



・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 **11月30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。

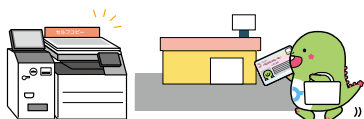
問 市民課 ☎(50) 1131

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 **12月1日(月)**

納期内に忘れずに納付しましょう

国民健康保険税(普通徴収) 【第5期】
後期高齢者医療保険料(普通徴収) 【第5期】
介護保険料(普通徴収) 【第5期】

納期限を過ぎても納付がない場合、督促状が送付され、差し押さえなどの滞納処分を受けることがあります。

……休日・夜間の納付相談と納付窓口……

とき▶

休日=11月30日(日)午前8時30分～午後5時15分

夜間=11月18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▶ 11月4日(火)・10日(月)・17日(月)・20日(木)・25日(火)

※毎週火曜日(休館日を除く)は午後7時まで開館します。

東金文化会館・東金アリーナ▶ 11月5日(水)・10日(月)・17日(月)・26日(水)

トレーニングセンター▶ 11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

児童館▶ 11月3日(月)祝・4日(火)・10日(月)・15日(土)～17日(月)・24日(月)休・25日(火)



新着図書案内

『行先は未定です』……………谷川俊太郎
『ザ・エッセイ万博』……………万城目学
『宙の復讐者』……………エミリー・テッシュ
『桜の園』……………アントン・チェーホフ
『明日の幽霊は踊らない』……………赤川次郎
『最後のあいさつ』……………阿津川辰海
『鎌倉茶藝館』……………伊吹有喜
『サバイブ!』……………岩井圭也
『リクと暮らせば』……………大崎梢
『大統領選挙指令 6』……………大石英司
『あなたが僕の父』……………小野寺史宜

『酒亭DARKNESS』……………恩田陸
『天下の値段』……………門井慶喜
『暦のしずく』……………沢木耕太郎
『暴走正義』……………下村敦史
『もしも料理店』……………田丸雅智
『今日未明』……………辻堂ゆめ
『廃集落のY家』……………遠坂八重
『べらぼう～薦重栄華乃夢断～ 3』……………森下佳子
『みんなで決めた真実』……………似鳥鶏
『飛博』……………楡周平
『一橋桐子(79)の相談日記』……………原田ひ香

『ねごと、たわごと、えそらごと』……………暇十郎
『百年の時効』……………伏尾美紀
『イノセンス』……………菅田哲也
『本でした』……………又吉直樹
『桜風堂夢ものがたり 2』……………村山早紀
『おふうさま』……………諸田玲子
『9月1日の朝へ』……………柳月美智子
『みにくいふたり』……………芦花公園
『火中の富札』……………千野隆司
『鬼しぶ』……………辻堂魁
『新人女警』……………吉川英梨

子どもの行動にお悩みの方へ 令和7年度 山武子育て 応援ワークショップ

子どものできること・良いことを見つけて、褒めるコツを学びませんか。県の発達障害者支援センターの相談員などに教わります。

とき▶12月11日(木)、令和8年1月8日(木)、2月12日(木)午前9時30分～正午
※全3回のプログラムです。

ところ▶山武郡市障がい者基幹相談支援センター・さんサポ(南上宿)

対象▶山武郡市内在住で子育て中の方や支援者

定員▶先着5名程度

申込方法▶電話、FAXまたはEメールで

①氏名②住所③年齢を伝えて申し込み

申問 山武圏域自立支援協議会障害児部会事務局(中核地域生活支援センターさんネット) ☎(77)7531

FAX(77)7538

☑ sun.net@npo-link.jp

ススキ株の掘り取り 成東・東金食虫植物群落 体験ボランティア

とき▶11月23日(日)午前10時～11時30分(荒天中止)

ところ▶成東・東金食虫植物群落

対象▶中学生以上の方

定員▶当日先着20名程度

持ち物▶剣先スコップ(お持ちの方)、長靴、軍手、帽子、タオル、飲み物
※申込不要です。

問 成東・東金食虫植物群落管理棟(11月2日(日)・3日(月)祝)・9日(日)・16日(日)午前10時～午後1時

☎(82)4871

ホームページ ID 7070



県立農業高等学校の学園祭 第46回社稷祭

学生が取り組んでいる研究の展示をはじめ、農場で生産した農畜産物の販売やサツマイモ掘り体験、品種当てゲーム、昆虫展などを行います。

とき▶11月8日(土)午前9時～午後2時・9日(日)午前9時～午後1時

ところ▶県立農業高等学校

問 県立農業高等学校 ☎(52)5121

大切な人の命を守るため 救命講習会(公募型)

