



No.1360

2024
(令和6年)

毎月1日発行



特集

市制施行70周年記念

東金の夏「ヤッサ」の物語





「やっさまつり」が生まれたのは昭和52年8月15日。その前年に青年会議所が「市民祭り」を企画し、市民からおまつりの歌詞を募集しました。

今でもやっさおどりで流れる「ふるさとっていいもんだ」は、当時、市民からの応募作品をもとに作られたものです。また、振付は子どもからお年寄りまで誰でも踊れるものになりました。

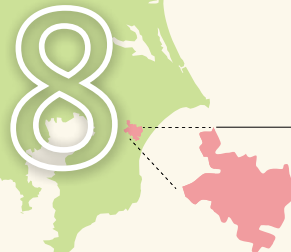
ふるさとへの愛着、楽しい まちづくりのため誕生

第1回は八鶴湖畔で開催。5日間わたる盆踊り大会のうち1日が「やっさまつり」となり、駐車場に設置されたやぐらを中心に踊りました。地区や地元企業など多くの連が参加。「ふるさと」を離れた皆さんが帰省するお盆の時期に合わせ行われました。



昭和52（1977）年に生まれたやっさまつりは、時と共に名前や形を変えながら、夏の風物詩として東金を盛り上げています。

今年は、市制施行70周年記念として8月10日（土）に開催。祭りのルーツや踊り手の声、今年の楽しみどころをお伝えします。



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、笑顔を忘れず、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。

目次(主な内容)

- | ページ | |
|-----|-----------------|
| 2 | 特集 東金の夏「ヤッサ」の物語 |
| 5 | ホットほっとニュース |

ピックアップ情報

- | | |
|----|--------------------------------------|
| 8 | 東金・九十九里波乗りハーフマラソン
ボランティア・協賛・出店者募集 |
| 9 | ときスポ2024参加者募集 |
| 10 | 東金ぶどう郷が開園します
交通安全教室 |
| 12 | 「通いの場」の効果を検証しました |
| 14 | 定額減税や物価高騰に関する給付金 |

とうがねインフォメーション

- | | |
|----|--------------------|
| 18 | 各種情報／子育て・保健・相談 ガイド |
| 28 | 街かどアイドル／おいしいレシピ |

記事の見方

- ・市外局番の記載がないものは0475です
- ・ID番号がある記事は、ID検索できます

手順①市ホームページ(<https://www.city.togane.chiba.jp>)

②検索窓の近くから「ID検索」で番号を入力

Google 検索 **ID 検索**



市ホームページ

市役所窓口

開庁時間 午前8時30分～午後5時15分

閉庁日 土・日曜日、祝休日／12月29日～1月3日
休日窓口や施設ごとの休館日は18ページ

人口と世帯

人口／56,838人(-31) 世帯／28,073世帯(+4)

男性／28,523人(-11) 女性／28,315人(-20)

※令和6年7月1日現在（ ）は前月比

東金の夏「ヤッサ」の物語

2005(H17)



YASSA Comachiのステージ

2006(H18)



わっしょい! わっしょい!!

“ヤッサ”
PLAY BACK2004
(H16)

韓国舞踊も披露されていました

2008(H20)



色とりどりのはっぴで

interview

第1回出場時の思い出を語ります

浅井やっさ連 戸村 秀次 さん

(医) 静和会 常務理事、(社) ゆりの木会 ゆりの木苑施設長



私、お祭りが好きなんです。

第1回出場の時は、お祭りに向け、当時の婦長さんから厳しい指導を受け、猛練習しました。おかげで受賞した「東金やっさまつり賞」は、今でも良い思い出です。20数名から始まった連も、現在では100名を超えるまでに成長しました。祭りに懸ける浅井魂を後輩たちに伝えていきたいです。

昨年は新型コロナの影響があり、病院という仕事柄、浅井やっさ連は出場を断念しました。

今年の浅井やっさ連は、昨年の分まで元気に全力で踊ります。ぜひ見に来てください!

「ヤッサ」をきっかけに若者が「ふるさと東金」に戻ってくるような価値あるお祭りになってほしいですね。

とうがねまつり

今年のヤッサ東金祭はP4へ

装いも新たに!
YASSA フェスティバル

祭りは昼の部のパレードやダンスコンテストなども行われるようになり、1日を通してのお祭りに成長していきます。平成17年にはご当地アイドル「YASSA Comachi」も誕生し、ダンスや歌で会場を盛り上げました。平成24(2012)年、「やっさまつり」は「YASSA フェスティバル」に生まれ変わりました。

コンテスト形式の「やっさおどりの the classic」なども行われ、時代に合わせたさまざまな趣向が凝らされました。



2003(H15)

「コロナ禍を経て復活」
「ヤッサ東金祭」

令和2年からのコロナ禍では、人同士の交流やイベントが制限され、YASSA フェスティバルも中止を余儀なくされました。

「ヤッサ東金祭」として4年ぶりの開催となった昨年度の目玉は、日吉神社連合祭典でお神輿と共に練り歩く山車、屋形のパフォーマンズ。江戸時代

からの伝統と現代の祭りのコラボレーションが実現しました。厳かな挨拶、華やかな東金ばやしに合わせてダイナミックに回る山車・屋形に、沿道から歓声が上がりました。

今年は、東金市市制施行70周年を記念して、盛大に行います。気になる当日のイベントは、4ページをご覧ください。

皆さん、今年もまた、熱い「ヤッサ」の夏で、一緒に盛り上がりましょう!

市制施行70周年記念

70th ANNIVERSARY TOGANE

とうがねまつり

今年の

ヤッサ東金祭

は…

8月10日(土)

午前10時～午後8時40分

小雨決行

山車・屋形 東金ばやし

祭歴360年に及ぶ日吉神社連合祭典の山車・屋形をお披露目し、県指定文化財のお囃子「東金ばやし」を演奏します。



やっさおどり



やっさ!

やっさ!

やっさ!

やっさ!

花火打上



東金YEG

ふるさとガーデン2024

商工会議所青年部による縁日が行われます。

ステージ パフォーマンス



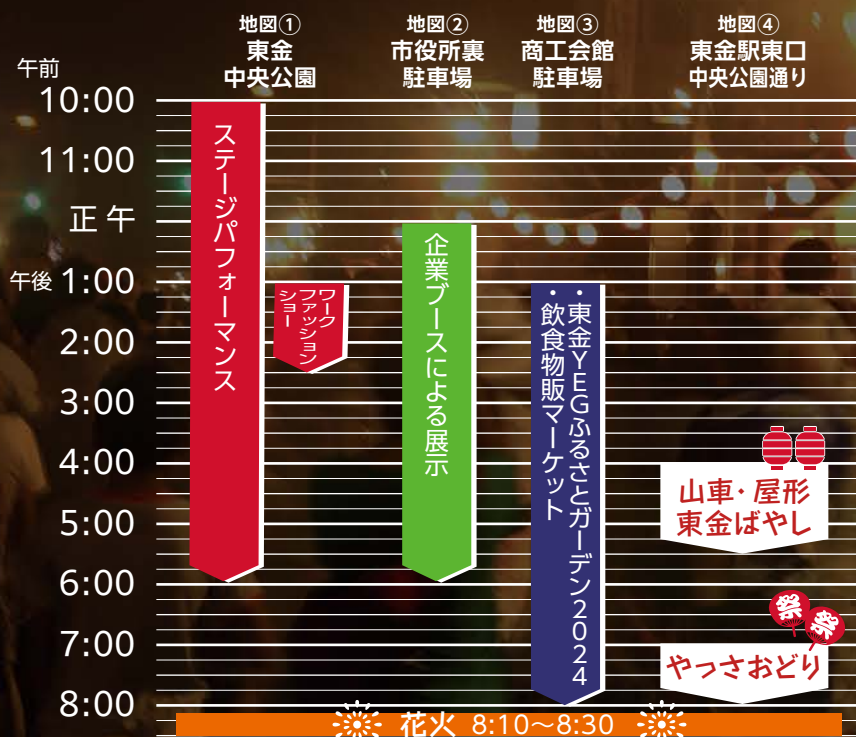
SONG

DANCE

山武地域仕事人 ～ワークファッションフェス～

東金青年会議所によるさまざまな職種のファッションショー。企業ブースによる展示もあります。

タイムテーブル



※ イベント内容・時間などは、変更になる場合があります。

会場と交通規制



当日は図のとおり交通規制を行います。そのため、バス路線の運行ルートが変更になります。上下線とも規制時間中は区域内のバス停には停車しません。ご理解・ご協力をお願いします。
 問 ヤッサ東金祭推進協議会(商工観光課内)
 ☎ (50) 1142



6/17 「はやぶさ2」搭載装置開発 村田さん特別授業

はやぶさ2と宇宙の魅力

小惑星探査機「はやぶさ2」に搭載された装置の開発に携わった、技術者の村田健司さんが鶴嶺小学校と東小学校で特別授業を行いました。はやぶさ2が小惑星から砂や石を採取するミッションの内容や、開発の裏側などを紹介。参加した児童たちは、宇宙の壮大なロマンに目を輝かせていました。



宇宙を身近に感じることができたかな

ホット ぽっと

ニュース



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。フォローお待ちしております。

#東金フォト

#いいね東金

ハッシュタグを付けて東金の魅力を発信！



市ホームページでも紹介

6/15 千葉県誕生 150 周年記念事業フィナーレイベント

未来へつなごう！千葉の海

千葉県誕生150周年記念事業のフィナーレイベントが九十九里有料道路で行われ、ギネス世界記録®「手首をつないだ人の最も長い列」の記録更新に挑戦しました。参加者数は4,554人と、記録を更新する人数でしたが、手をつないだ時間が57秒と記録更新時間に3秒足りず、惜しくも記録更新には届きませんでした。

残念ではありましたが、多くの方が同じ志を持って臨んだ素晴らしい挑戦でした。

また、千葉の海を未来につなげるため、ビーチクリーンも行われましたよ。



みんなで心をつなげて挑戦

6/15 東金高校新体操部 全国高校総体出場

新体操で48年ぶりの快挙

東金高校新体操部が48年ぶり通算8回目のインターハイ出場権を獲得しました。

5月に行われた関東大会千葉県予選では第2位。6月に行われた関東大会では、0.80点差で惜しくも昭和学院に敗れ、第2位でした。雪辱を果たすため臨んだ全国高等学校総合体育大会千葉県予選では、見事に団体競技で優勝を勝ち取りました。

インターハイは、北九州市立総合体育館で8月7日に行われます。千葉県代表として、全力を出し切り楽しく演技してほしいですね。



◆新体操部

<3年生>磯野未来さん、高濱亜珠さん、土屋果歩さん、樋口 菜々さん、渡辺しゃらさん、矢部心葉さん(マネージャー)
<1年生>渡辺くららさん、伊藤沙奈さん、嶋崎日風さん





7月～ 千葉県立農業大学校 千葉農大商店模擬会社

ブルーベリー狩りとひまわり迷路

昆虫展も開催



夏の思い出に



ひまわり畑の写真は昨年のものです。

夏を満喫！県立農業大学校では千葉農大商店模擬会社を設立し、経営実習を行っています。その一環として、ブルーベリー狩りとひまわり迷路、ミニ昆虫展が行われています。

ちなみに、目にまぶしいひまわりは、緑肥として畑の栄養になるそうです。

ブルーベリーうまく摘めるかな



ピカピカだよ！



ブルーベリー狩り

とき▶8月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)
午前10時～正午(要申込)

