

広報 とうがね

Public Information Togane



2025
(令和7年)
毎月1日発行

特集

冒険しよう
始めませんか！

No.1369

5

（緑がまぶしい季節）



特集

骨粗しょう症予防始めませんか！

はじめよう

プラスワン

1+生活

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなり、日常の些細な動作でも骨折しやすくなる病気です。

特に女性はもともと骨が細く、筋力も弱かったり、年齢と共に起こる女性ホルモンの分泌低下などによりカルシウムが骨の外に流出しやすいため、骨粗しょう症になりやすいです。また、喫煙や運動不足、過度のダイエットでも進行しやすくなります。

骨粗しょう症になると、転んだだけでも骨折しやすく、介護が必要になることもあります。自分のため、家族のために、日常生活の中にちょっとした工夫をプラスして、骨粗しょう症を防ぎましょう。

問 健康増進課 ☎(50)1174

コツはこつこつ!!

若い頃から始めましょう



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 骨粗しょう症予防始めませんか！ |
| 4 | 健康維持のために定期健診を受けましょう |
| 6 | 新市議会議員が決定
新議長に坂本氏、副議長に宮沢氏 |
| 7 | さあ、一緒に！国勢調査員大募集 |
| 8 | ホットもっととニュース／東金桜めぐり |

ピックアップ情報

- | | |
|----|------------------------------------|
| 12 | 東金市国民健康保険の現状と
令和7年度 国民健康保険税率の改定 |
| 13 | 里山での楽しい自然体験 |

とうがねインフォメーション

- | | |
|----|--------------------|
| 15 | 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 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15ページに掲載。

人口と世帯

人口／56,224人(-98) 世帯／28,034世帯(+65)
男性／28,218人(-27) 女性／28,006人(-71)

※令和7年4月1日現在 ()は前月比

- ☑ 歩幅Ⅱいつもより少し大股に。膝に負
- ☑ スピードⅡ普段より心持ち速めのスピードで
- ☑ 次のことを意識しながら、ウォーキングを始めてみませんか。

骨量アップ

骨量アップに欠かせないのが運動による刺激です。手軽にできるウォーキングであれば、自分のペースで無理なくできます。

プラスワン生活 +1 運動編 骨量・筋力アップ

骨粗しょう症は、自覚症状がないまま進行するため、検査せずに気付くことは難しい病気です。転倒や骨折して初めて、分かる人が多いため、「沈黙の疾患」と呼ばれることもあります。

自覚できるのは、背中や腰が痛い、曲がってきた、身長が目立って低くなってきた、など。どれも老化によるものと思いがちな症状なので注意が必要です。

プラスワン生活 +1 はじめよう 骨の元気をチェック

Check!

家でも手軽に行える動作から始めてみよう



片足立ち



座り立ち→スクワット

筋力アップ

- ☑ 運動不足である
 - ☑ 腰痛や関節痛がある
 - ☑ 長いこと病気でふせていた
 - ☑ たばこをたくさん吸う
 - ☑ 野菜より肉を食べすぎる傾向がある
 - ☑ 乳製品をあまり食べない
 - ☑ 清涼飲料や加工食品をよく摂る
 - ☑ 無理なダイエットをしたことがある
 - ☑ 女性である
 - ☑ 閉経を迎えた
- ※当てはまる数が多かった人ほど注意が必要です。

日頃から骨の健康を意識しよう



Pick Up

骨粗しょう症検診

女性にとって身近に潜む骨粗しょう症を予防または早期に発見するために検診を活用し、自分の骨の健康度を知っておきましょう。

とき▶ 9月9日(火)・10日(水) (受付=午前9時～11時/午後1時～2時)

ところ▶ ふれあいセンター

対象▶ 市内在住の令和8年3月31日時点で25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

内容▶ 問診・骨超音波検査(足のかかとでの検査)

費用▶ 700円

申込方法▶ ふれあいセンター窓口、電話または市ホームページで申し込み

締切▶ 6月30日(月)

※事前に受診票を送付します。

申問 健康増進課 ☎ (50) 1174

HP ID 10064



市ホームページ▶



骨量減少の大きな原因は、女性ホルモンの減少やカルシウム不足です。カルシウムは、体内で合成することができないため、食事での摂取量が少ないと不足してしまいます。カルシウムの1日の推奨量は18歳～74歳の女性で650mg。さらに、加齢とともにカルシウムの吸収力が低下するため、閉経後の女性や高齢者は積極的に摂取しましょう。

プラスワン生活 +1 食事編 カルシウムを摂取

毎日継続することを目標に

- ☑ カルシウム豊富な牛乳を毎日飲む・献立に加える
- ☑ 牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトを摂る、スキムミルクを料理に加える
- ☑ 野菜・海藻をたんぱく質と一緒に摂る
- ※ カルシウムの吸収を促進するビタミンD・Kも一緒に摂りましょう。
- ※ カルシウムの吸収を妨げるリンを多く含む食品(スナック菓子やインスタント食品)を摂りすぎないようにしましょう。



からだの声、聞いていますか？

健康維持のために 定期健診を受けましょう

問 健康増進課 ☎(50)1252

HP ID 10474

市では糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病予防のため特定健康診査を実施しています。健診は、事前に時間を決める予約制です。無料で健診を受けるこの機会に受診しましょう。

対象▼①40歳以上で国民健康保険に加入している方

※令和8年3月31日時点で40歳になる方を含みます。

②受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

受診方法▼集団健診または個別健診のいずれかを選択して受診

※対象の方へは、5月末までに受診券を送付します。

※4月2日以降に対象となった方へは受診券を送付できないため、ご連絡ください。

集団健診

予約の上、受診してください。

とき▼6月6日(金)～10日(火)、15日(日)～19日(木)

ところ▼ふれあいセンター

予約▼市ホームページ 5月16日(金)～

電話 5月22日(木)午前9時～

※詳しくは、受診券に同封する通知をご覧ください。

個別健診

受診券に同封する実施医療機関で予約の上、受診してください。

とき▼令和8年3月31日(火)まで

大切なのは自分の
体の状態を知り、守ること。

「自分の健康は自分で守る」
意識を持ちましょう。



お口から始める健康づくり

歯科検診などを受診しましょう

HP ID 110057
313384

歯を失う原因の2大疾患はむし歯と歯周病で、どちらも自然に治ることはありません。年に1度は歯科医院を受診しましょう。検診制度もご利用ください。

また、無料口腔がん検診もあります。自分の歯の状態を把握し、お口の健康を保ちましょう。

1 成人歯科検診

実施場所▼東金市協力歯科医療機関

※申込後に送付する受診券に、協力歯科医療機関の一覧を同封します。

対象▼市内在住の令和8年3月31日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

内容▼むし歯の有無、歯周ポケットの測定など(治療・クリーニングなどは除く)
費用▼500円(40歳の方は無料)
締切▼12月1日(月)

申込方法▼①窓口や電話②市ホームページの入力フォーム(東金市成人歯科検診で検索)③はがきに「成人歯科検診希望」と記入し、「住所」「氏名」「生年月日」「電話番号」を記入の上、郵送で申し込み

受診方法▼申込後に届く受診券を持って、協力歯科医療機関を受診(要事前予約)

申問 ☎28310005

東金市田間三丁目9-1

ふれあいセンター健康増進課 ☎(50)1234



▲申込ページ

2 後期高齢者歯科口腔健診

対象者には5月下旬に市から緑色の封筒で案内(受診票)を発送します。

実施期間▼6月1日(日)～12月28日(日)

※受診は、期間中1回までです。

対象▼昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療制度被保険者

健診項目▼歯の状態／歯周病の状態／その他の所見(義歯の状態など)／口腔機能診査(物を飲み込む力など)など

※健診は無料。健診後の治療は有料です。

問 千葉県後期高齢者医療広域連合

☎043(216)5013

対象医療機関・受診票について

国保年金課 ☎(50)1133

3 無料口腔がん検診

とき▼6月22日(日)午前10時～午後1時

ところ▼ふれあいセンター

対象▼県内在住の20歳以上の方

定員▼先着200名

申込期間▼5月12日(月)～30日(金)

申込方法▼①申込ページ②

「氏名(ふりがな)」「住所」

「電話番号」「メールアドレス」

を記入の上、FAXで申し込み

申問 千葉県歯科医師会

☎043(241)6471

FAX 043(248)2977



▲申込ページ

スタンプを5個以上ためて応募すると

スタンプを集めて健康づくり とうがね健康マイレージ

問 国保年金課 ☎(50)1250

HP ID 8865

生活習慣の目標達成や健康イベントなどへの参加でスタンプをためましょう。スタンプを5個以上ためて応募した方全員に「ち〜バリュ〜カード」をプレゼント。また、抽選でQUOカードが当たります。スタンプシートの入手方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

アンケートで
もらえる!

健康グッズ
または
トレーニング施設*
利用券1回分

*東金アリーナまたは東金市トレーニングセンター

記念品、参加賞の
協賛企業 募集中

抽選で
もらえる!

QUOカード
5,000円分

東金素材の
ハンドクリーム*

*道の駅みのりの郷東金提供

全員
もらえる!



*協賛店でさまざまなサービスを受けられるカードです。

対象▼平成18年4月1日以前生まれで、応募時に市内在住の方

スタンプ取得期間▼12月26日(金)まで

応募期間▼11月4日(火)〜12月26日(金)

※応募は1口当たりスタンプ5個で、1人2口まで応募できます。

提出場所▼国保年金課

当選発表▼令和8年1月9日(金)に市ホームページで発表

※ホームページの閲覧が難しい方は電話でお問い合わせください。

◆スタンプの取得方法

①健康イベントなどへの参加

・健康診断Ⅱ特定健康診断、人間ドック、職場健診など

・がん検診Ⅱ胸部検診、胃がん検診など

・予防接種Ⅱインフルエンザ、コロナウイルス、肺炎球菌など

・市などが主催する健康事業Ⅱ成人歯科検診、健康教室など

②健康指標の改善

・前回の健診結果からの改善

③生活習慣の目標達成

・食生活Ⅱ1日3食(朝昼晩)の食事、就寝前2時間は食べないなど

・運動Ⅱラジオ体操をする、1日8千歩以上歩く、施設で運動するなど

④運動教室・サークルへの参加

・東金アリーナの教室、地域のスポーツサークルなど

健康コラム

5月31日は世界禁煙デー 禁煙を始めてみませんか

問 健康増進課 ☎(50)1174

5月31日は、WHO(世界保健機関)により世界禁煙デーと定められています。また、厚生労働省は、5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」とし、各地でさまざまな取り組みが行われています。タバコは自分自身だけでなく、受動喫煙によって非喫煙者の健康も損なうことが問題となつていきます。世界禁煙デーで、世界中の人々と一緒に禁煙にチャレンジしませんか。

禁煙をスタートするには?

