



No.1371

2025  
(令和7年)

毎月1日発行

7

MY CITY

特集

東金市職員採用試験



まちをつくる。  
わたしたちの人事。

TOGANE

# 暮らしやすいにぎわいのある

## 「まち」をつくる

地域振興課公共交通係



## 本気も、ユニークさも職場の魅力

### 志望動機

都内へのアクセスも良く交通の要衝として栄えてきた東金のポテンシャルに惹かれました。

### 仕事の内容

市民の生活基盤である公共交通の仕事に携わっています。今年度は、JR東金駅東口に新改札を設置し、ホーム内のエレベータを駅利用者だけでなく一般の方も利用できるよう整備を進めています。

東口改札の開設は、先輩方が長年取り組んできた事業。熱い思いを背負い、使命感を持ちながら進めています。

### やりがいを感じる瞬間

「市民のため・地域のため・まちのために仕事をしている」と感じられる時です。これは市役所ならではの魅力かなと思います。

### 職場の雰囲気

意外かもしれませんがユニークな方が多く、イベントや職員間での交流もあり楽しく仕事をしています。直属の上司は頼りがいがあります。直属が大好きな方。動物にたとえるとパンダですかね（笑）

### 市役所で活躍できると思っている人物像

まちを良くしたいという思いを持って、常に挑戦し続ける一生懸命な方です。一緒にこのまちの未来について語り合いたいですね。

### 休日の過ごし方

趣味のスポーツや家族と過ごす時間を楽しんでいます。子育てと仕事を両立できる職場だと思っています。

# 笑顔があふれる「まち」をつくる

こども課第3保育所



## 子どもたちの笑顔が原動力

### 志望動機

私自身、東金の市立保育所で優しく温かい先生との時間を過ごしました。いつしか保育士になりたい思いが生まれ、また、地元に戻しをしたいと考えました。

### 仕事の内容

3・4・5歳児混成クラスの担任で、年長担当です。東金市では保育所、幼稚園、こども園の間で異動があります。配属場所での学びが自身の成長につながると感じています。

### 目標とする職員像

子どもたちの笑顔が私の原動力です。どのように育ててほしいか、どんな力を身に付けてほしいか考え、保育計画を立てて、保育をしています。保護者とのコミュニケーション

### やりがいを感じる瞬間

「〇〇楽しかった!」「〇〇できるようになったよ」など、笑顔が見られた時は、嬉しくなります。また、日々の生活や行事を通して、子どもたちが大きく成長した姿を見るのがとても楽しみです。

### 休日の過ごし方

私は3児の母でもあります。家庭に帰ってからは、毎日パワフルな子どもたちとの時間を大切にしています。家庭と仕事の両立は大変ですが、職場の理解もあり、働きやすい環境です。



# 「まち」をつくる

## 住み続けたい、子育てしたい

学校教育課学童クラブ係



くすくす育ちご家族が安心できる学童クラブを常に目指しています。

### 職場の雰囲気

分らない事があつた時には、気軽に相談できる。そんな明るい雰囲気です。

### 市役所で活躍できると 思う人物像

なんでも自分でやってみようと挑戦し、積極的に意見交換できる方に向いていると思います。

### 休日の過ごし方

大好きなアイドルを全国津々浦々追いかけています。初めての場所でライブが行われる時は、休暇をとり、観光も兼ねてリフレッシュしています。

**志望動機**  
生まれ育つた東金への愛着と地元を盛り上げたいという思いからです。

**仕事の内容**  
放課後などにご家庭の代わりとして、お子さんを預かる学童クラブの仕事です。具体的には、窓口対応や、運営に必要なお金の管理、先生方の給与事務などを担当しています。

**やりがいを感じる瞬間**  
困難に直面した時は、上司のアドバイスを受け、同僚と協力して最善策を考え出します。保護者の方から「助かりました」と感謝された時には、達成感とともにやりがいを感じます。子どもたちが

## 困難もみんなとだから乗り切れる



# 「まち」をつくる

## 快適に生活できる

建設課維持係



### 志望動機

民間で学んだ知識や経験を生かして、大好きな地元に貢献したいと思いました。

### 仕事の内容

市民生活に密着したものが多く市役所の仕事。土木職は、道路、河川、公園、下水道、市ガスなどの土木工事の設計、施工管理、施設の維持管理など幅広い業務を担当します。その中でも私は「道路の維持管理」を担当しています。

### 目標とする職員像

入庁前は、黙々とデスクワークをこなすのかなと想像していましたが、実際は、現場での作業も多くあり、現場での的確な判断のた

**志望動機**  
民間で学んだ知識や経験を生かして、大好きな地元

### やりがいを感じる瞬間

自分の関わった仕事が目に見えて残るのは、この職種ならではの思いです。道路を修繕し市民の方に「ありがとう」と言われると、本当に嬉しいです。皆さんの生活基盤を支え、暮らしを充実させるための仕事に強い責任感を感じます。

### 休日の過ごし方

最近、子どもと公園で遊ぶ回数が増えました。子どもが具合が悪い時に取得できる特別休暇もあり、家族の時間を大切にできる職場だと感じています。

## 仕事も家族との時間も大切



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)

- 2 ページ 特集 東金市職員採用試験
- 6 ページ ホットほっとニュース

ピックアップ情報

- 9 ページ 熱中症に注意しましょう
- 10 ページ 企業立地適地バンク  
がんばるお店応援クーポン券
- 11 ページ 健康教室 参加者募集  
野外焼却(野焼き)は禁止
- 12 ページ イベントピックアップ

とうがねインフォメーション

- 17 ページ 各種情報/子育て・保健・相談 ガイド
- 28 ページ 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



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17ページに掲載。

人口と世帯

人口/56,494人(-48) 世帯/28,441世帯(+12)  
 男性/28,462人(-16) 女性/28,032人(-32)

※令和7年6月1日現在( )は前月比

特集

まちをつくる。わたしたちの仕事。

# 東金市職員採用試験

総務課 ☎(50)1118

令和7年度山武郡市職員合同採用試験を行います。東金市を含む8  
 団体の合同試験です。受験は1団体に限り、併願はできません。

とき ▼9月21日(日)午前10時(開場 午前9時)

ところ ▼県立東金高等学校(一般行政職初級(障

がい者)は山武郡市医療福祉センター)

申込書請求・問い合わせ ▼募集団体の人事担当課

受付期間 ▼7月22日(火)～8月12日(火)



▲職員採用試験の詳しい情報はWebで

## 一般行政職

- 上級 10名
- 初級 10名
- 初級(障がい者) 2名



## 技術職

- 土木上級・経験者・有資格者 6名
- 土木初級 4名
- ガス上級(有資格者) 2名



## 資格免許職

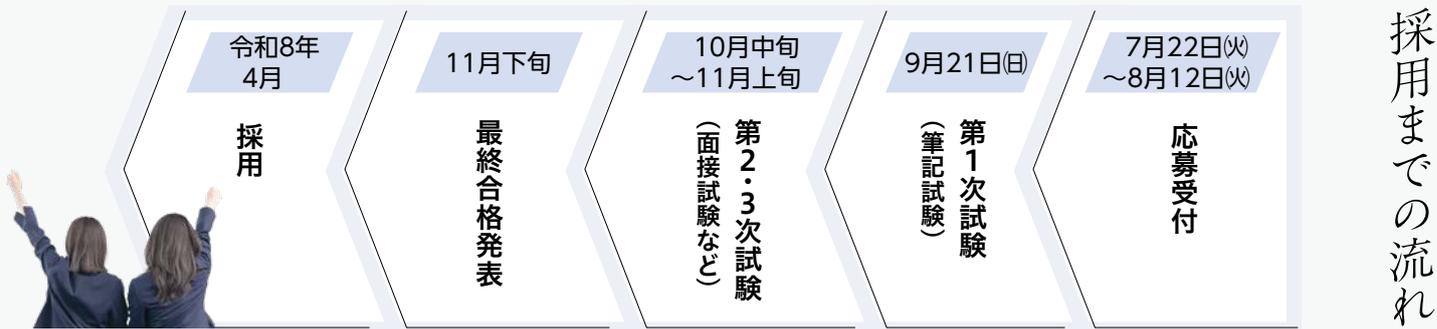
- 保健師 2名
- 保育教諭 4名



< 山武郡市職員合同採用試験 募集職種と人数 >

※ = 若干名

募集団体・電話番号	職種別採用予定人数																		
	一般行政職				技術職							資格免許職			消防職				
	上級	初級	初級(障がい者)	上級(社会福祉士)	土木		建築			電気		ガス	保育士	保健師		保育教諭			
				上級	上級(経験者)	上級(有資格者)	初級	上級(有資格者の経験者)	上級	上級(経験者)	上級(有資格者)	初級	上級	上級(経験者)	上級(有資格者)				
東金市 ☎(50)1118	10	10	2		6		4								2		2	4	
山武市 ☎(80)1117	14	3		※	※		※	※					※				2	6	
大網白里市 ☎(70)0301	10	5	1	2	3		3		1			1				1	2		
九十九里町 ☎(70)3106	3	2			2		2												
芝山町 ☎0479(77)3901	※	※					※												
横芝光町 ☎0479(84)1211	3	3	1	1													1		
山武郡市広域水道企業団 ☎(55)7851		※					※												
山武郡市広域行政組合 ☎(54)0250	※	※																	5



勤務条件

**■ 勤務時間**  
勤務時間 ▼ 午前8時30分～午後5時15分  
※勤務場所によって異なる場合があります。

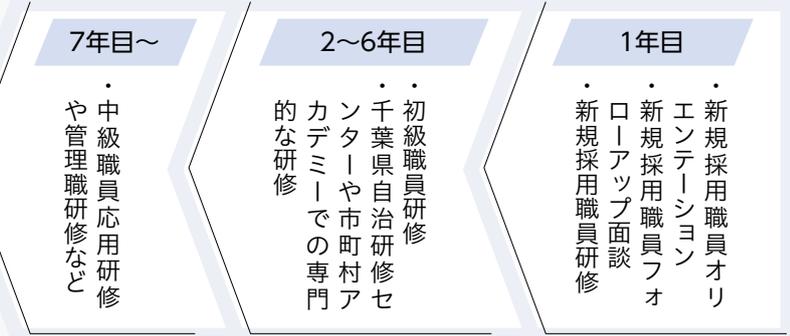
**■ 休日・休暇**  
休日 ▼ 土曜日、日曜日、祝日、年末年始  
※勤務場所によって異なる場合があります。  
年次有給休暇 ▼ 年20日 (1時間単位で取得可能)  
その他 ▼ 夏季休暇 (7日)、結婚休暇、子の看護休暇、介護休暇など

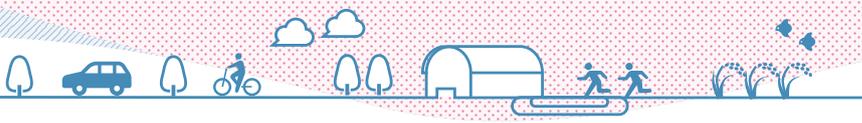
**■ 給料 (初任給)**  
大学卒 ▼ 23万6880円  
高校卒 ▼ 20万4225円  
※地域手当を含みます。  
※経験により加算があります。  
※令和7年4月1日現在です。



