



2024
(令和6年)
毎月1日発行

No.1361

9

9月20日は
バスの日です

特集

地域と支える認知症／みんなでバスを利用しよう



9月は
世界アルツハイマー
月間

地域と支える認知症



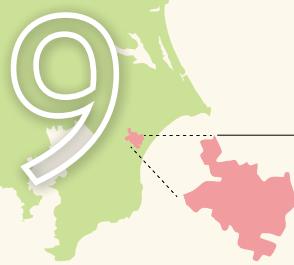
問 高齢者支援課 (50)1165

東金市でも、認知症についての理解を深め、認知症の人と家族が安心して暮らせる地域づくりを進めています。9月21日は「世界アルツハイマーデー」。認知症についての正しい知識を持ち、自分事として考えてみませんか。

2040年には、65歳以上の約7人に1人が認知症になると見込まれています。認知症は誰もがなり得るもので、他人事ではありません。



認知症の症状に合わせたサービスが
ひと目で分かる認知症ケアバス HP ID 9873



東金市民憲章

わたくしたち東金市民は

- 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。
- 互いにいたわり、笑顔を忘れず、心ぶれあうまちをつくりましょう。
- 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。
- 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。
- 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1 地域と支える認知症 |
| 5 | 保存版 災害への備えを万全に! 家庭でできる防災対策 |
| 6 | 特集2 みんなでバスを利用しよう |
| 8 | 夏を彩ったヤッサ東金祭 |
| 9 | ホットほっとニュース |

ピックアップ情報

- | | |
|----|------------------------|
| 12 | 東千葉メディカルセンター(お知らせ・コラム) |
| 14 | 東金アリーナリレーマラソン |
| 15 | イベントピックアップ |
| 16 | ごみはルールを守って出しましょう |

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.](https://www.city.togane.chiba.jp)

[city.togane.chiba.jp](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

Q検索

ID 検索



市ホームページ

市役所窓口

開庁時間 月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

※休日窓口や市の施設の休館日は18ページに掲載。

人口と世帯

人口／56,792人(-46) 世帯／28,064世帯(-9)

男性／28,496人(-27) 女性／28,296人(-19)

※令和6年8月1日現在()は前月比

夫に変化があったのは8年前。今まで約束を忘れてしまう、といったことがあり、受診を勧めました。最初、本人は「なぜ受診しなければいけないのか」と怒ってしまい、なかなか受診につながらず…。3年前に受診してお医者さんからの説明を受けたことで原因が分かり、本人も私も安心しました。

3 勇気をもつて 周囲にカミングアウト

認知症の診断を受けたものの、相談機関や介護保険サービスの情報も知らず、途方にくれました。家族にも知人にも言えず、一人で抱え込む状態が続きました。ただ話を聞いてほしくて、友人に認知症について話しましたが、受け入れてもらえず辛い思いをしました。

2 診断を受けて

夫に変化があったのは8年前。今までできていたことがスムーズに行えない、約束を忘れてしまう、といったことがあり、受診を勧めました。最初、本人は「なぜ受診しなければいけないのか」と怒ってしまい、なかなか受診につながらず…。3年前に受診してお医者さんからの説明を受けたことで原因が分かり、本人も私も安心しました。

1 認知症の診断を受けるまで

ですが、近所の人には話したところ、サークル活動に誘ってもらい、本人と一緒に楽しむことができました。本人を認知症ごと受け入れてくれる仲間がいることの嬉しさが、身に沁みました。

4 地域包括支援センター (相談機関)とのつながり

認知症になつても体が元気な場合、ふらつと外に出でしまうことがあります。目が離せません。常に一緒にいる必要があり、私自身の時間を持つことが難しくなつてしましました。地域包括支援センターに相談したところ、通所施設の利用を案内してもらいました。通所は本人にとって有意義で、私も自由な時間を持てるようになりました。



西部地域包括支援センター
☎(53)3071



東部地域包括支援センター
☎(58)8877

支援サービスを通して認知症への理解を深めよう

認知症の方と家族の声

家族や身近な人に認知症の症状が出た時、あなたならどうしますか。「自分事」として想像するのは、なかなか難しいことです。実際にアルツハイマー型認知症を発症したご家族の体験をお届けします。

家族の体験談

VOICE

本人の声

VOICE

く、その家族にも気持ちの変化が起ります。

みんなと話したり、演奏しながら一緒に歌った時間は楽しかったです。また一緒にやりたいです。朝起きた時、妻に今日の予定を確認すると、とても安心して過ごすことができます。

自分の身近な方に気になる症状が現れたら、一人で悩まず、かかりつけ医や認知症の専門医へ相談しましょ。また、地域包括支援センターへもご相談ください。

く、その家族にも気持ちの変化が起ります。

みんなと話したり、演奏しながら一緒に歌った時間は楽しかったです。また一緒にやりたいです。朝起きた時、妻に今日の予定を確認すると、とても安心して過ごすことができます。

一人で抱え込まない

ADVICE

相談機関のアドバイス

VOICE

小さなことでも気軽にご相談ください!

地域包括支援センターは、保健・福祉・介護に関する高齢者の総合相談窓口です。

自分自身や家族、知り合いが認知症になつたら不安なことが多いと思います。地域包括支援センターでは、認知症があつても住み慣れた地域で安心して暮らせるようお手伝いします。相談は小さなことでも構いません。

認知症は特別な病気ではありません。認知症で悩む本人や家族が、少しでも安心して暮らしていく方法を一緒に考え、支えていきたいと思います。



西部地域包括支援センター
☎(53)3071



東部地域包括支援センター
☎(58)8877

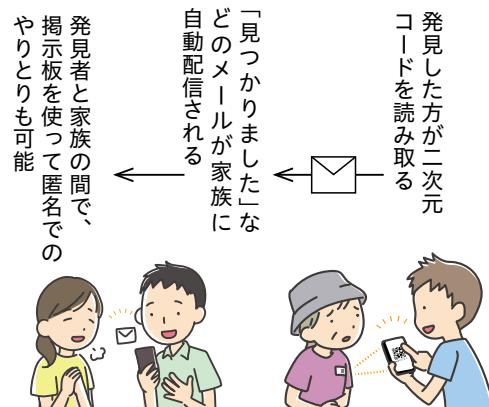
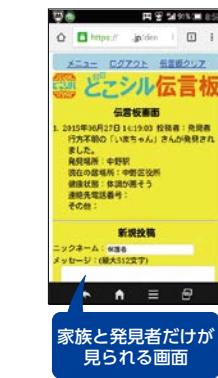


特集1 地域と支える認知症



認知症の症状によっては、出歩いた先で迷い、家に帰れなくなることもあります。周りの方が声を掛けても、自分の住所が思い出せないかもしれません。そんなときに、服などに貼ったシールの二次元コードをスマートフォンで読み取ると、画面に情報が表示され、家族に連絡が届くサービスがあります。

どこシル伝言板®



見守りシールの仕組み

- ID 9775 認知症高齢者等見守りシールの配布
- 認知症の高齢者などが行方不明になつた際に活用できる見守りシールを配布しています。対象や申請方法など詳しくはお問い合わせください。市ホームページでもご覧になれます。
- 配布枚数▼1人につき、耐洗ラベルシール30枚、蓄光シール10枚



▲受講後にお渡しする認知症サポーターカード

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成する講座です。各種団体などでお申し込みください。

対象▼5名以上のグループ

ID 1102 認知症サポーター 養成講座

高齢者支援課内に医療や福祉の専門チームを配置しています。認知症が疑われる方などを訪問し、適切な医療・介護へつなげるために支援をしています。

ID 1102 認知症初期集中支援チーム

配布場所▼地域包括支援センター、市役所高齢者支援課

理解を深める企画

EVENT 認知症関連図書展示



図書館では、関連する本を貸し出しています

認知症に関する図書の展示を東金図書館で行います。
とき▼9月23日(月)休まで

問 高齢者支援課☎(50)1165

誰かに聞いてもらうことでも心が軽くなり、医療や支援を受けることで、生活しやすくなるかもしれません。「もしかして…」と不安になつたときは、小さなことでも相談してみましょう。

終わりに

自分や周りの方もなり得る認知症。認知症になると苦手なことも出てきますが、何もできなくなるわけではありません。症状に理解を示し、寄り添う気持ちが大切です。

9月1日は
防災の日



災害への備えを万全に! 家庭でできる防災対策

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや物流のストップにより、食料などが入手困難になることが想定されます。そのような場合に備えて、最低3日間分、できれば1週間分の食料や日用品を準備しましょう。

申問 消防防災課 ☎(50)1226

1 水の備え



- 飲料水は、1日1人3リットルを目安に備蓄しましょう。
- お風呂の残り湯は、生活用水に利用できます。

2 食料の備え



- 缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など調理済みのものを用意しましょう。

備蓄をローリングストックで

普段使う食品や加工品などを少し多めに買い置きして、賞味期限の近い物から消費し、使った分を買い足しておくことで、常に一定量が家庭にストック（備蓄）されている状態にしておく方法です。



3 停電の備え



- 携帯電話は、情報を得るための重要なツールです。電池などで充電できる充電器を用意しましょう。
- 予備の電池も十分用意しましょう。

4 燃料の備え



- 卓上カセットコンロや固体燃料を備えましょう。
- 予備のガスボンベも十分用意しましょう。

防災情報はこちらから

- 東金市防災メール
(空メール送信で登録)
▶bousai.togane-city@raiden2.ktaiwork.jp



▲
登録用
メールアドレス

- 消防防災課公式X
(旧ツイッター)
▶ID:@touganet_bousai
- 防災行政無線放送内容の
電話音声案内
▶☎(50)1188



▲
X(旧ツイッター)

- 東金市避難情報等架電サービス

高齢者や障がいの方を対象に、災害時に緊急性の高い災害情報を固定電話などに電話でお知らせします。消防防災課で申し込みます。

[ホームページ ID 6162](#)

地震・風水害対策チェックリスト

家具の転倒などから身を守る

- 寝室に背の高い家具は置かない
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- 家具や家電に転倒防止金具などを取り付ける
- 地震保険や地震共済に加入する



家族との連絡手段を決めておく

- 家族で避難場所や離ればなれになった場合の連絡方法を決めておく
- 災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話の災害用伝言板サービスを確認できる

水害や土砂災害から身を守る

最近では、局地的に激しく降る雨が増えてきています。この時期は台風も発生しやすいため、特に気をつけましょう。

河川の氾濫に巻き込まれないために

- 河川・水路に近づかない

がけ崩れに巻き込まれないために

集中豪雨などにより地盤が緩むことで、瞬時に地面が崩れ落ちます。勾配の急な斜面では、がけの上・がけの下どちらも注意が必要です。

こんな
ときには
要注意!

