

この夏一番の思い出を、このまちで



No.1384

2026
(令和8年)
毎月1日発行

8

MY CITY

特集

ヤッサ東金祭
くふるさとっていいもんだ





特集

ふるさとっていいもんだ

今年のヤッサ東金祭は、8月8日(土)に開催します。昼はステージパフォーマンズや日吉神社連合祭典と田間神社神幸祭にて勇壮な姿で人々を魅せる山車、屋形とお囃子の演奏などが行われます。そして夜には、それぞれの連による工夫を凝らしたやさおどりが披露され、盛り上がりは最高潮に達します。ファイナーレには花火が打ち上がり、夏の夜空を色鮮やかに彩ります。たくさんの笑顔が溢れる東金・夏の風物詩を皆さんと一緒に盛り上げ、とおきのお夏の思い出をつくりませんか。



8

広報 とうがね

Public Information Togane

2026年(令和8年)8月号

東金市民憲章

わたくしち東金市民は

1. 郷土を愛し、環境をととのえ、住みよいまちをつくりましょう。
1. 互いにいたわり、笑顔を忘れず、心ふれあうまちをつくりましょう。
1. からだをきたえ、誇りをもって働き、豊かなまちをつくりましょう。
1. きまりを守り、力をあわせて、明るいまちをつくりましょう。
1. 歴史を尊び、教養を深め、香り高い文化のまちをつくりましょう。

目次(主な内容)

ページ

- 2 特集1 ヤッサ東金祭 ～ふるさとって いいもんだ～
- 4 特集2 2027東金・九十九里波乗りハーフマラソン
ボランティア・出店者・協賛 大募集
- 6 ホットほんとニュース

ピックアップ情報

- 8 とくスポ2026参加者募集
東金ぶどう郷が開園
- 9 イベントPICK UP! ～夏に学んで、楽しもう!～
- 10 高額療養費 自己負担限度額が変わります
- 11 障がいがある方への支援制度(医療費、各種手当)

とうがねインフォメーション

- 14 各種情報/各種ガイド/おいしいレシピ
- 24 街かどアイドル

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市ホームページ(<https://www.city.togane.chiba.jp>)

②検索窓の近くから「ID検索」で番号を入力

Google 検索

Q 検索

▶ ID 検索



市ホームページ

市役所窓口

窓口受付時間 月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)
午前9時～午後4時30分

※休日窓口や市の施設の休館日は14ページに掲載

人口と世帯

人口/56,023人(-73) 世帯/28,666世帯(-14)
男性/28,234人(-42) 女性/27,789人(-31)

※令和8年7月1日現在()は前月比

8.8 土 午前 10 時～午後 8 時 40 分

小雨決行

東金中央公園周辺

問 ヤッサ東金祭推進協議会(商工観光課内) ☎(50)1142 ㊟ID14457

🕒 午前 10 時～午後 6 時

ステージ パフォーマンス

ダンサーやシンガーなど、
バラエティに富んだステ
ージイベントです。



🕒 午後 1 時～8 時

東金 YEG ふるさとガーデン2026

東金商工会議所青年部による縁日
です。飲食・物販や型抜き・射的で
子どもから大人まで楽しめます。



🕒 午後 4 時～5 時 30 分

山車、屋形と東金ばやし

日吉神社連合祭典と田間神社神幸祭
にて勇壮な姿で人々を魅せる山車、屋
形が並び、千葉県指定文化財のお囃子
「東金ばやし」を演奏します。



暑い夏をさらに熱く！
盛り上げます！



会場と交通規制



🕒 午後 7 時～7 時 50 分

やっさおどり

約700名の踊り手が「やっさ！やっ
さ！」の掛け声と共に踊ります。その
場で参加OK！飛び入り連もあります。



🕒 午後 8 時～8 時 20 分

花火打ち上げ

打ち上げ花火が祭りのフィナーレを飾ります。



当日は左図のとおり交通規制を行います。
そのため、バス路線の運行ルートが変更になります。
上下線とも規制時間中は区域内のバス停には停車しません。
ご理解・ご協力をお願いします。

※ イベント内容・時間などは、変更になる場合が
あります。

MARATHON

ボランティアでランナーを応援！

手荷物（男子・女子） 約10名

手荷物の預かりや返却のサポートを行います。
(東金アリーナ会場内)



会場給水 約10名

スタート前、フィニッシュ後にランナーへの給水サービスを行います。(東金アリーナ会場内)



対象▶小学4年生以上(小学生は保護者と申し込み／未成年は保護者承諾書が必要)

※事前研修会への参加が必要です。また、大会当日は指定された場所・時間へ各自集合になります。

コース給水 約30名

ランナーへの給水サービスを行います。



いちごステーション

約10名

いちごのサービスを行います。
(コース上)



＼元気もお届け／

締切▶9月30日(水)

申込方法▶申込用紙(スポーツ振興課、ホームページで配布)に必要事項を記入して提出

※詳しくは大会ホームページをご覧ください。

家族や企業などのグループでの参加もお待ちしております。

interview

今回で5回目となる波乗りハーフマラソン。これまでも子どもから大人まで、たくさんのボランティアの方々による、献身的でホスピタリティ溢れるサポートに支えられてきました。ランナーの安全を守り、大会を成功に導くためには、欠かせない存在であると思っています。

ボランティアの仕事は多岐にわたります。そして、ランナーの記憶に残る感動的な体験を直接作り上げる、重要な役割も担っていると思います。

ボランティアに集まってくれた方全員に共通するのは、「その日を良い一日にしたい」という想いです。当日は、必ず誰かが助けてくれます。どういう活動をしたか、という気持ちをしっかり受け止めてもらうこともできます。自分にできることを探すことができれば、自分のチャレンジとして大成功なんだと思います。

そして、ランナーの皆さんからたくさんの「ありがとう！」をもらえるのは最大の魅力であり、達成感を感じます。とにかく参加していただき、一人でも多くの方とこの感動を一緒に味わいたいと思います。

私たちのまちを走るランナーに、
最高のエールを！



▲東金市陸上競技協会 高柳智浩さん



2027
東金・九十九里

波乗り HALF

R9
2.28(日)
開催

一緒に大会を盛り上げる

ボランティア・
出店者・協賛

大募集

約 3,000 名のランナーが参加する大会を支えてくれる方、団体を募集します。
個人での参加はもちろん、職場の仲間や友達同士、家族みんななどで、グループ
参加也大歓迎です！詳しくは大会ホームページをご覧ください。

申問 東金・九十九里波乗りハーフマラソン実行委員会
(スポーツ振興課内) ☎(50)1189

HP <https://togane-99-half.com>
大会ホームページ▶



出店で全国のランナーに東金・九十九里をPR！

ところ▶①東金アリーナ駐車場(ハーフマラソンの部)
②九十九里町片貝中央海岸南側駐車場(ペア(3km)

の部) 九十九里

対象▶スポーツ用品、土産品、飲食物、宅配便など

募集店舗数▶①30区画程度②10区画程度

費用▶テント=①2,500円~15,000円②1,500円~
15,000円

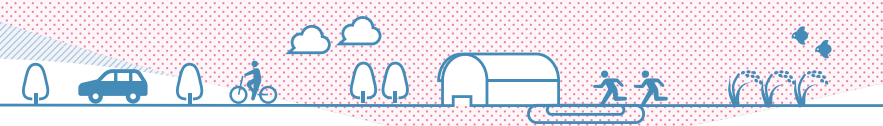
キッチンカー(2tロングトラック程度の大きさま
で)=①5,000円②3,000円

申込方法▶出店申請書(大会ホームページに掲載)な
どを提出

締切▶9月11日(金)

企業、団体、個人などによる
協賛も募集！





配布中 水切りアイデアグッズで水切り習慣を

水切りダイエットでごみを減量

可燃ごみの重量のうち、約50%は水分で、そのほとんどが生ごみから出ています(クリーンセンターで処理される可燃ごみでの調べ)。水切りには①ごみの減量化によるごみ処理費用の削減②嫌な臭いの防止③温室効果ガスの削減といった効果が期待されます。

水切りの方法としては、ごみを水に濡らさない、乾かしてから捨てる、ごみ出し前にもうひと絞る、といった方法があります。生ごみを捨てる前の水切りで、ごみを減量しましょう。

