



2026  
(令和8年)

毎月1日発行

No.1378

2

MY CITY

波に乗って走るランナーたちへ大きな声援を！  
交通規制（裏表紙）にご協力をお願いします

特集

二十歳の集い  
— 未来を描くハタチの瞬間 —







**二十歳の集い**  
が、1月11日に東金文  
化会館で開催されました。  
スーツや色鮮やかな振り袖  
に身を包んだ二十歳の374  
名が出席。懐かしい友人と  
の再会を喜ぶ笑顔であふれ、  
思い出話に花を咲かせたり、  
フォトスポットで写真を撮り  
合ったりと、今しかないこの  
特別な瞬間を楽しんでいまし  
た。



## 4月1日(水) から 窓口受付時間を 変更 します

変更前 午前8時30分～午後5時15分

変更後 午前9時～午後4時30分

**対象窓口**▶ 市役所本庁舎、ふれあいセンター、浄化センター、ガス課

※コミュニティセンター、図書館、児童館、こども園、保育所、幼稚園は対象外です。

**電話対応**▶ 午前8時30分～午後5時15分(変更なし)

証明書などのコンビニ交付やマイナポータルを利用したオンライン申請もご利用ください

**休日開庁の時間変更**▶ 4月から休日開庁(原則、毎月最終日曜日)時間を、午前9時～正午に変更します。  
※詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 総務課 (50) 1118 [ホームページ ID 14050](#)

### 目次(主な内容)

- ページ  
2 特集 二十歳の集いー未来を描く ハタチの瞬間ー  
8 こども誰でも通園制度

### ピックアップ情報

- 9 東金市長選挙 立候補予定者説明会  
10 確定申告と市民税・県民税の申告

### とうがねインフォメーション

- 17 各種情報／各種ガイド／おいしいレシピ

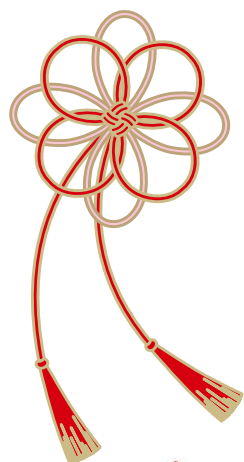
### 人口と世帯

人口／56,193人(-53) 世帯／28,438世帯(-37)  
男性／28,267人(-53) 女性／27,926人(±0)

※令和8年1月1日現在( )は前月比



未来を描く  
／＼夕子の瞬間



**青** 春を分かち合った仲間との思い出や、家族への感謝、将来への決意が込められた、二十歳代表による誓いの詞。式典に並んだ二十歳の横顔は、凛としていました。

式の後には、25名の実行委員による企画。実行委員が皆と分かち合いたい曲を選曲し、アンサンブルウィザードの皆さんがホールに響かせました。会場は、一体感と、とびきりの笑顔に包まれました。

**今** までお世話になった方々への感謝と、この日の思い出、未来への希望を胸に、仲間と共に新たな道への第一歩を踏みだしました。







# 未来への言葉







# 二十歳の今



## 感謝と決意を胸に

令和8年二十歳の集い実行委員長 **佐々木 美月** さん



長いようであつという間に二十歳を迎えました。

高校や中学が楽しかったからかもしれません。

とはいえ、中学生のころは悩みも多く、いろいろな方に助けていただきました。

その中で、将来は困っている人の役に立ちたいと思うようになりました。

今は大学で法律を学んでいるので、それを生かせる仕事に就き、誰かの支えになりたいと思っています。

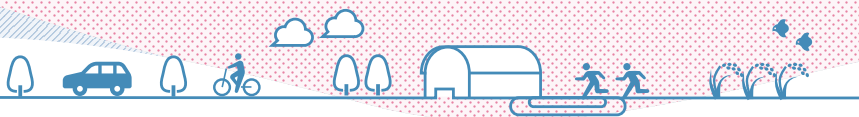
自然と学ぶ環境をつくってくれ、迷ったときも励まし応援してくれる両親に感謝しています。

東金で好きな場所は、初詣や人生の節目で家族とお参りする日吉神社。清々しい空気に、気持ちが引き締まります。それと、学校の後に、友達と遊んだりおしゃべりをした、阿部倉下公園。今でも大切な思い出です。

「二十歳の集い」は、大きな節目での再会だからこそ、お互いに話せることがあると思っています。記念撮影できるフォトスポット、実行委員による手描きの表紙の記念冊子など、実行委員皆で作りました。一生に一度だけのこの瞬間が、みなさんの思い出に刻まれていたら嬉しいです。







## 12/14 児童館 クリスマスコンサート 家族で楽しむミニコンサート

児童館のクリスマスコンサートで、たくさんの親子が、東金音楽倶楽部の演奏を楽しみました。しっとりしたメロディーから、体が弾む曲まで多彩なレパートリー。一緒に歌ったり体を動かしたりと、笑顔あふれる時間でした。



## 12/16 福岡こども園 親子で森のリースづくり！ 森をつめこんだリースができたよ！

福岡こども園の子どもたちが、お散歩で集めた材料や芋づるを使って、親子でリースづくり。環境ボランティア団体ときがねウォッチングの方から、どんぐりや木の実、葉っぱなど、自然の素材について教わりながら、思い思いのリースを完成させました。



世界に一つだけのリース完成！



素材選びもワクワク

## 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います。

#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

## 12/4 滝沢地区産業用地整備事業 地域経済活性化のために

企業の新たな施設の立地と市内企業の追加投資の促進を図るとともに、産業の集積や雇用機会の拡大を促進し、経済を活性化するため、滝沢地区産業用地整備事業を実施します。

実施にあたり、エム・ケー(株)が事業計画の認定を受けた事業者となったことを確認し、地権者会、エム・ケー(株)および市が相互に協力し、事業を確実かつ円滑に推進するために協定書を締結しました。



左から地権者会 小松副会長、河野副会長、飯尾会長、エム・ケー(株) 渡辺取締役副社長、鹿間市長、井上副市長





12/20 東金 IVC 日本語教室交流会

## 日本語を学ぶ仲間と交流

東金IVC日本語教室では、普段進度別に分かれて勉強している学習者、ボランティアのみんなが一堂に会して交流会を行い、お互いに持ち寄った世界の料理を楽しみました。ビンゴなどでも盛り上がり、交流を深めました。

言葉や文化の理解は、日常生活でのスムーズなコミュニケーションにおいても大切ですね。教室では、日本語で日本語を教えるボランティアを常時募集中です。



ボランティアをしてみたい方や学びたい方は、お問い合わせください。見学もできます。

問 東金IVC日本語教室(前嶋) ☎ (52)2713  
HP <https://togane-jp-class.jimdofree.com> ▶



12/20 2025年 東金国際交流パーティー

## 心の輪が広がる国際交流

東金国際交流協会と東金ロータリークラブによる「東金国際交流パーティー」では、城西国際大学の留学生などを含む17カ国の方と地域の方、合わせて187名が集まり、和やかに交流しました。和太鼓の演奏に体験、伝統的な遊びや、茶道、華道、折り紙の体験などで日本の文化に親しみました。

最後は、ヤッサ東金祭のテーマ曲「ふるさとっていいもんだ」を踊り、心の輪が広がりました。



## 寄せられた善意

読売新聞日曜市場有志一同(代表 館坂民和)様から8,000円を社会福祉のためにご寄付いただきました。

### 令和7年度緑の募金(春季)

46万9,020円の募金が集まり、(公社)千葉県緑化推進委員会へ送金しました。皆さんからの募金は、門松カードの配布や苗木・種子などの配布といった緑化活動に使われます。次回もご協力をお願いします。