AEDを使用した心肺蘇生法、傷病者の管理方法などを習得します。



普通救命講習会

とき▶12月6日(土)午前9時～正午

上級救命講習会

とき▶12月7日(日)午前9時～午後5時

共通事項

ところ▶山武郡市広域行政組合消防本部(家徳)

対象▶当消防本部管内に在住・在勤の13歳以上の方

定員▶各先着30名

持ち物▶運動しやすい服装、筆記用具、110円切手を貼った郵送用封筒、昼食(上級のみ)

申込期間▶11月4日(火)～28日(金)

申込方法▶電話、FAXまたはEメールで①住所②氏名③生年月日④連絡先電話番号を伝えて申し込み

申問 山武郡市広域行政組合消防本部警防課 ☎(52)8752 ☎(55)0131

☑ fd.keibou@sanbukouiki-chiba.jp

地域で築く(気付く)安心快護 家族介護教室

東金商工会議所福祉のまち推進委員会では、「地域で築く(気付く)安心快護」を目標に、年2回の家族介護教室を開催します。

2回目となる今回は、浅井病院の譲原医師から、加齢によって心身が衰えるフレイルについて学び、予防する体操を行います。介護される方と家族の健康を支援します。

とき▶11月12日(水)午前10時～11時30分(受付=9時30分～)

ところ▶東金商工会館

定員▶先着30名

締切▶11月8日(土)

申問 (社福)ゆりの木会ゆりの木苑

☎(50)8111

ホームページ ID 13859



令和8年 東金市二十歳の集い

東金市の未来を担う二十歳の皆さんの門出を祝して開催します。市内に住民登録がある対象の方には、11月中に案内状をお送りします。市内に住民登録がない参加希望の方は、直接会場へお越しください。

とき▶令和8年1月11日(日)午前11時～正午(受付=午前10時～10時50分)

ところ▶東金文化会館

対象▶平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方

問 生涯学習課 ☎(50)1187

ホームページ ID 13459



東千葉メディカルセンター 市民公開講座・ 糖尿病教室

第39回 市民公開講座 「今話題の総合診療科って何？」

加藤智規医師、永井陽医師の講座です。

とき▶11月28日(金)午後3時～4時(開場=2時45分)

糖尿病教室

糖尿病治療に必要な知識を学べます。

とき▶11月13日(木)午後2時～3時(開場=1時45分)



共通事項

ところ▶東千葉メディカルセンター2階講堂

※事前申込不要です。

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



募集



養護老人ホーム坂田苑 坂田苑の入所者募集

自宅で暮らすのが大変だけれど、特別養護老人ホームに入るには介護度が低い、という方も入所できます。

坂田苑では、入所を希望する方と施設が直接契約を結び、生活支援を提供する「契約入所」を行っています。生活に不安がある方はご相談ください。

問 山武郡市広域行政組合養護老人ホーム坂田苑 ☎0479(82)0320



▲坂田苑
ホームページ

募集



令和8年度入学生募集 県生涯大学校

対象▶県内在住の55歳以上の方

締切▶12月1日(月)

願書配布場所▶市高齢者支援課、県各地域振興事務所、各生涯大学校など
※県ホームページにも掲載しています。郵送希望など、詳しくはお問い合わせください。

申問 県生涯大学校事務局
☎043(266)4705

募集



平和を守り、未来を創る 自衛官などの募集

陸上自衛隊高等工科学校生徒

応募資格▶①推薦=17歳未満の男性で学校長が推薦できる方②一般=17歳未満の男性

締切▶①11月28日(金)②令和8年1月15日(木)

1次試験▶①令和8年1月10日(土)~12日(月)祝のうち1日②1月24日(土)または25日(日)

一般曹候補生

応募資格▶18歳以上33歳未満の方

締切▶11月21日(金)

