

いくつもの新しい
明日に向かって、さあいくぞ！



No.1365

2025
(令和7年)
毎月1日発行

1

MY CITY

特集

子育てするなら東金市！



TOGANE



新春のお慶びを

明けましておめでとございませう。皆さま方におかれましては、輝かしい新年の幕開けを健やかにお迎えになられたこと、心よりお慶び申し上げます。また、平素より、市政に対しまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、皆さま方も新年に際し、さまざまな思いを馳せられたことと思います。日常の景色が特別なものを感じられる中、ご自身やご家族、ご友人が健康で元気に暮らせるよう、日々の暮らしが豊かなものになるよう、令和7年の始まりに際して、それぞれの幸せを願われたことでしょうか。

そして、ご近所の方々への思いはどうでしょう。「今年もよろしくね」、「お子さん、今年は小学生ですね」、「お互い、いつまでも元気でいたいものですね」など、新年のあいさつを交わすことで、「ご家族」、「ご近所の皆さん、地区・地域への「かかわり」・「つながり」・「たずさわり」が生まれ、その先の、「まちの活力」へのつながりまで「連想」されます。

本市の10年をどう紡いでいくのかを表した第4次総合計画では、まちづくりの各施策を示しており、それらの基礎・土台となるものは、「地域のコミュニティ」、「市民間の健全なつながり」、「交流」であるとうたっています。

市としては、この構成において、皆さま方の日常生活に幸福感を添える、本市の「躍進」に向けさまざまな施策を掲げており、市民の方々のつながりの力をお借りすることで、まちづくりが成り立っていくものと考えております。

この10年、そのお力をもって、新たな「目に見えるかたちとする」施策を大いに進めてまいりたいと思っております。例えば、今後予定しているJR東金駅東口新改札の設置を契機に、周辺の公共公益施設などの最適化に取り組むなど、まちへの魅力づけと、新たな産業用地の開発など、まちのにぎわいを生み出す事業の企画および設計、予算化を積極的に進め、その効果を出すために鋭意努めてまいります。

これらさまざまな施策を着実なものとし、市の将来像、「豊かな自然と伝統を守り未来へ続くMY CITY 東金」の実現につなげ、引き続き、まちづくりに対する、皆さま方の満足度の向上を図ってまいります。

結びに、皆さま方にとりまして、本年が幸多き、実り多き1年となりますことを心からご祈念申し上げます。年頭のごあいさつとさせていただきます。



東金市長 鹿間 陸郎
しかま りくろう





申し上げます

令和7年元旦

明けましておめでとございます。
希望に満ちた新春を迎え、市議会を代表し、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年中は、市議会活動に対するご理解とご支援をいただきましたことを、ここに厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、東金市市制施行70周年を記念した数多くのイベントが開催され、随所で大変な賑わいを見せておりました。こうした東金市を身近に感じられる体験は、皆さまにとっての「My City」をより一層感じるきっかけとなったのではないのでしょうか。

また、市議会におきましては、昨年4月1日に「東金市議会基本条例」を施行し、市民福祉の向上と地域社会の活力ある発展を目標とした取り組みを始めたところでございます。
そして、その目標の体現に向けた一歩として昨年5月に開催された「議会

報告会」には、学生を含む幅広い世代の方々が参加され、「10年後の東金市について語ろう」をテーマに活発な意見交換がなされました。

市議会といたしましても、こうした皆さまの想いを市政に届けるため、より一層議会の活性化を推進しなければならぬと改めて実感した所存でございます。

本年も、タブレット端末の活用によるICT化などにより議会改革をさらに進め、より身近な・開かれた議会を目指し、すべての市民の皆さまが、安心して暮らせるよう、そして、未来を担う子どもたちが夢や希望を持てるよ



東金市議会議長

伊藤 博幸
いとう ひろゆき

う、市民と市政のつなぎ役として全力で取り組んでまいりますので、引き続き市議会に対するご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

私は「粋」という言葉を大事にしております。「凛と輝き、今ここに存在する」という意味を持ち、命のあることが当たり前でなかった江戸初期に生まれた美学です。常に「粋」でいられるよう、個人としても市議会の長としても進んでまいります。

結びに、市民の皆さまにとって健康で幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げます、新年のごあいさついたします。

📷 夜明けのときがね湖





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
- 4 特集 子育てするなら東金市(インタビュー/子どもの成長に合わせた切れ目のない支援)
 - 8 ホットほっとニュース

ピックアップ情報

- 12 市議会議員選挙立候補予定者説明会
10日の金曜日は「東金の日」
東金産いちごを召し上げ
- 13 確定申告は「e-Tax」のご利用を
- 14 冬のイベント特集
- 16 健康コラム

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



市ホームページ

- 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



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/56,606人(-69) 世帯/28,075世帯(+11)
男性/28,388人(-48) 女性/28,218人(-21)

※令和6年12月1日現在()は前月比



特集

子育てするなら東金市!

未来にはばたけ 東金っ子

interview

佐久間なつきさん・麦ちゃん

三重県で育ち、東京で暮らしたのち、結婚を機に東金に住むことになった佐久間さん。「落ち着いた環境で、地元と似た田舎の空気が感じられる東金が好き」と東金での子育てライフを話してくれました。

子育ては、楽しいことも大変なこともたくさん。東金市では、妊娠期から子育て期まで切れ目なく支援する「子育て世代包括支援センター」を設置し、「安心して産み、育てる」子育て支援の充実に取り組んでいます。

このページでは、東金で子育てをするお母さんへインタビュー。市外から引っ越してきた方ならではの視点で、東金の魅力を話してもらいました。

6〜7ページでは、妊娠期から子育て期に役立つ支援を紹介します。ぜひ、皆さんの子育てライフにお役立てください。



ママにインタビュー

Q 子育てで東金の便利など
ころを教えてください

私は三重県の出身で、その後東京に住み、3年前に東金に引っ越してきました。普段の買い物でいえば、スーパーなどは都内と比べて店舗が広く、子どもと一緒に買い物しやすいです。生活に必要なものも、車で出かければ東金で一通りそろうのは便利ですね。

娘が赤ちゃんのときは、移動スーパーにもお世話になっていました。家の近くまで来てくれるので、散歩を兼ねて買い物できて良かったです。

Q 東金でママになって良かったことは何ですか

地元ではないため、もともと知り合いがいなかったのですが、児童館で顔を合わせるママや、散歩中に赤ちゃん連れのママと友達になれました。子どもつながりで、気兼ねなく話ができる、人の温かさを感じられるっていいですね。

引っ越してきたとき、通学する小中学生がみんな、あいさつしてくれることにびっくりしました。自分が過ごしてきた場所では、そういう習慣がなかったんです。そういった日常は、すごく素敵ですし、ここで学校に通って、あいさつができる子に育ってほしいなと思っています。

Q 子育てイベントで良かったものはありますか

児童館に週1〜2回通っていて、月1回ある子育てクラブにも参加しています。ママ同士の交流、集まりがあるのは嬉しいですね。いつ来ても参加できる「わくわくタイム」も、親子で一緒に楽しんでいます。

娘にとっても良い刺激になるようで、人見知りが減ったり、ダンスを楽しそうに踊ったりと、家庭では見られない成長をそばで感じられます。

幼稚園のふれあい広場にも何度か参加し、娘も楽しそうにしています。どんなところか分かり、子どもも雰囲気慣れるので、通う年齢になったときは、安心して預けられます。



児童館ではいろいろなおもちゃを用意しています

Q 東金のどんなところが好きですか

ほどよく田舎で生活に困らず、暮らしやすいところが好きですね。

三重で育って東京で暮らしてきましたが、子育てするなら自然が多く、落ち着いた環境のほうがいいなと思っています。

児童館で楽しく子育て

児童館では、市民の皆さんの子育てを応援しています。就学前のお子さんは、保護者の方同伴でご利用ください。プレイルームや図書室、創作コーナーなどがあり、遊び道具もあります。市内の18歳未満のお子さんが利用できます。
利用時間▶午前9時～午後5時



*子育てクラブ

年齢順のクラス(月1回)で、ふれあい遊びや制作などを行いながら、保護者の皆さんの友だちの輪を広げます。

*わくわくタイム

毎日午前11時から15分ほど、体操、ふれあい遊びや絵本、手遊びなどを親子で楽しめます。

図書館で絵本に親しむ

東金図書館では、4か月児相談に合わせたブックスタートで、本を通じた親子の触れ合いを応援します。

館内には子ども向けの本を集めた児童室があり、毎週土曜日には、おはなし会(対象は小学校低学年くらいまで)も行っています。

※児童館、図書館の休館日は、18ページに掲載しています。



東金中央公園で行われた青空おはなし会

た。地元と似ているので、自分が育てる側としてもイメージしやすいかったです。一方で、都会が恋しくなったら気軽に行ける距離なのもいいですね。まち全体が盛り上がるお祭りも大好きで、家族で欠かさず出かけています。