◆自力で禁煙にチャレンジ

- ・禁煙を始めやすい時期を選ぶ▼仕事があまり忙しくない期間や、長期休暇の前など、比較的心に余裕がある時期がおすすめ
- ・タバコや喫煙具(ライターなど)を処分する
- ・禁煙を周囲に宣言する▼つい喫煙しそうなきに指摘してもらうなど、協力を仰ぐ
- ・薬を活用する▼禁煙を補助する

ニコチンガム・ニコチンパッチは、薬局でも相談・購入できる

◆禁煙外来で禁煙にチャレンジ

・禁煙補助薬(飲み薬やニコチンパッチなど)を使うだけでなく、医師などから一人一人に合ったアドバイスをもらえるため、自力の禁煙と比べてより確実に禁煙できるといわれている

・禁煙治療が健康保険適応となる条件(①〜④の全てに該当)がある

- ①ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)が5点以上
 - ②プリンクマン指数(11日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
 - ③35歳以上の方の条件です。
 - ④直ちに禁煙することを希望している
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意する
- ※厚生労働省健康づくりサポートネットを参考に作成しました。

▶▶▶とうがね健康プラン21(第3次)推進中



新市議会議員が決定 新議長に坂本氏、副議長に宮沢氏

問 選挙管理委員会事務局 ☎(50)1179
議会事務局 ☎(50)1181

3月16日に行われた選挙の結果、新しい市議会議員が決まりました。
私たち市民の代表として、重要な役割を担う20人の市議会議員を紹介します。
また、4月11日に臨時会が開催され、東金市議会の議長に坂本賀一氏、副議長に宮沢敬人氏が選出されました。

投票結果

当日有権者数 47,125人
投票者数 20,967人
投票率 44.49%

【敬称略／議長・副議長を除き50音順】

- ①年齢
- ②住所
- ③所属党派
- ④期数



いしざき こういち
石崎 公一

①77歳 ②台方
③無所属 ④8期目



みやざわ たかと
宮沢 敬人

①66歳 ②滝沢
③自由民主党 ④3期目



さかもと よしかず
坂本 賀一

①57歳 ②東金
③自由民主党 ④4期目



うへだ みつこ
上田 光子

①58歳 ②道庭
③公明党 ④1期目



いとう ひろゆき
伊藤 博幸

①60歳 ②田間
③自由民主党 ④4期目



いしだ あきら
石田 明

①77歳 ②二又
③無所属 ④6期目



せいみや としお
清宮 利男

①67歳 ②丹尾
③自由民主党 ④5期目



させ かずたか
佐瀬 和隆

①43歳 ②関内
③無所属 ④1期目



くわた ごう
桑田 豪

①54歳 ②栗生飛地
③自由民主党 ④1期目



つかせ かずお
塚瀬 一夫

①74歳 ②松之郷
③無所属 ④7期目



たきた おさむ
滝田 修

①54歳 ②台方
③公明党 ④1期目



たかしな ゆういちろう
高科 雄一郎

①39歳 ②道庭
③自由民主党 ④1期目



にしはら はるみ
西原 晴美

①62歳 ②東上宿
③立憲民主党 ④1期目



なかむら みえ
中村 美恵

①59歳 ②南上宿
③自由民主党 ④3期目



とりかい しゅうへい
鳥海 翔平

①32歳 ②西福俵
③無所属 ④2期目



むらかみ だいじろう
村上 大蔵

①55歳 ②山口
③無所属 ④2期目



みややま ひろし
宮山 博

①77歳 ②西中
③自由民主党 ④8期目



まえだ きょうこ
前田 京子

①61歳 ②宿
③日本共産党 ④6期目



ほしな いさむ
保科 勇

①68歳 ②関下
③無所属 ④2期目



ふせ みつあき
布施 満明

①52歳 ②松之郷
③公明党 ④3期目

さあ、一緒に！ 国勢調査員 大募集

令和7年10月1日に

国勢調査を実施します

日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、最も重要な統計調査です！



5年に一度、全員参加の統計調査



国勢調査2025



詳しくは、お住まいの市区町村の統計調査担当窓口までお問い合わせください。

国勢調査2025キャンペーンサイト▶ <https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



総務省統計局・都道府県・市区町村

秋から国勢調査が始まります。調査業務に理解と誠意を持って携わっていただける調査員を広く募集しています。

<応募要件など>

応募要件	①原則として20歳以上の方 ②市内で活動できる方 ③調査事務の遂行と秘密の保護に責任を持てる方 ④警察・選挙に直接関係のない方 ⑤暴力団員その他反社会的勢力に該当しない方
業務期間	9月上旬～11月上旬(予定) ※国勢調査員の身分は、総務大臣に任命される非常勤の国家公務員です。
主な仕事内容	①調査員説明会に参加 ②担当調査区の確認(住んでいる方の一覧と地図の作成) ③調査についての説明と調査書類の配布 ④回答確認リーフレットの配布と調査票の回収 ⑤回収した調査票の整理と提出
担当調査区数・世帯数	1調査区または隣接する2調査区を担当 ※1調査区当たりの世帯数は、平均60～70世帯程度です。
報酬	1調査区当たり4～5万円程度 ※受け持ちの世帯数により変動します。
応募方法	企画課窓口で配布する応募用紙に必要事項を記入して提出 ※希望調査地域に偏りがあるときなどは、担当する地域を調整する場合があります。

国勢調査2025キャンペーンサイトでは、調査員の仕事内容などを分かりやすく紹介しています。上の2次元コードからご覧ください。

国勢調査は、24時間いつでも簡単な
インターネット回答が便利です

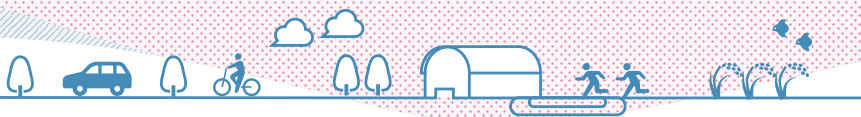
ポイント1 24時間いつでもどこでもスマホ、タブレット、パソコンから回答できます。

ポイント2 調査員による紙の調査票の回収はありません。

ポイント3 回答中の通信は、全て暗号化されています。また、不正アクセス防止の対策を24時間行っています。

問 企画課 ☎(50)1194

✉ toukei@city.togane.lg.jp



3/10～14 いわてブルージャース岡山キャンプ

東金アリーナでトレーニング

いわてブルージャース岡山が、東金アリーナ陸上競技場で5日間のキャンプを行いました。

いわてブルージャース岡山は、岩手県33市町村をホームタウンとするサッカークラブで、3月から始まったJFLのリーグ戦に参戦し、J3リーグ昇格を目指しています。

東金アリーナ陸上競技場は初めてだった選手、スタッフの皆さん。温暖な気候の中、青々とした天然芝でのトレーニングに、「素晴らしい環境の中でトレーニングが出来て良かった」と、笑顔がこぼれました。

今シーズン、チーム一丸での躍進に期待です！



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います。

#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

3/15 山下邸(八百平商店)建物調査体験・一般公開

昔の東金にタイムスリップ

東金が商業の中心地としてにぎわった明治～昭和の面影を残す山下邸(八百平商店)。明治30年に雑貨店として創業し、店舗を兼ねた家屋と蔵が現存しています。また、荷物を運んだトロッコのレールや当時の大福帳などの資料も数多く残されています。

1月～3月にかけて、町並み活用センター東金を中心とする有志の皆さんが、使われていない建物の中を片付け、歴史的資料の整理や建物の実測、図面の作成などを実施しました。

往時の東金を今に伝える貴重な建物、今後は文化財登録を目指していくそうです。



▲昭和の香りが残る店先

有志により整理された帳簿類▶

庭の図面を作成▼



2/27 コミュニティ助成事業(宝くじ助成金)

消防団の備品を整備

コミュニティ助成事業(宝くじの助成金)を活用し、消防団が火災時に使用する防火手袋(140双)を整備しました。コミュニティ助成事業とは、(一財)自治総合センターが宝くじの収益を財源に社会貢献事業として行っている助成事業です。

この事業は、コミュニティ活動に必要な備品や施設などに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることで、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。



◀蔵と店舗をつないだトロッコの跡

向かい側にも並ぶ蔵は合わせて6棟分▼





4月 市内各所で入学式

春の風に桜の花びらが舞う4月、市内各所で入学式が行われました。今年は豊成小学校の入学式の様子をお届けします。

先生や上級生、保護者に温かく迎えられた新入生。担任の先生から一人ずつ名前を呼ばれると大きな声で返事をしていました。

たくさん学んで遊んで、元気に育ってくださいね。



校長先生のお話

『と』もだちと仲良くして
『よ』く遊んで、よく勉強して
『な』んでも自分でできるようになり
『り』っぱな1年生になりましょう



明日から楽しみだな♪



ドキドキ・ワクワク



一緒にの学校生活よろしくね!