- ・がけから水が噴き出す、音がする
- ・がけからの水が濁る
- ・がけに亀裂が入る
- ・小石が落ちてくる

災害に備えて水のくみ置きを

◆くみ置きの方法

清潔でふたのできる容器(ポリタンク・ペットボトル・水筒など)になるべく空気が入らないように口元いっぱいまで水道水を入れてください。

このとき、水道水を沸騰させたり浄水器などに通さないで、蛇口からそのまま容器に保存してください。

◆くみ置きの保存方法・期間

直射日光を避けて、冷暗所に保存してください。また、消毒用の塩素による殺菌効果がありますので、約3日間保存できます。保存期間を過ぎた水は、飲み水以外の用途にご利用ください。

問 山武郡市広域水道企業団

☎(55)7852

9月20日はバスの日

みんなでバスを利用しよう

「バスの日」は、明治36年9月20日に日本で初めて京都市でバスが運行されたことにちなんでいます。バスは生活の足として、日常生活に欠かせない公共交通のひとつです。しかも、バスの利用には、マイカーはないメリットが多くあります。皆さんの利用が増えることで、地域の公共交通はより充実していきます。暮らしをより豊かなものにするためにも、積極的にバスを利用して、公共交通を育てていきましょう。

運行路線

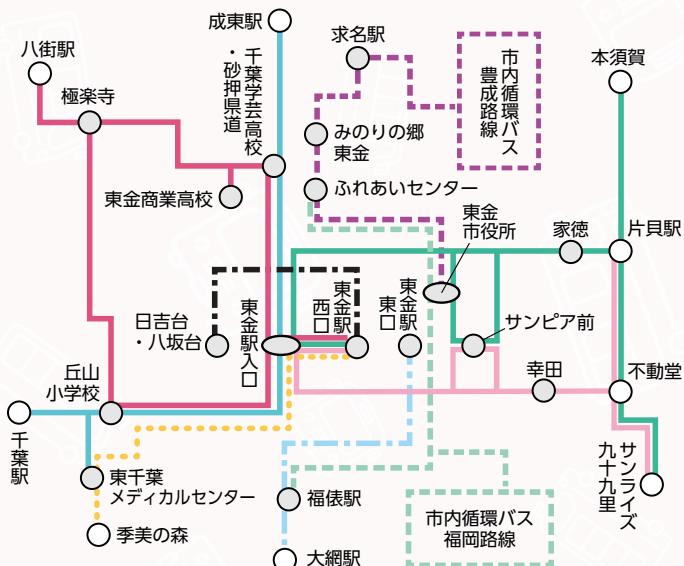
◆路線バス

主に九十九里鉄道㈱、ちばフラワー㈱により運行。路線バスが廃止された地域では、地域の要望により市内循環バス(2路線)を運行しています。



◆高速バス
市外への通勤や通学に便利な高速バス。主に九十九里鉄道㈱、ちばフラワー㈱により運行しています。
※運行状況など詳しくは各事業者にお問い合わせください。

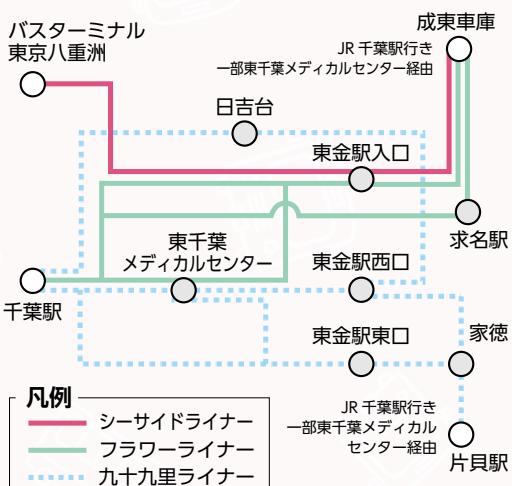
路線バス



※大網線、季美の森線は、現在運休中です。

問 ちばフラワーバス㈱ (82)2611
九十九里鉄道㈱ (52)3161
地域振興課 (50)1196
HP ID 758

高速バス



※フラワーライナーの「求名駅 経由」は、現在運休中です。



九十九里鐵道(株)
運転士 宝地戸祐紀さん



前職は、電車の車掌でした
が、5年前に一念発起。子ども
の頃から憧れていたバスの
運転士になりました。
「笑顔」をモットーに、地域
のお客さまに愛される運転士
が目標です。
日常生活の移動ではもちろん
、通勤・お出かけなど、色々
な場面で便利なバスをぜひ
気軽にご利用ください。

バス利用の メリット5選

メリット1
移動時間有効活用できる

自分で運転する必要がないので、本を
読んだり、スマホで目的地の情報やSNS
をチェックしたりと、時間を有効に活
用できます。また、街の景色に目を向け
たら、自分で運転しているときには気付
けなかつた発見があるかもしれません。

メリット2
お酒を飲む席からの帰りに

冠婚葬祭や懇親会など、お酒を飲む
ときでも、バスでの移動なら安心。都内
や千葉方面での会合も、高速バスに乗車
できれば、必ず座れて乗り換えもなしで
楽々です。

マイカーの維持費、かさんでいませんか。
駐車場代、燃料代、車検代、税金、保
険料、タイヤ交換費用など…マイカー経
費は年間数十万円!?バスなど公共交通機
関の利用による節約も検討してみてはい
かかでしょうか。

メリット4
意外と節約になるかも?

メリット3
交通事故のリスクが減る



自分の責任による事故（加害者）のり
スクをなくせます。また、道路を走る車
の数が減ると、交通事故の抑制にもつな
がります。

メリット5
口コモモやメタボの予防に

自家用車は、自宅から目的地まで直
行。バスを利用すれば、バス停からの移
動で歩く機会が増え、健康増進につなが
ります。





夏を彩ったヤッサ東金祭

祭り日和の8月10日、市制施行70周年記念ヤッサ東金祭が行われました。ステージなどのイベントや、日吉神社連合祭典の山車・屋形の演舞、やっさおどりにフィナーレの花火まで、東金が華やかに彩られた一日でした。





7/5 児童館 ママ体操

忙しいお母さんたちのために

毎日忙しいお母さんたちが体を動かす時間をとれるよう、児童館でママ体操が行われました。ボールを使ったリズミカルな運動をした後ヨガマットを敷いてリラックスタイム。お子さんを託児所で預かってもらえるので安心してリフレッシュの時間を楽しんでいました。



リズムに乗って1、2、1、2



嬉しい
託児♪



7/7 八坂神社（松之郷の天王様）夏祭

地域に根ざした神社の祭り

鎌倉時代の1289年から松之郷に鎮座していると伝わる八坂神社は、県の文化財にも指定されています。天王様の愛称でも有名ですね。祭りでは、東金市の安寧と市民の安心・安全を祈願しました。

また、七夕ということもあり、公平幼稚園の園児たちが短冊に願いを込めました。

最近は、ものつくり大学の学生も地域の歴史研究のため調査に来ました。

▼県指定文化財の本殿内殿



7/5 丘山幼稚園 七夕会

お星さまに届きますように

七夕に合わせ、園児たちがパネルシアターを楽しんだり、年長児が収穫したジャガイモを食べたりしました。最後は、みんなの願い事が書かれた短冊や飾りをつけた笹と記念撮影。思い思いに書かれた願い事が叶いますように。



楽しいお話をしたね



ホクホクでおいしい



7/13～15

東金こども科学館 夏季特別展

新しい発見の夏



東金こども科学館では、年間を通じて展示や企画で科学の楽しさをお伝えします。

夏の恒例イベント、東金こども科学館夏季特別展が行われました。「大昆虫展！&里山の生きもの展」、ステージイベントなど、さまざまな企画で会場は盛り上がりました。「みんなでガラス絵アート」では、文化会館のガラスに来場者が「夏休み」をテーマに絵を描き、1つの作品として完成させました。



東金高校美術部の皆さん協力

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10,500円を社会福祉のため、(株)ナミカワ不動産(代表取締役 浪川啓介)様から、教育活動充実のためにサンパチエンスの苗をご寄付いただきました。



小学校8校、保育所2カ所、こども園2園で、子どもたちが協力して植えた苗にきれいな花が咲きました

大会などの結果

第1回大和カップ ペタンク大会

優勝▶山口Aチーム

準優勝▶山口Cチーム

第3位▶西福俵Cチーム



◀他の地区活動の
様子はこち
(市ホームページ)



問 大和地区コミュニティセンター ☎ (54) 1330

7/11 鶴嶺小の児童と城西国際大学の留学生が交流

日本の魅力を英語で伝えました

鶴嶺小の6年生が15カ国、33名の留学生と交流。食べ物・自然・行事・名所など、自分たちで調べた日本の魅力を、英語とパワーポイントで伝えました。自分たちの英語が海外の方に伝わる喜び、達成感を感じることができたかな。



7/21 成東・東金食虫植物群落 夏の観察会

食虫植物って知ってる？

国指定天然記念物、成東・東金食虫植物群落で、夏の観察会が行われました。全員でレクチャーを受けた後、群落内を案内してもらしながら観察。虫を捕らえる仕組みや群落特有の草花に興味津々でした。





~9/30 周年記念メッセージボード

メッセージを募集

この特別な時に「あなたの想い」を発信・共有しましょう。
いただいたメッセージは、イベントなどで掲示予定です。

テーマ▶東金愛

対象▶市内在住・在勤・在学、ゆかりや思い入れのある方

締切▶9月30日(月)