費用▶中学生以上＝1,000円、小学生＝500円

※未就学児は無料です。

※ひまわり迷路、ミニ昆虫展は無料です。



申込フォーム

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
9,500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 📢

第46回山武消防ポンプ操法大会

◆ポンプ車操法の部

【団体】優勝▶第4分団第1部(上武射田・下武射田・土農田)

【個人賞】最優秀指揮者▶吉田昌平

最優秀2番員▶佐藤駿

最優秀3番員▶佐瀬渉

◆小型ポンプ操法の部

【団体】第3位▶第2分団第3部(北之幸谷・堀上)

【個人賞】最優秀2番員▶大木裕介

最優秀3番員▶永田大周

東金市民バレーボール大会

優勝▶V-girls

準優勝▶福岡

第3位▶咲良A

6/9 第46回山武消防ポンプ操法大会

地域を守る消防団

HP ID 12587

山武消防ポンプ操法大会が行われ、東金市消防団は、ポンプ車操法の部は第4分団第1部(上武射田・下武射田・土農田)、小型ポンプ操法の部は第2分団第3部(北之幸谷・堀上)が出場しました。

大会結果は、左記をご覧ください。

ポンプ車操法の部



小型ポンプ操法の部





6/30 せんげん 浅間神社祭礼

子どもたちの笑顔が集う

岩川池のほとりに鎮座する浅間神社。子どもたちの健やかな成長を願い、餅を配る行事の始まりは、1701年に遡ります。普段は静かなお宮が地元の子どもたちでにぎわいました。



6/25 市制施行 70 周年記念 一日赤十字

いのちを守る赤十字活動

東金市赤十字奉仕団による一日赤十字が東金文化会館で行われました。講演では、日本赤十字社千葉県支部の浅田さんが、能登半島地震での対応について、現地での体験を交えて説明。その後、奉仕団の皆さんによる三角巾法の講習が行われました。千葉県も地震の多い地域。皆さん、いざというときに備えて真剣でした。



7/2 八鶴湖の蓮

朝にしか咲かない蓮の花

八鶴湖では、鮮やかなピンク色の蓮の花が見頃を迎えていました。蓮は夜明けとともに咲き始め、朝7時～9時くらいに大きく開きます。ちなみに、花が散る前は、花を閉じる力がなくなり、夜も開いたままになるのだとか。



6/29 東金駅に B.B.BASE

新しい旅のかたち

JR東金駅にサイクルトレインB.B.BASEが再登場。B.B.BASEとは、自転車をそのまま車内に乗せて、目的のサイクリングコースエリアまで移動できる列車です。東金・九十九里エリアをみんな楽しんでくれたかな。



6月～ 旬のブルーベリーを8月22日まで味わえます

東金ジャンボブルーベリー

大きな実

赤い実もあるよ

市内山田にある東金ジャンボブルーベリーでは、およそ1,300本、63品種を育てています。爽やかなものや濃厚な甘さのもの、中には500円玉ほどの大きな実をつけるものもあります。ブルーベリー狩りは8月22日(木)までの予定。

園内では、ブルーベリーピザ焼き体験、スムージーやパンケーキ、ジェラートなどさまざまな味わい方を楽しめます。

夏の思い出づくりにいかがですか。

家族連れにも人気です

ピザ焼き体験

ピザやスムージー、ソーダも

Togane&Kujukuri
2025
NAMINORI HALF MARATHON**東金・
九十九里**

波乗り ハーフマラソン

R7. 2.23日(祝) 開催

ボランティア・ 協賛・出店者 募集



約3,000名の
ランナーが参加する
大会を支えてくれる
ボランティアを募集します。
グループ参加も歓迎です。
一緒に大会を
盛り上げてみませんか。

コース上給水 約30名

ランナーへの給水サービスを行います。

会場内給水 約10名

スタート前、フィニッシュ後にランナーに給水サービスを行います。(東金アリーナ会場内)



いちごステーション 約10名

いちごのサービスを行います。
(コース上)

手荷物 約10名

手荷物の預かりや返却のサポートを行います。
(東金アリーナ会場内)

広報記録 約5名

笑顔いっぱいのランナーやスタッフの表情などを撮影します。
※各自所有の機器を使用します。

対象▶小学4年生以上(小学生は保護者と申し込み/未成年は保護者承諾書が必要)
※事前研修会への参加が必要です。また、大会当日は指定された場所・時間へ各自集合になります。

締切▶9月30日(月)

申込方法▶申込用紙に必要事項を記入して、Eメール、郵送、FAXのいずれかで提出
※詳しくは大会ホームページをご覧ください。



▶▶▶ 企業、団体、個人などによる協賛も募集しています。詳しくは大会ホームページをご覧ください。

出店で全国のランナーに東金をPR!



ところ▶①東金アリーナ駐車場(ハーフマラソンの部)
②九十九里町片貝中央海岸南側駐車場(ペア(3km)の部)

対 象▶スポーツ用品、土産品、飲食物、宅配便など**募集店舗数**▶①30区画程度 ②10区画程度**費 用**▶テント=2,500円~15,000円

キッチンカー(2t ロングトラック程度の大きさまで)=5,000円

申 込 方 法▶出店申請書(大会ホームページに掲載)などを実行委員会事務局宛てに提出**締 切**▶9月12日(木)

申込・問い合わせ▶東金・九十九里波乗りハーフマラソン実行委員会(市スポーツ振興課内) ☎(50)1189
大会ホームページ▶<https://togane-99-half.com/>



事前申込種目

	種目	ポイント	定員	とき	ところ
個人で	タイムトライアル (50m)	「100mはちょっと…」という方にピッタリ。あなたのタイムを計測!	50名	午前9時40分	陸上競技場
	タイムトライアル (100m)	100m走に挑戦しませんか? あなたのタイムを計測します。	50名	午前10時	
	お買い物競争	豪華(?) 賞品をゲットしてゴールを目指そう。	150名	午前10時30分	
チームで	ガチンコ! 4人×100mリレー	4人で100mずつ全力で駆け抜けよう!	小学生の部16組 フリーの部16組	予選午前9時10分 決勝午後0時40分	陸上競技場
	つなごう! 8人×50mリレー	バトンパスが運命の分かれ目! 8人で爽快リレーを楽しもう!	フリーの部16組	午前11時	
	元祖! 玉入れ	やっぱり楽しい! 玉入れ	10名×8組	午前11時30分	
自由に	みんなでジャンプ	みんなで大縄跳び。団結力が強いのはどのチームかな?	10名×20組	正午	武道場
	①健康体操教室 ②栄養セミナー ③カラダケア	健康体操・栄養・カラダケアの教室・セミナー。健康になるためには何をすればいいのか学ぼう!	各30名	①午前9時30分 ②午前10時30分 ③午前11時30分	

とき▼10月13日(日)午前8時30分スタート
対象▼市内在住・在勤・在学の方
締切▼9月5日(木)
申込方法▼市ホームページまたは参加申込書により申し込み

ときめけ! 東金スポーツフェスティバル2024

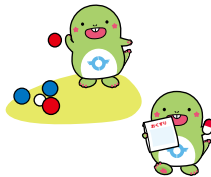
ときスポ2024参加者募集

申問 スポーツ振興課 ☎(50)11189

HP ID 11528



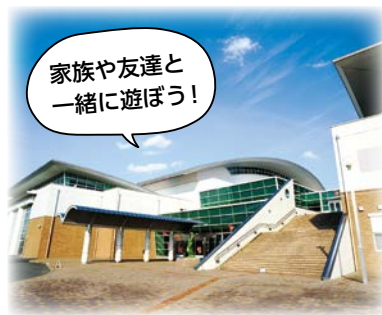
当日、自由参加のイベントもたっぷり!
・パラスポーツ紹介コーナー(ボッチャ)
・のびしろキッズプロジェクト(運動教室)
・歩行力測定 ・体力測定



「とうがね健康フェスタ」も同時開催。
脳年齢測定などを行います。
地域の薬剤師や市の専門職に健康相談もできます。

詳しくは10月号でお知らせ

詳しくは9月号でお知らせ



家族や友達と一緒に遊ぼう!

※主催者側でスポーツ傷害保険に加入します。
種目▼卓球・バドミントン
申込方法▼8月1日(木)正午から電話受付

タイムスケジュール

	時間帯
①	午前8時40分～9時10分
②	午前9時20分～9時50分
③	午前10時～10時30分
④	午前10時40分～11時10分
⑤	午前11時20分～11時50分
⑥	正午～午後0時30分

とき▼9月22日(日) 10月20日(日)
1グループにつき左表から2コマまで選択

メインアリーナで気軽に遊ぼう!

東金アリーナスポーツの日

申問 東金アリーナ ☎(50)1715



スポーツ体験会

当日は、サブアリーナでスポーツ体験会も行います。詳しくは東金アリーナホームページをご覧ください。

とき・種目▼9月22日(日) 10月20日(日) 11時30分
バスケット(ボッチャ、ペガールボール)
ピクニックボール



松之郷ぶどう組合 鈴木組合長

松之郷ぶどう組合	
㊦ マルサイぶどう園	☎ (52)2150・(52)3462
㊦ 鈴木ぶどう園	☎ (54)2931・(55)1385
㊦ 土肥ぶどう園	☎ (55)1398
中田ぶどう園	☎ (52)1543
㊦ 橋本ぶどう園	☎ (55)1391
㊦ 布施八郎ぶどう園	☎ (52)5689
フセぶどう園	☎ (55)1394



主なぶどうの品種

- ヒムロット＝まろやかな甘み。(8月上旬～中旬)
- バッファロー＝甘みが強く濃厚。(8月上旬～下旬)
- 巨峰＝ぶどうの王様。味が濃くジューシー。(8月中・下旬～9月下旬)
- スチューベン＝小粒ながら甘みが強い。(8月下旬～9月下旬)
- 藤稔＝大粒で甘さが強い。(8月下旬～9月中旬)
- シャインマスカット＝風味が強く、皮まで食べられる。(8月下旬～9月中旬)

豊かな自然の中で育った東金のぶどうは「甘み」「酸味」「渋み」のバランスがよいのが特徴で、全国に多くのファンがいます。贈答品としても利用されていて、贈答品を食べたお客さんからのリピート注文も入るほどの人気を誇っています。

東金ぶどう郷ではさまざまな品種を生産。鈴木組合長の一押しは「巨峰」で、8月中・下旬から9月下旬まで楽しめます。ぜひお越しください。

※園により、育てている品種、生育状況、ぶどう狩りの実施



状況が異なります。詳しくは各農園のホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。



ジューシーなぶどうを召し上げれ 東金ぶどう郷が開園します

問 商工観光課 ☎(50)1142



みんなで
横断歩道を
渡ろう



マスコット
キャラクター
とも触れ合える♪



警察車両も展示



子どもたちが楽しみながら交通ルールを学バイイベントです。

東金警察署や東金交通安全協会の方々と教わります。

とき▼9月8日(日)午後1時20分～4時(午後0時30分開場)

ところ▼東金文化会館大ホール

対象▼就学前児童・小学生(保護者同伴)

内容▼交通安全のお話/千葉県警察音楽隊による演奏会/模擬信号機を使った横断歩道の渡り方体験

※申込不要です。直接会場へお越しください。



警察音楽隊の
楽しい演奏!

