



特集

学校教育の充実に向けて

国語や算数で100点をとりたい

おべんきょうをがんばる!

学校もじゅくもあそびもぜんぶ100%でがんばる!

書道で一級をとりたい!

最高学年になるので1つ1つの行動に責任を持って取り組む!

中学に上がる今年はいろいろなチャレンジして苦手を克服したい

今月の表紙

令和8年の抱負 東小児童12名に聞きました

MY CITY TOGANE



# 新春のお慶びを

あけましておめでとうございます。

皆さま方におかれましては、新たな年の幕開けを穏やかに、また健やかに迎えにいられたこと、謹んでお祝い申し上げます。

あわせまして、日頃より本市の市政に対し、多大なるご理解とご協力を賜っておりますことに厚く御礼申し上げます。

さて、ＪＲ東金線の利用者をはじめ、市民の皆さま方より、長年、多くのご要望をいただいております。東金駅東口の新改札が今春に供用開始となります。それに伴い、現在の駅構内のエレベーターも自由通路の一部となり、駅東西の往來の利便性も向上してまいります。

また、市民の皆さまと共に策定いたしました第４次総合計画は、本年４月に折り返しを迎え、後期基本計画の期間に入ります。

引き続き、雇用の創出、経済発展を意図した新たな企業誘致、将来を担う子どもたちの健やかな成長、学びへの支援など、計画に基づく施策・事業を着実に推進し、市政に対する皆さまからの期待感を実感へと確実に上げてまいります。

行政が担う役割は、「公共の福祉」と表現される、社会全体の共通の利益をいかにして

生み出し、将来にわたり維持していくかということです。

私は、この実現に向けた市政運営の推進においては、３つの要素が不可欠であると考えます。１つ目は、生活インフラや公共施設など、まちの骨組みとなる「ハード」、２つ目は、その上で提供される、各種の行政サービスといった「ソフト」、これらに加え、３つ目は、さまざまな行政サービスの展開における、気づきによるホスピタリティ・「ハート」であり、これらを強く意識し、多くの皆さまに共有・共感していただけるまちを目指してさまざまな取り組みを進めてまいります。

その一つとして、人口減少社会における持続可能なまちづくりに向け、公共施設等の最適化の取り組みを進めており、その一環として、ＪＲ東金駅および市役所周辺における公

共施設等の最適化に取り組んでおります。より多様化していくライフスタイルに対応し、誰もが暮らしやすい「わがまち」となるよう、人々のつながりやコミュニティの形成を重視し、「集い・交流」できる場所や空間、機会の創出に努めてまいります。

これを契機として、さらに将来を見据えたまちづくりに取り組んでまいります。

これからも皆さまに寄り添い、共に歩み、未来を築いていく喜びを分かち合えるよう、「豊かな自然と伝統を守り 未来へ続くMY CITY 東金」の実現に向け、より良いまちづくりに全身全霊で取り組んでまいります。

結びに、皆さま方にとりまして、本年がご健康で幸多き年となりますよう心からご祈念申し上げます。年頭のごあいさつとさせていただきます。

東金市長 鹿間 陸郎





# 申し上げます

令和8年元旦



東金市議会議長  
坂本 賀一  
さかもと よしかず

あけましておめでとうございます。  
皆さま方におかれましては、幸多き新年をお迎えになられたことを心よりお慶び申し上げます。また、日頃より市議会活動に対するご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。新年を迎えるにあたりまして、市議会を代表してごあいさつを申し上げます。

昨年を振り返りますと、市議会におきましては、「東金市議会基本条例」の理念のもと、財政運営や地域医療の問題など多岐にわたる課題の解決に取り組み、より実効性のある政策の実現に努めてまいりました。

中でも、皆さま方の意見を直接伺うため、昨年10月に開催した議会報告会では、「JR東金駅東口改札を契機としたまちづくりー高校生の視点で地域を見つめ提案につなげるー」を議題とし、数多くの高校生の方々にご参加いただきました。参加者からは、「年齢や障がいの有無にかかわらず誰もが交流できる場がほしい」、「若い人が集まる活気のある市にしたい」などの若い世代の感性を生かしたさまざまな意見があり、その言

葉一つ一つからは、東金市をより魅力的なまちにしたいという真摯な想いと希望を感じました。このような意見は、これからのまちづくりの方針を考えていく過程で大変貴重な手がかりとなるものであり、今後の市政運営や議会活動において十分に活用してまいります。

また、議会報告会という皆さま方と直接的な意見交換ができる場を継続的に開催することが、議会機能の強化につながり、さらなる「開かれた議会」の実現に近づくと考えております。この機会を単なる報告の場ではなく双方向でのコミュニケーションの場とすることで、これからもさまざまな世代や立場の方々との対話が続け、皆さま方と共に「豊かな自然と伝統を守り 未来へ続くMYCi

ー東金」を実現するための取り組みを続けてまいります。

市議会は、今後も公平・公正・透明な議会運営を目標として掲げ、子育て支援、教育環境の充実や地域経済の活性化など、今後を見据えたさまざまな課題に積極的に取り組み、市民の誰もが安心して暮らすことのできる持続可能なまちの実現に努めてまいります。

そして、「身近な議会」という理念のもと、議会と皆さま方との距離を縮め、いただいた貴重な意見が市政において的確に反映される議会づくりを着実に進めていく所存でございます。

結びに、本年が皆さま方にとって健康で実り多い年となりますよう、心よりご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。





# 学校教育の 充実に向けて

教育とは、人を育てることです。

人口減少社会やグローバル化の進展、AIの進化など、社会を取り巻く環境は急激に変化しており、学校教育も未来を見据えた取り組みが必要です。また、デジタル時代だからこそ求められる「人間性」を育むことは、とても大切なことです。

そして、市内の小中学校では、それぞれ教育目標を掲げ、教員は、日々、児童生徒たちと向き合う中で、より



1

広報 とうがね

Public Information Togane

2026年（令和8年）1月号

## 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 新年のごあいさつ
- 4 特集 学校教育の充実に向けて
- 8 地域の皆さんとともに持続可能なまちづくりを推進します
- 9 ホットホットニュース

## ピックアップ情報

- 13 確定申告は「e-Tax」のご利用を
- 14 民生委員・児童委員、主任児童委員の一斉改選
- 15 消防出初式／東金産いちごを召し上げ
- 16 冬のイベント特集

## とうがねインフォメーション

- 19 各種情報／子育て・保健・相談 ガイド／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>)



市ホームページ

- ②検索窓の近くから「ID検索」で番号を入力

Google 検索

Q 検索

▶ ID 検索

## 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19ページに掲載。

## 人口と世帯

人口／56,246人（-23） 世帯／28,475世帯（-1）  
男性／28,320人（-7） 女性／27,926人（-16）

※令和7年12月1日現在（ ）は前月比





良い指導方法を研究し、研さんを重ねています。その一つとして、学力向上に向けた取り組みを紹介したいと思います。

学校での授業は、児童生徒の学力向上のために何より大切です。そのために、各学校ではより良い授業となるよう取り組んでいます。

また、学習意欲を高め、確かな学力の定着を図るため、教員が児童生徒と向き合いながら、学びへの寄り添いや長期休業中の補習などのきめ細やかな学習指導を行っています。

また、市の取り組みとしては、学習サポーターを配置することで、児童生徒の学びに一層寄り添うよう配慮し、夏季休業中に児童の学びをサポートする「夏休み勉強会」を開催しています。

児童生徒たちが、生きる力を身に付け、総合的な人間力を持ち、自信をもって歩んでいけるよう、家庭・地域・学校・教育委員会・市が連携していきましょう。



# 学校での取り組み



児童生徒一人一人に応じたきめ細やかな指導により、学力を保障・向上

## ◆指導体制の充実

- ・市独自の特別支援教育支援員、子どもと親の相談員、学習サポーター、学校司書を配置（小・中学校）
- ・長期休業期間（夏休み）中に、補習を実施（小学校）
- ・テスト前の補習を実施（中学校）
- ・自主学習ノートの活用による学習習慣の定着（中学校）



お正月に解いてみよう

解答は問題の下

## 小学6年生の算数に挑戦！

- 1 同じ値段の色えん筆を8本買うときの代金を、 $x$ や $y$ の文字を使って式に表しましょう。  
(1) 色えん筆1本の値段を $x$ 円とすると、8本の代金はどのように表すことができますか。式を書きましょう。  
(2) 色えん筆1本の値段を $x$ 円、8本の代金を $y$ 円として、 $x$ と $y$ の関係はどのようになりますか。式を書きましょう。