提出方法▶回収箱(市役所1階、各地区コミュニティセンター)に投函またはEメールで提出

企画課✉ kikaku@city.togane.lg.jp



ホームページ ID 12525

週3回 東金 IVC 日本語教室

日本語で日本語を教えます

日本語に不慣れで、日常のコミュニケーションに困っている在留外国人のために、ボランティアで日本語を教えています。外国人への日本語学習を支援するボランティアを募集中。教えてみたい方は、気軽にお問い合わせください。

ボランティア
募集



15カ国、50名の学習者が、それぞれのレベルに合わせて日本語を勉強

とき▶①木曜日・土曜日クラス=午前10時~正午

②金曜日クラス=午後7時~9時

ところ▶東金中央コミュニティセンター

費用▶1学期・大人(高校生以上)=1,500円／子ども=1,000円(3学期制)

申問 東金 IVC 日本語教室(前嶋) ☎ (52)2713

HP <https://togane-jp-class.jimdofree.com>

7/23 路上を飾るご当地デザインマンホール蓋を設置

今話題！マンホールの蓋

とっちーをモチーフとした市制施行70周年のロゴと地域の特産品を組み合わせた図柄のマンホール蓋が完成。市内3カ所(東金駅東口駅前ロータリー、田間中央公園、道の駅みのりの郷東金)に設置されました。今後、マンホールカードとしても配布予定です。楽しみにしていてくださいね。



△△△とうがね健康プラン21(第2次)推進中

毎年9月は 健康増進普及月間と食生活改善普及運動

健康コラム

1に運動 2に食事しつかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

問 健康増進課 ☎ (50)11174

日常の運動習慣や食事、喫煙などを見直し、糖尿病・がんなどの生活习惯病になりにくい体をつくりましょう。

毎日「+10分」体を動かそう！

食生活を見直そう！



▲おうちで+10超リフレッシュ体操
～運動不足を解消できる体操プログラムを動画で紹介～

18歳~64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目指し1日40分を目標に18歳~64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目指すことで、健康寿命が延ばせます。「+10分」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病を3.6%」「がん発症を3.2%」「口コモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%」低下させられるとされています。

①食当たりの野菜摂取量は、片手のひらに山盛り1杯が目安

②野菜+70gは、それぞれの野菜でトマト1/3個、きゅうり2/3本、ピーマン2個、なす1本です。

などの有害物質が、電子たばこにも化学物質が含まれています。禁煙外來や禁煙補助剤をうまく利用し、禁煙にチャレンジしてみましょう。

禁煙で健康を取り戻そう！
喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、流・早産などの原因になります。煙には、発がん性のある有害物質が含まれおり、吸わない周囲の人や胎児にもさまざまな健康障害を及ぼします。加熱式たばこにもニコチン

③牛乳や乳製品を取ろう
牛乳は1日にコップ1杯(200ml)程度の摂取が目安です。牛乳が苦手な方は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を摂取しましょう。

女性6.5g未満が目標です。濃口しょう油小さじ1杯(6g)の食塩相当量は0.9gです。



経営状況や今後の取り組み

東千葉メディカルセンター

問 この記事について＝市医療センター推進課 (50)1253
診療について＝東千葉メディカルセンター (50)1199

開院11年目を迎えた東千葉メディカルセンターに係る経営状況、設立団体（東金市および九十九里町）による財政負担の見通し、また経営の安定化に向けた取り組みについてお知らせします。

現状と担う役割

東金市と九十九里町の1市1町を設立団体とした、地方独立行政法人東金九十九里地域医療センター（法人）により運営されている東千葉メディカルセンター（メディカルセンター）では、救命救急センターを持つ地域の中核病院として、また地域医療支援病院として、地域医療のより一層の充実強化に向け、関係医療機関や消防機関などとの連携の取り組みを進めていま

す。

また、令和5年度は、山武地域内の重症患者などの救急搬送のうち、約44%をメディカルセンターで受け入れるなど、三次救急医療を提供する地域の中核病院としての役割を担っています。（グラフ1）

加えて、新型コロナウイルス感染症への対応では、山武長生東隅圏域内で重症患者に対応できる唯一の病院として、重症患者の受け入れを積極的に行ってきました。（グラフ1）

その一方で、経営面では厳しい経営を強いられています。その要因には、地域における医療需要や医療人材の確保などの状況から、平成28年度に予定していたフルオープンを延期していることや、救急医療をはじめとする政策医療を提供していることなどがあります。

この状況を受け、法人の資金繰りの安定化を目的に、平成26年度から平成30年度にかけて設立団体の基金（県からの交付金の積み立て）からの貸し付けを行いました。貸付金の残高は、令和5年度末時点で32億1千500万円（うち東金市分23億8千500万円）です。なお、県からの交付金は、開院後10年間（平成26年度から令和5年度まで）で、総額71億8千300万円（東金市分53億1千400万円）が交付され、令和3年度で交付が完了しました。

設立団体の財政負担

設立団体による運営費負担金は、開院後10年間（平成26年度から令和5年度まで）における実質的な負担額の総額を、当初計画では26億5千円以内に設定していました。実質的な負担額とは、実際の負担額から地方交付税措置額を差し引いたものを指します。令和5年度までの負担額の実績は25億6千900万円（うち東金市分20億7千700万円）であり、当初計画の範囲内となりました。令和6年度と令和7年度の実質的な負担額は、第4期中期計画に基づき、年2億6千500万円を見込んでいます。

令和5年度の決算状況（グラフ2）

収益については、高度・専門医療を必要とする患者の受け入れに努めた結果、入院・外来患者数は前年よりも増加しました。ですが、1人当たりの診療

報酬単価は下がり、入院収益、外来収益ともに前年度実績を下回りました。また、新型コロナウイルス感染症対応に伴う病床確保支援などの補助金収入も前年度より大幅に減少し、収益全体は、83億7千万円となりました。



資金繰りの状況

近年の経営状況について、資金繰りの状況から見てみると、開院前のものを含めた施設整備などに係る借入金の返済、また設立団体の基金からの借入金の返済に要する支出が、経営上、一定程度の規模の固定的な負担になっています。

経営の安定化に向けた取り組み

今年度の損益収支は、新型コロナウイルス感染症対応による補助金の終了が見込まれます。また、財務体質の改善を図り、設立団体による負担額を必要最小限にとどめるため、引き続き法人とともに経営改善に取り組んでいきます。

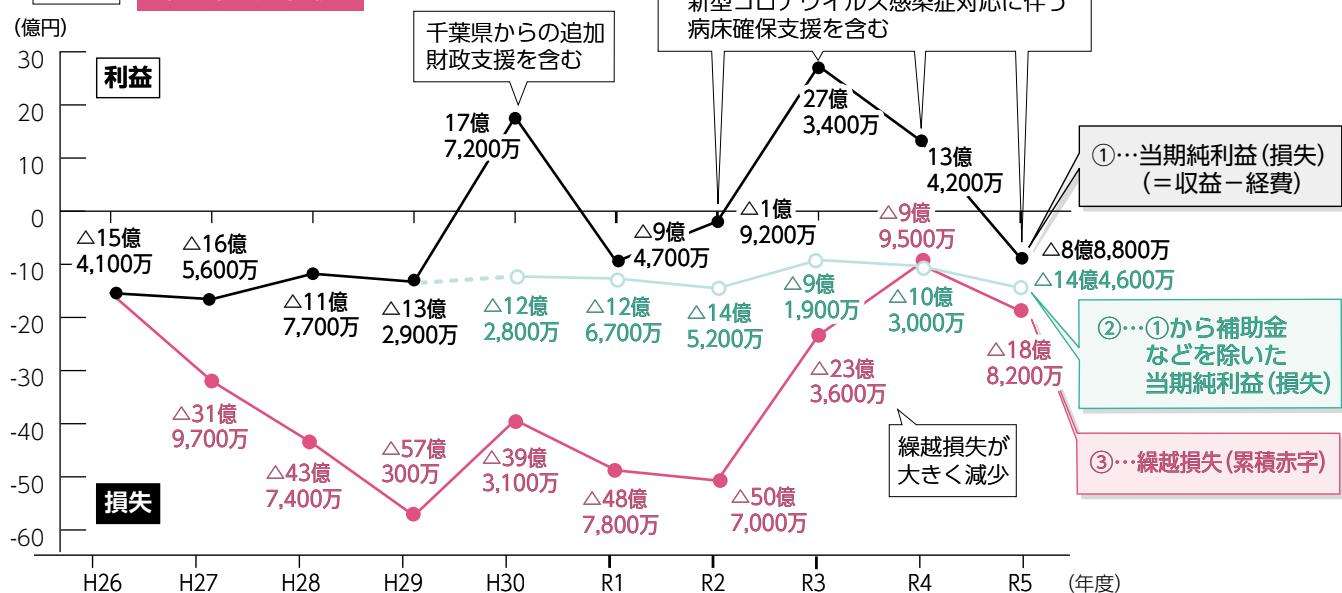
また、これと併せ、法人の認可者であるとともに、保健医療計画を定め二次保健医療圏を設定した千葉県に対し、引き続きメディアカルセンターの厳しい経営状況について理解を求めるが、平成30年度の追加財政支援に係る協議の際に要望・提起した次の3つの項目の実現に向けて取り組みを進めていきます。

①二次保健医療圏における関係自治体に対する財政支援を含めた連携への働きかけを、千葉県が主体となって取り組むこと。

②県内公立病院の設立・設置団体の財政状況なども踏まえた形での、公立病院における救急をはじめとした政策医療の提供に対する、千葉県による新たな支援制度（補助金）を創設すること。

③東千葉メディカルセンターの累積赤字の取り扱いや解消に向けた手立てについて、設立団体とともに考えていくこと。

グラフ2 経営状況の推移



地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター

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

抗ミュラー管ホルモン（AMH）について

産婦人科 部長 拝野 貴之

皆さんこんにちは。産婦人科の拜野です。

検査ができるようになっています。

「ピルをやめれば妊娠できるよ」と言われ、妊娠時期を調整されている方々にお伝えしたいのは、100人のうち

数人は40歳を待たずに早発閉経してしまうことが知られています。少し怖いということです。少し怖られていきました。「AMHが働くと男になる」という具合です。

しかし2000年代に入ると、AMHは女性卵巣内にある卵子が成長する際、さまざま成長刺激に対しても卵巣内の卵子がいつ間に成長しないように、いい塩梅の数の卵子が順番に成長していく仕組みをつかさどっているといふことが分かつてきました。さらにその血中濃度は、間接的にではありますが、卵巣内の残りの卵子数を反映していることが分かりました。当初は高度生殖補助医療において測定され始めましたが、不妊治療の保険適用の広がりに伴い、当センターでも、令和6年6月より一般不妊治療において、保険適用でAMH採血

