



新しく、そして、より利用しやすくなりました！

## 暮らしに役立つ

# シニア向け生活支援サービスガイド

問 高齢者支援課 ☎(50)1165

HP ID 6561

市では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活ができるように、生活に役立つ情報をまとめた『暮らしに役立つシニア向け生活支援サービスガイド』を発行しています。

令和8年3月に改訂し、「生活支援編」と「活動・交流の場編」の2冊に分かれ、より利用しやすくなりました。ちよつとした困りごとへの支援サービスや活動の場所を紹介しています。

**配布場所**▼高齢者支援課、各地区コミュニティセンターなどの市の施設、社会福祉協議会、地域包括支援センター  
※ホームページにも掲載しています。

### 活動・交流の場編



この歳からでも社交ダンスをやってみたい！

最近運動不足…

ひとりで編み物していてもつまらない。誰かと一緒にできたらなあ

### 生活支援編



ペットの散歩、毎日は大変。たまには誰かに頼みたいなあ

ひとりで買い物するのが辛いから、誰か一緒に買い物に付いてきてくれないかな？

こんな時に見てね！

ひとりでテレビを見るばかり。話し相手がいってくれたら…



私たちが生活支援コーディネーターです！

### こんなときは相談してください

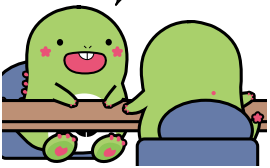
「この地域の活動、気になるけれど…自分に合うかな？」など、団体に連絡するには少し不安なときや、「生活支援サービスガイドには掲載されていないけれど、こんなサービスはないか？」というときには、ぜひ生活支援コーディネーターにご相談ください。

生活支援コーディネーターは、高齢者のニーズと取組をつなぐ役割を担っています。

市では、社会福祉協議会に業務を委託し、生活支援コーディネーターを配置しています。

問 社会福祉協議会 ☎(52)5198

気になることがあったら生活支援コーディネーターに相談してみよう！



通いの場を支援します

## 近所のみんなで

# 東金市ロコモ体操

問 高齢者支援課 ☎(50)1165

HP ID 12118

通いの場とは、高齢者の皆さんが近所で、気軽に集まる住民主体の活動の場所です。内容は、ボランテニア、茶話会、趣味活動、定例会など、団体によりさまざまです。

市では、通いの場に東金市ロコモ体操や介護予防に関する知識を伝える講師を派遣し、通いの場の活動を支援します。いつもの通いの場の活動に東金市ロコモ体操を加えてみませんか。

対象▼おおむね65歳以上の市民

体験会もできます！

今活動中の団体も新規メンバー募集中！



による5名以上の団体で自主的に活動するもの  
定員▼先着4団体

## 福祉のまち推進委員会

# 認知症サポーター養成講座

問 (福)ゆりの木会ゆりの木苑 ☎(50)8111

HP ID 14185

東金商工会議所「福祉のまち推進委員会」による講座です。

「自分の周りに認知症の方がいたら…」そんな時に役立つ知識をお伝えします。

とき▼5月12日(火)午前10時～正午(受付11時前)

ところ▼東金商工会館1階

定員▼先着20名(要事前予約)

### 認知症サポーターって？

何か特別なことをする人ではなく、認知症の方やその家族の「応援者」です。



私は認知症サポーターです。

お口から始める健康づくり

# 歯科検診などを受診しましょう

HP ID 10057

歯を失う原因の2大疾患はむし歯と歯周病で、どちらも自然に治ることはありません。放置すると病気が進行し、歯を失う可能性もあります。自分の歯の状態を正確に把握し、予防や治療のため、1年に1度は歯科医院を受診しましょう。

## 1 成人歯科検診

**実施場所**▼東金市協力歯科医療機関

※申込後に送付する受診券に、協力歯科医療機関の一覧を同封します。

**対象**▼市内在住の令和9年3月31日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

**内容**▼むし歯の有無、歯周ポケットの測定など(治療・クリーニングなどは除く)  
**費用**▼500円

**締切**▼12月1日(火)

**申込方法**▼①窓口や電話②市ホームページの入力フォーム(東金市成人歯科検診で検索)

**受診方法**▼申込後に届く受診券とマイナ保険証または資格確認書を持って、協力歯科医療機関を受診(要事前予約)

**申問** 健康増進課  
☎(50)1234



▲申込ページ

市の成人歯科検診は  
5年に1度!