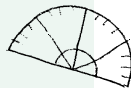
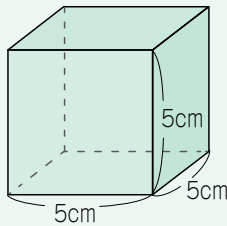
- 2 あゆむさんは時速4kmで歩きます。40分間歩いたときの道のりは何kmですか。分数で答えましょう。



- 3 A、B、C、D、Eの5つのサッカーチームが参加する大会があります。それぞれ、どのチームも1回ずつあたるように試合をします。全部で何試合になりますか。



- 4 次の立方体の体積を求めましょう。



- ◆外国語指導  
・生きた英語を学べるようALTを配置（小・中学校）
- ◆ICTの活用  
・電子黒板やデジタル教科書などを活用し、分かりやすく、学習意欲を高める授業を推進（小・中学校）
- ◆授業力の向上  
・「個別最適な学び」や「協働的な学び」、「ICT活用」のための研修を実施



$a$   $b^c$



図解：①  $8 \times x$  (1)  $8 \times x$  (2)  $x \times 8 = y$  ②  $\frac{3}{8} \text{ km}$  (2)  $\frac{3}{2} \text{ km}$  ③ 10試合 ④  $125 \text{ cm}^3$



# 千葉ロッテマリーンズ ジュニアで憧れの舞台へ

父、兄たちが野球をやっていたこともあり、3歳のころからボールを追いかけて、当たり前のように野球を始めました。

今回、目指していた千葉ロッテマリーンズジュニアのメンバー16人に選ばれました。千葉県だけでなく、東京都や埼玉県からも集まったライバル約800名と競い合い、このユニホームに袖を通した時は、とても嬉しかったです。いつもは、東金東クラブで「全員野球」夢に向かって駆け抜ける!!」をスローガンに、野球をしています。勝つためのプレーにこだわり、チームを盛り上げようと、誰よりも声を出すようにしてきました。もっと野球が上手になりたいという思いで、チーム練習の他に、家ではシャドウピッ

ティングやティーバッティング、ストレッチなどを欠かさず続けています。

東金東クラブでの1番の思い出は、目標だったミスノドリームカップ2025千葉県予選で優勝を果たし、淡路島で行われた全国大会へ出場したことです。同点タイムリーを打てたことは、特に印象に残っています。

小学校の6年間は、野球に熱中する毎日でした。中学校でも、もちろん野球を続けます。プレーだけではなく、メンタルも鍛え、誰より野球が上手になりたいです。将来の夢は、憧れられるプロ野球選手になることです。



千葉ロッテマリーンズジュニアメンバーに選出

福岡小学校6年

飯高 稜大さん



子どもたちの活躍



4歳から始めた柔道のきつかけは、試合の応援でした。いとこのお兄ちゃん3人が揃って大会の金メダルを獲得した姿に憧れ、道場に通うようになりました。尊敬する人は、育心館 内山道場の内山先生。始めたときから私に柔道を教えてくれて、師匠と呼べる存在です。試合で悔しい思いをしたときは、先生の言葉に助けられ、前を向くことができました。先生のおかげで、柔道が好きになり、楽しむこともできています。

試合では、千葉県中学校総合体育大会で個人70kg級優勝、また、団体では、3位になることができました。1、2年生の時の2位に終わった悔しい思いを晴らし、夢が叶った優勝の瞬間は、とても嬉しかったです。そして、かけがえない仲間と出会えたこと、共に練習に励んできたことは一生の宝物です。

柔道の醍醐味は、なんといっても技が決まった瞬間です。総合体育大会での決勝戦では、得意技の内股で優勝を勝ち取りました。これまで、練習から手を抜かないことを心掛け、がんばることの大切さを、身をもって学んできました。4月からは、強豪校に進学します。自分の苦手としている部分を鍛えて、高校でも県大会優勝を目指し、さらに全国でも活躍できる選手になりたいです。

将来は、打ち込んでいる柔道が生かせる警察官か体育の教師になりたいです。



西中学校3年

林 咲実さん

第79回千葉県中学校総合体育大会 柔道の部 個人70kg級優勝

夢が叶った個人優勝  
かけがえのない瞬間





# 地域の皆さんとともに 持続可能なまちづくりを推進します



市では、持続可能な循環型社会の実現と地域活性化を目指した取り組みを、道の駅みりの郷東金を拠点として進めています。この活動は、東金市、スターバックスコーヒー ジャパン株式会社、三友プラントサービス株式会社の三者による包括連携協定のもとで展開されています。その中心となる資源循環の取り組みを一つご紹介します。



## ◆「コーヒーがすが飼料に！」 地域内リサイクルループ

スターバックスコーヒー 道の駅みりの郷東金店で出たコーヒー抽出後のコーヒーかすは、市内にある三友プラントサービスの工場で飼料としてリサイクルされます。さらに、この飼料を県内の牧場で使用し、生産された乳製品を使用した商品を道の駅みりの郷東金で販売する、地域内での循環の仕組みづくりに取り組んでいます。

## ◆「minorriピクニックワークショップ」で循環を体験

11月2日には、「minorriピクニックワークショップ」を開催。コーヒーかすや、道の駅で収穫されたオリーブの搾りかすなどの地域の産物が、土を元気にするたい肥へと生まれ変わる過程を楽しく体験しました。参加した子どもたちは、たい肥を使って、市の木ラカンマキやコーヒーノキ、ブルーベリーの苗木の寄せ植えや苔づくりも体験しました。真剣な眼差しで苗を植えた子どもたち。イベントを通して、身近な場所で進む資源循環について深く知る貴重な機会になったことでしょう。

市では、今後も地域の皆さんとともに持続可能なまちづくりを推進していきます。







11/16 東金市産業祭

## 実りの秋と東金産を体感！

地元の農産物や特産品、市内の商業・工業製品が大集合。参加型のステージイベントも盛りだくさんでした。熱気に包まれた会場は笑顔がいっぱい。東金の魅力を楽しめる一日でした。



餅投げ大会



菓子投げ大会



紅白餅配布



地元産品販売



友好都市 安曇野市



コーヒーかすリサイクル  
ワークショップ



大根つかみ取り放題



サツマイモバケツ入れ放題



ガラポン抽選会



大わなげ大会



スタンプラリー



## 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おります。

#東金フォト

#いいね東金

ハッシュタグを付けて東金の魅力を発信！



市ホームページでも取材記事を紹介





11/5 **キャリア教育学習会 職業人に学ぶ**

## 職業人から中学生が学ぶ

中学1年生がさまざまな分野で活躍している職業人から、仕事内容ややりがいなどを学びました。東金商工会議所協力のもと集まった職業人は、飲食業や自動車整備、看護の分野など、地域で活躍している方々。生徒たちは、グループに分かれて仕事体験や質問などをしました。



中学生にとって、さまざまな職業があることを知る機会でした。将来の職業選択のきっかけや働くことの意義、喜びや地域とのつながりを感じられたかな。



11/15 **駅からハイキング**

## 東金の魅力を歩いて巡る

「古今東金 もっと。ずっと。とうがねと。～東金の歴史・文化・自然を満喫～」のキャッチフレーズで開催。

参加した約200名は、切り通しの参道や日吉神社の杉並木からパワーをもらいながら、自然の中のハイキングを堪能し、東金の豊かな魅力を満喫しました。



東金駅ではとっちーもお出迎え

参加した皆さんからも「いいコースですね!」「素敵な場所を初めて知りました」と好評でした。詳しく知りたい方は、お問い合わせください。

☎ 地域振興課 ☎ (50) 1196

10/26 **八鶴湖グリーン作戦 桜の植樹**

## 八鶴湖の桜を次の世代へ

東金商工会議所青年部では、八鶴湖の景観を守りながら魅力を発信する「八鶴湖グリーン作戦」事業を実施中。楽しんでもらえるよう、工夫を凝らしたイベントを行っています。



八鶴湖の景観を次世代に残す桜の植樹は、今回で13本目。苗木の周りには、9月開催の八鶴湖スタンプウォークで地域の子もたちが作製した柵板を設置しています。八鶴湖へお越しの際は、柵板に描かれたさまざまなイラストや、地域の方々の思いが込められた桜をぜひご覧ください。



11/1 **豊成地区防災訓練**

## 地域一体となり「いざ」に備える!

市と豊成地区振興協議会による豊成地区防災訓練が行われ、550名を超える方が参加しました。

大地震の発生を想定し、訓練参加者は区長先導のもと、避難所となる豊成小学校まで徒歩で避難。会場では、豚汁の炊き出し訓練やAED講習など実践的な訓練を実施し、地域の防災意識の向上につながりました。