みんなで学ぼう交通安全教室

問 青少年相談員連絡協議会事務局(生涯学習課内) ☎(50)1205

HP ID 12604

イベントPICK UP!

夏をたっぷり楽しもう!

注目

市制施行70周年記念事業

見て、聞いて、歌って、作って♪対話型読み聞かせin東金図書館

東金市公式YouTubeチャンネルでもおなじみの笠井さやかアナウンサーによるダイアロジック・リーディング(対話型)の読み聞かせです。

とき▶8月24日(土)①午後1時30分~2時②午後2時30分~3時

ところ▶東金図書館2階会議室

対象▶①就学前幼児と保護者②小学生と保護者

定員▶各回先着20名

申込▶東金図書館 ☎(50)1190



夏休みイベントを楽しもう!

航空科学博物館

「やさしい航空のはなし」「飛行機が飛ぶ原理で風車を回せ!」「君にも飛ばせる!ドローン体験会」「ハカセの航空理科実験教室」「夏休み折り紙飛行機教室」「ラジオ工作教室」などイベントが盛りだくさんです。詳しくはホームページをご覧ください。

※月曜日は休館です。

問▶航空科学博物館 ☎0479(78)0557

交流会を行い一緒に踊ります

ヤッサ東金祭で国際交流しませんか

地域の外国人と日本人で交流し、東金国際交流協会連で一緒に踊ります。外国人の方向けに、無料の浴衣の貸出・着付けもあります。

とき▶8月10日(土)交流会=午後5時45分~/やっさおどり=午後7時~8時

※浴衣の着付けを希望する方は午後4時集合です。

ところ▶東金商工会館1階

問▶東金国際交流協会(佐藤)

☎090(4553)9956

とうがね社協ひろば

星空映画会

星空の下で映画を見ましょう。「おにたのぼうし」「しらんぷり」など、短編映画4本を上映します。ポップコーンのプレゼントもあります。

とき▶8月30日(金)午後6時30分~8時頃

ところ▶ふれあいセンター中庭(悪天候のときは館内)

対象▶市内在住の方(小学生以下は保護者同伴)

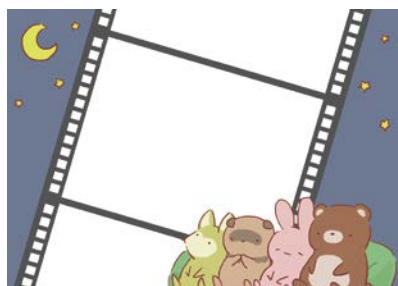
定員▶先着100名

持ち物▶座布団など

※ブルーシートは敷きます。

問▶社会福祉協議会

☎(52)5198



新しい遊びを発見?!

児童館のイベント

将棋道場

本将棋、動物将棋、はさみ将棋、山くずしなどのいろいろな将棋で勝負しましょう。初めての方にも丁寧に教えます。

とき▶8月24日(土)午後1時30分~3時30分

対象▶市内在住の年長児とその保護者、小・中学生

おもちゃの広場

東京おもちゃ美術館のおもちゃで遊べます。午前中は乳幼児向け、午後からは小学生向けのおもちゃを用意します。

とき▶8月30日(金)、9月6日(金)①午前9時30分~11時②午後1時30分~3時

対象▶市内在住の①就学前児童とその保護者②小学生

共通事項

申込不要です。直接児童館にお越しください。

問▶児童館

☎(50)1235

道の駅みのりの郷東金

8/12
(月・休)

盆踊り大会

縁日や屋台を楽しんで、みんなで踊りましょう。和装で参加する方には、縁日チケットをプレゼント!

とき▶8月12日(月・休)
午後5時~8時(雨天中止)
道の駅みのりの郷東金
☎(53)3615

午後4時~
永田裕志「青義」の
トークショー



レストランとっचीーノ

午後5時~8時まで生ビールと、評判の特製カレーなどを販売します。クールスポットです。

東金マルシェ&みのりキッチン

ニッポン津々浦々地ビール&ポテチフェアを8月10日(土)から18日(日)まで開催。盆踊り大会当日は午後8時まで営業時間を延長します。

みのり縁日

とき▶午後3時~8時
当日まで、全館で500円以上購入レシート1枚につき、縁日チケット1枚をプレゼントします。

みのり屋台村

人気のキッチンカーが登場! 500円以上購入で縁日チケットを1枚プレゼント。

生きがいや仲間をつくってイキイキ暮らそう 「通いの場」の効果を検証しました

問 高齢者支援課 ☎(50) 1165

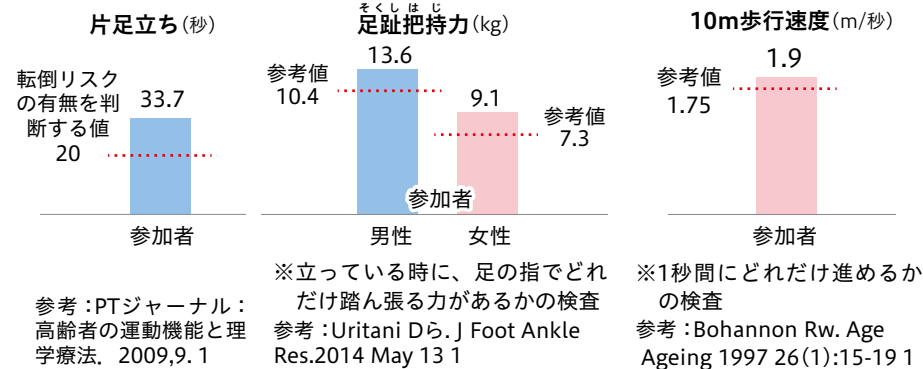
通いの場とは、体操や趣味活動などを通じて、高齢者の方が「生きがいづくり」や「仲間づくり」をする場です。市では、介護予防を目的に東金市口コモ体操をきっかけとした通いの場づくりを推進しています。

通いの場の効果を測るため、城西国際大学との協働で理学療法学科・看護学科の学生や教授と令和5年10月に体力測定会やアンケートを実施しました。

効果

◆体力測定（通いの場参加者81名、平均年齢77・2歳）

体力測定の項目で、「10m歩行速度」「足趾把持力」「片足立ち」は下肢の機能を評価するもので、「転倒」「骨折」「寝たきり」のリスクと関係しています。

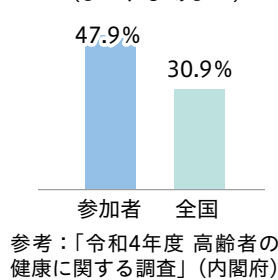


体力測定会には、通いの場参加者や公募で集まった市民135名にご参加いただきました。ご協力ありがとうございました。

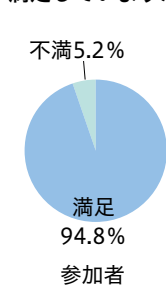
◆アンケート（通いの場参加者96名）

アンケートでは、通いの場参加者は、全国と比較して自分の健康状態が良く、毎日の生活に満足している方が多いという結果ができました。また、友人宅へ積極的に訪問しており、定期的な運動が習慣化されていました。

あなたの健康状態はいかがですか (よい、まあよい)



毎日の生活に満足していますか



いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活ができるように、通いの場に参加してみませんか。

通いの場参加者の声

・1人で運動しても続かないけど、皆さんと一緒に楽しく続けられる。

城西国際大学の総括

◆理学療法学科の教授

ロコモを予防するには、ウォーキングを習慣化して、足の筋力を維持することが大切です。また、背骨を伸ばすことは大きく息を吸うことにつながります。座っている時や歩く時など、生活の中では良い姿勢を意識しましょう。

◆看護学科の教授

今回の参加者は、他県データと比べてロバスト（健康）の方々の割合がやや多く、体力的にも全国的な一般データよりもやや良い成績でした。また、通いの場に通っている方は、通っていない方に比べて、統計分析上も、定期的な運動習慣が身についていました。



・運動を継続しているからか、劇的な変化はない。ただ、年を重ねても膝や腰の痛みがないのは運動の効果なのかも。みんなと会って話すのが楽しい。

・年を重ねてもできる運動。通いの場なら続けられる。

理学療法学科の教授のワンポイントアドバイス

◆呼吸機能の維持にむけたトレーニング（腹式呼吸）

- ① 仰向き、または背骨をのばして座った姿勢で、両手のひらを重ねておへそのあたりに置きます
- ② 鼻から息をゆっくりと吸いながら、おへその部分がのびるを押すようにお腹の動きを意識します
- ③ 口から息をゆっくりと吐きます（おへそが元の位置に戻ります）

- ④ 起床時と就寝前に②と③を10回ほど繰り返しましょう

◆ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは

骨の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることにより、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を示します。



楽しく身につく健康知識

健康教室 参加者募集

申 問 健康増進課 ☎(50) 11174

HP ID 9199

健康づくりは日々の積み重ね。健康教室では、生活習慣病予防やバランスの良い食事についての知識を、楽しく身につけられます。教室で得た新しい発見は、毎日の生活にも役立ちます。自分や家族地域の健康づくりに興味のある方、ぜひご参加ください。

とき・内容▼下表の午後1時30分～4時頃(全5回)

ところ▼ふれあいセンター

対象▼市内在住の成人の方

定員▼先着30名

締切▼8月30日(金)

※この教室は、食生活改善会員の養成講座を兼ねています。市職員だけでなく食生活改善会員も講師を担当します。

◆食生活改善会員

(通称「食改さん」とは)

食を通じた健康づくりを各地区のコミュニティセンターなどで行うボランティアの方々です。

健康教室に3回出席すると修了証が発行され、希望により「食改さん」として、地域で活動できます。

楽しくおいしく一緒に活動しませんか



とうがね健康マイレージ対象事業です。スタンプを集めて景品をもらおう！



▶▶▶とうがね健康プラン21(第2次)推進中

とき・内容

とき	テーマ	演習
10月1日(火)	・健康づくりの基礎 ・市内ボランティアの紹介(食改さん、ヘルサポさん)	家でも作れる手作りスポーツドリンクのレシピの紹介
11月7日(木)	・気になる！生活習慣病予防	みそ汁・スープの塩分ってどのくらい？
12月11日(火)	・からだが好き！食事のとり方・選び方	お料理前の必須ポイント
1月17日(金)	・いつまでも元気に！フレイル(高齢者の虚弱)予防	ロコモ予防の軽体操
2月5日(水)	・骨粗しょう症を知ろう ・食生活改善会員との交流会	

健康コラム

夏バテにご用心

問 健康増進課 ☎(50) 11174

暑い日が続くと、「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、いわゆる「夏バテ」の状態になります。免疫力が低下し、夏風邪、持病の悪化、熱中症を引き起こすこともあり、注意が必要です。

夏バテの原因

・自律神経の乱れ

冷房の効いた室内と暑い屋外では大きな温度差があるため自律神経のバランスが乱れやすくなります。自律神経は、体内の臓器とつながり全身を調整するシステムで、乱れるとだるさを感じたり、疲れが取れにくくなったりします。

