



東金市長選挙の投票日は4月19日(日)

東金市長選挙

問 選挙管理委員会事務局 ☎(50)11179

HP ID 5803

任期満了に伴う東金市長選挙が4月19日(日)に行われる予定です。

この選挙は、私たちの生活に一番身近な市政の代表者を選ぶ大切な選挙です。棄権することなく、投票しましょう。

投票日

4月19日(日)

投票時間

午前7時～午後8時

投票場所

投票所入場整理券に記載されている投票所

投票できる方

- 平成20年4月20日以前に生まれた方で、次の①または②に該当する方
 - ①従来から引き続き東金市に住所のある方
 - ②令和8年1月11日以前に東金市に転入の届け出をし、引き続き住所のある方
- ※投票日まで市外へ転出された方は投票できません。

投票で皆さんの声を届けよう



期日前投票

投票日当日に都合により投票できない方は、期日前投票ができます。

とき▼4月13日(月)～18日(土)午前8時30分～午後8時

ところ▼東金市役所1階市民相談室

※4月18日(土)は、ふれあいセンター1階多目的室でも期日前投票ができます。

持ち物▼投票所入場整理券

※届いていない場合や忘れた場合でも投票できます。

投票所入場整理券

投票所入場整理券は、郵送で送付します。万一紛失したり、誤配などにより届かない場合でも、選挙人名簿に登録されていることが確認できれば投票できます。

宣誓書の事前記入

入場整理券の裏面に、期日前投票に必要な宣誓書が付いています。

事前に記入しておくことでスムーズに期日前投票ができますので、ご協力をお願いします。



不在者投票

◆病院などでの不在者投票

不在者投票施設に指定されている病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、その施設で不在者投票ができます。

◆郵便などによる不在者投票

身体に重度の障がいがある方や、介護保険の被保険者証をお持ちで要介護5の方は、自宅で郵便などによる不在者投票ができます。

◆滞在地での不在者投票

仕事などの都合で投票日まで東金市に帰れない方は、滞在地の選挙管理委員会です。お早めにお問い合わせください。

代理投票・点字投票

身体に障がいなどがあり、自ら投票用紙に記入できない方は、投票所の係員が代わりに投票用紙に記入する代理投票で投票できます。また、目の不自由な方で点字による投票を希望する方は、点字投票ができます。

選挙公報

候補者の略歴や政策などを記載した公報を4月15日(水)に新聞折り込みで配布予定です。このほか、市役所、各地区コミュニティセンター、東金文化会館などにも置きますのでご利用ください。

選挙に伴う施設休館

東金市児童館は、投票所として使用されるため4月18日(土)・19日(日)の2日間は休館となります。



取扱店舗募集！4月28日(火)までの申し込みがおススメ！

第5弾がんばるみんなの応援クーポン券

問 ◆クーポン券事業運営事務局コールセンター(市の業務委託先
 近畿日本ツーリスト(株) ☎043(227)9404
 受付時間▼午前9時～午後5時(土・日曜日、祝休日を除く)
 ◆商工観光課 ☎(50)1155



▲店舗の
申込ページ

HP ID 9340

市では、地域経済における消費の下支えを図るとともに、エネルギー・食料品価格などの高騰の影響を受けている市民生活を応援するため、「第5弾東金市がんばるみんなの応援クーポン券」を、市民の全員に発行します。

このクーポン券は、市内の店舗・事業所(店舗面積が1千㎡を超える小売店舗を除く)のうち、本事業に参加する「クーポン券取扱店舗」で使用できる割引券です。

クーポン券の発行に当たり、取扱店舗を募集します。前回も多くの店舗のご協力により、地域の活性化が図られ、市民の皆さんに喜んでいただくことができました。

取扱店舗募集

市を挙げての地域経済対策ですので、多くの店舗の参加をお待ちしています。

詳しくは、市ホームページ、市役所受付、商工観光課、東金商工会議所で配布する募集要領

をご覧ください。

申込期間▼1次募集 4月28日(火)(必着)

2次募集 4月29日(水)祝7月31日(金)(必着)

おススメ!

