

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/taxes/shiraberu/shinkoku/r7\\_smart\\_shinkoku/](https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r7_smart_shinkoku/)

**1 e-Taxでの申告**

【確認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。

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。

- 問 1 2 4 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  
3 高齢者支援課☎(50)1219

## 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

◆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)〕

確定申告は  
スマホとマイナポータル  
連携さらに便利！



▲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/)

- ☑ 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。



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」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



- 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。

- 対象▼障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の方

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。

## 2 税理士による無料申告相談

### 3 高齢者の障害者控除対象者認定書の交付



HP ID 国民健康保険=5639  
後期高齢者医療制度=11997

- ◆国民健康保険の送付時期  
1～6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～7月送付予定  
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。



## &lt;民生委員・児童委員、主任児童委員名簿（敬称略）&gt;

担当区域	氏名
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
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
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	後藤きくよ
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
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
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
日吉台南3丁目	中川久美子
八坂台	選任中
八坂台	選任中
(主任児童委員)北中学校区	嶋津 世菜
(主任児童委員)北中学校区	加養佐知子

担当区域	氏名
求名	戸村 和子
求名	鈴木 里子
求名駅前区A街区	童子 悅
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
(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	稻葉喜久江
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
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
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
(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・閑内	選任中
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

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、主任児童委員の一斉改選

問  
社会福祉課  
(50) 1233

HP ID 848



担当区域	氏名
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
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 幸惠



# 消防出初式

防災への決意新たに



## 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

## 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 予約=道の駅	(53)3870	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、開園時間などは園により異なります。直接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り

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、農家の皆さんの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。



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



## 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=一般男子シングルスの部

B=一般女子シングルスの部

C=中学生男子シングルスの部(小  
学生含む)

D=中学生女子シングルスの部(小  
学生含む)

E=シニア男子シングルスの部(60  
歳以上)

F=シニア女子シングルスの部(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。

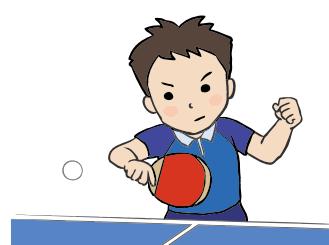
**締切**▶1月18日(日)

**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。

**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







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て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」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れ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、健康寿命は伸びないのでしょう。

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



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、ければ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られるけれど、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カギになります。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年の時代を安心して過ごすための新しい常識にならでしょう。



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~



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**  
**現状のまま**  
**買い取ります**

**仲介手数料不要**    **査定無料**

**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