

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

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。

問 選挙管理委員会事務局 ☎(50)1179

HP ID 8820

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



<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	
ホカベ農園	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	道の駅みのりの郷東金隣	(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。

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。



今が旬！甘くてジューシー 東金産いちごを召し上がれ

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)
1 e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570(01)5901
2 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

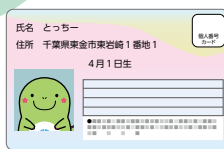
✓ **スマホやパソコンで簡単に**
 「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成し、マイナンバーカードを使ってe-Taxで提出しましょう。



✓ **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 国保年金課

☎(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 県後期高齢者医療広域連合給付管理課

☎(043)2165013

※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！

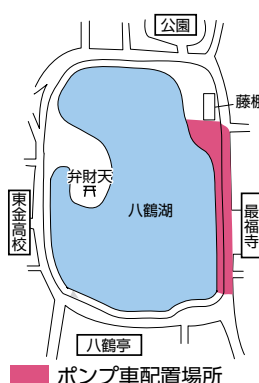
地域の安全・安心を支える一員として、あなたの力が必要です。同世代の仲間たちと協力し、まちの安全・安心のために一緒に活動しましょう！



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「 Coppélia」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

申込 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)

申込 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。

申込 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

申込 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)

申込 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

申込 生涯学習課 ☎(50)1187

FAX(50)1294

syogai@city.togane.lg.jp

ホームページID 13006

王将 飛車 角行 金将 銀将 桂馬 香車 歩兵

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

申込 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

問 高齢者支援課 ☎(50)1165

・ 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
Column

問 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。

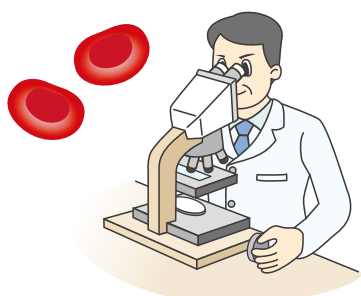
病理医は主に顕微鏡を使って、組織や細胞のサンプルを詳細に検査します。この検査により、がんや感染症、自己免疫疾患などの診断が可能になります。たとえば、乳がんや大腸がんの診断においては、病理医が採取した生検サンプルを分析し、がんの種類や進行度を特定します。この情報は、外科手術や化学療法、放射線治療などの治療計画を立てる際に非常に重要です。

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ができ、より効果的な治療を行う助けとなります。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。

病気の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、皆様の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、萎縮する場所が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かどうか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

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