## 2 後期高齢者歯科口腔健診

対象者には5月下旬に市から緑色の封筒で案内(受診票)を送ります。

**実施期間**▼6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

※受診は、期間中1回までです。  
**対象**▼昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療制度被保険者

**健診項目**▼歯の状態/歯周病の状態/その他の所見(義歯の状態など)/口腔機能診査(物を飲み込む力など)/口腔衛生指導(むし歯など)

※健診は無料。健診後の治療は有料です。  
**問** 千葉県後期高齢者医療広域連合  
☎043(216)5013

対象医療機関・受診票について  
国保年金課☎(50)1133



自分の骨の健康度を知っておきましょう

# 骨粗しょう症検診

申問 健康増進課☎(50)1174

HP ID 10064

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなり、日常の些細な動作でも骨折しやすくなる病気です。特に喫煙や過度のダイエット、ホルモンバランスの変化によって骨粗しょう症にかかりやすくなります。

女性にとって身近に潜む骨粗しょう症を予防または早期に発見するために検診を行います。自分の骨の健康度を知っておきましょう。

**とき**▼9月8日(火)・9日(水)(受付は午前9時～11時/午後1時～2時)

**ところ**▼ふれあいセンター

**対象**▼市内在住の令和9年3月31日時点で25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

**内容**▼問診・骨超音波検査(足のかかとでの検査)

**費用**▼700円

**締切**▼6月30日(火)

**申込方法**▼ふれあいセンター窓口、電話または市ホームページから申し込み  
※事前に受診票を送付します。



▲申込ページ



## はじめよう！プラスワン生活

自分のため、家族のために、日常生活の中にちよっとした工夫をプラスして、骨粗しょう症を防ぎましょう。

### ◆プラスワン生活 運動編

骨量アップは骨量アップに欠かせないのが運動による刺激です。手軽にできるウォーキングであれば、自分のペースで無理なくできます。

次のことを意識しながら、ウォーキングを始めませんか。

- ☑スピードは普段より心持ち速めのスピードで
- ☑歩幅はいつもより少し大股に。膝に負担がかからないくらいに
- ☑姿勢は顎を引いてまっすぐ前方を見ながら背筋を伸ばして
- ☑時間としては10分間続けて歩くことからスタート

骨量アップは、家でも気軽に行える動作から始めてみませんか。



片足立ち



座り立ち→スクワット

プラスワン

1+



スタンプを5個以上ためて応募すると

全員  
もらえます!



ち〜バリユ〜カード\*

\*協賛店でさまざまなサービスを受けられるカードです。

抽選で  
もらえます!

60名  
QUOカード  
5,000円分

10名  
東金素材の  
ハンドクリーム\*

\*道の駅みのりの郷東金提供

アンケートで  
もらえます!

健康グッズ  
または  
トレーニング施設\*  
利用券1回分

\*東金アリーナまたは東金市トレーニングセンター  
記念品、参加賞の協賛企業 募集中

2口応募で  
当選率アップ!

生活習慣の目標達成や健康イベントなどへの参加でスタンプをためましょう。スタンプを5個以上ためて応募した方全員に「ち〜バリユ〜カード」をプレゼント。また、抽選でQUOカードなどが当たります。スタンプシートの入手方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

# スタンプを集めて健康づくり とうがね健康マイレージ

申問 国保年金課 ☎(50)12550

HP ID 8865

対象▼平成19年4月1日以前生まれで、応募時に市内在住の方

スタンプ取得期間▼12月28日(月)まで

応募期間▼11月2日(月)〜12月28日(月)