ハイ!大きな声でお返事ができました



みんなで集合写真

大会などの結果 (敬称略)

第87回 東金市青少年剣道大会

◆団体高学年

優勝▶正剣会

準優勝▶日吉台剣友会A

第3位▶日吉台剣友会B

◆団体低学年

優勝▶豊成少年剣士会

準優勝▶正剣会A

第3位▶正剣会B

◆5・6年生の部

優勝▶関根琉華(正剣会)

準優勝▶新妻陸(日吉台剣友会)

第3位▶猪狩葉一朗(正剣会)

◆3・4年生の部

優勝▶吉岡蓮(正剣会)

準優勝▶小川大地(豊成少年剣士会)

第3位▶山田朔久(正剣会)

◆中学生男子の部

優勝▶嶋田智生(東中学校)

準優勝▶矢上彪十(東中学校)

第3位▶布施慶人(東中学校)

◆中学生女子の部

優勝▶小高愛葉(東中学校)

準優勝▶保坂理央花(東中学校)

第3位▶小川玲奈(東中学校)

東金市バウンドテニス大会サバイバル戦

◆男子の部

優勝▶吉田 準優勝▶塚田 第3位▶渋江

◆女子シニアの部(60歳以上)

優勝▶角田 準優勝▶山越 第3位▶伊藤栄

◆女子ゴールドの部(70歳以上)

優勝▶佐々木 準優勝▶野瀬 第3位▶渡辺

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。

GRIMP JAPAN2025 (ロープレスキュー競技会)

第8位▶INFINITY(山武郡市消防本部)



急傾斜地、高層建物などの足場が不安定で現場までの到達や搬送が困難な場所での、ロープを使用した救助活動技術を競う大会です。今年は香川県丸亀市で実施。国内外から選抜された24チームが出場しました。



さくら公園



春を集めて歩いた

東金桜めぐり



願成就寺



歴史ある神社やお寺は心が洗われますね。
特別な桜に出会う楽しみもあります。

あなたにとっての桜の名所はどこですか。
今回は、「桜の都」東金をめぐった二人が
お気に入りの春景色を紹介します。



ボートにステージに…
みんな桜まつりを満喫♪



八鶴湖

私たちの住むまちの桜の名所の一つ。周囲
には、約 300 本の桜が植わっています。東金
桜まつりの期間は湖畔がライトアップされ、
昼とは違う顔を見せてくれました。



砂古瀬

墨染桜

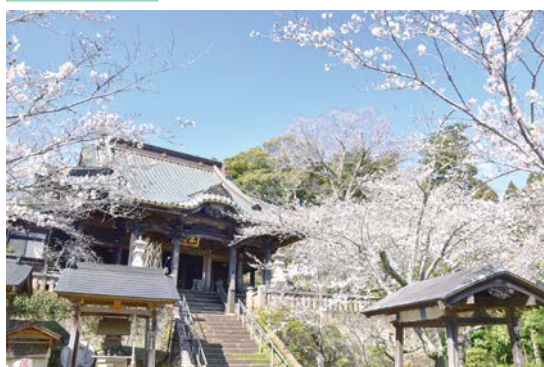


西行法師が杖にしてきた
墨染桜の枝から芽吹いた
という伝説のある桜



水路沿いの桜並木は、地元の散歩コースとしても人気

薬王寺



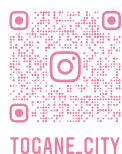
火正神社例大祭



6年ぶりに行われた祭礼。桜の中を山車と神輿が
練り歩く様は、この季節ならではです。

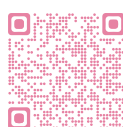


市公式
Instagram



TOGANE.CITY

市ホームページ
取材記事



Web と SNS で、もっと、ずっと、お花見気分を楽しめる↑

和泉ヶ池



ぶらんこって
春の季語
なんだって!



下谷コミュニティ会館



本松寺



国民健康保険のお知らせ

東金市国民健康保険の現状と 令和7年度国民健康保険税率の改定

問 国保年金課 ☎(50)1134

HP ID 13353

国民健康保険（国保）は、被保険者の皆さんが、病気やけがの際に、安心して医療を受けられるように、国保税を出し合い支え合う制度です。

国保制度は、平成30年度から、県が財政運営の主体として市町村と共同で運営することになり、市は県から医療費などの費用（保険給付費）の支払いに必要な交付金を受け取り、県が

決定した国保事業費納付金（納付金）を納める仕組みになりました。この納付金を支払う財源の多くは、被保険者の皆さんが負担する国保税によって賄われています。

また、県では、納付金に充てる国保税を集めるための目安の税率となる「標準保険税率」を市町村ごとに示しています。

2のとおり、75歳になって後期高齢者医療制度に移る方の増加や、社会保険の適用拡大により被保険者数が減少して国保税収入が減る一方、医療の高度化などにより、1人当たりの保険給付費が増加し、それに伴い1人当たりの納付金も増加しています。

す。このような収支がアンバランスな状況は、今後さらに拡大していくと見込んでいます。この傾向は、全国の多くの国保に共通する課題です。

これまでの、市の国保財政調整基金（基金）を活用して足りない収入を補うことで、国保税を上げずに標準保険税率よりも低い税率を維持してきました。しかし、このままでは基金が枯渇する見通しとなったため、令和7年度から税率を表1のとおり改定します。

令和7年度の国保税がどれくらい増えるかは、表2のモデル

ケースを参考にしてください。被保険者の皆さんには負担の増加をお願いすることになります。が、ご理解とご協力をお願いします。

※特別な事情などで国保税の支払いが困難な場合は、国保年金課または収税課に相談してください。

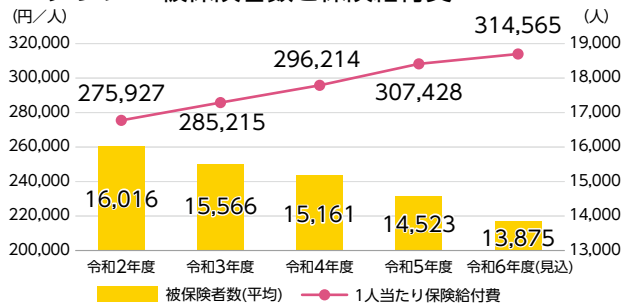
国保税の上昇を抑えるために

国保税の上昇を抑えるためには、医療費を減少させる必要があります。必要な医療は、ためらわず速やかに医療機関を受診することが大切ですが、皆さんが健康に留意し、工夫することで医療費を削減できます。

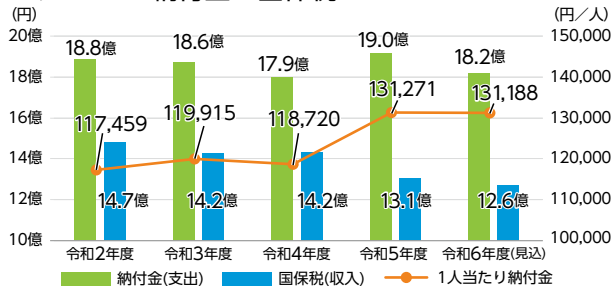
◆次の点を意識して医療費の適正化にご協力ください

- ・ 特定健診や特定保健指導、がん検診、歯科検診を積極的に受け、病気の早期発見と早期治療につなげる
 - ・ 飲み忘れなどによる残薬など、薬が残ってしまうときは薬剤師に相談
 - ・ 新薬より安価なジェネリック医薬品（後発医薬品）を活用
 - ・ 急病時以外の受診は、なるべく平日の診療時間内に
 - ・ 同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」は控える
- ※同じ検査や投薬により医療費が無駄になる上、体への負担も増えてしまいます。

<グラフ1 被保険者数と保険給付費>



<グラフ2 納付金と国保税>



納付金を支払うための財源は、国保税のほか、国・県の交付金などの公費負担があるよ。令和5年度から納付金(支出)と国保税(収入)の差がさらに大きくなって、国保税の不足分を、貯金(基金)を崩して補ってきたんだ。

<表1 税率改定>

区分		改定前	改定後 (令和7年度)	標準保険税率 (令和6年度・参考)
医療分	所得割	6.8%	7.4%	7.95%
	均等割	18,000円	19,000円	21,075円
	平等割	26,000円	27,000円	29,526円
	賦課限度額	65万円	66万円	—
後期高齢者 支援金分	所得割	2.7%	2.9%	3.06%
	均等割	13,000円	14,000円	15,124円
	賦課限度額	24万円	26万円	—
介護納付金分 (40~64歳)	所得割	1.9%	2.2%	2.57%
	均等割	12,000円	13,000円	15,723円
	賦課限度額	17万円	17万円	—

<表2 国保税の比較(モデルケース)>

		令和6年度①	令和7年度②	差額(②-①)
1人世帯	40歳 給与収入300万円	250,200円	271,600円	+21,400円
2人世帯	70歳 年金収入200万円 68歳 収入なし	88,500円	94,800円	+6,300円
3人世帯	42歳 給与収入300万円 40歳 給与収入 50万円 10歳 収入なし	295,600円	320,200円	+24,600円

イベント特集

里山での楽しい自然体験 ～米作りやホタルとの出会い～

環境保護団体ときがねウォッチングによるイベント。東金の素晴らしい自然と出会えます。静かな木々に囲まれた里山で、米づくりやホタルとの出会いをゆっくり味わいませんか。

お米づくり

タニシやメダカを見ながら米づくり。餅つきや薪での炊飯、自然を生かした遊びもできます。

とき▶5月中下旬～月1回半日程度



環境ボランティア募集

生き物(ホタル・カエルなど)調査、子どもの自然体験サポート、草刈りなど、希望に合わせて取り組みます。
※団体でボランティア保険に加入します。

夏のホタル観察会

里山でホタルを観察します。

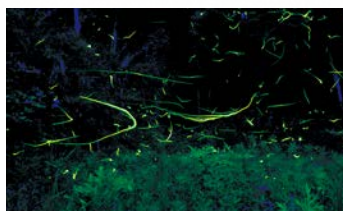
とき▶6月7日(土)、7月5日(土)

