物や野菜などを題材に描いてみましょう。夏休みの絵画の宿題も持ち込めます。

とき▶8月1日(木) 午後1時30分～3時30分

費用▶1名100円

持ち物▶水彩道具、画用紙、筆記用具

締切▶7月16日(火)午後5時



◆工作教室

和紙でオリジナルの万華鏡を作ります。

とき▶8月29日(木)午後1時30分～3時30分

費用▶1名900円(材料費含む)

持ち物▶筆記用具

締切▶7月31日(水)午後5時



航空科学博物館のイベント

問 航空科学博物館 ☎0479(78)0557

◆2024年度航空キッズアート展

「自由絵画部門」と「カラーリング部門」の作品を募集します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

展示期間▶11月1日(金)～30日(土)

展示場所▶航空科学博物館体験館
ホール

募集期間▶7月2日(火)～9月29日(日)



▲ホームページ



◆やさしい航空のはなし

「パイロットのおはなし(ANA)」

全日本空輸(株)の現役パイロットのお話です。

とき▶7月14日(日)午後1時～2時

定員▶先着100名

【夏休み教室 共通事項】

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・在学の小学生

※小学3年生以下は保護者の同伴が必要です。

定員▶各教室20名

※応募多数の場合抽選です。

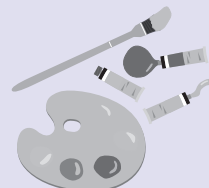
申込方法▶窓口、FAX、申込フォームのいずれかで次の①～⑧を伝えて申し込み

①希望する教室名 ②氏名(ふりがな) ③年齢④学校⑤学年

⑥住所 ⑦電話番号(日中連絡がつく番号) ⑧保護者氏名

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

申 問 生涯学習課 ☎(50)1187 問 (50)1294



▲申込フォーム画面

保育のしごと就職フェスタ

保育所やこども園などに就職を希望する方を対象に、求人のある施設の採用担当者との個別面談や職場に関する相談などを行います。

とき▼7月28日(日)午前11時～午後3時(受付は午前10時30分～)

ところ▼ホテルポートプラザ ちば(千葉市中央区)

※予約不要です。直接会場へお越しください。

固くは保育士・保育所支援センター

☎043(306)1468

夏休みこどもエコキャンプ

房総の山の森や川で探検や生き物観察、飯ごう炊飯。豊かな自然を体感します。

とき▼8月7日(水)～8日(木)

ところ▼清和県民の森(君津)

／東金駅ほか集合

対象▼4歳～中学生(未就学児は保護者同伴)

催し・講座

とうがね

インフォメーション

Togane Information

定員▼20名

費用▼中学生以下は1万5千円、高校生以上(同伴者)は1万8千円

締切▼7月20日(土)

☎090(8646)0443

募集

千葉県警察官

募集職種▼警察官AⅡ大卒者(見込含む)／警察官BⅡ高卒者(見込含む)など

受付期間▼第2回は7月2日(火)～8月20日(火)

第1次試験▼9月22日(日)

※詳しくはお問い合わせください。

☎043(306)1468

募集

金婚式をお祝いします

結婚50周年(金婚式)を迎えたご夫婦にお祝い品を贈呈します。該当する方はお申し出ください。

対象▼市内在住で令和6年度に結婚50周年を迎える夫婦

締切▼8月2日(金)

☎043(306)1468

お知らせ

第74回社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの立ち直りについてみんなで考え、犯罪や非行が起きない社会をつ

今月の移動交番開設予定		
ところ	とき	
JR求名駅ロータリー	16日(火)	10:00～11:30
	31日(水)	10:00～11:30
JR福俵駅ロータリー	9日(火)	14:00～15:00
	29日(月)	14:00～15:00
ローソン東金レイクサイドビル店	10日(水)	14:00～15:00
	23日(火)	14:00～15:00
田間中央公園	5日(金)	10:00～11:30
	19日(金)	10:00～11:30
道の駅みのりの郷東金	1日(月)	14:00～15:00
	23日(火)	10:00～11:30
セブンイレブン季美の森店	11日(水)	14:00～15:00
	25日(水)	10:00～11:30
求名駅前郵便局	4日(水)	10:00～11:30
銚子信用金庫東金支店	11日(水)	10:00～11:30
京葉銀行東金支店	17日(水)	10:00～11:30