※応募は1口当たりスタンプ5個で、1人2口まで応募できます。

提出場所▼国保年金課

当選発表▼令和9年1月8日(金)に市ホームページで発表

※ホームページの閲覧が難しい方は電話でお問い合わせください。

◆スタンプの取得方法

①健康イベントなどへの参加

・健康診査Ⅱ特定健康診査、人間ドック、職場健診など

・がん検診Ⅱ胸部検診、胃がん検診など

・予防接種Ⅱインフルエンザ、コロナウイルス、肺炎球菌など

・市などが主催する健康事業Ⅱ成人歯科検診、健康教室など

②健康指標の改善

・前回の健診結果からの改善

③生活習慣の目標達成

・食生活Ⅱ1日3食(朝昼晩)の食事、塩分を控える、野菜を多く食べるなど

・運動Ⅱラジオ体操をする、1日8千歩以上歩く、筋トレをするなど

④運動教室・サークルへの参加

・東金アリーナの教室、地域のスポーツサークルなど

## 健康コラム

### 気づいて！心臓のSOS

問 健康増進課 ☎(50)1174

東金市は虚血性心疾患で亡くなる人が多い!?

東金市は、虚血性心疾患の死亡率が国よりも高いことが分かっています。また年々増加していることが示唆されています。

虚血性心疾患とは?

心筋梗塞・狭心症のことで、心臓の血管が狭くなったりふさがったりし、心臓に酸素・栄養がいきわたらないことで、胸痛、圧迫感、息切れなどの症状を生じます。

命に関わる可能性もあるため、症状に気づいたら、早めに医療機関を受診してください。

◆主な原因は動脈硬化

動脈硬化とは、血管の壁に脂肪が付着して厚くなったり、高血圧や加齢によって硬くなったります。

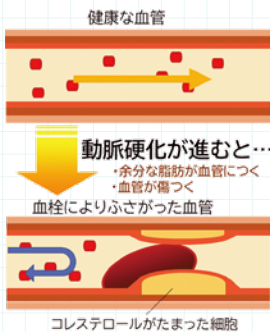
自覚症状がないまま進行することが多く、さらに糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、喫煙などの要素があると悪化しやすいことが分かっています。

動脈硬化を進行させないために

バランスのよい食事や運動の継続、減塩、禁煙などの生活習慣の改善が有効です。

また、動脈硬化の進行度は、医療機関での画像検査などを通して確認することができます。医療機関の受診は早めの治療開始につながり、治療の必要がない場合でも、生活改善の方針を医師と相談できるなどのメリットがあります。

### 動脈硬化とは...



- 脳 脳梗塞、くも膜下出血 等
- 心 狭心症、心筋梗塞 等
- 目 網膜症、眼底出血(失明)
- 腎 腎硬化症(人工透析)

# 初夏のイベント

お出かけにはちょうどいい季節

## 春のイベント

### 成東・東金食虫植物群落

成東・東金食虫植物群落で行われる春のイベントです。地域の貴重な自然や環境に親しみ、植物の魅力を体感しませんか。

#### 春の観察会

とき▶5月10日(日)午前10時～11時30分

#### 体験ボランティア セイタカアワダチソウの抜き取り

とき▶5月24日(日)午前10時～11時30分

持ち物▶長靴、軍手、帽子、タオル、飲み物など

※長袖、長ズボンを着用してください。

## 共通事項

ところ▶成東・東金食虫植物群落

定員▶当日先着20名程度

※申込不要です。直接会場へお越しください。

※天候によって内容が変更または中止になる場合があります。

問 成東・東金食虫植物群落管理棟 ☎(82)4871

ホームページ ID 7070



## 県民の日 山武地域行事

### みんな集まれ!さんぶ・星とひかりのサイエンスラボ

星のソムリエ®SAMさんの「たなばたと山武の星空」のお話を聞きます。ホタルはなぜ光るのか。城西国際大学の先生とみんなで大実験します。

きらきら楽しいサイエンスラボにぜひご参加ください。

とき▶6月20日(土)午後1時30分～4時(予定)

ところ▶横芝光町文化会館

定員▶200名(申込多数の場合抽選)