健康診査、相談

月齢・年齢によって、身長・体重測定、内科・歯科健診、栄養・歯科・育児相談などを行います。

個別健診

3～8か月児、9～11か月児を対象として行います。

集団健診

1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査があります。

子育て相談

すくすく育児相談、4か月児相談、ことばと発達相談などで相談に応じます。

0歳
～
6歳

母子健康手帳交付／妊婦健康診査

妊婦健康診査の費用助成を受けられます。

マタニティサロン

妊娠・出産・育児についての講話や沐浴実習などを行います。

妊婦アンケート

アンケートの回答内容や希望により、面談も行います。



出産育児一時金

加入している健康保険から支給します。

出産・子育て応援給付金

伴走型相談支援を受けることで、給付金を支給します。

子育てスタート支援金

子どもの誕生を祝い、支援金を支給します。



新生児聴覚スクリーニング検査

生後50日以内の乳児の検査の費用助成を受けられます。

産後ケア事業

ママの心身のケアや育児のサポートを行います。

こんにちは赤ちゃん訪問

東金市で出生した赤ちゃん全員に、保健師などが訪問します。

出産後

子どもの成長に合わせた切れ目のない支援

3歳

2歳

1歳

0歳

妊娠期

各種助成

児童手当

国が定めた要件に応じて支給します。

子ども医療費助成制度

高校生相当年齢までの子どもを対象に、医療費を助成します。

0歳
～
18歳

子育て応援

チーパス配布

子育て世帯に配布しています。協賛店で優待サービスが受けられます。

妊娠期
～
18歳



入園前

ファミリー・サポート・センター

「育児の援助を受けたい方(依頼会員)」と「育児の援助をしたい方(提供会員)」で構成される地域で助け合う組織です。

保育施設・学校などの送迎、預かり、家庭での育児サポートを行っています。



ここにこルーム、ふれあい広場

市立認定こども園や幼稚園の園庭開放で楽しく遊べます。

保育所電話相談

市立保育所で子育ての悩みなどの相談に応じます。



6か月
～
小学生

就学前

一時預かり

私立の認定こども園などでは、家族の入院や通院などの理由で子どもの面倒が見られないときにお預かりします。



教育相談

ストレスを和らげ、不登校やいじめを予防するため、子どもと親の相談員が、各小中学校で児童・生徒、保護者の悩みなどの相談に応じます。

就学援助費支給制度

小中学校の児童・生徒が円滑に義務教育を受けられるよう、経済的理由などでお困りの家庭に「学用品費」や「給食費」などの援助を行っています(所得制限あり)。

小学生
～
中学生

予防接種

「子どもの健康カレンダー」[\[ホームページID 1411\]](#)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。
※小学6年生～高校1年生相当の年齢の方(女性)は、HPVワクチン接種があります。

2か月
～
12歳※

高校生

中学生

小学生

6歳

5歳

4歳

子育て世代への支援内容(令和6年12月時点)を抜粋したものです。広報とうがねには、毎月子育てガイド(今月は24ページ)を掲載しています。

各支援の詳細やその他の支援は、子育てガイドブックひろば(子育て支援課などで配布)をご覧ください。

問 子育て支援課 ☎(50)1215 こども課 ☎(50)1203
健康増進課 ☎(50)1234 学校教育課 ☎(50)1184

子育てアプリ
ひろば



市ホームページ
子育て・教育



家庭児童相談室

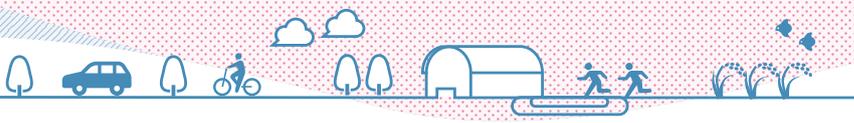
児童のことに関する身近な相談に応じます。

0歳
～
18歳

家庭教育相談室

不登校や進路など、家庭でのさまざまな相談に応じます。

5歳
～
18歳



11/6 正気小学校で「夢の教室」

夢をテーマに千葉真子さんが授業

「正気で育つ子どもたちが夢を持って健やかに成長してほしい」という思いから生まれた本企画。正気地区振興協議会が日本サッカー協会こころのプロジェクト「夢の教室」を開催しました。今回は、千葉真子さん(2003年世界陸上・女子マラソン銅メダル)が「夢先生」として、正気小学校で授業をしてくださいました。



夢先生の話聞く子どもたちの表情は、真剣そのもの。夢を持つことや努力すること、その夢を叶えるために何をしなくてはいけないのか考えることの大切さを教えてくれました。また、人生において、諦めない気持ち、続けることの大切さも同時に学びました。



11/3 城西地区社協お楽しみ会

吉緑さん演じる人情と愛嬌たっぷりの人たちに大笑い

城西地区社会福祉協議会によるお楽しみ会。地区の方々が台方公民館に集まり親交を深めました。東金市出身の柳家吉緑さんによる落語独演会では、明るい笑い声が部屋にあふれました。



今春真打ち昇進決定の柳家吉緑さん



11/4 丘山花いっぱい運動

地区への愛着を深めるために

丘山地区振興協議会では、地区内の区役員や各種団体などが一体となり、地域活性化のためのさまざまな活動を行っています。今年度2回目の「丘山花いっぱい運動」が行われ、東千葉メディカルセンター前の花壇に、パンジーやビオラなど600本の花の苗を植えました。

地域住民や訪れる方のために!



近くにお越しの際はご覧ください

11/27 キャリア教育職業学習会 職業人に学ぶ

中学生が人生設計を考えるきっかけになりました

中学1年生がさまざまな分野で活躍している方から、仕事内容ややりがいなどを学びました。職業人は、地元飲食店の方や自動車整備士、美容師など地域で活躍しているの方々。生徒たちは、グループに分かれて職業体験や職業人への質問などをしました。



いろいろな職業があることを知り、職業人との会話や体験を通して働くことの意義・喜びや地域とのつながりを感じられたかな



この学習会は、東金商工会議所の協力のもと開催されました!

ホットほっと 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取材記事を紹介

記念すべき節目を市民の皆さんとともに祝い

東金市は、昭和29年4月1日に誕生し、令和6年4月に節目となる市制施行70周年を迎えました。70年の歩みを振り返り、さらなる飛躍と発展を誓うため、市制施行70周年記念式典が東金文化会館で行われました。

約600名の方が来場し、市政発展への功績をたたえる表彰などが行われました。



市政発展への功績をたたえる表彰



受賞者代表あいさつ



東金愛をテーマに集まったメッセージ



千葉県警察音楽隊による演奏



学生等表彰の皆さん



フォトスポットで記念撮影

寄せられた善意

榎戸真生様から玩具(LEGOブロック)を大和地区学童クラブのため、手作りグループKAI(代表 上遠野真木子)様から5,000円を、読売新聞日曜市場有志一同(代表 館坂民和)様から11,000円を社会福祉のためにご寄付いただきました。

令和6年度 教育功労者表彰 (敬称略)

市教育委員会では教育、学術または文化の振興に、特に顕著な功績であった方を教育功労者として表彰しています。

◆教育功労者

- 豊田和雄 (元教育委員会委員)
- 今井史規 (元学校医)
- 堤正広 (元学校歯科医)
- 木村洋一 (元学校歯科医)
- 布施直登 (元スポーツ推進委員)



大会などの結果 (敬称略)

明るい選挙啓発ポスター・ 標語優秀作品

◆ポスターの部

東金市明るい選挙推進協議会会長賞

▶伊東真望(千葉学芸高校3年)

東金市選挙管理委員会委員長賞▶

小川真奈(錦嶺小5年)



▲伊東さんの作品



▲小川さんの作品

◆標語の部

東金市明るい選挙推進協議会会長賞

▶「一票入魂 明るい未来へ 第一歩」磯部礼(正気小5年)

東金市選挙管理委員会委員長賞▶

「選挙行く 暮らしを良くする 第一歩」市原璃皇(城西小6年)

第26回 国際抜刀道連盟全国大会

◆団体戦の部

優勝▶千葉東金支部Dチーム(先鋒=植松憲一/中堅=斉藤政信/大将=原無心)

準優勝▶千葉東金支部Bチーム(先鋒=東琴音/中堅=内山甚一郎/大将=岸秀年)



令和6年度 食品衛生大会

◆食品衛生全国大会

(公社)日本食品衛生協会会長表彰▶食品衛生優良施設 松作(福俵)

◆食品衛生指導員全国大会

(公社)日本食品衛生協会食品衛生指導員理事長表彰▶宮本雅夫(田間)

◆千葉県食品衛生大会

(公社)千葉県食品衛生協会会長表彰▶食品衛生功労者 石崎政弘(東金)