くろうという全国的な運動です。さまざまな活動が行われています。皆さんの力で社会を明るくしましょう。

☎(50)1233

相談

千葉司法書士会つくも支部

無料相談

相続による不動産の名義変更

7月1日～7日は「全国安全週間」です

職場における安全意識の高揚と安全活動の定着を図ることを目的に行います。今年のスローガンは「危険に気付く

今月の休日窓口は7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

あなたの目そして摘み取る危険の芽。みんなで築く職場の安全。です。労働者一人一人が安全に働ける職場環境づくりのため、労働災害防止対策を進めましょう。

☎043(221)4312

購入は千葉県内で

サマージャンボ宝くじ

サマージャンボ7億円

サマージャンボミニ5,000万円

7月8日(日)2種類同時発売!

7/8日～8/8日

各1枚300円

更が義務になりました。まだの方は早めにご相談ください。

とき▼毎月第2火曜日午後6時～8時30分(要予約)

ところ▼東金中央コミュニティセンター

☎(54)0750

税金に関する無料相談

とき▼7月3日(水)・17日(水)・8月7日(水)・21日(水)午前10時～午後3時(要予約)

ところ▼東金商工会館3階

☎(50)6322

借金問題は解決できます

1人で悩まず、ご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

☎043(251)7830

収税課から納期限のお知らせ

固定資産税・都市計画税【第2期】

国民健康保険税(普通徴収)【第1期】

後期高齢者医療保険料(普通徴収)【第1期】

介護保険料(普通徴収)【第1期】

納期限 7月31日(水)

問い合わせ▶収税課☎(50)1129

課税課からのお願い～たばこは地元で買おう～

保健ガイド

※中止・延期になることがあります。

◆ふれあいセンターの健診・教室・相談◆ ☎(50)1174・1234

名称	とき	対象	持ち物/備考
4か月児相談	7/16(火) 受付13:00～*	R6.2.4～R6.3.15生	オムツ
1歳6か月児健診	7/11(土) 受付13:00～*	R4.11.10～R4.12.6生	ハンドタオル、歯ブラシ
2歳児歯科健診	7/25(金) 受付13:00～*	R3.11.15～R3.12.21生	ハンドタオル、歯ブラシ
3歳児健診	7/23(火) 受付12:45～*	R2.11.4～R2.12.18生	ハンドタオル、歯ブラシ、尿
マタニティサロン	助産師に聞くお産、栄養=8/14(火) 受付9:00～9:20	妊婦とその配偶者	母子健康手帳、母子健康手帳交付時に配布されたもの一式、筆記用具 ※要予約。オンライン開催もあります。
多胎家庭サロン	7/10(水) 10:00～12:00	多胎児とその保護者・妊婦	※要予約
すくすく育児相談	計測=7/8(月)、計測・相談=7/22(火) 受付9:00～11:00	生後2カ月からの乳幼児	母子健康手帳、バスタオル ※相談のみ要予約
健康相談・女性の健康相談	毎週月曜日(祝休日を除く) 受付9:00～11:00	—	—
栄養相談	毎月第1月曜日(祝休日を除く) 受付9:00～11:00	—	—
成人はみがき相談	7/29(月) 受付9:00～11:00	—	—

予防接種については「子どもの健康カレンダー」でご確認ください。ふれあいセンター(健康増進課)、市役所(ロビー、子育て支援課)で配布しています。

問い合わせ▶健康増進課☎(50)1173

ホームページにも掲載しています

歯周病とストレスの関係

健康増進課 歯科衛生士

5月の連休が過ぎ、祝日のない6月を終え、ストレスがたまっている方もいるのではないのでしょうか。

ストレスがたまると体の免疫機能が低下するといわれています。また、歯周病を防ぐ役割がある唾液の減少や食欲の減退・過食が起こることがあります。さらに、歯みがきの回数が減る、みがき方が雑になるなど生活習慣にも変化が現れるかもしれません。歯周病は、これらの原因で起きやすく、治りにくくなります。