締切▶電子申請=5月31日(日)、はがき=5月29日(金)必着

申込方法▶ちば電子申請サービスまたははがきで申し込み

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 県山武地域振興事務所企画課

☎(54)0222



▲県ホームページ



## 第43回

### 東金市民バレーボール大会

とき▶6月7日(日)午前8時集合

ところ▶東金アリーナ

対象▶男子=市内在住・在勤者3名以上で構成されたチーム(女子の登録も可)、女子=市内在住、在勤者で構成されたチーム(学生2名まで可、市内中学出身者は、実家の住所で登録も可、市外の方は2名まで可)  
※高校生以下の出場、重複出場はできません。

費用▶1チーム3,000円

競技方法▶男子6人制、女子9人制

締切▶5月10日(日)

抽選会▶5月21日(木)午後7時～東金中央コミュニティセンター

申込方法▶所定の申込用紙(窓口で配布)によりEメール、窓口、FAXのいずれかで申し込み

※詳しくはお問い合わせください。

申問 スポーツ協会事務局(スポーツ振興課内) ☎(50)1189



## 第54回

### 東金市民ゴルフ大会

とき▶6月4日(木)午前8時開始

ところ▶新千葉カントリー倶楽部(あさぎり・つくもコース)

対象▶市内在住・在勤の方  
※学生は、参加できません。

種目▶①団体の部(地区対抗)②個人グロスの部=グランドシニア(70歳以上)・シニア(60歳以上)・一般(60歳未満)・女子③ネットの部

費用▶1,000円(別途プレー費など)

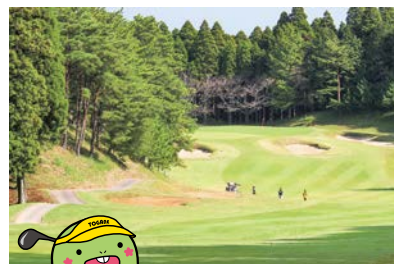
締切▶5月15日(金)

問 スポーツ協会ゴルフ部地区役員または新千葉カントリー倶楽部

☎(54)0500

問 スポーツ協会事務局(スポーツ振興課内)

☎(50)1189





注目

城西国際大学とのコラボレーション企画 からだ  
あなたの“これから”を支える身体づくり

今の自分の体を初回測定で知り、トレーニング施設で体づくりに取り組みます。その成果を効果測定で確認し、今後の体づくりにつなげてみませんか。詳しくはホームページをご覧ください。

とき▶①初回測定=6月7日(日) ②中間相談=7月7日(火) ③効果測定=9月13日(日)いずれも午前9時30分～午後1時(受付=午前9時開始)

ところ▶①③東金アリーナ ②東金市トレーニングセンター

対象▶40歳以上の方

※6月7日～9月13日の間に、東金アリーナトレーニングルームまたは東金市トレーニングセンターで体づくりに取り組む方

定員▶先着30名程度

費用▶無料

※体づくりのための施設利用料は自己負担です。

申込方法▶5月15日(金)午前10時～電話受付

申問 東金アリーナ ☎(50)1715



理学療法の観点からもサポート!

東金市の皆さんを公式戦に招待  
千葉ロッテマリーンズ  
特別観戦



対象試合▶①対 中日ドラゴンズ戦=6月9日(火)・10日(水)・11日(木) ②対 横浜DeNAベイスターズ戦=6月12日(金)・13日(土)・14日(日) ③対 東北楽天ゴールデンイーグルス戦=6月19日(金)・20日(土)・21日(日) ④対 福岡ソフトバンクホークス戦=6月26日(金)・27日(土)・28日(日)

※6月13日・14日は午後2時、6月21日・28日は午後5時、それ以外は午後6時試合開始です。

※1組につき1日程のみ申込可能、追加で4枚まで優待価格で購入できます。

ところ▶ZOZOマリンスタジアム

対象▶市内在住・在勤・在学の方

席種▶内野指定席(フロア4)

定員▶各日200名(申込多数の場合抽選)

申込期間▶5月8日(金)正午～17日(日)