定員▶各回先着10組程度

持ち物▶長靴、軍手、帽子、タオル、飲み物など



※夏休みには、里山の生き物観察会を行います。



ときがね湖観察会

季節の草花・樹木・昆虫などを観察します。

とき▶毎月第1火曜日



申込 ときがねウォッチング(鈴木) ☎(52) 4009
環境保全課 ☎(50) 1170

申込メール作成画面▶



成東・東金食虫植物群落 春のイベント

春の観察会

とき▶5月11日(日)午前10時～11時30分

体験ボランティア セイタカアワダチソウの抜き取り

とき▶5月25日(日)午前10時～11時30分

持ち物▶長靴、軍手、帽子、タオル、飲み物など

※長袖、長ズボンを着用してください。

共通事項

ところ▶成東・東金食虫植物群落

定員▶当日先着20名程度

※申込不要です。

※天候によって内容が変更または中止になる場合があります。

☎ 成東・東金食虫植物群落管理棟

ホームページ ID7070

☎(82) 4871

硬式テニス 春季男子シングルス大会

とき▶5月25日(日)午前8時30分～(午前8時集合)

※予備日は、5月31日(土)です。

ところ▶家徳スポーツ広場

費用▶市内在住・在勤・在学の方＝1名1,000円、市外の方＝1名1,500円

※試合前日・当日のキャンセルは全額負担です。

定員▶先着16名

申込方法▶①氏名②年齢③住所④電話番号⑤市内在住・在勤・在学の別をEメールに記入して申し込み

申込 スポーツ協会硬式テニス部(中村)
☎ 090(6920) 1036

✉ polaris1009@icloud.com
(キャンセル待ちのみ返信)

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

第53回 東金市民ゴルフ大会

とき▶6月5日(休)午前8時～

ところ▶新千葉カントリー倶楽部(あさぎり・つくもコース)

対象▶市内在住・在勤の方

※学生は、参加できません。

種目▶①団体の部(地区対抗)②個人グロスの部＝グランドシニア(70歳以上)・シニア(60歳以上)・一般(60歳未満)・女子③ネットの部

費用▶1,000円(別途プレー費など)

締切▶5月16日(金)

申 スポーツ協会ゴルフ部地区役員または新千葉カントリー倶楽部

☎(54) 0500

問 スポーツ協会事務局(スポーツ振興課内)

☎(50) 1189

浅井病院
健診センター
コラム

予防医療で
健康を守る

amcc
ASAI
MEDICAL
CHECKUP
CENTER

日本では、病院やクリニックが少なく、専門医の数も限られている地域が増えています。医療資源が限られているこのような地域では適切な医療サービスを受ける機会が減少し、健康を維持することが難しいとされています。そうした中でご自身の健康を守るために有益な手段となるのが、定期的な健康診断です。

市が行う集団がん検診や特定健診などの住民健診は、そういった主旨のもとに実施されていますが、なかなか足が向かない、といった人も多いのではないのでしょうか。

血圧や血糖値、コレステロール値など生活習慣病に直結する検査を定期的に行うだけでなく、大きな疾患の予防につながりますので、長期的な健康を維持するには非常に意味がありますし、疾患の早期発見は結果として、医療費の削減にもつながります。

ですが、指定の期間内に行けないという方もいるかも知れません。その場合は『個別がん検診』という制度を利用すれば、ご自身の都合に合わせて契約医療機関で同様のがん検診を受けることが可能です。

(※負担金は異なります)
折角なら、もっと詳しく調べたいという方には、人間ドックがあります。健康保険組合の多くが人間ドックの助成金制度を設けていることをご存じですか。

東金市国保も助成金制度があります。興味のある方は受検前に健康保険組合や、市役所の窓口または医療機関にご相談ください。

では、住民健診と人間ドックって何が違うの？と思われるかも知れません。次回は健診と人間ドックの違いについてお伝えします。



健診センター
ホームページ



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



浅井病院
ホームページ

全国 199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

仲介手数料
不要

査定
無料

現状のまま

買い取ります

相続した空家の 税金・維持管理費 まだ支払いますか?

イエステーション 東金店

千葉県知事(2)第17424号



0120-001-489

〒283-0063 千葉県東金市堀上249-1



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 **5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

簡単！便利！コンビニ交付

マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニのマルチコピー機で各種証明書が取得できます。

詳しくはホームページをご覧ください。

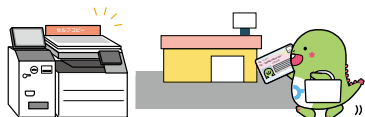
問 市民課 ☎(50)1131

ホームページID11017

印鑑証明

戸籍

住民票



収税課から納期限のお知らせ

納期限 **6月2日(月)**

納期内に忘れずに納付しましょう

軽自動車税(種別割)

【全期】

障がいがある方の軽自動車税減免制度は19ページ

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=5月25日(日)午前8時30分～午後5時15分
夜間=5月20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～



今月の 市内施設休館日

東金図書館 ▶ 5月7日(水)・12日(月)・15日(木)・19日(月)・26日(月)

※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 ▶ 5月8日(木)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

東金アリーナ ▶ 5月7日(水)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

トレーニングセンター ▶ 5月7日(水)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

児童館 ▶ 5月3日(土)祝・5日(月)祝・6日(火)休・12日(月)・19日(月)・26日(月)



新着図書案内

『肝臓大復活』……………栗原毅
『日ノ出家のやおよび』……………安藤祐介
『追跡』……………伊岡瞬
『天地震撼』……………伊東潤
『しずかなパレード』……………井上荒野
『汽水域』……………岩井圭也
『俺が恋した千年少女』……………斉藤詠一
『図書館の魔女』……………高田大介
『願わくば海の底で』……………額賀澤
『月収』……………原田ひ香
『水曜生まれの子』……………イーユン・リー

『100年食べられる胃』……………比企直樹
『戦争とミステリー作家』……………西村京太郎
『リヴァールのパレット』……………大崎善生
『リペアラ』……………大沢在昌
『我らが緑の大地』……………荻原浩
『口外禁止』……………下村敦史
『おぼろ迷宮』……………月村了衛
『月とアマリリス』……………町田そのこ
『逃亡者は北へ向かう』……………柚月裕子
『考える練習』……………伊藤真
『バブル兄弟』……………西崎伸彦

『ヤバイぞ日本』……………佐々木類
『国民総株主』……………前澤友作
『老い方がわからない』……………門賀美央子
『僕には鳥の言葉がわかる』……………鈴木俊貴
『人生はプラマイチャラ』……………亜希
『学んで伝える』……………花田勝彦
『ものごころ』……………小山田浩子
『しらゆきの果て』……………澤田瞳子
『C線上のアリア』……………湊かなえ
『時帰りの神様』……………成田名璃子
『お雑煮合戦』……………山口恵子



イベント

福祉のまち推進委員会 認知症サポーター養成講座

東金商工会議所「福祉のまち推進委員会」による講座です。

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではなく、認知症の方やその家族の「応援者」です。「自分の周りに認知症の方がいたら…」そんな時に役立つ知識をお伝えします。

とき▶5月14日(水)午前10時～11時30分(受付=午前9時30分～)

ところ▶東金商工会館1階

定員▶先着30名(要事前予約)

申込 (福)ゆりの木会ゆりの木苑

☎(50)8111



▲受講後にお渡しする
認知症サポーターカード

イベント

地元で働きたい方集合! 地元企業お仕事フェア

地元で就職を希望している方と地元企業のマッチングを目的として、東金市・山武市・大網白里市・横芝光町・九十九里町合同で開催します。企業の方と直接話せる絶好の機会です。地元で働きたい方はご参加ください。



とき▶6月3日(火)午後1時15分～4時

ところ▶山武市成東文化会館のぎくプラザ

内容▶各企業の会社説明と個別相談
※申込不要です。直接会場へお越しください。

問 商工観光課

☎(50)1155

イベント

県民の日山武地域行事 さんぶの魅力再発見! 九十九里浜の魅力を感じよう!

九十九里浜の魅力についての講演、サンドアーティストによるパフォーマンスを行います。実際に砂で絵を描く、サンドアートの体験も実施します。

とき▶6月15日(日)午前9時30分～正午(予定)

ところ▶国民宿舎サンライズ九十九里

定員▶200名(応募多数の場合抽選)

締切▶電子申請=5月23日(金)、往復はがき=5月21日(水)必着

申込方法▶電子申請サービスまたは往復はがきで申し込み

※詳しくはホームページをご覧ください。

※1回の応募で申し込めるのは6名までです。

問 県山武地域振興事務所企画課

☎(54)0222



◀県ホームページ



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

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▶



劇団サンブステップス第23回公演 WAKWAKコンサート～Happy GO Lucky～

5/4 (日祝) 5月祝 14:30 開演

全席自由 大人 3,000 円 [小ホール]

高校生以下 2,000 円

今年のサンブステップスは、まるでおもちゃ箱をひっくり返した様なウキウキでワクワクな音楽の時間をお届けいたします。

今年も元気いっぱい笑顔いっぱいに Power Up した劇団サンブステップスをお楽しみに!!