11/24 東金市産業祭

みのりの秋の一大イベント



地元農産物や特産品、市内の商業・工業製品が集まりました。餅投げ大会やスタンプラリーなど、たくさんの方々の笑顔が会場に溢れていました。



チュパチュパワンダーランド



ガラポン抽選会



大輪投げ大会



スタンプラリー



餅投げ大会



地元農産物の直売



フラメンコショー



紅白餅の無料配布

11/24 第10章 田間物語リレーマラソン

地域の輪が広がるイベントでした

地区の方々をはじめとする170名のランナーが、ふれあいセンター前の道路を快走しました。

田間中央公園では、和太鼓の演奏や模擬店、アトラクションが並び、ランナーだけではなく応援の方々も一緒に盛り上がりました。

地域の交流、コミュニティの活性化を目指して行われるこの大会は今回で第10章。物語の続きが楽しみです。



11/23 東金国際交流協会 世界の料理教室

ハンガリーの家庭料理を体験

東金中央コミュニティセンターで、26名が料理を通じてハンガリー文化に親しみました。講師は城西国際大学のチツラ・エディスさんで、同大学の留学生2人も通訳などでお手伝い。皆さん初めて作ったハンガリー料理に「おいしい〜！」と笑顔でした。



食材にも手順にも興味津々

チキン
パプリカーシュ



キュウリの
マリネ

ノケドリ
(小麦粉などを練ってゆでたもの)

11/13・14 関東地区グラウンド・ゴルフ千葉県大会

市民が千葉県代表として出場

東金アリーナ陸上競技場と家徳スポーツ広場で、第31回関東地区グラウンド・ゴルフ千葉県大会が開催されました。山梨県を含む関東1都7県より総勢1,075名の選手が出場。2日間にわたり熱戦が繰り広げられました。

東金市からは31名の選手が千葉県代表として参加しました。



選手宣誓 /



東金市市制施行70周年記念 給食



東金産いただきます！

市制施行70周年の節目に、市内の保育施設、幼稚園、小・中学校の協力のもと、記念給食を提供し、この記念すべき年を子どもたちとともにお祝いしました。

記念給食を通じて、郷土愛を育むとともに、地元の食材への理解を深めてもらおうと実施した本企画。今回の給食では、東金市で採れた野菜や黒大豆味噌を使った郷土料理などを提供しました。





東金商工会議所
<https://www.togane-cci.or.jp/2024/09/toganenohi/>



(一社)日本記念日協会
<https://www.kinenbi.gr.jp/>



10日の金曜日が「東金の日」になったのをご存知ですか。東金商工会議所が制定した「10日金曜日は東金（とうがね）の日」が、令和6年9月8日付けで記念日として（一社）日本記念日協会に登録されました。関連イベントなどは、ホームページをご覧ください。

「東金の日」宣言

私たちは、今日ここに「東金の日」の制定を宣言します。
 10日の金曜日は「東金の日」です。
 駄洒落です。でも、本気です。
 何月何日ではなく、10日の金曜日が「東金の日」なのです。
 年によっては1回しかないけれど、
 年によっては3回あったりもします。
 年によって、春だったり、夏だったり、
 秋だったり、冬だったりします。
 こんなに厄介で、だけど待ち遠しい記念日は他にありません。
 もちろん、どんな楽しみ方をするのかは自由です。
 でも、どうせなら、
 みんながこの駄洒落を笑い合える日にしたい。
 10日の金曜日は「東金の日」です。
 いっしょに楽しみましょう。
 (令和6年9月8日 東金商工会議所)

新しい記念日として登録されました
 10日の金曜日は「東金の日」

問 東金商工会議所 ☎(52)1101

任期満了に伴う東金市議会議員選挙（定数20名）は3月16日(日)に執行予定です。この選挙に立候補する予定の方を対象に、説明会を行います。詳しくはホームページをご覧ください。
 とき▼1月15日(水)午後1時30分

問 選挙管理委員会事務局 ☎(50)1179
 ところ▼市役所5階会議室
 内容▼立候補届出などの手続きや届出書類の作成方法など
 ※出席人数は、1候補者につき2名以内です。

3月16日(日)執行予定 / 1月15日(水)説明会
 市議会議員選挙立候補予定者説明会

問 選挙管理委員会事務局 ☎(50)1179

HP ID 8820



<市内の農園（東金市苺組合加入）>

農園名	直売所の所在地	問い合わせ	直売	いちご狩り
猪野いちご園	田中100	(52)4737	①	
川嶋いちご園	田中62	090(1619)1856	②	
鶴岡いちご園	田中1138	(55)2287	③	
ユカルヒ農園	台方2075	050(5806)5597	④	
栗原いちご園	JR福俵駅前	(55)8510	⑤	
加藤いちご園	台方836-1	(55)8157	⑥	
市東農園	堀上321-1	090(3088)2935	⑦	
ホカベ苺園	田間848-1	(53)1667	⑧	
土橋苺園	田間1332-10	090(3479)5260	⑨	
今関いちご園	道庭633-2	080(1013)4724	⑩	
東金観光苺組合	道の駅みりの郷東金隣	(53)3870 予約=道の駅	⑪	
きたじま苺ふあ〜む	セブンイレブン片貝店	090(8000)5666	○	

料金や品種、開園時間は園により異なります。直接お問い合わせください。

今が旬！甘くてジューシー
 東金産いちごを召し上がれ

この時期に旬を迎える大人気のいちご。市内では、千葉県のオリジナル品種「チーバベリー」をはじめ、10品種以上を栽培しています。どれも、最もおいしい状態で届けられるよう、農家の皆さんが大事に育ててきました。
 この冬は、家族揃って、甘くてジューシーな東金産いちごをぜひご賞味ください。
 ※品種や料金、開園時間などは園により異なります。
 ※いちご狩りの実施状況は農園にお問い合わせください。



スマホやパソコンで簡単・便利に申告できます

確定申告は「e-Tax」のご利用を

問124 国税について 東金税務署 ☎(52)3121(自動音声)
e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570(01)5901
高 高齢者支援課 ☎(50)1219

令和6年分の確定申告が間もなく始まります。申告は、便利なe-Taxがおすすです。

申告会場は、商工会館から東金市役所に変更ります。 詳しくは2月号でお知らせします。
 税務署への電話は自動音声により案内しています。

1 e-Taxでの申告

✔ **スマホやパソコンで簡単に**

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

詳しくは国税庁ホームページへ

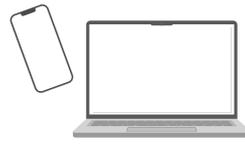


<https://www.nta.go.jp>



✔ **マイナンバーカード×マイナポータルでさらに便利!**

マイナンバーカードを利用して、マイナポータル経由で申告に必要なデータを自動入力できます。
 ※市民税・県民税のみの場合、オンライン申告はできません。



確定申告はマイナンバーカードとe-Taxでさらに便利!



▲国税庁ホームページ
https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/

◆ 申告書の郵送提出

「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書は、印刷して郵送でも提出できます。

提出 ▼〒262・8507

千葉市花見川区武石町1丁目520
 「東京国税局業務センター千葉西分室 (東金税務署)」

2 税理士による無料申告相談

申告書作成会場の開設前に、下表の日程で実施します。
 とき ▼ 下表の午前9時30分～正午、午後

<無料申告相談日程表>

日程	会場	所在地
1月27日(月)	横芝光町役場 第1・第2会議室	横芝光町 宮川11902
28日(火)	九十九里町 保健福祉センター	九十九里町 片貝2910
29日(水) 30日(木)	大網白里市保健文化センター3階ホール	大網白里市 大網100-2
31日(金) 2月3日(月)	山武市役所 3階大会議室	山武市 殿台296
4日(火)	芝山町役場南庁舎1階ミーティングルーム	芝山町 小池992

1時～4時
 ※当日、会場の混雑回避のため入場整理券を配布します。また、配布状況により受付を早く締め切ることがあります。
対象 ①年金受給者、給与所得者
 ②事業所得、不動産所得または雑所得がある方のうち、令和5年分の所得金額(専従者控除、青色申告特別控除前)が300万円以下の方

※土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合や住宅借入金等特別控除を初めて適用する場合などを除きます。
持ち物 ▼前年の申告書などの控えや源泉徴収票など申告に必要な書類、スマートフォン、マイナンバーカード、筆記用具、計算器具
 ※個人消費税の申告相談は、消費税率ごとに区分した帳簿などをお持ちください。

3 確定申告用認定書(障害者控除)の交付

介護保険認定のための主治医意見書をもとに、認知症または寝たきりの度合いに応じて「障害者控除対象者認定書」を交付します。詳しくはお問い合わせください。

対象 ▼障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の方

4 医療費通知は医療費控除の申告に使えます

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

◆ 国民健康保険の送付時期

1～6月診療分 ▼ 令和6年9月17日送付 済み

7～10月診療分 ▼ 1月中旬送付予定

11・12月診療分 ▼ 3月中旬送付予定

問 国民健康保険 ☎(50)1250

◆ 後期高齢者医療制度の送付時期

1～5月診療分 ▼ 令和6年9月27日送付 済み

6～10月診療分 ▼ 1月下旬送付予定

11・12月診療分 ▼ 6月上旬送付予定

問 後期高齢者医療広域連合給付管理課 ☎(50)1250

※医療費控除の申告については、東金税務署にお問い合わせください。





冬のイベント特集

開けてみてのお楽しみ!
本の福袋

いろいろなテーマで選んだ高校生～大人向けの本を、中身の分からない「福袋」にして貸し出します。どんな本が入っているかは、開けてみてのお楽しみです。

とき▶1月5日(日)～13日(月)祝
(休館日の6日(月)を除く)

貸出期間▶2週間

問 東金図書館 ☎(50)1190

ホームページID 12964



防災への決意新たに
令和7年 消防出初式

申問 消防防災課 ☎(50)1119

ホームページID 10949

式典

とき▶1月13日(月)祝午前9時30分～
ところ▶東金中学校正面駐車場(雨天時=午前10時30分～同校体育館)
内容▶通常点検、小隊訓練、表彰式、徒歩・車両部隊による街頭行進

消防団員募集中!