※抽選結果は5月29日(金)にEメールでお知らせ予定です。

申HP [https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/kyoryoku/?utm\\_campaign=city\\_togane](https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/kyoryoku/?utm_campaign=city_togane)

問 マリーンズインフォメーションセンター

☎0570(026)226



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▶



TOGANE シネマ vol.17

映画

「てっぺんの向こうに  
あなたがいる」



5/30(土) ①10:00 (9:30 開場)  
[大ホール] ②13:00 (12:40 開場)  
上映時間 130分  
③16:00 (15:40 開場)

▷PG12 作品 (12歳未満は保護者の助言・指導が望まれます)

当日券のみ

全席自由 ※各回入替制  
一般 1,000円  
高校生以下 700円

※当日券は各回の開場時刻より販売します。

共催事業

劇団サンブステップス 第24回公演

WAK WAK コンサート  
～『Story』あなたの物語～

5/4(月祝) 5/5(火祝)  
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。  
※チケットの販売状況につきましては、東金文化会館にお問い合わせください。

発売中

おやこ de オペラ「魔窟」

～0歳でもOK! みんなが楽しめる歌芝居～  
とうがね公演

二期会 BLOC 千葉オリジナル版

7/26(日)  
14:00 開演 13:00 開場  
[小ホール] (ロビーイベントあり)  
全席自由  
大人 1,600円  
子ども 1,000円

※子ども料金は小学生以下のお子さまが対象  
※3歳未満は保護者1名につきお子さま1名までひざ上無料  
※お席が必要な場合は有料



発売中

共催事業

75周年記念

渡辺貞夫カルテット 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

※U25 チケットはオンラインのみでの販売です。  
(ローソンチケット・イープラス・チケットびあ)  
※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

発売中

市の政策や制度など  
34テーマを用意

## 出前講座

問 秘書広報課 ☎ (50) 1114

ホームページ ID11199

皆さんの市政への理解を深め、協働のまちづくりの推進を目指して、出前講座を行っています。皆さんが行う集会などに伺い、下表のテーマについて説明します。

**実施時間**▶ 平日の午前9時～午後5時(説明、質疑応答などを含め2時間以内)

**対象**▶ 市内在住・在勤・在学の方おむね10名以上が参加する集会

※政治・宗教・営利目的の集会は除きます。

※有料の資料を使う場合は費用がかかります。

**申込方法**▶ 希望日の1カ月前までに、所定の申込書により下表テーマの担当課または秘書広報課に申し込み

テーマ	担当課	テーマ	担当課
東金市のまちづくりについて	企画課	予防接種について 特定健康診査・特定保健指導について	健康増進課
公共交通について 市民活動総合補償制度について	地域振興課	成人保健事業について 母子保健事業について	
予算・決算について	財政課	多面的機能支払交付金について 農地中間管理事業を活用して農地の流動化を!	
市税等の納付について	収税課	消費生活について	商工観光課
防災対策について 防犯対策について	消防防災課	ごみの減量化とリサイクルについて	環境保全課
東金市地域福祉計画・活動計画 民生委員・児童委員の活動	社会福祉課	東金市営ガスについて	ガス課
高齢者の介護予防	高齢者支援課	地区計画について 木造住宅の耐震診断～耐震改修の補助制度について～ 市民との協働について	都市整備課
子育て家庭への各種給付制度について	子育て支援課	合併処理浄化槽の維持管理の重要性について 単独処理浄化槽および汲み取り便所から、合併処理浄化槽への転換促進事業について	下水対策課
保育の仕事について 市立保育施設の食育について 東金市の保育制度について	こども課	図書館を上手に使いこなそう	生涯学習課
国民健康保険について 後期高齢者医療について	国保年金課	スポーツイベント等について	スポーツ振興課
		明るい選挙および主権者教育	選挙管理委員会事務局
		監査について	監査委員事務局

広告

**全国 213 店舗の イエステーション が**

**雨漏り・シロアリ・再建築不可・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、不動産のうちならまだ売却できますが  
負債産になったら負担ばかりが大きくなります!  
そうなる前に イエステーションが現状のまま引き受けます

**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