



記事の見方

・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」



市HP

Google 検索

検索

▶ ID 検索

市役所などの窓口

開庁日▶月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)

窓口受付時間

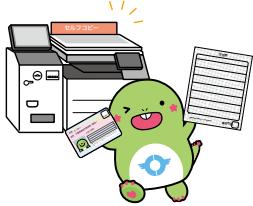
午前9時～午後4時30分

※電話受付は午前8時30分～午後5時15分です。

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

印鑑証明 戸籍 住民票

コンビニ交付もご利用ください



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](#)

今月の市内施設休館日

東金図書館▶7月6日(月)・13日(月)・16日(木)・21日(火)・27日(月)

※8月(休館日を除く)までは午後7時まで開館します。

東金文化会館・東金アリーナ▶7月6日(月)・13日(月)・22日(水)・27日(月)

トレーニングセンター▶7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

児童館▶7月6日(月)・13日(月)・20日(月)祝・21日(火)・27日(月)

収税課から納期限のお知らせ

納期限 7月31日(金)

納期限内に忘れずに納付しましょう

| | |
|------------------|-------|
| 固定資産税・都市計画税 | 【第2期】 |
| 国民健康保険税(普通徴収) | 【第1期】 |
| 後期高齢者医療保険料(普通徴収) | 【第1期】 |
| 介護保険料(普通徴収) | 【第1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。

課税課からのお願い～たばこは地元で買しましょう～

今月の休日窓口は 7月26日(日)

休日窓口受付時間▶午前9時～正午

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(12月まで)…課税課 ☎(50) 1128

納税関係 ……収税課(納付相談) ☎(50) 1227

(納付窓口) ☎(50) 1129

New 新着図書案内

『月夜行路Returns』……………秋吉理香子
『豆は煮えたか』……………朝井まかて
『けんぐわい』……………朝倉かすみ
『魔心』……………五十嵐貴久
『コズミック・ガール』……………伊予原新
『白と黒のソナタ』……………宇佐美まこと
『こつこつ、オムレツ』……………太田忠司
『極東発世界大戦3』……………大石英司
『きみがなきあと』……………木内昇
『眠れぬおまえに遠くの夜を』……………桐野夏生
『異常に非ず』……………桜木紫乃

『金波銀波』……………澤田瞳子
『ノスタルジア』……………島本理生
『ネタバレあり』……………下村敦史
『雛鳥は夜に羽ばたく』……………新堂冬樹
『謎の香りはパン屋から』……………土屋うさぎ
『六月の満月』……………一栗ライオン
『ギアをあげて、風を鳴らして』……………平石さなぎ
『拾う神あり』……………平山瑞穂
『I D O L』……………町屋良平
『チップス 上』……………真山仁
『ブツゾー・キッド』……………みうらじゅん

『私のせいではありません』……………水生大海
『誓いの証言』……………柚月裕子
『エデンの裏庭』……………吉田篤弘
『13歳からの戦争学』……………小川和久
『高市外交の正念場』……………山上信吾
『拉致 上』……………高世仁
『拉致 下』……………高世仁
『灰色の鎖』……………諸永裕司
『人生は夕方からが美しい』……………林家木久扇
『思い出の曾野綾子』……………三浦暁子
『チャックの数奇な人生』……………スティーヴンキング

募集
木造住宅の耐震性を相談
わが家の耐震相談会

近年、日本各地で発生している大きな地震では、新耐震基準(昭和56年5月)以前に建てられ、耐震性が不足していたと考えられる木造住宅に多くの被害が確認されています。

市では、木造住宅の耐震化促進の一環として、県と共催で専門家による無料の耐震相談会を行います。この機会に地震に備えて、住まいの耐震性について考えてみませんか。

とき▶8月7日(金)午後1時30分～4時
ところ▶市役所203会議室
内容▶耐震対策について、建築士との個別相談(30分程度)
対象▶昭和56年5月以前に着工された木造住宅の所有者

木造住宅耐震診断補助制度

建築士による木造住宅の耐震診断を行う場合に、診断費用の一部を補助します。

※事前申請が必要です。補助金の交付が決定してから、耐震診断の契約をしてください。

※予算がなくなり次第終了します。
対象住宅▶昭和56年5月以前に着工された木造二階建て以下の一戸建て住宅または兼用住宅

対象▶対象住宅を所有し、かつ居住している方

補助額▶耐震診断に要する費用の3分の2の額(上限4万円)