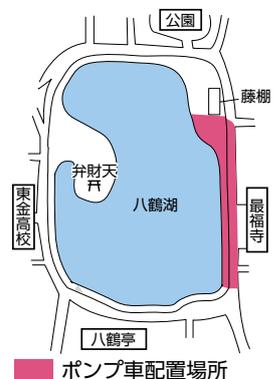
地域の安全・安心を支える一員として、あなたの力が必要です。同世代の仲間たちと協力し、まちの安全・安心のために一緒に活動しましょう!



一斉放水試験

式典終了後、八鶴湖畔で一斉放水試験を行います(正午ごろから実施予定)。
※周辺道路の混雑が予想されます。ご理解・ご協力をお願いします。

一斉放水試験会場案内図



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▶



東金市市制施行 70 周年記念事業
デビュー 55 周年記念
南こうせつコンサートツアー 2025
～神田川～

2/16(日) 17:00 開演 [大ホール]
全席指定

7,500 円 (税込)※未就学児入場不可
(発売中)



東金市市制施行 70 周年記念事業
千葉交響楽団 特別演奏会 名曲コンサート in 東金

2/22(土) 14:00 開演 [大ホール]

全席指定
S席 3,500 円
(65 歳以上及び大学生各 500 円引)
A席 2,500 円
(65 歳以上及び大学生各 500 円引)
高校生以下 1,000 円
(未就学児入場不可)



【出演】指揮・お話：山下一史
ピアノ：松田華音
管弦楽：千葉交響楽団



【予定曲目】
チャイコフスキー：ピアノ協奏曲第 1 番 変ロ短調 作品 23
ドリーブ：バレエ音楽「コッペリア」より「ワルツ」
チャイコフスキー：バレエ音楽「白鳥の湖」より「情景」
「チャルダッシュ」他

(発売中)

和太鼓フェスティバル in 東金 V

3/8(土) 13:00 開演 [大ホール]

【募集内容】アマチュア和太鼓団体 8 組
(1 団体 15 分以内※出入り等含む)
申込数が定員を越えた場合は抽選。

【参加費】無料

【応募期間】1月4日(土)～14日(火) (9:00～17:00)

【応募方法】会館HPの申込みフォームから、または所定の申込み用紙を当館窓口へご提出ください。

参加団体募集!



詳細はホームページに掲載

東金市市制施行 70 周年記念事業

陸上自衛隊 第1音楽隊コンサート 東金公演

3/9(日) 14:00 開演 [大ホール]

入場無料 (全席指定・要入場券) ※未就学児入場不可

【入場券申込方法】会館ホームページの応募フォームよりご応募ください。

【受付期間】1月10日(金)～2月15日(土)

- ・同一住所でのご応募は1回のみとなります。(同一住所の複数回ご応募は無効)
- ・1回のご応募で4名様までお申し込みできます
- ・座席は主催者が全席指定します。座席の変更はできません。
- ・応募多数の場合は抽選となります。(先着順ではございません。)

※入場券の発送は2月20日(木)頃を予定しております。



詳細はホームページに掲載

PICK UP!

とうがね協ひろば
中高年のための
初心者スマホ講座

非常時に、情報を自分で得たり、周りとコミュニケーションをとって助け合えるよう、アプリの使い方や写真の撮り方など、スマホの基本的な操作を学びます。

とき▶1月27日(月)、2月10日(月)・17日(月)、3月10日(月)・17日(月)・24日(月)午後1時30分～3時30分

ところ▶ふれあいセンター

定員▶先着15名(要事前申込)

費用▶1,000円

申問 社会福祉協議会 ☎(52)5198

料理を通し親子で楽しい時間を
親子ふれあいクッキング

とき▶2月8日(土)午前9時30分～午後2時

ところ▶ふれあいセンター調理室

対象▶市内在住の15歳以下の子どもとその保護者

メニュー▶豆おにぎり、手作り豆腐の汁物、バレンタインデザート

定員▶先着12組程度

費用▶1人300円(材料費など)

持ち物▶エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、持ち帰り容器

締切▶1月24日(金)

申問 社会福祉協議会 ☎(52)5198

日帰りバス旅行でふれあい交流
障がい者ふれあいバスツアー

とき▶3月1日(土)出発=午前8時30分/解散=午後4時頃

ところ▶東京スカイツリー(ふれあいセンター集合・解散)

対象▶市内在住の在宅障がい児(者)と介助者(2名まで)

定員▶先着36名程度

費用▶高校生以上=1,000円、中学生=500円、小学生以下=無料

締切▶2月7日(金)

※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

申問 社会福祉協議会 ☎(52)5198
FAX(52)8227

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▶1月22日(水)①午前10時30分～②午後2時～

※内容は①②とも同じです。

ところ▶東金中央コミュニティセンター

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(iPhone)を使用します。

申込期間▶1月6日(月)～17日(金)

申込方法▶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 13027

介護予防講演会
より良い毎日を過ごすために

～フレイル予防 ああ、つらい。腰痛や肩こりにサヨナラ～

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。その段階で適切に対処することで、要介護状態への進行を緩やかにしたり、健康な状態に近づけたりできます。

人生100年時代、10年後も元気で暮らすための「元気の秘訣」やフレイル予防のヒントを県理学療法士会の講師から教わります。一緒にストレッチなども行います。寒さで固まりがちな体をほぐし、お悩みの方が多い腰痛・肩こりを解消しましょう。みんなで健康長寿を目指してみませんか。

とき▶2月5日(水)午後1時30分～3時(受付=1時～)

ところ▶東金中央コミュニティセンター

対象▶市内在住の概ね65歳以上の方

定員▶先着30名程度

持ち物▶飲み物、タオル、筆記用具、運動できる服装・靴

申込期間▶1月6日(月)～31日(金)

申問 高齢者支援課 ☎(50)1165

ホームページID 13023

将棋の腕を試してみませんか
東金市民将棋大会

東金将棋同好会の協力により開催します。

とき▶1月18日(土)午後0時45分～(受付=正午～)

ところ▶東金中央コミュニティセンター

対象▶市内在住・在勤・在学の方

部門▶①名人戦(有段者)②王将戦(級位者)

※有段者、級位者以外も参加できます。※参加人数により組み合わせが変更になる場合があります。

定員▶先着30名程度(両部門合計)

締切▶1月9日(木)

申込方法▶電話、FAXまたはEメールで

①住所②氏名③電話番号④段位または級位⑤希望部門を伝えて申し込み

申問 生涯学習課 ☎(50)1187

FAX(50)1294

✉ syogai@city.togane.lg.jp

ホームページID 13006



囲碁の腕を試してみませんか
東金市民囲碁大会

東金囲碁クラブの協力により開催します。

とき▶2月16日(日)午前9時～(受付=午前8時30分～)

ところ▶東金中央コミュニティセンター

対象▶市内在住・在勤・在学の方

部門▶①A級(四段格以上の方)②B級(三段格以下の方)

※申し込みの際に申告した棋力により、当日参加部門を決定します。

定員▶先着30名程度(両部門合計)

締切▶1月31日(金)午後5時

申込方法▶窓口、電話またはEメールで①住所②氏名③電話番号(日中連絡がつく番号)④棋力を伝えて申し込み

申問 生涯学習課 ☎(50)1187

✉ syogai@city.togane.lg.jp

ホームページID 13025



健康コラム

お正月に多い 高齢者のお餅による窒息事故に注意

お正月といえば、何をイメージしますか。お餅をイメージする方も多いのではないのでしょうか。

しかし残念なことに、お餅による窒息事故は毎年起きています。

消費者庁がお餅の窒息事故を調べたところ、「高齢者に多い」「1月に集中している」「特に正月三が日に多発している」ことが分かりました。

今回は、お餅による窒息の危険性や予防についてお伝えします。

窒息の要因

- ① 歯の機能が衰え、噛む力が弱くなる
- ② 唾液の量が少なくなる
- ③ 飲み込む力が弱くなる
- ④ 咳などで押し返す力が弱くなる

お餅を食べる時のポイント

- ・ 小さく切り、食べやすい大きさにする
- ・ 一度に口に入れる量は、無理なく食べられるくらいにする
- ・ 食べる前にお茶や汁物などで喉を潤す
- ・ ゆっくりとよく噛んでから飲み込む