### 表彰 (敬称略)

#### 母子保健推進協議会 会長表彰

碓井愛子



子育てしやすい地域づくりに貢献し、健やか親子21全国大会において表彰されました

#### (公財)全国防犯協会 連合会表彰

◆防犯栄誉銅章  
佐藤健二



犯罪のない明るい地域社会づくりに貢献し、表彰されました

## 大会などの結果 (敬称略)

### 令和7年度 東金市 秋季ソフトテニス大会 一般男子の部

優勝▶秋葉・本間ペア(一般)  
準優勝▶有江・菊地ペア(東金高校)  
第3位▶今井・太田ペア(東金高校)／井上・戸田ペア(一般)  
一般女子の部  
優勝▶椎名・藤代ペア(一般)  
準優勝▶秋葉・押野ペア(東金高校)  
第3位▶鈴木・佐久間ペア(一般)／下森・中澤ペア(東金高校)

### 令和7年度 東金市地区 対抗ソフトボール大会

優勝▶大和支部  
準優勝▶福岡支部

### 東金市バウンド テニス大会 (シングルス戦)

男性シニアの部  
(60歳以上)  
優勝▶松崎俊  
準優勝▶渋谷秀  
第3位▶吉田  
女性シニアの部  
(60歳以上)  
優勝▶角田  
準優勝▶行木  
第3位▶伊藤栄  
女性ゴールドの部  
(70歳以上)  
優勝▶伊藤早  
準優勝▶佐々木  
第3位▶鈴木





1/4 <sup>きふね おまと</sup> 貴船神社 御神的神事

## 弓を射って年を占う伝統行事

毎年1月4日、山田の貴船神社で行われる御神的神事。弓を射って農作の豊凶を占うこの行事の起源は1651年(江戸時代)とされ、古来から地区に伝えられてきました。射られた矢は次々と的に当たりました。縁起物でもある矢は子どもたちが競って拾い、家に福を持ち帰りました。



12/26 冬休み書初め教室

## きれいな字は一生の宝物

慣れない大きな筆に苦労しながらも、何度も何度も書き直していくうちに上達し、最後にはとても良い作品が書けました。伝統文化に触れると同時に、一生の宝物になる「きれいな字」を学びましたね。



# こども誰でも通園制度

今春  
スタート!

電子申請で  
申込も簡単!



**対象**▶0歳6か月以上満3歳未満で、保育所などに通っていない乳幼児  
**利用可能施設**▶市立＝第3保育所／私立＝わくわく保育園東金園、ユニヴァーサル雙葉学園、東金国際こども園、小規模保育まりんキッズ、東金第2さくら保育園

4月1日から、こども誰でも通園制度が始まります。この制度は、対象の子どもが、保護者の就労要件に関わらず、保育所などに通園できる制度です。

**注意事項**▶利用開始までに利用認定の申込・認定・事前面談などが必要です。  
※認定証発行は、3月中旬以降を予定しています。  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
**申問** こども課 ☎(50) 1203 **HP** ID 13988

今年度で10年目!  
教育・保育の資質  
向上のための研修

## 心豊かにたくましく、未来を生きる力を育む

市では、0歳児から5歳児までの子どもの発達過程を見通して、目指すべき保育の狙いと内容を順序だてて編成した、東金市立幼稚園・保育所・認定こども園の共通カリキュラムを策定しています。このカリキュラムを基本に、職員研修などを通じて研さんを重ねています。さらに、それぞれの教育・保育施設においては、地域性を踏まえた教育・保育が展開されます。日々の遊びが主体的な学びに繋がり、未来を担う子どもたちの学びと育ちがより充実していくことを目指しています。



▲巡回指導でより良い環境に

◀外部講師による研修。保育者も学び続けます▶





東金市長選挙の投票日は4月19日(日)

## 東金市長選挙 立候補予定者 説明会

問 選挙管理委員会事務局 ☎(50)11179

HP ID 5645

任期満了に伴う東金市長選挙を4月19日(日)に執行予定です。この選挙に立候補する予定の方を対象に、説明会を行います。

とき▼2月19日(木)午後1時30分～

ところ▼市役所2階202会議室

内容▼立候補届出などの手続きや届出書類の作成方法など

※出席人数は、1候補者につき3名以内です。

推薦・応募をお待ちしています

## 農業委員・農地利用最適化 推進委員を募集

問 農業委員会事務局 ☎(50)11177

HP ID 14026

農業委員会の施策や農地の権利移動に関する決定などを行う農業委員と農地利用の最適化に向けた現場活動などを行う農地利用最適化推進委員を募集します。

それぞれ、業務に関する識見がある方をお待ちしています。詳しくは募集要領をご覧ください。

受付期間▼4月1日(水)～30日(木)

応募方法▼推薦または応募

※窓口やホームページで配布する募集要領を確認の上、所定の様式を提出してください。

	農業委員	農地利用最適化推進委員
任期	7月20日～令和11年7月19日(3年間)	委嘱日(7月下旬予定)～令和11年7月19日
定員	15名	18名
報酬	月39,000円 ※その他、活動実績などに 応じて支給します。	月19,500円
主な業務	農地の権利移動や転用の許認可審議・決定など	担当する区域の農地などの利用の最適化の推進に関する活動

より子育てしやすいまちを目指します

## 東金市子育て応援給付金・ 物価高対応子育て応援手当

申問 子育て支援課 ☎(50)1202

HP ID  
1 12101  
2 14030

物価高の影響を受けた子育て世帯を支援する取り組みとして、市独自の給付金や国からの手当を支給します。

### 1 東金市子育て応援給付金 【市独自】

対象▼①令和8年1月分の児童手当を東金市から支給される方

②令和8年1月1日時点で東金市に住民登録がある、平成19年4月2日から令和8年3月31日までに生まれた児童の養育者(①に該当する方を除く)

支給額▼児童1人につき2万円

申請方法▼①申請不要

②③4月30日(木)までに、申請書、口座確認書類を提出

支給方法▼①児童手当の受取口座へ振込

②申請書に記入した口座へ振込

※支給日は別途お知らせします。

### 2 物価高対応子育て応援手当

対象▼①令和7年9月分(児童が9月生まれなら10月分)の児童手当を東金市から支給された方

②令和7年9月分の児童手当を所屬庁から支給された公務員の方

③令和7年10月1日から令和8年3月31日までに生まれた児童の養育者

支給額▼児童1人につき2万円

申請方法▼①申請不要

②③4月30日(木)までに、申請書、口座確認書類を提出

支給方法▼①児童手当の受取口座へ振込

②申請書に記入した口座へ振込

※支給日は別途お知らせします。





2月16日(月)～3月16日(月)

# 確定申告と市民税・県民税の申告

問1～4 国税について＝東金税務署 ☎(52)3121(自動音声)

6 7 市民税・県民税について＝課税課 ☎(50)1128

6 HP ID 6843  
7 HP ID 14007

令和7年分の確定申告が間もなく始まります。申告は、便利なe・Taxがおすすです。

## 1 e・Tax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。

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各種証明書などのデータを一括取得。確定申告書の該当項目へ自動で入力できます。申告前にマイナポータル連携の準備が必要です。

確定申告は  
マイナポータル連携で  
自動入力

書かない申告  
マイナンバーカードで  
e-Tax



▲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/)