水切りアイデアグッズの使い方

三角コーナー



水切りネット



排水口かご



市民の方へ

水切りアイデアグッズを環境保全課で配布中



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

6/25 暮らしの便利帳を官民協働で発行

便利帳に掲載する広告主も募集

市民の皆さんの生活をサポートするため、さまざまな場面での行政手続きや、地図を利用した案内などを掲載する冊子「暮らしの便利帳 東金」を、市と(株)ゼンリンの協働で発行します。この便利帳は(株)ゼンリンが便利帳に掲載する有料広告を市内業者などから募り、その広告掲載料により作成・配布します。

今回発行する便利帳は令和8年12月時点の情報を基に作成し、約33,000部を発行。来年3月ごろに皆さんの家庭に配布します。



左から(株)ゼンリン東京第二支社 川崎支社長、山下市長、(株)ゼンリン千葉支店 太田支店長

寄せられた善意

医療法人静和会(理事長 浅井禎之)様から「はんとん 木まつり」の収益金30,000円を市行政のために、読売新聞日曜市場有志一同(代表 館坂民和)様から9,700円を社会福祉のために、齋藤優子様から書籍を学童クラブのためにご寄付いただきました。

大会などの結果 (敬称略)

令和8年度 山武郡市高齢者のよい歯のコンクール

優勝 ▶ 松本邦子
市のコンクールで優勝し、山武郡市のコンクールに推薦、優勝しました。



第54回東金市民ゴルフ大会

◆団体戦

優勝 ▶ 正気地区 準優勝 ▶ 岩崎地区
第3位 ▶ 源地区

◆個人戦(グロスの部)

●一般男子(60歳未満)

優勝 ▶ 猪野匠真 準優勝 ▶ 斉藤智雄 第3位 ▶ 宇井佳広

●シニア(60歳以上)

優勝 ▶ 岡澤重雄 準優勝 ▶ 行川利一 第3位 ▶ 白井千博

●グランドシニア(70歳以上)

優勝 ▶ 野中守生 準優勝 ▶ 鈴木正義 第3位 ▶ 高梨光雄

●女子

優勝 ▶ 井合由香 準優勝 ▶ 鈴木順子

第3位 ▶ 三橋久美

◆ネットの部

優勝 ▶ 石橋昌士 準優勝 ▶ 森準一

第3位 ▶ 猪野匠真



8/1 ~ 10/3 ゆるバス2026

とっちーに投票をお願いします

ゆるバス(旧ゆるキャラグランプリ)にとっちーがエントリー！オンライン投票が始まります。とっちーの応援をよろしくお願いします。

ホームページ ID13748



▲投票はこちらから
ゆるナビホームページ

投票
お願い
します！



6/14 モルック体験会

誰でも簡単！みんなで楽しい！

子ども会の新事業としてモルック体験会が行われました(子ども会育成協議会主催)。

モルックとは、フィンランド発祥のNEWスポーツで、子どもから大人まで誰でも気軽に楽しめるのが特徴。36人の方が東金アリーナに集まりました。

ピンが倒れると、歓声を上げたり、ガッツポーズをしたりと盛り上がりを見せてくれました。地域間交流、世代間交流など、それぞれの形でコミュニケーションを深めてくれたかな。



Profile

東金市
マスコットキャラクター

とっちー

桜の名所「八鶴湖」で生まれ育った妖精です。桜の花が大好きで、頬ぺたや手足、しっぽについた桜の花びらがチャームポイント。今年の目標は「東金の人々と友達になる」ことです。
名前の由来▶市章の由来でもある東金市の「と」から。とっちーのお腹にも市章が入っています。

性別▶妖精のため不明 生まれた日▶4月1日
体長▶普段は5cm 出身地▶八鶴湖



▲とっちー公式X

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▶



ソプラノ 竹之内淳子 が贈る
愛と別れの物語『蝶々夫人』
～映像 × 生歌で味わうオペラハイライト～

8/1 (土) [小ホール]
15:00 開演 (14:30 開場)
全席自由
大人 2,500 円
学生 (大学生以下) 1,500 円
※当日券は各 500 円増



発売中

千葉交響楽団 特別演奏会
ファミリーコンサート
～シンフォニック☆アニメーション
夏のオーケストラまつり～東金公演

8/9 (日) [大ホール]
14:00 開演 (13:15 開場)
全席指定
S 席 4,000 円
A 席 3,000 円
※65 歳以上・大学生 500 円引き
3 歳以上 高校生以下 1,000 円



発売中

ナイトバックステージツアー



8/16 (日)
[大ホール]

今年も開催！
夜の館内を探検する「ナイトバックステージツアー」
第1回は肝試し、第2回は謎解き&脱出ゲーム
第3回の今回は・・・お楽しみに！！
詳細は間もなく東金文化会館 HP にて公表！

75 周年記念
渡辺貞夫カルテット 2026
～ INTO TOMORROW ～

8/23 (日) [大ホール]
16:00 開演 (15:30 開場)
全席指定 8,500 円
U25 チケット 4,000 円
(25 歳以下対象)
▶U25 チケットはローソンチケット、
イープラス、チケットぴあのみで受付
▶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

THE カルテットの
昭和歌謡コンサート

9/6 (日) [小ホール]
14:00 開演
(13:30 開場)
全席指定
前売 2,500 円
当日 3,000 円



発売中

フラフェスティバル in 東金 XI
9/27 (日)

[大ホール]
13:00 開演
入場無料



山武郡市内で活動している団体によるパフォーマンス！！
※参加団体の募集は終了しております。

2026 TO-BUN クリスマス
ラストコンサート

12/20 (日) [大ホール]
14:30 開演
コーラスに包まれる午後のひととき
ハートウォーミング・クリスマス

参加者
募集！

上記コンサートに向けて各合唱団の参加者を募集します。

☆2026TO-BUN クリスマス合唱団

・募集要項：ソプラノ・アルト各 17 名
テノール・バス各 8 名 ※高校生以上
・参加費：6,000 円 (合唱団運営費を含む)
・指揮 & 指導：内山 紀子
・練習日程：9 月 23 日 (土) ～
15 回程度予定
・演奏予定曲：「諸人こぞりて」
「あの鐘を鳴らすのはあなた」他
8 月 23 日 (日) 9:00 ～申込受付開始
定員になり次第締め切り。



☆キッズ合唱団も募集予定

<事前申込種目>

	種目	ポイント	定員	とき
個人で	タイムトライアル (50m)	「100mはちょっと…」という方にピッタリ。あなたのタイムを計測!	50名	午前9時10分
	タイムトライアル (100m)	100m走に挑戦しませんか? あなたのタイムを計測します。	50名	午前9時30分
	お買い物競争	豪華(?)賞品をゲットしてゴールを目指そう。	150名	午前10時50分
チームで	元祖! 玉入れ	やっぱり楽しい! 玉入れ	10名×18組	午前10時
	大玉リレー (新競技)	つなげ大玉! 転がせ魂! 10人でつなぐ大玉リレー	10名×18組	午前11時20分
	みんなでジャンプ	みんなで大縄跳び。団結力が高いのはどのチームかな?	10名×20組	正午
	ガチンコ! 4人×100mリレー	4人で100mずつ全力で駆け抜けよう!	小学生の部16組 フリーの部16組	午後0時40分

とき▼10月11日(日)午前8時30分スタート
対象▼市内在住・在勤・在学の方
締切▼9月4日(金)
申込方法▼市ホームページまたは参加申込書により申し込み

ときめけ! 東金スポーツフェスティバル2026

ときスポ2026参加者募集

申問 スポーツ振興課 ☎(50)1189

HP ID 13749



自由参加のイベントもたっぷり!
・パラスポーツ紹介コーナー
・ファミスポチャレンジ(運動教室)
・歩行力測定 ・体力測定



誰でも気軽に楽しめる

松之郷ぶどう組合

🍇 マルサイぶどう園	☎(52)2150
🍇 鈴木ぶどう園	☎(54)2931
🍇 K 土肥ぶどう園	☎(55)1398
🍇 中田ぶどう園	☎(52)1543
🍇 橋本ぶどう園	☎(55)1391
🍇 布施八郎ぶどう園	☎(52)5689
🍇 フセぶどう園	☎(55)1394