訓練を通して地域が一つになりました







12/6 ジュニアリーダースクラブ宝探し

## 青少年自然の家でお宝発見！

鍵のかかった宝箱を開ける合言葉を完成させるため、謎解きにチャレンジ。201名の参加者はチームごとに協力して、会場内にちりばめられた16個の問題を解いて楽しみました。難しい問題はジュニアリーダーに助けてもらいながら合言葉を完成。全員が無事にお宝をゲットできました。

最後に、今年度で閉鎖する東金青少年自然の家へ、感謝のメッセージを寄せて、イベントを締めくくりました。



みんなで謎解きに出発！

感謝のメッセージを、東金市ジュニアリーダースクラブの皆から東金青少年自然の家馬場所長へお渡し



週3回 東金 IVC 日本語教室

## 日本語で日本語を教えています

日本語に不慣れで、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。15カ国、約50名の学習者が、それぞれのレベルに合わせて日本語を勉強中。外国人へ日本語を教えてみたい方は、気軽にお問い合わせください。見学もできます。



とき▶①木曜日クラス・土曜日クラス＝午前10時～正午

②金曜日クラス＝午後7時～9時

ところ▶東金中央コミュニティセンター

費用▶1学期あたり大人(高校生以上)＝1,500円／子ども＝1,000円(3学期制)

問 東金IVC日本語教室(前嶋) ☎ (52)2713

HP <https://togane-jp-class.jimdofree.com> ▶



11/24 第11章 田間物語リレーマラソン

## リレーで広がる地域の輪

地区の方々をはじめとする170名のランナーが、ふれあいセンター前の道路を快走。秋晴れの田間中央公園では、和太鼓の演奏や模擬店、アトラクションが並び、ランナーだけではなく応援の方々も一緒に盛り上がりました。

地域の交流、コミュニティの活性化を目指して行われるこの大会は今回で第11章。物語の続きが楽しみです。



11/24 城西国際大学硬式野球部がボランティア

## 日吉神社をJU野球部が清掃

城西国際大学硬式野球部の皆さんが、東金の観光名所でもある日吉神社の境内などを清掃。「日頃からお世話になっている地域の方々にすがすがしい新年を迎えてほしい」という思いを込めた活動は、今回で4回目です。「学生が地域に飛び込み、連携することで、野球の技術だけではなく心も磨いてほしい」と人間力の重要性を語る佐藤監督。全国大会にも出場した硬式野球部の活躍、今後も目が離せません。



「春はリーグ優勝と全国大会出場、逆に秋は1回戦敗退と、色々な景色を見てきました。2026年は、日頃からお世話になっている方々へ、全国大会出場と勝利で恩返ししたい」と語ってくれた、写真左から副キャプテンの西村さん、キャプテンの横井さん、主務の森野さん



11/25 令和7年度 教育功労者表彰

## 教育への功績に敬意を表して

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



前列＝左から吹野恭一、(特非)塗魂ペインターズ、岸本雅邦、錦見正治、大木正樹(敬称略)

### ◆教育功労者(敬称略)

吹野恭一＝元教育委員会委員

(特非)塗魂ペインターズ(千葉長 瀬川巧平)＝教育施設などの整備

岸本雅邦＝元学校薬剤師

錦見正治＝元鶴嶺小学校 田んぼの先生

大木正樹＝元鶴嶺小学校 田んぼの先生

11/21 令和7年度 市政功労者表彰

## 市政への功績に敬意を表して

市では、市政の振興、公益の増進、文化の興隆などに功績のあった方および市民の模範となる善行のあった方を市政功労者として、また、全国レベルの大会などで優秀な成績を収めた学生を学生等表彰として表彰しています。



前列＝右から戸田佳郎、明治安田生命保険相互会社、(株)ナミカワ不動産、(公社)東金法人会、黒田歩夢、病虫害専攻教室、YEGO DAISY JEROP、パラスポ推進隊3名、久保田優樹(敬称略)

### ◆市政功労者(敬称略)

戸田佳郎＝植木産業の振興発展に寄与  
明治安田生命保険相互会社(千葉支社長 土屋和哉)＝多額の現金の寄付

(株)ナミカワ不動産(代表取締役 浪川啓介)＝花の苗の寄付

(公社)東金法人会(会長 飯田克美)＝自由帳および赤青鉛筆の寄付

(一財)藤本武弘育英会(理事長 藤本光弘)＝教材および楽器等の寄付

### ◆学生等表彰(敬称略)

黒田歩夢(県立農業大学校)＝令和6年度全国農業大学校等プロジェクト発表会・意見発表会(養成課程の部)農林水産大臣賞

病虫害専攻教室(県立農業大学校)＝第1回みどり戦略学生チャレンジ全国大会 農林水産省大臣官房長賞

内山留偉(千葉経済大学附属高等学校)＝第47回全国高等学校柔道選手権大会(男子60kg級)準優勝

YEGO DAISY JEROP(城西国際大学)＝天皇賜盃第94回日本学生陸上競技対校選手権大会(女子5000m)2位

パラスポ推進隊(県立東金特別支援学校)＝障がい者スポーツの振興および市民福祉の充実に寄与

久保田優樹(城西国際大学)＝(一社)日本添乗サービス協会主催ツアーコンDUCTOR・オブ・ザ・イヤー2024奨励賞

## 寄せられた善意

明治安田生命保険相互会社(千葉支社長 土屋和哉)様から842,098円を、読売新聞日曜市場有志一同(代表 館坂民和)様から8,000円を、手作りグループKAI(代表 上遠野真木子)様から5,000円を社会福祉のためにご寄付いただきました。

村井笑子様から書籍19冊を東小第3学童クラブのためにご寄付いただきました。



2025年度 明治安田生命保険相互会社・東金市  
私の地元応援募金目録贈呈・受領式  
明治安田生命保険相互会社 土屋千葉支社長(左)と鹿間市長

## 大会などの結果 (敬称略)

### 第30回 東金市民秋季ソフトボール大会

優勝▶まだまだがんばるず

準優勝▶レジェンズ

第3位▶エースロッカーズ

### 東金市バウンドテニス大会 年齢別ダブルス戦

#### ◆シニアの部 (60歳以上)

優勝▶浜江・日詰組

準優勝▶古関雅・角田組

第3位▶伊藤栄・横田組

#### ◆ゴールドの部 (70歳以上)

優勝▶吉田・佐々木組

準優勝▶塚田・野瀬組

第3位▶伊藤早・高多組

### 第27回 国際抜刀道 連盟全国大会

#### ◆試斬の部(個人戦)

五段以上

優勝▶斉藤政信

#### ◆組太刀の部(二人組)

第3位▶岸秀年・田中睦



いずれも国際抜刀道連盟  
千葉東金支部



## 会場への来場や書類の持参が不要です

### 確定申告は「e-tax」のご利用を

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

令和7年分の確定申告が間もなく始まります。申告は、スマホやパソコンでできる、便利なe-taxがおすすめです。詳しくは2月号でお知らせします。税務署の電話は自動音声案内です。

#### 1 e-taxでの申告

✓ スマホやパソコンで簡単に

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

スマホでも!

パソコンでも!



詳しくは国税庁ホームページへ



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

確定申告 検索

✓ マイナンバーカード×マイナポータルでさらに便利!

マイナンバーカードを利用して、マイナポータル経由で申告に必要なデータを自動入力できます。

確定申告は  
スマホとマイナポータル  
連携でさらに便利!