人材育成

市の行政運営を支える職員を育成していくことが市の活性化につながります。身近な行政サービスの担い手としての心構え・公務員倫理を備えた職員の養成、時代の変化に対応できる人材の育成を積極的に推進しています。





5/17 田んぼの学校

## 田植えから稲刈りまでお米作りを体験

できるだけ農薬や機械を使わないお米作りに挑戦する「田んぼの学校」。松之郷にある約1,600㎡の田んぼで、地元農家の方に教わりながら、約40名の方が田植えをしました。

親子で参加する方も多く、自分の手で苗を植えた子どもたちは、普段味わえない貴重な体験に目を輝かせていました。これからお米が育っていくのが楽しみです。



真剣な眼差し



5/21 有機野菜の栽培講習会

## 野菜を育てる技術を基礎から学ぶ

夏野菜の代表であるトマトやナスをはじめ、珍しい品種の野菜まで、専門家から直接指導を受けられる栽培講習会。参加した皆さんは農薬を使用しない有機野菜の栽培方法を月2回のペースで学んでいます。今回は米ぬかなどを使った土づくりや、畝を覆うマルチ張り、緑肥の種まきを行いました。協力し合いながら和気あいあいとした雰囲気を取り組んでいました。



家庭での栽培のコツなどについて学びました



立派な野菜が実りますように



# 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



## 6/1 第11回信州安曇野ハーフマラソン

# 友好都市 安曇野の魅力を感じ

友好都市の長野県安曇野市で開催された「市制施行20周年記念 第11回信州安曇野ハーフマラソン」に、東金市からランナーやボランティアが参加しました。また入賞者には、城西国際大学の学生が製作したオリーブクラウンが贈られました。沿道からの温かい声援も受け、ランナーたちは笑顔で快走。安曇野市の「水」を楽しみ「食」を味わい「文化」を感じ「人」と触れ合える、素敵な大会でした。また来年が楽しみです。



沿道からたくさんの応援



頭上には東金のオリーブクラウン



東金市のランナーが安曇野の大自然を満喫しながら快走

## 2026 東金・九十九里 波乗りハーフマラソン開催決定

# 波に乗って、非日常を走ろう

第25回全国ランニング大会100撰にも選ばれた東金・九十九里波乗りハーフマラソンの開催が決定しました。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

とき▶令和8年2月22日(日)

エントリー開始▶9月19日(金)午前10時~



▲大会ホームページ

## 8月頃まで 東金の夏の味 プラム

# 時期によりさまざまな味を楽しめます

東金プラム組合の方々が研究を重ねた高品質のプラムは、直売所で売り切れてしまうほど人気の特産品です。6月下旬から8月にかけて、さまざまな品種を楽しめます。各農園での直売のほか、道の駅みのりの郷東金や市内の農産物直売所でも販売しています。



- ソルダム ちょうど良い甘酸っぱさがプラム好きにはたまらない。(7月上旬~7月下旬頃)
  - サマーエンジェル 適度な酸味もあり、濃厚で糖度が高く、甘みが強い。(7月中旬~8月上旬頃)
  - 貴陽 大きくて食べ応え十分。糖度が高く甘みが強い。栽培が難しく「幻のプラム」と称される。(7月中旬~8月上旬頃)
  - 太陽 食感がやや硬めで糖度が非常に高く、甘みを存分に楽しめる。(8月中旬~下旬頃)
- ※他にもさまざまな品種があり、農園ごとに異なります。



5/16 **サンパチェンス苗520鉢の寄付**

## 苗を育む小さな手と大きな心

株式会社ナミカワ不動産(代表取締役 浪川啓介)様から、教育活動充実のため、小学校8校、幼稚園1園、保育所2カ所、こども園2園にサンパチェンスの苗をご寄付いただきました。



いただいた苗はそれぞれの学校で花壇やプランターに植栽。先生から「きれいな苗をみんなで大切に育てていきましょう」と呼びかけられた園児たちは、大きな声で返事。元気いっばいに苗を植えていました。深緑の葉が夏にピツパリ。暑さに負けず、秋にかけてきれいな花を咲かせてくれそうです。



色とりどりの花でいっぱいになる日が待ち遠しいですね

5/15 **高齢者のよい歯のコンクール**

## 健康長寿の秘訣はお口から

80歳で20本以上の歯がある方を対象に行われている「高齢者のよい歯のコンクール」。ふれあいセンターには、歯が自慢の5名の方が集まり、8020達成賞が贈られました。



近年、「オーラルフレイル(口の機能の衰え)」という状態を防ぐことも、健康寿命を延ばすのに大切だといわれています。毎食後の歯磨き、歯科医院への定期受診で、お口の健康を守りましょう。



これからもお口の健康を大切にしてください

5/20 ~ 6/21 **MADE IN OCCUPIED JAPAN ④**

## レトロな日用雑貨

城西国際大学水田美術館で開催された展覧会では、コレクターにより寄贈された、占領下の日本で作られアメリカに輸出されたさまざまな日用雑貨が展示されました。



5/22 **児童館子育てクラブ**

## 子育て初心者ママ・パパ集まれ!

児童館で親子がふれあいながら行うママ・パパ同士の交流をする「子育てクラブ」の初回が開かれました。



子どもたちは、親子で協力しながらのおもちゃ作りやふれあい遊び、絵本の読み聞かせなどを楽しみました。見守る保護者の方々も和やかに交流を深めました。

### 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8,500円を社会福祉のためにご寄付いただきました。

### 🏆 大会などの結果 🏆 (敬称略)

#### 第29回東金市春季野球大会

- 優勝 ▶ 白里WAVE(写真)
- 準優勝 ▶ ツインターボ
- 第3位 ▶ ワッサーボーイ
- 最優秀選手賞 ▶ 行方陸人(白里WAVE)
- 敢闘賞 ▶ 山崎隆斗(ツインターボ)



ママと一緒に安心

緊張してたけどおもちゃでリラックス



## 屋外だけでなく、室内でも発症します

# 熱中症に注意しましょう！

問 健康増進課 ☎(50)11173

HP ID 11638

熱中症とは、高温多湿な環境にいてこ  
とで、体温調節機能がうまく働かなくな  
り、体内に熱がこもった状態です。屋外  
だけでなく、室内で何もしないとき  
でも発症することがあります。体調の変  
化に気をつけ、周囲にも気を配り、熱中  
症を予防しましょう。

### 暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ・エアコンなどで温度を調節

### こまめに水分補給

- ・室内でも、外出時でも、のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後も、まず水分補給を
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとる

目安は  
1日当たり  
1.2リットル！



### 熱中症の症状

- ・めまい ・立ちくらみ ・生あくび
- ・大量の発汗 ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

### 症状が進むと

- ・頭痛 ・嘔吐 ・倦怠感
- ・集中力低下 ・判断力低下
- ・虚脱感



### 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- ・経口補水液を補給

⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

⚠ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

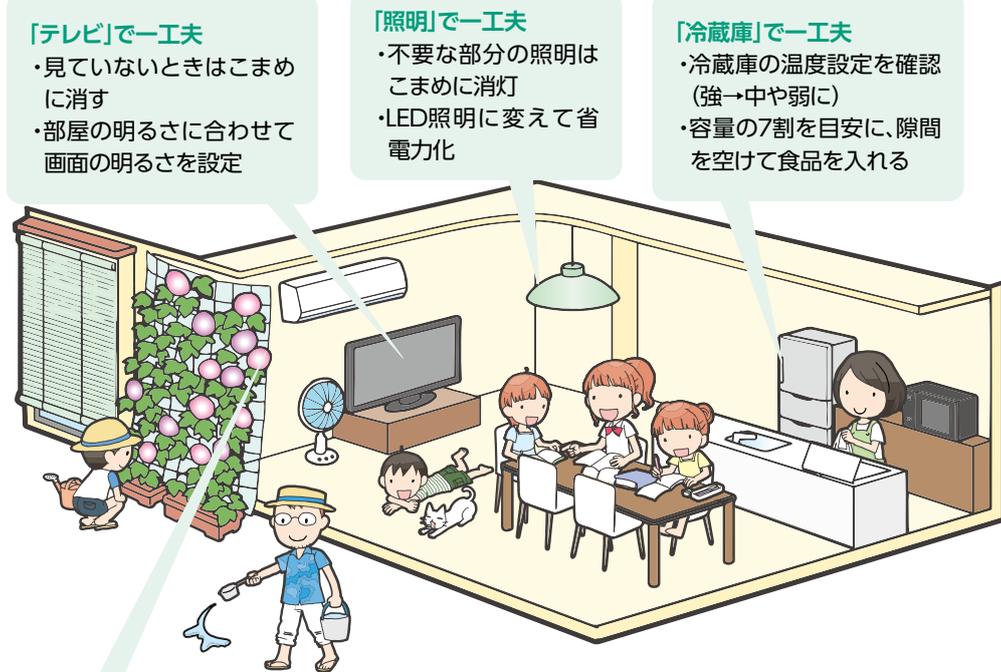
## 自宅時間にひと工夫！

# 夏の省エネに取り組もう

問 環境保全課 ☎(50)11170

HP ID 1024

暑い夏はエネルギーの使用量が増える季節。簡単にできる省エネの取り組みを紹介します。ぜひご家庭で実践してみてください。



#### 「テレビ」で工夫

- ・見ていないときはこまめに消す
- ・部屋の明るさに合わせて画面の明るさを設定

#### 「照明」で工夫

- ・不要な部分の照明はこまめに消灯
- ・LED照明に変えて省電力化

#### 「冷蔵庫」で工夫

- ・冷蔵庫の温度設定を確認(強→中や弱に)
- ・容量の7割を目安に、隙間を空けて食品を入れる

#### 「エアコン」で工夫

- ・室温28℃を目安に、レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
- ・なるべく稼働台数を絞り、こまめにフィルタを掃除
- ・扇風機との併用で冷房効率をアップ

#### 「パソコン」で工夫

- ・使っていないときは電源を切るか、スリープモードまでの時間を短く設定
- ・画面の明るさを下げるなど、設定を確認



# 有効利用したい土地をお持ちの方は相談ください 企業立地適地バンク

申問 商工観光課 ☎(50)1197

HP ID 9592

市では企業誘致を推進するため、市内に立地を希望する企業に対し、立地に適する土地の情報を提供する企業立地適地バンク(適地バンク)を実施しています。

この制度では、民有地を含め、企業の立地に適する土地の情報を幅広く収集し、東金市に立地を希望する企業へ情報を提供す

ることで、企業の立地を促進します。

提供可能な未利用の土地の情報があある場合は、ご相談ください。

※市は登録された土地の情報などについて情報提供を行いますが、交渉や契約に関与しません。

**登録対象者**▼

- ①土地の所有者≠土地を貸したい・売りたい方
- ②企業≠土地を借りたい・買いたい方

**登録対象用地**▼1千㎡以上の土地

※企業の立地に適さない場合は、登録できないこともあります。

## 利用の流れ

### ① 適地バンクへの登録申請

土地の所有者と企業が適地バンクへの登録申請を行います。



### ② 情報を市ホームページで公開

市が土地情報などを市ホームページで公開します。



### ③ 企業が情報を検索・入手

個人情報を除く一部の情報は、適地バンクへの登録をしなくても検索・入手ができます。ただし、全ての情報を入手するには、適地バンクへの登録が必要です。



### ④ 市から登録者に情報を提供

希望条件に合致する情報があれば、市が登録者に情報を提供します。



### ⑤ 当事者間で交渉・契約

交渉や契約を、当事者間で直接行います。



**使用期間**  
9月30日(火)まで

市民の皆さん(5月1日時点で住民登録がある方)に、1人当たり5千円分(500円分×10枚)のクーポン券を世帯ごとで郵送しました。クーポン券を使用できる店舗には、店頭にステッカーが貼ってあります。期間内に、積極的な使用をお願いします。