1次募集で申し込みがあった店舗は使用ガイドとホームページに掲載!

1次募集の期間内に申し込みがあった登録店舗は、クーポン券と一緒に全世帯へ配布する「クーポン券使用ガイド」と市ホームページの両方に掲載します。

2次募集はホームページのみの掲載です。

申込方法▼配布する募集要領を確認の上、所定の申込書または申込ページで申し込み

換金方法▼会計時に割引を行います、使用者から回収したクーポン券(半券)と換金請求書をクーポン券事業運営事務局に送付し換金

換金請求期間▼7月1日(水)～10

月30日(金)当日消印有効

支払方法▼請求があった日から2～3週間で銀行振込により支払い



市民の皆さんへは6月下旬に郵送

配布対象▼5月1日時点で住民登録がある方

配布方法▼6月下旬に1人当たり5千円分(500円分×10枚)のクーポン券を世帯ごと

使用期間▼7月1日(水)～9月30日(水)

使用方法▼会計時に税込価格1千円につき1枚使用でき、500円分の割引

※詳しくは、同封する使用ガイドをご覧ください。

財務に関する事務などを監査

令和7年度 定期監査の結果

令和7年11月18日から令和8年1月22日にかけて定期監査を行いましたので、その結果をお知らせします。

企画政策部、総務部、市民福祉部、会計課、議会事務局、教育部、選挙管理委員会事務局、監査委員事務局は令和7年9月末時点、経済環境部、都市建設部、農業委員会事務局は令和7年11月末時点における財務に関する事務の執行および経営に係る事業の管理について監査を実施しました。

事前に資料、帳簿の提出を求め、照合などによる予備監査を行い、監査執行時は関係職員に対し監査上必要とする説明を求めました。

主な監査項目は、市税などの収入状況、各課(局)の予算執行状況、組織および職員勤務状況、補助金などの執行状況、工事・委託料の執行状況、審議会などの開催状況についてです。

監査の結果、対象となった財務に関する事務の執行および経営に係る事業の管理は、おおむね適正であると認められました。

最後に、昨年は戦後80年の節目を迎え、国内では初の女性首相が誕生し、新たな政治局面を迎えております。人手不足や物価高といった構造的な課題は、自治体が抱えるさまざまな問題に直結するものです。

本市においても、社会保障費の増加、医療や介護需要の増加、インフラや公共施設の老朽化対応など重い財政負担が見込まれ、厳しい行財政運営を強いられる状況にあります。

職員各位には、国の動向に注視し、新たな政策などには後れをとることのないよう留意の上、さらなる歳入の確保や歳出の見直し、施策の取捨選択と優先順位付けによる徹底した執行管理などにより持続可能な行財政基盤の強化に努められるよう要望しました。

令和8年2月25日
 東金市監査委員 鈴木純夫
 東金市監査委員 石崎公一





就職や退職などに伴う「国保の手続き」を忘れずに 国民健康保険の加入・脱退手続き

問 国保年金課 ☎(50)1134

HP ID 216

退職などで職場の健康保険を脱退するときや、就職などで職場の健康保険に加入するときには、国民健康保険への加入や脱退の手続きも忘れずに行ってください。

加入手続きが遅れると

加入日は、職場の健康保険を脱退した日までさかのぼりません。そのため加入日からの保険給付（2年以内に限る）を受けられませんが、国民健康保険税もさかのぼって最長3年間分が課税されます。

脱退手続きが遅れると

国民健康保険と職場の健康保険に二重に加入している状態になるため、国民健康保険税の納税通知が届きます。また、職場の健康保険に加入した後に、誤って国民健康保険を利用した場合は、国保が負担した医療費を請求する場合があります。