◆ マイナポータル連携のメリット

・確定申告書に添付する書類の管理・保管が不要

・申告書への自動入力が可能(控除証明書などの集計や1件ずつ入力する手間が省けます)

・e・Taxでデータ送信

問 e・Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570(01)5901

問 マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120(95)0178

## 2 確定申告書の提出と納期限

◆ 所得税および復興特別所得税

申告期間 ▼ 2月16日(月)～3月16日(月)

納期限 ▼ 3月16日(月)

※振替納税を希望する方は所定の依頼書を3月16日(月)までに提出してください(第3期分の口座振替は4月23日(木))。

## 3 確定申告会場

とき ▼ 2月16日(月)～3月16日(月)  
(土・日曜日、祝休日を除く)  
午前8時30分～午後4時(相談は午前9時～)

オンラインでの事前予約制です。国税庁公式LINEアカウントを「友だち追加」し、予約をお願いします。

LINEで  
事前予約



▲国税庁友だち追加

※当日の入場整理券は数に限りがあり、長時間お待ちいただく場合があります。

く場合があります。

ところ ▼ 市役所5階会議室

※期間中、東金税務署での申告書作成や相談は受け付けていません。

※なるべく公共交通機関をご利用ください。

※確定申告会場では、申告書などの用紙を配布していません。また、作成済み申告書の提出もできません。

持ち物 ▼ マイナンバーカード、スマートフォンまたはタブレット、前年分以前の申告書等控えや源泉徴収票など申告書作成に必要な書類

※マイナンバーカードは、パスワード①利用者証明用電子証明書(数字4桁)②署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)も必要です。

※原則スマートフォンとマイナンバーカードによる申告です。マイナポータル連携の事前準備をお願いします。

## 4 作成済み申告書の提出

作成済みの確定申告書は、左記へ郵送提出するか、東金税務署窓口で提出できます。

郵送提出 ▼ 〒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)」

◆ 申告書などの控えに収受日受付印は押しません

書面による提出(送付)は、申告書などの正本(提出用)のみとしてください。必要に応じて、控えの作成・管理を各自でお願いします。詳しくは、ホームページをご覧ください。



▲国税庁ホームページ  
<https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/onatsu/>

## 5 申告で使う年金関係書類の再発行

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書や国民年金・厚生年金の源泉徴収票を紛失した場合、日本年金機構にお問い合わせください。「ねんきんネット」から再交付申請もできます。

◆ 社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書

問 ねんきん加入者ダイヤル

☎0570(003)0004

※IP電話などからの場合

☎03(6630)2525

◆ 国民年金・厚生年金の源泉徴収票

問 ねんきんダイヤル

☎0570(05)1165

※IP電話などからの場合

☎03(6700)1165





## 6 市民税・県民税の申告会場

申告が必要か、下のフローチャートでご確認ください。

また、市ホームページに申告書の様子を掲載しています。ご利用ください。

とき▼2月16日(月)～3月16日(月)

(土・日曜日、祝休日を除く) 午前9時～10時30分、午後1時～3時

※確定申告会場とは時間が異なりますのでご注意ください。

ところ▼市役所5階会議室

・課税課窓口(1階)では、作成済みの申告書の受付のみを行います。

・混雑状況によっては、長時間お待ちいただく場合があります。  
・できる限り少人数でお越しください。

## 7 市民税・県民税の申告が自宅です

マイナンバーカードを利用して、スマートフォンやパソコンから、個人住民税の申告手続きができるようになりました。市ホームページをご覧ください。

フローチャートで確認

# あなたは 市民税・県民税の申告 が必要？

令和8年1月1日に東金市内に住所がある方は、フローチャートを参考に申告が必要かご確認ください。

ここからスタート

前年中に収入がありましたか？

いいえ

所得課税証明書の発行にあたり、申告が必要な場合があります。

はい

税務署へ確定申告(還付申告を含む)をしますか？

はい

市民税・県民税の申告は必要ありません。

いいえ

給与、公的年金等以外に収入がありましたか？

はい

市民税・県民税の申告が必要です。

いいえ

給与収入がありましたか？

はい

勤務先から市役所に給与支払報告書が提出されていますか？  
※提出の有無は勤務先へお問い合わせください。

いいえ

マイナンバーカードを利用して自宅でも申告できます

いいえ

公的年金等収入が一定以上(\*1)あり、かつ申告できる市民税・県民税の控除(\*2)がありますか。

はい

市民税・県民税の申告は必要ありません。

いいえ

\*1=昭和36年1月1日以前生まれで、公的年金等の収入金額が148万円超の方 または、昭和36年1月2日以後生まれで、公的年金等の収入金額が98万円超の方  
\*2 控除の例=①生命保険料や地震保険料など  
②公的年金等の源泉徴収票に記載のない扶養控除



忙しいパパ・ママの子育てをサポート

# 春休み学童クラブ利用者・ 春休み期間補助員募集

申問 学校教育課 ☎(50)1209

HP ID  
1 13186  
2 13187

## 1 春休みの利用申し込み

とき▼3月26日(木)～4月7日(火) (日曜日を除く) 午前8時～午後6時

※延長保育利用の方は、午後7時までです。

ところ▼原則として就学している小学校の学童クラブ

※希望する学童クラブが定員に達している場合は、別の学童クラブを案内します。

対象▼市立小学校に就学しており、保護者の就労などで、春休み期間に家庭で保育を受けられない児童(通年利用している方) 申込不要/一時利用登録証をお持ちの方 要申込

※新1年生は、4月のみ利用できます。

費用▼次のとおり

①利用料 3月分2千円 (延長保育利用の場合2千300円) / 4月分 2千500円 (延長保育利用の場合2千900円)

②おやつ代 3月分400円 / 4月分500円

③保険料 各月135円

申込書の配布▼2月2日(月)から学校教育課で配布

※市ホームページからダウンロードもできます。

## 2 春休み期間補助員募集

申込期間▼2月16日(月)～3月2日(月) (土・日曜日、祝日を除く)

申込方法▼申込書と昼間保育できないことの証明書(就労証明書など)を学校教育課窓口へ提出

※必要書類が家庭状況によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

※就労証明書の発行に日数を要する場合がありますので、早めの手続きをお願いします。

子どもに関わる仕事が好きな方を募集します。

募集人数▼14名程度

採用期間▼3月26日(木)～31日(火)

※勤務実績に応じて、4月7日(火)まで再度採用する場合があります。

勤務日時▼午前7時45分～午後7時15分の間の実働7時間45分以内(シフトによる週3～5日)

報酬▼時給1千313円～1千354円

※通勤距離(片道2km以上)に応じて通勤手当を別途支給

締切▼2月13日(金)

申込方法▼学校教育課で受験案内などを受け取り、面接を予約

市内小・中学校の体育施設を、児童・生徒が利用しない土・日曜日および夜間の時間帯にスポーツ団体に開放します。

令和8年度の利用を希望する団体は、申請してください。

※現在利用している団体も再度申請が必要です。

※種目によっては利用できない場合があります。

利用期間▼4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

※利用可能な日程などは市ホームページでご確認ください。

対象▼市内在住・在勤・在学の方が10名以上で、利用上のマナーを厳守できるスポーツ団体

※未成年の団体は、成人の責任者が2名以上必要です。

学校施設の空き時間をスポーツに利用しよう

# 令和8年度 学校施設開放(スポーツ開放) 利用申請の受付開始

申問 スポーツ振興課 ☎(50)1189

HP ID 13182



小学校校庭



体育館



武道場(剣道場)



武道場(柔道場)