主なぶどうの品種

- ヒムロット=まろやかな甘み。(8月上旬~中旬)
- パッファロー=甘みが強く濃厚。(8月上旬~下旬)
- 巨峰=ぶどうの王様。味が濃くジューシー。(8月中・下旬~9月下旬)
- スチューベン=小粒ながら甘みが強い。(8月下旬~9月下旬)
- 藤稔=大粒で甘さが強い。(8月下旬~9月中旬)
- シャインマスカット=風味が強く、皮まで食べられる。(8月下旬~9月中旬)



豊かな自然の中で育った東金のぶどうは「甘み」「酸味」「渋み」のバランスが良いのが特徴で、全国に多くのファンがいます。贈答品としても利用されていて、食べたお客さんからのリピート注文も入るほどの人気を誇っています。

で、8月中・下旬から9月下旬まで楽しめます。ぜひお越しください。

※各園により、育てている品種、生育状況、ぶどう狩りの実施状況が異なります。詳しくは各園のホームページをご覧ください。

ジュシーなぶどうを召し上げれ

東金ぶどう郷が開園

問 観光協会(商工観光課内) ☎(50)1142

イベントPICK UP!

夏に学んで、楽しもう！

令和8年度 歴史講演 台方村の支配と明治維新

近世における台方村の支配のありようや村の秩序が、明治維新によりどのように変わったのかを、史料に基づいて、中央大学文学部の宮間純一教授から講演いただきます。

とき▶8月29日(土)午後1時30分～4時
ところ▶東金文化会館小ホール
問 生涯学習課 ☎(50)1187
[ホームページ ID 8746](#)

とうがね社協ひろば 星空映画会

星空の下で映画を見ましょう。「ブレーメンの音楽隊」「チップとデール」などを上映します。ポップコーンのプレゼント(先着70名)もあります。

とき▶8月21日(金)午後6時30分～8時
ところ▶ふれあいセンター中庭(高気温、悪天候の時は館内)
対象▶市内在住の方(小学生以下は保護者同伴)
持ち物▶座布団など
※ブルーシートは敷きます。
問 社会福祉協議会 ☎(52)5198

ぜひこの機会に体験を！ 子ども文化クラブ体験会

日本の伝統文化や芸術、アマチュア無線などを体験しよう。見学もできます。

とき▶8月22日(土)午前9時～11時15分
ところ▶東金中央コミュニティセンター
対象▶市内在住の小学4～6年生、中学生
定員▶先着順
※各出展ジャンルにより異なるので、ホームページをご確認ください。

費用▶無料(一部有料)
出展ジャンル▶箏曲(琴)・和楽器(津軽三味線、尺八、民謡太鼓)・舞踊・短歌・俳句・華道・茶道・郷土研究・詩吟・囲碁・将棋・アマチュア無線
締切▶8月7日(金)
申込方法▶申込フォーム、FAX、窓口のいずれかで①教室名②氏名(ふりがな)③学校名④学年⑤住所⑥電話番号⑦保護者氏名を記入して申し込み
申込フォーム
問 生涯学習課 ☎(50)1187
☎(50)1294
syogai@city.togane.lg.jp
[ホームページ ID 14572](#)

問 生涯学習課 ☎(50)1187
☎(50)1294
syogai@city.togane.lg.jp
[ホームページ ID 14572](#)



この夏は児童館を満喫！ 児童館のイベント

おもちゃの広場

木のおもちゃや手作りおもちゃで遊びましょう。

とき▶8月28日(金)午前9時30分～11時、午後1時30分～3時
対象▶市内在住の①就学前の子どもとその保護者②小学生
※事前申込不要です。

プラレールであそぼう

レールをつないで動くプラレールで遊びましょう。

とき▶9月3日(木)、4日(金)午前9時30分～10時25分、午後1時30分～2時55分
対象▶市内在住の1歳以上の就学前の子どもとその保護者
※当日申し込みが必要です。希望者多数の場合は、人数制限があります。

問 児童館 ☎(50)1235
[ホームページ ID 8532](#)



道の駅みのりの郷東金

盆踊り大会

8/14(金)

午後4時～8時
(荒天中止)

●午後4時
お菓子まき大会

●午後7時30分頃
大抽選会

▶受付で券を配布。豪華な景品が当たるかも！

縁日や屋台を楽しんで、みんなで踊りましょう。
和装で参加する方には、縁日チケットをプレゼント！

問 道の駅みのりの郷東金 ☎(53)3615

●午後4時30分～

東金のヒーロー
永田裕志選手
炎のトークライブ



レストランとっちゃん

午後4時から8時まで、生ビールなどを販売。ひと涼みできるクールスポットとしてもご利用ください。

東金マルシェ

ニッポン津々浦々ご当地ビール＆ポテチフェアを8月11日(火)祝日から16日(日)まで開催。14日(金)は午後8時まで営業時間を延長します。

みのり屋台村

人気のキッチンカーが登場！500円以上購入で縁日チケットを1枚プレゼント。

みのり縁日

8月8日(土)から当日まで、全館500円以上購入で、縁日チケットを1枚プレゼント。

<70歳未満>

所得区分	月単位の上限額 外来+入院(世帯単位)		年間上限額 (新設)
	3回目まで	4回目以降	
所得901万円超	270,300円 + (医療費-901,000円)×1%	140,100円	168万円
所得600万円超 901万円以下	179,100円 + (医療費-597,000円)×1%	93,000円	111万円
所得210万円超 600万円以下	85,800円 + (医療費-286,000円)×1%	44,400円	53万円
所得210万円以下	61,500円	44,400円	53万円
住民税非課税	36,900円	24,600円	29万円

<70歳以上>

所得区分	月単位の上限額 外来+入院(世帯単位)		年間上限額 (新設)
	3回目まで	4回目以降	
課税所得690万円以上	270,300円+ (医療費 -901,000円)×1%	140,100円	168万円
課税所得380万円以上	179,100円+ (医療費 -597,000円)×1%	93,000円	111万円
課税所得145万円以上	85,800円+ (医療費- 286,000円)×1%	44,400円	53万円

所得区分	外来+入院(世帯単位)			年間上限額 (新設)
	外来(個人単位)	3回目まで	4回目以降	
課税所得145万円未満	22,000円(年間上 限=216,000円)	61,500円	44,400円	53万円
住民税非課税	11,000円(年間上 限=96,000円)	25,700円	24,600円	29万円
	8,000円	15,700円	15,700円	18万円

負担限度額の引き上げ

所得区分の枠組みについて、負担限度額が引き上げられます。

制度改正により、8月から1カ月ごとの高額療養費の自己負担限度額が左表のとおり変わります。

年間上限制度の新設

多数回には該当しないが、長期的に療養されている方の経済的負担を軽減するため、「年間上限制度」が新設されます。詳しくは、ホームページでご確認ください。

高額療養費(国民健康保険・後期高齢者医療制度) 自己負担限度額が変わります

問 国保年金課 国民健康保険の方 ☎(50)1250
後期高齢者医療制度の方 ☎(50)1133
県後期高齢者医療広域連合コールセンター ☎0570(023)053

HP ID 262(国保)
292(後期)

期限までに提出が必要です

母子・父子家庭などの助成制度

申 問 子育て支援課 ☎(50)1202

HP ID 1 306
2 303

1 児童扶養手当

母子・父子家庭などの生活の安定と自立を助け、児童福祉の増進を図るために支給しています。

対象▼18歳に達する年度末までの児童(重度の障がいを持つ場合は20歳未満)の父母など

※所得制限があります。

※公的年金の受給者は、受給できる年金などの月額が児童扶養手当の月額より少ない場合に差額を受給できます。

※事実婚の状態にある場合は支給されません。

※詳しい要件はお問い合わせください。

◆現況届の提出

現在認定を受けている方に現況届を送付しましたので、8月31日(月)までに必ず提出してください。

※提出がない場合、11月分以降の手当が受けられないことがあります。

※未提出のまま2年を経過すると、手当を受けられなくなります。

現況届は
8月31日(月)
までに!