あれ？会社の健康保険に入ったのに国保税の納税通知書が届いたぞ？

マイナ保険証でも手続きが必要なんだ！



脱退はオンラインでも

マイナポータルで脱退手続きができます。



▲マイナポータル

手順

- ①マイナポータルにログイン
- ②「さがす」から「国民健康保険」と入力し検索
- ③「脱退手続き」を選んで手続き

こんなときには届出を

届出に必要なもの

国保に加入する	職場の健康保険を脱退したとき	職場の健康保険から脱退したことが分かる書類 (例)退職証明書、健康保険資格喪失証明書	◆マイナンバーの確認 マイナンバーカードまたは通知カード ◆届出人の確認 官公署から発行された①または② ①顔写真付きのもの1点＝(例)マイナンバーカード、運転免許証 ②氏名と生年月日または住所が記載されたもの2点＝(例)資格確認書、年金手帳
	職場の健康保険の扶養から外れたとき	扶養から外れた日が分かる書類 (例)健康保険資格喪失証明書	
国保を脱退する	職場の健康保険に加入したとき	①職場の健康保険に加入したことが分かる書類 (例)職場の健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ、健康保険資格取得証明書	
	職場の健康保険の扶養になったとき	②国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ	

この機会に一度検査を受けませんか 肝炎ウイルス検査

申 健康増進課 ☎(50)1173

HP ID 9203

「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、病気が進行していても自覚症状が現れない場合があります。病気の原因は肝炎ウイルスであることが多く、感染に気づかず放置しておくと、長い年月の間に慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんと進行することが少なくありません。

B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは血液検査で簡単に分かります。これまで受診機会がなかった方は、一度調べてみましょう。

受診先▼契約医療機関

対象▼東金市に住居登録のある40歳以上の方（令和9年3月31日時点）

※過去に市の肝炎ウイルス検査を受診した方は対象外です。

検査内容▼肝炎ウイルス検査（B型・C型肝炎検査）

※血液検査で行います。

申込方法▼次のいずれかで申し込み後、受診券を発行します。

①市ホームページの「肝炎ウイルス検査」のページから申し込み

②ふれあいセンター内健康増進課窓口で申し込み

③はがき「肝炎ウイルス検査

受診希望」と記入し、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を明記して郵送

※電話での申し込みはできません。

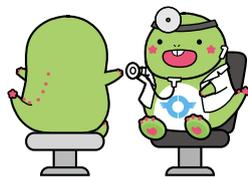
※受診券の有効期限は令和9年3月31日です。受診券発行後は早めに受診してください。

申込先▼〒283-0005

東金市田間三丁目9-1

ふれあいセンター健康増進課

個人負担は無料！
今すぐ、みんなで、
肝炎検査。



正常な肝臓



放置すると...

肝炎

肝硬変

肝臓がん

進行

肝炎

肝硬変

肝臓がん

助成には必ず事前申請が必要です

人間ドック費用の助成

① 国民健康保険 ② 国民健康保険 ③ 国民健康保険 ④ 国民健康保険 ⑤ 国民健康保険 ⑥ 国民健康保険 ⑦ 国民健康保険 ⑧ 国民健康保険 ⑨ 国民健康保険 ⑩ 国民健康保険 ⑪ 国民健康保険 ⑫ 国民健康保険

HP ID
1 273
2 8829

国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者に、人間ドック受検費用の一部を助成します。 ※事前の申請がないと助成は受けられません。

1 国民健康保険加入者

- ① 受検日の年齢が35歳以上75歳未満
- ② 受検日時点で国民健康保険税の未納がない
- ③ 年度内に、市が行う特定健康診査を受診しない、市から人間ドック助成を受けていない
- ④ 人間ドックの受検に支障のある治療を受けていない、または妊娠中でない