1次試験▶11月29日(土)~12月4日(木)のうち1日

自衛官候補生

応募資格▶18歳以上33歳未満の方

※詳しくはお問い合わせください。

申問 自衛隊茂原地域事務所(千葉地方協力本部) ☎0475(25)0452



▲ホームページ



▲X(旧ツイッター)

イベント



城西国際大学大学祭 JUフェスティバル

とき▶11月8日(土)午前10時30分~午後5時30分・9日(日)午前10時30分~午後6時30分

ところ▶城西国際大学東金キャンパス
交通規制▶9日(日)午後6時20分~30分に花火を打ち上げ予定のため、大学周辺の一部道路で交通規制あり
※駐車場がないため、公共交通機関でお越しください。

問 城西国際大学学生サービス課
☎(55)8808

イベント



どなたでも入場できます 県生涯大学校 外房学園学園祭

とき▶11月15日(土)午前10時~午後4時

ところ▶県生涯大学校外房学園茂原校舎

内容▶展示=手芸作品、立体折り紙など/販売=野菜、花苗など/体験=スポーツ吹矢、陶芸、名刺作成など/芸能=民謡、落語、南京玉すだれなど

問 県生涯大学校外房学園
☎0475(25)8228

お知らせ



急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし 秋季全国火災予防運動

問 消防防災課 ☎(50)1119 ホームページ ID10744

11月9日(日)~15日(土)は、秋季全国火災予防運動期間です。この時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。火災から大切な命や財産を守るため、以下のポイントを心がけましょう。また、万が一の際に備え、消火器の使い方を再度確認しましょう。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

◆4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③コンロを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントのほこりを取り、不必要なプラグは抜く



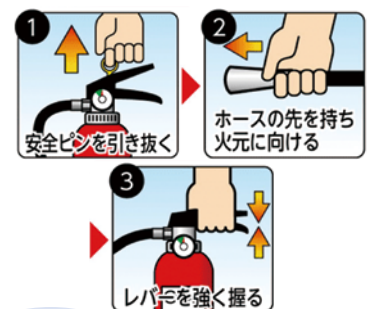
◆6つの対策

- ①ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する
- ②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

教えて！消火器の正しい使い方

出典：東京消防庁

消火器の使い方



ポイント

- ・腰を落とし、やや低い姿勢で構えましょう。
- ・できるだけ炎や煙を避けながら、慌てず確実に狙いを定めましょう。
- ・風上から噴射しましょう。
- ・狙うのは炎ではなく、火の根本です。左右に掃くように狙いましょう。



国民年金保険料 口座振替・クレジットカード 納付が便利でお得

国民年金保険料の納付は、口座振替やクレジットカード納付が利用できます。開始は申し込みの2～3カ月後です。

◆口座振替納付

早割制度があります。前納(6カ月前納・1年前納・2年前納)による割引も、現金納付よりお得です。

持物物▶①基礎年金番号が分かるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書、納付書)②通帳③金融機関届出印

手続き先▶希望の金融機関、千葉年金事務所、ねんきんサテライト茂原
※金融機関での手続きは、国民年金保険料口座振替(変更)申出書が必要な場合があります。申出書は市役所や年金事務所にあります。

◆クレジットカード納付

クレジットカード会社が立て替え納付します。前納(6カ月前納・1年前納・2年前納)による割引は現金納付と同じですが、納め忘れを防げて便利です。

持物物▶①基礎年金番号が分かるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書、納付書)②クレジットカード