# 地元を元気に!使って応援! がんばるお店応援クーポン券

問 クーポン券事業運営事務局コールセンター  
(市の業務委託先・近畿日本ツーリスト株)  
☎043(227)9404  
受付時間▼午前9時~午後5時  
(土・日曜日、祝休日を除く)

HP ID 9340

### <クーポン券を使用したときの割引例>

会計金額	割引額
1,000~1,999円	500円割引券 × 1枚使用 → 500円割引
2,000~2,999円	500円割引券 × 2枚使用 → 1,000円割引
3,000~3,999円	500円割引券 × 3枚使用 → 1,500円割引
4,000~4,999円	500円割引券 × 4枚使用 → 2,000円割引

※5,000円以上も同様に使用可能です。1,000円未満では使用できません。

**使用方法**  
クーポン券は「クーポン券取扱店舗」で税込価格1千円につき1枚使用でき、500円分の割引が受けられます。

<とき・内容>

とき	テーマ	演習	ポイント
9月11日(木)	・健康づくりの基礎 ・市内ボランティアの紹介	手作りスポーツドリンクの試飲	「健康」の情報や取り組みを紹介。施設案内もあります。
10月2日(木)	・気になる！生活習慣病予防	みそ汁・スープの塩分ってどのくらい？	みそ汁試飲や測定などで塩分濃度を実感。生活習慣病予防につなげます。
11月6日(木)	・からだが好き！食事のとり方・選び方	料理前の必須ポイント	適正体重を診断し、献立を考えます。調味料の計量や、器具を使った手洗いのチェックも。
12月10日(水)	・いつまでも元気に！フレイル(高齢者の虚弱)予防	ロコモ予防の軽体操	お口の健康、低栄養予防、体操などで、元気な体づくりをアドバイス。
令和8年1月16日(金)	・骨粗しょう症を知ろう	講演、軽体操	さんむ医療センターの医療従事者から教わります。
2月4日(水)	・郷土料理の伝承 ・食生活改善会員との交流会	調理実習(太巻き寿司)	太巻き寿司の調理、実食。郷土料理を通して交流しましょう。

健康づくりは日々の積み重ね。健康教室では、生活習慣病予防やバランスの良い食事についての知識を、楽しく正しく身につけられます。教室で得た新しい発見は、毎日元気に生活するために役立ちます。自分や家族、地域の健康づくりに興味

# 楽しく身につく健康知識 健康教室 参加者募集

申問 健康増進課 ☎(50)1174

HP ID 9199

のある方ぜひご参加ください。  
**とき・内容**▼左表の午後1時30分〜4時頃(全6回)  
**ところ**▼ふれあいセンター  
**対象**▼市内在住の18歳以上の方  
**定員**▼先着30名  
**費用**▼500円(調理実習代)  
**締切**▼8月8日(金)

▶▶▶ とうがね健康プラン21 (第3次)推進中



調理実習を再開します

## 食生活改善会員(通称「食改さん」とは

楽しくおいしく一緒に活動しませんか



食を通じた健康づくりを各地区のコミュニティセンターなどで行うボランティアの方々です。健康教室に4回出席すると修了証が発行され、希望により「食改さん」として、地域で活動できます。

※この教室は、食生活改善会員の養成講座を兼ねています。市職員だけでなく食生活改善会員も講師を担当します。  
 ※とうがね健康マイレージ対象事業です。スタンプを集めて景品をもらいましょう。



## <刈草や剪定した枝の処分方法>

種別	出し方	手数料(目安)	問い合わせ
刈草の処分	乾燥させてから指定ごみ袋(可燃ごみ)に入れてごみ集積場へ出す	—	環境保全課 ☎(50)1170
剪定した枝や木の幹などの処分 ※5日以上乾燥させ、枯らしてから出してください。	◆可燃ごみとして出す 指定ごみ袋に入る長さにし、袋からはみ出さないようにしてごみ集積場へ出す 対象▶太さ5cm以下	—	環境保全課 ☎(50)1170
	◆粗大ごみとして戸別収集 1つ当たりの太さと量を、予約時に伝えた上で、規定の大きさ(下図)にして、ひもで縛って出す	剪定枝=3束まで300円、幹(枝を払ったもの)など=4本まで300円	環境クリーンセンター ☎(50)5300
	◆民間のリサイクル施設を利用 一般廃棄物処理業者に直接依頼	—	環境保全課 ☎(50)1170
	◆クリーンセンターへの自己搬入 事前に電話で申し込んだ上で、規定の大きさ(下図)にして、東金市外三市町環境クリーンセンターに搬入	10kg当たり130円(消費税別)	環境クリーンセンター ☎(55)9141

野外焼却(野焼き)は、原則として法律で禁止されています。宗教上の行事や、農業などやむを得ないものでも、近隣住民の方に声をかけたり、風向きに注意するなど、迷惑にならない

ようにご注意ください。灰や臭いで窓が開けられない、洗濯物が干せないなど周辺住民から苦情がある場合は指導の対象です。刈草や剪定した枝も燃やさず、表に従い処分してください。

# 刈草や剪定した枝などは正しく処分を 野外焼却(野焼き)は禁止

問 環境保全課 ☎(50)1171

HP ID 1045、5741 1057

規定の大きさ



### 剪定枝

長さ50cm以下  
1本の太さ5cm以下  
※戸別収集は束の太さ80cm以下



### 幹

長さ120cm以下  
1本の太さ5cm~12cm  
※戸別収集は束ねて出す



みんなで学ぼう

## 交通安全教室

青少年相談員連絡協議会事務局(生涯学習課内)

☎(50)1205 ホームページID 12604

楽しみながら交通ルールを学びましょう。東金警察署や東金交通安全協会の方々から教わります。

とき▶7月6日(日)午後1時20分~4時(開場=午後0時30分)

ところ▶東金文化会館

対象▶就学前児童~小学生(保護者同伴)

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

※申込不要です。直接会場へお越しください。



みんなでチャレンジ

## 生涯学習講座 夏休み教室

### 水彩画教室

果物や野菜などを描きましょう。夏休みの絵画の宿題も持ち込めます。

とき▶8月1日(金)午後1時30分~3時30分

費用▶1名100円

持ち物▶水彩道具、画用紙、筆記用具

締切▶7月16日(水)午後5時



### 工作教室

和紙でオリジナルの万華鏡を作ります。

とき▶8月29日(金)午後1時30分~3時30分

費用▶1名900円(材料費含む)

持ち物▶筆記用具

締切▶7月31日(木)午後5時



### 共通事項

ところ▶東金中央コミュニティセンター

対象▶市内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定員▶各20名(応募多数の場合抽選)

申込方法▶窓口、FAX、申込フォームのいずれかで申し込み

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

申問 生涯学習課 ☎(50)1187  
ホームページID 13450

子育てを応援!

## 児童館のイベント

### なかよし劇場(ミニ映画会)

子どもに人気の短編映画を3本ほど上映します。お楽しみに!

とき▶7月26日(土)午後2時~3時

対象▶市内在住の18歳未満の児童とその保護者

※申込不要です。直接会場にお越しください。

### 連続講座(ペットボトル工作)

ペットボトルで小物入れ、キーホルダーなどを作ります。

とき▶8月1日(金)・2日(土)午後1時30分~3時

対象▶市内在住の小・中学生(小学1年生は保護者同伴)

※申込不要です。直接会場にお越しください。

### チャレンジ卓球デー

初心者大歓迎。卓球の達人が指導してくれます。

とき▶8月7日(木)午後2時~3時

対象▶市内在住の小・中学生

持ち物▶タオル、水筒、運動靴(サンダル不可)

定員▶先着15名

締切▶8月2日(土)

申問 児童館 ☎(50)1235

※参議院議員選挙の前日・当日は臨時休館です。  
ホームページID 8532

参加者募集

## 南房総わくわく探検隊

解放的な自然の中で、アドベンチャーポイントラリー、キャンプファイヤーなどの野外活動を行います。子ども同士での宿泊生活を体験します。



とき▶8月19日(火)~20日(水)泊2日

ところ▶大房岬自然の家(南房総市)

対象▶市内在住の小学4~6年生

定員▶24名(最少催行人員18名・応募多数の場合抽選)

費用▶8,500円

締切▶7月18日(金)午後5時

事前説明会▶7月31日(木)午後7時~

※保護者の方もご参加ください。

申込方法▶窓口、FAX、申込フォームのいずれかで申し込み

※詳しくはお問い合わせください。

申問 生涯学習課 ☎(50)1205  
ホームページID 12548



## 東金こども科学館 夏季特別展

申問 東金文化会館 ☎ (55) 6211

7月19日(土)~21日(月)祝  
東金文化会館内

### ロボット展

いろいろなロボットや歴史パネルを展示。ブレイクダンスロボットや世界初アイドルロボットチームのダンスステージもお楽しみに！



とき ▶ 7月19日(土)~21日(月)祝 午前9時30分~午後4時

### メカモグラ体験会

配管の中を自在に走る、産業ロボット生まれのメカモグラ。操縦を楽しみながら、メカニズムを学びます。



とき ▶ 7月19日(土)~21日(月)祝 各日①午前10時~11時30分②午後1時~2時30分③3時~3時30分

### プラネタリウムがやってくる!

移動プラネタリウムがやってきます。今日の夜空はどんな空？



とき ▶ 7月19日(土)①午前10時~10時30分②11時~11時30分③午後1時~1時30分④2時~2時30分⑤3時~3時30分

定員 ▶ 各回先着40名

費用 ▶ 500円(3歳以上)

### ロボット操縦体験会

サイコロ投げロボット(サイコロをつかみ、投げる!)やバスケットロボット(ボールをつかみ、ゴールを向いて投げる)、サッカーロボット(ゴールの前に移動! ボールを蹴ってゴールする)を操縦してみよう!