申問 都市整備課 ☎(50) 1150
[ホームページID 11701、1004](#)

募集
受講者募集
ポリテクセンター君津

再就職に役立つ職業訓練を行っています。

対象▶離職中または転職を考えている方

募集科▶①CAD/機械加工科9月生(6カ月訓練)②産業機械オペレーション科9月生(4カ月訓練)

内容▶①機械加工の仕事に必要なCADソフトや工作機械の使い方②荷役機械や建設機械に関する8つの資格の取得

費用▶テキスト代約1～2万円
締切▶7月23日(木)
※毎週火曜日午後1時から見学会を実施しています。
申問 ポリテクセンター君津
☎0439(57)6313

イベント
事前申込・履歴書不要です
**福祉と保育のしごと
就職相談会**

採用担当者と個別面談や職場に関する相談などを行います。申込不要です。

とき▶7月5日(日)午前11時～午後3時(受付=午前10時30分～)

ところ▶幕張メッセ 国際会議場 2階 コンベンションホール

対象▶①保育所やこども園などに就職を希望する方②高齢者や障がい児・者、児童の仕事に就職を希望する方

問 ①ちば保育士・保育所支援センター ☎043(306)1468
②県社会福祉協議会 ☎043(306)1277

イベント
東千葉メディカルセンター
第46回市民公開講座

◆普段困っている鼻の症状について
東千葉メディカルセンター耳鼻咽喉科医長の武山慧医師による講座です。

とき▶7月24日(金)午後3時～4時(開場=2時45分)

ところ▶東千葉メディカルセンター2階講堂

※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

スポーツ
第40回
東金市夏季ソフトテニス大会

とき▶8月2日(日)午前9時試合開始(予備日=8月9日(日))

※雨天時間い合わせ=午前7時45分～家徳スポーツ広場 ☎(55) 6235

ところ▶家徳スポーツ広場
対象▶市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

締切▶7月17日(金)
申問 スポーツ協会事務局(スポーツ振興課内) ☎(50) 1189

募集
支え合って、挑んでゆく。
千葉県警察官募集

試験職種▶警察官A(大学卒業見込者、大学既卒者)、警察官B(高校卒業見込者、既卒者など)

申込期間▶7月3日(金)～8月5日(水)
※詳しくは、お問い合わせください。
問 東金警察署 ☎(54) 0110

イベント
動物愛護センターのイベント
動物愛護事業の実施

犬のしつけ方教室

◆対面を希望する方

とき▶①基礎講座=7月23日(木)、8月20日(木)、9月24日(木)午前10時～正午(受付=午前9時30分～)②実技講習=7月9日(木)、8月13日(木)、9月10日(木)午後1時～3時(受付=午後0時30分～)

ところ▶県動物愛護センター本所(富里市)

費用▶①無料②犬同伴1頭につき3,000円

定員▶①先着10名(飼い犬の同伴不可)②県動物愛護センターに確認
※いずれも事前申込が必要です。

◆動画配信を希望する方

YouTubeを通じて希望者に配信しています。県動物愛護センターホームページのちば電子申請システムから申し込みしてください。



◀犬のしつけ方教室

夏休み親子体験教室

犬との安全な接し方について学べます。
とき▶7月30日(木)、8月6日(木)午前9時30分～11時30分(受付=午前9時～)

ところ▶県動物愛護センター本所(富里市)

対象▶小学4年生から6年生までの児童とその保護者

定員▶各日先着8組
※事前申込が必要です。

犬と猫との出会いの場

犬猫の新しい飼い主さんを探しています。

※詳細をよく読み、マッチングは両者間でメールで調整してください。



◀犬と猫との出会いの場

申問 県動物愛護センター ☎0476(93)5711
※実技講習=(公財)県動物保護管理協会 ☎043(214)7814





お知らせ
地域の力で犯罪や非行を防ぐ
**第76回社会を明るく
する運動**

犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの立ち直りについてみんなで考え、犯罪や非行のない社会をつくらうという全国的な運動です。地域では、過ちからの立ち直りを支援するため、保護司をはじめとする更生保護ボランティアの皆さんが活動しています。この機会に理解を深め、自分に何ができるのかを考えてみませんか。