<手当の月額>

児童数	手当月額
第1子	11,340~48,050円
第2子以降	5,680~11,350円

※受給開始から5年または支給要件に該当した月から起算して7年を経過した方は「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」を提出してください。

2 ひとり親家庭等医療費助成

母子・父子家庭などの経済的負担を軽減するため、医療機関に支払う医療費・調剤費などの一部を助成します。

対象▼母子・父子家庭などの母・父と児童または父母がいない場合の養育者と養育される児童

※児童が18歳に達する年度末(重度の障がいを持つ場合は20歳未満)までです。

必要書類▼①健康保険資格情報確認できるもの(保護者・対象児童)②マイナンバーが確認できるもの(保護者・対象児童)③普通預金通帳(保護者)

④戸籍謄本⑤養育費に関する申告書

※児童扶養手当を受けている方は④⑤を省略できます。

※所得制限があります。

※現在利用している方も10月30日(金)までに改めて申請が必要です。

※申請が遅れた場合、申請日以降の医療費から助成対象になりますので、ご注意ください。



障がいがある方への支援制度

医療費助成・各種手当の支給

申問 社会福祉課 ☎(50)1167 FAX(50)1232

HP ID
1 12585
2 887
3 883
4 882
5 886

1 重度心身障害者医療費助成制度

重度心身障がい者（児）の医療費の負担を軽減するため、医療費・調剤費などの一部を助成しています。

対象▼次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 身体障害者手帳の等級が1級、2級
- ② 療育手帳の程度がA、Aの1、Aの2、Aの1、Aの2
- ③ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級

※65歳以上で重度心身障がい者になった方（すでに助成を受けている方を除く）は対象外です。

◆受給資格の更新

すでに医療費助成の受給資格の認定を受けている方には、新しい受給券を郵送しています。新しい受給券をお持ちでない方は、認定の更新手続きが必要です。8月21日(金)までに手続きを済ませてください。

※手続きをしないと、医療費の助成が受けられない場合があります。

2 特別児童扶養手当

身体や精神に一定の障がいをもつ児童（20歳未満）を監護している父母または父母に代わって児童を養育している方に支給する手当です。

3 障害児福祉手当

重度の障がいのため、日常生活において常に特別な介護を必要とする20歳未満の在宅の方（障がい児本人）に支給する手当です。

4 特別障害者手当

著しく重度の障がいのため、日常生活において常に特別な介護を必要とする20歳以上の在宅の方（障がい者本人）に支給する手当です。

5 在宅障害者福祉手当

療育手帳の程度が重度（A以上）で20歳以上の在宅の方、居室において6カ月以上ねたきり状態の身体障がい者で20歳以上65歳未満の方またはその介護者に支給する手当です。

※特別障害者手当との併給はできません。

◆所得状況届の提出

各種手当をすでに受けている方は所得状況届の提出が必要です。届出に必要なものなどは別途ご連絡します。

提出期間▼8月12日(水)～9月11日(金)

※所得状況届の提出がない場合、令和8年8月分からの手当が差し止めとなり、未提出のまま2年を経過すると手当が受けられなくなるので、ご注意ください。

【共通事項】

各種制度には所得制限があります。障がいの程度や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

〈各種手当の月額〉

名 称	等 級	手当月額
特別児童扶養手当	1級(重度)	58,450円
	2級(中度)	38,930円
障害児福祉手当	—	16,560円
特別障害者手当	—	30,450円
在宅障害者福祉手当	—	8,650円

10月～3月利用分

求名駐車場（無料）利用登録者募集

申問 地域振興課 ☎(50)1196

HP ID 4014

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▼10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

募集台数▼110台（1人1台）

申込方法▼次の①～⑤を持参か郵送により提出

- ① 駐車場利用登録申込書
- ② 利用申込者の運転免許証の写し
- ③ JR求名駅を利用する定期券の写し（10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）

※申込書は8月14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10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▼8月17日(月)～24日(月)

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▼9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。



地域の方に知ってもらいたい 産後うつ病について

健康コラム



城西国際大学健康科学部
宮澤純子教授

産後うつ病の早期発見・治療で 家族と赤ちゃんに安心・安全を…

「産後うつ病」という言葉 聞いたことありますか

出産は新しい命を迎える喜びがある一方で、こころや身体、生活にさまざまな変化が訪れる時期でもあります。こうした変化により、心身への負担が大きくなり、支援や治療が必要となる「産後うつ病」を発症することもあります。

産後うつ病とは

◆マタニティーブルー

出産から数日後に起こることが多いです。3〜7割の方が経験し、一時的に気分が落

健康増進課 ☎(50)1234

ち込むことがあっても長くは続きません。

◆産後うつ病

出産後に発症するうつ病では悲しい気持ちが続く「抑うつ」や、以前は楽しめていた活動が楽しめない「興味・関心の低下」のような症状が2週間〜1カ月以上続きます。

さらに、子どもに関する不安や母親としての自信の低下などが起こることもあります。産後うつ病は、出産した方の4.3%にみられるという報告があり、決して珍しいことではありません。

また、父親もこの時期にうつ病を経験することがあるといわれています。産後の時期は、赤ちゃんのお世話に忙しく、落ち込んでいても不調をなかなか言い出せなかったり、本人や家族も病気とは気づかなかったりすることがあります。

治療が必要？

産後うつ病の治療では、休養や薬物療法を行います。早期に受診して治療を開始すると、症状の改善も早くなります。うつ病と診断された時には、十分な休養が必要ということをお本人も周囲の方も理解して、育児に協力したり、話を聞いたりすることが回復の支えになります。

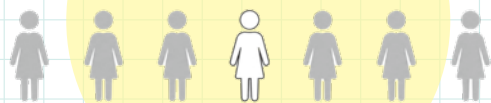
辛いと感じた時には、周りの方に相談してみてください。不安な思いを聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります。自分をいたわり、体も心もゆっくり休むことが大切です。

地域で見守り、安心して 子育てができるまちへ

人のこころの健康には、人とのつながりも関係するといわれています。子どもや家族へのあたたかなまなざしや声かけが、力になります。子育て中の家庭を地域で見守り、安心して子育てができるまちにしたいですね。



日本では
約7人に1人(14.3%)が



産後うつ病を経験すると報告されています

ご存じですか？

産後ケア事業



出産後に子育てが不安、お産と育児の疲れから体調が良くない方に、心身のケアや育児のサポートをしています。

対象▶市内在住の出産後12カ月未満のお母さんと赤ちゃん

内容▶お母さんのケア、赤ちゃんのケア、育児相談や授乳相談など(宿泊型、日帰り型、訪問型)

利用可能日数▶通算7日以内

※費用や実施施設など、詳しくはホームページをご覧ください。

HP ID 6132

上行寺

永代供養墓・樹木葬

好評受付中!

永代供養墓はご家族に
お墓の負担を残さない優しいお墓!

東金駅
徒歩**12分**

[所在地]
東金市田間2366

年間管理費
0円

継承の心配が
いらない

お墓の管理も
おまかせ

おひとり様、ご夫婦、ご家族。それぞれに合ったタイプをご用意。

永代供養墓
合祀
1名様

11

万円より

樹木葬
個別墓
2名様

88

万円より

費用の中に永代供養料・全期間の管理費が含まれているので、将来も安心です。

見学予約受付中!