が可能になりました。方にはぜひ当センターの産婦人科へご相談ください。





▲陸上競技協会
ホームページ

HP <https://www.toganerikaku.jp/>
QRコード

1周目は1.3km、2周目からは1周0.84kmのコース。
好きな回数走って、次の走者にたすきをつなぎます。
チームで何周走れるか勝負！



東金アリーナ陸上競技場発着。時間内で、外周コースの周回数を競います。家族や友達、職場の仲間と参加しませんか。

とき▼12月8日(日)午前9時30分～
11時30分(受付＝8時30分～)
ところ▼東金アリーナ陸上競技場
部門・対象▼一般部門＝小学生以上
年生以上のチーム／ファミリー部門＝1名以上の小学生がいるファミリーチーム
※1チームの人数はどちらも3～10名です。

申問 陸上競技協会 080-3208-63941

みんなで走ろうタスキでつなぐ絆

東金アリーナスポーツ教室

楽しく体を動かそう♪ 幅広いジャンルから選べます

〈教室一覧〉

受付開始日	教室	回数	曜日	時間	費用
9月3日(火)	繋がるヨガ	15	火	午前11時15分～午後0時45分	8,000円
	ZUMBA	15	火	午後7時10分～8時	8,000円
4日(水)	からだほぐし・体幹あつぶ AM教室	15	火	午前9時30分～10時30分	8,000円
	からだほぐし・体幹あつぶ PM教室	15	火	午後1時30分～2時30分	8,000円
5日(木)	ステップ教室	18	水	午前9時10分～10時10分	8,000円
6日(金)	スローステップ教室	18	土	午前9時～9時45分	7,000円
	初級エアロビクス土曜教室	18	土	午前9時55分～10時55分	8,000円
7日(土)	中級エアロビクス教室	18	土	午前11時5分～午後0時5分	8,000円
	青竹体操教室	18	木	午前11時10分～午後0時10分	8,000円
10日(火)	ダンベルエアロビクス教室	18	水	午前10時20分～11時20分	8,000円
	初級エアロビクス水曜教室	18	水	午前11時30分～午後0時30分	8,000円
11日(水)	アクティビシニア塾	15	木	午前9時5分～9時50分	7,000円
	アリーナ元気塾	15	木	午前9時55分～10時55分	7,000円
12日(木)	触覚ボールセルフケア教室	15	金	午前10時～11時	8,000円
	スポーツ吹矢土曜教室	10	土	午後1時～3時	5,000円



申問 東金アリーナ 050-1711-5115



第2期（10月から来年3月まで）の参加者を募集します。詳しくは、東金アリーナのホームページをご覧ください。
申込方法▼受付開始日の午前10時～正午＝電話申込みのみ、それ以降＝窓口も可



イベントPICK UP!



市制施行70周年記念イベント！

市と山武都市薬剤師会で開催

近所の薬剤師とつながろう
とうがね健康フェスタ

皆さんには、かかりつけの薬剤師がいますか。薬剤師は、身近に相談できる医療の専門家です。健康フェスタで、無料の健康相談や健康チェックを受けてみましょう。栄養に着目したレトルト食品のサンプル配布(各回先着順)もあります。

とき▶10月13日(日)午前9時～正午

①午前9時～10時 ②午前10時～11時 ③午前11時～正午
※健康相談、アリーナ職員による測定の受付は、各回終了の20分前までです。薬剤師による測定は、各回の開始時間から整理券を配布します。

ところ▶東金アリーナ

持ち物▶室内履き

※ときスロと同時開催です。体力測定(詳しくは10月号)などに参加する方は、運動ができる服装と室内履きをお持ちください。

※事前申込不要です。直接会場へお越しください。

健康相談

薬剤師やスポーツファーマスト、市の保健師と管理栄養士が健康についての相談を受けます。



アリーナ職員による測定

体組成計測定(InBody)、運動機能測定(ザリッツ)の2種類から、希望する測定ができます。自分の体について知りましょう。

薬剤師による測定

脳年齢測定、血管年齢測定、骨年齢測定、血中鉄分量測定のうち希望する項目を測定できます。



問 健康増進課☎(50)1174
ホームページID 12793

当日参加薬局▶アイティーオー松尾薬局、アップル薬局東金店、ウエルシア薬局東金押堀店、小野薬局、そうごう薬局東金店、灰吹屋鈴木薬局、はづき薬局、東口岸本薬局、松屋薬局、薬局漢方閣、吉野屋薬局、新盛堂薬局

サンプル提供▶大塚食品株

体も脳も楽しく活性化！

"体操のお兄さん"天野勝弘さんと一緒にスローエアロビック！

介護予防講演会

俳優、NHK「おかあさんといっしょ」第9代"体操のお兄さん"であり、幅広い世代にエアロビックの指導を行っている天野勝弘さん(写真・東金市出身)によるスローエアロビックです。



一緒に楽しく体を動かして、体も脳も活性化させ、健康寿命を延ばしましょう。

とき▶10月17日(木)午後1時30分～3時(受付=午後1時～)

ところ▶東金アリーナ

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▶運動ができる服装、室内履き、飲み物、タオル

申込方法▶電話または窓口で申し込み

申問▶高齢者支援課☎(50)1165

ホームページID 12655

スローエアロビックとは

音楽に合わせて行う軽い運動で、次のような効果があるといわれています。



「楽な」運動が認知機能の向上につながる

ポジティブな気分を引き出す

体をほぐして姿勢をよくする

体幹が整い、転倒防止につながる

スローエアロビック 基本の3つの動き

胸をひらく



体側をのばす

体をひねる

普段運動習慣がない方や、立ったままの姿勢が難しい方、車いすの方でも気軽にできるのも特徴です。



リチウムイオン電池が原因で火災が発生しました ごみはルールを守つて出しましょう

問 環境保全課☎(50)1170

HP ID
1 5741
2 9035
 1057

- 1 家庭ごみの出し方**
- ごみの種類ごとに分別して、専用の袋に入れ、口元を縛る
 - 生ごみなどは水気をしっかり切る
 - カン、ビン、ペットボトルは中を空にして水洗いする
 - スプレー缶などは使い切り、火の気のない屋外で穴を開ける
- リーフレット「家庭ごみの出し方」を、環境保全課で配布しています。ホームページでもご覧になります。便利なごみ分別アプリ（ごみ出しカレンダー機能付き）もご利用ください。



火災が発生しました。火災が発生すると、復旧に長期間を要し、ごみの収集・処理ができなくなってしまいます。
電池類は、絶対に他のごみと一緒に出さないでください。

▶▶▶ごみ分別アプリ
LINEの東金市公式アカウント、スマートアプリの2種類があるよ。
好きな方を使ってね



今年6月 東金市外三市町環境クリーンセンターで
リチウムイオン電池が原因で

◆粗大ごみ
収集できないごみには黄色い違反シールが貼られます。確認して出し直してください。
◆ルールが守られないごみは収集されません！

分別	出し方
可燃ごみ 資源ごみ 不燃ごみ	<ul style="list-style-type: none"> ごみの種類ごとに分別して、専用の袋に入れ、口元を縛る 生ごみなどは水気をしっかり切る カン、ビン、ペットボトルは中を空にして水洗いする スプレー缶などは使い切り、火の気のない屋外で穴を開ける
蛍光灯類	<ul style="list-style-type: none"> ケースに戻すなど割れないようにする 電球などは中身が見える袋に入れる
電池類	<ul style="list-style-type: none"> 中身が見える袋（レジ袋など）に入れて出す 乾電池やコイン電池、ボタン電池は右図のようにセロハンテープで必ず絶縁処理をする 市役所1階受付脇、各地区コミュニティセンター、ふれあいセンターに設置してある回収ボックスを利用する ※自動車のバッテリーなどの鉛蓄電池は販売店に引き取ってもらうか、処理専門業者に依頼してください。 ※電池が簡単に取り外せない小型家電（電気シェーバーや加熱式たばこなど）は、そのまま電池類として出せます。

2 集積場に出せないごみ

×事業系ごみ
少量でも集積場には出せません。事業系一般廃棄物と産業廃棄物に分別して適正な処理をお願いします。

×粗大ごみ

指定ごみ袋に入らない場合は粗大ごみ（有料）です。クリーンセンターへ予約してください。

・自己搬入受付☎(55)9141
・戸別収集受付☎(50)5300

◆ルールが守られないごみは収集されません！

今年6月 東金市外三市町環境クリーンセンターで
リチウムイオン電池が原因で

収集できないごみには黄色い違反シールが貼られます。確認して出し直してください。

	変更前 令和6年9月(10月支給)分まで	変更後 令和6年10月(12月支給)分から
支給月額	3歳未満 15,000円	15,000円
	3歳～小学生 10,000円	第3子以降 15,000円
	中学生 10,000円	10,000円
	高校生 -	10,000円
所得制限	あり	なし
特例給付(月額)	5,000円	廃止
*多子加算対象	18歳に達する日以降の 最初の3月31日までの方	22歳に達する日以降の 最初の3月31日までの方
支給回数	年3回(2・6・10月)	年6回(2・4・6・8・10・12月)

(*多子加算(子ども3人以上)の支給額)
(例)大学生1名、高校生1名、中学生1名を養育している場合の支給月額

変更前	変更後
大学生と高校生 =支給なし 中学生=10,000円	大学生=支給なし 高校生=10,000円 中学生=30,000円

詳しくはホームページをご確認ください。申請が必要な方は、忘れずに申請を！



している方（別居している方）へは、市からお知らせを送付できません。ホームページを確認し申請してください。

♦♦♦申請が必要な方

- 高校生年代のみの子どもを養育している
- 所得上限額を超過し、現在児童手当（特例給付）を受給していない
- 東金市へ転入し、児童手当の対象となる
- 大学生年代（18歳年度末～22歳年度末）の子どもを含めて、3名以上の子どもを養育している（多子加算の対象）
- ※大学生年代の子どもを含めて子どもが3名に満たない場合、多子加算の申請は不要です。