とき ▶ 7月19日(土)~21日(月)祝 ①午前10時~11時30分②午後1時~2時30分③3時~3時30分

### 自然科学体験教室・科学工作教室・科学実験教室

①地球の秘密を木の葉化石で探ろう! =7月19日(土)午後1時30分~

②大ホールでとぼそう! おえかきヒコーキ =7月20日(日)①午前10時~11時②午後1時~2時③3時30分~4時30分

③3分間でアイスクリームをつくらう! =7月21日(月)祝①午前11時~②午後1時30分~

定員 ▶ 各20名(要事前申し込み)

費用 ▶ ①1,000円②500円③300円

この他、映画「ドラえもん のび太の絵世界物語」(21日(月)祝)、ガラス絵アート(19日(土))、アマチュア無線体験、ミュージカルショー(19日(土)・20日(日))なども開催。詳しくは、東金文化会館ホームページをご確認ください。



ステキな動画、作れるかな?

## 映画会&映像教室

### お楽しみ映画会

「ミッキーの誕生日」「ドナルドダックの遠足騒動」「カワソ親子の冒険」「鉢かづき姫」ほか9作品を東金文化会館との共催で上映します。

とき ▶ 7月20日(日)午前10時~午後4時(受付=9時30分~)

ところ ▶ 東金文化会館

※申込不要です。直接会場へお越しください。

### 子どもデジタル映像教室

動画をスマートフォンで作成し、簡単な編集や発信を体験します。

とき ▶ 8月8日(金)午前10時~午後3時

ところ ▶ 山武都市振興センター

対象 ▶ 小学3年生以上

定員 ▶ 20名程度(申込多数の場合抽選)

締切 ▶ 7月25日(金)

申込方法 ▶ 2次元コードから申し込み

申問 ▶ 山武都市視聴覚教材センター

☎ (54) 0254



▲視聴覚教材センター  
ホームページ

森林を学ぼう!

## 夏休み木工教室

森林の大切さを学びながら、木工楽器(手のひらカリンバ)を作ってみませんか。

とき ▶ 7月27日(日)、8月3日(日)午前10時~正午ごろ

ところ ▶ 道の駅みのりの郷東金

対象 ▶ 市内在住の小学校低学年の児童(保護者同伴)

定員 ▶ 各回先着10組

締切 ▶ 7月17日(木)

申込方法 ▶ 電話で申し込み

申問 ▶ 道の駅みのりの郷東金 ☎ (53) 3615

ホームページ ID12754



今年の夏はボランティアをしよう

## 夏休みボランティア体験

市内のボランティアグループ、福祉施設で活動体験ができます。体験者には終了証も発行します。日程など詳しくはお問い合わせください。

とき ▶ 7月22日(火)~8月29日(金)

対象 ▶ 原則小学4年生以上

費用 ▶ 150円(ボランティア保険料)

※その他実費がかかる場合があります。

申問 ▶ ボランティアセンター(社会福祉協議会) ☎ (52) 5198



# 大人も子どももイベント満喫♪

## 東千葉メディカルセンター 七夕コンサート

篠原栄子さん(ピアノ)・杉田一芳さん(チェロ)の演奏をお楽しみください。  
**とき**▶7月7日(月)午後4時~5時  
**ところ**▶東千葉メディカルセンター 1階ロビー  
**演奏曲**▶七夕さま、荒城の月、星に願いを 他  
 ※申し込み不要です。  
**問** 東千葉メディカルセンター総務課  
 ☎(50) 1199



## 飛行機が好きな人集まれ! 航空科学博物館のイベント

やさしい航空のはなし  
「パイロットのおはなし」(ANA)

全日本空輸(株)(ANA)の現役パイロットによる講演会です。業務内容や体験談など生の声を聞けます。  
**とき**▶7月20日(日)午後1時~2時  
**定員**▶先着100名  
 ※申込不要です。

### 航空キッズアート展作品募集

自由絵画部門とカラーリング部門で募集します。詳しくはホームページでご確認ください。  
**締切**▶9月30日(火)  
 ※11月1日(土)~30日(日)に展示します。  
**問** 航空科学博物館 ☎0479(78)0557



飛び立つ飛行機を眺められる絶好のスポット

## 夏のイベント 成東・東金食虫植物群落

### 夏の観察会

**とき**▶7月20日(日)午前10時~11時30分  
**定員**▶先着20名程度  
 ※申込不要です。直接会場へお越しください。



### 夏休み食虫植物群落 親子教室

**とき**▶8月3日(日)午前10時~11時30分  
**定員**▶先着20名  
**対象**▶小学3~6年生(保護者同伴)  
**申込期間**▶7月5日(土)~7日(月)午前9時~午後1時

### 共通事項

**ところ**▶成東・東金食虫植物群落  
 ※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。  
**申問** 成東・東金食虫植物群落管理棟  
 ☎(82) 4871 [ホームページ ID 7070](#)

## 県立農業大学校 ブルーベリー狩りと ひまわり迷路

### ブルーベリー狩り

**とき**▶7月19日(土)・20日(日)・26日(土)・  
8月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)  
午前10時~正午(雨天中止)  
**ところ**▶県立農業大学校  
**定員**▶1日あたり30名(要申込)  
**費用**▶小学生=500円、中学生以上=1,000円(未就学児は無料)  
**申込方法**▶ホームページから申し込み



### ひまわり迷路

ブルーベリー狩りを行う日に無料開放(クイズ参加は有料)。申込不要です。  
**問** 県立農業大学校(平日午前9時~午後5時) ☎(52) 5121  
 ✉mogigaisya@gmail.com  
 農大商店模擬会社ホームページ▶

## 紙のリサイクルに挑戦しよう エコフェスタ2025 in 夏

不要な紙を溶かして原料に戻し、オリジナルポストカードを作ります。古紙から再生紙を製造するリサイクルの工程を、「紙すき体験」を通じて学んでみませんか。生ごみの水切り体験では、グッズのプレゼントもあります。

**とき**▶①8月2日(土)②17日(日)いずれも午後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  
**対象**▶市内在住の方(小学3年生以下は保護者同伴)  
**定員**▶各20名(応募多数の場合抽選)  
**持ち物**▶筆記用具  
**締切**▶①7月25日(金)②8月8日(金)いずれも午後5時  
**申込方法**▶窓口または申込フォームで申し込み  
 ※詳しくは市ホームページをご確認ください。

**申問** 環境保全課 ☎(50) 1170  
[ホームページ ID 12578](#)



## 郷土研究愛好会企画展示 後世に遺し伝えたいこと —80年前の東金—

戦時の東金市域の様子を伝える企画展示です。常設展示室でご覧ください。  
**とき**▶8月1日(金)~令和8年10月31日(土)  
**ところ**▶東金文化会館  
**問** 生涯学習課 ☎(50) 1187

## バザーに参加して福祉活動に協力 第38回 福祉バザー

地区での社会福祉協議会の活動、ボランティア活動支援の財源になります。物品の購入で、東金の福祉活動にご協力ください。  
**とき**▶7月6日(日)午前9時~正午、午後1時~2時  
**ところ**▶ふれあいセンター  
**問** 社会福祉協議会 ☎(52) 5198

# 東金の夏を盛り上げよう!

## 参加連・出店者募集 ヤッサ東金祭

東金市の夏の祭典「ヤッサ東金祭」で、一緒に東金の夏を盛り上げましょう! 詳しくはホームページをご覧ください。

**申問** ヤッサ東金祭実行委員会事務局(商工観光課内)  
☎(50)1142 [ホームページID 11479](#)

### やっさおどり 参加連募集

「やっさ! やっさ!」の掛け声で元気よく踊りましょう。5名以上のグループでお申し込みください。

**とき**▶午後7時~8時

**ところ**▶東金駅東口中央公園通り

**締切**▶7月11日(金)

**申込方法**▶市ホームページから申込書をダウンロードし提出



## 8/9(土) 東金中央公園前 に集まれ~!



### キッチンカー出店者募集

**とき**▶午前10時~午後8時40分

**ところ**▶東金中央公園外周道路

**対象**▶東金市観光協会会員または協賛者(個人、団体・企業)

**店舗数**▶8区画程度(応募多数の場合抽選)

**出店料**▶1区画3,000円

**締切**▶7月10日(木)

**申込方法**▶市ホームページから申込書をダウンロードし提出



## この夏はスポーツと体づくり

in東金アリーナ

### あなたの“これから”を支える身体づくり

今の自分の体について知りましょう。8月の初回測定後、トレーニング施設で、各自で体づくりに取り組み、11月に成果を測定します。城西国際大学とのコラボで、理学療法の観点からもサポートします。詳しくはホームページをご覧ください。

**とき**▶①初回測定=8月3日(日)、②中間相談=9月16日(火)、③効果測定=11月16日(日)いずれも午前9時30分~午後1時

**ところ**▶①③東金アリーナ、②トレーニングセンター

**対象**▶30歳以上の方

**定員**▶先着30名程度

**費用**▶①③無料、②施設利用料

※体づくりのための施設利用料は自己負担です。

**申込方法**▶7月1日(火)

午前9時~電話受付

**申問** 東金アリーナ  
☎(50)1715



第39回

### 東金市 夏季ソフトテニス大会

**とき**▶8月3日(日)午前9時試合開始(予備日=8月10日(日))

※雨天時間い合わせ=午前7時45分~家徳スポーツ広場 ☎(55)6235

**ところ**▶家徳スポーツ広場

**対象**▶市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

**締切**▶7月18日(金)

**申問** スポーツ協会事務局(スポーツ振興課)

☎(50)1189

### 東千葉メディカルセンター 市民公開講座 食物アレルギーの最新の治療

小児科副部長の井上祐三朗医師によるお話です。

**とき**▶7月24日(木)午後3時~4時(開場=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。

**申問** 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



浅井病院  
健診センター  
コラム

健康診断と  
人間ドックの違い



健康診断も人間ドックもご自身の健康状態をチェックするために行うものですが、内容はかなり異なることをご存じですか。

会社などで行う健康診断は、労働安全衛生法という法律に基づいており、労働者の健診は義務となります。雇っている会社側も従業員の健康状態を把握し、業務に差し支えない健康状態であることを確認しなければなりません。検査項目は必要最低限の場合が多いですが、近年は40歳以上になると特定健診という生活習慣病予防の項目が追加されます。自治体主導で行う住民健診も検査内容はこれに近いです。

一方、人間ドックは義務ではなく任意型の健診となります。通常の健康診断よりも詳しく健康状態を調べることができ、基本項目に加え、ご自身が気になる病気の検査を追加する、全身を詳細に調べたい、など自分自身で検査内容を選ぶこともできます。ただし、費用は自

己負担となりますので、数万円の費用がかかることもあります。

しかし、早期発見できれば治療費や休職、休業といったリスクを避けることができるので、長い目でみれば安くすむかも知れません。助成金制度を活用すれば、費用を抑えることもできますし、会社の健康診断の代わりにもなります。検査結果を会社に提出することも、代理で行ってくれる場合もあります。実はメリットの多い人間ドック。対象年齢になつたらいつもの健診ではなく、たまにはしっかり身体のメンテナンスしようかな、と考えてもみるのも良いかもしれません。

ちなみに国民健康保険の場合でも人間ドックの助成金制度はありますが、住民健診で特定健診を受診してしまうと、人間ドックの助成を受けられなくなりますのでご注意ください。



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 **YE STATION** 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?