・水分不足による脱水症状、食欲低下による栄養不足

汗をたくさんかくと、体内の水分が不足し、脱水症状を引き起こします。また、暑さで消化機能が低下し食欲不振に陥りやすくなります。

夏バテを防ぐ生活習慣

① こまめな水分補給

普通の生活でも毎日2.5Lの水が身体から失われます。熱中症予防に水やお茶をこまめに飲む習慣をお勧めします。食事から摂れ

る水分量を踏まえ、飲料としては、1日1.2Lを目標にしましょう。

※炭酸飲料やスポーツ飲料などの清涼飲料水やジュースは糖分の摂り過ぎにつながる所以要注意。アルコールやカフェインを含む飲み物は利尿作用があり水分補給としては適しません。

※腎臓、心臓病の治療中の場合などは医師の指示に従ってください。

② 1日3食、栄養バランスを心がける

バランスよく食べましょう。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、身体を冷やす働きがあります。

③ 身体の冷やし過ぎに注意

エアコンの風が身体に直接当たらないようにしたり、衣類やひざ掛けで調節したりしましょう。また、冷たい飲み物は胃腸の不調による食欲減退につながります。

④ 睡眠をしっかりとる

疲れをためないことが夏バテの一番の予防法です。睡眠で、その日の疲れはその日のうちに取るようにしましょう。暑さによる寝苦しさは睡眠の質を低下させます。身体を冷やしすぎない程度にエアコンや扇風機などの冷房器具を上手に活用しましょう。

家計を支えるために

定額減税や物価高騰に関する給付金

問 定額減税補足給付金・価格高騰緊急支援給付金コールセンター

0120(296)047

ID 12639
ID 12643

1 定額減税補足給付金

令和6年分所得税および令和6年度個人住民税の定額減税において、減税しきれない金額が生じる見込みの方に、その不足分を給付金として支給します。

対象▼納税義務者本人および扶養親族の数に基づき算定される定額減税可能額が、令和6年分推計所得税額または令和6年度個人住民税所得割額を上回る方（7月末に通知送付済み）

※納税義務者本人の合計所得金額が1千805万円を超える場合対象外です。

手続方法▼①調整給付金額等確認書が届いた方で、6月30日までにマイナポータルに公金受取口座を登録している方
※手続き不要（振り込み口座を変更したい場合は8月13日(火)までに確認書に必要事項を記載し返送・必着）

②調整給付金額等確認書が届いた方で、6月30日までにマイナポータルに公金受取口座を登録していない方※10月31日(木)までに確認書に必要事項を記載し返送（当日消印有効）

2 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、令和6年度、新たに住民税非課税または住民税均等割のみ

課税となった世帯に対して、給付金を支給します。

対象▼①令和6年度住民税非課税世帯

6月3日（基準日）時点で東金市に住民登録があり、世帯全員の令和6年度分の住民税均等割が非課税の世帯

②令和6年度住民税所得割のみ課税世帯（令和6年度住民税所得割における定額減税前）※基準日時点で東金市に住民登録があり、かつ世帯全員が令和6年度分の「住民税所得割」が課されず、うち少なくとも1人が「住民税均等割」が課されている世帯

※令和5年度住民税非課税世帯および令和5年度住民税均等割のみ課税世帯向けの給付金の対象世帯（未申請・辞退を含む）は対象外です。

※世帯全員が、住民税均等割が課税されている他の親族から扶養を受けている場合なども対象外です。

※配偶者や親族からの暴力などを理由に東金市に避難している場合はお問い合わせください。

支給金額▼1世帯10万円（一部の世帯は減額となる場合があります）

締切▼9月30日(月)（郵送は当日消印有効）

手続方法▼①支給要件確認書（7月中旬に送付済み）が届いた世帯※支給要件確認書を返送

②①以外の世帯※申請書を提出

期限までに提出が必要です

母子・父子家庭などの助成制度

申 問 子育て支援課 ☎(50)12202

ID 306
ID 303

1 児童扶養手当

母子・父子家庭などの生活の安定と自立を助け、児童福祉の増進を図るために支給しています。

対象▼18歳に達する年度末までの児童（重度の障がいを持つ場合は20歳未満）をもつ父母など

※所得制限があります。

※公的年金の受給者は、受給できる年金などの月額が児童扶養手当の月額より少ない場合に差額を受給できます。

※事実婚の状態にある場合は支給されません。

※詳しい要件はお問い合わせください。

◆現況届の提出

現在認定を受けている方に現況届を送付しましたので、8月30日(金)までに必ず提出してください。

※提出がない場合、11月分以降の手当が受けられないことがあります。

※未提出のまま2年を経過すると、手当を受けられなくなります。

現況届は
8月30日(金)
までに!



〈手当の月額〉

児童数	手当月額
第1子	10,740～45,500円
第2子	5,380～10,750円
第3子以降	3,230～6,450円

※受給開始から5年または支給要件に該当した月から起算して7年を経過した方は「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」を提出してください。

2 ひとり親家庭等医療費助成

母子・父子家庭などの経済的負担を軽減するため、医療機関に支払う医療費・調剤費などの一部を助成します。

対象▼母子・父子家庭などの母・父と児童または父母がいない場合の養育者と養育される児童

※児童が18歳に達する年度末（重度の障がいを持つ場合は20歳未満）までです。

必要書類▼①健康保険証（保護者・対象児童）②個人番号（保護者・対象児童）③普通預金通帳（保護者）④戸籍謄本⑤養育費に関する申告書

※児童扶養手当を受けている方は④⑤を省略できます。

※所得制限があります。

※現在利用している方も10月31日(木)までに改めて申請が必要です。

※11月5日(火)以降に申請した方は、申請日以降の医療費から助成対象になります。

障がいがある方への支援制度

医療費助成・各種手当の支給

問 社会福祉課 ☎(50)1167 FAX(50)1232

HP ID
1 12585
2 887
3 883
4 882
5 886

1 重度心身障害者医療費助成制度

重度心身障がい者（児）の医療費の負担を軽減するため、医療費・調剤費などの一部を助成しています。

対象▼次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 身体障害者手帳の等級が1級、2級
 - ② 療育手帳の程度がA、Aの1、Aの2、Aの1、Aの2
 - ③ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級
- ※65歳以上で重度心身障がい者になった方（すでに助成を受けている方を除く）は対象外です。

◆受給資格の更新

既に医療費助成の受給資格の認定を受けている方には、新しい受給券を郵送しています。

新しい受給券をお持ちでない方は、認定の更新手続きが必要です。8月23日(金)までに手続きを済ませてください。

※手続きをしないと、医療費の助成が受けられない場合があります。

2 特別児童扶養手当

身体や精神に一定の障がいをもつ児童（20歳未満）を監護している父母または父母に代わって児童を養育している方に支給する手当です。

3 障害児福祉手当

重度の障がいのため、日常生活において常に特別な介護を必要とする20歳未満の在宅の方（障がい児本人）に支給する手当です。

4 特別障害者手当

著しく重度の障がいのため、日常生活において常に特別な介護を必要とする20歳以上の在宅の方（障がい者本人）に支給する手当です。

5 在宅重度福祉手当

療育手帳の程度が重度（A以上）で20歳以上の在宅の方、居室において6カ月以上ねたきり状態の身体障がい者で20歳以上65歳未満の方およびその介護者に支給する手当です。

※特別障害者手当との併給はできません。

◆所得状況届の提出

各種手当をすでに受けている方は所得状況届の提出が必要です。届出に必要なものなどは別途ご連絡します。

提出期間▼8月9日(金)～9月11日(水)

※所得状況届の提出がない場合、令和6年8月分からの手当が差し止めとなり、未提出のまま2年を経過すると手当が受けられなくなるので、ご注意ください。

【共通事項】

各種制度には所得制限があります。障がいの程度や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

〈各種手当の月額〉

名 称	等 級	手当月額
特別児童扶養手当	1級(重度)	55,350円
	2級(中度)	36,860円
障害児福祉手当	—	15,690円
特別障害者手当	—	28,840円
在宅重度福祉手当	—	8,650円



市制施行70周年記念事業 歴史講演

徳川家康の関東入国と房総―豊臣期における房総の態様―

問 生涯学習課 ☎(50)1187

HP ID 12533

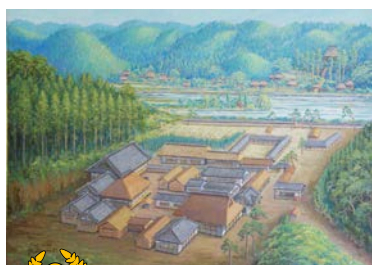
豊臣政権時代に、家康はどのような立場で関東に入ったのか、また房総（上総・下総両国）はどのような状況にあり、経営がなされたのか、柴裕之さん（東洋大学・駒澤大学非常勤講師）の講演で実態に迫ります。

とき▼8月31日(土)午後1時30分～4時頃

ところ▼東金文化会館小ホール
定員▼250名（応募多数の場合抽選）

申込方法▼ホームページの申込フォームまたは往復はがきに必要事項を記入し申込

締切▼8月15日(木)午後5時（往復はがきは8月15日(木)の消印有効）



申込フォーム

往信 283-8511 東金市東岩崎1-1 東金市役所生涯学習課 歴史講演担当	何もしない	往復はがき記入方法
	返信 郵便番号 申込者の氏名 申込者の住所	①申込人数(2名まで) ②申込者の氏名(ふりがな) ③郵便番号 ④住所 ⑤日中連絡がつく電話番号

昭和56年5月以前建築の木造住宅が対象

わが家の耐震相談会

申問 都市整備課 ☎(50)11150

HP ID 11701

新耐震基準（昭和56年5月）以前に建てられた木造住宅の耐震化促進の一環で、県による耐震相談会を行います。

南関東地域直下型地震による大規模災害がいつ発生してもおかしくない状況といわれています。この機会に地震に備えて住まいの耐震性について考えてみませんか。無料相談ですので、気軽にお申し込みください。

とき ▼ 9月6日(金)午後1時30分～4時

ところ ▼ 山武合同庁舎4階大会議室

内容 ▼ 耐震対策について建築士との個別相談（30分程度）※ブロック塀についても相談できます。

対象 ▼ 昭和56年5月以前建築の木造住宅の所有者
締切 ▼ 8月30日金



木造住宅耐震診断補助制度

HP ID 1004

建築士による木造住宅の耐震診断を行う場合に、診断費用の一部を補助します。

※事前申請が必要です。補助金の交付が決定してから、耐震診断の契約をしてください。※予算がなくなり次第終了します。

対象住宅 ▼ 昭和56年5月以前に着工された木造二階建て以下の一戸建て住宅または兼用住宅

対象 ▼ 対象住宅を所有し、かつ居住している方

補助額 ▼ 耐震診断に要する費用の3分の2の額（上限4万円）※詳しくはお問い合わせください。



塀の倒壊事故を防ぐために点検を

ブロック塀などの安全点検

問 山武土木事務所建築宅地課 ☎(54)11133 市都市整備課 ☎(50)11150

経年により劣化したブロック塀や基準を守らないで造られたブロック塀は、地震の時に倒壊する恐れがあります。ブロック塀の倒壊は、人的被害を発生させるだけでなく、道路をふさぎ、避難や救助活動の妨げにもなります。