問 社会福祉課 ☎(50)1233
ホームページID11459

お知らせ
結婚50周年を迎えるご夫婦に
金婚式をお祝いします

結婚50周年(金婚式)を迎える夫婦にお祝いを贈呈します。該当する方は、ご連絡ください。

対象▶市内在住で、令和8年度に結婚50周年を迎える夫婦

締切▶8月3日(月)
申問 社会福祉協議会 ☎(52)5198

お知らせ
ヘルメット 命のお守り 忘れずに
夏の交通安全運動

7月10日(金)から19日(日)まで夏の交通安全運動が行われます。夏休みの時期は、行楽客などによる交通量の増加や暑さによる集中力の低下などから、重大な交通事故が起きやすくなります。一人一人が交通ルールとマナーを守り、交通事故のない安全な社会を目指しましょう。

- ◆交通安全運動の重点事項**
- ①自転車のヘルメット着用促進と交通ルールの理解・順守の徹底
 - ②飲酒運転の根絶
～飲酒運転ゼロを目指して～
 - ③歩行者の安全確保と安全運転の励行

- ◆自転車に乗るときのルール**
- ・車道の左側を走ろう
 - ・歩いている人を優先しよう
 - ・ながら運転はやめよう
 - ・交差点では安全確認しよう
 - ・夕方からライトをつけよう

問 消防防災課 ☎(50)1119
ホームページID13424



お知らせ
2026年度版を発行しました
**子育てガイドブック
「ひろば」**

このガイドブックは、(株)サイネックスと官民協働事業として作成しているものです。妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援をするため、子育てに関するさまざまな情報をまとめて掲載しています。子育てを頑張るパパ・ママの皆さん、ぜひご活用ください。

配布場所▶子育て支援課窓口、ふれあいセンター、児童館など



▲電子書籍版

問 子育て支援課 ☎(50)1215
ホームページID12628

お知らせ
更新・申請手続はお早めに
子ども医療費助成受給券

子ども医療費助成制度は、0歳から高校生年代までのお子さんの医療費を助成する制度です。

新規に受給券の交付を受けるときには申請が必要です。まだ受給券をお持ちでない方は、早めに申請をしてください。すでに受給券をお持ちの方には、8月以降に使用する新しい受給券を7月下旬に郵送します。

申問 子育て支援課 ☎(50)1202
ホームページID7146

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▶7月21日(火)、8月17日(月)、9月14日(月)、10月19日(月)午前9時から
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

お知らせ
農振除外を行う時に必要です
地域計画変更の受付

地域計画区域内において「農業振興地域の農用地区域からの除外」(農振除外)を行う場合には、予め地域計画区域の変更手続き(地域計画からの除外)が必要です。希望する方は必ず事前相談を行ってください。

とき▶事前相談=7月31日(金)まで
受付=8月3日(月)~31日(月)(いずれも土・日曜日、祝休日を除く)

※事前相談、許認可の調整は事前相談期間中に完了してください。事前相談による調整などが完了し、添付書類がそろった申出書について受け付けします。

申問 農政課 ☎(50)1138
ホームページID14318

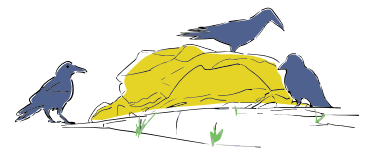
お知らせ
猟銃にご注意を
有害鳥獣の捕獲を実施

多発するカラスなどによる農作物への被害を軽減するため、猟銃を使い有害鳥獣の捕獲を行います。期間中、発砲音がする場所には近づかないようお願いします。

とき▶7月11日(土)~17日(金)日の出~日没

ところ▶市内全域
問 農政課 ☎(50)1137

ホームページID11322



お知らせ
私たちの地域は、私たちが守る
大和地区獣害対策実施隊 活動報告

大和地区獣害対策実施隊は、令和7年8月の発足以来、東金地区猟友会の皆さんと協力して農作物や生活環境を守るため、日々活動を続けています。

◆令和8年3月までの駆除実績
イノシシ=14頭、アライグマ=13頭
「地域を守りたい」という熱い想いと誠実な活動が、確実な成果につながっています。

これからも市民の皆さんの安心・安全な暮らしのために全力で活動していきます。

問 農政課 ☎(50)1137



令和8年度

国民健康保険税率改定

今年度から、少子化対策事業の財源を確保するため、子ども・子育て支援金制度が創設され、全ての医療保険において、子ども・子育て支援金の徴収が始まります。

本市の令和8年度国保税率は下表1のとおりです。なお、子ども・子育て支援金制度は、令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築されるため、毎年度税率を見直します。