下記
フリーダイヤルから
お電話ください

永代供養墓販売事務局

エータイ

東京都千代田区神田錦町3-21クレスト竹橋ビル3階

通話料無料
受付9:00-18:00

0120-19-9402

詳しくは
HPから

※お預かりした個人情報は、当社サービスの提供以外には使用致しません。

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



・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

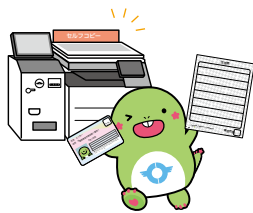
午前9時～午後4時30分

※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▶8月3日(月)・10日(月)・17日(月)・20日(木)・24日(月)・31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▶8月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

トレーニングセンター▶8月4日(火)・12日(水)・18日(火)・25日(火)

児童館▶8月3日(月)・7日(金)～11日(火)(祝)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

収税課から納期限のお知らせ

納期限 8月31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2期】

国民健康保険税(普通徴収) 【第2期】

後期高齢者医療保険料(普通徴収) 【第2期】

介護保険料(普通徴収) 【第2期】

納期限を過ぎて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 **8月30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



新着図書案内

『あなたが正しくいられたとき』……芦沢央
『くがいの聲』……阿泉来堂
『掌より愛をこめて』……阿刀田高
『富嶽を駆けよ』……有馬恒次郎
『その手は明日を紡ぐために』……五十嵐大
『ブティック』……池井戸潤
『日本買収』……牛島信
『樞の狩人』……大沢在昌
『空き家と移住』……垣谷美雨
『なんのこれしき!』……佐藤愛子
『ビューティフルワースト』……川瀬七緒

『風林火山のむすめ』……木下昌輝
『氷河期のゴミ』……櫛木理宇
『ジュビリー』……アリスマンロー
『最後の晚餐』……江國香織
『横浜共同租界』……佐々木譲
『家康と七人の忍び』……佐藤賢一
『江崎クリーニング店の娘』……鈴木るりか
『最果てキッチン』……高山環
『走れ、無印の馬』……谷川直子
『燻る骨の香り』……千早茜
『テロル』……月村了衛

『雨が降ったら』……寺地はるな
『七、八月のストローク』……長嶋有
『めぐる糸』……永井紗耶子
『多類婚姻譚』……風良ゆう
『ドクターキャッツ』……西沢杏子
『#台所のあるところ』……原田ひ香
『野球が好きすぎて』……東川篤哉
『盾と矛』……方丈貴恵
『湾』……宮本輝
『犯罪前夜』……吉川英梨
『タイム・アフター・タイム』……吉田修一

★ イベント ★ 楽しく一緒に踊りましょう ヤッサ東金祭で 国際交流しませんか

地域の外国人と日本人で交流し、東金国際交流協会連で一緒に踊ります。外国人の方に、無料の浴衣の貸出・着付けもあります。

とき ▶ 8月8日(土) 交流会＝午後5時45分～/やっさおどり＝午後7時～7時50分

※浴衣の着付けを希望する方は午後4時集合です(要申込)。

ところ ▶ 東金商工会館1階

定員 ▶ 先着30名(浴衣の貸出・着付け)

問 東金国際交流協会(佐藤)

☎090(4553)9956



★ イベント ★ 大切な人の命を守るため 上級救命講習会(公募型)

AEDを使用した心肺蘇生法、傷病者の管理方法などを習得します。

とき ▶ 9月6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

定員 ▶ 先着30名

持ち物 ▶ 運動しやすい服装、筆記用具、昼食、110円切手を貼った郵送用封筒

申込期間 ▶ 8月3日(月)～28日(金)

申込方法 ▶ 電話、FAXまたはホームページ内「メールでの問い合わせ」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

★ イベント ★ 9月9日は「救急の日」 救急フェア山武2026

9月6日(日)から12日(土)までは「救急医療週間」です。救急医療と救急業務への理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識を高めるため山武地域医療協議会が開催します。

とき ▶ 9月6日(日) 午後1時～3時

ところ ▶ サンピア1階ステージコート

内容 ▶ 救急処置実演、日常応急処置実演、救急・消防自動車の展示など

問 山武郡市広域行政組合消防本部警防課 ☎(52)8752

★ イベント ★ 東千葉メディカルセンター 市民公開講座・糖尿病教室

第47回市民公開講座

◆進行がん患者の心配：がんの痛みってつらいの？～適切な治療を受けて痛みから解放されましょう～

東千葉メディカルセンター外科部長の久保木 知医師による講座です。

とき ▶ 8月26日(水) 午後3時～4時(開場＝2時45分)

糖尿病教室

◆インスリン分泌能からみる糖尿病

とき ▶ 8月21日(金) 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

※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

★ イベント ★ 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 埼玉西武ライオンズ 戦＝9月1日(火) ②対 東北楽天ゴールデンイーグルス 戦＝9月8日(火)・9日(水)・10日(木)・16日(水)・17日(木) ③対 埼玉西武ライオンズ戦＝9月21日(月) ④対 北海道日本ハムファイターズ戦＝9月27日(日)

※いずれも午後6時試合開始です。

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 ▶ 8月3日(月)正

午～9日(日)

※抽選結果は8月20日(木)

にEメールでお知らせ

予定です。

申込方法 ▶ URLまたは二次元コード(球団特設サイト)から申し込み

HP https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/kyoryoku/?utm_campaign=city_togane_3

問 マリーンズインフォメーションセンター ☎0570(026)226



▲申込サイト

+ 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 ▶ 8月5日(水) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ ▶ 東金中央コミュニティセンター

問 健康増進課 ☎(50)1173

★ イベント ★ 原爆の子の像に捧げる折り鶴も募集 原爆の絵・ポスター展

平和事業の一環として、広島原爆被害に関する絵やポスターを展示。また、折り鶴を募集します。お預かりした折り鶴は、広島平和記念公園内にある「原爆の子の像」に捧げられます。

※鶴を折る紙は、広告や包装紙などでも構いません。

とき ▶ 8月3日(月)～14日(金) 午前9時～午後4時30分

※最終日は午後4時までです。

ところ ▶ 市役所1階ロビー

問 総務課

☎(50)1117

[ホームページID 12651](#)

★ イベント ★ 城西国際大学公開講座 初心者のための パソコン講座

◆パソコンを使いこなしたい初心者のためのパソコン講座

城西国際大学と協働で開催します。Wordを使った魅せる文書やチラシの便利な作り方を体感してみましょう。

Wordを活用した文書作成の ステップアップコース

文字や段落の書式設定、表や図形の活用、生成AIを使った文書の作成など、基本的な知識や操作を学べます。

とき ▶ 9月8日(火)～11日(金) 午後5時30分～7時30分(全4回)

ところ ▶ 城西国際大学B棟206教室

対象 ▶ 市内在住・在勤・在学の高校生

以上で全日程に参加できる方

定員 ▶ 先着30名

締切 ▶ 9月2日(水)

申込方法 ▶ 窓口または電話で申し込み

申問 生涯学習課

☎(50)1187

[ホームページID 12658](#)





障がい者理解し障がい者と交流 第18回 チャレンジドフェ スタ参加団体募集

体験、紹介、展示、演芸、模擬店販売などで、障がい者の活動PRや交流につながるものを募集します。

※営利目的での応募はできません。演芸は障がい者を優先します。

とき▶12月6日(日)午前10時～午後2時

ところ▶ふれあいセンター

対象▶市内の障がい者、支援ボランティア団体、障がい者福祉施設、学校、趣旨に賛同する企業・団体・個人など

締切▶8月31日(月)

申問 社会福祉協議会 ☎(52)5198

FAX(52)8227

✉ togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp



野球しようぜ！ 第56回 東金市民野球大会

とき▶9月6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)(予備日=10月4日(日))

ところ▶青年の森公園野球場

対象▶市内在住または在勤の方が5人以上いるチーム(学生は現役選手を除く、学生チームは大人の責任者をつける)

費用▶1チーム6,000円(東金市野球協会加盟チームは無料)

締切▶8月20日(木)

◆抽選会(各チーム必ず1名出席)

とき▶8月22日(土)午後7時～

ところ▶東金中央コミュニティセンター

申問 東金市野球協会(本田) ☎090(8857)8713



ヘルパーとして活躍しませんか 生活支援担い手養成講座

浅井ヘルスケアグループが開催します。講座修了後、市から指定を受けた事業所で生活援助(掃除、洗濯、調理、買い物など)のヘルパーとして働くことができます。また、生活支援ボランティアとして日々の活動にも生かれます。

とき▶8月25日(火)・26日(水)午前8時50分～午後5時(2日間で1コース)

ところ▶ゆりの木苑(家徳)

定員▶先着20名(要申込)

締切▶8月21日(金)