申請方法▼窓口、郵送またはオンライン（マイナポータル）申請
締切▼令和7年3月31日(月)
※令和7年4月1日以降の申請は、申請月の翌月分からの支給となります。

申問 子育て支援課☎(50)1202

HP ID
12670

児童手当の制度が変わります

申請が必要な方は、忘れずに

児童手当の制度が、10月（12月支給）分から左表のとおり変わります。
現在市から児童手当を受給している方・高校生年代（18歳の年度末まで）の子どもがいる世帯には、お知らせを8月に送付していますので、確認ください。
児童手当を受給しておらず、市に住民登録がない高校生年代までの子を養育

している方（別居している方）へは、市からお知らせを送付できません。ホームページを確認し申請してください。

♦♦♦申請が必要な方

- 高校生年代のみの子どもを養育している
- 所得上限額を超過し、現在児童手当（特例給付）を受給していない
- 東金市へ転入し、児童手当の対象となる
- 大学生年代（18歳年度末～22歳年度末）の子どもを含めて、3名以上の子どもを養育している（多子加算の対象）
- ※大学生年代の子どもを含めて子どもが3名に満たない場合、多子加算の申請は不要です。

申請方法▼窓口、郵送またはオンライン（マイナポータル）申請
締切▼令和7年3月31日(月)
※令和7年4月1日以降の申請は、申請月の翌月分からの支給となります。



秀野病院長
一般社団法人
日本専門医機構認定
精神科専門医



ホームページが
新しくなりました！

何の関係もなさそな二つの疾患ですが、昨年改定された精神疾患の診断・統計マニュアル(DSM-5TR)では、うつ症状発生に直接的な関連性がある疾患のひとつに脾がんが挙げられています。今から百年ほど前にはすでに、「がん」がうつ病に関する可能性が指摘されていました。以降多数の研究が実施され、脾がんとうつ病の関連性が追認されています。脾がんに由来するうつ病の場合、脾がん診断の10ヶ月前くらいにうつ病を生じることが多いことが知られており、最近の米国データでは、脾がん患者62,450人のうち、うつ病が先行した人が、10,220人(16.4%)と報告されています。うつ病になつてから何年も経過していいるような患者さんの場合には、その可能性は相当に低いと考えられます。うつ病初めにうつ病になつた場合に脾がんが背景に存在している場合、その高齢者になつて初めてうつ病になつた場合は、その可能性は相当に低いと考えられます。脾がん好発年齢である高齢者になつてうつ病になつた場合に脾がんが背景に存

脾がんとうつ病

では、なぜ脾がんとうつ病が直接的な関連をもつているのでしょうか。ここからはまだ仮説の段階ですが、脾がんに限らず、ほとんどのがん細胞が炎症を引き起こす物質を作り出しています。その物質は、脳内に入り、脳内で炎症を起します。そして、脳内で起きた炎症の結果、脳の機能維持に重要な神経伝達物質に変化が起き、脳内での精密な神経回路の働きに支障が発生します。脾がんでは、特にこのような炎症性物質が他のがんよりもたくさん作られるため、がんの中でも脾がんでうつ病を生じやすいといわれています。

特に脾がん診療ガイドラインによる脾がん高リスクインに両親・兄弟に脾がんの人や、①両親・兄弟に脾がんの人は、②慢性脾炎・多飲多食・喫煙、③アルコールによる脾がんのリスクがあります。④糖尿病、⑤規発性尿路炎、⑥肥満など悪化が確認が望まれます。



医療法人 静和会
浅井病院

~私たちは持てる力を発揮して、
地域の人々の健康・幸福の実現に尽くします~

東金市家徳38-1 ☎ 58-1407

AMCC
asai
MEDICAL
CHECKUP
CENTER

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



査定
無料

片付け
不要

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

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▶月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

今月の休日窓口は **9月29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▶2・9・17・24～30

※毎週火曜日は午後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▶2・9・18・25・30

トレーニングセンター▶3・10・17・24

児童館▶2・9・16・17・23・24・30

収税課から納期限のお知らせ

納期限 9月30日(月)

納期内に忘れずに納付しましょう

固定資産税・都市計画税

【第3期】

国民健康保険税(普通徴収)

【第3期】

後期高齢者医療保険料(普通徴収)

【第3期】

介護保険料(普通徴収)

【第3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】9月29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

『猛暑対策BOOK』	藤井直人	『新本所おけら長屋』	畠山健二	『プラチナハーケン1980』	海堂尊
『明智恭介の奔走』	今村昌弘	『高校事変』	松岡圭祐	『四つの白昼夢』	篠田節子
『バタン島漂流記』	西條奈加	『イデアの再臨』	五条紀夫	『ぜんぶわかる経理実務』	松田篤史
『なんで死体がスタジオに!?』	森バジル	『落語刑事サダキチ』	愛川晶	『お母さんを支える言葉』	木村泰子
『難問の多い料理店』	結城真一郎	『Z世代化する社会』	舟津昌平	『笑いの正解』	笹山敬輔
『言靈の幸う国で』	李琴峰	『「親業」のはじめかた』	近藤千恵	『凍空と日だまりと』	あさのあつこ
『消費される階級』	酒井順子	『天才の光と影』	高橋昌一郎	『会社は変わる』	園田ばく
『了辺説百物語』	京極夏彦	『新おとめ六法』	上谷さくら	『古本食堂』	原田ひ香
『時間をかけて考える』	養老孟司	『流出する日本人』	大石奈々	『終活シェアハウス』	御木本あかり
『駅メロものがたり』	藤澤志穂子	『死なないノウハウ』	雨宮処凜	『熱風』	佐伯泰英
『ちぎれ雲』	富樫倫太郎	『「ずるい攻撃」をする人たち』	大鶴和江	『産医お信なぞとき帖』	和田はづ子





職場見学や就労相談も
県主催の**介護に関する研修**

介護に関する入門的研修

希望者には、職場見学や就労相談も行う無料の研修です。

とき▶9月19日(木)・25日(木)・26日(木)
10月3日(木)午前9時30分～午後4時50分

ところ▶東金中央コミュニティセンター
定員▶先着20名

介護職員初任者研修

研修と併せて職場体験や就労個別相談会も行います。

とき▶10月26日(土)～1月7日(火)のうち
18日間午前9時30分～午後4時50分

ところ▶東金中央コミュニティセンター

対象▶50歳以上の方

費用▶27,500円(教材費・消費税込)

定員▶10名

※要申込、選考があります。

申問 ほっとスペース稻毛ペコリーノ
☎043(306)8520
Fax:043(306)8521

✉ pecori-no@hatsuhokai.or.jp



▲稻毛ペコリーノ
ホームページ



小中学生コンテスト
**千葉県マインクラフト
コンテスト2024**

マインクラフトで、「建設」の世界を体験してみよう。

対象▶小中学生

締切▶9月30日(月)

応募方法▶応募フォームに必要事項を
入力し作品をアップロード

問 県建設・不動産業課

☎043(223)3110



▲専用ホームページ



ソフトバンク(株)による講座
**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便利な機能を学びます。ハザードマップポータルサイトから、さまざまな災害のリスクを確認しましょう。

とき▶9月25日(水)①午前10時～②午後2時～

※内容は①②とも同じです。

ところ▶市役所5階会議室

対象▶市内在住・在勤・在学の方

定員▶各回先着15名

持ち物▶筆記用具

※スマートフォンは貸出機(Android)を使用します。

申込期間▶9月3日(火)～13日(金)

申込方法▶窓口または電話で申し込み

問 生涯学習課 ☎(50)1187



4年ぶりに再開します
東千葉メディカルセンター市民公開講座

病気の予防や健康増進を目的として開催します。「それって本当に五十肩!? 放置しない方がいい肩関節痛とは」をテーマに話します。

とき▶9月19日(木)午後3時～4時(受付=2時45分～)

ところ▶東千葉メディカルセンター2階講堂

※申込不要です。直接会場にお越しください。

問 東千葉メディカルセンター総務課 ☎(50)1199



▲東千葉メディカル
センターホームページ



9月9日は「救急の日」
救急フェア山武2024

救急医療と救急業務への理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識を高めるため山武地域医療協議会が開催します。

とき▶9月8日(日)午後1時～3時

ところ▶サンピア1階ステージコート

内容▶救急処置実演、日常応急処置実演、救急車適正利用コーナーや救急・消防自動車の展示など

問 山武都市広域行政組合消防本部警防課 ☎(52)8752



子育て応援
児童館のイベント

プラレールであそぼう

レールをつないで動くプラレールで遊びます。

とき▶9月10日(火)・11日(水)午前9時30分～10時25分・午後1時30分～2時55分

対象▶市内在住の1歳以上の就学前の子どもとその保護者

※当日、申し込みが必要です(人数制限あり)。

将棋教室

将棋の初心者集まれ！駒の並べ方から学びます。本将棋以外の遊びも楽しむ3回連続の教室です。

とき▶9月15日(日)・22日(日)祝・29日(日)午後1時30分～3時30分

対象▶市内在住の年長児、小学生(年長児と小学1年生は保護者同伴)

※将棋をすでに指せる人は、対象外です。

定員▶先着8名

締切▶9月8日(日)

乳幼児のむし歯予防

子どもが嫌がらずに歯みがきするにはどうしたらいい? 歯科衛生士がヒントをお伝えします。

とき▶9月27日(金)午前11時～正午

対象▶市内在住の乳幼児とその保護者

持ち物▶普段使用している歯ブラシ、コップ、タオル、飲み物

定員▶先着12組

締切▶9月20日(金)

申込方法▶窓口または電話で申し込み

子育てハッピーアドバイス

ハッピーママトレーナーによる親子のコミュニケーションのお話です。

とき▶10月11日(金)・25日(金)午前10時～11時

対象▶市内在住の乳幼児の保護者で、2回とも参加できる方

定員▶先着10名

締切▶10月4日(金)