# 東千葉メディカルセンター

## 上半期の経営状況・ 無料送迎車両の運行ダイヤ改正

問 この記事について＝市医療センター推進課 ☎(50)1253  
診療、送迎車両について＝東千葉メディカルセンター ☎(50)1199

東千葉メディカルセンターでは、救急医療や小児・周産期医療といった政策的医療などを提供しています。救急医療に関し、山武郡市の二次救急医療輪番病院としての役割も果たし続けており、令和7年度上半期は、救急車による患者を1463名受け入れました【円グラフ】。

また、令和7年4月に泌尿器科・眼科を開設し、5月には届出病床を303床へ増床するなど、地域医療の充実強化をより一層図りました。

財務状況としては、患者数の増加により収益が増加しましたが、医療体制の維持に対する費用も増加していることから、損益収支は赤字であり、依然として厳しい経営状況にあります。

今後も山武長生東陽保健医療圏における唯一の救命救急センターをはじめとする政策的医療などを提供し続けるためにも、収益確保の取り組みやさらなる費用の合理化を図りつつ、さまざまな検討・関係各所との協議を重ねてまいりたいと考えています。



### 財務状況

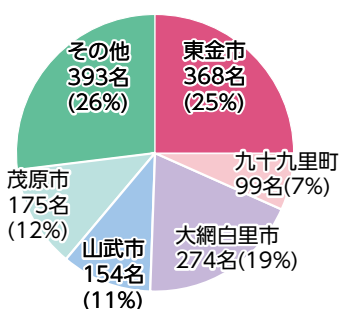
R7年度上半期

	収益	費用	損益 (収益－費用)
上半期実績…①	44億2,333万円	50億8,160万円	△6億5,827万円
前年度 上半期実績…②	43億4,648万円	48億4,511万円	△4億9,862万円
前年度比 (①－②)	7,685万円	2億3,649万円	△1億5,965万円

※端数を四捨五入しているため、総数と内訳の計が一致しない場合があります。

### 救急搬送の状況

R7年度上半期(1,463名)の内訳



### 現行ダイヤ

<東千葉メディカルセンター行き>

	九十九里町 保健センター	東金市役所	東千葉 メディカル センター
1	7:40発	8:00発	8:25着
2	9:40発	10:00発	10:25着
3	13:40発	14:00発	14:25着

<東金市・九十九里町行き>

	東千葉 メディカル センター	東金市役所	九十九里町 保健センター
1	12:30発	12:55着	13:10着
2	14:30発	14:55着	15:15着

### 新ダイヤ(4月1日(水)～)

<東千葉メディカルセンター行き>

	九十九里町 保健センター	東金市役所	東千葉 メディカル センター
1	7:40発	8:00発	8:25着
2	9:40発	10:00発	10:25着
3	<b>12:30発</b>	<b>12:50発</b>	<b>13:15着</b>
4	<b>14:30発</b>	<b>14:50発</b>	<b>15:15着</b>

<東金市・九十九里町行き>

	東千葉 メディカル センター	東金市役所	九十九里町 保健センター
1	<b>11:30発</b>	<b>11:55着</b>	<b>12:15着</b>
2	<b>13:30発</b>	<b>13:55着</b>	<b>14:15着</b>
3	<b>15:30発</b>	<b>15:55着</b>	<b>16:15着</b>

**無料送迎車両の運行ダイヤ改正**

4月1日(水)から無料送迎車両の運行ダイヤを改正します。東千葉メディカルセンター行き、東金市・九十九里町行きのどちらも、1便ずつ増発します。通院などにご利用ください。





## イベント特集

お米づくりや  
野菜づくりを体験!!

自分たちの手で農産物を育て、収穫!!

## 田んぼの学校・市民農園で農業体験

### 田んぼの学校

ホームページ ID 6935

できるだけ農薬や機械を使わないお米作りに挑戦できます。田植えから稲刈りまでの作業が体験できます。

**年間予定**▶毎月1回土曜日午前10時～正午頃

4月＝入学式／5月＝田植え／6～8月＝草取り／9月＝稲刈り（おだ架け）／10月＝収穫祭（修了式）

※果物狩りなど各種イベントを予定しています。

**ところ**▶松之郷（約10a）

**対象**▶家族または個人で、現地までの交通手段がある方

**定員**▶20組程度

**費用**▶1組22,000円（苗、肥料、乾燥調製、保険、指導料）

※個別イベントには別途費用がかかります。

※収穫米は、30kgを上限に分配します。

**講師**▶室住圭一さん、土肥恵徳さん

### 共通事項

**締切**▶3月2日（月）

**申込方法**▶電話、郵送、FAXまたはEメールのいずれかで、代表者の①氏名②住所③電話番号④希望農園を伝えて申し込み

※後日、詳しい資料を送付します。

**申問** 〒283-8511 東金市東岩崎1-1 東金市役所農政課内「東金農業いきいきプラン実行委員会」事務局

☎(50)1137 FAX(50)1297

✉nosei@city.togane.lg.jp

### 市民農園

ホームページ ID 6936

農家の方に教わりながら、自分が好きな野菜を減農薬・一部有機栽培で育てられます。家族で土と触れ合い、安心して新鮮な野菜を食べたい方に最適です。丁寧にサポートしますので、初心者の方でも心配ありません。季節ごとの新鮮な野菜を食卓で味わいませんか。

**開園期間**▶4～翌3月＝栽培および収穫

**対象**▶家族またはグループ・個人で、現地までの交通手段がある方

**費用**▶1区画年間5,000円（農地利用料、指導料）

**利用方法**▶以下2つの農園から選択（複数区画の利用も可）

※申込状況によっては、希望に添えない場合があります。

農園名	区画	園主	設備	特典
ファーム源（上布田）	30m×70区画	猪野三夫さん	トイレ、駐車場、水（貯水タンク）	たけのこやサツマイモ掘りも楽しめます。
ファーム松戸（堀上）	30m×50区画	松戸健一さん	駐車場、道具庫、水道、トイレ	園主にご確認ください。



大切な人の命を守るために

## 上級救命講習会（公募型）

**とき**▶3月1日（日）午前9時～午後5時

**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

**内容**▶AEDを使用した心肺蘇生法、傷病者の管理方法、異物除去法、搬送法および固定法など

**定員**▶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

**申込期間**▶2月2日（月）～20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 FAX(55)0131

✉fd.keibou@sanbukouiki-chiba.jp

東千葉メディカルセンター

## 市民公開講座・糖尿病教室

### 第41回市民公開講座

#### 「加齢と眼の病気」

東千葉メディカルセンター眼科の医師 辰巳智章さんによる講座です。

**とき**▶2月9日（月）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**▶2月19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

※いずれも事前申込不要です。

**問** 東千葉メディカルセンター総務課

☎(50)1199

料理を通し親子で楽しい時間を

## 親子ふれあいクッキング

**とき**▶2月28日（土）午前9時30分～午後2時

**ところ**▶ふれあいセンター調理室

**対象**▶市内在住の15歳以下の子どもとその保護者

**メニュー**▶ケーキ寿司、汁物、サラダ、デザート

**定員**▶先着12組程度

**費用**▶1名300円（材料費など）

**持ち物**▶エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、布巾2枚

**締切**▶2月13日（金）

**申込方法**▶電話で申し込み

**申問** 社会福祉協議会

☎(52)5198





現代社会と難聴～今からできる難聴対策～

## 簡易聴力測定と耳の聞こえに関する講演会

ホームページ ID 13966

健康増進課 ☎(50) 1174



とき▶3月1日(日) ①正午～午後2時 ②午後1時～3時30分

ところ▶ふれあいセンター

対象▶市内在住・在勤の方

内容・定員▶右表のとおり

※講演会の司会は、関田恭子医師(千葉大学医学部耳鼻咽喉科・君津中央病院)、講師は野口佳裕教授(国際医療福祉大学成田病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科)と石渡智一言語聴覚士(君津中央病院リハビリテーション科)です。