発売中

習志野市立

習志野高等学校 吹奏楽部 演奏会 東金公演 2025

6/1 (日)

14:30 開演
[大ホール]

[全席] S席(一般) 2,000円, (高校生以下) 1,000円 ※未就学児のご入場はご遠慮願います。
[指定] A席(一般) 1,500円, (高校生以下) 1,000円

全国にファンを持つ習志野高校吹奏楽部、習高サウンドの圧巻のパフォーマンスをご堪能ください。

【予定曲目】 荘厳序曲「1812年」(P.チャイコフスキー 曲/石津谷治法 編) 他

発売中



二期会BLOC 千葉オリジナル版

おやこdeオペラ「シンデレラ物語」

～0歳でもOK/みんなが楽しめる歌芝居～とうがね公演



7/26 (土) 14:00 開演

全席自由 [小ホール]

大人 1,600 円

子ども (小学生以下) 1,000 円

※3歳未満は保護者1名につき

お子さま1名までひざ上無料。

席が必要な場合は有料。

発売中





東金市保健福祉センター 東金市保健福祉センター 運営協議会委員募集

保健福祉センター（ふれあいセンター）の運営について意見をくださる、市民代表の委員1名を募集します。

任期▶6月1日(日)～令和9年5月31日(月)（2年間）

応募資格▶5月以降も引き続き市内に居住する予定の満20歳以上の方

内容▶東金市保健福祉センター運営協議会に出席し、運営に関する事項の審議（年1回程度）

報酬▶会議1回につき6,400円

締切▶5月16日(金)必着

応募方法▶①氏名（ふりがな）②郵便番号・住所③電話番号④生年月日⑤性別⑥職業⑦市内居住年数⑧保健福祉などへの関心ごと（400字程度）を明記して提出（郵送可）

※保健・福祉・健康・子育てなどへの関心ごとなどを確認のうえ選考します。選考結果は、5月下旬に応募者全員に通知します。

申問 〒283-0005 東金市田間3丁目9-1 ふれあいセンター健康増進課
☎(50) 1173 [ホームページ ID 11342](#)



動物愛護センターのイベント 犬のしつけ方教室

しつけ方の動画配信や犬・猫の飼い主募集もしています。

とき▶5月22日(木)、6月26日(木)①基礎講座=午前10時～正午（受付=午前9時30分～）②実技講座=午後1時～3時（受付=午後0時30分～）

※どちらも要予約です。

ところ▶県動物愛護センター本所（富里市）

費用▶①無料②3,300円

定員▶①先着10名（飼い犬の同伴不可）②先着5名（飼い犬の同伴可）

申問 県動物愛護センター

☎0476 (93) 5711

※実技講座=（公財）県動物保護管理協会
☎043 (214) 7814

県ホームページ



▲しつけ方教室



▲犬と猫との会合の場



東千葉メディカルセンター 第33回市民公開講座 令和7年度第1回 糖尿病教室

市民公開講座 必見!「認知症予防の極意」

とき▶5月15日(木)午後3時～4時

糖尿病教室

とき▶5月22日(木)午後2時～3時

共通事項

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。

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



健康相談お気軽に 看護の日・看護週間

とき▶5月11日(日)午前10時～午後2時

ところ▶ショッピングセンターサンピア

内容▶各種測定、看護進路相談など

問（公社）千葉県看護協会

☎043 (245) 0025



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](#)



認知症予防のコツ

センター長 岩立 康男

皆さまこんにちは。東千葉メディカルセンター・センター長の岩立です。私の専門は脳神経外科ですが、本日は「認知症の予防」というテーマでお話をしたいと思います。

認知症予防のコツを一言で言えば「刺激はしても酷使はするな」ということになります。脳を刺激することの重要性は多くの人が感じていることだと思いますが、特に社会的活動の重要性が強調されています。人と会って会話をしたり、食事をしたり、一緒に何か作業をしたりすることは脳のいろいろな部位を刺激して活性化してくれるのです（『直観脳』著・岩立康男）。刺激が入らなければ脳の細胞は失われやすくなってしまいます。

さて、それではもう一つの「酷使はするな」とはどういうことでしょうか。こんな当たり前のことをなぜ強調したのか？

脳の細胞、ニューロンの形を思い出してみてください。たくさん細い突起が出ていて他のニューロンとつながり合っている図をテレビや雑誌で見たことがあるでしょう。なんと一つのニューロンに約1万個の突起があるのです。これらが全て生きた細胞膜で作ら

れていますので、それを維持するためにたくさんのエネルギーが必要となり、大量の酸素が使われています。酸素を使えば、あの有名な「活性酸素」という毒性物質が作られ細胞膜を傷つけてしまうのです。これほど突起の多い細胞は他にはありませんので、脳の細胞は一番疲れやすい細胞と言ってもいいでしょう。疲れが蓄積すれば、脳の細胞は失われていくことになります。

今、社会全体で働き過ぎは良くない、ということが言われるようになった根本的な背景がここにあります。仕事は自然と同じような作業を繰り返すようになり、家で帰ったら、そして休日は全く違うことをするようにお勧めします。

とは言っても、社会的活動、特に仕事においては時に無理をすることも必要です。少し疲れくらいは、酷使までいかなければ脳にとっては良い刺激と言えます。認知症予防には、刺激と休息、バランスよく取っていくように心がけましょう。



募集



お題は「明」

令和8年歌会始 詠進歌

詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限ります。(用紙は半紙・毛筆)

書式図
(横 長)

職 業	氏 名	生 年 月 日	電 話 番 号	住 所 (山 折 り)	お 題 「 明 」
--------	--------	------------------	------------------	-------------------------	-----------------------

締切▶9月30日(火)

提出方法▶封筒に「詠進歌」と記入し下記へ送付(詠進歌は折り曲げて封入可)

申問 〒100-8111宮内庁

※不明な点がある場合、宮内庁式部職宛てに返信用切手を貼った封筒(郵便番号、住所、氏名を記入)を添えて、9月20日(土)までに問い合わせてください。

HP <https://www.kunaicho.go.jp/>

募集



東金IVC日本語教室

日本語の学習者募集

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。

日本語を習いたい方は、気軽にお問い合わせください。

とき▶次の3クラス

①木曜日クラス=午前10時~正午

②金曜日クラス=午後7時~9時

③土曜日クラス=午前10時~正午

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>◀東金IVC日本語教室
ホームページ

募集



大地震に備えて診断を

木造住宅耐震診断補助制度

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)

※詳しくはホームページをご覧ください。

申問 都市整備課 ☎ (50) 1150

ホームページ ID 1004

募集



家庭で再生可能エネルギーを活用

住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金

再生可能エネルギーを有効活用できる住宅用設備を導入した方に補助金を交付します。

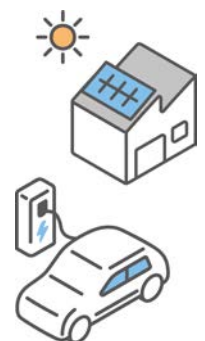
主な要件▶

- ①市内に住所がある
- ②世帯の全員が市税を滞納していない
- ③補助対象設備の導入に係る費用を負担し、補助対象設備を所有している
- ④補助対象設備が未使用品(自動車は申請者が使用する新車)である
- ⑤令和7年度内に設備の導入工事を開始し、申請期限までに完了している(自動車は申請期限までに納車されている)

<補助対象設備・補助金額>

補助対象設備	補助金額	補助対象設備を導入する住宅の要件
定置用リチウムイオン蓄電システム	上限7万円	住宅用太陽光発電設備の併設
電気自動車(EV)	V2H充放電設備*の併設 あり=上限15万円 なし=上限10万円	
プラグインハイブリッド自動車(PHV)	V2H充放電設備*の併設 あり=上限15万円 なし=上限10万円	
V2H充放電設備*	設備本体の導入費の10分の1 上限25万円	
		・住宅用太陽光発電設備の併設 ・EVまたはPHVの導入

*V2H充放電設備=EV、PHVと住宅の間で相互に電力を供給できる設備



申問 環境保全課 ☎ (50) 1170

ホームページ ID10110

⑥補助を受けようとする設備の補助金を過去に受けていない
※定置用リチウムイオン蓄電システムの耐用年数経過後の買い替えおよび増設を除きます。

⑦定置用リチウムイオン蓄電システムの場合は、申請者または申請者と同一世帯の方が県の他の同種の補助金の交付を受けていない

申請期限▶令和8年1月30日(金)

申請方法▶補助対象設備の導入工事完了後(自動車は納車後)、所定の交付申請書に必要書類を添付して申請

※予算に限りがあります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



お知らせ 納期限は6月2日(月)

自動車税は納期限までに納めましょう

自動車税(種別割)の納期限は6月2日(月)です。自動車税事務所から納税通知書が送付されますので、納期限までに納めましょう。

eマークが付いた通知書は、地方税お支払いサイトからのクレジットカード払い、インターネットバンキング、ダイレクト納付による口座振替などを利用できます。各種スマホ決済アプリも利用できます。詳しくは納税通知書に同封のしおりをご覧ください。

問 東金県税事務所 ☎(54) 0223



お知らせ 5月26日(月)から制度開始

戸籍に氏名の振り仮名を記載

これまで、氏名の振り仮名は戸籍の記載事項とされていませんでしたが、改正法の施行により、新たに氏名の振り仮名が戸籍に記載され、公証されることになりました。

制度開始日 ▶ 5月26日(月)

振り仮名の通知

5月26日(月)以降、振り仮名の確認のため、本籍地市区町村より原則筆頭者に、戸籍に記載する予定の振り仮名の通知が届きます。

※東金市は7月下旬に発送予定です。

①通知の振り仮名が正しい場合

届け出などの手続きは不要です。

②通知の振り仮名が誤っている場合

令和8年5月25日までに、振り仮名の届け出をしてください。届け出の受理後、届け出た振り仮名が戸籍に記載されます。

※制度開始日以降に、出生届などによって新たに戸籍が作成される場合は、届け出時の振り仮名が戸籍に記載されます。

問 市民課 ☎(50) 1132

ホームページ ID13376



お知らせ 減免申請は6月2日(月)まで

障がいがある方の軽自動車税(種別割)を減免

軽自動車税(種別割)の納税通知書は5月12日(月)に発送予定です。納税通知書が届いてから申請してください。

◆身体障害者手帳などをお持ちの方

対象 ▶ ①身体障害者手帳など(身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳)をお持ちの方が所有する軽自動車
②①の方と生計を同じくする方が所有する軽自動車

※減免は障がいの等級などに応じます。

必要書類 ▶ ①身体障害者手帳など②運転免許証(生計を同じくする方が運転する場合は、その方のもの)③自動車検査証(*)④令和7年度軽自動車税納税通知書⑤個人番号が分かるもの