申込方法▶窓口または電話で申し込み
※託児を希望する方は、申し込み時に伝えてください。

問 児童館

☎(50)1235



第22回 障害者雇用促進 就職面接会

ハローワーク千葉および千葉南管轄内の企業を中心に、約80社が参加予定です。

とき▶10月10日(木)午後1時～4時

ところ▶千葉ポートアリーナ

対象▶障がいのある方(身体、知的、精神)

締切▶9月20日(金)

申問 ハローワーク千葉南専門援助部門

☎043(300)8609(部門コード43#)



動物相談、獣医師体験ができます なかよし動物 フェスティバル 2024

とき▶9月29日(日)午前10時～午後3時

ところ▶イモンモール成田

※動物の同伴はできません。

問 県動物愛護センター

☎0476(93)5711



動物愛護センター
ホームページ▶



久我祭文化の部 東金商業高校文化祭

クラス・有志による企画、東中学校の吹奏楽部の演奏会や美術部の作品展示を行います。また、小学生は就業体験もできます。

とき▶9月28日(土)午前9時30分～午後

2時30分

ところ▶東金商業高校

問 東金商業高校 ☎(52)2265

東金商業高校
ホームページ▶



城西国際大学留学生と行く 鎌倉バスツアー

留学生とふれあいながら鎌倉ハイキングや散策を楽しみませんか。

とき▶10月26日(土)午前7時30分～午後6時

ところ▶東金中央コミュニティセン

ター前集合(鎌倉方面)

定員▶先着20名

費用▶8,000円

締切▶9月30日(月)

申問 東金国際交流協会(佐藤)

☎090(4553)9956

(中丸) ☎090(2240)3334



動物相談、獣医師体験ができます なかよし動物 フェスティバル 2024

とき▶9月29日(日)午前10時～午後3時

ところ▶イモンモール成田

※動物の同伴はできません。

問 県動物愛護センター

☎0476(93)5711



動物愛護センター
ホームページ▶

証明書などのコンビニ交付の一時休止

システムメンテナンスのため、コンビニなどで、住民票の写しなどの証明書が取得できなくなります。

休止期間▶9月17日(火)午後5時～19日(木)

再開予定▶9月20日(金)

- ・住民票の写し・印鑑証明書=午前6時30分

- ・戸籍証明書(謄本・抄本)・戸籍の附票の写し=午前9時

※再開後は、住民票の写しにマイナンバー記載の有無が選択できます。

問 市民課

☎(50)1131



動物相談、獣医師体験ができます なかよし動物 フェスティバル 2024

とき▶9月29日(日)午前10時～午後3時

ところ▶イモンモール成田

※動物の同伴はできません。

問 県動物愛護センター

☎0476(93)5711



動物愛護センター
ホームページ▶



個別面談や相談を行います 福祉のしごと 就職フェア・inちば

とき▶9月28日(土)午前11時～午後3時

ところ▶京成ホテルミラマーレ6階
ローズルーム

内容▶採用担当者との個別面談や相談
(事前申し込みや履歴書不要)

問 県社会福祉協議会

☎043(306)1277



文化会館 ガイド

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

第19回かのんぶ♪すまいるコンサート

9/21 土 17:30 開演 [小ホール]

全席指定 前売 3,000 円

当日 3,500 円



【出演】

かのんぶ♪

中村里衣 (vo./pf.)
中村大介 (gt./uke.)

渡邊達徳 (vn.)、桑原萌佳 (vc.)
吉岡満則 (b.)、たっふえ (per.)

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

東金市市制施行 70 周年記念事業

MYSTERY NIGHT TOUR 2024 稻川淳二の怪談ナイト～怪談喜寿～

10/5 土 17:00 開演 [大ホール]

全席指定 前売 6,600 円, 当日 7,000 円



発売中

東金市市制施行 70 周年記念事業

特選落語会

桂宮治・柳家吉緑

10/20 日 14:00 開演 [大ホール]

全席指定 3,000 円



桂宮治



柳家吉緑

東金市市制施行 70 周年記念事業

宝くじ文化公演

キーワード・クラシック・バレエ 夢の3大バレエ 名場面集

「くるみ割り人形」、「白鳥の湖」、「眠れる森の美女」より

11/29 金 18:30 開演 [大ホール]

全席指定 一般 2,000 円 高校生以下 1,000 円

(当日各 500 円増)

*宝くじの助成により特別

料金となっております。

*3歳以下入場不可

(4歳以上有料)



発売中

2024 TO-BUNクリスマス合唱団

TO-BUNクリスマスコンサート

コーラスに包まれる午後のひととき

ハートウォーミング・クリスマス

コンサートにむけて「2024 TO-BUNクリスマス合唱団」の参加者を募集します。

・公演日:12月22日(日)14:30開演

・募集人員:ソプラノ・アルト各24名、テノール・バス各12名

・参加費:4,500円(合唱団運営費を含む)

・指揮＆指導:内山紀子

・練習日程:9月1日回～14回程度予定

*詳細は募集要項(文化会館窓口配布又は会館HP)をご覧ください。

・演奏曲:「荒野の果てに」、「ファーストノエル」他

☆募集受付中 ☆定員になり次第締め切り。





令和6年度こども加算分 電力・ガス・食料品等価 格高騰緊急支援給付金

物価の高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい、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(令和6年度こども加算分)を支給します。

対象▶令和6年6月3日を基準日とする電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(令和6年度住民税非課税世帯分)または(令和6年度住民税均等割のみ課税世帯分)の対象世帯であって、18歳以下の児童(平成18年4月2日以降生まれ)がいる世帯

※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▶対象児童1人当たり5万円
手続方法▶①「支給のお知らせ」が届いた世帯 = 9月18日(水)に記載の口座に振り込み(手続き不要)

②次の児童がいる世帯(①を含む)=申請書を提出
・令和6年6月4日以降に生まれた児童
・令和6年6月3日において、同一世帯ではないが、世帯主と生計が同一である児童

締切▶10月31日(木)
※郵送の場合は消印有効です。
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

ホームページ ID 12643



より良い未来をつくるために 全国家計構造調査



国民生活の実態を明らかにするため、日々の収入や支出などを調査します。調査結果は、社会保障や福祉政策の検討など、国民生活に身近な政策などに役立てられます。対象となった世帯には調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

とき▶10月～11月
※調査員は、県知事発行の「調査員証」を携帯しています。

問 企画課 ☎ (50) 1194
ホームページ ID 12814



平和を守り、未来を創る 自衛官などの募集

防衛大学校学生(一般)

応募資格▶18歳以上21歳未満の高卒者(見込み含む)または高専3年次終了者(見込み含む)

締切▶10月17日(木)

1次試験▶11月2日(土)

防衛医科大学校学生

種目▶①医学科学生②看護学科学生

応募資格▶①②18歳以上21歳未満の高卒者(見込み含む)または高専3年次終了者(見込み含む)

締切▶①10月9日(水)②10月2日(水)

1次試験▶①10月19日(土)②10月12日(土)

自衛官候補生

応募資格▶18歳以上33歳未満

※年間を通じて受け付けています。

予備自衛官補(一般)

応募資格▶18歳以上34歳未満

締切▶9月19日(木)

試験日▶9月21日(土)～10月7日(月)で指定する日

申問 自衛隊茂原地域事務所(千葉地方協力本部) ☎ 0475(25)0452



▲ホームページ



▲X(旧ツイッター)



制度が変わります 児童扶養手当制度

令和6年11月分(令和7年1月支給)から、①第3子以降の児童に係る加算額の引上げおよび②所得制限限度額の引き上げがあります。

内容▶①第3子以降の児童に係る加算額を第2子の加算額と同額に引き上げ、第2子以降の加算額は一律10,750円(全部支給の場合)に
②全部支給および一部支給に係る所得制限限度額を引き上げ
※詳しくはホームページをご覧ください。

問 子育て支援課 ☎ (50) 1202
ホームページ ID 12776



汗を流そう

硬式テニス大会

秋季男子ダブルス大会

とき▶9月15日(日)(予備日9月21日(土))
午前8時30分試合開始(午前8時集合)

秋季MIXダブルス大会

とき▶9月22日(日)(祝)(予備日9月28日(土))
午前8時30分試合開始(午前8時集合)

共通事項

ところ▶家徳スポーツ広場テニスコート
費用▶1組2,000円(市外の方は1名につき1,500円)

※大会当日に徴収します。前日・当日のキャンセルは全額参加者負担です。

定員▶各先着16組

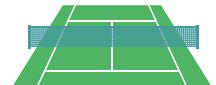
※詳しくは申込時に確認ください。

申込方法▶①～⑥をEメールに記入し、申し込み①氏名②年齢③住所④電話番号⑤市内在住・在勤・在学別⑥参加種目

申問 スポーツ協会硬式テニス部(中村)
☎ 090(6920)1036

✉ polaris1009@icloud.com

HP <https://tgtaikyou.exblog.jp/>



受講者募集

ポリテクセンター君津

再就職に役立つ職業訓練を行っています。

対象▶離職中または転職を考えている方
募集科▶CAD/機械加工科12月生(6ヶ月訓練)

費用▶テキスト代約1～2万円

申込期間▶9月9日(月)～10月22日(火)

※毎週火曜日午後1時から見学会を実施しています。

申問 ポリテクセンター君津

☎ 0439(57)6313

 **お知らせ** 対象者に請求書(はがき)が届きます
年金生活者支援給付金

年金を含めても所得が一定基準額以下の方に、年金に上乗せして給付金が支給されます。新たに対象となる方は、日本年金機構から請求手続きの案内が順次送られます。同封のはがきに必要事項を記入して返送してください。

対象 ▶ ①老齢基礎年金受給者(次のア～ウの全てに該当)

ア=65歳以上

イ=同一世帯の全員が市町村民税非課税

ウ=前年の年金収入額とその他の所得額の合計が88万9,300円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金受給者(前年の所得額が472万1,000円以下)

◆注意事項

- ・給付額は受給している年金の種類や、保険料の納付状況などにより異なります。
- ・すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、今回新たに申請する必要はありません。
- ・支給要件を満たさなくなった方には、日本年金機構より不該当通知書が送られます。

◆詐欺にご注意を

日本年金機構(年金事務所)や厚生労働省の職員が、電話で口座番号などを聞いたり、手数料を求めたりすることはありません。

問 日本年金機構給付金専用ダイヤル
☎ 0570(05) 4092

[ホームページ ID7053](#)