▲国税庁ホームページ  
[https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r7\\_smart\\_shinkoku/](https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r7_smart_shinkoku/)

#### ◆ 申告書の郵送提出

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

提出▼〒262-8507

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

#### 2 税理士による無料申告相談

確定申告会場の開設前に、左表の日程で実施します。

とき▼左表の午前9時30分～正午、午後1時～4時

※当日、会場の混雑回避のため入場整理券を配布します。また、配布状況により受付を早く締め切ることがあります。

対象▼①年金受給者、給与所得者

②事業所得、不動産所得または雑所得がある方のうち、令和6年分の所得金額(専従者控除、青色申告特別控除前)が300万円以下の方

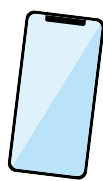
※土地・建物、株式、貴金属などの譲渡所得がある場合や、住宅借入金等特別控除を初めて適用する場合などを除きます。

持ち物▼前年の申告書などの控えや源泉徴収票など申告に必要な書類、スマートフォン、マイナンバーカード

※個人消費税の申告相談は、消費税率ごとに区分した帳簿などをお持ちください。

#### <無料申告相談日程表>

日程	会場	所在地
1月29日(木) 30日(金)	大網白里市保健文化センター3階ホール	大網白里市 大網100-2
2月3日(火) 4日(水) 5日(木)	山武市役所 3階大会議室	山武市 殿台296



#### 3 高齢者の障害者控除対象者認定書の交付

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

対象▼障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の方

#### 4 医療費通知は医療費控除の申告に使えます

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

#### ◆ 国民健康保険の送付時期

11・6月診療分▼令和7年9月17日送付済み

7・10月診療分▼1月中旬送付予定

11・12月診療分▼3月中旬送付予定

問 国保年金課 (50)1250

#### ◆ 後期高齢者医療制度の送付時期

11・10月診療分▼1月下旬送付予定

11・12月診療分▼6月ごろ送付予定

問 県後期高齢者医療広域連合給付管理課

※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。



HP ID 国民健康保険=5639  
後期高齢者医療制度=11997



<民生委員・児童委員、主任児童委員名簿（敬称略）>

	担当区域	氏名
東金地区	岩崎1～8部	高橋 英治
	岩崎9部以降	麻生 恵子
	新宿	土屋 敦
	新宿	選任中
	東新宿	三浦 礼子
	上宿・東上宿5・6・10・11・15・22部	選任中
	東上宿・南上宿20・21・26～28部	佐久間英一
	上宿・東上宿1・2・7・12・16・17部	選任中
	上宿・東上宿3・4・8・9・13・14・29部	選任中
	南上宿18・19・23～25部	片山 秀子
田間地区	谷1～6部	佐久間 章
	谷7～13部	平賀 英夫
	(主任児童委員)東金中学校区	佐久間 稔
	(主任児童委員)東金中学校区	選任中
	田間1区新町1・2部	佐久間悦子
	田間1区新町3・4部	今井 孝之
	田間1区白打1部	今関 薫
	田間1区白打2部	宮島 恵子
	田間1区	選任中
	田間2区宮之下1部	橋本美智子
嶺南地区	田間2区宮之下2部	勝田 公子
	田間2区仲通り1部	丸山 朝江
	田間2区仲通り2部	後藤さくよ
	田間3区峯下・田中・峯大坪	滝口 順子
	田間3区新田・小井戸	選任中
	田間3区砂押	選任中
	(主任児童委員)東中学校区	選任中
	(主任児童委員)東中学校区	松井みどり
	北之幸谷	岩井 聖典
	北之幸谷	石橋めぐみ
城西地区	堀上	渡邊久美子
	堀上	選任中
	堀上	齋藤 文夫
	川場1～4・11・12部	野老 葉子
	川場5～10・13部	中村 次克
	押堀	鈴木 弘
	(主任児童委員)東金中学校区	選任中
	(主任児童委員)東金中学校区	宇津木久美
	砂郷台方1～700番地	中村 吉男
	砂郷台方701～1248番地	森 真弓
日吉台地区	台方	澤本 良昭
	台方	佐瀬 俊明
	大豆谷	選任中
	(主任児童委員)西中学校区	枝松なつみ
	(主任児童委員)西中学校区	滝口 洋美
	日吉台東4丁目・6丁目	竹内 方子
	日吉台東7丁目	相京 邦彦
	日吉台西	三須 芳雄
	日吉台西	木原 郁子
	日吉台南1丁目	石川 安子

	担当区域	氏名
公平地区	求名	戸村 和子
	求名	鈴木 里子
	求名駅前区A街区	童子 悦
	求名駅前区B街区・グランコート	五十嵐葉子
	道庭	加瀬里舞架
	道庭	石井 英明
	家之子	戸田 尚文
	家之子	布留川哲也
	松之郷	鈴木 通敏
	松之郷	選任中
丘山地区	(主任児童委員)東中学校区	遠山 三紀
	(主任児童委員)東中学校区	前川みよし
	小野	稲葉喜久江
	油井	林 好昭
	丘の街	鶴岡 裕美
	山田	酒井 成晃
	滝・丹尾	齊藤 正喜
	季美の森東	川手多加子
	(主任児童委員)西中学校区	篠田 眞弓
	(主任児童委員)西中学校区	根本久美子
大和地区	福俵	選任中
	福俵	選任中
	西福俵	布施 喜寛
	西福俵	選任中
	田中	岡本 直也
	山口	伊東 秀雄
	(主任児童委員)西中学校区	宇津木恵子
	(主任児童委員)西中学校区	大澤 理恵
	広瀬	廣瀬 好宏
	広瀬	竹内実千枝
正気地区	関下・大沼	飯島三千代
	関下・大沼	山田 節代
	宿・荒生	石橋 薫
	薄島	大木 秀子
	薄島・宿の一部	子安 康夫
	家徳下の町	渡邊 馨
	家徳中の町	加賀美幸栄
	家徳西地区	江澤 久男
	幸田・北幸谷	石井 正純
	(主任児童委員)東金中学校区	松崎 明子
豊成地区	(主任児童委員)東金中学校区	市原 永子
	上武射田	佐瀬 芳彦
	下武射田	佐瀬 清英
	下武射田	小高 昭喜
	土農田・高島	増田 恵
	宮・三浦名・東中	選任中
	菱沼	高橋 文男
	二又・前之内	今井 和美
	中野・高倉	鈴木 久雄
	堀之内・関内	選任中
福岡地区	殿廻・御門	櫻田 実
	(主任児童委員)東中学校区	江口 恵子
	(主任児童委員)東中学校区	選任中
	小沼田・大沼田	柏崎 悟
	砂古瀬・依古島・一之袋・二之袋	佐瀬 武
	上谷1区・2区・3区	渡邊 昌幸
	上谷南区・東中島	荻野 洋子
	下谷・西中	嘉瀬 幸子
	(主任児童委員)東金中学校区	岩崎さゆり
	(主任児童委員)東金中学校区	選任中
源地区	上布田	三須 洋子
	極楽寺	戸田 礼子
	酒蔵・三ヶ尻	太田 洋子
	滝沢	高宮 幸子
	新極楽寺	座古 英司
	(主任児童委員)北中学校区	川名 奈美
	(主任児童委員)北中学校区	白井 幸恵

民生委員・児童委員は、一人暮らし高齢者をはじめ、生活にお困りの方や子育て家庭など、支援を必要とする方の相談に応じ、市や関係機関との橋渡し役として幅広い活動を行っています。中でも主任児童委員は、小・中学校や児童福祉関係機関などと連携し、児童福祉活動を行っています。詳しくはお問い合わせください。



# 民生委員・児童委員、主任児童委員の二斉改選

任期は令和7年12月1日～令和10年11月30日

問 社会福祉課 電話(50)1233

HP ID 848

	担当区域	氏名
福岡地区	小沼田・大沼田	柏崎 悟
	砂古瀬・依古島・一之袋・二之袋	佐瀬 武
	上谷1区・2区・3区	渡邊 昌幸
	上谷南区・東中島	荻野 洋子
	下谷・西中	嘉瀬 幸子
	(主任児童委員)東金中学校区	岩崎さゆり
	(主任児童委員)東金中学校区	選任中
	上布田	三須 洋子
	極楽寺	戸田 礼子
	酒蔵・三ヶ尻	太田 洋子
源地区	滝沢	高宮 幸子
	新極楽寺	座古 英司
	(主任児童委員)北中学校区	川名 奈美
	(主任児童委員)北中学校区	白井 幸恵





# 防災への決意新たに 消防出初式

問 消防防災課 ☎(50)11119

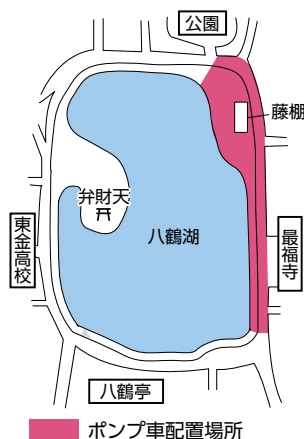
HP ID  
10949

## 式典

とき▼1月12日(月)祝午前9時30分～  
ところ▼東金中学校正面駐車場(雨天時  
Ⅱ午前10時30分～同校体育館)  
内容▼通常点検、中隊訓練、表彰式、徒  
歩・車両部隊による街頭行進

## 一斉放水試験

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



## 消防団員募集中!

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



# 今が旬!甘くてジューシー 東金産いちごを召し上げれ

この時期に旬を迎える大人気のいち  
ご。市内では、千葉県のオリジナル品  
種「チーバベリー」など、10品種以上  
を栽培しています。

どれも、最もおいしい状態で届けら  
れるよう、農家の皆さんが大事に育て  
てきました。この冬、家族揃って、甘  
くてジューシーな東金産いちごをぜひご  
賞味ください。