◆身体障がい者の方などが利用するために構造変更した軽自動車

対象 ▶ 車椅子の昇降装置など、構造を変えた軽自動車

必要書類 ▶ ①構造変更した部分および車体前後の写真②自動車検査証(*)③令和7年度軽自動車税納税通知書④個人番号または法人番号が分かるもの

◆公益のために直接専用する軽自動車

対象 ▶ 社会福祉法人などが公益のために使用する軽自動車

必要書類 ▶ ①定款または登記簿謄本の写し②自動車検査証(*)③令和7年度軽自動車税納税通知書④個人番号または法人番号が分かるもの

◆共通事項

減免の対象は、普通自動車を含め、身体障がい者の方など1人につき1台に限ります。

申請期限 ▶ 6月2日(月)

※期限後は申請できません。

*自動車検査証=電子車検証の場合「検査証記録事項」が必要です。

申 問 課税課 ☎(50) 1128

ホームページ ID11490

6月議会の開会予定

6月3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5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



募集 県立蓮沼海浜公園

蓮沼ウォーターガーデン 夏季アルバイト募集

とき ▶ 6月28日(土)～9月23日(火) 10時～17時(シフト制・週3日以上)

内容 ▶ プール監視員、売店、出改札、機械室、駐車場、事務補助、清掃

対象 ▶ 高校生以上

給与 ▶ 会社の規定による

※面接の日程など、詳しくはお問い合わせください。

※短期契約社員も募集しています。

申 問 蓮沼海浜公園管理事務所

☎(86) 3171



お知らせ 対象世帯には調査員が訪問します

労働力調査にご協力を

国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得るための重要な調査で、総務省が毎月公表する「完全失業率」の基礎となります。ご協力をお願いします。

とき ▶ 5月～8月

ところ ▶ 極楽寺の一部

※調査員は、調査員証を携帯しています。

問 県統計課 ☎043(223) 2220

ホームページ ID11487





教育活動の充実のため

中学校における部活動の縮小

本市では、生徒たちがスポーツや文化芸術に親しみ、技能や意欲の向上を目的として部活動を行い、一定の成果をあげてきました。しかし、学校現場の働き方改革が進められている昨今、文部科学省が部活動を「学校の業務だが、必ずしも教師が担う必要ない業務」とするなど、教科などの授業とは違った教育課程外の活動であることから、部活動のあり方を問われてきたことも事実です。

市では、以上のことを踏まえて検討を進めてきました。その結果、これまでと同様に生徒と向き合う時間を確保すると共に、きめ細やかな学習指導や生徒指導を基盤とした教育活動の充実を目指し、令和8年9月から部活動の縮小に取り組みます。

◆令和8年9月からの方針

- ①平日の学校部活動は行う
- ②土・日曜日、祝休日は、原則として学校部活動を行わない
- ③総合体育大会、秋季大会に学校部活動として参加する場合は、大会前1カ月を目安に土・日曜日、祝休日の練習などの活動を可とする

問 学校教育課 ☎ (50) 1204

ホームページ ID13332



農作業の賃金の参考に

農作業別標準賃金

令和7年度の東金市農作業別標準賃金が下表のとおりになりました。

実際の賃金は、農地の状況や地域の実情などにより当事者間で十分に話し合い、設定してください。

項目	金額	備考
水田作業 (手作業)	9,400円	賃金は1日当たり
畑作業 (手作業)	9,300円	実労働時間は1日8時間
耕うん機による水田耕起	7,570円	オペレーター付きで10a当たり1回分の料金
耕うん機による水田代かき	7,770円	オペレーター付きで10a当たり2回分の料金
トラクターによる水田耕起	7,200円	オペレーター付きで10a当たり1回分の料金
トラクターによる畑耕起	7,600円	オペレーター付きで10a当たり1回分の料金
トラクターによる水田代かき	7,600円	オペレーター付きで10a当たり2回分の料金 ※ロータリー使用の場合は「水田耕起」を準用
育苗	900円	種もみ代金を含む1箱当たりの料金 ※硬化までとする。
機械田植	9,200円	オペレーター付きで10a当たりの料金 ※補助者、苗費は含まない。
刈取・脱穀 (コンバイン)	20,600円	オペレーター付きで10a当たりの料金 ※補助者、乾燥場までの運搬費は含まない。
乾燥から調製まで	3,400円	60kg当たりの粉すりまでの料金
刈取から調製まで	43,780円	10a当たりの粉すりまでの料金
粉すり	667円	60kg当たりの料金
機械による畦塗り	42円	1m当たりの料金
ハンマーモアによる草刈り	7,900円	10a当たりの料金



身近な場所で楽しく買い物

移動販売を各地区で実施中

日常生活に必要な買い物に困っている高齢の方などを支援するため、地域・協力事業者・市が連携し、移動販売(買い物支援事業)を市内各地区で実施しています。スーパーに置いてある食料品(生鮮商品、お弁当、総菜)や日用雑貨品などを積んだ移動販売車が毎週同じ時間に巡回します。



自分で見て選んで買える楽しさ、運動不足解消、人との交流、地域コミュニティの活性化など、移動販売を通してお届けします。ぜひご利用ください。
※年齢を問わず、誰でも利用できます。
※5月から販売時間やルートが一部変更になりました。各地区コミュニティセンターや高齢者支援課窓口などでチラシを配布しています。ホームページでも確認できます。

問 高齢者支援課 ☎ (50) 1165

ホームページ ID12289

問 農業委員会事務局 ☎ (50) 1177

ホームページ ID13341

+ 献血にご協力を +

東金ライオンズクラブの協力による献血を実施します。

とき▶5月8日(木) 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



猟銃にご注意を

有害鳥獣の捕獲を実施

多発するカラスなどによる農作物への被害を軽減するため、有害鳥獣の捕獲を行います。期間中、発砲音がする場所には近付かないようお願いします。

とき▶5月17日(土)～23日(金)の出～日没
ところ▶市内全域

問 農政課

☎ (50) 1137

ホームページ ID11322



安心して生活を送るために

障がいに関する相談は「さんサポ」へ

障がいのある方が住み慣れた地域で自分らしく安心して生活していくために、日常生活などに関する困りごとや希望などを、専門職員に相談できます。情報提供や適切な機関への紹介など、解決に向け一緒に考え支援します。

とき▶月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝休日・12月29日～1月3日は除く)

※時間外の緊急対応や障がい者虐待に関する相談・通報は、電話転送により24時間365日対応します。

※Eメールでの相談は返信までに時間がかかることがあります。

ところ▶南上宿41-8

対象▶障がいのある方およびその家族、支援者など(匿名でも可)

※年齢や障がいの種別、障害者手帳の有無は問いません。

内容▶障がいに関する総合的な相談、障がいサービス、権利擁護、障がい者虐待防止など

委託先▶(福)ワナーホーム

相談 問 山武郡市障がい者基幹相談支援センター「さんサポ」☎ (86) 6474

FAX (86) 6475

✉ sanbu-kan@wanahome.or.jp



実際に学校を見学できます 東金特別支援学校 前期学校公開

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を希望する方を対象に行います。

とき▶小学部=5月27日(火)、中学部=28日(水)、高等部=29日(木)いずれも午前9時40分~11時30分

締切▶5月9日(金)

申込方法▶電話で希望する学部を伝えて申し込み

申問 東金特別支援学校 ☎(52) 2542



◀特別支援学校
ホームページ



重度の障がいがある方へ無償配布 青い鳥郵便葉書

通常郵便葉書20枚を対象の方に無償配布します。

対象▶重度の身体障がい者(1級・2級の方)または重度の知的障がい者(療育手帳にAまたは1度・2度の表記がある方)

締切▶6月2日(月)

問 東金郵便局 ☎0570(943) 680



電波の利用は適正に STOP THE 不法電波!

総務省では、6月1日~10日を「電波利用環境保護周知啓発期間」として、電波の正しい利用のための周知、啓発活動を行うとともに、不法無線局の取り締まりを強化します。

電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。

問 関東総合通信局

不法無線局による混信・妨害

☎03(6238) 1939

テレビ・ラジオの受信障害

☎03(6238) 1945



簡単にリサイクル 家庭の不要パソコンを 宅配便で無料回収

小型家電リサイクル法の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの無料回収を行っています。

利用方法

①申込

リネットジャパンのホームページから申し込み
HP <https://www.renet.jp>



②発送準備

パソコンなどを段ボールに詰めて
発送の準備



③回収してもらう

希望の日時に、宅配業者が自宅に回収



◆注意事項

- ・データは自身で消去してください。
- ※無料消去ソフトの提供などのサービスもあります。
- ・他の小型家電、プリンタなどの周辺機器も一緒に回収可能です。
- ・パソコンを含み、段ボール1箱分(3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内)の回収が無料です。
- ※2箱目以降やパソコン本体を含まない小型家電のみの回収は1箱当たり1,848円(税込)です。

相談 リネットジャパンリサイクル(株)

☎0570(085) 800

問 環境保全課

☎(50) 1170

[ホームページ ID1078](#)



千葉県では加入は義務です! 自転車保険に加入しましょう

自転車による事故は、誰もが被害者にも加害者にもなる可能性があり、加害者になった場合は、高額な賠償金を請求されることもあります。

千葉県では条例により、自転車利用中の事故で他人にけがをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険などへの加入が義務づけられています。

あなたと被害者を守るため、自転車保険に加入しましょう。



問 消防防災課

☎(50) 1119

[ホームページ ID9095](#)



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▶5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 12859](#)





4月1日付(7級以上)

東金市人事異動 ※()内は旧職名**◆異動・昇格****【部長級】**

中田健彦▶企画政策部長(企画政策部企画課長)

子安重光▶総務部長(企画政策部長)

遠藤賢一郎▶市民福祉部長/福祉事務所長兼務/健康増進課長事務取扱(市民福祉部社会福祉課長)

長谷川一夫▶経済環境部長(経済環境部農政課長)

豊田勝人▶都市建設部長(都市建設部建設課長)

【課長級】

松崎年美▶企画政策部企画課長(経済環境部環境保全課長)

戸田光泰▶企画政策部情報管理課長(総務部総務課主幹/九十九里地域水道企業団派遣)