持ち物▶上履き、筆記用具

申問 社会福祉法人ゆりの木会 ゆりの木苑 ☎(50)8111



令和8年6月現在

学校部活動地域展開実施地域クラブ一覧

☎ 学校教育課 ☎(50)1204

ホームページID 13332

土・日曜日、祝休日に中学生を受け入れ可能なクラブを紹介します。費用など詳しくはホームページをご覧ください。

種目	クラブ名	連絡先	ところ	とき(曜日・時間など)
バドミントン	DCジュニア	✉ k7hrs3@yahoo.co.jp(片岡)	東金中学校	月2回 ④ 12:30～
バドミントン	日吉台バドミントンクラブ	☎090(4022)6576(細川)	北中学校	⑥ 13:30～18:30
剣道	豊成少年剣士会	☎090(4621)4797(小高)	東中学校	④ 9:00～12:00
剣道	東金日吉台剣友会	☎090(7011)1718(土屋)	西中学校	④ 18:30～21:00
剣道	正剣会	☎080(9362)8983(安達)	東金中学校	④ 18:30～20:30
			正気小学校	⑥ 18:00～20:00
柔道	育心館 内山道場	☎080(5050)0690(内山)	東中学校 育心館 内山道場	④・⑥ 午前中または19:00～21:00
柔道	東金柔道クラブ	☎090(1669)8572(錦織)	東金中学校	④または⑥ 日中
軟式野球	U-15東金ベースボールクラブ	✉ tgnbbc2026@gmail.com(小高)	東金中学校	④ 8:00～12:00 ⑥ 8:00～16:00
陸上競技	東千葉スポーツクラブ	☎080(3453)3398(山岸)	北中学校	④・⑥ 午後
陸上競技	東金市陸上競技協会	☎080(2086)3941(高柳)	東金中学校	④・⑥ 9:00～12:00
バスケットボール	東金Fujiyaバスケットボール同好会	☎080(1054)8911(尾高)	東中学校	④または⑥ 9:30～12:00
サッカー	東金総合スポーツクラブ	☎090(7177)2908(渡邊)	東金中学校	④・⑥
バレーボール			東中学校	
バレーボール	東金Rock	☎090(1121)5994(小笠原)	西中学校	④・⑥ 9:00～12:00
ソフトテニス	東金市中学校ソフトテニスクラブ	☎080(4343)3159(吉田)	市内全中学校	④・⑥
吹奏楽	リトルノート(中等部)	☎090(1254)2873(安原)	正気小学校特別棟	⑥ 9:30～11:30
吹奏楽	山武都市吹奏楽連盟	☎090(7703)4756(丸山)	千葉学芸高等学校 東金文化会館 他	月2回程度(6～11月) ⑥ 9:00～11:30
合気道	東金合気道々友会	☎090(5571)5274(山本)	丘山地区コミュニティセンター	⑥ 10:00～11:30
空手道	空手道無限勇進会	☎090(8043)2253(大場)	空手道無限勇進会道場	④ 9:00～11:00 19:00～21:00
自然観察・体験	ときがねウォッチング	☎080(5490)9201(鈴木)	ときがね湖・油井 他	月1～2回 ④ 9:00～11:00

9月議会の開会予定

9月2日(水)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8月21日(金)午後4時30分まで受け付けています。
問 議会事務局 ☎(50)1181

お知らせ 人権に関する相談に乗ります 人権擁護委員を新たに委嘱

7月1日付けで上原みどりさんと松戸孝一さんが新たに人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。
人権擁護委員は、毎月人権相談(P22)を実施しています。
問 総務課 ☎(50)1117

お知らせ 手続きは不要です 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▶7月使用分(8月請求分)～9月使用分(10月請求分)
対象▶全ての市ガス利用者(手続不要)
値引き額▶7月・9月使用分＝ガス1m³あたり14円(税込)、8月使用分＝ガス1m³あたり18円(税込)
問 ガス課 ☎(52)2408
ホームページID 14501

お知らせ フードバンクさんぶ 第10回 フードドライブ

家庭・企業で使いきれない未使用食品を寄贈してもらい、生活にお困りの方や子ども・福祉支援団体に配布する活動です。ご協力をお願いします。
◆寄贈できる食品
賞味期限が明記され、かつ2カ月以上あるもの／未開封のもの／破損して中身が出ていないもの／常温保存できるもの／お米は令和6・7年度産
◆市内の回収場所
①社会福祉協議会(ふれあいセンター2階) ☎(52)5198
②こころん(ふれあいセンター2階) ☎(50)4251
③地域生活支援センターゆりの木(東金1060-6、2階) ☎(50)4545
締切▶8月31日(月)
問 フードバンクさんぶ(NPO法人リンク) ☎(77)7531

募集 都市計画審議会 市民委員の募集

都市計画審議会は、市民、学識経験者、市議会議員などで組織し、市が決定する都市計画に関する事項について調査審議するために設置します。まちづくりなどについて意見を述べ、検討する市民委員を募集します。
募集人数▶2名
対象▶①市内在住の20歳以上の方(4月1日現在)②平日(昼間、半日程度)の会議(年2回程度)に出席できる方
任期▶委嘱日(10月中旬)から2年間
締切▶9月3日(木)
応募方法▶窓口、郵送、Eメールのいずれかで①申込書②小論文(テーマ＝東金市に住み続けたいと感じられるまちづくり/400字～800字/様式は自由)を提出
※詳しくは、市ホームページで確認するか電話でお問い合わせください。
問 都市整備課 ☎(50)1154
ホームページID 10566

お知らせ 更新・加入の手続きは8月中旬に 交通災害共済

千葉県市町村交通災害共済は、交通事故に遭った加入者に見舞金を支払う住民相互の共済制度です。
現在加入している方は8月31日(月)で共済期間が終了します。引き続き加入を希望する方は、更新の手続きをしてください。
※自転車損害賠償保険ではありません。
※事故の相手方の損害などに対して、補償・賠償するものではありません。
※保育所・幼稚園などで集団加入している方は、申し込み不要です。
年会費▶1人700円
共済期間▶9月1日(火)～令和9年8月31日(火)
締切▶8月31日(月)
申込方法▶窓口で申し込み
申問 消防防災課 ☎(50)1119
ホームページID 363



募集 小・中学校の先生を大募集! 講師等登録説明会

東上総教育事務所管内(山武・長生・夷隅地区)の小・中学校で講師として勤務可能な方を募集します。教員免許状を取得したが、今まで教壇に立ったことのない方も、学校現場の仕事に興味があれば、ぜひお越しください。
とき▶9月5日(土) 説明会＝午前9時20分～(受付開始＝9時)、面接＝説明会後～正午
ところ▶市役所4階会議室
問 学校教育課 ☎(50)1204

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▶テクニカルメタルワーク科 11月生(6カ月訓練)
内容▶製造業で役立つアーク溶接を主とした金属加工のスキルや、フォークリフトなど荷役機械の操作
費用▶テキスト代約1～2万円
申込期間▶8月4日(火)～10月1日(木)
※見学会も実施しています。
申問 ポリテクセンター君津 ☎0439(57)6313

募集 千葉県産食材でお弁当メニュー 「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール

千葉県の農水産物を使って、よくかんで味わえるメニューのお弁当を作りませんか。
対象▶県内在住・在勤・在学の方
締切▶9月9日(水)必着
応募方法▶所定の応募用紙に献立(2人分)を記入し、自分で作ったお弁当の写真を添え、郵送またはEメールで申し込み
※応募用紙など詳しくはホームページをご覧ください。
問 (一社)千葉県歯科衛生士会 ☎043(241)9903
info@chiba-dha.or.jp
HP http://www.chiba-dha.net





お知らせ
カウンセラーが親身に対応します
お子さんのことで悩んでいませんか

教育相談

「朝になると腹痛や頭痛を訴える」「子どもが学校へ行きたがらない」「他の子と発育が違うのでは…」「夜遅くまで起きていて、朝起きられない」など、子育てについて悩みや不安を感じている方、お気軽にご相談ください。