※カードの名義人が本人・配偶者以外の場合は、同意書が必要です。

手続き先▶千葉年金事務所、ねんきんサテライト茂原

※前納は申込期限があります。

問 日本年金機構ねんきんダイヤル
☎0570(05)1165
050から始まる電話の場合
☎03(6700)1165

ホームページID 5701



ねんきんネットで生活設計 11月30日は年金の日

年金の日にねんきんネットを使って高齢期の生活設計について考えてみませんか。登録すると、これまでの年金記録、これからの年金受給見込額を簡単に確認できます。

問 ねんきん定期便・ねんきんネットなど専用ダイヤル

☎0570(058)555
050から始まる電話の場合
☎03(6700)1144

ホームページID 305



◀ねんきんネット
ホームページ



国民健康保険、後期高齢者医療制度 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。

※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。

◆国民健康保険の送付時期

1月～6月診療分＝9月17日送付済み／7月～10月診療分＝令和8年1月中旬送付予定／11・12月診療分＝令和8年3月中旬送付予定

◆後期高齢者医療制度の送付時期

令和6年11・12月診療分＝6月6日送付済み／1月～10月診療分＝令和8年1月下旬送付予定

問 国民健康保険について＝国保年金課
☎(50)1250
後期高齢者医療制度について＝県後期高齢者医療広域連合給付管理課
☎043(216)5013

ホームページID 5639、11997



年末調整や確定申告に必要です 国民年金保険料 控除証明書を送付

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明した控除証明書(はがき)を日本年金機構から送付します。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除として申告するときに、この証明書が必要になります。大切に保管してください。

送付時期▶10月下旬～11月上旬

※10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した場合は令和8年2月上旬に送付します。

問 日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004
050から始まる電話の場合
☎03(6630)2525

ホームページID 305

12月議会の開会予定

12月3日(水)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11月21日(金)午後5時まで受け付けています。

問 議会事務局 ☎(50)1181

+ 献血にご協力を +

東金ライオンズクラブ協力による献血を実施します。

とき▶11月20日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ▶市役所5階会議室

問 健康増進課 ☎(50)1173



11月12日(水)～25日(火) 女性に対する暴力を なくす運動

ご自身や周囲の方がDV被害を受けている場合は、一人で悩まずにご相談ください。

◆連絡・相談・問い合わせ

- ・DV相談ナビ短縮ダイヤル ☎#8008
- ・女性相談支援センター共通短縮ダイヤル ☎#8778
- ・DV相談プラス(24時間受付) ☎0120(279)889
- ・子育て支援課 ☎(50)1215
- ・警察本部相談サポートコーナー ☎043(227)9110
- ・山武健康福祉センター ☎(54)2388
- ・千葉県男女共同参画センター
(女性)☎04(7140)8605
(男性)☎043(308)3421



里親制度を知ってもらうために 里親制度説明会

里親になりたい方、里親について知りたい方、気軽にご参加ください。

とき▶12月14日(日)午後1時～3時

ところ▶茂原市総合市民センター

定員▶先着30名

締切▶12月12日(金)

申込方法▶申込フォームから申し込み

問 子ども家庭サポートセンターちば(オレンジの会) ☎0470(28)4288



◀申込フォーム

お知らせ



証明書の交付などで利用できます

市役所窓口での手数料のキャッシュレス決済

市役所窓口の一部のサービスで利用できます。現金との併用や、電子マネーの入金はできません。また、領収書は発行せず、ご利用控えをお渡しします。

◆利用できる窓口と手数料

市民課▶住民票の写し、戸籍証明書、印鑑登録証明書の交付手数料など

※マイナンバーカード、電子証明書の再交付手数料を除きます。

課税課▶所得課税証明書、固定資産評価証明書の交付手数料など

収税課▶納税証明書、納税証明願の交付手数料

<利用できるキャッシュレス決済>

種類	
クレジットカード決済	VISA、Mastercard、JCB、AMERICAN EXPRESS、Diners Club
電子マネー	交通系IC (Suica、PASMOなど)、楽天Edy、QUICPay、nanaco、WAON
QRコード決済	PayPay、auPay、d払い、J-Coin Pay、楽天ペイ、メルペイ、Alipay+、WeChatPay



問 総務課 ☎ (50) 1117

ホームページ ID11985

お知らせ



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▶11月12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