また、ストレスによる歯ぐきしりや歯の噛みしめも、徐々に歯の周りの組織にまで影響し、歯周病を悪化させていきます。

趣味などでのリフレッシュや適度な休息を取りましょう。また、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけることで、体の免疫力を維持できます。

日々の歯みがきでお口の中を清潔に保ち、定期的に歯科医院でお口の健康チェックをしましょう。

問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1234

▶▶▶とうがね健康プラン21(第2次)推進中

東金文芸

東金俳句

問い合わせ▶木村 ☎090(8307)3738

どっこいしょ今日が一番若い日ぞ

お茶室の五感和ごます初音かな

渚へと跣足で跳ねて飛び跳ねる

いかづちの破裂も遠音梅雨明けり

鈴蘭に北の故郷偲びけり

寶石の七彩に春来たりけり

母の日や虫歯なき歯も母譲り

母逝きし玄関先に春日傘

エアコンの試し運転夏立ちぬ

裏金を隠して五月の離陸かな

老鶯の次の音まつ山路かな

青き香の鼻腔をぬけし若葉風

ふるさとの山々想ひこごみ摘む

夏帽子二度ふりむきてそれつきり

荒木美地子

五十嵐葉子

今関 憲章

木村 一夫

齋藤 淑子

三枝 青雲

佐瀬 忠義

佐藤 朝子

中田 伸子

浜辺 功

堀 京子

松戸 玲子

宮林 八男

吉田小夜美

東金短歌

手術後の一週間の禁止解け

何としても子の車椅子押さねばと

庭先にウルイ絹さや小葱摘み

たんばばのように地面にへばりつき

コンサートにひまわりの曲聴きをれば

少子化に久しくなびくこいのぼり

雨がえる頭上に落ちてお帰りと

ピアノストフジコヘミング逝きにけり

日暮れ時老夫と行く青田道

花の雨止まぬひねもす屋根つきの

前後をば上級生に囲まれて

外出すればまばゆき緑

己が体のリハビリ励む

今宵の卓の色取りとなす

日におだやかに生きていきたい

脳裏いちめん黄の花揺るる

旧家の庭の端午の節句

寂しき我に安らぎくれる

耳に刺さるはラ・カンパネラ

風渡りきて街の灯ともる

トラクターが田の代を掻く

ドキドキ進む新ランドセル

石森 晴子

上木名慧子

内海 純子

片岡 靖子

川島 薫子

小林千鶴子

中嶋 初音

増田 わこ

山下 則子

山本 寒苦

吉野 忠実

みんなの広場

フラワーアレンジを楽しみませんか

色々な材料の花などを自由にアレンジします。

とき▼1・4・7・10月第3土曜日(年4回) 午前9時30分〜正午

ところ▼東金中央コミュニティセンター

費用▼1回3千円

申込花あそび(五十嵐)☎090(3317)3309

原水爆禁止山武郡市平和行進

核兵器をなくすため一歩でも二歩でも歩きましょう。

とき▼7月21日(日)午後1時30分〜2時

ところ▼東金市役所出発

山武郡市平和行進実行委員

会(久保)☎090(5440)5938

女声コーラスメンバー募集

合唱曲や歌謡曲と一緒に歌ってみませんか。見学大歓迎。

とき▼月3回火曜日午前10時〜正午

ところ▼東金中央コミュニティセンター

対象▼女性

費用▼月3千円

申込桜コーラス東金(黒川)☎090(7236)3422

展示会「オオカミの生態」

モンゴルオオカミの毛皮があります。触ってくださいね。

とき▼7月20日(土)〜28日(日)(22日(月)を除く) 午前10時〜午後4時

ところ▼東金こども科学館

日本オオカミ協会(井上)☎080(5024)9132

東金東クラブ新入部員募集

一緒に楽しく軟式野球をしませんか。

とき▼毎週土・日曜日、祝日 午前9時〜午後4時

ところ▼東小学校ほか

対象▼年長〜小学生

費用▼月1千円〜2千円

申込東金東クラブ(鈴木)☎090(1650)9105

3B体操公平教室

いつでも無料体験あり。一緒に健康寿命を延ばしましょう。

とき▼毎月第1・2・3火曜日 午前10時30分〜正午

ところ▼公平地区コミュニティセンター

費用▼月2千500円

申込3B体操公平教室(西村)☎080(5433)6325

寄せられた善意

読売新聞日曜市場有志一同(代表館坂民和)様から1万円を社会福祉のためにご寄付いただきました。

大会などの結果

東金市バウンドテニス大会(ダブルス戦)