**YE STATION** 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 7月27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。

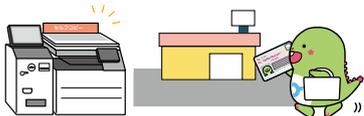
問 市民課 ☎(50)1131

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 7月31日(木)

納期内に忘れずに納付しましょう

- 固定資産税・都市計画税 【第2期】
- 国民健康保険税(普通徴収) 【第1期】
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 【第1期】
- 介護保険料(普通徴収) 【第1期】

納期限を過ぎて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=7月27日(日)午前8時30分～午後5時15分

夜間=7月15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～たばこは地元で買しましょう～

## 今月の市内施設休館日

東金図書館▶ 7月7日(月)・14日(月)・17日(木)・22日(火)・28日(月)

※8月までは、休館日を除き午後7時まで開館します。

東金文化会館・東金アリーナ▶ 7月7日(月)・14日(月)・23日(水)・28日(月)

トレーニングセンター▶ 7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)

児童館▶ 7月7日(月)・14日(月)・21日(月)祝・22日(火)・28日(月)

※参議院議員選挙の前日、当日は臨時休館です。



## 新着図書案内

- 『嘘と隣人』…………… 芦沢央
- 『成層圏の墓標』…………… 上田早夕里
- 『父の回数』…………… 王谷晶
- 『たのしい保育園』…………… 滝口悠生
- 『普通の底』…………… 月村了衛
- 『最悪の相棒』…………… 伏尾美紀
- 『君が眠りにつくまえに』…………… 水沢秋生
- 『ミス・パーフェクトの憂鬱』…………… 横関大
- 『真実の幻影』…………… 堂場瞬一
- 『馬鹿化かし』…………… 藍銅ツバメ
- 『翻訳する私』…………… ジュンパラヒリ
- 『血統書』…………… パトリックモディアノ
- 『割れたグラス』…………… アランマバンク
- 『別れ道の二人』…………… 赤川次郎
- 『珈琲怪談』…………… 恩田陸
- 『ただ君に幸あらんことを』…………… ニシダ
- 『ヴァンパイア・シュテン』…………… 福田和代
- 『団地メシ!』…………… 藤野千夜
- 『それいけ!平安部』…………… 宮島未奈
- 『潮音 4』…………… 宮本輝
- 『逃亡者は北へ向かう』…………… 柚月裕子
- 『全悪』…………… 堂場瞬一
- 『人生の経営戦略』…………… 山口周
- 『ゆるり愛しのひとり旅』…………… おづまりこ
- 『おうちにある100の幸せ』…………… toka
- 『おにぎりは味方です』…………… 瀬尾幸子
- 『はじまりとおわりとはじまりと』…………… 川西賢志郎
- 『フェアリー・テイル上』…………… スティーヴンキング
- 『フェアリー・テイル下』…………… スティーヴンキング
- 『満月珈琲店の星占い』…………… 望月麻衣
- 『巾着の型紙の本』…………… 越膳夕香
- 『大人の米粉おやつ』…………… 創房優
- 『保護犬と、保護猫と。』…………… 今西乃子



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15万8,000円以下の方(高齢者世帯などは21万4,000円以下)

※詳しくはお問い合わせください。

締切▶7月15日(火)

申問 都市整備課 ☎(50) 1150

ホームページ ID13018



募集



それは、誰かの心に、残る仕事。  
千葉県警察官募集

試験職種▶警察官A(大学卒業見込者、大学既卒者)、警察官B(高校既卒者など)

締切▶8月19日(火)

一次試験▶9月21日(日)

※詳しくはお問い合わせください。

問 東金警察署 ☎(54)0110

イベント



東金市のブースも設けます  
保育のしごと就職相談会

保育施設への就職を希望する方を対象に、求人のある施設の採用担当者との個別面談や職場に関する相談などを行います。予約不要です。

※東金市もブースを設ける予定です。

とき▶7月27日(日)午前11時~午後3時(受付=午前10時30分~)

ところ▶幕張メッセ国際会議場2階コンベンションホール他

問 ちば保育士・保育所支援センター ☎043 (306) 1468

ホームページ ID 13404

イベント



個別の面談や相談を行います  
福祉のしごと就職相談会

とき▶7月27日(日)午前11時~午後3時

ところ▶幕張メッセ国際会議場2階コンベンションホール

内容▶採用担当者との個別面談や相談(事前申し込みや履歴書、スーツ不要)

問 県社会福祉協議会

☎043 (306) 1277

イベント



城西国際大学水田美術館  
浮世絵にみるよそおい②  
江戸のモード

江戸時代、人々は着物の素材や模様、着こなしに変化をつけ、華やかに、または粋に装うことを楽しんでいました。腰に掲げる印籠やたばこ入れなどの小物も大切なおしゃれアイテムでした。当世風俗が描かれた浮世絵とともに、実際に着用されていた着物や装身具を展示し、江戸時代の人々のファッションへのこだわりを紹介します。

とき▶7月8日(火)~26日(土)午前10時~午後4時(日・月曜日は休館日)

費用▶300円(高校生以下は無料)

問 城西国際大学水田美術館

☎(53) 2562

HP <https://www.jiu.ac.jp/museum/>

▶ 三代歌川豊国  
《桃織当世島船の玩具》  
大判錦絵 弘化(1844~48)頃  
当館蔵



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▶



TOGANEシネマ vol.53

映画 正体

第48回日本アカデミー賞 最優秀主演男優賞 最優秀助演女優賞、最優秀監督賞

7/5 (土) [大ホール] 上映時間120分

①10:00 ②13:00 ③16:00  
(9:30開場) (12:40開場) (15:40開場)

※各回入替制

全席自由 一般1,000円

高校生以下(3歳以上)700円

《当日券は各回開場時刻より販売します。》

【監督】藤井道人 原作：染井為人

【脚本】小寺和久 藤井道人

【出演】横浜流星、吉岡里帆、森本慎太郎

山田杏奈、前田公輝、原日出子、松重豊 他



TOGANEシネマ vol.54

映画 ドラえもん のび太の絵世界物語

7/21 (月祝) [大ホール] 上映時間105分

①9:30 ②12:45 ③16:00  
(9:00開場) (12:25開場) (15:40開場)

※各回入替制

全席自由 一般1,000円

高校生以下(3歳以上)700円

《当日券は各回開場時刻より販売します。》

【原作】藤子・F・不二雄

【監督】寺本幸代【脚本】伊藤公志【音楽】服部孝之



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

ロビーイベント (13:00~)

ラブアロウ  
恋の弓矢づくり

THEカルテットの  
昭和歌謡コンサート

9/10 (水) 14:00 開演 [小ホール]

全席指定 2,500円, 3,000円(当日)

胸が高鳴る懐かしの名曲たち、昭和の名曲をお届けします!

発売中



フレ55周年 イルカコンサート  
~あいのたね♥まこう!~

11/15 (土) 17:00 開演 [大ホール]

全席指定 7,000円

※未就学児のご入場はご遠慮願います。

発売中

**お知らせ**  
東口改札設置に伴う  
東金駅付近の工事を開始

東口新改札設置に伴う駅および駅周辺の各種工事が始まります。

工事期間中は、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

**工事期間**▶7月～令和8年3月ごろ(予定)

**問** 地域振興課 ☎(50) 1196

[ホームページ ID13565](#)



**お知らせ**  
ヘルメット かぶるあなたは カッコいい  
夏の交通安全運動

7月10日(木)から19日(出)まで夏の交通安全運動が行われます。夏休みの時期は、行楽客などによる交通量の増加や暑さによる集中力の低下などから、重大な交通事故が起きやすくなります。一人一人が交通ルールとマナーを守り、交通事故のない安全な社会を目指しましょう。

**◆交通安全運動の重点事項**

- ①自転車のヘルメット着用と交通ルール順守
- ②飲酒運転の根絶  
～飲酒運転ゼロを目指して～
- ③歩行者の安全確保と安全運転の励行



**◆「はればれ運転」でいこう**

はればれ運転とは、危険を避けるため、運転する時と場所を選択し、運転能力が発揮できるよう心身および環境を整え、加齢に伴う運転技能の低下を補うような運転方法を採用することです。

- ・視界が悪い雨の日の運転は控える
- ・体調が悪い時は運転を控えてタクシーなどを利用する
- ・長距離運転はやめて、近所の運転に努める
- ・夜など暗い時間は、運転を控える

**問** 消防防災課 ☎(50) 1119

[ホームページ ID13424](#)

**お知らせ**  
東金市は7月下旬発送予定  
戸籍の振り仮名通知が  
届きます

これまで、戸籍に氏名の振り仮名は記載されていませんでしたが、法改正により、戸籍へ振り仮名を載せる制度が5月26日から始まりました。

**振り仮名の通知**

振り仮名の確認のため、本籍地の市区町村から原則筆頭者に、戸籍に記載する予定の振り仮名を通知します。

**通知時期**▶東金市=7月下旬予定

※通知書は1通につき同じ戸籍で同じ住所の方4人まで記載されます。5人以上いる場合は複数枚に分かれます。また、住所が違う場合は別に通知されます。

**本籍地の市区町村長から  
氏名の振り仮名の通知が  
送られてくるよ!  
振り仮名が誤っていたら  
令和8年5月25日までに  
届け出をしてね!**



※振り仮名が正しい場合は、届け出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。

**届け出ができる方▶**

- ①氏の振り仮名=戸籍の筆頭者  
※筆頭者が除籍されている場合はその配偶者、配偶者も除籍されている場合は子が届出人となります。
- ②名の振り仮名=本人(15歳未満の場合、届出人は親権者)  
※パスポートや預貯金通帳、健康保険の資格確認書などの提示を求める場合があります。

**詐欺にご注意ください**

振り仮名の届け出に当たって法務省や市区町村に金銭を支払うよう要求することはありません。

- ・届け出に手数料はかかりません。
  - ・届け出なくても罰則はありません。
- ※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

振り仮名に関するコールセンター

☎0570(05)0310

[ホームページ ID13497](#)

**募集**  
木造住宅の耐震性を相談  
わが家の耐震相談会

近年、日本各地で発生している大きな地震では、新耐震基準(昭和56年5月)以前に建てられ、耐震性が不足していたと考えられる木造住宅に多くの被害が確認されています。

市では、木造住宅の耐震化促進の一環として、県、大網白里市と共催で専門家による無料の耐震相談会を行います。この機会に地震に備えて住まいの耐震性について考えてみませんか。

**とき**▶①8月1日(金)午後1時30分～4時

②9月5日(金)午後1時30分～4時

**ところ**▶①東金市役所202会議室②大網白里市役所別棟2階大会議室

**締切**▶①7月25日(金)②8月29日(金)

**内容**▶耐震対策について、建築士との個別相談(30分程度)

**対象**▶昭和56年5月以前に着工された木造住宅の所有者

**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)

**申問** 都市整備課 ☎(50) 1150

[ホームページ ID 11701、1004](#)