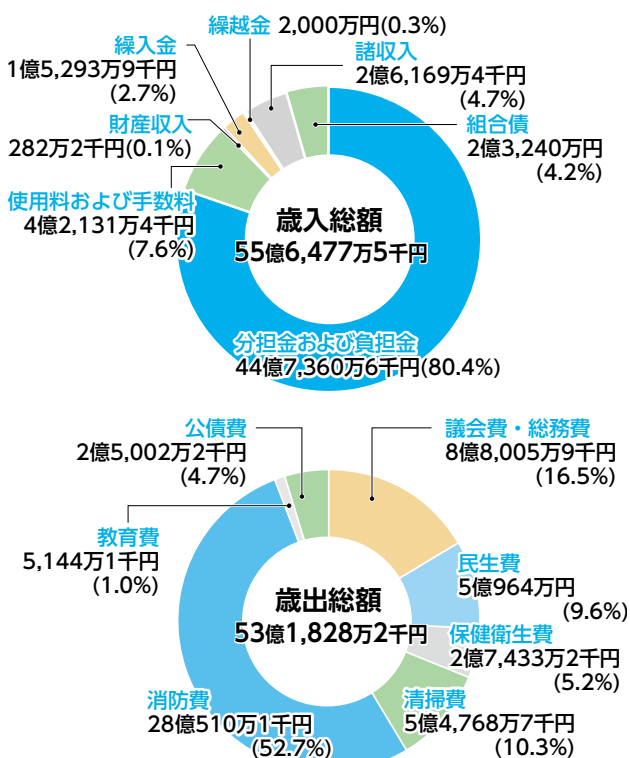
ホームページ ID12859

令和6年度決算

山武郡市広域行政組合

山武郡市6市町の共同処理として山武郡市広域行政組合で行っている事務(消防業務、養護老人ホーム・し尿処理施設・急病診療所・斎場の運営、電子計算機による情報処理、介護認定審査会業務、教育相談業務など)の令和6年度決算についてお知らせします。

問 山武郡市広域行政組合企画財政課 ☎ (54) 0252



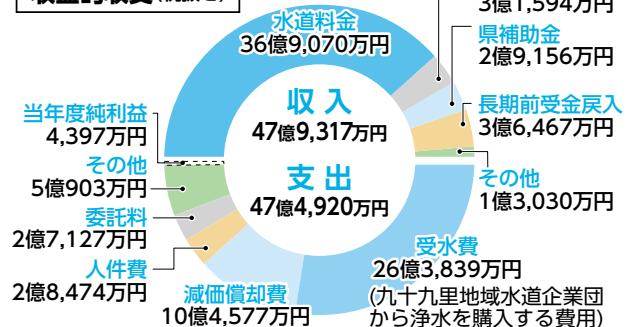
山武郡市広域水道企業団

令和6年度の決算をお知らせします。水道事業会計は、水道水を家庭まで届けるための経営活動に要する「収益的収支」と、水道施設を建設・改良するための施設整備に要する「資本的収支」から成り立っています。

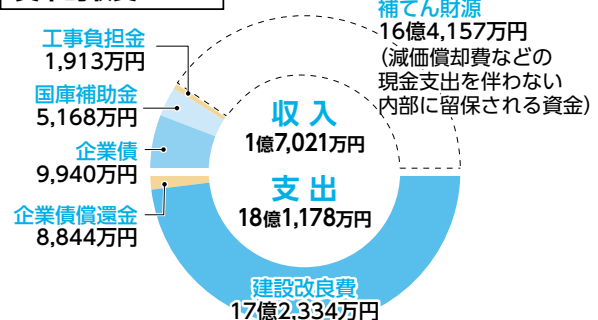
問 山武郡市広域水道企業団 ☎ (55) 7851

HP <http://www.water-sansui-ki.jp/>

収益的収支(税抜き)



資本的収支(税込み)



市民活動を紹介
みんなの広場

東金シニアアンサンブル第6回演奏会

里の秋、紅葉、ペルシャの市場にて演奏。入場無料・申込不要です。

とき▶11月9日(日)午後1時30分～3時30分(開場＝0時30分)

ところ▶東金文化会館小ホール

問 東金シニアアンサンブル(野本)
☎090(9389)9061

3B東金アリーナ水曜教室

体を動かしながら、脳トレも含め、楽しく健康づくりを始めてみませんか。

とき▶毎月第1・2・3水曜日午後3時～4時30分

ところ▶東金アリーナ

費用▶月2,500円

申問 3B東金アリーナ水曜教室(鶴澤)
☎(51)5165

心の健康に関わる研修会

研修テーマは「心の病を治す食事、運動、睡眠の整え方」です。

とき▶11月29日(土)午後1時～3時

ところ▶東金中央コミュニティセンター

対象▶精神障がい者の家族・当事者、支援者

定員▶先着100名

締切▶11月22日(土)