☎ 高齢者支援課 ☎ (50) 11165

・ 周りの人は食事の様子に注意を払い、見守る

もしも詰まったら

- ・ 咳ができる場合⇒できるだけ強い咳を促し、自力排出を試みる
- ・ 咳が出ない場合⇒周囲に大声で助けを求め、119通報とAED搬送を依頼する

応急手当の方法

手のひらの付け根部分で、左右の肩甲骨の中間あたりを、数回以上強く叩く



食べ過ぎには気をつけて

皆さんはお餅を何個食べますか。また、大きさはどのくらいでしょうか。

参考までに、市販の切り餅の大きさは、大体6.5cm×4cm×1.5cm、50gです。2個食べると、「ご飯1膳(150g)」とほぼ同じカロリーです。食べ過ぎに気をつけて、適度に運動を行いましょう。



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

☎ 東千葉メディカルセンター ☎ (50) 1199



ホームページ

病理の役割とその重要性

皆さんこんにちは。東千葉メディカルセンター病理診断科の中野です。今回は病理の業務についてお話ししたいと思います。病理医として、私は患者様の診断と治療のために大事な役割を担っています。病理は、病気の原因や進行を理解するための学問で、病気の診断や治療方針の決定に欠かせない分野です。

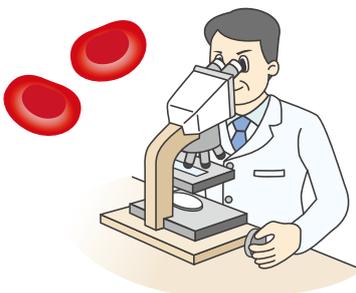
病理医は主に顕微鏡を使って、組織や細胞のサンプルを詳細に検査します。この検査により、がんや感染症、自己免疫疾患などの診断が可能になります。たとえば、乳がんや大腸がんの診断においては、病理医が採取した生検サンプルを分析し、がんの種類や進行度を特定します。この情報は、外科手術や化学療法、放射線治療などの治療計画を立てる際に非常に重要です。

病理の役割は診断にとどまらず、予防医学にも深く関わっています。定期的な検査やスクリーニングによって早期に病気を発見することで、より効果的な治療を行うことができ、患者様の健康を守る助けとなります。例えば、早期のがんを発見することで、治療の成功率が大幅に向上し、患者様の生活の質を保つことが可能になります。

病理診断科部長 中野 雅貴

病理の仕事は、表面的には認識されにくいかもしれませんが、その実、私たちの業務が患者様の健康と命を守るために重要な一翼を担っています。病理医は、診断結果だけでなく、患者様の全体的な健康状態を考慮し、臨床医と緊密に連携するように心がけています。患者様の症状や医療履歴をもとに、最も適切な診断と治療方針を提案するのが病理医の使命です。

病気や健康に関する一般的な情報やご質問は、ぜひ医療機関や専門の窓口にご相談ください。私たちの仕事が地域の皆様の健康維持に少しでも貢献できていることを願っています。今後とも、皆様健康を支えるために全力を尽くしますので、どうぞよろしくお願いたします。





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！

肥満・飲酒と アルツハイマー病

以前紹介させていただきましたが、肥満や飲酒とアルツハイマー病について、再度掲載させていただきます。
中年期の肥満は将来的なアルツハイマー病の危険因子とされています。中年期の肥満は糖尿病・高血圧・脂質異常症などと関連が深いですが、肥満以外は健康という場合はどうでしょうか。
最近発表された肥満による脳萎縮に関する研究結果は、肥満者の脳萎縮(肥満脳地図)とアルツハイマー病の脳萎縮(アルツハイマー脳地図)には、かなり関連性があることが示されています。ただ、萎縮する場所はすべての場所でも重複しているわけではなく、その程度もアルツハイマー病の方がはるかに大きい状態でした。また肥満者の脳萎縮部位にはアルツハイマー病で認められるアミロイドやタウといった異常タンパクは認められませんでした。

以上のことから、肥満による脳萎縮はアルツハイマー病の始まりであるアミロイド蓄積に先行している可能性があり、やはり将来的な認知症予防の観点から対策が重要であるということです。
また、多くの研究によっても、飲酒量が多くなるほど脳萎縮が進むことが示されています。MRIを用いた研究では、飲酒量を非飲酒・少量飲酒・中等量飲酒・多量飲酒の4群に分けてみたところ、多量飲酒者だけが脳年齢が6歳進んでいたという結果です。認知症になる可能性についても、おおよそ少量から中等量までの飲酒では影響がないか、やや軽減されるという研究結果が多いようです。これらの結果からは、大量の飲酒は認知症の原因となりますが、少量ないし中等量の飲酒は認知症の危険性には関係しないか予防する可能性があります。ただし、元々飲酒する習慣がない人が飲酒した場合に認知症を予防するという証拠はないのでご注意ください。



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



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 千葉県東金市場上249-1



0120-001-489



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 **1月26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 ▶ 1月1日(水)祝～3日(金)・6日(月)・14日(火)・16日(木)・20日(月)・27日(日)

※毎週火曜日(休館日を除く)は午後7時まで開館します。

東金文化会館、東金アリーナ ▶ 1月1日(水)祝～3日(金)・6日(月)・15日(水)・20日(月)・27日(日)

※東金文化会館は1月15日(水)から2月8日(土)まで臨時休館です。

トレーニングセンター ▶ 1月1日(水)祝～3日(金)・7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

児童館 ▶ 1月1日(水)祝～3日(金)・6日(月)・13日(月)祝・14日(火)・20日(月)・27日(日)

収税課から納期限のお知らせ

納期限 **1月31日(金)**

納期限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4期】
国民健康保険税(普通徴収)	【第7期】
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	【第7期】
介護保険料(普通徴収)	【第7期】

納期限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】 1月26日(日)
午前8時30分～午後5時15分

【夜間】 1月21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～たばこは地元で買おう～



新着図書案内

『無形』……………井戸川射子
『夜更けより静かな場所』……………岩井圭也
『遊廓島心中譚』……………霜月流
『婚活マエストロ』……………宮島未奈
『おとこ川をんな川』……………唯川恵
『私の最後の羊が死んだ』……………河崎秋子
『恋とか愛とかやさしさなら』……………一穂ミチ
『五葉のまつり』……………今村翔吾
『その時鐘は鳴り響く』……………宇佐美まこと
『百年かぞえ歌』……………大崎梢
『夜刑事』……………大沢在昌

『日比野豆腐店』……………小野寺史宣
『うそコンシェルジュ』……………津村記久子
『架空犯』……………東野圭吾
『街角ファンタジア』……………村山早紀
『誘拐ジャパン』……………横関大
『老人の知恵』……………田原総一郎
『戦場のカント』……………石川求
『特殊詐欺の心理学』……………越智啓太
『投資依存症』……………森永卓郎
『電話恐怖症』……………大野萌子
『決断』……………寺岡泰博

『ヴィーガンごはん』……………今井ようこ
『魔法の不動産鑑定』……………中瀬桃太郎
『あの素晴らしい日々』……………加藤和彦
『そらそうや』……………黒川博行
『ゆうべのヒミツ』……………室井滋
『真珠王の娘』……………藤本ひとみ
『だめになった僕』……………井上荒野
『家族』……………高嶋哲夫
『あさ酒』……………原田ひ香
『気の毒ばたらき』……………宮部みゆき
『代替伴侶』……………白石一文



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

イベント
 日本を飛び出そう！
**春休み
 海外研修交流事業**

ホームステイ、英語研修、学校訪問、文化交流などを行います。事前説明会、オリエンテーション、事前研修会を実施し、事前準備から出発・帰国までサポートします。

とき▶3月22日(土)～4月5日(土)のうち7～13日間

ところ▶イギリス、オーストラリア、カナダ、カンボジアなど

対象▶小学3年生～高校3年生

定員▶各10名

費用▶30万9千円～71万5千円

締切▶1月16日(木)

※日程、費用、締切は研修する国によって異なります。

◆オンライン説明会

とき▶1月6日(月)・16日(木)午後7時30分～9時

申込方法▶「オンライン説明会希望」と「興味のある研修国」、「参加希望日」をメールに記入し申し込み

申問 (公財)国際青少年研修協会

☎03(6825)3130

✉info@kskk.or.jp



イベント
 国立歴史民俗博物館
**くらしの植物苑特別企画
 冬の華・サザンカ**

日本固有種であるサザンカを収集し約140品種を鉢植えで展示します。

とき▶1月26日(日)まで午前9時30分～午後4時30分(入苑は4時まで)