申込開始▶2月2日(月)～

申込方法▶電話または窓口で①住所②氏名③生年月日④連絡先

⑤測定の希望時間を伝えて申し込み

	時間	定員
簡易聴力測定(1回目) 専門医による個別相談	正午～午後1時 (受付午前11時30分～)	① 先着 25名
【共通】講演会 「現代社会と難聴～今からできる難聴対策～」	午後1時～2時	② 先着 35名
簡易聴力測定(2回目) 専門医による個別相談	午後2時～3時30分 (受付0時30分～)	—

※介添者も入場できます。

※医療機関での検査とは精度が異なります。

全て事前申し込み不要!! 児童館でお待ちしています

ホームページ ID 8532

## 児童館のイベント

児童館 ☎(50) 1235

### おはなし会

歌や紙芝居、楽しいおはなしなどを、ボランティア「おはなしトントン」さんが行います。

とき▶2月17日(火)午前11時～

対象▶市内在住の就学前のお子さんとその保護者

### 遊ゆうタイム

体を動かして遊びましょう。

とき▶2月14日(土)午後2時～3時

ところ▶児童館に集合

対象▶市内在住の小・中学生

持ち物▶タオル、水筒、動きやすい服装、運動靴(サンダル不可)

### わくわく広場

工作やサーキット、おもちゃの広場などを用意し、お待ちしています。

とき▶3月5日(木)午前9時30分～11時30分

対象▶市内在住の就学前のお子さんとその保護者



## 文化会館 ガイド

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▶



### 歌心りえ～Sing A Soul～

2/7(土) 16:00 開演

[大ホール] 全席指定

4,500 円 発売中

第 67 回 輝く!日本レコード大賞  
企画賞 受賞



共催事業

### THE カルテットの 昭和歌謡コンサート

3/3(火) 14:00 開演 [小ホール]

全席指定

前売 2,500 円

当日 3,000 円

発売中



共催事業

### 映画 劇場版 TOKYO MER 走る緊急救命室 南海ミッション

2/21(土) [大ホール] 全席自由

- ① 10:00 (9:30 開場)
- ② 13:00 (12:40 開場)
- ③ 16:00 (15:40 開場)

上映時間  
115 分

当日券のみ

一般: 1,100 円

シニア (60 歳以上): 1,000 円

高校生以下 (3 歳以上): 800 円



(C) 2025 劇場版「TOKYO MER」製作委員会

TOGANE シネマ vol.56 フレンドリー上映

### 映画 クレヨンしんちゃん 超華麗! 灼熱のカスカベダンス

3/21(土) [大ホール] 全席自由

- ① 10:00 (9:30 開場)
- ② 13:00 (12:40 開場)
- ③ 15:30 (15:10 開場)

上映時間  
105 分

当日券のみ

3 歳以上: 500 円

※ 3 歳未満: 席が必要な場合は有料



(C) 臼井儀人 / 双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK2025



温かい体で、冬を  
乗り切りましょう

▶▶▶とうがね健康プラン21 (第3次) 推進中

# 健康コラム

## 「自家発電」で温かい体を作りましょう

問 健康増進課 ☎(50)1174

寒さが増すこの季節。外出する機会が減り、運動不足になっていませんか。

体を動かすことは、体力や筋力の維持・向上、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、腰や膝の痛みの軽減、血行促進により肩こり・冷え性の改善、抵抗力の改善（風邪予防）、気分転換やストレス解消など心身の健康に効果的です。

また、腹筋や太もも、背筋などの大きな筋肉を鍛えると、効率よく筋力アップができ、筋肉量が増え、体が温まります。

筋肉量を増やして「自家発電」し、温かい体をつくりましょう。

### お家でも無理なくできる運動3選

◆タオルで上半身の筋力アップ！  
プー！筋トレ初心者も無理なくできます！

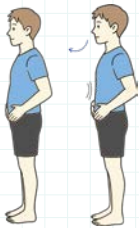
- ①タオルを両手でつかみ、バンザイするように腕を上げる。
- ②タオルをピンと張り、肩甲骨を寄せるようにしながら、首

の後ろまで下ろし、次にゆっくりと上に戻す。（5〜10回ほど繰り返す）

◆スクワットで下半身の筋力アップ！  
ふくらはぎや足首のストレッチ効果も！

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。
- ②椅子に腰かけるようにお尻から下に下ろすイメージで膝を曲げ、ゆっくりと戻す。（5〜10回ほど繰り返す）

◆呼吸法で筋力アップ！  
お腹周りの意識した呼吸（ドローイン）はコアマッスル（骨盤の周囲にある筋肉）を鍛える効果あり！



- ①背筋を伸ばして立ち、鼻から息を吸いながら、お腹をふくらめます。
- ②ゆっくりと口から息を吐き、お腹をへこませる。息を止めないのがポイント。（5〜10回ほど繰り返す）

広告

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

## 4月1日(水) から 窓口受付時間 を 変更 します

**変更前** 午前8時30分～午後5時15分

**変更後** **午前9時～午後4時30分**

**対象窓口**▶ 市役所本庁舎、ふれあいセンター、浄化センター、ガス課

※休日窓口も変わります。詳しくは2ページをご覧ください。

**市役所窓口** **開庁日**▶ 月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)

今月の休日窓口は **2月15日(日)**

住民票の写しや各種証明書の一部を交付します。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

## 今月の市内施設休館日

**東金図書館**▶ 2月2日(月)・9日(月)・16日(月)・19日(木)・24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**▶ 2月2日(月)・9日(月)・16日(月)・25日(火)

**トレーニングセンター**▶ 2月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

**児童館**▶ 2月2日(月)・9日(月)・11日(水)祝、16日(月)・23日(月)祝・24日(火)

## 収税課から納期限のお知らせ

**納期限 3月2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8期】  
後期高齢者医療保険料(普通徴収) 【第8期】  
介護保険料(普通徴収) 【第8期】

## ……休日・夜間の納付相談と納付窓口……

**とき**▶

休日=2月15日(日)午前8時30分～午後5時15分

夜間=2月17日(火)午後8時まで

※4月から休日の納付相談・窓口の受付時間が変わります。詳しくは2ページをご覧ください。

**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～

## 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。

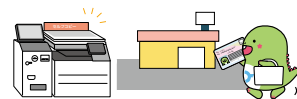
**問** 市民課 ☎(50) 1131

[ホームページ ID11017](#)

印鑑証明

戸籍

住民票



## New 新着図書案内

『90歳、男のひとり暮らし』……………阿刀田高  
『遠慮深いうたた寝 続』……………小川洋子  
『50歳の棚卸し』……………住吉美紀  
『わかります?』……………林真理子  
『ちゃぶ台ぐるぐる』……………群ようこ  
『天国と地獄』……………河井あかり  
『夏鷲』……………赤神諒  
『さよならジャバウォック』……………伊坂幸太郎  
『蒼き海の涯に』……………伊東潤  
『ライアーハウスの殺人』……………織守きょうや  
『雷電』……………梶よう子