申問 山武郡市精神障害者家族会のぞみ会(一ノ宮) ☎080(3010)0357



お知らせ
11月15日(土)～令和8年2月15日(日)は
狩猟期間です

狩猟者はマナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。また、器具の消毒や泥の洗い流しなど、CSF(豚熱)の感染拡大防止にご協力をお願いします。

野外での活動は、目立つ服装にし、ラジオなど音の出る物を携帯するなど、安全対策を心がけてください。

問 山武地域振興事務所 ☎(55)3862

お知らせ
千葉労働局からのお知らせ
千葉県最低賃金改正

県内の事業場で働く全ての労働者(パート、アルバイトなどを含む)とその使用者に適用される「千葉県最低賃金」(地域別最低賃金)が10月3日から時間額1,140円(従来から64円引き上げ)に改正されました。詳しくはお問い合わせください。

問 千葉労働局賃金室
☎043(221)2328

HP <https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/>

お知らせ
東金警察署からのお知らせ
子どもの性被害をなくそう

子どもたちは、スマホのSNSやゲーム、動画視聴など、ネットを通じていろいろな人とつながっていきます。

気付かないうちに悪意のある人とつながることもあり、中には、個人情報や、性的な画像を送らされたというケースもあります。

子どもたちが性被害に遭わないためにも、スマホなどのペアレントコントロール(フィルタリング)を活用し、家庭内でルールを作りましょう。

◆困ったり被害に遭った時は相談を

・性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎#8891

・性犯罪被害相談電話 ☎#8103

問 東金警察署 ☎(54)0110

お知らせ
変更による手続きは必要ありません
上下水道料金の徴収業者の社名が変わります

上下水道使用料金および農業集落排水施設使用料金の徴収業務を行っているCDCアクアサービス(株)の社名が、令和8年1月1日から(株)スカイアクアサービスに変わります。

問 上水道＝山武郡市広域水道企業団
お客様センター ☎(50)4132
下水道および農業集落排水施設使用料＝下水対策課 ☎(50)1160

お知らせ
便利で確実
水道料金の支払いは
口座振替で

手続き方法▶①お客様番号が確認できるもの(使用水量などのお知らせや納入通知書)②通帳③届出印を持って、口座のある金融機関で手続き(郵送手続きも可)

取扱金融機関▶千葉銀行、千葉興業銀行、京葉銀行、三井住友銀行、ゆうちょ銀行、銚子商工信用組合、千葉信用金庫、銚子信用金庫、中央労働金庫、山武郡市農業協同組合、東日本信用漁業協同組合連合会

問 山武郡市広域水道企業団お客様センター ☎(50)4132

お知らせ
納期限までに納めましょう
個人事業税(第2期)の
納期限は12月1日(月)

対象の方には、8月に1期分の納税通知書と併せて送付しています。

スマートフォン決済アプリや、地方税お支払いサイトからのクレジットカード払いなど、キャッシュレス決済で、24時間いつでも納付可能です。

※事前登録で口座振替が利用できます。

問 東金県税事務所 ☎(54)0223

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

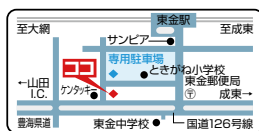
東金市東岩崎2-25-14

(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

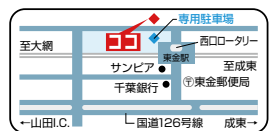
東金市東金1146

(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





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	12月4日(木) 受付午後1時～*	R7.6.24～8.2生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	11月13日(木) 受付午後1時～*	R6.3.1～4.5生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	11月12日(水) 受付午後1時～*	R5.3.1～3.31生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	11月11日(火) 受付午後0時45分～*	R4.3.6～4.15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=11月12日(水) 受付午前9時～	妊婦とその配偶者	母子健康手帳と手帳交付時の配布物一式、筆記用具/オンライン同時開催 (要予約)
7754	すくすく育児相談	①計測日=11月4日(火)、②計測・相談日=26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	11月20日(木)①午後1時30分～②2時30分～	山武保健所	山武保健所 ☎(54)0611	臨床心理士による相談 (要予約) 11月19日(水)正午まで