※1月1日(水)祝～4日(土)・6日(月)・7日(火)・14日(火)・20日(月)は休苑日です。

ところ▶国立歴史民俗博物館くらしの植物苑

費用▶入苑料100円

※高校生以下の方、1月12日(日)は全ての方が入苑無料です。

問 ハローダイヤル

☎050(5541)8600

HP <https://www.rekihaku.ac.jp>



イベント
 東金ばやしを披露
房総の郷土芸能

千葉県各地では、豊かな自然や歴史の中で培われ、今日まで传承されてきた民俗芸能が数多くあり、地域の祭礼などで演じられています。山武・長生地域の民俗芸能が集まり、伝統の技を披露します。

とき▶1月19日(日)午後0時30分～(開場＝正午)

ところ▶長生村文化会館

出演団体▶東金ばやし(東金市)

岩沼の獅子舞(長生村)

白幡八幡神社神事お竜頭の舞(山武市)

永田旭連の獅子舞(大網白里市)

屋形の獅子舞(九十九里町)

南日当の獅子舞(白子町)

玉前神社神楽(一宮町)

問 令和6年度房総の郷土芸能実行委員会事務局(県教育庁文化財課内)

☎043(223)4082



▲東金ばやし
 上宿お囃子保存会 青と会(東金市出演団体)



▲永田旭連の獅子舞(大網白里市)



▲屋形の獅子舞(九十九里町)

イベント
 森林管理に役立てよう
**チェーンソー・刈払機
 安全講習会**

チェーンソーや刈払機の使い方を学ぶ講習会です。

とき▶1月18日(土)午前9時～午後4時(予備日1月19日(日))

ところ▶県立東金青少年自然の家

対象▶市内在住・在勤の18歳以上の方

定員▶先着15名程度

持ち物▶作業着、作業用手袋、安全靴または長靴、筆記用具

締切▶1月14日(火)

※チェーンソーや刈払機の基礎を学ぶ目的で実施するものであり、専門の資格を取得するものではありません。

申問 農政課

☎(50)1138

ホームページ ID13053



イベント
 第29回
**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。外科部長の久保木知医師が「最新の胆道がん治療について」をテーマに話します。

とき▶1月16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





募集



いつでもどこでも誰でも学べる
放送大学1学期入学生募集

10代～90代の幅広い世代、8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。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＝2月28日(金)／第2回＝3月11日(火)

問 放送大学千葉学習センター

☎043(298)4367

HP <https://www.ouj.ac.jp>



お知らせ



1月20日(月)から
ガス課の電話番号が
担当係直通になります

1月19日(日)は電話工事を行うので、電話がつながりにくくなります。お急ぎの場合は、市役所日直(☎50-1111)までご連絡ください。

◆新しい電話番号

- ・ガス料金・工事代金の支払いについて＝営業係 ☎(52)2408
- ・経理事務、資産の管理について＝経理係 ☎(52)3561
- ・工事の受付、施設の保安・工事、ガスの供給について＝工務係 ☎(52)2410

問 ガス課

☎(52)2408

ホームページ ID13021



募集



PRしてみませんか
予防接種・検診用封筒
に掲載する有料広告

健康増進課で来年度に使用する封筒に掲載する広告を募集します。

予防接種などに使用する封筒

形式▶長形3号

規格▶1色(封筒印字色と同一)縦5cm
×横9cm

枚数▶3枚

掲載位置▶封筒裏面(下図のとおり)

発行部数▶30,000枚

広告料▶1枚当たり30,000円

募集期間▶1月10日(金)～24日(金)



広告掲載イメージ



がん検診などに使用する封筒

形式▶角形20号

規格▶1色(封筒印字色と同一)縦7.5cm
×横15cm

枚数▶3枚

掲載位置▶封筒裏面(下図のとおり)

発行部数▶14,500枚

広告料▶1枚当たり29,000円

募集期間▶1月10日(金)～24日(金)



広告掲載イメージ

申問 健康増進課

☎(50)1173

ホームページ ID11233

募集



子どもと関わるのが好きな方
児童クラブで働きたい
方の事前登録募集

児童クラブでは毎年公募で職員を募集しています。事前登録者には、毎年の職員募集時にご連絡します。

※勤務時間などに応じて有給休暇、賞与があります。

対象▶午後1時15分から5時間以上週5日働くことができる方

登録期間▶登録した日から1年間

勤務地▶市内小学校敷地内などにある児童クラブのいずれか

※登録者全ての方の採用を約束するものではありません。

問 学校教育課

☎(50)1209

ホームページ ID12941

未経験でも大歓迎！
子どもたちと関わる職場です



募集



広瀬団地
市営住宅の入居者募集

募集住宅▶広瀬団地2戸

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

申込期間▶1月6日(月)～20日(月)

申問 都市整備課

☎(50)1150

ホームページ ID13018



お知らせ

冬季の省エネ おうち時間にひと工夫 5つのアクション

寒い冬は自宅で過ごす時間も増え、電力の使用が増える季節です。そんな自宅時間にひと工夫できる省エネの取り組みを紹介します。

◆「暖房」でひと工夫

自宅で過ごす時間が増えると、暖房をつける時間も長くなります。

- ・暖かい空気を循環させたり、厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使用して暖房効果を高める(フィルター掃除も効果的)
- ・ひざ掛けを使ったり、暖かい服装で過ごす
- ・こたつの使用時間や電気カーペットの暖房面積を半分にする

◆「照明」でひと工夫

冬は日照時間が短いので、家にいるときに照明をつけている時間が長くなります。

- ・リビングや寝室などの部屋の明るさを下げる
- ・不要な照明をこまめに消灯
- ・電力消費の少ないLED照明に変える

◆「テレビ」でひと工夫

自宅で過ごしているときは、ついテレビをつけてしまいがちです。

- ・省エネモードに設定し、見ていないときはこまめに消す
- ・画面は部屋の明るさに合わせた適切な明るさに

◆「冷蔵庫」でひと工夫

自宅での食事が増えると、冷蔵庫の食材が増えて消費電力も増えます。

- ・冷蔵庫の温度設定を中や弱にする
- ・庫内が均一に冷えるよう、食品は隙間を空けて入れる

◆「トイレ」でひと工夫

冬は便座が冷たくなるため、便座保温や温水設定をしがちです。

- ・タイマー節電機能を利用する
- ・設定温度を下げ、便座のふたを閉じておく

問 環境保全課

☎(50)1170



2025年

農林業センサスにご協力ください

2月1日を基準日として、「2025年農林業センサス」を実施します。農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

調査対象▶農林業を営んでいる方

調査期間▶1月中旬～

調査方法▶聞き取りおよび調査票の配布
※調査員は、千葉県知事発行の「調査員証」を携帯しています。

問 企画課

☎(50)1194

ホームページID13044



農林業センサスマスコットキャラクター「つっちー」



お知らせ

自転車に乗るときは ヘルメットを着用しましょう

令和5年4月1日から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化されています。

警察庁の調査によると、千葉県の着用率は6.5%と全国平均の17.0%を大きく下回り、全国ワースト2位です。

自転車乗車中の交通事故で亡くなった方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。また、ヘルメット非着用時の死亡に至る割合は、着用時に比べて約2倍高くなっています。

交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要です。自転車に乗る時は必ず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ID11627



3月議会の開会予定

2月4日(火)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1月24日(金)午後5時まで受け付けています。

問 議会事務局 ☎(50)1181

火災情報はメール 配信サービスで

火災が発生した際の防災行政無線の放送は、令和7年3月に終了します。火災情報は山武広域消防災害案内メール配信サービスをご利用ください。

問 防災行政無線の放送=消防防災課

☎(50)1226

災害案内メール配信サービス=山武郡市広域消防本部指令課

☎(55)0119

HP <https://fire.mail-dpt.jp/sanbu/>



◀ 災害案内メール配信サービス申込はこちら



お知らせ

申請はお早めに 教育支援資金貸付制度

将来的な自立につなげることを目的とし、高等学校、高等専門学校、大学などへの進学または就学にかかる費用を無利子で貸付する制度です。

対象▶他の貸付制度などが利用できない低所得世帯

※申請から交付まで2か月程度かかることがあります。

問 社会福祉協議会

☎(52)5198

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

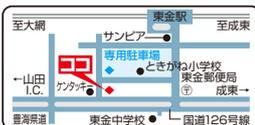
歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

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

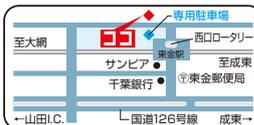
歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

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





令和7年度
入札参加資格審査申請
(追加受付分)