とき▶電話または面接相談＝月・水・金・土曜日午前9時～午後4時、訪問相談＝月・金曜日

※予約は随時受け付けします。

ハートフルさんぶ

何らかの理由で学校へ登校できない子どもの居場所として開設しています。市内在住の小・中学校の児童生徒は、どの教室でも利用できます。

とき▶月曜日～金曜日午前9時～午後3時

ところ▶ハートフルさんぶ東金教室、大網白里教室、山武教室、横芝光教室
※詳しくは、お問い合わせください。

問 山武郡市教育相談センター
☎(54) 0367



お知らせ
視聴覚教材センター
教材・機材の無料貸出

山武郡市管内の団体(要登録)に無料で貸し出しています。電話でご予約ください。

受付▶月曜日～金曜日(土日、祝休日は除く)午前9時～午後5時

貸出期間▶7日間(土日、祝休日含む)
※延長はできません。

申問 視聴覚教材センター
☎(54) 0254



▶視聴覚教材センター
ホームページ



お知らせ
眠っている資料はありませんか
歴史資料の収集・保存

市では、東金の歴史や文化に関する文書、絵図、写真などの資料の収集や保存を進めています。ご自宅や自治会での資料の保存についてお困りの方、ご自宅の歴史資料の寄贈をお考えの方はご相談ください。

問 生涯学習課 ☎(50) 1187
ホームページ ID 11538



お知らせ
ホッとステーション
夏季限定クールステーション開設中

地域の方々が気軽に一息つける居場所を増やし、シェアし合える地域づくり「ホッとステーション」活動を山武地域などの約230カ所で行っています。また、夏季(7月～9月)限定で、このうち約170カ所を気軽に涼んでもらえる居場所「クールステーション」として利用できます。

熱中症予防に飲料水などを必要に応じて配布します。どなたでも利用できますのでご活用ください。

問 ホッとST事務局(NPO法人リンク)
☎(77) 7531



◀NPO法人リンク
ホームページ



お知らせ
納期限までに納めましょう
個人事業税(第1期分)の納期限は8月31日(月)

対象の方には、8月7日に納税通知書を発送します。

クレジットカード納付やスマートフォン決済アプリを利用することで、24時間いつでも納付が可能です。

また、個人事業税は口座振替による納付が便利です。納期限の日に、銀行などの預金から自動的に振替納税ができます。

問 東金県税事務所 ☎(54) 0223



お知らせ
国保に加入している方に送ります
ジェネリック医薬品差額通知

医療費の自己負担額の軽減や国保財政の改善のため、国民健康保険加入者に「ジェネリック医薬品差額通知」を発送しています。現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額がどのくらい軽減できるかの目安としてお使いください。

送付時期▶年2回(8・2月)

対象▶ジェネリック医薬品に切り替えた場合の軽減額が一定額以上の方

◆ジェネリック医薬品とは

新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、厚生労働省の認可のもとで製造販売された、新薬と同じ有効成分と効能・効果をもつ医薬品です。切り替えられない場合や医療費が軽減されない場合もあります。かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

※マイナ保険証や資格確認書、お薬手帳に貼れる「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。

問 国保年金課 ☎(50) 1250
ホームページ ID 1116



お知らせ
ハンセン病元患者のご家族へ
補償金の支給

対象となる方々に補償金を支給します。この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。秘密は守られますので、まずは電話でご相談ください。ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

補償金額▶180万円または130万円
※同居など一定の要件があります。

請求期限▶令和11年11月21日(水)まで

問 厚生労働省補償金相談窓口(受付＝土・日曜日、祝休日を除く午前10時～午後4時) ☎03(3595) 2262

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



2026.9.6 (日)
東金アリーナ

14:30 開場 16:00 試合開始

新日本プロレスリング

問: 株式会社ナガタロック

044-948-4167



東金警察署からのお知らせ 飲酒運転取締りメール BOXを知っていますか

日常的に飲酒運転を行っている運転手や、意図的に酒類を提供している飲食店などの情報を求めるメールBOXとして、千葉県警察ホームページに設置しています。緊急対応はしていないため、緊急性がある場合は、迷わず110番通報をお願いします。

◆このような時は110番通報

今まさに違反を行っている、または行おうとしている場合をいいます。
(例) 目の前を走っている車が蛇行運転、センターラインをはみ出すなど、挙動がおかしい。

◆求める情報は緊急性がないもの

- ① 常習的に飲酒運転をしている運転手に関する情報
(例) 毎週金曜日の夜、居酒屋●●に来る男は必ず車を運転して帰る。
- ② 飲酒運転を手助けしているお店に関する情報
(例) 居酒屋●●の店主は、車で来た客にも酒を提供し、飲酒運転で帰る客の車を見送っている。
- ③ その他、飲酒運転取締りに関する有力な情報
(例) 勤務先の同僚が出勤時、いつも酒臭い。

問 東金警察署 ☎(54)0110



◀飲酒運転取締りメールBOXはこちら

千葉県LPガス協会からのお知らせ 放置等LPガス容器 撲滅運動

屋外に放置され所有者が不明なLPガス容器や、家庭で不要になったLPガス容器による転倒や漏えいなどの災害事故、LPガス容器を利用した犯罪を防止するため、LPガス容器を無料で回収します。

詳しくは、お問い合わせください。

とき▶8月31日(月)まで(土・日曜日、祝休日を除く午前10時～午後4時)

対象▶LPガス容器(2kg、5kg、10kgなど)

※カセットボンベやキャンプ用のOD缶などは対象外です。

問 (公社)千葉県LPガス協会

☎0120(122)128

みんなの広場 市民活動を紹介 みんなの広場

展示会「オオカミの生態」

オオカミやクマの毛皮、シカの角もあります。触ってくださいね。

とき▶8月22日(土)～30日(日)午前10時～午後4時

ところ▶東金子ども科学館

問 (一社)日本オオカミ協会千葉県支部(井上) ☎080(5024)9132

原爆写真展開催

原爆写真・被爆者の語る絵で平和を考えましょう。

とき▶8月28日(金)～30日(日)午前9時30分～午後3時30分

※最終日は午後3時まで

ところ▶成東中央公民館

問 山武都市平和行進実行委員会(久保) ☎090(5440)5938

男性料理同好会・金四朗

皆で楽しい時間を！人生百年、健康は自らつくる食事から。会員募集中！

とき▶毎月第4金曜日午前10時～午後0時30分

ところ▶ふれあいセンター調理室

費用▶1回1,000円(食材費)

申問 男性料理同好会金四朗(今関)

☎(58)3678

つくも将棋大会参加者募集

日頃の腕試しに参加してみませんか。

とき▶8月16日(日)午前9時～午後4時30分

ところ▶東金中央コミュニティセンター

定員▶先着40名程度

費用▶500円

申問 東金将棋同好会(伊東)

☎080(7757)9629

第16回 平和のつどい

平和を願う「講演、和太鼓演奏、歌声、バザー」に、ぜひご参加ください。

とき▶9月6日(日)正午～午後4時

ところ▶成東文化会館のぎくプラザ

問 東金地域・9条の会(櫻田)

☎080(1112)4085

実際に学校を見学できます 東金特別支援学校 後期学校公開

特別支援学校での生活・学習の様子を公開します。来年度以降に転入学に関わる方などを対象に行います。

とき▶9月28日(月)午前9時40分～11時30分

締切▶9月7日(月)



◀申込フォームで申し込み

問 東金特別支援学校 ☎(52)2542

7月6日付 東金市人事異動

中田健彦▶政策調整監/企画政策部長兼務(企画政策部長)

※()内は旧職名

広告

無料

結婚・婚活相談

- ✓お子さんに結婚の話をするとか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 茂原市東部台文化会館(相談室)
茂原市東部台1丁目7番地15 駐車場有り

■予約・お問合せ 070-2190-2810

開催日時

8月5日(水) 8月19日(水)
8月23日(日)

各日13:30～18:00 最終受付時間 17:00

要電話予約 ☎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

結婚相談所サックフル

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

マルマーク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

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	8月6日(木) 受付午後1時～*	R8.3.16～4.20生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	8月20日(木) 受付午後1時～*	R6.12.16～R7.1.15生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	8月27日(木) 受付午後1時～*	R5.12.23～R6.1.31生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	8月25日(火) 受付午後1時～*	R4.12.11～R5.1.25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(木) 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=8月12日(木)、②計測・相談日=26日(木) 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	8月10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) 8月7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	10月26日(月)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	10月2日(金)
公平幼稚園 ☎(52)3368	10月23日(金)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	10月21日(水)
大和幼稚園 ☎(50)7612	10月16日(金)