猪野源広▶総務部総務課主幹/東金市外三市町清掃組合派遣(教育部生涯学習課長)

大塚保次▶総務部財政課長(総務部総務課副課長)

行木泰弘▶総務部課税課長(総務部課税課副課長/市民税係長事務取扱)

石田利夫▶市民福祉部社会福祉課長(市民福祉部こども課長)

岩瀬保雄▶市民福祉部市民課長(総務部総務課主幹/東金市外三市町清掃組合派遣)

林武人▶市民福祉部こども課長(都市建設部都市整備課副課長)

加藤孝▶経済環境部農政課長(企画政策部企画課副課長)

飯田康久▶経済環境部環境保全課長(議会議務局次長/庶務係長事務取扱)

関谷一成▶経済環境部ガス課長(市民福祉部市民課長)

有働生一▶都市建設部建設課長(都市建設部建設課副課長)

齋藤博之▶都市建設部都市整備課長(経済環境部商工観光課副課長)

佐瀬芳男▶会計管理者/会計課長兼務(企画政策部情報管理課長)

池田和利▶議会議務局次長/庶務係長事務取扱(農業委員会事務局長)

半田光夫▶教育部学校教育課長(千葉県教育委員会より派遣)

椎名大和▶教育部学校教育課主幹/指導係長事務取扱(教育部学校教育課主幹/指導担当)

河西健一▶教育部学校教育課主幹/指導担当(千葉県教育委員会より派遣)

大木慎治▶教育部生涯学習課長(教育部生涯学習課副課長/文化学習振興係長事務取扱)

佐藤正江▶教育部生涯学習課東金図書館長(総務部課税課長)

中村昭博▶教育部スポーツ振興課長(総務部収税課副課長/滞納整理係長事務取扱)

片岡一徳▶監査委員事務局長(都市建設部都市整備課長)

山老英昭▶農業委員会事務局長(経済環境部農政課主幹)

◆任期更新

原田聰▶総務部総務課危機管理監

◆退職**【部長級】**

鴫田義弘▶(総務部長)

鈴木聡▶(経済環境部長)

【課長級】

栗原伸治▶(総務部財政課長)

石原信行▶(教育部学校教育課長)千葉県教育委員会へ

五木田順子▶(教育部学校教育課主幹/指導係長事務取扱)千葉県教育委員会へ

白鳥幹男▶(教育部生涯学習課東金図書館長)

佐久間英郎▶(教育部スポーツ振興課長)

羽生田善行▶(監査委員事務局長)

◆役職定年

緇莊裕之▶(市民福祉部長/福祉事務所長兼務)

神山英雄▶(都市建設部長)

矢崎正▶(市民福祉部健康増進課長)

馬場正敏▶(経済環境部ガス課長)

鈴木健太郎▶(会計管理者/会計課長兼務)

※退職および役職定年は3月31日付け



市民活動を紹介

みんなの広場**混声リンデンバウム参加者募集**

みんなで基礎から練習しています。一緒に楽しく歌いませんか。

とき▶毎月第2・4月曜日午後6時～8時30分**ところ▶**東金中央コミュニティセンター**費用▶**1回1,000円**申 問** 混声リンデンバウム(深山)

☎090(4935)4469

茂原交響楽団 第34回定期演奏会

チャイコフスキー交響曲第6番「悲愴」、モーツァルト交響曲第31番「パリ」他

とき▶5月18日(日)午後2時～4時**ところ▶**東金文化会館**費用▶**当日1,000円、前売り800円**問** 茂原交響楽団(佐藤)

☎0475(23)0084

第35回舞踊祭

古典舞踊、新舞踊、民踊など幅広く上演します。入場無料です。

とき▶5月25日(日)午前11時～午後3時30分**ところ▶**東金文化会館**問** 東金市文化団体協議会(花柳)

☎(52)0620

第36回はんてん木まつり

模擬店、アトラクションが無料で楽しめます。ぜひ遊びに来てください。

とき▶5月18日(日)午前11時～午後3時**ところ▶**浅井病院**問** 浅井病院

☎(58)5000

アンサンブルウィザード定期演奏会

となりのトトロ、グレンミラーメドレー他を演奏します。入場無料です。

とき▶6月7日(土)午後4時30分～6時30分(4時開場)**ところ▶**東金文化会館**対象▶**未就学児～一般**問** アンサンブルウィザード(内藤)

☎090(7180)3477

市の政策や制度など
36テーマを用意

出前講座

☎ 秘書広報課 (50) 1114

ホームページ ID11199

皆さんの市政への理解を深め、協働のまちづくりの推進を目指して、出前講座を行っています。皆さんが行う集会などに
伺い、下表のテーマについて説明します。

実施時間▶平日の午前9時～午後5時(説明、質疑応答などを含め2時間以内)

対象▶市内在住・在勤・在学の方おおむね10名以上が参加する集会

※政治・宗教・営利目的の集会は除きます。

※有料の資料を使う場合は費用がかかります。

申込方法▶希望日の1カ月前までに、所定の申込書により下表テーマの担当課または秘書広報課に申し込み

テーマ	担当課
東金市のまちづくりについて	企画課
公共交通について 市民活動総合補償制度について	地域振興課
東千葉メディカルセンターについて	医療センター推進課
予算・決算について	財政課
市税等の納付について	収税課
防災対策について 防犯対策について	消防防災課
東金市地域福祉計画・活動計画 民生委員・児童委員の活動	社会福祉課
介護保険の使い方 高齢者の介護予防	高齢者支援課
子育て家庭への各種給付制度について	子育て支援課
保育の仕事について 市立保育施設の食育について 東金市の保育制度について	こども課
国民健康保険について 後期高齢者医療について	国保年金課

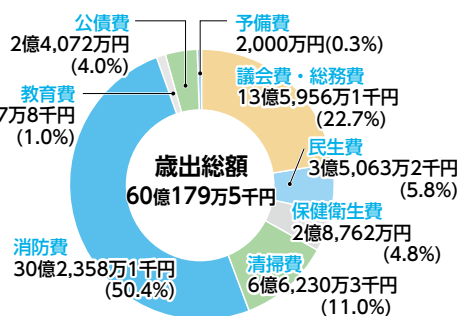
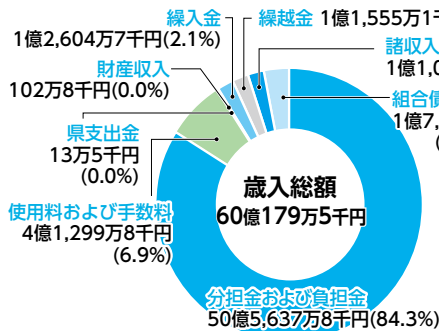
テーマ	担当課
予防接種について 特定健康診査・特定保健指導について 成人保健事業について 母子保健事業について	健康増進課
多面的機能支払交付金について 農地中間管理事業を活用して農地の流動化を!	農政課
消費生活について	商工観光課
ごみの減量化とリサイクルについて	環境保全課
東金市営ガスについて	ガス課
地区計画について 木造住宅の耐震診断～耐震改修の補助制度について～ 市民との協働について	都市整備課
合併処理浄化槽の維持管理の重要性について 単独処理浄化槽および汲み取り便所から、合併処理浄化槽への転換促進事業について	下水対策課
図書館を上手に使いこなそう	生涯学習課
スポーツイベント等について	スポーツ振興課
明るい選挙および主権者教育	選挙管理委員会事務局
監査について	監査委員事務局

山武郡市広域行政組合 令和7年度予算

☎ 山武郡市広域行政組合企画財政課
(54) 0252

令和7年度山武郡市広域行政組合の一般会計予算は、歳入歳出総額で60億179万5千円を計上し、前年度当初予算額と比較して、8,446万円(1.4%)の増となっています。増額の主な要因は、電子計算業務費において自治体情報システム標準化対応などにより7億4,676万円(192.6%)の増、衛生費の清掃費において施設機器点検項目の変更から6,341万8千円(10.6%)の増となっています。

なお、民生費の社会福祉費において養護老人ホーム坂田苑の空調機能回復工事などの完了により1億8,846万4千円(35.0%)の減、消防費において東消防署庁舎移転新築事業の中断により5億4,627万9千円(15.3%)の減となっています。



広告

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。

園内見学会
毎月行っています!
予約が必要となりますので
園までご連絡下さい!!

親子教室 きらりくみ
年間20回程度行う
無料の親子教室です
定員に満たない曜日・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。

認定こども園 季美の森幼稚園
TEL: 0475-70-2321

うちは結婚できました!
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

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	6月5日(木) 受付午後1時～*	R7.1.1～2.3生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	5月29日(木) 受付午後1時～*	R5.9.1～9.30生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	5月22日(木) 受付午後1時～*	R4.9.1～10.5生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	5月27日(火) 受付午後0時45分～*	R3.9.1～10.10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=5月23日(金) 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	6月4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	①計測日=5月14日(水)、②計測・相談日=28日(水) 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 ②=(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	生涯学習課内	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	5月15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) 5月14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

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	名称・電話番号	実施日
城西幼稚園 ☎(52)2519	6月12日(木)	正気こども園 ☎(58)5047	5月8日(木)・15日(木)・22日(木)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	6月18日(水)	豊成こども園 ☎(58)3150	5月13日(火)・20日(火)・27日(火)
公平幼稚園 ☎(52)3368	6月5日(木)	福岡こども園 ☎(54)1539	5月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	6月11日(水)		
大和幼稚園 ☎(50)7612	6月13日(金)		

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～
ところ▶東金図書館児童室
対象▶就学前～小学校低学年程度
※申込不要です。直接会場へお越しください。

問 東金図書館 ☎(50)1190

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

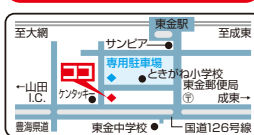
ファミリー歯科

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	5月12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	5月26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	5月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	5月14日(水)・28日(水) 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1・2水曜日 午後2時30分～4時30分 第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!