『いただきます。』……………喜多川秦  
『豊臣家の包丁人』……………木下昌輝  
『オーロラが見られなくても』……………近藤史恵  
『アトミック・プレイヤー』……………呉勝浩  
『睡蓮』……………白石一文  
『魔法法律学校の麗人執事 2』……………新川帆立  
『みずいらず』……………染井為人  
『犯人と二人きり』……………高野和明  
『こだま標本箱』……………谷瑞恵  
『スワイプ厳禁』……………知念実希人  
『龍の守る町』……………砥上裕将

『フルハウス』……………堂場瞬一  
『エピクロスの処方箋』……………夏川草介  
『宇宙の片すみで眠る方法』……………畑野智美  
『少式』……………帯木蓬生  
『私労働小説』……………ブレイディみかこ  
『遥かなる秋のエイティーン』……………三上幸四郎  
『蜂蜜パイ』……………村上春樹  
『陽ちゃんからのそよ風』……………山崎ナオコ  
『うたかたの娘』……………綿原芹  
『最後の一色 上』……………和田竜  
『最後の一色 下』……………和田竜





## 料金値引き／ガス衣類乾燥機 ガス課からのお知らせ

### 市ガス料金の値引き

国の「電気・ガス料金負担軽減支援事業」を活用し、使用量に応じたガス料金の値引きを行います。

**期間**▶1月使用分(2月請求分)～3月使用分(4月請求分)

**対象**▶全ての市ガス利用者(手続不要)

**値引き額**▶ガス1㎡あたり18円(税込)  
※3月使用分は、ガス1㎡あたり6円(税込)

ホームページ ID14046

### ガス衣類乾燥機

普段の乾燥はもちろん、寒い時期に短時間でバスタオルなどを温められるガス衣類乾燥機を紹介します。

#### ◆おすすめポイント

- ・ガスならではの強い温風(80度以上)でパワフル速乾
- ・繊維が根元から立ち上がり、天日干しよりも、ふんわり仕上げで快適
- ・5kgの洗濯物を約50～60分(電気式の約1/3の時間)で乾燥でき、時間の節約に

#### ◆注意点

購入は、東金市指定ガス工事店などへお問い合わせください。

※使用の際、ガス栓の増設工事が必要な場合があります。詳しくは、ガス課までお問い合わせください。

**問** ガス課 ☎(52) 2408

ホームページ ID13573



## 法令対応だけでなく職場改善にも ストレスチェック義務化 対策セミナー

労働安全衛生法などの改正のポイントを分かりやすく説明します。

今後のストレスチェック義務化に向け、小規模事業場が円滑に制度を導入できるよう、実務の要点を伝えます。

**とき**▶2月12日(木)午後1時30分～3時30分

**ところ**▶東金商工会館4階中ホール

**対象**▶中小企業経営者・管理職

**定員**▶先着30名

**締切**▶2月10日(火)

**申込**▶東金商工会議所

☎(52) 1101



▲商工会議所  
ホームページ



## 4月～9月利用分 求名駐車場(無料) 利用登録者募集

JR求名駅から電車で通勤や通学をする方に、登録制の無料駐車場を貸し出します。現在登録中の方も、再度申し込みが必要です。

**貸出期間**▶4月1日(水)～9月30日(水)

**募集台数**▶110台(1人1台)

**申込方法**▶①駐車場利用登録申込書②運転免許証の写し③JR求名駅を利用する定期券の写し(4月1日以降有効なもの)④駐車する車両の車検証の写し⑤返信用封筒(長型3号の封筒に住所、氏名を記入し、110円切手を貼付)を持参か郵送

※申込書は2月20日(金)から地域振興課とJR求名駅で配布します。市ホームページからダウンロードもできます。

※受付期間までに4月1日以降の定期券を購入できない方は、現在利用している定期券の写し、または勤務先などを証明する書類の写しを提出してください。定期券購入後に改めて写しの提出が必要です。

**受付期間**▶2月24日(火)～3月6日(金)必着(窓口は平日のみ)

**決定方法**▶市内在住で市税の滞納がない方を優先(申込多数の場合は抽選)

※納税状況を調査します。

**決定通知**▶3月下旬に郵送

※利用登録者には駐車証を交付します。利用しなくなった場合は返却してください。

**申込**▶地域振興課 ☎(50) 1196

ホームページ ID4014



## 2026年度 城西国際大学 「市民未来大学」 受講生募集

**とき**▶年間26回～35回

※回数・曜日・時間はコースにより異なります。ヘルスプランナーコースのみ2年制です。

**対象**▶社会人(年齢制限なし)

**内容**▶ヘルスプランナーコース、健康・趣味・教養コース、言語と文化コース、グローバル人材育成コース

#### ◆説明会

**とき**▶①2月10日(火)②18日(水)③26日(木)いずれも午前10時～11時

**申込**▶城西国際大学地域連携推進センター ☎(55) 7685

✉ clics-jim@jiu.ac.jp



## 第4次総合計画 後期基本計画 市の将来像の実現に向けて意見を募集

「後期基本計画(計画期間＝令和8～12年度)」の案について、パブリックコメントを実施しています。

**対象**▶①市内在住・在勤・在学の方②市内に事業所がある方

**締切**▶2月12日(木)

**提出方法**▶意見書に①住所②氏名(団体名)③電話番号④市内在住・在勤・在学・事業所の区分⑤ご意見を記入して、郵送やEメールなどで提出  
※計画の案や提出方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**申込**▶企画課 ☎(50) 1122

ホームページ ID14067



## 男女が互いに尊重する社会に 千葉県男女共同参画 地域推進員を募集

県では、男女共同参画社会を推進する活動を行う方を募集しています。

**対象**▶市内在住の方

**募集人数**▶若干名

**委嘱期間**▶4月～令和10年3月(2年間)

**活動内容**▶①会議への参加(月1回)②事業の企画・実施(年2回)③研修・報告会への参加(年1～2回程度)

**締切**▶2月13日(金)当日消印有効

※申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**申込**▶企画課 ☎(50) 1122

ホームページ ID12103



## 官民協働で発行する冊子です 「東金市子育てガイド ブックひろば」広告募集

子育てに役立つ情報を分かりやすく提供するため、子育てに関する手続きや施設情報を一冊にまとめた冊子を官民協働で6月に発行予定です。

#### ◆広告について

冊子に掲載する広告を募るため、2月中に、協働事業者の「㈱サイネックス」の担当者が事業所などを訪問します。ご理解、ご協力をお願いします。

※市税を滞納している場合は、掲載できません。

**申込**▶協働事業について＝子育て支援課 ☎(50) 1215

広告掲載について＝㈱サイネックス

☎043(238) 8280

ホームページ ID14043



お知らせ  
東金警察署からのお知らせ  
すぐに始めよう!  
自動車盗難防止対策

県内の自動車盗難件数は11月末で501件と依然多く発生しています。

特に高級国産車、SUV車、ミニバン、ワンボックスカーの盗難が多発していますので、注意し対策しましょう。

◆複数の盗難防止対策を

タイヤロック、ハンドルロック、防犯カメラなどを組み合わせましょう。

◆CANインバーダーによる盗難に注意

車両の左前部を破壊し、専用装置で車のシステムに侵入して鍵を開け、エンジンを始動させる手口です。車の左側を壁に寄せ、人が入れないようにしましょう。



問 東金警察署

☎(54)0110

▲千葉県警察  
ホームページ

みんなの広場  
市民活動を紹介  
みんなの広場

東金シニアアンサンブル豊成演奏会

地域の皆さんでお誘いあわせの上お越しください。入場無料です。

とき▶2月8日(日)午後1時30分～3時30分(開場=1時)

