

・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。

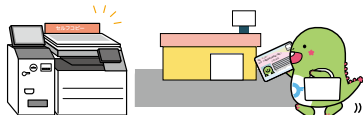
問 市民課 ☎(50) 1131

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』……………彬子女王
『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、ものづくり愛好家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





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

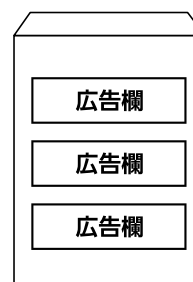
枚数▶3枚

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





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



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



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



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

広告

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

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
出羽国遙々松茸狩りに来し	宮林 八男
故郷の「荒浜」の海冬の虹	八乙女文男
どの家も槇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	
短歌水泳喜寿迎えても	
大鳥居入るより空をおほふ樹々	山本 寒苔
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

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

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1-60番地 駐車場有り

予約・お問合せ

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

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 千葉店

043-312-3246

千葉県中央区中央1-10-7 日進中央ビル3階

柏店

04-7193-8750

柏市中央1-1-1 ちばぎん柏ビル3階



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！

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。

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 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

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

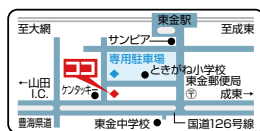
ファミリー歯科

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



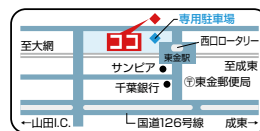
東金デンタルクリニック

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



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 要予約
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 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	1月21日(水)午前10時～午後4時 要電話予約 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 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
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 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	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
☎1888(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