☎ 国保年金課 ☎ (50) 1134

ホームページID14485

<表1 国保税率など>

| 区分 | 医療分 | 後期高齢者支援金分 | 介護納付金分(40~64歳) | 子ども・子育て支援納付金分(新設) |
|----------|-------------------|-----------|----------------|-------------------|
| 所得割 | 7.4% | 2.9% | 2.2% | 0.29% |
| 均等割 | 1万9千円 | 1万4千円 | 1万3千円 | 1千800円※1 |
| 18歳以上均等割 | — | — | — | 100円※2 |
| 平等割 | 2万7千円 | — | — | — |
| 課税限度額 | 67万円 (R7=66万円) | 26万円 | 17万円 | 3万円 |

※1 高校生年代までの子ども(18歳に達する日以後の最初の3月31日以前である方)の均等割額は全額軽減されます。

※2 ※1の子どもを除いた加入者全員に賦課されます。

改定内容

◆令和8年度国保税率など(下表1)

- ①医療分、後期高齢者支援金分、介護納付金分の税率は据え置き
- ②子ども・子育て支援納付金分を新設
- ③課税限度額の一部改正

◆軽減判定基準(下表2)

低所得世帯の負担の緩和(申請不要)

国保税の上昇を抑えるためには

医療費を減少させる必要があります。必要な医療については、ためらわず速やかに医療機関を受診することが大切ですが、皆さんが健康に留意し、

工夫することで医療費を削減できますので、次の点を意識して医療費の適正化にご協力ください。

- 特定健診や特定保健指導、がん検診、歯科検診を積極的に受け、病気の早期発見と早期治療につなげる
- 飲み忘れなどにより薬が残ってしまうときは薬剤師に相談
- 新薬より安価なジェネリック医薬品(後発医薬品)を活用
- 急病時以外の受診は、なるべく平日の診療時間内に
- 同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」は控える

<表2 軽減判定基準額>

| 軽減割合 | 合計所得金額 |
|------|--|
| 7割 | 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1) |
| 5割 | 43万円+31万円×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1) (※改定前=30万5千円) |
| 2割 | 43万円+57万円×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1) (※改定前=56万円) |



国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

保険税(料)通知、資格確認書などの発送と認定証の更新

保険税(料)通知書の発送

保険税(料)の通知書は、7月中旬以降に送ります。口座振替や年金天引き以外の場合、8回分の納付書を同封します。詳しくは、同封するリーフレットや市ホームページをご覧ください。

国民健康保険▶世帯主宛てに発送
後期高齢者医療制度▶個人宛てに発送

国民健康保険税の軽減・減免制度

どちらも申請が必要です。

◆失業による軽減

倒産や解雇など、会社都合により離職した場合、離職日の翌日から2年度、前年の給与所得金額を100分の30とみなして保険税を計算します。申請期限はありませんが、速やかに申請をお願いします。

持ち物▶雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知

◆貧困・災害などによる減免

納付が困難と認められると減免できる場合があります。

申請期限▶納期限7日前

資格確認書などの発送

現在お使いの国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格確認書および資格情報のお知らせは、7月31日まで有効です。8月以降に使用する新しい資格確認書、または資格情報のお知らせを送ります。届いたら内容をご確認ください。※申請不要です。

◆国民健康保険

7月中に世帯主宛てに発送します。

マイナ保険証をお持ちでない方▶「資格確認書」を交付

マイナ保険証をお持ちの方▶「資格情報のお知らせ」を交付

◆後期高齢者医療制度

7月中に個人宛てに発送します。

85歳以上の方▶マイナ保険証の有無にかかわらず「資格確認書」を交付

84歳以下で、マイナ保険証を普段から使用している方▶「資格情報のお知らせ」を交付

84歳以下で、マイナ保険証をお持ちでない方やマイナ保険証での受診が困難な方、マイナ保険証を普段から使用していない方▶「資格確認書」を交付

☎ 国保年金課

▶国民健康保険

保険税通知、保険税の軽減・減免、資格確認書などの発送=☎ (50) 1134
認定証=☎ (50) 1250

▶後期高齢者医療制度全般

☎ (50) 1133

認定証の更新時期です

現在交付している認定証の有効期限は7月31日です。国民健康保険で8月以降も引き続き認定証が必要な方は、再度申請してください。

※マイナ保険証を利用する場合、認定証の申請は不要です。

※後期高齢者医療制度の更新対象の方には、資格確認書に認定証情報を併記して郵送します(申請不要)。

認定証の種類▶①限度額適用認定証

②限度額適用・標準負担額減額認定証

③食事療養標準負担額減額認定証

持ち物▶①世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード(写しも可)