ところ▶豊成小学校体育館

問 長寿の会豊成支会(高橋)

☎080(3024)4650

正気らっこクラブ会員募集

親子での季節遊びなどの活動で友達を作りましょう。見学もできます。

とき▶第2・4火曜日午前9時30分～11時30分

ところ▶正気地区コミュニティセンター

対象▶1歳～入園前の幼児と保護者

定員▶先着30名

費用▶年1,000円

申問 正気らっこクラブ(高浜)

☎(58)6731

お知らせ  
千葉市緑区下大和田町開発計画  
環境影響評価準備書  
の縦覧など

千葉市緑区下大和田町の宅地開発の計画により、環境影響を受ける恐れがある地域に市の一部が含まれるため、縦覧などを行います。

① 図書の縦覧

とき▶2月2日(月)～3月3日(火)(土・日曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時

ところ▶千葉市役所環境保全課、千葉市各区役所総務課、千葉市中央図書館

実施地域▶千葉市緑区下大和田町1139

図書の種類▶環境影響評価準備書

※事業者(美樹観光株)のホームページでも公開しています。

② 準備書説明会

とき▶①2月20日(金)午後6時30分～8時30分  
②2月21日(土)午前9時30分～11時30分

ところ▶いずれも千葉市営田公民館(千葉市緑区)

③ 意見の提出

準備書について、環境保全の見地から意見がある方は、意見書を提出できます。

締切▶3月18日(水)必着

提出方法▶任意の用紙に①氏名②住所③準備書の名称④意見を記入の上、郵送、FAX、Eメールまたは窓口で提出

提出先▶〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1 千葉市役所環境保全課

FAX043(245)5557

✉kankyohozen.ENP@city.chiba.lg.jp

問 ①③=千葉市役所環境保全課

☎043(245)5141

②=美樹観光株 ☎043(294)9450

ホームページ ID 14020

3月議会の開会予定

2月24日(火)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2月13日(金)午後5時まで受け付けています。

問 議会事務局 ☎(50)1181

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▶2月6日(金)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 ID14057

お知らせ  
一緒に楽しく働きませんか  
東金市シルバー人材  
センター入会説明会

年間を通じて会員を募集しています。入会には、説明会への出席が必要です。ぜひご参加ください。

とき▶2月16日(月)、3月16日(月)

ところ▶シルバー人材センター事務所

持ち物▶①本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)②筆記用具③年会費

※年会費は入会月により異なります。詳しくは、お問い合わせください。

問 シルバー人材センター ☎(58)1888

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 きらいくみ**  
年間20回程度行う  
無料の親子教室です  
定員に満たない曜日は  
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

**無料 結婚・婚活相談**

開催日時  
2月4日(水) 2月18日(水)  
2月22日(日) 2月25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ケンカになる親御さん  
✓お子さんが結婚に消極的…  
✓結婚相手がみ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

相談員 行木 美千子





## 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	2月24日(火) 受付午後1時～*	R7.9.16～10.27生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	2月26日(木) 受付午後1時～*	R6.6.21～7.31生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	2月19日(木) 受付午後1時～*	R5.6.21～7.31生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	2月17日(火) 受付午後1時～*	R4.7.1～7.31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=2月10日(火)、②計測・相談日=25日(火) 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	2月9日(月) ①午後2時～②3時～	山武保健所	山武保健所 ☎(54)0611	児童精神の専門医師による相談 (要予約) 2月6日(金)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	2月19日(木)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	2月12日(木)
公平幼稚園 ☎(52)3368	2月18日(火)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	2月18日(火)
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	2月19日(木)・26日(木)
豊成こども園 ☎(58)3150	2月17日(火)・24日(火)
福岡こども園 ☎(54)1539	2月18日(火)・25日(火)

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

医療法人社団  
歯友会  
SHIYUHKAI歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科  
厚生労働大臣指定 歯科医師臨床研修指定診療所

ファミリー歯科

住所：東金市東岩崎2-25-14

TEL: 0475-55-8111

診療時間

平日9:00～19:00 / 日・祝祭日9:00～18:00

「噛める」をもっと。「食べる」をずっと。

web予約受付中!

歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科  
厚生労働大臣指定 歯科医師臨床研修指定診療所

東金デンタルクリニック

住所：東金市東金1146

TEL: 0475-52-0418

診療時間

平日9:00～19:00 / 日・祝祭日9:00～18:00



# 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	2月2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	2月16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	2月3日(火)・17日(火)・24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)
エイズ等性感染症、B型C型肝炎検査	2月25日(水) 午後1時～1時30分	結果は当日午後3時30分～、無料 <a href="#">要予約</a>
精神保健福祉相談(心の健康相談)	第1水曜日 午後2時30分～4時30分 第4水曜日 午後2時～4時	<a href="#">要予約</a>
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 <a href="#">要予約</a>
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!



### 📞 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  
※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

日付	一次(東金・大網白里・九十九里)	一次(山武・横芝光・芝山)
2月1日(日)	うじはらクリニック(大網白里) ☎0475(73)3320	成東しおさいクリニック(山武) ☎0475(71)3700
8日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	さんむ内科・糖尿病クリニック(山武) ☎0475(88)1491
11日(水)	高橋医院(九十九里) ☎0475(76)3101	明海クリニック(山武) ☎0475(80)5355
15日(日)	不動堂クリニック(九十九里) ☎0475(76)7737	岩崎医院(山武) ☎0479(86)2217
22日(日)	ますほ内科クリニック(大網白里) ☎0475(70)8800	松尾クリニック(山武) ☎0479(86)6482
23日(月)	斉藤クリニック(東金) ☎0475(53)1110	あきば伝統医学クリニック(山武) ☎0475(86)3711

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  
ニキビ 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

キョーレオビネオw・レオビファイブネオ 取扱店





市HP

### 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せん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	2月2日(月)、3月2日(月) 午前10時～午後3時	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	2月16日(月)、3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	2月27日(金)、3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	①2月18日(水)②25日(水) 午前10時～午後4時 <b>要電話予約</b> ①2月12日(水)～②18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	2月4日(水)・18日(水)、3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
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 <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	2月19日(水) 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	2日(月) 午後2時～3時	道の駅みのりの郷東金	26日(水) 午後2時～3時
JR福俵駅ロータリー	10日(火) 午後2時～3時	セブンイレブン季美の森店	16日(月) 午後2時～3時
ローソン東金レイクサイドビル店	24日(火) 午後2時～3時	求名駅前郵便局	6日(金) 午前10時～11時30分
田間中央公園	20日(金) 午前10時～11時30分	銚子信用金庫東金支店	12日(水) 午前10時～11時30分
		京葉銀行東金支店	4日(水) 午前10時～11時30分

広告

## 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

マル適マークCMS取得 ムスベル株式会社  
結婚相談所ムスベル

千葉店: 千葉市中央区中央1-10-7 日進中央ビル3階  
柏店: 柏市中央1-1-1 ちばぎん柏ビル3階

☎ 0120-138-026

通話料無料 営業時間: 10時～19時 定休日: 第2・第4水曜日

### 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



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

## 広告と異なる商品が届く ネット通販に注意

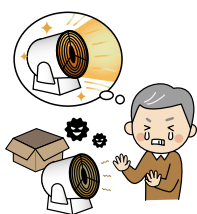
### 事例

国内の大手家電メーカーのロゴが掲載されたポータブルファンヒーターをSNS広告で見つけた。2台購入すると値引きされるとのことだったので、2台(約8千円)注文し、代引配達で受け取った。広告では、「すぐに温まる」と書かれていたが、全く温まらない。大手家電メーカーに問い合わせたところ、「当社では同種のポータブルファンヒーターを製造しておらず、同様の苦情がたくさん寄せられている」とのことだった。販売サイトに返品を希望する旨を申し出たが返答はない。返金してほしい。