 **お知らせ** 実際に学校を見学できます
東金特別支援学校後期学校公開

特別支援学校での生活・学習の様子を公開します。来年度以降に転入学希望の方、本校と連携している方、一般の方を対象に行います。

とき ▶ 10月1日(火)・2日(水)午前9時40分～11時30分

締切 ▶ 9月17日(火)

申込方法 ▶ 電話で希望日と参観したい学部を伝えて申し込み

問 東金特別支援学校 ☎ (52) 2542



▲特別支援学校
ホームページ

 **お知らせ** 受診状況をお知らせ
国民健康保険医療費通知

医療費負担のしくみや自身の受診状況を把握し、健康に対する認識を深めていただくため、国民健康保険加入世帯へ医療費通知をお送りします。

送付時期 ▶ ①1月～6月診療分=9月中旬発送予定

②7月～10月診療分=令和7年1月中旬発送予定

③11・12月診療分=令和7年3月中旬発送予定

◆医療費控除の申告

医療費通知は医療費控除の申告手続きで、医療費の明細書としても利用できます。手続きに関する詳しい内容は東金税務署にお問い合わせください。
※11・12月診療分の送付は申告時期に間に合わないため、領収書を基に「医療費控除の明細書」を作成してください。

問 医療費通知について=

国保年金課 ☎ (50) 1250

医療費控除の申告について=

東金税務署 ☎ (52) 3121

[ホームページ ID 5639](#)

 **お知らせ** 9月21日～30日
秋の全国交通安全運動

この時期は、日没時間の急激な早まりとともに、夕暮れ時や夜間における重大交通事故の発生が懸念されます。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。

◆スローガン

反射材 光って気づいて 事故防止

◆重点事項

- ・反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止
- ・夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶
- ・自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

◆自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう

全ての自転車利用者に対する乗車用ヘルメットの着用が努力義務となっています。交通事故の被害を軽減するため、ヘルメットを着用しましょう。

問 消防防災課 ☎ (50) 1119

[ホームページ ID12320](#)

 **お知らせ** 9月1日～11月30日
「ガスと暮らしの安心」運動

この機会にガス機器やガスコードの安全点検をしましょう。

◆安全・安心の4つのポイント

- ・ガス機器の使用中は、必ず換気をしましょう。
- ・ガス機器とガス栓は、正しく接続しましょう。
- ・24時間安心を見守る、警報機を設置・交換しましょう。
- ・古くなったガス機器は、安全型に交換しましょう。

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 ガス課

☎ (52) 2408



(一社)日本ガス協会
ホームページ▶

 **お知らせ** 手続きは不要です
市ガス料金の値引き

国の「酷暑乗り切り緊急支援事業」を活用し、8月使用分(9月請求分)から、使用量に応じた市ガス料金の値引きを行います。

期間 ▶ 8月使用分(9月請求分)から10月使用分(11月請求分)まで

対象 ▶ 全ての市ガス利用者

値引き額 ▶ ガス1m³当たり8・9月使用分=17.5円(税込)、10月使用分=10円(税込)

問 ガス課

☎ (52) 2408

 **お知らせ** 憽霊追悼と地域住民との友好親善
戦没者遺児による慰霊友好親善事業

父などの戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに同地域の住民と友好親善を図るため、日本遺族会が実施します。

実施地域や日程など詳しくはお問い合わせください。

対象 ▶ 先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児

※看護師が同行します。

※付き添い希望は要相談。戦没者の孫、ひ孫、甥、姪が付添者として同行する場合は、旅費の補助があります。

費用 ▶ 10万円

問 日本遺族会事務局

☎ 03(3261)5521

みんなの広場 市民活動を紹介

みんなの広場

心の健康に関わる研修会

統合失調症の現在地と高等学校での精神疾患教育についての研修です。

とき▶9月18日(水)午後1時～3時

ところ▶東金中央コミュニティセンター

対象▶精神障がい者家族・当事者・関係者

定員▶100名

申問 山武都市精神障害者家族会(一ノ宮) ☎080(3010)0357

茂原交響楽団第26回ファミリーコンサート

ロメオとジュリエット、カルメン第1組曲、第2組曲他を演奏します。

とき▶10月6日(日)午後2時～4時

ところ▶東金文化会館大ホール

費用▶当日券=1,000円、前売り券=800円

問 茂原交響楽団(佐藤)

☎0475(23)0084

新体操にチャレンジしませんか

とき▶毎週火曜日午後4時～5時(幼児)、午後5時～7時(小学生)

ところ▶東金アリーナ

対象▶3歳以上の幼児、小学生

費用▶幼児=月3,000円、小学生=月4,000円

申問 東金RG(市東)

✉ togane.rg@gmail.com

お知らせ

9月1日～10日 屋外広告物適正化旬間

◆屋外広告物の設置には許可が必要

屋外に出す看板は、県の条例で設置可能な大きさの基準などが定まっています。設置には市への許可申請が必要です。許可を受けていない広告物がある場合はご相談ください。

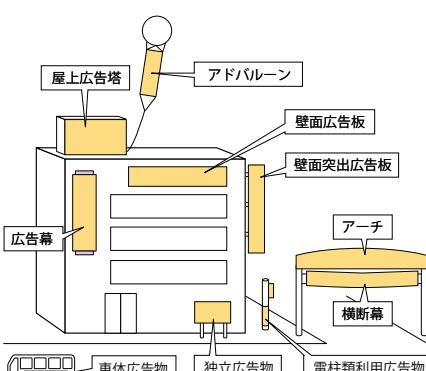
※小規模な自己店舗の看板などは、許可が不要な場合があります。

◆定期的な安全点検を

全国で老朽化による広告物の落下、破損の事故が発生しています。台風の時期や強風の日に備え、広告物の所有者や管理者の方などは、日常点検や安全点検を実施して適正な管理をお願いします。

問 都市整備課 ☎(50)1154

▼屋外広告物の例



お知らせ

自然環境や暮らしを守る 狩猟免許試験

とき▶①11月2日(土)②3日(日)祝③12月7日(土)④8日(日)

※①④⑤はわな猟免許、②③は第一種銃猟免許です。

ところ▶①②③④千葉県射撃場(市原市)⑤南房総市役所

定員▶①④⑤=電子申請72名、郵送=18名、②③=電子申請48名、郵送=12名

申込方法▶ちば電子申請サービスによる電子申請または郵送(往復はがき)で申し込み

申込期間▶電子申請=9月17日(火)～18日(水)、郵送=9月12日(木)～13日(金)

※郵送は消印による先着順かつ9月20日(金)までの到着分のみ有効です。

※両方に申し込んだ場合は無効です。

※狩猟免許取得には補助があります。条件など詳しくはお問い合わせください。

※⑤の日程は館山市、鴨川市、南房総市、鋸南町、勝浦市、いすみ市、大多喜町、御宿町、君津市および富津市に在住の方の申し込みが優先されます。

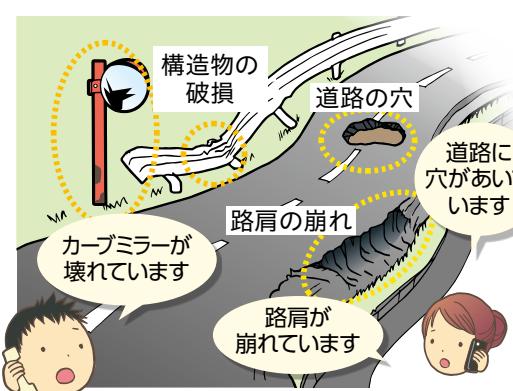
申問 試験について=山武地域振興事務所 ☎(55)3862

補助金について=農政課 ☎(50)1137

皆さんからの通報は
大切な情報源です

道路の保全にご協力ください

問 建設課・樹木の伐採☎(50)1145・道路の異常☎(50)1148



東金市公式LINEアカウント
道路の異常を見つけたら、LINEの通報・連絡機能から、写真を撮つて、連絡できます。 HP ID8640



◆道路上に張り出している樹木の伐採を

私有地から道路上にはみ出している樹木などは、土地の所有者に所有権があるため、緊急時を除き、市で伐採や枝払いなどはできません。

[次のような状態のときは伐採や枝払いをしてください]

- ・車道や歩道に樹木や枝が張り出している
- ・枯れ枝や枯れ木の倒木による通行障害がある
- ・竹や木の繁茂による通行障害がある

※私有地から道路上にはみ出した樹木などによる事故は、所有者が責任を問われることがあります。

◆道路やカーブミラーなど、異常を見つけたらご連絡を

道路パトロールを行い道路の保全に努めていますが、交通量の増加などにより道路の傷みが激しくなっています。小さな陥没などでも事故につながる可能性があります。

市道の穴や路肩の崩れ、ガードレールやカーブミラー、標識や側溝の破損など、道路の異常を発見した場合は建設課までご連絡ください。

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。[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	9月27日(金) 受付午後1時~*	R6.4.21~R6.5.20生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	9月12日(木) 受付午後1時~*	R5.1.17~R5.2.28生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	9月26日(木) 受付午後1時~*	R4.1.25~R4.2.28生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	9月24日(火) 受付午後0時45分~*	R3.1.29~R3.3.19生	ハンドタオル、歯ブラシ、尿
9928	マタニティサロン	沐浴や着替え、歯の健康 =9月8日(日) 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=9月9日(月)、計測・相談日 =30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

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	名称	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	9月19日(木)①午後1時30分～②午後2時30分～	山武保健所	山武保健所 ☎(54)0611	臨床心理士による相談 要予約 9月18日(水)正午まで

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

ID 4255

ID 9731

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。

名称・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)

名称・電話番号	実施日
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

図書館おはなし会

ID 1332

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

「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分からぬ」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

プロタイムズの外壁さん

社会に譲れる塗装工事を約束する

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

株式会社 あかつき [大網店] 東千葉店 東京市東上宿13-19 0475-78-6650

園庭開放
毎週 火・水曜日 10:30～12:00
(午前保育日～11:30)

入園見学会
事前予約制(1日5組迄)
日程はHPを確認して下さい

願書配布
10/15(火)

認定こども園 季美の森幼稚園
TEL: 0475-70-2321

親子教室 きらぐみ
年間20回程度行な
無料の親子教室です
定期的に満たない限り随時
ご参加いただけます!
ご興味ある方はご連絡ください

広告

保健ガイド

Health Guide

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

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	9月2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	9月30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	9月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24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	①日中=9月12日(木)・26日(木)午後1時~1時30分 ②夜間=9月12日(木)午後5時30分~6時	結果は①当日午後3時30分~②9月26日(木)午後4時~無料 要予約
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(ダメ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 每週月曜日(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)
9月1日(日)	高橋医院(九十九里) ☎0475(76)3101	花城医院(山武) ☎0479(86)2233
8日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	さんむ内科・糖尿病クリニック(山武) ☎0475(88)1491
15日(日)	不動堂クリニック(九十九里) ☎0475(76)7737	さくらクリニック(横芝光) ☎0479(84)4333
16日(月)	まさきクリニック(九十九里) ☎0475(78)6868	睦岡クリニック(山武) ☎0475(80)8001
22日(日)	鈴木クリニック(大網白里) ☎0475(71)2033	松尾クリニック(山武) ☎0479(86)6482
23日(月)	城西クリニック(東金) ☎0475(52)8181	成東しおさいクリニック(山武) ☎0475(71)3700
29日(日)	橋本医院(大網白里) ☎0475(72)0134	鈴木医院(横芝光) ☎0479(82)0126

広告



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 Pあり

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?