**お知らせ**  
届いた方はご協力を  
第29回市民アンケート

市民の皆さんに、市政や生活に関するご意見を伺うため、「第29回東金市民アンケート」を7月に実施します。

市内在住の18歳以上の方から、1,500名を無作為に抽出し、アンケート用紙をお送りします。

アンケート用紙が届いた方は、回答にご協力をお願いします。

※アンケートの回答で不利益が生じることはありません。

**問** 企画課 ☎(50) 1122

[ホームページ ID13449](#)

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



**お知らせ** 2025年版を発行しました  
**子育てガイドブック**  
「ひろば」

このガイドブックは、(株)サイネックと官民協働事業として作成しているものです。妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援をするため、子育てに関するさまざまな情報をまとめて掲載しています。子育てを頑張るパパ・ママの皆さん、ぜひご活用ください。

**配布場所**▶市役所子育て支援課窓口、ふれあいセンター、児童館など  
※パソコンやスマートフォンなどで閲覧できる電子書籍版もあります。下記2次元コードからご覧ください。



▲電子書籍版

**問** 子育て支援課 ☎(50) 1215  
**ホームページ** ID12628

**お知らせ** 更新・申請手続はお早めに  
**子ども医療費助成受給券**

子ども医療費助成制度は、0歳から高校生相当年齢までのお子さんの医療費を助成する制度です。

新規に受給券の交付を受けるときには申請が必要です。まだ受給券をお持ちでない方は、早めに申請をしてください。すでに受給券をお持ちの方には、8月以降に使用する新しい受給券を7月下旬に郵送します。

**申問** 子育て支援課 ☎(50) 1202  
**ホームページ** ID7146



**お知らせ** 地域の力で犯罪や非行を防ぐ  
**第75回社会を明るくする運動**

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの立ち直りについてみんなで考え、犯罪や非行が起きない社会をつくらうという全国的な運動です。さまざまな活動が行われています。皆さんの力で社会を明るくしましょう。

**問** 社会福祉課 ☎(50) 1233  
**ホームページ** ID11459



更生ペンギンの  
ホゴちゃんと  
サラちゃん

**お知らせ** 結婚50周年を迎えるご夫婦に  
**金婚式をお祝いします**

結婚50周年(金婚式)を迎える夫婦にお祝いを贈呈します。該当する方は、ご連絡ください。

**対象**▶市内在住で、令和7年度に結婚50周年を迎える夫婦  
**締切**▶8月1日(金)  
**申問** 社会福祉協議会 ☎(52) 5198

### 健康コラム

## ゆるトレで夏に負けない体づくり

**問** 高齢者支援課 ☎(50) 11665

梅雨が明ければ夏本番。夏は暑さで運動を避けがちですが、実は運動で汗をかくことで体温を一定に保ち、夏バテや熱中症リスクを下げることができます。暑い日が続くと、活動量や食欲が減り、筋力が低下しがちです。消費量が減ってしまうため、さらに食欲が低下する悪循環につながります。また、筋肉組織は水分を貯蔵し、血液の巡りを助ける役割があるため、筋力の低下は熱中症のリスクも高めます。

特に高齢者は、運動習慣を身につけ、体力や筋力を維持することが必要です。一緒に運動し、夏に負けない体づくりをしましょう。

#### 運動のポイント

- ・ 涼しい時間や場所を選ぶ
- ・ 水分を十分に取る
- ・ 薄着で行う

#### 室内でできる運動

次のことに注意しながら行いましょう。

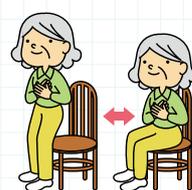
①体調に注意し、無理のない範囲で行いましょう。不安な方は医師に相談しましょう。

②バランスに不安がある方は、机などの動かない支えを準備しましょう。

③血圧の急上昇を防ぐため、「1・2・3…」と声に出して数えながら行いましょう。

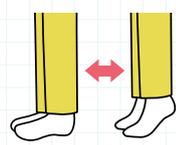
#### ◆スクワット

椅子に腰かけ、足を肩幅に開きます。ゆっくり立ち上がり、椅子に座るぎりぎりのところまで腰を落としたり5〜6秒キープします。



#### ◆つま先立ち

両足を軽く開いて立ちます。つま先に重心を置いてゆっくりかかとを上げ、ゆっくり下ろします。



#### ◆足上げ

椅子に腰かけて、片足を膝の高さまで上げます。上げている足をもう少し持ち上げ、ゆっくり膝の高さに戻します。これを10回程度繰り返します。





加害者がいるけがは要確認

## 交通事故などで国保を使うときは届け出を

交通事故などの第三者(加害者)の行為でけがをしたとき、国民健康保険で治療を受けられる場合があります。しかし、本来治療費は第三者(加害者)が支払うものです。そのため、一時的に国民健康保険が立て替えて支払い、後日第三者(加害者)に請求するための届け出が必要です。国民健康保険を使う場合は必ず国保年金課に連絡し、「第三者行為による被害届」などを提出してください。

- 必要な物**▶①免許証(交通事故の場合)  
②交通事故証明書(後日提出も可)  
③第三者(加害者)の連絡先および加入保険などのメモ

### ◆交通事故以外の第三者行為の例

- ・他人の飼い犬に噛まれてけがをした
- ・他人に一方的に殴られてけがをした
- ・飲食店での食事が原因で食中毒にかかった など

問 国保年金課 ☎(50)1250

ホームページID254



国民年金保険料

## 納付が困難な方は免除(猶予)申請を

保険料に未納期間があると、各種基礎年金を受け取れない場合があります。収入が少なく保険料の納付が困難な場合は、未納のままにせず、免除(猶予)申請をしてください。

### ◆保険料免除制度

**対象**▶本人、世帯主および配偶者の前年所得が基準額以下の方

**免除の種類**▶①全額免除②4分の3免除③2分の1免除④4分の1免除

※一部免除の場合、保険料が納付されないと未納期間として扱われます。

### ◆納付猶予制度

**対象**▶50歳未満で本人および配偶者の前年所得が基準額以下の方

### ◆共通事項

**対象期間**▶7月～令和8年6月分

※郵送や電子申請もできます。詳しくはホームページをご覧ください。

問 国保年金課 ☎(50)1133

ホームページID323

日本年金機構  
ホームページ▶



自分で日時の予約が必要です

## 集団がん検診の予約方法が変わります

今年から集団がん検診の予約方法が以下のように変わります。

詳しくは、9月にお送りする案内をご確認ください。

### これまでの予約方法

- ①7月に市から過去2年以内の受診者へ案内
- ②返信用はがきで検査項目を申し込み
- ③市から受診日時を指定

## 変更後の予約方法

(今年度から)

- ①9月に市から対象者全員へ案内
- ②電話かインターネットで、受診日時・検査項目を選び自分で予約

問 健康増進課

☎(50)1173

ホームページID13444



国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

## 保険税(料)通知、資格確認書などの発送と認定証の更新

### 保険税(料)通知書の発送

保険税(料)の通知書は、7月中旬以降に送ります。口座振替や年金天引き以外の場合、8回分の納付書を同封します。詳しくは、同封するリーフレットや市ホームページをご覧ください。

**国民健康保険**▶世帯主宛てに発送

**後期高齢者医療制度**▶個人宛てに発送

### 国民健康保険税の軽減・減免制度

どちらも申請が必要です。

#### ◆失業による軽減

倒産や解雇など、会社都合により離職した場合、離職日の翌日から2年度、前年の給与所得金額を100分の30とみなして保険税を計算します。申請期限はありませんが、速やかに申請をお願いします。

**持ち物**▶雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知

#### ◆貧困・災害などによる減免

納付が困難と認められると減免できる場合があります。

**申請期限**▶納期限7日前

### 資格確認書などの発送

現在お使いの国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者証および資格確認書は、7月31日まで有効です。8月以降に使用する新しい資格確認書、または資格情報のお知らせを送ります。届いたら内容をご確認ください。

#### ◆国民健康保険

7月上旬に世帯主宛てに発送します。

**マイナ保険証をお持ちでない方**▶「資格確認書」を交付(申請不要)

**マイナ保険証をお持ちの方**▶「資格情報のお知らせ」を交付(申請不要)

#### ◆後期高齢者医療制度

マイナ保険証の保有状況に関わらず、「資格確認書」を交付(申請不要)。7月上旬に個人宛てに発送します。

※マイナ保険証の利用登録がある方は、マイナ保険証も利用できます。



問 国保年金課

### ▶国民健康保険

保険税通知、保険税の軽減・減免、資格確認書などの発送=☎(50)1134  
認定証=☎(50)1250

### ▶後期高齢者医療制度全般

☎(50)1133

### 認定証の更新時期です

現在交付している認定証の有効期限は7月31日です。国民健康保険で8月以降も引き続き認定証が必要な方は、再度申請してください。

※マイナ保険証を利用する場合、認定証の申請は不要です。

※後期高齢者医療制度の認定証の新たな交付はありません。更新対象の方には、資格確認書に認定証情報を併記して郵送します(申請不要)。

**認定証の種類**▶①限度額適用認定証

②限度額適用・標準負担額減額認定証

③食事療養標準負担額減額認定証

**持ち物**▶①世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード(写しも可)

②窓口に来る方の顔写真付きの身分証(マイナンバーカード、運転免許証など)



市民活動を紹介  
みんなの広場

女声合唱メンバー募集

幅広い年代の女性で活動中。さまざまなジャンルの歌を一緒に歌いませんか。

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(岡崎)

☎090(2014)6459

歌声サロン in 東金

懐かしの童謡唱歌、歌謡曲をみんなで歌う会です。

とき▶7月17日(木)午後1時30分～3時

ところ▶東金中央コミュニティセンター

定員▶30名

費用▶500円

申問▶NPO法人ひこうき雲そとぼう(河野)

☎080(7201)8483

千葉県LPガス協会からお知らせ  
放置等LPガス容器  
撲滅運動

屋外に放置され所有者が不明なLPガス容器や、家庭で不要になったLPガス容器による転倒や漏えいなどの災害事故、LPガス容器を利用した犯罪を防止するため、LPガス容器を無料で回収します。

詳しくは、お問い合わせください。

実施期間▶9月1日(月)まで(土・日曜日、祝休日を除く午前10時～午後4時)

対象▶LPガス容器

回収できる容器の例▼

2kg用 5kg用 8kg用 10kg用



※カセットボンベやキャンプ用のOD缶などは対象外です。

問 (公社)千葉県LPガス協会

☎0120(122)128

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▶7月19日(土)～25日(金)日の出～日没

ところ▶市内全域

問 農政課

☎(50)1137

ホームページ ID11322



ご購入は千葉県内で  
サマージャンボ宝くじ

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**7月11日(金)2種類同時発売!**

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人千葉県市町村振興協会

手続きは不要です  
市ガス料金の値引き

国の「電気・ガス料金負担軽減支援事業」を活用し、7月使用分(8月請求分)から、使用量に応じた市ガス料金の値引きを行います。

期間▶7月使用分(8月請求分)から9月使用分(10月請求分)まで

対象▶全ての市ガス利用者

値引き額▶ガス1m<sup>3</sup>当たり7・9月使用分=8円(税込)、8月使用分=10円(税込)