※品種や料金、開園時間などは園によ  
り異なります。

※いちご狩りの実施状況は農園にお問  
い合わせください。

<市内の農園(東金市苺組合加入)>

農園名	直売所の 所在地	問い合わせ	直 売	いちご 狩り
猪野いちご園	田中100	(52)4737	①	
川嶋いちご園	田中62	090(1619)1856	②	
鶴岡いちご園	田中1138	(55)2287	③	
ユカルヒ農園	台方2075	050(1721)1535	④	
栗原いちご園	JR福俵駅前	(55)8510	⑤	
加藤いちご園	台方836-1	(55)8157	⑥	🍓
市東農園	堀上321-1	090(3088)2935	⑦	
田中ファーム	田間1358-2	090(1405)0106	⑧	
土橋苺園	田間1332-10	090(3479)5260	⑨	
今関いちご園	道庭633-2	080(1013)4724	⑩	
東金観光苺組合	道の駅みのりの郷東金隣	(53)3870 予約=道の駅	⑪	🍓
きたじま 苺ふあ〜む	セブンイレブン 片貝店	090(8000)5666	○	🍓

料金や品種、開園時間は園により異なります。直接お問い合わせください。





ホットな情報をお届け!

## 冬のイベント特集

東金アリーナで開催

### バレーボールVリーグ 千葉ドット ホームゲーム

1月に東金アリーナでバレーボールVリーグ男子「千葉ドット」のホームゲームを開催。この公式戦に、市民の皆さんを無料招待します。日本代表経験者を加えるなど、新たな千葉ドットの戦いの魅力と、アリーナMCによる感動の時間をお届けします。みんなで応援しましょう。

**とき**▶1月17日(土)午後2時試合開始、  
18日(日)午後1時試合開始

**ところ**▶東金アリーナ

**対象試合**▶対 富士通カワサキレッドスピリッツ

**対象**▶市内在住の方

**定員**▶両日合わせて200名(応募多数の場合抽選)

※抽選結果は、当選者のみへ1月10日(土)までにEメールでお知らせします。

**締切**▶1月7日(水)

**申込方法**▶URLまたは2次元コードから申し込み

**HP** <https://forms.gle/cDvoSRsTiUv3a5qFA>

**チケット購入**▶<https://chibadot.jp/>

**問** スポーツ振興課 ☎(50)1189



東金アリーナでの  
公式戦に無料招待!



### 日ごろの練習の成果を発揮しませんか 第43回東金市卓球選手権大会

**とき**▶1月25日(日)午前9時開会式

**ところ**▶東金アリーナ

**対象**▶市内在住・在勤・在学の小学生以上または東金市卓球協会が認めた団体・学校

**種目**▶A=一般男子シングルの部

B=一般女子シングルの部

C=中学生男子シングルの部(小学生含む)

D=中学生女子シングルの部(小学生含む)

E=シニア男子シングルの部(60歳以上)

F=シニア女子シングルの部(60歳以上)

G=男子ダブルス99歳以下の部

H=女子ダブルス99歳以下の部

I=男子ダブルス100歳以上の部

J=女子ダブルス100歳以上の部

※シングルスとダブルスそれぞれ1種目ずつ参加できます。

※年齢は大会当日時点、ダブルスの年

齢はペアの合計年齢です。

※抽選は大会役員が行います。

**費用**▶シングルス=500円(小中学生は100円)、ダブルス=1,000円(小中学生は200円)

※参加費は当日集金します。

**締切**▶1月18日(日)

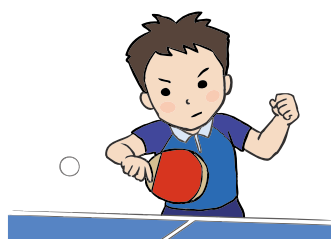
**申込方法**▶所定の申込データによりメールで申し込み

※必要な方はメールでお問い合わせください。

**申問** 東金市卓球協会

☎090(5542)2259

✉cherish\_a1215@yahoo.co.jp



### 開けてみてのお楽しみ! 本の福袋

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

**とき**▶1月6日(火)~12日(月)祝

**貸出期間**▶2週間

**問** 東金図書館 ☎(50)1190

**ホームページID 13992**





PICK UP!

## 地域医療の先駆者 関寛斎 関寛斎生誕記念講演会

郷土の偉人、関寛斎の生誕を記念し、東金関寛斎顕彰会が開催します。

今回は「関寛斎評伝－医は仁なり－」を出版した志摩泰子さんによる講演です。

**とき**▶2月11日(水)祝午後1時30分～4時

**ところ**▶東金文化会館小ホール

※事前申込不要です。

**問** 生涯学習課

☎(50) 1187

ホームページID 13086



奥羽出張病院の旗



## 日帰りバス旅行でふれあい交流 障がい者ふれあいバスツアー

**とき**▶3月7日(土)出発=午前8時40分/解散=午後4時頃

**ところ**▶成田方面(ふれあいセンター集合・解散)

**対象**▶市内在住の在宅障がい児(者)と介助者(2名まで)

**定員**▶先着36名程度

**費用**▶小学生以上=1,000円(お弁当含む)

※付き添いの方も同額です。

**締切**▶2月6日(金)

※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

**申問** 社会福祉協議会

☎(52) 5198

FAX(52) 8227



## 子どもたちと絵本を楽しむために 絵本の読み聞かせ講座

地域や小学校で読み聞かせの活動をしている方や、これから始めたいと思っている方を対象に、読み聞かせの講座を行います。

**とき**▶1月31日(土)午後1時30分～3時

**ところ**▶東金図書館2階会議室

**定員**▶先着20名程度

**申込方法**▶窓口、電話またはEメールで①絵本の読み聞かせ講座②氏名③電話番号を伝えて申し込み

**申問** 東金図書館

☎(50) 1190

✉tosyokan@city.togane.lg.jp

ホームページID 13225



## 囲碁の腕を試してみませんか 東金市民囲碁大会

東金囲碁クラブの協力により開催します。

**とき**▶2月15日(日)午前9時～(受付=午前8時30分～)

**ところ**▶東金中央コミュニティセンター

**対象**▶市内在住・在勤・在学の方

**部門**▶①A級(四段格以上の方)②B級(三段格以下の方)

※申し込みの際に申告した棋力により、当日参加部門を決定します。

**定員**▶先着30名程度(両部門合計)

**締切**▶1月30日(金)午後5時

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

**申問** 生涯学習課

☎(50) 1187

✉syogai@city.togane.lg.jp

ホームページID 13025



## 児童館のイベント おもちゃの広場

木のおもちゃや身近な素材の手作りおもちゃで遊べます。

**とき**▶1月23日(金)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～3時

**対象**▶市内在住の①就学前児童とその保護者②小学生

※事前申込不要です。

**問** 児童館

☎(50) 1235

ホームページID 8532



## 将棋の腕を試してみませんか 東金市民将棋大会

東金将棋同好会の協力により開催します。

**とき**▶1月24日(土)午後0時45分～(受付=正午～)

**ところ**▶東金中央コミュニティセンター

**対象**▶市内在住・在勤・在学の方

**部門**▶①名人戦(有段者)②王将戦(級位者)

※有段者、級位者以外も参加できます。

※参加人数により組み合わせが変更になる場合があります。

**定員**▶先着30名程度(両部門合計)

**締切**▶1月14日(水)

**申込方法**▶電話、FAXまたはEメールで①住所②氏名③電話番号④段位または級位⑤希望部門を伝えて申し込み

**申問** 生涯学習課

☎(50) 1187

FAX(50) 1294

✉syogai@city.togane.lg.jp

ホームページID 13006





浅井病院  
健診センター  
コラムがん検診だけでは足りない  
認知症検査で広がる健康寿命

日本は世界でも有数の長寿国です。平均寿命は八十歳を超え、多くの方が長生きを楽しめる時代になりました。しかし「長生き」そのものよりも大切なのは、元気に自分らしく暮らせる期間——つまり健康寿命をいかに延ばすかです。

前回のコラムで健康のために欠かせないものとして、がん検診をご紹介してきました。確かに、がんは早期に見つければ治療の選択肢が広がり、命を守ることにつながります。けれども、がん検診だけで健康寿命を守るわけではありません。健康寿命を大きく縮めてしまうもう一つの要因が「認知症」なのです。