2 後期高齢者医療制度加入者

- ① 市内在住
- ② 受検日時点で後期高齢者医療保険料の未納がない
- ③ 年度内に、市が行う健康診査を受診しない、市から人間ドック助成を受けていない

◆ 共通事項
助成額▼検査費用の7割（上限3万円）

<市の契約医療機関(3月12日現在)>

医療機関名	所在地	電話番号
浅井病院	東金市家徳	0475(58)1407
ふるがき糖尿病内科医院	東金市田間	0475(52)7022
さんむ医療センター	山武市	0475(82)2521
大網白里市立国保大網病院	大網白里市	0475(70)1082
新八街総合病院(国保のみ)	八街市	043(443)7311
総合病院国保旭中央病院	旭市	0479(62)3822
成田赤十字病院	成田市	0476(22)2311
国際医療福祉大学成田病院	成田市	0476(35)5602
亀田クリニック	鴨川市	04(7099)1115
亀田総合病院附属幕張クリニック	千葉市美浜区	043(296)2321
ちば県民保健予防財団	千葉市美浜区	043(242)6131
地域医療機能推進機構千葉病院	千葉市中央区	043(261)2228
IMS Me-Life クリニック千葉	千葉市中央区	043(204)5511
千葉メディカルセンター	千葉市中央区	043(310)7038
井上記念病院	千葉市中央区	043(245)8811
ポートスクエア柏戸クリニック	千葉市中央区	043(245)6051
千葉中央メディカルセンター	千葉市若葉区	043(379)7667
山王病院	千葉市稲毛区	0120(232)830

※他の医療機関でも必要検査項目を満たしていれば助成対象です。

必要書類▼マイナ保険証または資格確認書、予約内容が確認できる書類、特定健康診査・健康診査の受診券
申請時期▼医療機関に検査の予約後、受検日の1か月前から前日まで
必要検査項目▼①既往歴の調査 ②自覚症状および他覚症状の有無の検査 ③身長、体重および腹囲の測定 ④BMIの測定

⑤血圧の測定 ⑥肝機能検査 ⑦血中脂質検査 ⑧血糖検査 ⑨尿検査 ⑩その他詳細項目(医師の判断による追加項目) ⑪誘導心電図、眼底検査、貧血検査、クレアチニン
※助成を受けるには①~⑩全ての受検が必要です。
※腹囲測定は、医師の判断により省略できます。

受診には事前登録が必要です

集団がん検診

① 国民健康保険 ② 国民健康保険 ③ 国民健康保険 ④ 国民健康保険 ⑤ 国民健康保険 ⑥ 国民健康保険 ⑦ 国民健康保険 ⑧ 国民健康保険 ⑨ 国民健康保険 ⑩ 国民健康保険 ⑪ 国民健康保険 ⑫ 国民健康保険

HP ID
14126

集団がん検診を実施します。

集団がん検診は、複数のがん検診を同日に受けられ個別がん検診よりも安価に受診できます。

医学の進歩により、早期にがんを発見できれば治療して治せる確率が高くなっています。自分のため、家族のため、定期的ながん検診を受けましょう。

とき▼10月・12月予定(9月中旬旬に実施日の書類を郵送)

対象▼市に住民登録があり下表の年齢にあたる方

※受診には事前登録が必要です。
※自覚症状がある場合は医療機関を受診してください。
検診の種類▼下表のとおり
事前登録の方法▼①~③のいずれかで登録

- ① 市ホームページの「集団がん検診」のページから登録
 - ② 健康増進課窓口や特定健康診査会場などにある用紙に記入し、健康増進課に提出
 - ③ はがきに「集団がん検診受診希望」と記入し、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・希望の検診を明記して郵送
- ※最近2年間に市の集団がん検診を受診した方は、事前登録

検診の種類	対象	個人負担	検査内容
胸部(肺がん・結核)	40歳以上の男女	無料	問診・胸部X線撮影
胃がん		1,600円	問診・バリウム検査
大腸がん		400円	問診・便潜血反応検査
子宮頸がん	20歳以上の女性	1,400円	問診・頸部細胞診検査
乳がん	30~40・43・45・47・49歳の女性	1,200円	問診・超音波検査
	41・42・44・46・48歳または50歳以上の女性	1,300円	問診・マンモグラフィ検査