問 ガス課

☎(52)2408

ときがわ川柳会 課題「夢」 選句 安延春彦

傘 <sup>すゐしゆ</sup> 寿 <sup>まのれ</sup> 過 <sup>あ</sup> 手 <sup>の</sup> 己 <sup>の</sup> を責 <sup>あ</sup> め <sup>る</sup> 夢 <sup>の</sup> 尽 <sup>あ</sup> す <sup>ず</sup>	似 <sup>に</sup> た <sup>に</sup> 夢 <sup>の</sup> を <sup>あ</sup> 追 <sup>あ</sup> つ <sup>て</sup> た <sup>に</sup> 頃 <sup>の</sup> は <sup>あ</sup> 妻 <sup>の</sup> 優 <sup>あ</sup> し	棺 <sup>かた</sup> 桶 <sup>ぶ</sup> に <sup>あ</sup> 残 <sup>あ</sup> つ <sup>た</sup> 夢 <sup>の</sup> が <sup>あ</sup> 溢 <sup>あ</sup> れ <sup>て</sup> る	金 <sup>か</sup> 儲 <sup>ね</sup> け <sup>あ</sup> 夢 <sup>の</sup> を <sup>あ</sup> 邪 <sup>あ</sup> 魔 <sup>あ</sup> す <sup>る</sup> 妻 <sup>の</sup> い <sup>あ</sup> び <sup>あ</sup> す	幾 <sup>いく</sup> 星 <sup>せい</sup> 霜 <sup>そう</sup> 乙 <sup>おと</sup> 女 <sup>め</sup> の <sup>あ</sup> 夢 <sup>の</sup> は <sup>あ</sup> 空 <sup>あ</sup> 彼 <sup>あ</sup> 方 <sup>あ</sup>	宝 <sup>た</sup> くじ <sup>あ</sup> 醒 <sup>あ</sup> め <sup>ず</sup> に <sup>あ</sup> い <sup>あ</sup> たい <sup>あ</sup> 十 <sup>あ</sup> 億 <sup>あ</sup> 円	習 <sup>な</sup> い <sup>あ</sup> 事 <sup>あ</sup> シル <sup>あ</sup> バ <sup>あ</sup> ー <sup>あ</sup> 世 <sup>あ</sup> 代 <sup>あ</sup> 夢 <sup>あ</sup> を <sup>あ</sup> 追 <sup>あ</sup> う	鉢 <sup>は</sup> 巻 <sup>あ</sup> き <sup>あ</sup> し <sup>あ</sup> 米 <sup>あ</sup> が <sup>あ</sup> な <sup>あ</sup> い <sup>あ</sup> ず <sup>あ</sup> と <sup>あ</sup> 夢 <sup>あ</sup> の <sup>あ</sup> 中	う <sup>う</sup> ち <sup>あ</sup> の <sup>あ</sup> 孫 <sup>あ</sup> 夢 <sup>あ</sup> は <sup>あ</sup> 堅 <sup>あ</sup> 実 <sup>あ</sup> 公 <sup>あ</sup> 務 <sup>あ</sup> 員	亡 <sup>な</sup> き <sup>あ</sup> 犬 <sup>あ</sup> と <sup>あ</sup> 夢 <sup>あ</sup> の <sup>あ</sup> 中 <sup>あ</sup> で <sup>あ</sup> も <sup>あ</sup> 戯 <sup>あ</sup> れ <sup>る</sup>	大 <sup>お</sup> 声 <sup>あ</sup> が <sup>あ</sup> 出 <sup>あ</sup> ず <sup>あ</sup> に <sup>あ</sup> 苦 <sup>あ</sup> し <sup>あ</sup> む <sup>あ</sup> 夢 <sup>あ</sup> の <sup>あ</sup> 中
安延春彦	遠藤雅仁	宇津木ひとり	土田良夫	積田節子	伴里美	土田順恵	上岡友子	菅野容子	塚村善弘	渡辺光恵



# 東金文芸

## 東金俳句

会員募集中 固 今関 ☎090(4730)4997

此岸 <sup>しがん</sup> 彼岸 <sup>ひがん</sup> 行きつ戻りつ花の下	荒木美地子
花 <sup>はな</sup> 冷 <sup>ひや</sup> の古 <sup>ふる</sup> 民 <sup>たみ</sup> 家 <sup>や</sup> 蕎 <sup>そば</sup> 麦 <sup>むぎ</sup> 屋 <sup>や</sup> 出 <sup>で</sup> 汁 <sup>じゆ</sup> かほる	五十嵐葉子
祭 <sup>まつり</sup> りあどひとり少年 <sup>せうねん</sup> りんご喰 <sup>は</sup> む	今関 憲章
清新 <sup>せいしん</sup> な拳 <sup>けん</sup> 式 <sup>しき</sup> のあとや五月 <sup>ごがつ</sup> 晴 <sup>は</sup> れ	齋藤 淑子
歳 <sup>とし</sup> 々の凡 <sup>ぼん</sup> 凡 <sup>ぼん</sup> 俳 <sup>はい</sup> 句 <sup>く</sup> 夏 <sup>なつ</sup> 来 <sup>き</sup> る	三枝 青雲
海 <sup>うみ</sup> の日の濛 <sup>もや</sup> に白 <sup>しろ</sup> 百合 <sup>はくはく</sup> 流 <sup>なが</sup> しけり	佐瀬 忠義
我 <sup>われ</sup> が孫 <sup>まご</sup> が早 <sup>はや</sup> 乙 <sup>おとこ</sup> 女 <sup>め</sup> なりし五月 <sup>ごがつ</sup> かな	浜辺 功
濃 <sup>の</sup> き淡 <sup>たん</sup> き紫 <sup>むらさき</sup> しづく花 <sup>はな</sup> 菖 <sup>あやむぎ</sup> 蒲 <sup>よもぎ</sup>	堀 京子
亡 <sup>な</sup> き人の植 <sup>うゑ</sup> へしあやめは濃 <sup>の</sup> 紫 <sup>むらさき</sup>	松戸 玲子
五月 <sup>ごがつ</sup> 為 <sup>な</sup> す全 <sup>ぜん</sup> て笑 <sup>わら</sup> みても憂 <sup>うれ</sup> う明日 <sup>あした</sup>	丸山 文幸
さくららんぼ熟 <sup>じやく</sup> れ共 <sup>ども</sup> に待 <sup>まち</sup> つ人と鳥 <sup>とり</sup>	宮林 八男
遠 <sup>とほ</sup> 雷 <sup>らい</sup> や闇 <sup>やみ</sup> 夜 <sup>よ</sup> の山 <sup>やま</sup> を映 <sup>うつ</sup> し出 <sup>で</sup> し	八乙女 <sup>やちむすめ</sup> 文 <sup>ふみ</sup> 男 <sup>おとこ</sup>
この海 <sup>うみ</sup> の風 <sup>かぜ</sup> 知 <sup>し</sup> りつくす松 <sup>まつ</sup> の芯 <sup>こゝろ</sup>	吉田小夜美

## 東金短歌

桜 <sup>さくら</sup> 舞 <sup>ま</sup> う山 <sup>やま</sup> に遊 <sup>あそ</sup> べばまなかに	うす紫 <sup>うすむらさき</sup> に咲 <sup>さ</sup> きたるあけび	石森 晴子
万 <sup>ま</sup> 雷 <sup>らい</sup> の拍 <sup>はく</sup> 手 <sup>て</sup> に包 <sup>つつ</sup> まれシン <sup>しん</sup> フオ <sup>ふお</sup> ニー	終 <sup>はつ</sup> れどなほも立 <sup>た</sup> つ人はなし	上木名慧子
棕 <sup>せうり</sup> 鳥 <sup>とり</sup> か防 <sup>ぼう</sup> 鳥 <sup>とり</sup> 網 <sup>あみ</sup> をかいくぐり	一粒 <sup>ひとつぶ</sup> 残 <sup>のこ</sup> さずサ <sup>さ</sup> クラ <sup>くら</sup> ンボ <sup>んぼ</sup> 喰 <sup>は</sup> む	内海 純子
海 <sup>うみ</sup> 隔 <sup>へ</sup> て茅 <sup>ち</sup> 花 <sup>はな</sup> の白 <sup>しろ</sup> き穂 <sup>ほ</sup> のなかに	智 <sup>ち</sup> 恵 <sup>え</sup> 子の詩 <sup>し</sup> 碑 <sup>ひ</sup> のひっそりと立 <sup>た</sup> つ	川嶋 薫子
井 <sup>い</sup> 戸 <sup>と</sup> の中 <sup>なか</sup> のぞきて見 <sup>み</sup> ればスイ <sup>すい</sup> カ <sup>か</sup> 浮 <sup>う</sup> き	皆 <sup>みな</sup> で食 <sup>く</sup> いたる大 <sup>だい</sup> 掃 <sup>そう</sup> 除 <sup>じゆ</sup> の日 <sup>ひ</sup>	岡野 孝信
うららかな源 <sup>げん</sup> 平 <sup>へい</sup> 咲 <sup>さ</sup> きの枝 <sup>え</sup> 垂 <sup>た</sup> れ桃 <sup>もも</sup>	花 <sup>はな</sup> かげ揺 <sup>ゆ</sup> らしメ <sup>め</sup> ジ <sup>じ</sup> ロ <sup>ろ</sup> 遊 <sup>あそ</sup> べる	小林千鶴子
やちぼこり久 <sup>く</sup> 方 <sup>かた</sup> ぶりの雨 <sup>あめ</sup> の日に	農 <sup>のう</sup> 家の <sup>や</sup> 嫁 <sup>よめ</sup> はひとり喜 <sup>よろこ</sup> ぶ	中嶋 初音
野 <sup>の</sup> 球 <sup>きう</sup> 場 <sup>じやう</sup> 勝 <sup>か</sup> つた負 <sup>ま</sup> けたは時 <sup>とき</sup> の運 <sup>うん</sup>	母 <sup>はは</sup> 校 <sup>がう</sup> 応 <sup>おう</sup> 援 <sup>えん</sup> 校 <sup>がう</sup> 歌 <sup>か</sup> 懐 <sup>くわい</sup> かし	増田 わこ
三 <sup>さん</sup> 十 <sup>じゅう</sup> 一 <sup>いち</sup> にとどめおかまし心 <sup>こゝろ</sup> 眼 <sup>まなこ</sup> に	写 <sup>うつ</sup> るその日 <sup>ひ</sup> のわがワ <sup>わ</sup> ン <sup>ん</sup> シ <sup>し</sup> ョ <sup>ょ</sup> ツ <sup>つ</sup>	山本 寒苦

### 器楽合奏メンバー募集

弦楽器(バイオリン、チェロ、マンドリン)を演奏したい方を募集します。  
 とき▶毎週水曜日午後1時~3時30分  
 ところ▶大和コミュニティセンター他  
 対象▶50歳以上の方  
 費用▶月2,000円(入会金1,000円)  
 申込▶東金シニアアンサンブル(安齋)  
 ☎090(7078)9909