◆シルバーの部(70歳未満)

優勝▼井之上・松崎俊組

準優勝▼古関雅・山越組

第3位▼横田・行木組

◆ゴールドの部(75歳未満)

優勝▼塚田・祐組

準優勝▼日詰・伊藤早組

第3位▼渡邊・吉田組

◆プラチナの部(75歳以上)

優勝▼高多・木村組

準優勝▼佐々木・堺組

第3位▼野瀬・酒井組

今月の市内施設休館日

東金図書館▼1・8・16・18・22・29

※8月までは午後7時まで開館(休館日を除く)します。

東金文化会館、東金アリーナ▼1・8・17・22・29

トレーニングセンター▼2・9・16・23・30

児童館▼1・8・15・16・22・29

休日当番医ガイド

救急車の利用は適正に！

◇休日当番医テレホンサービス◇ ☎(50)2531

◇休日・夜間の診療の問い合わせ(消防本部指令課)◇ ☎(55)0119

日付	一次(東金・大網白里・九十九里)	一次(山武・横芝光・芝山)
7/7⑧	天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986	あきば伝統医学クリニック(山武) ☎0475(86)3711
7/14⑧	斉藤クリニック(東金) ☎0475(53)1110	大平医院(山武) ☎0479(86)6012
7/15⑧	城西クリニック(東金) ☎0475(52)8181	高橋医院(山武) ☎0475(82)2450
7/21⑧	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	山崎医院(横芝光) ☎0479(82)0561
7/28⑧	岡崎医院(東金) ☎0475(52)3313	伊藤医院(山武) ☎0475(82)2508

※診療時間は9:00〜17:00です。昼休みの時間は各医療機関にお問い合わせください。
※都合により当番医が変更になる場合があります。
※夜間の初期の急病 山武郡市急病診療所 受付時間▶20:00〜21:45 ☎(50)2511
※電話のかけ間違いにご注意ください。

保健ガイド

※中止・延期になることがあります。
実施状況は直接お問い合わせください。

◇山武健康福祉センターの相談・検査◇ ☎(54)0611

名称	とき	内容/備考
腸内細菌検査	7/2⑧、9⑧、16⑧、23⑧、30⑧ 9:00〜11:00(回収方式)	O157=1,600円、 赤痢・チフス・パラチフス=600円 (サルモネラの追加可能)
エイズ等性感染症検査 B型C型肝炎検査	7/11⑧、25⑧ 13:00〜13:30	結果は当日15:30〜 要予約(無料)
親と子の心の相談	7/18⑧①13:30〜②14:30〜	臨床心理士による相談 7/17⑧正午までに要予約
精神保健福祉相談 (心の健康相談)	第1水曜日 14:30〜16:30 第2・4水曜日 14:00〜16:00	要予約
DV(ドメスティックバイオレンス)相談	電話相談 平日 9:00〜17:00 来所相談 毎週月曜日(祝休日を除く) 9:00〜17:00	専用電話☎(54)2388 要予約
障害者差別相談	平日 9:00〜17:00	専用電話☎(54)3556

5/30

田植って楽しい！
福岡小田植え体験

さあ、苗を植えてみよう



食への感謝・理解が深められたかな

毎年、福岡小学校の5、6年生が地元農家の方の協力のもと、米づくりを体験しています。今回は田植えを体験。中には、初めての田んぼの泥に足をとられて転んでしまう子もいました。秋には、稲刈りも行う予定です。