※令和9年3月31日時点の年齢です。

が済んでいます。
※電話での登録はできません。
締切▼6月30日(火)必着
申込先▼〒283-0005 東金市田間三丁目9-1 ふれあいセンター健康増進課



防ごう、带状疱疹

高齢者の带状疱疹
予防接種

申問 健康増進課 ☎(50) 11173

HP ID 13128

带状疱疹定期予防接種を実施します。

対象▼①または②に該当する接種希望者

①左表の年齢に該当する方

②接種日の年齢が60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障害者手帳1級程度)がある方

※過去に带状疱疹の予防接種をしたことがある場合は、医師とよく相談してください。

※②に該当する方は健康増進課窓口でお申し込みください。

助成額▼生ワクチン「ヒケン」≒2千500円、組み換えワクチン「シングリックス」≒6千500円×2回

※接種費用は医療機関ごとに異なります。助成額を差し引いた額が自己負担額です。

接種期限▼令和9年3月31日(水)

<対象年齢>

年齢	生年月日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生



高齢者の暮らしをサポート

高齢者福祉事業

申問 高齢者支援課 ☎(50) 11165

HP ID
1 1097
2 1098
3 1094
4 1099
5 9775
6 13009

全て事前申請が必要です。

1 軽度生活援助事業

援助員が訪問し、日常生活の援助を行います。

対象▼市内在住の65歳以上で一人暮らしの方、または65歳以上の方のみの世帯

内容▼①衣類、寝具類の洗濯

②家屋周りの除草、掃き掃除

③居室内の掃除、整理整頓

利用限度▼月1回4時間以内
費用▼1時間500円(生活保護受給者は無料)

※必要な道具などは、用意してください。

2 あんしん電話事業

急病などの緊急時や健康相談に24時間体制で対応する「あんしん電話」を貸与します。

対象▼市内在住の65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上の日中独居の方

費用▼市民税(所得割) 非課税世帯 ≒月366円(協力員代行サービス利用 ≒月397円) / 市民税(所得割) 課税世帯 ≒月1千833円(協力員代行サービス利用 ≒月1千986円) / 65歳以上の日中独居者 ≒月3千520円(協力員

3 はり、きゆう、マッサージ等助成事業

本事業に登録した施設所で施術を受けるときの費用を一部助成します。

対象▼市内在住の70歳以上の方

助成額▼月1回500円
利用限度▼最大年12回(申請月により異なる)

持ち物▼マイナンバーカードなど(年齢確認ができるもの)

4 紙おむつ給付事業

在宅の重度要介護高齢者などに紙おむつを給付します。

対象▼在宅でおむつを使用している市内在住の65歳以上の方で、①～③のいずれかに該当し、④⑤を満たす方

①介護保険で要介護3～5に認定された方

※要介護3の場合は、認定調査票で紙おむつが必要とされている方に限りです。

②身体障害者手帳1級または2級の方

③知的障がい者で重度の判定を受けた方

④市町村民税が非課税

5 認知症高齢者等見守りシール

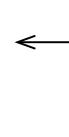
認知症の高齢者などが行方不明になった際に活用できる見守りシールを配布します。

見守りシールの仕組み

発見した方が二次元コードを読み取る



「見つかりました」などのメールが家族に自動配信される



発見者と家族の間で、掲示板を使って匿名でのやりとりも可能



6 救急医療情報キット

「緊急連絡先」や「かかりつけ医」などを記入した救急情報シートを専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管し、救急時にスムーズな対応がとれるように備えます。

対象▼市内在住の70歳以上の一人暮らしの方

必要と認められる方



東金桜まつり開催中

4.5 SUN まで in 八鶴湖畔

in 谷児童公園
特設ステージ

夜桜を観に行こう
湖畔ライトアップ

とき▶4月5日(日)まで
午後6時~9時



桜を愛でる。八坂茶会

とき▶4月4日(土)・5日(日)午前9時30分
~午後2時

ところ▶東金文化会館
定員▶各日先着150名

問 東金文化会館 ☎(55)6211

八鶴湖レンタルボート

ボートで360度の桜を楽しめます。
とき▶4月4日(土)午前11時~午後3時
(雨天中止)
費用(20分)▶大人=1,000円/子ども(中学生以下)=500円
※桜の開花状況により変更となる場合があります。