厚生労働省の推計では、2040年には65歳以上の約7人に1人が認知症になるといわれています。体は元気でも、記憶や判断力が低下すると、一人での生活が難しくなり、介護が必要になることも少なくありません。つまり、がんを克服しても認知症を予防できなければ、健康寿命は延びないのです。

健診センター  
ホームページ

そこで注目したいのが、認知症の早期発見です。最近では、軽度認知障害(MCI)の段階で気づくことができ、生活習慣の改善や人との交流を増やすことで、発症を遅らせたり進行を抑えたりできる可能性があるといわれています。血液検査や画像診断など、検査方法も少しずつ身近になってきました。

「がん検診は毎年受けているけれど、認知症検査はまだ」という方も多いかもしれません。けれども、これらの時代は「がん」と「認知症」、両方の検査を受けることが健康寿命を延ばす力になります。体の病気だけでなく、脳の健康も守る視点を持つことが、人生100年時代を安心して過ごすための新しい常識になるでしょう。



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



・市外局番の記載がないものは0475です。

・ID番号がある記事は、ID検索できます。

手順① 市公式ホームページ(<https://www.city.togane.chiba.jp>)

手順② 検索窓の近くから「ID検索」

Google 検索

Q 検索

▶ ID 検索



市HP

## 市役所窓口

開庁時間 ▶ 月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

今月の休日窓口は **1月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。

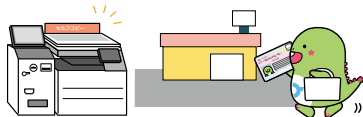
問 市民課 ☎(50) 1131

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 **2月2日(月)**

納期内に忘れずに納付しましょう

市県民税・森林環境税(普通徴収) 【第4期】  
国民健康保険税(普通徴収) 【第7期】  
後期高齢者医療保険料(普通徴収) 【第7期】  
介護保険料(普通徴収) 【第7期】

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

## ……休日・夜間の納付相談と納付窓口……

とき▶

休日=1月25日(日)午前8時30分～午後5時15分

夜間=1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～

## 今月の 市内施設休館日

東金図書館▶ 1月1日(木)祝～3日(土)・5日(月)・13日(火)・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・東金アリーナ▶ 1月1日(木)祝～3日(土)・5日(月)・14日(水)・19日(月)・26日(月)

トレーニングセンター▶ 1月1日(木)祝～3日(土)・6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

児童館▶ 1月1日(木)祝～3日(土)・5日(月)・12日(月)祝・13日(火)・19日(月)・26日(月)



## 新着図書案内

『松本清張と水上勉』……………藤井淑禎  
『吾も老の花』……………阿川佐和子  
『ナモナキ生活はつづく』……………寺地はるな  
『飼犬に腹を噛まれる』……………杉子女王  
『プレイグラウンド』……………リチャードパワーズ  
『7』……………トリスランガルシア  
『雨のやまない世界で君は』……………綾崎隼  
『さよならジャバウォック』……………伊坂幸太郎  
『「真」犯人』……………石持浅海  
『キャベツ炒めに捧ぐリターンズ』……………井上荒野  
『真珠配列』……………岩井圭也

『うまれたての星』……………大島真寿美  
『大統領奪還指令 7』……………大石英司  
『大統領奪還指令 8』……………大石英司  
『火星の女王』……………小川哲  
『いちばんうつくしい王冠』……………荻堂顕  
『今を春べと』……………奥田亜希子  
『ギプス』……………片島麦子  
『ほくほくおいも党』……………上村裕香  
『命の横どり』……………久坂部羊  
『宙色のハレルヤ』……………窪美澄  
『ウロボロスの環』……………小池真理子

『名探偵にさよならを』……………小西マサテル  
『地上の楽園』……………月村了衛  
『さよならの保険金』……………額賀濤  
『女王さまの休日』……………古内一絵  
『彼女たちは楽園で遊ぶ』……………町田そのこ  
『波乱万丈な頼子』……………真梨幸子  
『菊の慟哭』……………吉川英梨  
『これは経費で落ちません！ 13』……………青木祐子  
『ごんげん長屋つれづれ帖 11』……………金子成人  
『大江戸暴れ曼荼羅 1』……………八神淳一  
『大江戸暴れ曼荼羅 2』……………八神淳一





イベント



## 自分らしい生き方を 第20回九十九里緩和 医療セミナー

がんは「長く付き合う疾患」へと変わってきており、がんの診断を受け、経済的不安を抱えながら、仕事の継続に悩む方も増えています。

自らも肺がんステージ4での闘病経験がある社会保険労務士の清水公一さんによる、治療と仕事の両立支援から考える、がんになっても自分らしい生き方についてのお話です。

とき▶2月5日(木)午後6時～7時30分  
(受付=5時45分～)

ところ▶さんむ医療センター

定員▶先着50名

締切▶1月30日(金)

申問▶さんむ医療センター地域医療連携室  
☎(82) 2521

イベント



## ボランティア養成講座 手話でこんにちは

聴覚障がいへの理解を深めるため、山武郡市聴覚障害者協会の方の講話を聞き、簡単な手話を学びます。

とき▶①2月7日(土)・21日(土)午後1時30分～3時30分②14日(土)午後2時～4時

ところ▶ふれあいセンター

対象▶高校生以上の方

内容▶①講義・実習②  
手話サークルで実習  
(任意参加)

定員▶先着20名程度

費用▶500円

締切▶1月30日(金)

申問▶ボランティア・市民活動センター  
☎(52) 5198



## + 献血にご協力を +

東金市赤十字奉仕団の協力による献血を実施します。

とき▶1月6日(火)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

イベント



## 地域の皆さんの協力が必要です 災害ボランティアセン ター立上げ訓練

災害時のボランティア活動の拠点となる災害ボランティアセンターを立ち上げる訓練を行います。千葉レスキューサポートバイクの方から講義や訓練を通して学びます。

とき▶1月24日(土)午前9時～正午

ところ▶ふれあいセンター

定員▶先着50名

締切▶1月16日(金)

申問▶社会福祉協議会 ☎(52) 5198



初売り

## 道の駅みのりの郷東金 新年初売り

1月4日(日) 午前9時～ 福箱やプレゼントを  
ご用意しています

※1月1日(木)祝～3日(土)は休業です。



問▶道の駅みのりの郷東金 ☎(53) 3615

迎春

## 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▶



## 1/25(日) 開催 マニアの日



カーマニア 10:00～15:00

## 懐かしの車展示会

協力: GARAGE★TAKU

70～90年代の懐かしい車30台が  
文化会館に集合! ※雨天の場合中止の可能性有り



東金市内パレードも予定♪

※写真の車両は出展者の都合により、当日展示されない場合もございます。



ものづくりマニア 11:00～16:00 [大ホール]

## もけぶん3 - 模型だって文化だ! 展 -

大ホールの舞台上で、ものづくり愛  
好き 40 組超による作品展示会!



飴細工の実演も予定♪



## 島津亜矢

40周年記念コンサートツアー2026 ～ありがとう～

1/31(土) 午前の部 11:30 開演  
午後の部 15:30 開演

全席指定 [大ホール]

8,000 円

発売中



## 歌心りえ ～Sing A Soul～

2/7(土) 16:00 開演

全席指定 [大ホール]

4,500 円

発売中



THE カルテットの

## 昭和歌謡コンサート

3/3(火) 14:00 開演

全席指定 [小ホール]