🏠 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。

日付	一次(東金・大網白里・九十九里)		一次(山武・横芝光・芝山)	
5月3日(土)	ますほ内科クリニック(大網白里)	☎0475(70)8800	成東しおさいクリニック(山武)	☎0475(71)3700
4日(日)	高橋医院(九十九里)	☎0475(76)3101	あきば伝統医学クリニック(山武)	☎0475(86)3711
5日(月)	古川クリニック(九十九里)	☎0475(76)1588	山崎医院(横芝光)	☎0479(82)0561
6日(火)	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
11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
18日(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里)	☎0475(70)0801	岩崎医院(山武)	☎0479(86)2217
25日(日)	鈴木クリニック(大網白里)	☎0475(71)2033	伊藤医院(山武)	☎0475(82)2508

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

キョーレオピンネオw・レオピンファイブネオ 取扱店

注目

「人権擁護委員の日」特設人権相談

法務大臣の委嘱で人権擁護活動に取り組む人権擁護委員が、「人権擁護委員の日」(6月1日)にちなみ特設相談所を開設します。無料・予約不要で秘密厳守です。気軽にご相談ください。

とき▶5月30日(金)午後1時～4時

ところ▶市役所202会議室・源地区コミュニティセンター

内容▶いじめ、いやがらせ、差別などの人権に関わる悩み・問題

※毎月実施する相談は、下表に掲載しています。

問 総務課 ☎(50)1117



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量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で受け付けます
11801	交通事故相談	5月12日(月)、6月2日(月) 午前10時～午後3時	市役所402会議室	消防防災課☎(50)1119	保険請求・示談など交通事故の相談 要予約
12297	人権・行政相談	5月13日(火)、6月16日(月) 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	6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ます
—	法律(弁護士)相談	①5月21日(水)②28日(水) 午前10時～午後4時 要電話予約 ①5月14日(水)～②21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) 法律に関する助言を受けられます ※相談内容によっては別の日を案内
—	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	5月7日(水)・21日(水)、6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、税に関する直接相談 ※書類の作成などは行いません
ライター 無料相談 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	5月15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金支部 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

広告

無料 結婚・婚活相談

✓ お子さんに結婚の話をするとケンカになる親御さん
 ✓ お子さんが結婚に消極的…
 ✓ 結婚相手がみ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と話をしてみませんか？

開催日時

5月 3日(土) 5月 4日(日)

5月13日(火) 5月18日(日)

5月21日(水) 5月28日(水)

各日13:30～18:00 最終受付時間 17:00

要電話予約 ☎ 070-2190-2810

上記日程・会場以外はQRコードよりお申込みいただけます

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1-6-0番地 駐車場有り

予約・お問合せ 070-2190-2810

結婚相談所サシフル
なめき

相談員 行木 美千子

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・取付
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

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)12388

鍵の出張作業を頼んだら 想定外の料金に！



内容

◆事例1

夜、自宅の鍵を紛失したことに気がつき、ネットで見つけた鍵交換業者に連絡すると「通常5千円〜3万円。最高で5万円」と言われた。作業前に料金を確認したが返事がないまま作業され、作業後約10万円の高額な請求を受けた。

◆事例2

自宅の鍵を紛失し、ネットで探した業者に開錠を依頼した。サイトには開錠費用が「3千円〜8千円」と記載されていた。作業前に費用の説明があったにもかかわらず、作業後約10万円の高額な請求を受けた。

鍵の紛失などに気づいたら、まずは慌てず、家族や周りの人に相談しましょう。時間帯や現場の状況により、ネットの広告に表示された料金で依頼できるとは限りません。焦らず、作業してもらう前に納得できるまで説明を求め、作業内容と料金は必ず書面で確認しましょう。

ひとこと助言

鍵の紛失などに気づいたら、まずは慌てず、家族や周りの人に相談しましょう。

緊急時に備え、所有する鍵の種類やメーカーなどを確認し、信頼できる事業者の情報調べておくとう安心です。賃貸住宅の場合は大家や管理会社に対応方法を確認しておきましょう。

広告などの表示額と実際の請求額が大きく異なるなど、事業者とトラブルになった場合は、早めに消費生活センターなどに相談ください。

東金警察署からのお知らせ

児童の車内「置き去り」は児童虐待(ネグレクト) STOP!! オキザリスるな！

問 東金警察署 ☎(54)0110

これまで、駐車場などで車内に置き去りにされた子どもが熱中症などで亡くなるなど、痛ましい事件が全国的に発生しています。

そのまま離れるのはやめましょう。また、居室内でも同様のことが起こる可能性がありますので、十分に注意しましょう。

これから、暑さの厳しい夏を迎えようとしています。比較的涼しいと思われる日であっても、車内の温度は気温の上昇とともに急上昇します。子どもは、体温調節が未熟なこともあり、短時間であっても熱中症になり、命を失う可能性があります。「眠っているから」、「少しだけ」などと子どもを車内に残

子どもの車内への置き去りは、児童虐待に当たります!!
見かけたら、すぐに警察などに通報しましょう。



東金警察署管内
安全・安心キャラクター



🚗 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	29日(木) 午後2時～3時
JR福俵駅 ロータリー	16日(金) 午後2時～3時
ローソン東金 レイクサイドビル店	23日(金) 午後2時～3時
田間中央公園	30日(金) 午前10時～11時30分
道の駅 みのりの郷東金	12日(月) 午後2時～3時
セブンイレブン 季美の森店	21日(水) 午後2時～3時
求名駅前郵便局	12日(月) 午前10時～11時30分
銚子信用金庫 東金支店	22日(木) 午前10時～11時30分
京葉銀行 東金支店	19日(月) 午前10時～11時30分



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 ㊟あり

齊藤英博住職の瞑想と写経セミナー

第1部 瞑想 第2部 写経
「頭と心をリセットする。新しい習慣」「一字一字に心を込めて、写経で整えるあなたの時間」

📅5月25日(日)
🕒15:00～16:30
📍東金アリーナ2階 小会議室

★写経教材費として500円を当日いただきます。 講師: 齊藤英博住職

お申込み・お問合せ: 読売センター東金中央・東金東部 ☎0475-52-2240

先着30名様



東金生まれ東金育ち 地元でガラス職人として活動

菅原工芸硝子株式会社 取締役開発部長
まつうら けんじ
伝統工芸士 松浦 健司 さん



photo yuki tsunesumi

Q. ガラスとの出会い

ガラスとの最初の出会いは、東金高校卒業後に趣味で始めた吹きガラスです。大学時代は、下宿先近くの教室に4年間通い、ガラスの魅力に引き込まれて、導かれるように今の菅原工芸硝子(スガハラ)に入社しました。毎日起きから寝るまで、ガラスのことしか考えてないですね。

Q. 仕事のやりがい

スガハラの最大の特徴は、職人が製品のデザインを行うことです。ガラスを自由に扱う職人がゼロから作るからこそ「作り手と使い手が近い」「どんな思いで作られたのか分かる」製品が生まれます。物があふれる時代、生み出した器を多くの方に選んでいただけるのは、最高のやりがいです。

「魅力にあふれたガラスの、誰も開けたことない引き出

しを俺が開けてやる」という意気込みで、これからも技術を磨いていきます。

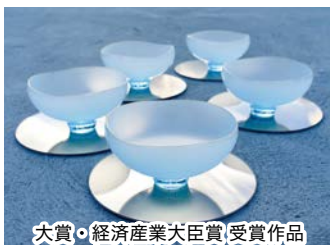
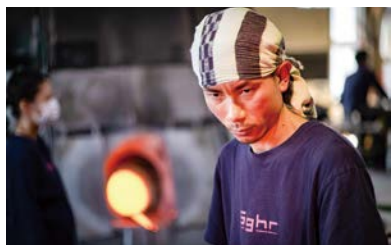
Q. 個人としての活動を教えてください

ガラス歴29年。ガラスの魅力をたくさんの方に伝えたいと、個展を開催し、コンテストにも出品しています。

昨年「第31回テーブルウェア大賞～優しい食空間コンテスト～」のテーブルウェア・オリジナルデザイン部門で大賞・経済産業大臣賞を受賞しました。「せっかくやるなら、 Teppen とってやる」という思いで出品し続け、オールジャンルの数ある器の中から選ばれたのは嬉しかったです。

今は、子どもたちに宝石のようにキラキラなガラスの種(シードグラス)を配る「ガラスの種蒔きプロジェクト」にも力を入れています。捨てるはずだった廃棄ガラスに安全処理を施したもので、子ども向けのイベントなどに出

店して配っています。たくさんの種を蒔き、子どもたちにガラスの魅力を知ってもらい、ガラスのファンになってもらいたいですね。



大賞・経済産業大臣賞受賞作品



ガラスの種 シードグラス

東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

たけのこは、食物繊維が豊富で腸内環境を整えとともに、コレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



たけのこの梅干し煮



材料(4人分)

- | | | | | |
|---------|------------|---|-----------|-------------|
| ●ゆでたけのこ | 360g | A | ●だし汁 | 200ml |
| ●油 | 大さじ1 | | ●砂糖 | 大さじ2 |
| ●梅干し | 小2個 | | ●しょうゆ | 大さじ1 |
| ●削りがつお | 適量 | | ●木の芽(好みで) | 適量 |

1人分 栄養価

エネルギー	86kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.1g
食塩相当量	1.5g

今回の地産地消



たけのこ

たけのこの旬は3月～5月で、大多喜町、長柄町、千葉市、君津市、勝浦市が主な産地です。また、千葉県のたけのこの生産量は首都圏一であり、そのなかでも大多喜町は県内で最も生産が盛んで千葉県内一の生産量を誇ります。

作り方

🕒 10分

- 1 たけのこは、一口大に切る。梅干しは種を除いて手でちぎる。
- 2 鍋に油を熱してたけのこを炒め、(A)と梅干しを加えて、汁気なくなるまで弱火で煮からめる。
- 3 器に盛って削りがつおのをせ、好みで木の芽をあしらう。

「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



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。