チョコレート花火

とき▶4月5日(日)午後7時30分~
ところ▶山王台公園から打ち上げ



ステージイベント

東金青年会議所 J C ガーデン

地域の魅力を発信する物産展です。
とき▶4月4日(土)午前10時~午後8時
※正午と午後3時に、お菓子まき(小学生以下対象)を行います。

東商連SAKURAにぎわいステージ

キッズダンス、ベリーダンス、アコースティックバンド、和太鼓演奏などを披露。
とき▶4月5日(日)午前11時~午後5時

キッチンカーの出店

バラエティ豊かなお店が並びます。
とき▶4月4日(土)・5日(日)午前10時~午後9時
ところ▶谷児童公園



八鶴湖周辺の交通規制

- ▶4月5日(日)まで
 - = 駐車禁止
 - ◀ = 一方通行
- ▶4月4日(土)・5日(日)午前10時~午後9時
 - = 車両進入禁止
 - P = 臨時駐車場
- ▶4月5日(日)午前11時~午後9時30分
 - = 通行止め

※開花状況により規制期間を変更する場合があります。

無料シャトルバスの運行

4月4日(土)・5日(日)に東金文化会館⇄八鶴湖(観光案内所前)間を往復します。

問 東金市観光協会

(商工観光課内/土・日曜日を除く)
☎(50)1142
観光案内所(桜まつり期間中のみ)
☎(71)2341



◀観光協会
ホームページ

みのりの郷 東金
創業12周年祭

4.4 SAT .5 SUN

みのり大創業祭

問 道の駅みのりの郷東金 ☎(53)3615

東金の植木がわかる! クイズラリー

緑花木市場の中に貼り出されているクイズに答えよう! 素敵なプレゼント(数量限定)があります。

● ガラポン抽選会

全館1,000円以上購入のレシート1枚につき1回チャレンジできます(数量限定)。

🥕 東金マルシェ 野菜イベント

野菜の詰め放題など。

🎵 ステージイベント

多彩なパフォーマンズで盛り上げます。

🍓 東金いちごづくし

プレミアムパフェや東金いちごババロアを大創業祭限定で提供します。

みのりの郷東金
ホームページ▶





イベント特集

里山での楽しい自然体験 ～米作りやホタルとの出会い～

お米づくりを体験!!

環境保護団体ときがねウォッチングによるイベント。東金の素晴らしい自然と出会えます。木々に囲まれた油井の里山、ときがね湖で自然をゆっくり味わいませんか。



里山で遊びにチャレンジ

とき▶5月2日(土)午前9時30分～11時30分
定員▶先着10組

お米のひみつを見つけよう

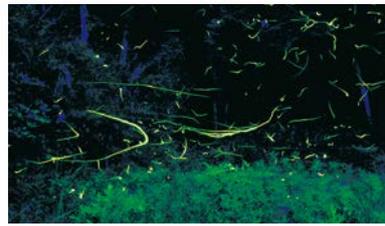
◆実験でお米の芽ばえのひみつを調べよう
とき▶4月11日(土)午前9時30分～11時30分
ところ▶東金文化会館
定員▶先着15組