令和7年度に山武郡市広域行政組合が発注する建設工事、製造の請負、調査・測量・設計などの業務委託および物品購入などの競争入札に参加を希望する方は、入札参加資格審査申請を行ってください。申請手続きの詳細は、ホームページをご覧ください。

とき▶1月27日(月)~2月7日(金) (必着)
提出方法▶封筒に「令和7年度 入札参加資格審査申請書在中」と記入し、郵送
※返信用封筒(長形3号、宛名記入、110円切手貼付)を同封してください。
※簡易書留などの追跡可能な方法で郵送してください。

提出先▶〒283-8505
東金市東岩崎1-17
山武郡市広域行政組合企画財政課
問 山武郡市広域行政組合企画財政課
☎(54)0252
HP <https://www.sanbukouiki-chiba.jp>



簡単・便利に情報をゲット
東金市LINE公式アカウント

スマホアプリLINEで、簡単・便利・手軽につながります。

機能▶お知らせやイベント情報の受信、通報・連絡受付システム、周辺施設検索、ごみ分別&ごみ出しカレンダーなど

◆LINE友だち追加
ID検索▶@togane_city
二次元コード検索▶



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

問 秘書広報課 ☎(50)1114



不法投棄されない環境づくり
不法投棄を発見したら

不法投棄とは、廃棄物を適正に処理せず、道路などの公共用地や宅地、山林、農地などの民地に捨てる行為です。

不法投棄をされないために

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

また、不法投棄対策のひとつとして、不法投棄防止看板を配布しています。ご希望の方は、環境保全課窓口へ連絡の上、お越しください。

※一度に配布できる数には限りがあります。



不法投棄防止看板

不法投棄を発見したら

道路などで不法投棄を発見した場合、不法投棄の発生・発見日時、場所、投棄されたものの情報提供をお願いします。東金市LINE公式アカウントからも不法投棄の通報ができます。

※個人の所有地に不法投棄された場合、投棄者が判明しなければ、その土地の所有者または管理者が投棄物の撤去を行うことになります。

問 環境保全課 ☎(50)1171
ホームページID314



お待たせしました
市制施行70周年記念
マンホールカード配布中

東金市市制施行70周年を記念したデザインのマンホールカードが作製されました。下水道広報プラットフォームの第24弾のコレクションに加わりました。

市のマスコットキャラクター「とっちー」をあしらった70周年記念ロゴや東金の観光地、特産品などを配置したデザインになっています。

配布場所▶道の駅みのりの郷東金
※来場した方のみ、1人1枚限り手渡しで配布しています。

問 下水対策課 ☎(50)1163



70周年記念デザインのマンホール蓋は、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しています。



広告

**令和7年度
2歳児クラス
親子分離クラス
チロルぐみ**

園庭開放
毎週火・水曜日
10:30~12:00
午前保育日~11:30
事前の予約は必要ありません

親子教室 きらりぐみ
年間20回程度行う
無料の親子教室です
定員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

園児学希望の方は、事前予約制となりますので園までご連絡ください!

認定こども園 季美の森幼稚園
TEL: 0475-70-2321

(サービス付き高齢者向け住宅)
「大多喜ガーデンハウス」

5つの特徴

- ①医療法人川崎病院が運営
24時間連携体制
- ②高齢者にやさしい住宅
安心のヒートショック対策
- ③大多喜城を眼下に自然豊かな環境
- ④ショッピングセンター「オリブ」まで
徒歩5分!
- ⑤近隣の高速バス乗り場から都内まで
約80分!

ご入居者募集中! 体験入居OK!

電話番号: 0470-80-1515 担当: 渡邊
受付時間: 9時~17時 住所: 大多喜町船子1067

ときがね川柳会 会員募集

初めての方大歓迎です。責任を持って指導します。

とき▶ 第2・4火曜日午後1時30分～3時30分

ところ▶ 東金中央コミュニティセンター

費用▶ 月2,500円

申問 ときがね川柳会 (安延)

☎090(4957)5595

市民活動を紹介 みんなの広場

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。見学大歓迎です。

とき▶ 毎月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3,000円

申問 桜コーラス東金 (黒川)

☎090(7236)3422

こども食堂へ来てみませんか

体験教室とこども食堂を毎月開催中、遊びに来てね！1月の予定です。

とき▶ 1月11日(土)・25日(土)午前11時～午後1時30分

ところ▶ マンマのお家(東金市御門153)

対象▶ 18歳以下のお子さんと保護者

定員▶ 先着20名

申問 マンマのお家(前川)

☎080(2557)4327

お知らせ 電子申請もできます 建設業退職金共済制度

建退共制度は建設現場で働く方々のために、国が作った退職金制度です。退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。詳しくは建退共ホームページをご覧ください。

建設業の退職金なら 建退共

設業 職金 済制度

(独) 勤労者退職金共済機構 TEL 03-6731-2866
建設業退職金共済事業本部



▲建退共ホームページ

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

1月4日(土) 午前9時～ 道の駅みのりの郷東金 新年初売り

※1月1日(水祝)～3日(金)は休業です。

初売り 福箱やプレゼントをご用意しています

プレゼントは、エコなコーヒー豆殻配合マグ&スプーンセット。本来廃棄されるはずの、コーヒーを抽出した後に残る豆かすを使い、廃棄物の削減や合成樹脂の使用量を抑えるアップサイクル商品です。

対象▶ 当日に1,000円以上購入したレシートをお持ちの方

定員▶ 先着200名

問 道の駅みのりの郷東金

☎(53)3615

※画像はイメージです。

地元の野菜 詰め合わせなど



2024年収穫「東金産純度100% エキストラバージンオリーブオイル」も12月1日から数量限定で販売中！

東金産オリーブ製品販売中



大好評だよ！

東金オリーブオイル ゆずドレッシング

東金素材のハンドクリーム



広告

無料 結婚・婚活相談会

こんなお悩みありませんか？

- ✓お子さんに結婚の話をするとうんざりになる親御さん
- ✓お子さんが結婚に消極的…
- ✓結婚相手が見つからず時間ばかり過ぎてしまう方
- ✓マッチングアプリで出会えるが結婚につながらない方
- ✓安全安心な婚活方法を知りたい方

まずは気軽に婚活アドバイザーに話をしてみませんか？

■会場 大網白里アリーナ (メインアリーナ控室)
大網白里市上貝塚160番地 駐車場有り

■お問合せ 0475-77-7039 (女めま連絡)

開催日時 各日とも13:00～18:00 (最終受付時間17時)

1月5日(日) 1月9日(木)
1月13日(月) 1月15日(水)
1月22日(水) 1月26日(日)
1月29日(水)

上記日程以外のご相談日は ←こちらのQRコードよりお申込みいただけます

結婚相談所サンクフル なめき

相談員 行木美千子

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



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	1月21日(火) 受付午後1時~*	R6.8.3~R6.9.15生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	1月23日(木) 受付午後1時~*	R5.5.14~R5.6.15生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	1月30日(木) 受付午後1時~*	R4.5.16~R4.6.20生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	1月28日(火) 受付午後0時45分~*	R3.5.18~R3.6.23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 =2月19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	1月22日(水) 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=1月8日(水)、計測・相談日 =27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	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	1月16日(木)①午後1時30分~②2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) 1月15日(水)正午まで

市立幼稚園ふれあい広場

ID 4255

市立保育施設園庭開放 にこにこルーム

ID 9731

図書館おはなし会

ID 1332

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	1月16日(木)、2月20日(木)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	2月13日(木)
公平幼稚園 ☎(52)3368	2月26日(水)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	2月19日(水)
大和幼稚園 ☎(50)7612	2月14日(金)

名称・電話番号	実施日
正気こども園 ☎(58)5047	1月16日(木)・23日(木)
豊成こども園 ☎(58)3150	1月14日(火)・21日(火)
福岡こども園 ☎(54)1539	1月15日(水)・22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

☎東金図書館 ☎(50)1190

広告

MUSBELL

うちの子ども結婚できました!

独身のお子様の結婚相談
お気軽にご連絡ください

結婚相談所ムスベル千葉 ☎043-312-3246

暮らしの「不便」ご相談下さい!

刃物とき
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

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	1月6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	1月20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	1月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28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月9日(木)・23日(木)午後1時~1時30分	結果は午後3時30分~、無料 要予約
精神保健福祉相談(心の健康相談)	第2・4水曜日 午後2時~4時	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 午前9時~午後5時	専用電話 ☎(54)2388
	来所相談 毎週月曜日(祝休日を除く) 午前9時~午後5時	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!