力ギ修理・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

■ 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	名称	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
11801	交通事故相談	9月2日(月)、10月7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	9月17日(火)、10月15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	9月27日(金)、10月25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	9月18日(水) 午前10時～午後4時 要電話予約 9月11日(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
—	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
—	無戸籍の相談	平日午前9時～午後5時	千葉地方法務局	千葉地方法務局戸籍課 ☎043(302)1316	さまざまな理由で出生届を提出できず、戸籍に記載されていないときの相談

■ 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。

名称	とき	ところ	問い合わせ	内容・備考
税理士による無料相談	9月4日(水)・18日(水)、10月2日(水)・16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	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
女性弁護士による無料法律相談会	10月3日(木)午後1時～②午後2時～③午後3時～(各回50分) 要予約 9月3日(火)～	市役所202会議室	千葉県弁護士会 (平日午前10時～正午、午後1時～5時) ☎043(227)8431	女性弁護士が、DVや養育費など離婚を巡る問題の相談に応じます
弁護士による養育費無料法律相談	9月28日(土)午後1時～4時 要予約 9月25日(水)正午まで	大網白里市中央公民館2階	(一財)千葉県母子寡婦福祉連合会(平日午前9時30分～午後4時30分) ☎043(222)5818	離婚に際して、「どのようにして養育費を取得すればよいかわからない」などの問題の相談
弁護士・司法書士・税理士による合同無料相談会	9月28日(土)午前10時～午後4時15分 要予約	千葉県弁護士会館3階講堂	千葉県弁護士会 ☎043(227)8431	離婚・相続などの民事全般、会社設立、不動産取引などの各種登記、税務全般について／定員＝先着42名

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 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 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
キヨーレオビンネオ w・レオビンファイブ"ネオ 取扱店

とうがね

消費ナビ

問 消費者ホットライン
☎ 1188 (いやや)
問 消費生活センター(商工観光課内)
☎ (50)12348

被害回復は困難! SNS上で著名人を名乗る投資詐欺に注意

内容

投資を考えていたら、有名経済評論家主催の投資相談のSNS広告が表示された。100万円が1億円になつたとの体験談に引かれメッセージアドバイス

投資を考えていたら、有名経済評論家主催の投資相談のSNS広告が表示された。100万円が1億円になつたとの体験談に引かれメッセージアドバイス

投資勧誘が横行しています。著名人の公式サイトや公式アカウントなどで注意喚起が出ていないか、まずは確認するようしましょう。

投資資金の振込先に個人名義の口座を指定された場合は詐欺です。絶対に振り込まないでください。相手と連絡が取れなくなるなど被害回復は困難です。安易に資金を振り込むことはやめましょう。

不安に思つたら、振り込む前にご相談ください。



SNS上で、消費者を信用させるために、著名人本人に無断で名前や写真を使用した

アドバイス

その後も次々と勧められ総額1千500万円を振り込んだ。運用状況を確認すると6千万円の利益が出ていたので引き出そうとしたら、手数料や税金約2千200万円を支払わないと出金できないと言われた。

東金警察署からのお知らせ

悪質商法に注意!

問 東金警察署 ☎ (54)0110

被害に遭わないためのポイント

○相手の身分と用件を確認する

悪質業者はさまざまな手口で、あなたの財産を狙っています。中でも点検商法、利殖商法、送りつけ商法、マルチ商法がトラブルの多い手口です。ただけ「絶対にもうかる」などの甘い言葉をかけてきます。また、信用している人からの勧説であつても注意しましょう。

相談窓口

問 警察本部相談サポートセンター ☎ 043(227)9110

問 県消費者センター ☎ 047(434)0999

※上段消費ナビの消費者ホットラインや消費生活センターもご利用ください。

- うまい話、もうかる話を信用しない
- あいまいな返事をせず、はつきり断る
- 一人で判断しないで相談する

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	9日(月) 午前10時~11時30分
	27日(金) 午後2時~3時
JR福俵駅 ロータリー	12日(木) 午後2時~3時
	24日(火) 午後2時~3時
ローソン東金 レイクサイド ヒル店	3日(火) 午後2時~3時
	17日(火) 午後2時~3時
田間中央公園	6日(金) 午前10時~11時30分
	17日(火) 午前10時~11時30分
道の駅 みのりの郷東金	4日(水) 午前10時~11時30分
	17日(火) 午前10時~11時30分
セブンイレブン 季美の森店	10日(火) 午後2時~3時
	27日(金) 午前10時~11時30分
求名駅前郵便局	11日(水) 午前10時~11時30分
銚子信用金庫 東金支店	12日(木) 午前10時~11時30分
京葉銀行 東金支店	18日(水) 午前10時~11時30分

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)

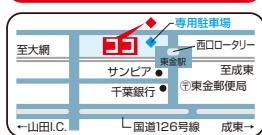
TEL.0475-55-8111
診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 日・祝祭日 AM9:00~PM6:00

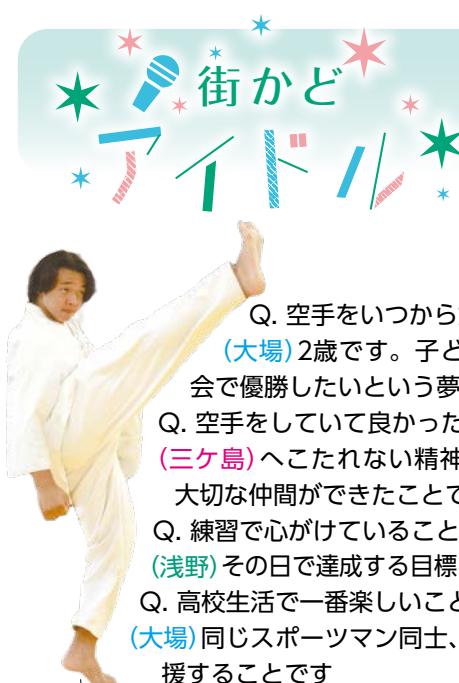


東金デンタルクリニック

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





夢の世界大会で大活躍
東金をフルコンタクト空手の聖地に

千葉学芸高等学校空手部
ユースワールドカップ
「World Cup Varna2024」



あさの けいたろうさん おおば こうきさん みかしま こなつさん
男子第3位 男子優勝 女子優勝

Q. 空手をいつから始めましたか?

(大場) 2歳です。子どもの頃から世界大会で優勝したいという夢を描いていました

Q. 空手をしていて良かったなと思う瞬間は?

(三ヶ島) へこたれない精神力がついたことや大切な仲間ができたことです

Q. 練習で心がけていることは?

(浅野) その日で達成する目標を必ず決めています

Q. 高校生活で一番楽しいことは?

(大場) 同じスポーツマン同士、野球部の試合を応援することです



千葉学芸高校空手部

(三ヶ島) 体育祭などの行事です

(浅野) 友達と話している時間です



Q. 将来の夢は?

(大場) 大学に進んでさらに空手の道を極めたい。将来は、海外に移住したいです

(三ヶ島・浅野) 一般的の全日本大会で優勝

Q. 市内でお勧めの好きな場所は?

(大場) まちが見渡せる山王台公園です

(三ヶ島) パスタが美味しい日吉台にあるお店(Fioretto)です

(浅野) 僕をここまで成長させてくれた勇進会です

Q. 最後に、3人にとって、空手とは?

(大場) 心・技・体。共に一緒に成長してきた人生そのものです

(三ヶ島) どんな時も一緒に乗り越えてきた大切なものです

(浅野) 切り離せない日常の一部です

ヤーッ!



東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

野菜のカレー風味煮



作り方

20分

①じゃがいもは1cm厚さの半月切り、たまねぎ、トマト、なす、オクラは一口大に切る。②みじん切りにしたにんにくを油で炒め、じゃがいも、たまねぎ、なすを入れ、透き通ったらトマト、オクラ、カレー粉、水を加えて5分煮込み、(A)を加えさらに5分煮る。③汁気が少なくなったら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

材料(4人分)

●じゃがいも	2個	●にんにく	1かけ
●たまねぎ	1/4個	●サラダ油	大さじ1/2
●トマト	1個	●カレー粉	大さじ1/2
●なす	2本	●水	150ml
●オクラ	4本	●しょうゆ、みりん	各大さじ1/2
●スライスチーズ	4枚	●塩	小さじ1/4

1人分 栄養価

エネルギー 126kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 4.2g
食塩相当量 0.8g

今回の地産地消

旬は5月から10月です。
朝早くハイビスカスに似たクリーム色の花を咲かせますが、午前中のうちにしぶんでしまいます。その後にできる実(さや)を若いうちに摘んだものがオクラです。

オクラ

「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。



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。



市ホームページ
広報とうがね



LINE
公式アカウント



スマートアプリ
マチイロ

※広告の企業・製品・サービス内容は市が推奨するものではありません。



環境にやさしいインクで印刷しています。