市立幼稚園ふれあい広場

ID 4255

市立保育施設園庭開放 にこにこルーム

ID 9731

図書館おはなし会

ID 1332

幼稚園や保育施設に遊びに来ませんか。持ち物など詳しい内容はホームページをご覧ください。

名称・電話番号	次回実施日
城西幼稚園 ☎(52)2519	12月11日(木)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	11月26日(水)
公平幼稚園 ☎(52)3368	11月7日(金)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	11月19日(水)
大和幼稚園 ☎(50)7612	11月7日(金)

名称・電話番号	実施日
正気こども園 ☎(58)5047	11月6日(木)・14日(金)・20日(木)
豊成こども園 ☎(58)3150	11月4日(火)・11日(火)・18日(火)
福岡こども園 ☎(54)1539	11月5日(水)・12日(水)・19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

※事前申込不要です。

問 東金図書館 ☎(50)1190

バランスボール教室

火曜日 10:00～11:00(月3回)運動強度★★

火曜日 11:30～12:15(月3回)運動強度★

料金 1回 500円

持ち物 飲み物、汗拭きタオル

場所 みどりが丘自治会館

大網白里市みどりが丘3丁目16-2

tel 080-5655-5302

(バランスボール教室)

予約は教室公式ラインから→

体験レッスン
無料

LINE



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 きらびくみ

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

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	11月10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	11月17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	11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25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)
エイズ等感染症、B型C型肝炎検査	11月26日(水)午後1時～1時30分	結果は当日午後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 来所相談 毎週月曜日(祝休日を除く) 午前9時～午後5時	専用電話 ☎(54)2388 要予約
障害者差別相談	平日 午前9時～午後5時	専用電話 ☎(54)3556

休日当番医ガイド

📍 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

受付時間▶午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

◆夜間の初期の急病=山武都市急病診療所

※都合により当番医が変更になる場合があります。

受付時間▶午後8時～午後9時45分 ☎(50)2511

救急車の
利用は
適正に!



日付	一次(東金・大網白里・九十九里)	一次(山武・横芝光・芝山)
11月2日(日)	橋本医院(大網白里) ☎0475(72)0134	あきば伝統医学クリニック(山武) ☎0475(86)3711
3日(月)	西田医院(東金) ☎0475(53)1393	宇井医院(山武) ☎0475(86)2522
9日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	花城医院(山武) ☎0479(86)2233
16日(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里) ☎0475(70)0801	睦岡クリニック(山武) ☎0475(80)8001
23日(日)	城西クリニック(東金) ☎0475(52)8181	大平医院(山武) ☎0479(86)6012
24日(月)	うじはらクリニック(大網白里) ☎0475(73)3320	高橋医院(山武) ☎0475(82)2450
30日(日)	まさきクリニック(九十九里) ☎0475(78)6868	鈴木医院(横芝光) ☎0479(82)0126

※受診の前に、必ず医療機関にお電話ください。電話のかけ間違いにご注意ください。

広告

無料

結婚・婚活相談

開催日時
11月5日(水)11月9日(日)
11月19日(水)11月23日(日)
11月26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

結婚相談所サンクフル
なめき
相談員 行木 美千子

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

まずは気軽に婚活アドバイザーと
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

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

公共機関などによる無料相談

※平日=月～金曜日(祝休日、12月28日～1月3日を除く)

ID	名称	とき	ところ	問い合わせ	内容・備考
1573	消費生活相談	平日午前10時～正午、午後1時～3時	消費生活センター(市役所3階)	消費生活センター ☎(50)1238	悪質商法などの消費者トラブルや多重債務の相談に応じます(電話相談可)
5855	職業相談	平日午前9時30分～午後5時	市役所別棟1階	地域職業相談室 ☎(52)1104	職業紹介やパソコン検索が利用できます 雇用保険受給手続きは管轄のハローワークで受け付けます
11801	交通事故相談	11月10日(月)、12月1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	①11月17日(月) ②12月15日(月)午後1時～4時	①市役所201会議室 ②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	11月28日(金)、12月26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	11月19日(水)午前10時～午後4時 要電話予約 11月12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	11月5日(水)・19日(水)、12月3日(水)・17日(水) 午前10時～午後3時 要予約	東金商工会館3階	千葉県税理士会東金支部(平日午前9時～正午) ☎(50)6322	税理士が関わっていない方が対象の、税に関する面接相談 ※書類の作成などは行いません
ナイター 無料相続登記相談	毎月第2火曜日 午後6時～8時30分 要予約	東金中央コミュニティセンター	千葉司法書士会つくも支部 ひだ事務所 ☎(54)0750	相続による不動産の名義変更が義務になりました まだの方は早めにご相談ください
行政書士無料相談会	11月20日(木) 午後1時～3時30分受付	東金中央コミュニティセンター	千葉県行政書士会東総支部 無料相談事務局 ☎090(4017)5697	相続、遺言、贈与、契約、家族信託など 市民法務の相談および困りごとの相談 ※電話相談はできません