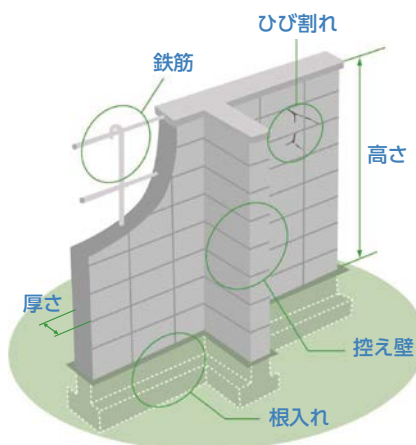
ブロック塀や組積造の塀（石造やれんが造など）には建築基準法に定められた基準があり、塀の所有者は基準を守るとともに塀を安全に管理する責任があります。道路に面した塀が敷地内にある方は、安全性を確認し、災害に備えましょう。

点検の結果、危険が確認された場合は、速やかに補修・撤去などを行い、通行者への注意喚起もお願いします。



以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1～5をチェックし、不適合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

ブロック塀点検のチェックポイント



- 1 塀は高すぎないか
 - ・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2 塀の厚さは十分か
 - ・塀の厚さは10cm以上か。（塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上）
- 3 控え壁はあるか。（塀の高さが1.2m超の場合）
 - ・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4 基礎があるか
 - ・コンクリートの基礎があるか。
- 5 塀は健全か
 - ・塀に傾き、ひび割れはないか。
- ＜専門家に相談しましょう＞
- 6 塀に鉄筋が入っているか
 - ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基

- 礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
- ・基礎の根入れ深さは30cm以上か。（塀の高さが1.2m超の場合）
- ◆組積造（れんが造、石造、鉄筋のないブロック造）の塀の場合
 - 1 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
 - 2 塀の厚さは十分か。
 - 3 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
 - 4 基礎があるか。
 - 5 塀に傾き、ひび割れはないか。
 - ＜専門家に相談しましょう＞
 - 6 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改

HP ID 6105



地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター

東千葉メディカルセンター

EASTERN CHIBA MEDICAL CENTER

コラム
Column

問 東千葉メディカル
センター ☎ (50) 1199



ホームページ
糖尿病教室

知っているようで知らない!? ～糖尿病の話～

代謝・内分泌内科 副部長 石川 崇広

糖尿病って？

皆さんは、「糖尿病は太った人の病気」というイメージがありませんか？糖尿病は必ずしも太った人だけが発症する病気ではありません。血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の量が不足したり、インスリンが十分に働かなくなるのが原因で発症します。

糖尿病は何が怖い？

糖尿病は怖い病気です。初期は自覚症状がほとんどありません。進行すると、喉の渇きや頻尿、体重減少などが出ますが、その時にはかなりの高血糖になっています。症状が現れるのも非常にゆっくりで、本人も気がつきにくいのです。

また高血糖状態が何年も続くことで、知らず知らずのうちに合併症が進行します。糖尿病が原因での失明や人工透析、足の切断の話を皆さんもどこかで聞いたことがあるかもしれません。糖尿病はこのような3大合併症（網膜症・腎症・神経障害）の他に、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化も進行します。このことから糖尿病は「サイレントキラー＝沈黙の殺人者」とも呼ばれています。

糖尿病は予防が重要！

糖尿病は予防が何よりも重要です。また、糖尿病と診断されて

も、適切な食事・運動療法を行い、定期的に医療機関へ通院することで、合併症の発症や進行を予防できます。当センターでは3ヶ月に1回程度「糖尿病教室」を開催し、治療や予防・療養に役立つ講演会（ホームページで案内）を実施しています。気軽に参加ください。

新しい合併症？糖尿病とフレイル

皆さんはフレイルという言葉を知っていますか。フレイルとは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下して、心身が脆弱になった状態」と定義されています。一方でフレイルは、適切な介入や支援により生活機能の維持や向上が可能で、早期発見と正しい治療や予防がとても重要です。

近年、糖尿病患者さんはそうでない人と比べて、フレイルをきたしやすいことが分かっています。フレイルは糖尿病の新しい合併症とも言えるかもしれません。当科では現在、地域の皆さんが「健康」「長寿」でいられるよう、高齢患者さんのフレイルや糖尿病合併症の評価や介入を行う、新しい外来を設立すべく準備を行っています。これからも、地域の皆さんの健康や幸せを目指した診療を進めていきたいと思っています。

広告

全国 190 店舗の **イエステーション** が

雨漏り・シロアリ・再建築不可・訳アリ・事故物件など お悩みの

空家・戸建・アパートを

現状のまま

買い取ります

どんな古い家でもご相談ください



査定
無料

片付け
不要

イエステーション

東金店

千葉県知事(2)第17424号

〒283-0063 千葉県東金市堀上249-1



0120-001-489



・市外局番の記載がないものは0475です

・ID番号がある記事は、ID検索できます。

手順① 市公式ホームページ(<https://www.city.togane.chiba.jp>)

手順② 検索窓の近くから「ID検索」

Google 検索

Q 検索

▶ ID 検索



市HP

市役所窓口

開庁時間▶午前8時30分～午後5時15分

閉庁日▶土・日曜日、祝休日／12月29日～1月3日

今月の休日窓口は **8月25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 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

今月の市内施設休館日

東金図書館▶5・13・15・19・26

※8月は午後7時まで開館します。

東金文化会館、東金アリーナ▶5・14・19・26

トレーニングセンター▶6・13・20・27

児童館▶5・9・10・11・12・13・19・26

収税課から納期限のお知らせ

納期限 **9月2日(月)**

納期内に忘れずに納付しましょう

市民税・県民税・森林環境税(普通徴収)	【第2期】
国民健康保険税(普通徴収)	【第2期】
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	【第2期】
介護保険料(普通徴収)	【第2期】

納期限を過ぎても納付がない場合、督促状が送付され、差し押さえなどの滞納処分を受けることがあります。

…… 休日・夜間の納付相談と納付窓口 ……

とき▶【休日】8月25日(日)

午前8時30分～午後5時15分

【夜間】9月17日(火)

午後8時まで

ところ▶収税課

問 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う～



新着図書案内

『おなかの不調』……………江田証
『100歳の壁』……………和田秀樹
『91歳、ヨタヘ口怪走中!』……………樋口恵子
『医者にかからない幸福』……………木村盛世
『ロジカルダイエット』……………清水忍
『平野レミの自炊ごはん』……………平野レミ
『菜箸でフレンチ』……………タサン志麻
『よくわかる観葉植物』……………佐藤桃子
『ニュースのあとがき』……………大越健介
『油絵入門基本から始めよう』……………鈴木輝實
『色鉛筆デッサンの技法書』……………河合ひとみ

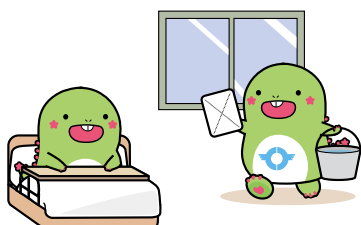
『老後ひとり暮らしの壁』……………山村秀炯
『信じ切る力』……………栗山英樹
『時は立ちどまらない』……………山田太一
『六十路通過道中』……………群ようこ
『元氣じゃないけど、悪くない』……………青山ゆみこ
『凡人のためのあっぱれな最期』……………樋口裕一
『笑う森』……………荻原浩
『町なか番外地』……………小野寺史宜
『愚か者の石』……………河崎秋子
『惣一郎浮世始末』……………木内昇
『黄昏のために』……………北方謙三

『愚道一休』……………木下昌輝
『オパールの炎』……………桐野夏生
『谷から来た女』……………桜木紫乃
『キャン・パイ・ミー・ラブ』……………小路幸也
『レーエンデ国物語 1～4』……………多崎礼
『ルーマーズ俗』……………堂場瞬一
『最後の甲賀忍者』……………土橋章宏
『宇治拾遺物語』……………町田康 訳
『世間とズレちゃうのはしょうがない』……………養老孟司
『付添い屋・六平太 17』……………金子成人
『冬期限定ボンボンショコラ事件』……………米澤穂信



ヘルパーとして活躍しませんか 生活支援担い手 養成講座

浅井ヘルスケアグループが開催します。講座修了後、市から指定を受けた事業所で生活援助(掃除、洗濯、調理、買い物など)のヘルパーとして働くことができます。また、生活支援ボランティアとして日々の活動にも生かされます。



とき ▶ 8月27日(火)・28日(水)午前8時50分～午後5時(2日間で1コース)
ところ ▶ ゆりの木苑(家徳756-2)
定員 ▶ 先着20名(要申込)
締切 ▶ 8月19日(月)
持ち物 ▶ 上履き、筆記用具
申問 社会福祉法人ゆりの木会 ゆりの木苑 ☎(50)8111

大切な人の命を守るため 上級救命講習会(公募型)

応急手当を身につけましょう。
とき ▶ 9月8日(日)午前9時～午後5時
ところ ▶ 山武郡市広域行政組合消防本部
対象 ▶ 当消防本部管内に在住・在勤の13歳以上の方
内容 ▶ AEDを使用した心肺蘇生法、傷病者の管理方法、異物除去法、搬送法および固定法など
定員 ▶ 先着30名
持ち物 ▶ 運動しやすい服装、筆記用具、昼食、84円切手を貼った郵送用封筒
申込期間 ▶ 8月5日(月)～30日(金)
申込方法 ▶ 電話、FAXまたはEメールで①住所②氏名③生年月日④連絡先電話番号を伝えて申し込み



申問 山武郡市広域行政組合消防本部 警防課 ☎(52)8752 FAX(55)0131
fd.keibou@sanbukouiki-chiba.jp

城西国際大学公開講座 初心者のための パソコン教室

城西国際大学と協働で、初心者の方のためのパソコン教室を開催します。「インターネットで動画を見たり、文章を書いたりしたいけど使い方がよくわからない」など、今さら聞けないと思っている悩みを解消しましょう。

パソコンスタートコース

電源の入れ方から文字の打ち方などパソコンの基本的な知識や操作について、分かりやすく説明します。
とき ▶ 9月3日(火)～6日(金)午後5時30分～7時30分(全4回)
締切 ▶ 8月27日(火)



インターネット活用コース

知りたい情報を調べたり、見たい動画を探したり、便利なインターネットの使い方を学びましょう。
とき ▶ 10月1日(火)～4日(金)午後5時30分～7時30分(全4回)
締切 ▶ 9月24日(火)

共通事項

ところ ▶ 城西国際大学B棟206教室
対象 ▶ 市内在住・在勤・在学の高校生以上で全日程に参加できる方
定員 ▶ 各コース先着30名
申込方法 ▶ 生涯学習課窓口または電話で申し込み
申問 生涯学習課 ☎(50)1187
ホームページID 12658



原爆の子の像に捧げる折り鶴も募集 原爆ポスター展

平和事業の一環として、広島原爆被害に関するポスターを展示します。また、折り鶴を募集します。お預かりした折り鶴は、広島平和記念公園内にある「原爆の子の像」に捧げられます。



※鶴を折る紙は、広告や包装紙などでも構いません。
とき ▶ 8月15日(木)まで
※最終日は午後4時までです。
ところ ▶ 市役所1階ロビー
問 総務課

☎(50)1117

ホームページID 12651

城西国際大学公開・教養講座 転びにくい身体づくり

大学のさまざまな学部の知識や技能から、多彩な教養が学べます。今年のテーマは「健康につながる運動・食事」です。実際に身体を動かしながら学んでみましょう。
とき ▶ 9月7日(土)午前10時～11時30分
ところ ▶ 城西国際大学図書館
対象 ▶ 市内在住・在勤の高校生以上の方
定員 ▶ 先着30名
申込方法 ▶ 生涯学習課窓口または電話で申し込み
※次回は食事についての講座を予定しています。詳しくは広報とうがね11月号で案内します。

申問 生涯学習課 ☎(50)1187
ホームページID 11782





スポーツ



ゲームを通して学びましょう バウンドテニス 審判技術向上大会

とき▶8月29日(木)午前9時～午後3時
※半日参加もできます。

ところ▶東金アリーナ

対象▶バウンドテニスの審判法や指導法を学びたい方や指導員、審判員の有資格者

内容▶競技規則、基本動作の指導法、審判法など

費用▶500円(ボール代・スポーツ保険代含む)

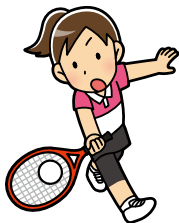
※半日参加は300円です。

※持ち物など詳しくは申込時に確認ください。

締切▶8月26日(月)

※詳しくはお問い合わせください。

申問 東金市バウンドテニス協会(塚田)
☎(50)0321



スポーツ



野球しようぜ!