### ひとこと助言

・注文前に、販売サイトの住所や連絡先などが記載されているか、また記載された住所に所在しているかを確

認しましょう。  
・相場よりも極端に安いなど、お徳感が強調されている場合は要注意です。  
・メーカーやブランドの公式サイトでその商品が実際に販売されているか、偽物に関する注意喚起が掲載されていないかを確認し、少しでも怪しいと思ったら注文はやめましょう。  
・代引配達の場合、後で注文した商品と違うと分かっても宅配事業者から返金や補償を求めることは困難です。代引配達だからといって安心せず、仕組みや特徴を理解した上で利用しましょう。  
・困ったときは、消費生活センターにご相談ください。



東金市  
食生活改善会の

## おいしいレシピ

### ねぎの豚肉巻きフライ



#### 1人分 栄養価

エネルギー 249kcal たんぱく質 10.9g  
脂質 16.3g 食塩相当量 0.4g

#### 材料(4人分)

- 豚もも薄切り肉 …… 8枚(160g)
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ねぎ …… 2本(200g)
- 油 …… 適量
- 薄力粉 …… 適量
- 溶き卵 …… 適量
- パン粉 …… 適量
- サラダ菜 …… 8枚
- トマト …… 1/2個
- 中濃ソース …… 適量

#### 今回の地産地消



ねぎ

#### 千葉県は全国3位

※令和5年農業産出額

千葉県は横芝光町、茂原市などが主な産地で12月から2月が旬です。土をかぶせ光を当てないことで白くなります。購入する際は、白い部分と青い部分の境目がはっきりしているものを選びましょう。

#### 作り方

🕒 15分

①ねぎは5〜6cmの長さに切る。豚肉を広げ塩・こしょうをふる。ねぎをのせ、端から巻いていく。②薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、油(170℃)できつね色になるまで揚げる。油を切り、食べやすいように半分の長さに切る。③サラダ菜、くし形に切ったトマトと一緒に盛りつける。

「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

募集

**有 料 広 告**

#### 規格・広告料

- ①下段1枠(縦4cm×横9cm) 1万円
- ②下段2枠(縦4cm×横18.5cm) 2万円
- ③半面(縦12.5cm×横18.5cm) 6万円

申問

秘書広報課 ☎(50)1114

市民の皆さんに  
届く広報紙で  
PRしませんか?



## 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





Togane&Kujukuri  
**2026**  
NAMINORI HALF MARATHON

第25回全国ランニング大会100撰

交通規制にご協力ください

# 東金・九十九里 波乗りハーフマラソン 2/22

いよいよ「2026東金・九十九里波乗りハーフマラソン」が開催目前。長い距離を走る約3,700名のランナーにとって、沿道の皆さんからの声援は大きな力になります。東金市民・九十九里町民のパワーで好記録の後押しをお願いします！

問 スポーツ振興課 ☎(50)1189



▲大会ホームページ

大会ゲスト

アンバサダー



千葉真子さん  
▶世界陸上メダリスト



宮脇花綸さん  
▶パリ五輪フェンシングメダリスト



永田裕志さん  
▶新日本プロレス所属

## ハーフマラソンの部 (東金アリーナスタート)

6:30 開場  
8:30 開会式  
9:20 スタート  
10:35頃 表彰式  
12:30 競技終了  
14:00 大会終了

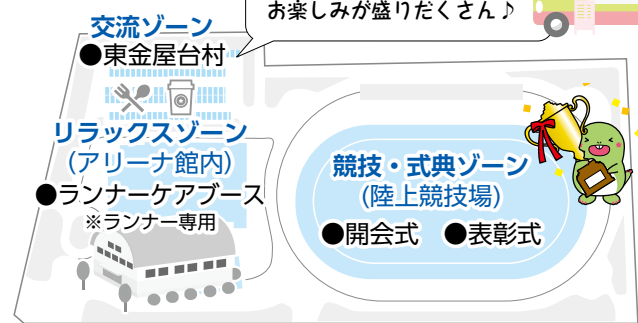
波に乗って  
非日常を走ろう！



## ペア(3km)の部 (片貝中央海岸)

8:00 開場  
9:55 開会式  
10:40 スタート  
11:30 競技終了  
12:30 大会終了

## 東金アリーナ会場図



## 一般来場者駐車場

ハーフマラソンの部▶東金市民サッカー場 (SHINWA 夢パーク)・家徳335、(株)新興ウオターマネージメント工業・家徳315-5

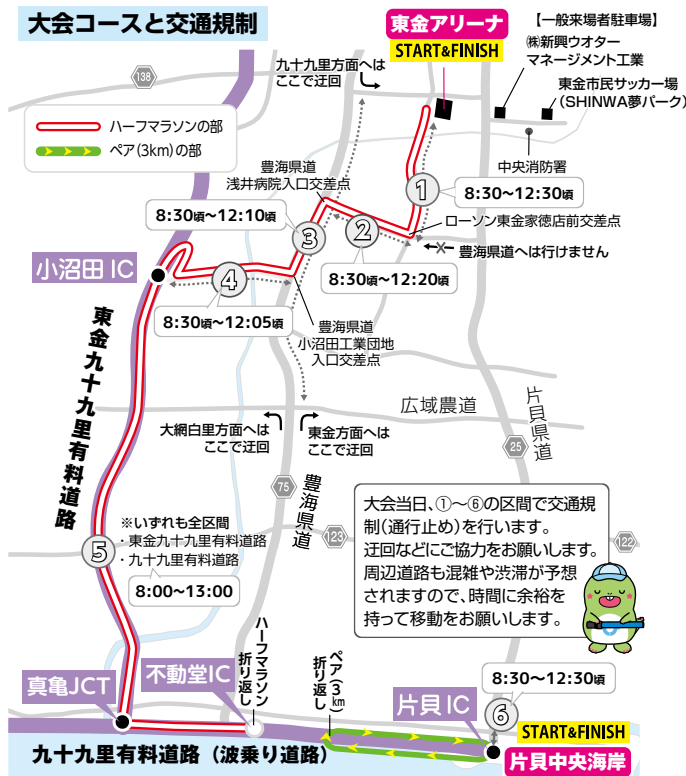
ペア(3km)の部▶片貝中央海岸北側駐車場

※東金アリーナ・家徳スポーツ広場駐車場は利用できません。  
また、周辺施設への無断駐車は、絶対に行わないでください。



## 交通規制

### 大会コースと交通規制



## 路線バスの運休

◆路線バス(豊海線)の一部運休  
…次の便を運休します。

- ①循環線(上り) 東金駅西口8:45発、11:35発
  - ②循環線(下り) 東金駅西口8:05発、10:50発
  - ③サンライズ九十九里9:55発→東金駅西口行き
  - ④東金駅西口9:20発→サンライズ九十九里行き
- 問 九十九里鉄道(株) ☎(52) 3161

スポーツビル  
WINNER 0000 BIG

本大会はスポーツ振興くじ助成事業を受けて実施します。

## 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。

UD FONT 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。