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	9月2日(水)・9日(水)
豊成こども園 ☎(58)3150	9月10日(木)・17日(木)・24日(木)
福岡こども園 ☎(54)1539	9月8日(火)・15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

空き家・土地・中古物件

**そのまま
買取り**

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バー 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▶

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	8月3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	8月24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	8月4日(火)・18日(火)・25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	8月12日(水)・26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 ※10月から午後4時まで
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)
8月2日(日)	うじはらクリニック(大網白里) ☎0475(73)3320	さんむ内科・糖尿病クリニック(山武) ☎0475(88)1491
9日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	さくらクリニック(横芝光) ☎0479(84)4333
11日(火)	橋本医院(大網白里) ☎0475(72)0134	明海クリニック(山武) ☎0475(80)5355
16日(日)	ますほ内科クリニック(大網白里) ☎0475(70)8800	成東しおさいクリニック(山武) ☎0475(71)3700
23日(日)	西田医院(東金) ☎0475(53)1393	まさごクリニック(横芝光) ☎0479(80)0122
30日(日)	秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039	鈴木医院(横芝光) ☎0479(82)0126

※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

東京ユナイテッドバスケットボールクラブ

プロバスケット選手と親子でバスケット体験

日時：8月30日(日)
場所：東金アリーナ(サブアリーナ)

▲詳細・申込はこちら

ユナイトも来るよ

医療法人社団 歯友会 SHIYUHKAI

presented by

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



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	8月3日(月)、9月7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 要予約
12297	人権・行政相談	8月17日(月)、9月15日(火) 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	8月28日(金)、9月25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	8月19日(水) 午前10時～午後4時 要電話予約 8月12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時まで
—	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	8月5日(水)・19日(水)、9月2日(水)・16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	8月20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金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
JR求名駅ロータリー	31日(月) 午前10時～11時30分
JR福俵駅ロータリー	27日(木) 午後2時～3時
ローソン東金レイクサイドビル店	20日(木) 午後2時～3時
田間中央公園	18日(火) 午後2時～3時

ところ	とき
道の駅みのりの郷東金	25日(火) 午後2時～3時
セブンイレブン季美の森店	24日(月) 午後2時～3時
求名駅前郵便局	7日(金) 午前10時～11時30分
銚子信用金庫東金支店	6日(木) 午前10時～11時30分
京葉銀行東金支店	17日(月) 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

14:00～18:00 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
☎188(いやや)
問 消費生活センター(商工観光課内)
☎(50)12368

Wi-Fiルーターが実質無料？ 契約内容をよく確認

事例

スマートフォンが自宅ですな
がりにくくなり携帯電話ショッ
プで相談したら、据置型Wi-Fi
ルーターを勧められた。ルー
ター本体は約7万円で36回払い
だが、毎月約2千円の割引サー
ビスで実質無料と言われ、契約
した。後日、請求額が前月より
5千円高くなっており、別途通
信料金がかかることは聞いてい
ないと解約を伝えると、中途解約
の場合はルーター本体の代金を
支払ってもらうと言われた。契
約時に十分な説明があれば契約
しなかった。

「実質無料」などと言われても、
月々の支払額、解約時に発生
する料金など契約前にしっか
り確認しましょう。

・ 内容がよく分からない契約や、
必要がない契約は断りましょう。
・ 解約の際は、すぐに契約先事
業者に連絡しましょう。
・ 困ったときは、消費生活セン
ターにご相談ください。

ひとこと助言

・ 据置型Wi-Fiルーターの利用
には、通信とルーター本体の
契約が必要です。一定期間中
の契約を続けられルーター本
体は「実質無料」となりますが、
中途解約するとその時点での
代金の残債を請求されます。

えんぴつ

広報担当のつぶやき



いよいよ夏本番。8月といえばヤッサ東金
祭！(2～3ページ)「やっさやっさ」の掛け声
を聞くとなんだか踊り出したくなっちゃいま
せんか？飛び入り連もあるので、気軽に参加
してみてください！一緒に素敵な夏の思い出
を作りましょう！



東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

煮なます



材料(4人分)

- 大根 1/4本(約200g)
- にんじん 1/4本(約50g)
- 油揚げ 1/2枚
- 塩 小さじ1/2
- 酢 100ml
- 砂糖 大さじ3・1/2

今回の地産地消



にんじん

千葉県は全国1位

※令和6年農業産出額

山武地域では山武市や芝山町などが主な産地です。にんじんのようにな全国的に流通し、多くの方に食べられている野菜は、生産や出荷を安定させる指定野菜として国が定めています。

作り方

🕒 10分 (冷やす時間は除く)

①大根とにんじん、油揚げは長さ4cm程度の細切りにする。②鍋に大根、にんじん、油揚げを入れ、塩を加えて中火で炒める。③少ししんなりしたら酢と砂糖を加える。煮立ったら弱火にし、3分くらいで火を止める。粗熱が取れたら、汁ごと冷蔵庫に入れてよく冷やす。

なますは、
細切りした大根や
にんじんなどの野菜を、
調味酢で和えた日本の
伝統的な料理です。



1人分 栄養価

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	2.5g
食塩相当量	0.8g

「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



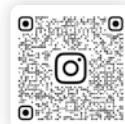
ダンスは心の支え

YASSAWAVE DANCE SCHOOL (YDS)

GLORYS ^{もちづき}望月 ^{ことは}琴葉 さん

■ 地元・東金でダンス三昧の毎日

私は、5歳の時に友達に誘われて、ダンスを始めました。初めて人前で踊った時は、よく分からないまま東金文化会館のステージに立って踊っていたな、というのが正直な感想です。いつしかダンスに夢中になり、週4日、ダンス三昧の日々を過ごしてきました。今は大学受験に備え、練習頻度は控えています。ただ、幼いころからのルーティンの変化に体が慣れず、全くダンスをしなかったら、私ではなくなっちゃう…と週1日はダンスの時間を確保し、メリハリをつけた生活を心がけています。



▲YDSインスタグラム
(@YASSAWAVEDANCESCHOOL)



■ ジャズダンスが好き

得意なジャンルは、ジャズダンスです。トレーニングでは、いろんな方の動画をたくさん「見て」「盗む」時間を大切にしています。さらに、この人みたいに踊りたい！と気持ちを高めたりもします。そしてパフォーマンスの際は、楽しむことを意識しています。

今の自分にできることを考え、一步一步、前に進めることを意識してきました。昨年、東京でソロ作品を披露した際、「ダンスを通じて伝えなかったこと」が母や友達に伝わった時は、とても嬉しかったです。



■ YDSの後輩たちの支えにもなりたい

後輩たちへは、何ととっても「あいさつ」の大切さを伝えたいです。相手からのあいさつを待つのではなく、自分から笑顔で声をかけることは、自分自身の自信へもつながり、結果としてダンスの上達にもつながると信じています。

子どもたちのダンスが成長していく姿を近くで見守ることができ、感動もしますし、これからが楽しみです。



■ 人としても尊敬するNAHO先生

尊敬する方は、私にダンスを教えてくれたNAHO先生です。師匠です。ダンスはもちろん、行動力と実行力が凄くて人としても尊敬しています。

目標が2つあります。1つ目は、来年の7月に東金文化会館大ホールで「YASSAWAVE FESTIVAL」を行います。協力していただける方と、一緒にダンスをしたい方を募集しています。たくさんの方で、フィナーレを迎えたいですね。

2つ目は、さまざまな場所でレッスンを受けて、自分のダンスを高め、みんなに教えられることを増やしたり、SNSを活用したPR活動もしたいです。

■ みんなが楽しく踊れるダンススクール

YDSは、3歳から大人までの約60名で、年齢や性別など関係なく、初心者から上級者までそれぞれのペースで楽しく活動しています。地域や福祉、都内のイベントに出演させていただくこともあります。8月23日には、サンライズ九十九里で舞楽ダンス合宿の成果発表も行います。



■ メンバー募集

初心者大歓迎！明るく楽しく元気よく一緒に踊りたい方を募集します。特に、小学校低学年くらいのメンバーが増えてくれたら嬉しいです。お会いできる日を楽しみにしています。

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。



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



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。