今月の移動交番 開設予定

ところ	とき	ところ	とき
JR求名駅ロータリー	14日(金) 午後2時～3時	道の駅みのりの郷東金	27日(木) 午後2時～3時
JR福俵駅ロータリー	7日(金) 午後2時～3時	セブンイレブン季美の森店	17日(月) 午後2時～3時
ローソン東金レイクサイドビル店	21日(金) 午後2時～3時	求名駅前郵便局	13日(木) 午前10時～11時30分
田間中央公園	28日(金) 午前10時～11時30分	銚子信用金庫東金支店	21日(金) 午前10時～11時30分
		京葉銀行東金支店	18日(火) 午前10時～11時30分

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

とうがね

消費ナビ

問 消費者ホットライン
☎1800(いや)ん
問 消費生活センター
(商工観光課内)
☎(50)1238

定期購入「返品」だけでは 解約になりません

事例1

ネット広告で見たサプリを注文した。1回だけのお試しのつもりだったのに、2回目が届いたので送り返した。すると請求書だけが送られてきた。支払う気はないので放置していたら法律事務所から通知が来た。どうしたらよいか。

事例2

SNSの広告を見てお試し商品の美容液を買った。その後、同じ商品が届いたが、注文した覚えがないのでその旨と解約希望の書面を同封して返品した。その後も請求書などは届いていたが無視していたところ、先日、法律事務所からこの請求について最終通告のような封書が届いた。商品が手元がないのに請求されるとは納得がいかない。

ひとこと助言

- ・ 低価格やお試しなどを強調する広告を見て、1回だけのつもりで商品を注文したら実は定期購入だったというケースがあります。
- ・ 自分は1回分しか注文していないからと、商品を返送したり受け取り拒否したりしても、それだけでは解約にはならないので注意しましょう。
- ・ ネットで購入する際は、最終確認画面などで定期購入になっていないか、解約方法・条件、支払総額などをしっかりと確認しましょう。また、スクリーンショットで必ず保存しましょう。
- ・ 誤認するような表示があったときなど、申し込みを取り消せる場合があります。困ったときは、ご相談ください。

東金市 食生活改善会の おいしいレシピ

落花生ごはん



1人分 栄養価

エネルギー 469kcal たんぱく質 13.1g
脂質 17.5g 食塩相当量 0.7g

作り方

🕒 70分程度(浸水・炊飯時間を含む)

- ①米を研ぎ、30分以上浸水させてからザルに上げる。落花生は殻をむく。
- ②炊飯器に米、塩、酒を入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜる。
- ③昆布、落花生の順にのせて炊飯し、炊き上がったら昆布を取り出し、軽く混ぜる。

材料(4人分)

- 米 2合
- 生落花生(殻つき) 300g
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 昆布 1枚(5cm程度)

落花生の渋皮には、ポリフェノールが多く含まれるため渋皮ごと食べるのがおすすめです。

乾燥落花生(殻つき) 100gでも代用可。渋皮はつけたまま使用します。

今回の地産地消



落花生

千葉県は全国1位 ※令和4年農産物産出額

国内産の約8割が千葉県で生産されています。花が咲いた後、花の付け根の子房柄と呼ばれる部分が地中にもぐり、莢(さや)を作ります。落ちた花から実が生まれるように見えることから「落花生」と呼ばれています。

「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

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

マル適マークCMS取得 ムスベル株式会社
営業時間: 10時~19時 定休日: 第2・第4水曜日

千葉県 043-312-3246 柏店 04-7193-8750
千葉市中央区中央1-10-7 日進中央ビル3階 柏市中央1-1-1 ちばぎん柏ビル3階