②窓口に来る方の顔写真付きの身分証(マイナンバーカード、運転免許証など)



**簡単にリサイクル
家庭の不要パソコンを
宅配便で無料回収**

小型家電リサイクル法の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの無料回収を行っています。

利用方法

①申込
リネットジャパンのホームページから申し込み
HP <https://www.renet.jp>

②発送準備
パソコンなどを段ボールに詰めて発送の準備

③回収してもらう
希望の日時に、宅配業者が自宅へ回収

◆注意事項

- データは自身で消去してください。
- ※無料消去ソフトの提供などのサービスもあります。
- 他の小型家電、プリンタなどの周辺機器も一緒に回収可能です。
- パソコンを含み、段ボール1箱分(3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内)の回収が無料です。
- ※2箱目以降やパソコン本体を含まない小型家電のみの回収は1箱当たり1,848円(税込)です。

相談 リネットジャパンリサイクル(株) ☎0570(085)800
問 環境保全課 ☎(50)1170
[ホームページ ID1078](#)



**加害者がいるけがは要確認
交通事故などで国保を
使うときは届け出を**

交通事故などの第三者(加害者)の行為でけがをしたとき、国民健康保険で治療を受けられる場合があります。しかし、本来治療費は第三者(加害者)が支払うものです。そのため、一時的に国民健康保険が立て替えて支払い、後日第三者(加害者)に請求するための届け出が必要です。国民健康保険を使う場合は必ず国保年金課に連絡し、「第三者行為による被害届」などを提出してください。

- 必要な物**▶①免許証(交通事故の場合)
②交通事故証明書(後日提出も可)
③第三者(加害者)の連絡先および加入保険などのメモ
- ◆交通事故以外の第三者行為の例**
- 他人の飼い犬に噛まれてけがをした
 - 他人に一方向的に殴られてけがをした
 - 飲食店での食事が原因で食中毒にかかったなど
- 問** 国保年金課 ☎(50)1250
[ホームページ ID254](#)



**手続きは不要です
水道料金を一部減免**

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、水道料金(基本料金)の一部を減免します。

対象▶山武郡市広域水道企業団と契約している水道使用者のうち、口径13mm・20mm・25mmの方(官公署は対象外)
奇数月検針区域の方=9月請求分
偶数月検針区域の方=10月請求分
※詳しくは、ホームページをご確認ください。

問 山武郡市広域水道企業団業務課 ☎(55)7853



**国民年金保険料
納付が困難な方は
免除(猶予)申請を**

保険料に未納期間があると、各種基礎年金を受け取れない場合があります。収入が少なく保険料の納付が困難な場合は、未納のままにせず、免除(猶予)申請をしてください。

- ◆保険料免除制度**
対象▶本人、世帯主および配偶者の前年所得が基準額以下の方
免除の種類▶①全額免除②4分の3免除③2分の1免除④4分の1免除
※一部免除の場合、保険料が納付されないと未納期間として扱われます。
- ◆納付猶予制度**
対象▶50歳未満で本人および配偶者の前年所得が基準額以下の方
◆共通事項
対象期間▶7月~令和9年6月分
※郵送や電子申請もできます。詳しくは、ホームページをご覧ください。
問 国保年金課 ☎(50)1133
[ホームページ ID323](#)

日本年金機構
ホームページ▶



**令和8年度
後期高齢者医療広域連
合保険料率**

後期高齢者医療制度の保険料率は、法律に基づき、2年ごとに見直しを行います。令和8年度の保険料率は次のとおりです。

医療分▶均等割額=5万1千円、所得割率=9.40%

子ども分▶均等割額=1千310円、所得割率=0.25%

※子ども分(子ども・子育て支援金制度)とは、子どもや子育て世帯を社会全体で支えるため、全世代で支援金を拠出する制度です。令和8年度の保険料から納付が始まります。

問 千葉県後期高齢者医療広域連合コールセンター ☎0570(023)053

広告

**ひとりひとりに
親身に。**

人間ドック、受けてますか?
わたしたちは、親身に、
あなたの健康に寄り添います。

浅井ヘルスケアグループ
ASAII HEALTHCARE GROUP

東金市家徳38-1
0475-58-1407

無料 結婚・婚活相談

開催日時
7月2日(木) 7月5日(日)
7月15日(水) 7月19日(日)
7月29日(水)