前売 2,500 円 当日 3,000 円

発売中







## お知らせ 森林管理に役立てよう チェーンソー・刈払機 安全講習会

チェーンソーや刈払機の使い方を学ぶ講習会です。

**とき**▶1月17日(土)午前9時～午後4時  
(予備日=1月18日(日))

**ところ**▶県立東金青少年自然の家

**対象**▶市内在住・在勤の18歳以上の方

**定員**▶先着15名程度

**持ち物**▶作業着、作業用手袋、安全靴  
または長靴、筆記用具、昼食

**締切**▶1月13日(火)

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

**申問** 農政課 ☎(50) 1138

ホームページ ID13053



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。

**募集期間**▶1月5日(月)～19日(月)

**申問** 都市整備課 ☎(50) 1150

ホームページ ID13018



## 有効活用できる土地、あります 市有財産の売却

市の保有する土地を売却します。

**売却物件**▶東金市家徳字中南80番61  
(面積=138.86㎡、地目=宅地)

**決定方法**▶制限付き一般競争入札

※入札参加条件など詳しくは、財政課  
窓口で配布する募集要項、または市  
ホームページをご確認ください。

**締切**▶2月4日(水)

**問** 財政課 ☎(50) 1208

ホームページ ID 4268

募集



## PRしてみませんか 検診用封筒に掲載する 有料広告募集

健康増進課で来年度に使用する封筒  
に掲載する広告を募集します。

### がん検診などに使用する封筒

**形式**▶角形20号

**規格**▶1色(封筒印字色と同一)

縦7.5cm×横15cm

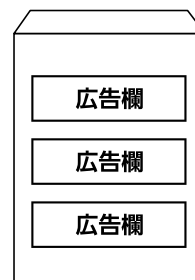
**枚数**▶3枚

**掲載位置**▶封筒裏面(下図のとおり)

**印刷枚数**▶14,200枚

**広告料**▶1枚当たり28,400円

**募集期間**▶1月9日(金)～23日(金)



広告掲載  
イメージ



**申問** 健康増進課

☎(50) 1173

ホームページ ID11233

## 健康コラム

### 冬の入浴中の事故に気をつけましょう

問 高齢者支援課 ☎(50) 1165

体を温め、一日の疲れを癒して  
くれるお風呂。しかし、11月

から4月にかけての寒い季節

は、入浴中に気を失い、浴槽の

中で溺れる事故が多くなります。

特に高齢者の方は、注意が

必要で、入浴中に溺れて亡くな

る方は、交通事故で亡くなる方

より多くなっています。

入浴中の事故は、持病や前兆

がない場合でも起こるおそれ

があります。高齢者の方だけ

なく、家族みんなで入浴時の対

策を心がけましょう。

#### 入浴時の6つの対策

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

浴室に暖房設備がない場合

は、浴槽にお湯を入れる時は

シャワーから給湯する、浴槽の

ふたを外しておく

②湯温は41度以下、お湯につか

る時間は10分までを目安に

温度計やタイマーなどを活用

し、温度や入浴時間を意識する

③浴槽から急に立ち上がらない

手すりや浴槽のへりなどを

使つてゆっくり立ち上がる

④食後すぐの入浴や、飲酒後、

医薬品服用後の入浴は避ける

体調が悪い時も入浴は避ける

⑤お風呂に入る前に、同居す

る家族にひと声かける

異変があった場合、早く気づ

いてもらうために「お風呂入る

よ」と声をかけてから入る

⑥家族は入浴中の高齢者の動

向に注意する

「時間が長い」「音がしない」

「大きな音がした」などがあ

った場合は、声をかける

#### 水分補給も忘れずに

冬は汗をかきにくく、喉の渇

きも感じにくいいため、水分不足

(脱水症状)になってしまふこ

とがあります。冬場も意識して

水分補給をしましょう。

※参考：政府広報オンライン「交通事故

死の約2倍！冬の入浴中の事故に要

注意







お知らせ



## きれいなまちづくりにご協力 不法投棄は犯罪です

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

不法投棄は法律で厳しく禁止されており、違反した場合は5年以下の拘禁刑か1,000万円以下(法人の場合は3億円以下)の罰金、場合によってはその両方が科されます。

### 不法投棄をされないために

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

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

※一度に配布できる数には限りがあります。



不法投棄防止看板

### 不法投棄を発見したら

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

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

問 環境保全課 ☎ (50) 1171

ホームページID314

お知らせ



## 横断歩道は歩行者優先 1月はゼブラ・ストップ 強化月間

### ゼブラ・ストップ活動

横断歩道の和製英語であるゼブラゾーンのゼブラにかけて、前方、ブレーキ、ライトを運転者に強く意識させ、横断歩道手前での確実なストップ(一時停止)を徹底することにより、交通事故をストップさせる活動です。

横断歩道における歩行者の優先義務を運転者に周知し、横断歩道上における歩行者の保護を強化します。

#### ◆前方=前をよく見て安全運転！

横断歩道を発見したら、その周りに歩行者がいないか、十分に注意しましょう。

#### ◆ブレーキ=横断歩道手前ではブレーキ操作で安全確認！

渡ろうとしている歩行者がいるかもしれない場合は、横断歩道手前で停まれる速度で進みましょう。

#### ◆ライト=横断歩道でも3・ライト！

①車の「ライト」は早めに点灯し、小まめな切り替えで歩行者の早期発見に努めましょう。

②歩行者は反射材などで「ライト」アップしましょう。

③「ライト(右)」からの歩行者にも注意しましょう。

問 消防防災課 ☎ (50) 1119

ホームページID13989

お知らせ



## 東金警察署からのお知らせ 悪質商法の被害に注意

### ◆悪質商法の例

- ・「屋根が壊れている」などと不安をあおり契約を交わす家屋修繕の訪問販売
- ・トイレの水の点検依頼時(レスキューサービス)に新品便器の取替を勧誘被害に遭った時や不安を感じたときは一刻も早く相談しましょう。被害の防止や回復ができる場合があります。

問 東金警察署 ☎ (54) 0110

お知らせ



## 冬季の省エネ おうち時間にひと工夫 5つのアクション

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

### ◆「暖房」でひと工夫

自宅で過ごす時間が増えると、暖房をつける時間も長くなります。

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

### ◆「照明」でひと工夫

冬は日照時間が短いので、家にいるときに照明をつけている時間が長くなります。

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

### ◆「テレビ」でひと工夫

自宅で過ごしているときは、ついテレビをつけてしまいがちです。

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

### ◆「冷蔵庫」でひと工夫

自宅での食事が増えると、冷蔵庫の食材が増えて消費電力も増えます。

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

### ◆「トイレ」でひと工夫

冬は便座が冷たくなるため、便座保温や温水設定をしがちです。

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

問 環境保全課 ☎ (50) 1170

## 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

## 空き家・土地・中古物件

**そのまま  
買取り**ます

2024年4月より、相続による不動産の  
名義変更登記が法律で義務化されました。

\*相続が発生した場合、**3年以内に登記手続き**を行う必要があります。  
手続きを怠ると、**10万円以下の過料**が科される場合がありますので、ご注意ください。

ハルヒラク不動産 千葉県知事(1)第18864号  
株式会社アールイーナンパー WEBサイトはこちら  
☎ 0475-78-5771 千葉県大網白里市南飯塚440-8

LINEでのご連絡はこちら



# 東金文芸

## 東金俳句

会員募集中 今関 ☎090(4730)4997

墓場まで秘密のあらん曼珠沙華	荒木美地子
氷柱溶けボツリボツリと独り言	五十嵐葉子
前頭葉に沁みてピアノの深き秋	今関 憲章
春節に和服を装ふ隣国人	齋藤 淑子
風揚げをせがみし吾子も不惑過ぎ	佐瀬 忠義
寒椿見つめし病の父在りき	終 月
時雨るるや施設の母を看取る夜	高田 美江
前言を翻したり時雨酒	浜辺 功
たたみくる波の煌めき淑気満つ	堀 京子
ちぎり絵の如くにありし鯛雲	松戸 玲子
白梅に日溜りの緑や永遠の郷	丸山 文幸
出羽国遙々松茸持りに来し	宮林 八男
故郷の「荒浜」の海冬の虹	八乙女文男
どの家も楨の木まるく雪をのせ	吉田小夜美

## 東金短歌

真つ新たなカレンダーを壁に貼り	石森 晴子
病院の二十歳の子らを祝ふ会	上木名慧子
はつ春の床の掛軸いつよりか	内海 純子
夕焼の色を毎日集めたる	川島 薫子
夢を持ち人生百年半ば過ぎ	小林千鶴子
散歩道ただ眺めいる水路には	中嶋 初音
魚の群れが速く泳げる	増田 わこ
午年はきつとよき事あるだらう	山本 寒苔
短歌水泳喜寿迎えても	
大鳥居入るより空をおほふ樹々	
赤城神社の朝のきどはし	



### 山武郡市広域行政組合 令和8～10年度入札参加資格審査申請の受付

山武郡市広域行政組合が発注する建設工事、製造の請負、調査・測量・設計などの業務委託、物品購入などについて、入札参加を希望する方は、入札参加資格審査申請を行ってください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

とき▶1月26日(月)～2月6日(金)(必着)

提出方法▶封筒に「令和8～10年度 入札参加資格審査申請書在中」と記入し、郵送

※返信用封筒(長形3号、宛名記入、110円切手貼付)を同封してください。

※簡易書留などの追跡可能な方法で郵送してください。

提出先▶〒283-8505

東金市東岩崎1番地17

申 問 山武郡市広域行政組合企画財政課 ☎(54)0252

HP <https://www.sanbukouiki-chiba.jp>



### 東金市外三市町清掃組合 令和7・8年度入札参加資格審査申請の受付(追加)

東金市外三市町清掃組合が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント、委託、物品購入の入札参加を希望する方は、入札参加資格審査申請を行ってください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

とき▶1月19日(月)～2月6日(金)(必着)

提出方法▶郵送または持参

※申請書は、清掃組合ホームページからダウンロードしてください。

提出先▶〒283-0832

東金市三ヶ尻340番地

申 問 東金市外三市町清掃組合総務課 ☎(55)9131

HP <http://www.clean-togane-chiba.jp>

広告

無料

結婚・婚活相談

開催日時

1月7日(水) 1月21日(水)  
1月25日(日) 1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

まずは気軽に婚活アドバイザーと  
話をしてみませんか?