※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 山武郡市急病診療所
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。

🏠 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)
1月1日(火)	はっとり内科クリニック(東金) ☎0475(71)3190	岩崎医院(山武) ☎0479(86)2217
	高橋医院(九十九里) ☎0475(76)3101	
2日(水)	岡崎医院(東金) ☎0475(52)3313	山崎医院(横芝光) ☎0479(82)0561
	橋本医院(大網白里) ☎0475(72)0134	
3日(木)	秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039	花城医院(山武) ☎0479(86)2233
	斉藤クリニック(東金) ☎0475(53)1110	
5日(土)	きみのもりクリニック(大網白里) ☎0475(70)2366	宇井医院(山武) ☎0475(86)2522
12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
13日(月)	古川クリニック(九十九里) ☎0475(76)1588	高橋医院(山武) ☎0475(82)2450
19日(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里) ☎0475(70)0801	まさごクリニック(横芝光) ☎0479(80)0122
26日(日)	まさきクリニック(九十九里) ☎0475(78)6868	大平医院(山武) ☎0479(86)6012

🏠 年始の在宅当番医(歯科) 診療時間午前9時~正午

日付	診療所
1月1日(火)	おおうち歯科クリニック(大網白里) ☎0475(72)8163 大木歯科(横芝光) ☎0479(84)3284
2日(水)	大木歯科医院(東金) ☎0475(52)6336
3日(木)	大塚歯科医院(大網白里) ☎0475(77)4969



東金市地域職業相談室

東金市地域職業相談室は、国と市が共同で運営しています。一般求職者を対象に「職業相談」や「職業紹介」を行っています。他にも、「応募書類の添削」や「企業とのミニ相談・面接会」なども行っていますので、気軽にご利用ください。

※利用料は無料です。雇用保険の各種手続き、職業訓練の申し込み、求人申し込みは受付けていません。

とき▶月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)午前9時30分～午後5時

ところ▶市役所別棟1階

問 地域職業相談室 ☎(52)1104

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	1月6日(月)、2月3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	1月15日(水)、2月18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	1月24日(金)、2月28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	1月15日(水)午前10時～午後4時 要電話予約 1月8日(水)受付開始	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

? 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	1月15日(水)、2月5日(水)・19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	1月16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
弁護士・司法書士・税理士による合同無料相談会	1月18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 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

キョーレオビネオw・レオビファイブネオ 取扱店

消費ナビ

不安をあおって契約させる 給湯器の点検商法に注意

数日前、いきなり業者が訪問し「ガス給湯器の点検に回っている」と言われたので話を聞いてしまった。業者は道路から給湯器を見た様子で「すぐに交換しなければ危ない」と言ってきた。最近交換したばかりなので不審に思ったが、もし不具合があり、お風呂にも入れなくなったら大変だと思い、承諾してしまった。費用は約50万円だという。高額だし不審なのでこの契約をやめたい。

ひとこと助言

- ・点検を口実に訪問し、消費者の不安をあおるなどして新たに製品を購入させる手口です。安易に点検に応じないようにはしましょう。
- ・点検後に製品の購入を勧められても、その場ですぐに契約しないようにしましょう。不安な場合、本当に交換が必要か契約先のガス事業者やメーカーなどに相談しましょう。

問 消費者ホットライン

☎1888 (いやや)

問 消費生活センター(商工観光課内)

☎(50)12338

- ・カーなどに相談しましょう。
- ・購入する場合は、複数社から見積もりを取ることが大切です。
- ・給湯器は、長期間の使用により重大な事故が起る可能性もあります。業界団体などでは、10年を目安に信頼できる事業者による点検や取り替えを推奨しています。
- ・契約してしまっても、クーリング・オフができる場合があります。
- ・困ったときは、消費生活センターなどににご相談ください。



東金警察署からのお知らせ

強盗対策

複数の防犯対策で自分の身を守る

問 東金警察署 ☎(54)0110

自宅での防犯対策

- 戸締まりの徹底
- 窓や玄関に補助錠をつける
- 防犯カメラの設置
- 窓に防犯フィルムを貼る
- センサーライトや、音が鳴るセンサーをドアや窓に設置

不審な電話や訪問に注意

○固定電話機は常に留守番電話や非通知拒否設定にする。

- 家族構成や自分の資産状況を教えない。
- 自宅に多額の現金を保管しない。
- 不審な人が訪問してきたら、玄関を開けない。直接対応せずインターホンで対応。
- 不審な電話・訪問があった場合は、すぐに警察に通報しましょう。犯人は、さまざまな人を装って電話をかけてきたり、家を訪問したりする可能性があります。



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	17日(金) 午前10時～11時30分
	24日(金) 午前10時～11時30分
JR福俵駅 ロータリー	7日(火) 午後2時～3時
	22日(水) 午前10時～11時30分
ローソン東金 レイクサイド ヒル店	14日(火) 午後2時～3時
	28日(火) 午後2時～3時
田間中央公園	10日(金) 午前10時～11時30分
	24日(金) 午前10時～11時30分
道の駅 みのりの郷東金	16日(木) 午前10時～11時30分
	30日(木) 午前10時～11時30分
セブンイレブン 季美の森店	15日(水) 午前10時～11時30分
	27日(月) 午後2時～3時
求名駅前郵便局	8日(水) 午前10時～11時30分
銚子信用金庫 東金支店	17日(金) 午前10時～11時30分
京葉銀行 東金支店	9日(木) 午前10時～11時30分

広告

広報とうがね 募集

有料

広告

市民の皆さんに届く広報紙でPRしませんか?

規格・広告料

- ① 下段1枠 (縦4cm×横9cm) 1万円
- ② 下段2枠 (縦4cm×横18.5cm) 2万円 申問
- ③ 半面 (縦12.5cm×横18.5cm) 6万円 秘書広報課 ☎(50)1114

「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

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・外壁塗装のお困りごとはいづれでもご連絡ください

株式会社 あかつき 0475-78-6650

[東千葉店] 東金市東上宿13-19 [大網店] 大網白里市駒込1387-4



誰かに勇気を与えられる選手になりたい

2024 アジアトライアスロンパラ選手権 第2位

城西国際大学 安藤 匠海さん



Q. トライアスロンの魅力は？

トライアスロンは、スイム(泳ぐ)、バイク(自転車)、ラン(走る)の3種目で1つの競技です。大変なイメージが強いですが、実はどんな人でも楽しめるスポーツなんです。日常的な動きが多いので、短いレースなら誰でも完走することが可能です。完走できれば、みんな優勝です！

私自身は大会で「勝つ」ために練習を重ねています。自然豊かな場所での大会では、自然との一体感を味わえる一方、気象条件を含む環境の変化に対応する難しさがあります。ですが、そこを楽しみ、挑戦できるのも競技の魅力です。

Q. トライアスロンを始めたきっかけを教えてください

小学生から高校生までやっていたサッカーを引退した後、次に熱中できるスポーツを探していました。

そんな時東京2020パラリンピックを観て、障がいがある中で挑戦する選手に勇気もらい、パラスポーツ体験会に参加しました。体験した中で、トライアスロンが自分の中で一番しっくりきたので、やってみようと思いました。



Q. 競技をするうえで大変なことは？

時間と資金の確保ですね。トライアスロンは、3種目で1つの競技なので、全部の種目を練習すると時間も3倍かかります。大学の授業や海外遠征の資金を貯めるためのアルバイトなど、練習との両立を頑張っています。他の選手に負けないように練習時間を作りながら、日々の生活や体のメンテナンスなどバランスを取るのが大変ですね。

Q. 将来の夢や目標は？

次の目標は、ロサンゼルス2028パラリンピックに出場することです。また、見ている人に勇気を与えられる選手になりたいです。障がいのある子たちは、自分に自信のない子がたくさんいます。私の競技する姿を見て、障がいを持っていても、「自分も何だってチャレンジできるんだ」と自信をつけてもらえるような存在になりたいです。そして、日本を背負うアスリートとしてさらに成長し、世界で活躍できる選手になりたいです。



東金市 食生活改善会の『おいしいレシピ』

さつまいものチーズようかん



材料(4人分)

- さつまいも …………… 200g
- スライスチーズ …………… 2枚
- スキムミルク …… 大さじ2(12g)
- 水 ……………50ml
- 粉寒天 …………… 2g
- 水 ……………150ml
- 砂糖 …………… 20g

1人分 栄養価

エネルギー 120kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 2.5g
食塩相当量 0.3g

今回の地産地消



さつまいも

千葉県は全国2位

※令和4年農業産出額

香取市や成田市が主な産地で、10月～1月が旬です。皮のすぐ内側にあるリング状の筋部分には、黒く変色する成分(アク)が集まっているので、厚めに皮をむくことで、色よく仕上がります。

作り方

🕒15分 (あく抜きと冷やし固める時間は除く)

①さつまいもは、1.5cm厚さのいちょう切りにして30分ほど水にさらし、ゆでて粗くつぶす。②鍋に水と粉寒天を入れ煮立たせ、砂糖を加えて煮溶かし、水で溶いたスキムミルクを加える。そこへスライスチーズをひと口大にちぎって加える。③つぶしたさつまいもに寒天液を少しずつ加え、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。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