◆田植え～米づくり体験～

タニシやメダカが生きている田んぼで体験。餅つきや薪での炊飯、自然の中での遊びもできます。
とき▶5月16日(土)スタート 年4回程度(半日)
定員▶先着10組

夏のホタル観察会

里山でホタルを観察します。
とき▶6月6日(土)、7月4日(土)
定員▶各回先着15組程度
持ち物▶長靴、軍手、帽子、タオル、飲み物など



ときがね湖観察会

季節の草花・樹木・昆虫などを観察します。
とき▶毎月第1火曜日午前9時30分～正午



◀申込メール作成画面

申問 ときがねウォッチング(鈴木) 環境保全課

☎(52)4009
☎(50)1170

環境ボランティア募集

ときがね湖の草刈り、子どもの自然体験サポート・見守りなど、希望に合わせて取り組みます。

友達の輪が広がります

児童館「子育てクラブ」メンバー募集

親子ふれあい遊びや創作活動などを行います。子育てをしている方同士、お子さんの成長を見守りながら友達の輪を広げませんか。

とき▶5月～翌年2月の月1回 水曜日(8月を除く全9回)午前10時～11時
※実施日は、変更または中止になる場合があります。

対象▶市内在住の令和4年4月2日～令和7年9月30日生まれのお子さんとその保護者

定員▶先着30組

締切▶4月16日(木)

申込方法▶窓口で申し込み

※電話での申し込みはできません。

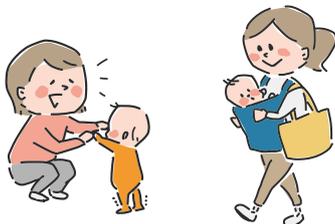
問 児童館 ☎(50)1235 [ホームページID8532](#)

令和4年4月2日生まれ

月齢順にクラス分け
《きりん・うさぎ・りす・ひよこ》

令和7年9月30日生まれ

子育て初心者ママ集まれ!



受講生募集

有機野菜の栽培講習会

夏野菜の代表であるトマトやナスをはじめ、珍しい品種の野菜まで、専門家が直接栽培を指導します。

農薬を使用しない野菜を育てる技術を基礎から学べます。家庭菜園を始めた方、上手に作りたい方はもちろん、将来的に直売所に出荷できるような生産者を目指す方にもおすすめです。

とき▶5月上旬～11月上旬(月2回程度、1回3時間)

※講義・実習以外に随時、班交代での収穫・水撒き・草取りがあります。

ところ▶県立農業大学校(家之子)

対象▶市内在住で、原則全回出席できる方

内容▶栽培方法の講義・実習

定員▶先着30名

費用▶5,000円程度(種苗代・肥料代)

締切▶4月24日(金)

申込方法▶窓口または電話で申し込み

申問 農政課

☎(50)1137

[ホームページID 6910](#)

第18回

ファミリーフットサル
フェスティバル

家族対抗のリーグ戦です。詳しくは
申込用紙をご確認ください。

とき▶5月3日(日)午前9時集合

ところ▶東金アリーナ

対象▶市内または近郊在住の家族(単
一または複数)で構成されたチーム

※父・母・小学生以下2名・その他1
名(年齢制限なし)の5名で構成(複
数家族は母2名でも可)。

※各チーム1名以上当日の準備作業
(午前9時~)に参加してください。

定員▶先着12チーム

費用▶1チーム3,000円(当日保険加
入は別途1名300円)

持ち物▶フットサル(体育館)シューズ

締切▶4月12日(日)

申込方法▶所定の申込用紙(スポーツ
振興課で配布)により申し込み

申問 東金市東金954(前嶋宅方)

サッカー協会事務局(鈴木)

☎090(7236)8147

✉toganesc.jimu@if-n.ne.jp

チームでチャレンジ

フットサルリーグ2026

総当たりのリーグ戦で戦います。詳
しくは申込用紙をご確認ください。

とき▶6月7日(日)~12月20日(日)

ところ▶東金アリーナ

費用▶1チームにつき参加費=5,000
円、運営費(試合ごと)=4,000円、
登録費(協会未登録チームのみ)=
2,000円

申込方法▶所定の申込用紙(スポーツ
振興課で配布)により申し込み

締切▶5月16日(土)