紹介しきれない
写真やイベントも紹介

東金市公式



TOGANE.CITY

Instagram
&
ホームページ

取材記事ページ

6/1

未来に残したい里山の景色
ホタル観察会

観察前にホタルの生態をレクチャー

環境ボランティア団体ときがねウォッチングによるホタル観察会が行われ、家族連れや高校生など36名が市内油井の里山に集まりました。

ホタルは水がきれい、幼虫のエサになるカワニナという貝がいる場所で育ちます。この日は明るく黄色い光が特徴的なゲンジボタルを観察。ホタルが飛び交う幻想的な景色に、参加した皆さんは思わず声を上げていました。

次回は7月6日(土)に開催予定です。 問 ときがねウォッチング(鈴木) ☎(52) 4009

6/2

遠くまで飛んだよ！
子ども紙ヒコーキ大会

子ども紙ヒコーキ大会が、東金アリーナで行われました。

東金市青少年相談員連絡協議会によるこの大会は、今回で13回目。A4サイズの紙で作った紙飛行機を飛ばし、飛行距離と輪ぐりで順位を競います。思ったように飛ばないときは、バランスを変えたり、助走をつけたり工夫しながらチャレンジ。子どもたちだけでなく、お父さん、お母さんも夢中になって紙飛行機を飛ばしました。

デザイン部門では、オリジナリティあふれる紙飛行機がたくさん集まりました。



よく飛ぶよう真剣に調整



さーの！誰のヒコーキが最後まで飛んでるかな？

6/2

友好都市 安曇野の魅力も体感
第10回記念 信州安曇野ハーフマラソン

友好都市の長野県安曇野市で開催された「第10回記念信州安曇野ハーフマラソン」に、東金市からランナー・ボランティアが参加しました。また入賞者には、城西国際大学の学生が製作したオリブクラウンが贈られました。

あいにくの雨ではありましたが、沿道からの温かい声援を受け、ランナー達は笑顔で快走。安曇野市の「水」を楽しみ、「食」を味わい、「文化」を感じ、「人」と触れ合える、素敵な大会でした。また来年が楽しみです。



大地を潤す捨て堰



黄金色に染った麦畑の間を駆け抜ける



頭上には東金のオリブクラウン

広告欄

広告掲載に関する問い合わせ▶秘書広報課☎(50)1114

コンパス
動物病院大網白里市
国道128号 経田交差点そば
セイムス大網店向かい

☎0475-53-6575

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾
16:00~19:00	🐾	—	🐾	🐾	🐾	—	🐾

園庭開放にようこそ

毎週火・水曜日 10:30 ~ 12:00

陽だまりの中で
自由に遊んでください

▲ホームページ

2歳児入園ができる 季美の森幼稚園
大網白里市季美の森南1-3579-24 ☎0475(70)2321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
キョーレオペンネオ・レオペンファイブネオ 取扱店

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 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

暮らしの「不便」
解消します！

刃物とぎ 切れない包丁 使っていませんか？

玄関の開け閉め 戸車交換
見違えます！網戸修理 お部屋の換気
省エネ対策に

掛けにくい・開けにくい・防犯重視に カギ修理

定休日が変わりました
第2第4土曜日・日曜日・祝日=大島屋金物店=
0475-52-2187
東金市東金1008住まいの
発見館アウトドア × 平屋
中庭のあるお家東金市北之幸谷
(警察署近く)11宅地土地
好評分譲中

家づくり小冊子プレゼント

開催場所 東金市北之幸谷36

株式会社住まいの発見館
山武市津辺76
☎0120-083-313 営業時間/9:00-17:00
千葉県知事(13)第4705号 定休日/火・水曜日

ご来場予約はこちらから



「塗装工事は信頼できる会社に頼みたいけどどんな会社がいいかわからない」という方へ

ちゃんとやる 屋根・外壁塗装専門店
株式会社 あかつき

国家資格一級塗装技能士在籍店！ 代表自らお悩みをお聞きます！ 保証&アフターフォローも充実！

● 外壁・屋根塗装 ● 外壁・屋根塗装 ● 外壁・屋根塗装
株式会社 あかつき● 屋根・外壁塗装のお困りことはいつでもご連絡ください
【東千葉店】東金市東上宿13-19
【大網店】大網白里市駒込1387-4 0475-78-6650