第54回 東金市民野球大会

とき▶9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)(祝(予備日=9月29日(日)))

ところ▶青年の森公園野球場

対象▶市内在住または在勤の5名以上のチーム(学生は現役選手を除く)

費用▶1チーム6,000円

※東金市野球協会加盟チームは無料です。

締切▶8月23日(金)

◆抽選会

とき▶8月24日(土)午後7時～

ところ▶東金中央コミュニティセンター研修室

※必ず各チーム1名の出席をお願いします。

申問 東金市野球協会(本田)

☎090(8857)8713



+ 献血にご協力を +

東金市赤十字奉仕団協力による献血を実施します。

とき▶8月7日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ▶東金中央コミュニティセンター

問 健康増進課 ☎(50)1173

イベント



第5回

チャリティー音楽祭 スーパーライブ2024

全国各地から集まった全盲アーティストらによるチャリティー音楽祭です。

とき▶9月14日(土)午前11時～午後6時30分(途中入退場自由)

ところ▶千葉市美浜文化ホール

入場料▶前売券2,000円、当日券2,500円(小学生以下は無料)

問 視覚情報サポートラジオ事務局

☎043(445)8496

HP <http://airfolg.jp/superlive/>

文化会館ガイド

問 東金文化会館 ☎(55)6211 HP <https://www.tobunspo.or.jp/>

その他イベント情報はホームページに掲載▶



共催事業

蝶和 フルート・オカリナデュオによる ファミリーコンサート ～クラシック音楽に触れよう～

8/10(土) 14:00 開演 [小ホール]

全席自由 一般 2,000円 中学生以上 1,000円
小学生 500円 未就学児(4歳以上)無料



【出演】フルート・オカリナ
神明弘奈、宗形彩
ピアノ 湯田聡子
ソプラノ
ナレーション
青山真子

発売中

共催事業

竹之内淳子ソプラノコンサート ～ジュンコの音楽室 vol.2 (解説付)～

8/18(日) 14:00 開演 [小ホール]

全席自由 大人 2,000円
学生 1,000円 (当日 500円増)

【出演】
ソプラノ 竹之内淳子
ピアノ 村上尊志
ゲスト テノール 眞塩直



発売中

フラ フェスティバル in 東金IX

8/25(日) 13:00 開演 [大ホール]
全席自由 1,500円

【出演】

山武郡地域で活動するアマチュアフラ団体 14組



ゲスト

《dancer》田中新
ハラウ
ケオラクーラナキラ
《musician》
笛吹ナラ子、西里慶
山田 John 泰介
江澤一樹

発売中

共催事業

歌声カルテットの 昭和歌謡コンサート

8/30(金) 14:00 開演 [小ホール]

全席指定 (前売) 2,500円 (当日) 3,000円



胸が高まる懐かしの名曲たち、
昭和の名曲をお届けします!

発売中

共催事業

よしもとお笑いライブ in 東金 2024

8/31(土) 18:30 開演 [大ホール]

全席指定 (前売) 4,500円 (当日) 5,000円



【出演】
中川家
COWCOW
パンクブーブー
レイザーラモン
ZAZY
コロコロチキチキ
ベッパーズ
コットン
ゆにばーす

※追加出演あり! 発売中

東金市市制施行 70 周年記念事業

深沢亮子ピアノコンサート with ストリングス

9/29(日) 15:30 開演 [小ホール]

全席自由 一般 2,000円, 高校生以下 1,000円



【出演】
深沢亮子 pf.
瀬川祥子 vn.
安達真理 va.
笹沼樹 vc.
大槻健 cb.

発売中



再就職に役立つ職業訓練を実施 ポリテクセンター君津 受講生募集

対象▶ 離職中または転職を考えている方
募集科▶ テクニカルメタルワーク科
(溶接・荷役コース) 11月生(6カ月
訓練)

内容▶ アーク溶接を中心とした金属加工のスキルや重量物の運搬に役立つフォークリフトなどの荷役機械の操作

費用▶ テキスト代約1~2万円

申込期間▶ 8月5日(月)~9月24日(火)
※毎週火曜日午後1時から見学会を行っています。

申 問 ポリテクセンター君津
☎0439(57)6313



千葉県産食材でお弁当メニュー 「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール

千葉県の農水産物を使って、よくかんで味わえるメニューのお弁当を作りませんか。

対象▶ 県内在住・在勤・在学の方

締切▶ 9月4日(水)当日消印有効

応募方法▶ 所定の応募用紙に献立(2人分)を記入し、自分で作ったお弁当の写真を添え、郵送またはEメールで申し込み

※応募用紙など詳しくはホームページをご覧ください。

問 (一社)千葉県歯科衛生士会
☎043(241)9903

✉ chiba-dha@rapid.ocn.ne.jp

HP <http://www.chiba-dha.net>



いつでもどこでも誰でも学べる 放送大学10月入学生募集

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など300以上の授業科目があります。テレビやインターネットで1科目から学べます。資料は無料で送付します。詳しくはお問い合わせください。

締切▶ 第1回8月31日(土)／第2回9月10日(火)

問 放送大学千葉学習センター
☎043(298)4367



障がい者理解し障がい者と交流 チャレンジドフェスタ 参加団体募集

今年で第16回を迎えます。体験、紹介、展示、演芸、模擬店販売などで、障がい者の活動PRや交流につながるものを募集します。

※営利目的での応募はできません。演芸は障がい者を優先します。

とき▶ 12月8日(日)午前10時~午後2時

ところ▶ ふれあいセンター

対象▶ 市内の障がい者、支援ボランティア団体、障がい者福祉施設、学校、趣旨に賛同する企業・団体・個人など

締切▶ 8月30日(金)

申 問 社会福祉協議会 ☎(52)5198

FAX (52)8227

✉ togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp



左官技術科10月 県立東金テクノスクール 入校生募集

職業能力開発校です。就職に直結する専門知識や技能・技術を身に付けられます。

※県立東金高等技術専門校は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した。

募集科▶ 左官技術科(6カ月コース)

締切▶ 8月13日(火)

選考日▶ 8月26日(月)

入校日▶ 10月1日(火)

※随時見学可能です。詳しくはお問い合わせください。

問 県立東金テクノスクール
☎(52)3148



10月~3月利用分 求名駐車場(無料) 利用登録者募集

JR求名駅から車で通勤や通学をする方に、登録制の無料駐車場を貸し出します。現在登録中の方も、再度申し込みが必要です。



貸出期間▶ 10月1日(火)~令和7年3月31日(月)

募集台数▶ 110台(1人1台まで)

申込方法▶ 次の①~⑤を持参か郵送により提出

- ①駐車場利用登録申込書
- ②運転免許証の写し
- ③JR求名駅を利用する定期券の写し(10月1日以降有効なもの)
- ④駐車する車両の車検証の写し
- ⑤返信用封筒(住所、氏名を記入し、84円切手を貼付)

※申込書は8月14日(水)から地域振興課とJR求名駅で配布します。市ホームページからダウンロードもできます。

※受付期間までに10月1日以降の定期券を購入できない方は、現在利用している定期券の写し、または勤務先などを証明する書類の写しを提出してください。定期券購入後に改めて写しの提出が必要です。

受付期間▶ 8月19日(月)~26日(月)必着(窓口は平日のみ)

決定方法▶ 市内在住で市税を完納している方を優先(申込多数の場合は抽選)

※納税状況を調査します。

決定通知▶ 9月下旬に郵送

※利用登録者には駐車証を交付します。利用しなくなった場合は返却してください。

申 問 地域振興課 ☎(50)1196

ホームページ ID 4014





まず低く・頭を守り・動かない シェイクアウト訓練

防災意識を高めるために実施します。シェイクアウト訓練とは、指定された日時にそれぞれの場所で、地震から身を守るための3つの安全行動を1分間実施する、新しい形の地震防災訓練です。

訓練に参加する方は、市ホームページの登録フォームまたは消防防災課で事前の参加登録をお願いします。

実施後に参加者数を市ホームページで公表します。訓練をきっかけに、家庭などで防災対策を見直しましょう。

とき▶9月3日(火)午前9時から約1分間

訓練内容▶防災行政無線の合図に合わせて、それぞれの場所で下図の安全行動を約1分間実施

締切▶9月2日(月)



◆身を守る3つの安全行動



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議
<https://www.shakeout.jp/>

登問 消防防災課 ☎(50) 1226
ホームページ ID 12647



県税事務所からのお知らせ 個人事業税(第1期)の 納期限は9月2日(月)

納税通知書を8月上旬に送付しますので、納期限までに納めましょう。

納付方法▶①金融機関やコンビニエンスストアでの窓口納付②インターネットを利用したクレジットカード納付③スマートフォン専用アプリを利用した電子納付

※事前登録で口座振替が利用できません。

問 東金県税事務所 ☎(54) 0223



更新・加入の手続きは8月中旬に 交通災害共済

交通災害共済は、交通事故に遭った加入者に見舞金を支払う住民相互の共済制度です。毎年8月は一斉加入月間です。

現在加入している方は8月31日(土)で共済期間が終了します。引き続き加入を希望する方は、更新の手続きをしてください。

※保育所・幼稚園・小中学校などで集団加入している方は、申し込み不要です。

申込方法▶消防防災課で申し込み
※各地区コミュニティセンターでの受付は行いません。

締切▶8月30日(金)

年会費▶1人700円

共済期間▶9月1日(日)～令和7年8月31日(日)

申問 消防防災課 ☎(50) 1119
ホームページ ID 363



緊急情報を瞬時に伝えます 防災行政無線で Jアラートの試験放送

地震や津波、武力攻撃などの緊急情報を皆さんへ確実に伝えるため、防災行政無線を使用した情報伝達試験を行います。

試験はJアラート(全国瞬時警報システム)によるもので、全国的にさまざまな伝達手段で試験が行われます。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの発生時に国から送られてくる緊急情報を、人工衛星などを活用して瞬時に伝えるシステムです。

