

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/

◆ 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

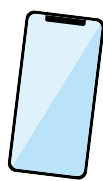
※土地・建物、株式、貴金属などの譲渡所得がある場合や、住宅借入金等特別控除を初めて適用する場合などを除きます。

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

043(216)5013

※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
源地区	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

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

式典

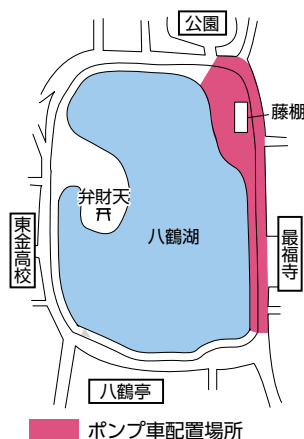
とき▼1月12日(月)祝午前9時30分～
ところ▼東金中学校正面駐車場(雨天時
午前10時30分～同校体育館)
内容▼通常点検、中隊訓練、表彰式、徒
歩・車両部隊による街頭行進

問 消防防災課 ☎(50)11119

HP ID
10949

消防団員募集中!

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



一斉放水試験

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



<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。

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。



今が旬!甘くてジューシー 東金産いちごを召し上がれ

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)

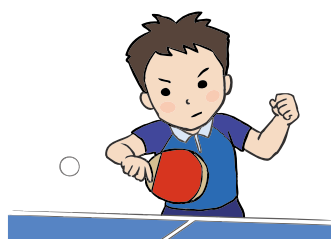
申込方法▶所定の申込データによりメールで申し込み

※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 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
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