各日13:30~18:00 最終受付時間 17:00
要電話予約 ☎070-2190-2810

まず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

結婚相談所サンクフル
なめき
相談員 行木 美千子

東金文芸

東金俳句

会員募集中 今関 ☎090(4730)4997

短夜やひとり暮らしも悪くない 荒木美地子
 樹木医の診断受ける散る桜 五十嵐葉子
 介護タクシーに漢乗せらる麦の秋 今関 憲章
 紫陽花の露に抜がる小宇宙 齋藤 淑子
 短夜や薄暮の刻の酒甘し 佐瀬 忠義
 使いきる芯まで甘きキャベツかな 高田 美江
 海女小屋の帰らぬ友待つ煙かな 浜辺 功
 サニレタス摘まみ晴れ間を仰ぎみる 藤田 英忠
 刈り込みし桶に若葉や昼の月 堀 京子
 かなぶんよ彼女きた夜になんてまた 丸山 文幸
 みちのくの故郷想ふ辛夷かな 宮林 八男
 撫子の花とたえし君がいて 八乙女文男
 桁ちがいの獲物曳きゆく蟻一匹 吉田小夜美

東金短歌

成東の公民館に咲く野薔薇 顔を寄すれば甘く香りぬ 石森 晴子
 鯉幟高く泳ぎてあやめ咲き 双生児健か一年生に 上木名慧子
 整形医は頑張りましたね夕時です 人工関節入れましようか 内海 純子
 五月にはあまたの白き花咲きて 新緑に映ゆ朴も空木も 川島 薫子
 朝々に田道歩めば日ごと増ゆ 植田の苗のみどり楽しぶ 川島 隆
 大木に寄り添う如き山藤の 薄紫や初夏へといざなう 小林千鶴子
 愛しさも異国の言葉もおきざりに 帰国し懐かしふるさとに立つ 鈴木 達雄
 野良仕事働き続けたその指で これが楽しと友は言うなり 中嶋 初音
 ごみ拾いたバコの吸いながら空缶と さつきの風吹く駅前通り 増田 わこ
 新聞紙回収されて次の紙 デジタルなれど残るわが歌 山本 寒苦

お知らせ
ご購入は千葉県内で
サマージャンポ宝くじ

サマージャンポプレミアム12億円
 (1等8億円・前後賞各2億円合わせて)
 サマージャンポ7億円
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
 サマージャンポミニ3種類同時発売

この宝くじの収益金は
 市町村の明るく住みよ
 いまをさらに輝かせます。

プレミアム：1枚 500円
 ジャンポ・ミニ：1枚 300円

6月30日の発売!
 発売期間6/30(火)~7/31(金)

ネットでも買える。
 宝くじ公式サイト

公益財団法人千葉県市町村振興協会

みんなの広場
市民活動を紹介
みんなの広場

メンバー募集

合唱曲や歌謡曲、さまざまなジャンルの歌と一緒に歌ってみませんか。見学可。
 とき▶毎月3回火曜日午前10時~正午
 ところ▶東金中央コミュニティセンター
 対象▶女性
 費用▶月3,000円
 申関▶桜コーラス東金(加瀬)
 ☎090(1035)4899

九十九里大漁木遣り唄全国大会

日本の伝統芸能民謡と踊り、みんなで守って楽しく唄いましょう。
 とき▶8月2日(日)午前10時30分~午後5時
 ところ▶東金文化会館小ホール
 定員▶350名
 関▶九十九里大漁木遣り唄全国大会実行委員会(浅沼) ☎(52)5924

原水爆禁止山武都市平和行進

核兵器をなくすため一歩でも二歩でも歩きましょう。
 とき▶8月2日(日)午前11時40分~午後0時10分
 ところ▶東金市役所前集合
 関▶山武都市平和行進実行委員会(久保)
 ☎090(5440)5938

広告

東京ユナイテッドバスケットボールクラブ
プロバスケ選手と親子でバスケ体験
 presented by ユナイトも来るよ 医療法人社団 歯友会 SHIYUHKAI

日時：8月30日(日)
 場所：東金アリーナ (サブアリーナ)