とき▶8月28日(水)午前11時

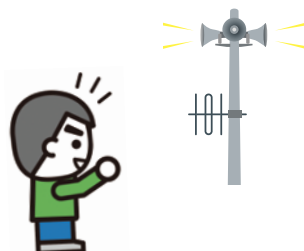
◆放送内容

チャイム♪

・「こちらは防災東金です。」

・「これはJアラートのテストです。」

問 消防防災課 ☎(50) 1226
ホームページ ID 12759



9月議会の開会予定

9月2日(月)午前10時開会予定です。インターネット中継も行います。

※請願・陳情は8月23日(金)午後5時まで受け付けています。

問 議会事務局 ☎(50) 1181



東金の歴史や文化に関する

ご自宅に眠っている 資料はありませんか

市では、東金の歴史や文化に関する文書、絵図、写真、映像などの資料の収集および保存を進めています。

歴史資料の寄贈や、ご自宅や地区などで資料の保存についてお困りの方は、生涯学習課までご連絡ください。

問 生涯学習課 ☎(50) 1187
syogai@city.togane.lg.jp

ホームページ ID 11538



国保に加入している方に送ります ジェネリック医薬品 差額通知を発送

医療費の自己負担額の軽減や国保財政の改善のため、国民健康保険に加入している方に「ジェネリック医薬品差額通知」を発送しています。現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額がどのくらい軽減できるかの目安としてお使いください。

送付時期▶年2回(2・8月)

対象▶ジェネリック医薬品に切り替えた場合の軽減額が一定額以上の方

◆ジェネリック医薬品とは

新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、厚生労働省の認可のもとで製造販売された新薬と同じ有効主成分と効能・効果をもつ医薬品です。切り替えられない場合や医療費が軽減されない場合もあります。切り替えについては、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

※保険証やお薬手帳に貼れる「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。

問 国保年金課 ☎(50) 1250
ホームページ ID 1116

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です



ホコリが湿気を含んで
突然発火することがあります

プラグはコンセント
から抜いて、
乾いた布などで
拭きましょう!

わたしたち
電気保安協会

関東電気保安協会 KDH 協賛

みんなの広場
市民活動を紹介
みんなの広場

第14回平和の集い

平和と9条を守りましょう。講演と
楽しい文化行事、バザーもやります。
とき▶8月18日(日)正午～午後4時
ところ▶山武市成東文化会館(のぎく
プラザ)

問 東金地域・九条の会(戸賀)
☎080(5692)1944



お知らせ
後期試験
調理技術技能評価試験

学科試験、実技試験の両方に合格す
ると、厚生労働大臣から「専門調理師」
「調理技能士」の称号が与えられ、調理
師養成施設校の教員資格が取得できま
す。

試験日▶実技=令和7年1月11日(土)～
2月9日(日)で指定する日、学科=令
和7年1月12日(日)

内容▶日本料理、西洋料理、麺料理の
うち1料理

受験料▶実技28,900円、学科8,900
円

申請書配布▶8月19日(月)～

申込受付▶9月2日(月)～10月4日(金)当
日消印有効

問 (公社)調理技術技能センター
☎03(3667)1867

HP <https://www.chouri-ggc.or.jp>

お知らせ
希望校の教職員に直接相談
**大学通信教育
秋期合同入学説明会**

とき▶9月1日(日)午前11時～午後4時

ところ▶新宿エルタワー30階サンス
カイルーム

対象▶高校生以上の方

※申込不要です。直接会場へお越し
ください。

問 (公財)私立大学通信教育協会
☎03(3818)3870

お知らせ
クリーンセンターからのお知らせ
**ごみの自己搬入時
本人確認を行います**

東金市外三市町環境クリーンセン
ターでは、構成市町以外からのごみの
持ち込みを防止するため、また、違法
業者によるごみの収集運搬を抑制し、
ごみの適正処理および減量化を図るた
め、10月1日(火)より、本人およびごみ
の発生場所(住所)が記載されている
「公的な本人確認書類」の確認を開始し
ます。ごみの自己搬入の際は、必ず窓
口係員に提示してください。

◆公的な本人確認書類の例

家庭ごみの場合▶運転免許証、運転経
歴証明書、マイナンバーカード、住
民基本台帳カード、パスポート、在
留カード、特別永住者証明書、身体
障害者手帳、療育手帳 など

事業系ごみの場合▶運転免許証および
社員証(名刺可)

※毎回確認します。

※有効期限内のものをご用意くださ
い。

※ごみの発生場所(住所)が確認できな
い場合は、受け入れできません。

問 東金市外三市町環境クリーンセン
ター業務課 ☎(55)9141



参加者募集中

太陽光パネル・蓄電池の共同購入

締切 8/28(水)

太陽光パネル+蓄電池の割引が決定

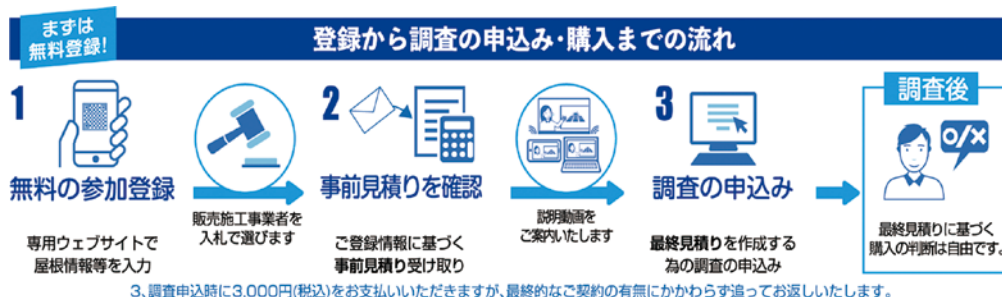
問 みんなのうちに太陽光事務局(土・日曜日、祝休日を除く午前10時
～午後6時) ☎0120(758)300

HP <https://group-buy.jp/solar/chiba/home>

千葉県 みんなのうちに太陽光

検索

県では、太陽光パネル・
蓄電池をおトクに購入で
きる共同購入の参加者を
募集中です。この機会に
導入しませんか。
※参加登録や詳しい情報
はホームページでご確
認ください。





イベント

スポーツ

募集

お知らせ

みんなの広場

子育て

保健

相談

予防接種

「子どもの健康カレンダー」(ID 1411) 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 健康増進課 ☎(50)1173

子育て
ホームページ



目的・年齢別
で情報を
探せます

子育てアプリ
ひろば



ふれあいセンターの健診・教室・相談 ☎(50)1234

ID	名称	とき	対象	持ち物/備考
7758	4か月児相談	8月29日(木) 受付午後1時～*	R6.3.16～R6.4.20生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	8月8日(木) 受付午後1時～*	R4.12.7～R5.1.16生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	8月7日(水) 受付午後1時～*	R3.12.22～R4.1.24生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	8月27日(火) 受付午後0時45分～*	R2.12.19～R3.1.28生	ハンドタオル、歯ブラシ、尿
9928	マタニティサロン	助産師に聞くお産・栄養 =8月14日(水) 受付午前9時～	妊婦とその配偶者	母子健康手帳と手帳交付時の配布物一式、筆記用具/オンライン同時開催 (要予約)
11335	多胎家庭サロン	10月10日(木) 午前10時～正午	多胎児と保護者・多胎妊婦	(要予約)
7754	すくすく育児相談	計測日=8月13日(火)、計測・相談日=26日(月) 受付午前9時～11時	生後2カ月からの乳幼児	母子健康手帳、バスタオル 相談=(要予約)

その他の子育て相談

※平日=月～金曜日(祝休日、12月28日～1月3日を除く)

ID	相談名	とき	ところ	問い合わせ	内容・備考
4238	家庭児童相談	平日午前9時～午後4時	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
9731	保育所電話相談	平日午前10時～正午	第2保育所(田間)☎(52)2505 第3保育所(前之内)☎(58)3908		子育ての悩みなどの相談に電話で応じます
—	子育て相談	平日午後3時～5時	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 (要電話予約)
7704	家庭教育相談	平日午前9時～午後4時	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
—	親と子の心の相談	8月30日(金)①午後2時～ ②午後3時～	山武保健所	山武保健所 ☎(54)0611	児童精神の専門医師による相談 (要予約) 8月29日(木)正午まで

ID 4255

ID 9731

ID 1332

市立幼稚園ふれあい広場

市立保育施設園庭開放 にこにこルーム

図書館おはなし会

幼稚園や保育施設に遊びに来ませんか。持ち物など詳しい内容はホームページをご覧ください。

電話番号	次回実施日
城西幼稚園 ☎(52)2519	11月21日(木)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	10月17日(木)
公平幼稚園 ☎(52)3368	10月3日(木)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	10月17日(木)
大和幼稚園 ☎(50)7612	10月23日(水)

電話番号	実施日(8月は実施なし)
正気こども園 ☎(58)5047	9月12日(木)・19日(木)・26日(木)
豊成こども園 ☎(58)3150	9月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)
福岡こども園 ☎(54)1539	9月4日(水)・11日(水)・18日(水)

とき▶表の午前9時30分～11時

※ふれあい広場のみ受付(9時30分～10時)があります。

対象▶ふれあい広場=1歳以上の未就園児と保護者

にこにこルーム=市内在住の未就園児と保護者

絵本の読み聞かせなどを行います。

とき▶毎週土曜日午後3時～(申込不要)

ところ▶東金図書館児童室

対象▶就学前～小学校低学年

※24日は、市制施行70周年の特別イベントを行います(P11)。

広告

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 歯科医師臨床研修指定診療所 医療法人社団 歯友会

ファミリー歯科

歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科
東金市東岩崎2-25-14
(国道126号線 ケンタッキー隣り)

TEL.0475-55-8111

診療時間 平日 AM9:00～PM7:00 日・祝祭日 AM9:00～PM6:00

年中無休



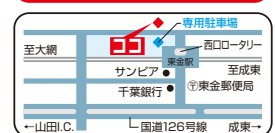
東金デンタルクリニック

歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科
東金市東金1146
(旧道 東金駅入口)

TEL.0475-52-0418

診療時間 平日 AM9:00～PM7:00 日・祝祭日 AM9:00～PM6:00

年中無休



保健ガイド Health Guide

ふれあいセンターの相談 ☎(50)1174・1234

ID	名 称	と き	内 容
116、9632	健康相談・女性の健康相談	毎週月曜日(祝休日を除く)受付午前9時～11時	病気の予防・健康についての相談
128	栄養相談	8月5日(月) 受付午前9時～11時	栄養・食生活についての相談
8450	成人はみがき相談	8月19日(月) 受付午前9時～11時	歯科についての相談

山武保健所の相談・検査 ☎(54)0611

※平日＝月～金曜日(祝休日、12月28日～1月3日を除く)

名 称	と き	内 容／備 考
腸内細菌検査	8月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 午前9時～11時(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、B型C型肝炎検査	8月8日(木)・22日(木) 午後1時～1時30分	結果は午後3時30分～ 要予約 (無料)
精神保健福祉相談(心の健康相談)	第1水曜日 午後2時30分～4時30分 第2・4水曜日 午後2時～4時	—
DV(ドメスティックバイオレンス)相談	電話相談 平日 午前9時～午後5時 来所相談 毎週月曜日(祝休日を除く) 午前9時～午後5時	専用電話 ☎(54)2388 要予約
障害者差別相談	平日 午前9時～午後5時	専用電話 ☎(54)3556