組み合わせ会議▶5月17日(日)午後7時
~、東金中央コミュニティセンター

申問 サッカー協会フットサル委員会
事務局(石田) ☎090(1456)5148

✉sp885xn9@car.ocn.ne.jp



東金市野球協会

加入チーム募集・春季大会

野球協会加入チーム募集

東金市野球協会では、今年度も春季
野球大会(4・5月)や東金市民野球大
会(9・10月)などを予定しています。

費用▶年12,000円

締切▶4月16日(木)

※春季野球大会に参加するチームは加
入が必要です。

第30回春季野球大会

とき▶4月26日(日)~

抽選会▶4月18日(土)午後7時~、東金
中央コミュニティセンター

※各チーム必ず1名出席してください。

申問 スポーツ協会事務局(スポーツ振
興課内) ☎(50)1189

野球協会(本田) ☎090(8857)8713



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▶



桜を愛でる。八坂茶会

4/4(土)[表千家]5(日)[裏千家]

9:30~14:00[大ホール ホワイエ]

入場無料

※一日先着150名様まで
(定員になり次第終了)
お気軽にお越しください。
協力:東金茶道会



共催事業

劇団サンプステップス 第24回公演

WAK WAK コンサート~『Story』あなたの物語~

5/4(月)5(火)6(水) 14:30開演 14:00開場 [小ホール]

全席自由 大人 3,000円

高校生以下 2,000円

発売中



習志野市立

習志野高等学校 吹奏楽部 演奏会

東金公演 2026

6/7(日) 14:00 開演 13:15 開場 [大ホール]

全席指定 一般 2,000円

高校生以下 1,000円

※未就学児の入場はご遠慮願います

発売中



共催事業

柳家吉緑 独演会 vol.1

4/11(土)[小ホール]

13:00 開演 12:30 開場

全席指定

一(前売) 3,000円

般(当日) 3,300円

高校生以下 1,000円

※未就学児のご入場は
ご遠慮願います。

発売中



共催事業

75周年記念

渡辺貞夫カルテット 2026 ~ INTO TOMORROW ~

75th Anniversary Sadao Watanabe Quartet 2026

~ INTO TOMORROW ~

8/23(日) 16:00 開演 15:30 開場 [大ホール]

全席指定 8,500円

U25 チケット 4,000円 ▶ ローソンチケット・イープラス
チケットびあで受付

※25歳以下対象・当日に座席指定券と交換
年齢が確認できる身分証明書をご持参ください。

※6歳以上有料 / 未就学児入場不可



4/4(土) 発売



健康コラム

春は心の乱れに要注意

問 健康増進課 ☎(50)1174

春は卒業・入学・入社などの生活環境、人間関係の「変化」が多く、また寒暖差の激しい季節でもあります。新しい環境での心の疲労や気温の高低差に伴う体温調節など、変化に順応できず、不眠、食欲不振、頭痛などの体のサインや、気分の落ち込み、イライラした気分など心の不調が出やすい時期です。

4月はストレスがたまりやすい時期と意識して、解消するよう心がけましょう。

ストレスとうまく付き合うポイント

◆1日3食バランスの良い食事

特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たします。

◆良質な睡眠を確保

睡眠は心身の疲労回復のためにとっても重要です。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホなどの電子機器の閲覧は入眠を妨げたり、睡

眠の質を低下させたりするため控えましょう。

◆体を動かす

日中に体を十分に動かしましょう。近所を散歩する、エレベーターではなく階段を使うなど、無理のない範囲でも良いので、今よりも体を動かすようにしましょう。夜の睡眠の質も良くなります。

◆リラクゼーション法を身につける

ゆっくりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、自分なりにリラックスできる方法を見つけてみましょう。

◆親しい人たちと交流する

親しい人に話を聞いてもらうだけで、気が楽になります。

相談できる場所はたくさんあります

ストレスの対処法を実践しても変化がなく、不調が続くときは、早めに医療機関や相談窓口などの専門家に相談しましょう。

▶▶▶とうがね健康プラン21 (第3次) 推進中

● ストレスとうまく付き合うポイントを紹介

— 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

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