### 九十九里大漁木遣り唄全国大会

日本の伝統芸能民謡と踊り、みんな  
 で守って楽しく唄いましょう。  
 とき▶8月3日(日)午前9時45分~午後4  
 時30分  
 ところ▶東金文化会館  
 定員▶350名  
 申込▶九十九里大漁木遣り唄全国大会実  
 行委員会(浅沼) ☎(52)5924

### 原水爆禁止山武都市平和行進

核兵器をなくすため一歩でも二歩で  
 も一緒に歩きましょう。  
 とき▶7月27日(日)午後1時30分~2時  
 ところ▶東金市役所前集合  
 申込▶山武都市平和行進実行委員会(久保)  
 ☎090(5440)5938



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 膠原病 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



## 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	7月8日(火) 受付午後1時～*	R7.2.4～3.15生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	7月17日(木) 受付午後1時～*	R5.11.16～12.20生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	7月16日(水) 受付午後1時～*	R4.11.11～12.10生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	7月22日(火) 受付午後0時45分～*	R3.11.16～12.25生	ハンドタオル、歯ブラシ、尿
9928	マタニティサロン	助産師に聞くお産・栄養=8月13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 <b>(要予約)</b>
7754	すくすく育児相談	①計測日=7月11日(金)、②計測・相談日=23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= <b>(要予約)</b>

## 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 <b>(要電話予約)</b>
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	7月31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 <b>(要予約)</b> 7月30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	実施日
城西幼稚園 ☎(52)2519	7月10日(木)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	7月9日(水)
公平幼稚園 ☎(52)3368	7月3日(木)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	7月9日(水)
大和幼稚園 ☎(50)7612	7月4日(金)

※7月は水遊びを行います。水着や着替えなどを用意ください。

名称・電話番号	実施日
正気こども園 ☎(58)5047	7月3日(木)・10日(木)・17日(木)
豊成こども園 ☎(58)3150	7月1日(火)・8日(火)・15日(火)
福岡こども園 ☎(54)1539	7月2日(水)・9日(水)・16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。

☎東金図書館 ☎(50)1190

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 きらいくみ**  
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!

認定こども園 季美の森幼稚園  
TEL:0475-70-2321

### 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

# 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	7月7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	7月28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	7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29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	7月23日(水) 午後1時～1時30分	結果は当日午後3時30分～、無料 <b>要予約</b>
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	<b>要予約</b>
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	<b>要予約</b>
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 山武都市急病診療所  
 受付時間▶午後8時～午後9時45分 ☎(50)2511  
 ※電話のかけ間違いにご注意ください。

## 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)
7月6日(日)	佐久間医院(大網白里) ☎0475(72)0638	松尾クリニック(山武) ☎0479(86)6482
13日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	まさごクリニック(横芝光) ☎0479(80)0122
20日(日)	秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039	よしみ医院(山武) ☎0475(82)8676
21日(月)	西田医院(東金) ☎0475(53)1393	成東しおさいクリニック(山武) ☎0475(71)3700
27日(日)	はにや内科(大網白里) ☎0475(70)1500	睦岡クリニック(山武) ☎0475(80)8001

広告

MUSBELL

## うちの子も結婚できました!

**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

無料 結婚・婚活相談

開催日時

7月 2日(水) 7月13日(日)  
7月16日(水) 7月23日(水)  
7月27日(日)

各日13:30～18:00 最終受付時間 17:00  
要電話予約 ☎070-2190-2810

まずはお気軽に婚活アドバイザーと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

■予約・お問合せ 070-2190-2810

結婚相談所サンクフル  
なめき  
相談員 行木 美千子



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

### 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せん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	①7月7日(月)、②8月4日(月) 午前10時～午後3時	①市役所203会議室 ②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 <b>要予約</b>
12297	人権・行政相談	7月15日(火)、8月15日(金) 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	7月25日(金)、8月22日(金) 午前10時～正午 <b>要電話予約</b>	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	①7月16日(水)、②23日(水) 午前10時～午後4時 <b>要電話予約</b> ①7月9日(水)～、②16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名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	7月2日(水)・16日(水)、8月6日(水)・20日(水) 午前10時～午後3時 <b>要予約</b>	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
ラ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 <b>要予約</b>	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	7月17日(水) 午後1時～3時30分受付	東金中央コミュニティセンター	千葉県行政書士会東総支部 無料相談事務局 ☎090(4017)5697	相続、遺言、贈与、契約、家族信託など市民法務の相談および困りごとの相談 ※電話相談はできません

### 今月の移動交番 開設予定

ところ	とき
JR求名駅ロータリー	28日(月) 午前10時～11時30分
JR福俵駅ロータリー	4日(金) 午後2時～3時
ローソン東金レイクサイドビル店	31日(木) 午後2時～3時



ところ	とき
田間中央公園	25日(金) 午前10時～11時30分
道の駅みのりの郷東金	17日(木) 午前10時～11時30分
セブンイレブン季美の森店	28日(月) 午後2時～3時
求名駅前郵便局	18日(金) 午前10時～11時30分
銚子信用金庫東金支店	11日(金) 午前10時～11時30分
京葉銀行東金支店	14日(月) 午前10時～11時30分

広告

はじめての方、いつでも診療いたします。厚生労働大臣指定 歯科医師臨床研修指定診療所 医療法人社団 歯友会

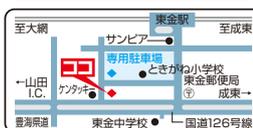
## ファミリー 歯科

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

**TEL.0475-55-8111**

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

年中無休



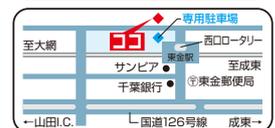
## 東金デンタルクリニック

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



とうがね

# 消費ナビ

## 個人情報を見出し出す不審な電話に注意

問 消費者ホットライン

☎1888(いちゃ)

問 消費生活センター(商工観光課内)

☎(50)12338

### 内容

自宅の固定電話に国の行政機関を名乗り「これから2時間後に通信できなくなる」という電話がかかってきた。非通知設定からの着信だった。突然通信できなくなることはないはずなので、明らかにおかしい。国の行政機関をかたつていると思い電話を切ったが、他にも同様の電話がかかってくる可能性があるので情報提供したい。

### ひとこと助言

- ・国の行政機関や電話会社などをかたる、自動音声ガイダンスやショートメッセージサービス(SMS)を使った不審な電話に関する相談が多数寄せられています。
- ・行政機関や電話会社から、電話を停止することに関して、自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することは絶対

にありません。すぐに電話を切りましょう。

- ・非通知や知らない番号からの電話には普段から慎重になりましょう。個人情報は絶対に伝えないでください。
- ・不安なときは、消費生活センターや最寄りの警察署などに「相談ください」。



## 東金警察署からのお知らせ

確実な施錠と貴重品の管理をお願いします

## 夏休み期間中の自転車盗難と車上ねらいにご注意を

問 東金警察署 ☎(54)0110

### 自転車盗難

夏休みは、自転車を利用する機会が多くなります。県内の自転車盗難は、昨年1年間で9千943件発生し、そのうち約7割は無施錠でした。○いつでも・どこでもキーロック!

- 鍵を追加でツーロック!
- 地球にロック!
- 駐輪場のラックや柵など、地面(地球)に固定されているものと自転車を錠でロックしましょう。
- 防犯登録を忘れずに!

防犯登録は、法律で義務づけられています。被害にあった場合でも、発見しやすくなります。

### 車上ねらい

県内での車上ねらいの被害は、昨年1年間で、1千197件発生しました。

現金などの被害だけでなく、運転免許証などに記載された個人

人情報が犯人の手に渡り、二次犯罪に利用される可能性があります。

夏場は、行楽地(海水浴場・キャンプ場など)での被害にもご注意ください。

- 短時間でも車から離れるときは、必ず鍵をかけましょう。
- 車内には、貴重品などを置かないようにしましょう。
- 防犯機器を取り付けましょう。

○防犯対策を実施している駐車場を選びましょう。



広告

東金市の情報を手軽にゲット!

## LINE 友だち追加

プロフィールに合わせた情報の受信、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の機能が使えます。

問 秘書広報課 ☎(50)1114



## 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

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



## ふれあいと支え合いのある 住みよいまちづくりを目指して

日吉台東が丘ラベンダークラブ  
たけうち まさこ  
竹内 方子 さん



### Q. ラベンダークラブの活動について

ふれあいと支え合いのある住みよいまちづくりを目指して、一人暮らしの高齢者の方の誕生日を祝い花束をお届けする友愛訪問をはじめ、地区内5カ所のバス停に季節ごとの花を植える花いっぱい活動、茶話会やバザーの開催、立派に成長された小学校の卒業生の皆さんへのささやかな花束のプレゼントなど、地域に根差した活動をしています。

友愛訪問で「嬉しいー！」と喜んでくれた時や、活動で植えた花を見て、「バスの待ち時間に癒されています」と声をかけてもらった時はとても嬉しく、やりがいを感じます。

70代後半まで幅広い年代の仲間と交流して活動する時間は充実感があり、自然と笑顔になります。

### Q. 活動で印象深かったできごと

強く印象に残っているのは、東日本大震災の時のことです。

当時、民生委員として安否確認のため、地区内で支援が必要な方の家を、一



人で一軒一軒探し回って奔走していました。日が暮れると、寒さと暗さで不安も募ってきます。そんな中、なんと、ラベンダークラブの皆から次々と、友愛訪問先の一人暮らしの方の安否連絡をいただきました。「〇〇さん大丈夫だよ」「△△さんの家、たんすが倒れかかってたから戻したよ」の声。一人ではない、みんながいると実感し、人の温かみ、思いやりがなんともありがたく、緊張がほぐれて泣き出してしまいました。

### Q. 今後の目標

これからも、自慢の仲間たちと共に、活動を長く続けることです。一人でも多くの方に、ご参加いただきたいです。



## 東金市 食生活改善会の おいしいレシピ

### えだまめと豆腐のもちもちお焼き



#### 材料(4人分)

- えだまめ(さやつき) …… 100g
- 木綿豆腐 …… 1丁(300g)
- しょうが …… 1かけ(20g)

- 塩 …… 1つまみ
- 片栗粉 …… 大さじ4
- ごま油 …… 適量
- ポン酢 …… お好みで

#### 1人分 栄養価

エネルギー	131kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	5.9g
食塩相当量	0.5g

えだまめは大豆を若いうちに収穫したものです。えだまめや豆腐にはカルシウムが豊富に含まれています。



#### 今回の地産地消



#### 千葉県は全国1位

※令和4年農業産出額  
千葉県産えだまめは、6月から7月、10月が旬です。野田市、船橋市、鴨川市などが主な産地となっています。味を決めるショ糖やグルタミン酸は、収穫後急速に少なくなるため、購入したら、できるだけ早く調理しましょう。

#### 作り方

🕒 10分

- ①えだまめは、ゆでてさやから出す。しょうがは、みじん切りにする。
- ②ボウルにえだまめ、豆腐、しょうが、塩、片栗粉を入れて混ぜ、8等分して形を整える。
- ③フライパンでごま油を熱し、弱火で両面を焼き、焼き色がついたら器に盛る。お好みでポン酢をかける。

「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。



### 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