ファミリー歯科
 〒283-0068 千葉県東金市東岩崎 2-25-14
 0475-55-8111

東金デンタルクリニック
 〒283-0802 千葉県東金市東金 1146
 0475-52-0418

▲詳細・申込はこちら



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。☎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 | 7月7日(火) 受付午後1時~* | R8.2.4~3.15生 | オムツ |
| 7757 | 1歳6か月児健診 | 7月23日(木) 受付午後1時~* | R6.11.6~12.15生 | ハンドタオル、歯ブラシ |
| 7756 | 2歳児歯科健診 | 7月22日(水) 受付午後1時~* | R5.11.16~12.22生 | ハンドタオル、歯ブラシ |
| 7755 | 3歳児健診 | 7月21日(火) 受付午後1時~* | R4.11.16~12.10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=8月12日(水) 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=7月16日(木)、②計測・相談日=29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 | 児童館内 | 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 | 7月16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) 7月15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 | 7月10日(金) |
| 丘山幼稚園 ☎(54)0342 | 7月9日(木) |
| 公平幼稚園 ☎(52)3368 | 7月2日(木) |
| 嶺南幼稚園 ☎(54)1479 | 7月8日(水) |
| 大和幼稚園 ☎(50)7612 | 7月3日(金) |

※7月は水遊びを行います。水着やタオル、着替えなどをご用意ください。

市立保育施設園開放 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 | 7月1日(水)・8日(水)・15日(水) |
| 豊成こども園 ☎(58)3150 | 7月9日(木)・16日(木)・23日(木) |
| 福岡こども園 ☎(54)1539 | 7月7日(火)・14日(火)・21日(火) |

とき▶ 表の午前9時30分~11時(受付=9時30分~10時)

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。
☎ 東金図書館 ☎(50)1190

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 ち 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

14:00~18:00 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

保健ガイド Health Guide

イベント
スポーツ

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 | 7月6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 | 7月27日(月) 受付午前9時～11時 | 歯科についての相談 |

募集

お知らせ

みんなの広場

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 | 7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28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) |
| エイズ等性感染症、B型C型肝炎検査 | 7月22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 | 専用電話 ☎(54)2388 |
| | 来所相談 毎週月曜日(祝休日を除く) 午前9時～午後5時 | 要予約 ※10月から午後4時終了 |
| 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。

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

◆夜間の初期の急病=山武都市急病診療所

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) | |
|---------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| 7月5日(日) | 古川クリニック(九十九里) | ☎0475(76)1588 | 大平医院(山武) | ☎0479(86)6012 |
| 12日(日) | とうがね中央糖尿病腎臓クリニック(東金) | ☎0475(54)2421 | 高橋医院(山武) | ☎0475(82)2450 |
| 19日(日) | まさきクリニック(九十九里) | ☎0475(78)6868 | 松尾クリニック(山武) | ☎0479(86)6482 |
| 20日(月) | きみのもりクリニック(大網白里) | ☎0475(70)2366 | 睦岡クリニック(山武) | ☎0475(80)8001 |
| 26日(日) | 高橋医院(九十九里) | ☎0475(76)3101 | 宇井医院(山武) | ☎0475(86)2522 |

※受診の前に必ず医療機関にお電話ください。電話のかけ間違いにご注意ください。



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? 戸車修理 引戸の開け閉め見違えます

カギ修理・交換 開閉しづらい・防犯対策 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

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 きらいぐみ 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



Counseling Guide 相談ガイド

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～午後4時30分 | 市役所別棟1階 | ふるさとハローワークとうがね(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 | ①7月6日(月)、②8月3日(月) 午前10時～午後3時 | ①市役所202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 | 7月15日(水)午後1時～4時、8月17日(月)午後1時30分～3時30分 | 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 | 7月24日(金)、8月28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(1組30分程度) |
| — | 法律(弁護士)相談 | 7月15日(水) 午前10時～午後4時 要電話予約 7月8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、相談は1回のみ(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・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 ※10月から第2火曜日のみで午後4時終了 |
| — | 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 | 7月1日(水)・15日(水)、8月5日(水)・19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 |
| 司法書士ライター無料相続相談 | 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 | 相続登記、遺言など相続に関する相談 ※登記の方は早めにご相談ください |
| 行政書士無料相談会 | 7月16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 ※事前予約不要、直接お越しください |