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

※診療時間は午前9時～午後5時です。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 山武都市急病診療所

受付時間▶午後8時～午後9時45分 ☎(50)2511

※電話のかけ間違いにご注意ください。

日 付	一次(東金・大網白里・九十九里)	一次(山武・横芝光・芝山)
8月4日(日)	はっとり内科クリニック(東金) ☎0475(71)3190	宇井医院(山武) ☎0475(86)2522
11日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	高根病院(芝山) ☎0479(77)1133
12日(月)	ますほ内科クリニック(大網白里) ☎0475(70)8800	明海クリニック(山武) ☎0475(80)5355
18日(日)	西田医院(東金) ☎0475(53)1393	岩崎医院(山武) ☎0479(86)2217
25日(日)	佐久間医院(大網白里) ☎0475(72)0638	まさごクリニック(横芝光) ☎0479(80)0122



広 告

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
二キビ 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 認知症 ガン

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

キョーレオピンネオw・レオピンファイブネオ 取扱店

公共機関などによる無料相談

※平日=月～金曜日(祝休日、12月28日～1月3日を除く)

ID	相談名	とき	ところ	問い合わせ	内容・備考
1573	消費生活相談	平日午前10時～正午、午後1時～3時	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)
5855	職業相談	平日午前9時30分～午後5時	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せん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
11801	交通事故相談	8月5日(月)、9月2日(月) 午前10時～午後3時	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)
12297	人権・行政相談	8月15日(木)、9月17日(火) 午後1時～4時	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
11153	こころのお悩み相談	8月23日(金)、9月27日(金) 午前10時～正午 (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	①8月21日(水)、②9月18日(水) 午前10時～午後4時 (要電話予約)	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、初期相談のみ(1人30分)相談内容によっては別の日を案内することがあります(予約=①8月14日(水)～、②9月11日(水)～)
—	心配ごと相談	第2・第4火曜日(祝休日の場合は翌平日)午後1時30分～4時30分	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	平日午後1時～5時	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

民間団体による無料相談

詳しくは各団体へお問い合わせください。

相談名	とき	ところ	問い合わせ	内容・備考
税理士による無料相談	8月7日(水)・21日(水)、9月4日(水)・18日(水) 午前10時～午後3時 (要予約)	東金商工会館3階	千葉県税理士会東金支部(平日午前9時～正午) ☎(50)6322	税理士が関わっていない方が対象の、税に関する面接相談※書類の作成などは行いません。
ナイター無料相続登記相談	毎月第2火曜日午後6時～8時30分 (要予約)	東金中央コミュニティセンター	千葉司法書士会つくも支部ひだ事務所 ☎(54)0750	相続による不動産の名義変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。
行政書士無料相談会	8月15日(木)、9月19日(木) 午後1時～3時30分受付	東金中央コミュニティセンター	千葉県行政書士会東総支部無料相談事務局 ☎090(4017)5697	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※電話相談はできません。

今月の移動交番 開設予定

ところ	とき	ところ	とき
JR求名駅ロータリー	13日(火) 午前10時～11時30分 26日(月) 午後2時～3時	道の駅 みのりの郷東金	2日(金) 午後2時～3時 20日(火) 午前10時～11時30分
JR福俵駅ロータリー	16日(金) 午後2時～3時 27日(火) 午後2時～3時	セブンイレブン 季美の森店	9日(金) 午前10時～11時30分 29日(木) 午後2時～3時
ローソン東金レイクサイドビル店	6日(火) 午後2時～3時 20日(火) 午後2時～3時	求名駅前郵便局	7日(水) 午前10時～11時30分
田間中央公園	2日(金) 午前10時～11時30分 16日(金) 午前10時～11時30分	銚子信用金庫東金支店	8日(木) 午前10時～11時30分
		京葉銀行東金支店	14日(水) 午前10時～11時30分

広告

暮らしの「不便」ご相談下さい！


刃物とぎ
 切れない包丁使っていませんか？


カギ修理・交換
 開閉しづらい・防犯対策

戸車修理
 引戸の開け閉め見違えます

網戸修理
 自然の風で省エネに！

=大島屋金物店=
 東金市東金 1008 TEL:0475-52-2187


コンパス動物病院
 内科診療・外科診療 全般
 国道128号 セイムス大網店向かい
 経田交差点そば ほっともっと並び

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

☎0475-53-6575
 第1・第2 あり

とうがね

消費ナビ

問 消費者ホットライン

☎188(いやや)

問 消費生活センター(商工観光課内)

☎(50) 12338

新しい仲間同士のつながりを利用した マルチ取引の勧誘に注意

内容

自分も参加している身体障がい者のグループの知人夫婦から久しぶりに会おうと喫茶店に呼び出された。来るとは知らなかった別の障がい者の知人から健康食品のマルチ取引を勧誘された。二人だけ紹介すればすぐにお金が入るといふ。「お金がない」と何度も断ったが、知人夫婦が支払いを立て替えてくれるといふので、断り切れず自宅に契約した。返品解約したい。

アドバイス

- ・友人や知人を勧誘して買い手を増やしていくマルチ取引の勧誘が、障がい者同士のつながりを利用して行われているケースがみられます。
- ・人を紹介すれば報酬が得られる「1月〇〇万円稼げる」などの説明をうのみにせず、事業者の実態やもうけ話の仕組み、解約方法などをよく確認



- ・認しましょう。
- ・たとえ親しい人や仲間からの誘いであっても、必要のない契約であれば「契約しない」ときっぱり断りましょう。
- ・被害の早期発見や拡大防止のためにも、家族や周囲の人は変わった様子がないかなど日ごろから気を配りましょう。
- ・少しでも不安に感じたら、家族や周りの人と一緒にすぐにご相談ください。(消費生活相談は右ページ)

東金警察署からのお知らせ

電話de詐欺対策

警察官と無料通話アプリでビデオ通話？

問 東金警察署 ☎(54) 0110

最近、全国的に警察官を名乗る犯人によるSNSのビデオ通話機能を使用した電話de詐欺の高額被害が発生しています。

手口

- ① 警察官(県警察、他都道府県警察など)を名乗り、電話をかけてくる。
- ② 「あなたの身分証を使用して携帯電話が購入されている」「あなたに犯罪加担の疑いがある」などの嘘をついて、無料通話アプリでの通話・テレビ電話に誘導する。
- ③ 偽物の警察手帳や逮捕状を見せて、さまざまな名目で現金をだまし取る。



ポイント

警察官が、住民の方々と無料通話アプリで連絡したり、ビデオ通話機能で警察手帳や逮捕状

を示したりすることは絶対にありません。

防犯対策

- 被害に遭わない一番の対策は「犯人と話さないこと」です。
- 知らない電話番号には出ない・折り返さない
- 不審電話・メールを受けたら、家族や警察に相談

その他

国際電話番号【+(プラス)から始まる電話番号】を使った詐欺もあります。

国際電話を利用する予定がない場合は、発信信を無料で休止できます。国際電話不取扱受付センターまで電話でお申し込みください。

問 国際電話不取扱受付センター ☎0120(210)3664 (通話料無料)

(オペレータ案内)平日午前9時~午後5時/自動音声案内 365日24時間



広告

柳家吉縁落語会 (東金出身)

日時 | 8月24日(土)午後2時開演

入場料 | 全席自由 2,000円

場所 | 東金文化会館 二階会議室 (エレベーターあり)

問い合わせ

オフィス吉縁(櫻井)
090(5820)7621



来春
真打ち昇進決定

「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

国家資格一級塗装技能士在籍店!

(株)あかつき



※プロタイムズ東千葉店/大網店 ● 屋根・外壁塗装のお困りことはいつでもご連絡ください

株式会社 あかつき [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



2人だけの3年生。二人三脚で
お^この魅力を後輩たちにつないできました
県立東金高等学校 箏曲部 部員17名



部長

副部長

さかい ふみ な よしの のぞみ
酒井 芙実名さん 吉野 希海さん

Q. 入部のきっかけは？

(酒井) マンガ「この音とまれ!」がきっかけで、キラキラした
経験がしたい、誰かに自慢できる部活に入りたいという思
いで高校を探し、箏曲部のある東金高校に出会いました。

Q. 入部して良かったなと思う瞬間は？

(吉野) イベントを通して、お^こを知らない方や地域の方に
聞いてもらえた時は、やりがいを感じます。

Q. 残りの高校生活をどのように過ごしていきたい？

(酒井) 仕上げの年として、最後の文化祭に向けて、自分
のできないこと・全体としてできないことを把握し、後輩
たちにも教えていながら、後悔のない時を過ごしてい
きたいです。

(吉野) 聞いている方、そして自分にも記憶に残る演奏がし
たいです。先生、後輩、親など全ての方に感謝の気持ち

を持ちながら過ごして
いきたいです。

Q. 将来の夢は？

(酒井) 国語の先生。いつ
か部活のメンバーで集
まって、お酒を飲みたいです。

(吉野) 税理士です。

Q. 市内でお勧めの好きな場所は？

(酒井) 東金中央公園。友達と一緒にパンを食べる時間が好きです。

(吉野) 最福寺などの伝統的な場所が好きです。

Q. 最後に、2人にとって、お^ことは？

(酒井) どんな時も寄り添ってくれる大切な存在です。

(吉野) 一緒に音を奏でる相棒です。



心を1つに
呼吸を合わせて
奏でます



東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

ピーマンは
トマトやじゃがいもと同じ
ナス科の植物です



管理栄養士 監修

ピーマンと鶏肉の甘酢ごま炒め



材料(4人分)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ●ピーマン …………… 5個 | ●すり白ごま、酢 …… 各大さじ2 |
| ●パプリカ(赤) …… 大1/2個 | ●砂糖 …………… 大さじ1・1/3 |
| ●エリンギ …………… 4本(200g) | ●顆粒鶏がらだし、酒…各小さじ2 |
| ●鶏もも肉(皮なし)…1枚(300g) | ●しょうゆ …………… 小さじ1/2 |
| ●サラダ油…………… 大さじ1 | ●片栗粉 …………… 小さじ1 |
| | ●水 …………… 70ml |

1人分 栄養価

エネルギー 202kcal
たんぱく質 19.8g
脂質 9.4g
食塩相当量 0.8g

今回の地産地消



ピーマン

旬は6月～8月で、海匠地域の匠
瑳市は、ピーマンの産地です。サラ
ダやマリネなど生で食べると、加熱
で栄養素が損失するのを防ぐこと
ができます。一方、火を通すと、かさ
が減りたくさん食べられるだけでな
くカロテンの吸収がよくなります。

作り方

🕒10分

- ①ピーマンとパプリカは、へたと種を除いて乱切りにする。エリンギも乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し鶏肉を炒め、さらにピーマン、パプリカ、エリンギを加えて炒める。
- ③混ぜ合わせた(A)を加え、とろみがついたら器に盛る。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育
の日)に市内の店舗などで配布。健康
に役立つコラムも掲載しています。



市ホームページ

広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。



市ホームページ
広報とうがね



LINE
公式アカウント



スマホアプリ
マチイロ



読みやすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォント(書体)を使用しています。



環境にやさしいインクで印刷しています。