結婚相談所サンクフル  
なめき  
相談員 行木 美千子

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

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

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

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 千代田市中央区中央1-10-7 日進中央ビル3階

千葉県 柏市中央1-1-1 ちばぎん柏ビル3階

043-312-3246

04-7193-8750





## 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	1月15日(木) 受付午後1時～*	R7.8.3～9.15生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	1月22日(木) 受付午後1時～*	R6.5.6～6.20生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	1月21日(水) 受付午後1時～*	R5.5.16～6.20生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	1月27日(火) 受付午後1時～*	R4.5.26～6.30生	ハンドタオル、歯ブラシ、尿
9928	マタニティサロン	助産師に聞くお産・栄養=2月20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)
7754	すくすく育児相談	①計測日=1月7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	1月15日(木)①午後1時30分～②2時30分～	山武保健所	山武保健所 ☎(54)0611	臨床心理士による相談 (要予約) 1月14日(水)正午まで

## 市立幼稚園ふれあい広場

ID 4255

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	1月16日(金)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	2月12日(木)
公平幼稚園 ☎(52)3368	2月18日(水)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	2月18日(水)
大和幼稚園 ☎(50)7612	2月17日(火)

## 市立保育施設園庭開放 にこにこルーム

ID 9731

名称・電話番号	実施日
正気こども園 ☎(58)5047	1月8日(木)・15日(木)
豊成こども園 ☎(58)3150	1月13日(火)・20日(火)
福岡こども園 ☎(54)1539	1月7日(水)・14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

## 図書館おはなし会

ID 1332

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

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

## 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 予約は教室公式ラインから→

体験レッスン 無料

LINE



# 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	1月5日(月) 受付午前9時～11時	栄養・食生活についての相談
8450	成人はみがき相談	1月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	1月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 午前9時～11時(回収方式)	0157=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	1月14日(水)・28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 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 <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!



受付時間▶午前9時～11時30分、午後1時～4時30分  
※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

※受診の前に、必ず医療機関にお電話ください。

## 休日当番医テレホンサービス ☎(50)2531

休日・夜間の診療の問い合わせ(消防本部指令課) ☎(55)0119

日付	一次(東金・大網白里・九十九里)	一次(山武・横芝光・芝山)
1月1日(休)	天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986 橋本医院(大網白里) ☎0475(72)0134	伊藤医院(山武) ☎0475(82)2508
2日(金)	ふるがき糖尿病内科医院(東金) ☎0475(52)7022 きみのもりクリニック(大網白里) ☎0475(70)2366	あきば伝統医学クリニック(山武) ☎0475(86)3711
3日(土)	城西クリニック(東金) ☎0475(52)8181 古川クリニック(九十九里) ☎0475(76)1588	大平医院(山武) ☎0479(86)6012
4日(日)	秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039	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	まさごクリニック(横芝光) ☎0479(80)0122
12日(月)	総合診療クリニック大網(大網白里) ☎0475(53)5077	高橋医院(山武) ☎0475(82)2450
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	花城医院(山武) ☎0479(86)2233
25日(日)	西田医院(東金) ☎0475(53)1393	山崎医院(横芝光) ☎0479(82)0561

## 年始の在宅当番医(歯科)

診療時間▶午前9時～正午(サンピア歯科クリニックのみ午前10時～午後1時)

日付	医療機関
1月1日(休)	勝田歯科医院(東金) ☎0475(52)3360 かどやま歯科医院(山武) ☎0475(80)3777
2日(金)	外房歯科(大網白里) ☎0475(73)2332
3日(土)	サンピア歯科クリニック(東金) ☎0475(53)0500

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

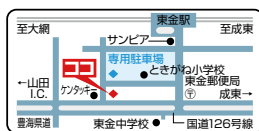
歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

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

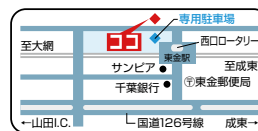
歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

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





## 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5日(月)②2月2日(月) 午前10時～午後3時	①市役所402会議室 ②市役所203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	1月15日(木)、2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	1月23日(金)、2月27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	1月21日(水)午前10時～午後4時 <b>要電話予約</b> 1月14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	1月7日(水)・21日(水)、2月4日(水)・18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	1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	9日(金) 午後2時～3時	道の駅みのりの郷東金	29日(木) 午前10時～11時30分
JR福俵駅ロータリー	13日(火) 午後2時～3時	セブンイレブン季美の森店	26日(月) 午後2時～3時
ローソン東金レイクサイドビル店	29日(木) 午後2時～3時	求名駅前郵便局	7日(水) 午前10時～11時30分
田間中央公園	30日(金) 午後2時～3時	銚子信用金庫東金支店	23日(金) 午前10時～11時30分
		京葉銀行東金支店	16日(金) 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 ぢ 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  
☎188(いやや)  
問 消費生活センター  
(商工観光課内)  
☎(50)1238

## 利用明細は必ず確認！ 意図せぬリボ払いに注意

### 事例

数年前、ショッピングモールで勧誘されクレジットカードを作った。利用明細は、オンラインで確認するようだったが、スマホが苦手なので見ていなかった。

最近、カードを使っていないのに毎月一定額の引き落としがあることに気づいた。カード会社に問い合わせると「申し込み時からリボ払いになっており、残債が18万円ある」と言われた。

リボ払いにした覚えはなく、手数料を支払いたくない。

### ひとつと助言

・リボリング払い（リボ払い）は、利用金額や回数に関わらず、あらかじめ設定した一定の金額を毎月支払うクレジットカードの支払方法です。月々の支払額を一定に抑えられますが、支

払いが長期化し手数料がかさむことがあります。

・特に、リボ専用カードや自動リボ設定されているカードは、利用の際に「一括払い」と告げても自動的にリボ払いになります。カード申し込みの際は、よく確認しましょう。

・利用明細は必ず毎月確認し、毎月の支払残高や支払額（手数料）などがいくらになるのか確認しましょう。意図せぬリボ払いになっていたことにも早く気づけます。不明な点があれば、すぐカード会社に連絡しましょう。



東金市  
食生活改善会の

## おいしいレシピ

### ほうれんそう と えのきたけの からしごま和え



#### 材料(4人分)

- |                     |   |                |
|---------------------|---|----------------|
| ●ほうれんそう …… 1束(200g) | A | ●練りがらし …… 小さじ2 |
| ●えのきたけ …… 大1袋(200g) |   | ●酢 …… 大さじ1     |
| ●カットわかめ(乾) …… 2g    |   | ●しょうゆ …… 大さじ1  |
| ●白すりごま …… 大さじ3      |   |                |

#### 今回の地産地消



ほうれんそう

#### 千葉県は全国4位 ※令和4年農産物産出額

千葉県産は野田市や千葉市が主な産地で1月から2月が旬です。根元の赤い部分は骨の形成に関わるミネラルの一種であるマンガンが豊富に含まれています。赤みが強いものほど、甘味があります。

#### 1人分 栄養価

エネルギー	59kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	3.6g	食塩相当量	0.6g

#### 作り方

🕒 10分

①ほうれんそうとえのきたけを3cmの長さになるように切る。熱湯でえのきたけをゆで、ザルにあげる。同じ湯でほうれんそうをゆで、水にさらし、水気をしぼる。②わかめは水で5分戻しておく。③ボウルに(A)を混ぜ、ごま以外の材料を加えて和える。最後にごまを加えて軽く混ぜる。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。

市ホームページ▶



広告

### 広報とうがね

スマホで読む方は  
こちらから



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



### 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





ぺんぎん  
つをがたばって



ともぞう  
ともなかよく

スイミングで  
1級に  
なりたい!



めっと。  
ずっと。  
とうがねと。

英語を読んだり  
書いたりできるように  
したい。



サッカーを  
がんばる!



友達を大切に  
中学校でたくさん  
友達をつくる!



家での予習復習!  
憧れられるような  
6年生になる!



東金市の  
みんなと  
友達になる!



### 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。



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。