🚗 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 | 17日(金) 午前10時～11時30分 | 道の駅みのりの郷東金 | 10日(金) 午前10時～11時30分 |
| JR福俵駅ロータリー | 21日(火) 午後2時～3時 | セブンイレブン季美の森店 | 27日(月) 午後2時～3時 |
| ローソン東金レイクサイドビル店 | 30日(木) 午後2時～3時 | 求名駅前郵便局 | 13日(月) 午前10時～11時30分 |
| 田間中央公園 | 31日(金) 午前10時～11時30分 | 銚子信用金庫東金支店 | 23日(木) 午前10時～11時30分 |
| | | 京葉銀行東金支店 | 27日(月) 午前10時～11時30分 |

広告

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

0120-138-026

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
千葉県：千葉県中央区中央1-10-7 日進中央ビル3階
柏 店：柏市中央1-1-1 ちばさん柏ビル3階
通話料無料 営業時間：10時～19時 定休日：第2、第4水曜日

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

株式会社アールイーナンバー
☎0475-78-5771

千葉県知事(1)第18864号
WEBサイトはこちら▶
[ハルヒラク不動産] 検索

千葉県大網白里市南飯塚440-8

LINEでのご連絡はこちら▶

消費ナビ

ハウスクリーニングの トラブルに注意

事例

電話で換気扇のクリーニング（5千円）の勧誘があり、依頼した。翌日業者が来た際、換気扇フードを風呂場で洗わせてほしいと言われたので案内したら、カビ臭いと言われ、風呂場と洗面所、トイレのクリーニングも勧められ、相場がわからないまま契約してしまった。2日間の作業だったが、内容もよくわからず、約60万円と高額なので換気扇以外の契約を解約したい。

ついでと助言

契約内容や料金について十分な検討ができないまま契約してしまった結果、トラブルにつながってしまうケースが少なくありません。
事業者によってサービス内容や料金は異なるため、必ず複数社から見積もりを取り、選定は慎重に行いましょう。

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)12368

・料金や説明に納得できない場合は、きっぱりと契約を断りましょう。

・作業時はなるべく家族などと同席してもらい、当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにしましょう。

・一定の要件に該当する場合には、クーリング・オフなどが適用できる場合があります。困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

えんぴつ

広報担当のつばやき



暑い夏がやってきましたね！夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか。夏に注意してもらいたいのが熱中症！健康コラム(6ページ)を参考に熱中症対策を行い、よく食べ、よく寝て、元気に楽しく夏を過ごしましょう！

え

東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

なすの皮の紫色は、ポリフェノール的一种でナスニンによるものです。老化やがんを予防する効果が期待できます。



管理栄養士 監修

なすのはさみ揚げ



材料(4人分)

- なす……………4本
- 小麦粉……………大さじ4
- 玉ねぎ……………1/2個
- 卵……………1個
- 鶏ひき肉……………200g
- パン粉……………1カップ
- 卵……………1/2個
- 揚げ油……………適量
- 塩……………少々
- ウスターソース……………大さじ1
- こしょう……………少々
- トマトケチャップ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1

今回の地産地消



なす

千葉県は全国14位

※令和5年農産産出額

千葉県産のなすは、6月中旬から7月中旬に旬を迎えます。おいしいなすを選ぶポイントは、果皮が濃い紫色で、ツヤとハリのあるものを選ぶことです。また、ガクの先がしおれていないものがおすすです。※ガクとは、ヘタの下にあるトゲのついた傘のような部分を指します。

1人分 栄養価

エネルギー 304kcal たんぱく質 14.4g
脂質 19.8g 食塩相当量 1.0g

作り方

🕒 25分

①なすはガクを取り、縦半分に分ける。断面に対して平行に切れ目を入れる。②ボウルにみじん切りにした玉ねぎと(A)を入れ、よく混ぜた肉だねをなすの切れ目にはさむ。小麦粉、溶いた卵、パン粉の順についたら180℃の揚げ油で7～8分揚げる。③鍋に(B)を入れて軽く煮立たせ、ソースを作り、揚がったなすにかける。

「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

東金市の情報を手軽にゲット！

LINE 友だち追加

プロフィールに合わせた情報の受信、通報・連絡受付システム、周辺施設検索、ごみ分別&ごみ出しカレンダーなどの機能が使えます。

問 秘書広報課 ☎(50)1114



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