



No.1385

2026  
(令和8年)  
毎月1日発行

特集

いつまでも自分らしく暮らし続ける





い

つまでも自分らしく

暮

らし続ける



認知症になる高齢者は…

3.3人に1人

エムシーアイ  
 2040年の認知症・軽度認知障害(MCI)  
※厚生労働省の調べ

認

知症は、誰もが向き合う可能性があります。自分だけでなく、家族や友人、地域の人など身近な人のことに関わるかもしれません。いつまでも自分らしく暮らし続けるためにできることは何でしょうか。さまざまな方の思いを通して、どのように向き合っていけばよいか、一緒に考えていきましょう。

認知症は、その人が歩んできた人生の延長線上にあります。

仮に、認知症と診断されてもその日から暮らしが大きく変わるわけではありません。初期の段階では、生活に必要な能力が失われることはなく、これまでと変わらない日常生活を送りながら、自分らしく生活している人はたくさんいます。

あなたや身近な人が「前とは違う」と気がついたときは、早く相談することが大切。その後どのように生きていくかを自分で選択し、さまざまな準備ができます。特別なことではなく、私たちの日常にも身近な認知症。困ったときに役立つ情報や地域の活動を紹介します。



# 地域で支える認知症

下武射田の女性が集まる、<sup>なご</sup> 椰の会  
毎週一緒に体を動かしたり、茶話会などで楽しんだりしています  
会のみんなで認知症サポーター養成講座を受講しました

椰の会 代表 錦見 康江さん



## インタビュー

### 地域の助け合いの輪を広げたい

椰<sup>なご</sup>の会で同じ時間を過ごすうちに、顔見知りのご近所さんから、いつしか仲間になり、自然に相手を思いやるつながりが育まれました。

「最近さ〜〇〇さん見かけないね。どうしたかな。」  
誰かがそう言うつと

「じゃあ、私家が近いから様子を見てくるよ。」  
と声が返ってきます。

誰かに頼まれるわけでも、役割が決まっているわけでもありません。仲間だからほっとけない。その気持ちを支え合いにつながっています。地域の中で気になる事があれば声を掛け合える、そんな仲間たちです。

こうしたつながりを大切にしたいという思いから、健康のこと、防犯のこと、そして認知症のこと、気になるテーマをみんなで学んできました。

年齢を重ねていき、病気にかかったり認知症になったり、あるいは一人暮らしをするかもしれません。それでも困ったときは声を掛け合い、地域のつながりを深め合える関係でありたいです。

この地域の助け合いの輪が、どこの地域にもあるべきだし、市全体に広がってほしいです。



認知症サポーター  
養成講座をみんな  
で受けました！



## 菱沼クラブ

健康長寿でいるために結成された菱沼クラブ。ロコモ体操をはじめ、卓球やカラオケ、交流会を行っています。

軽い運動を通じて健康維持を助けること、できる限り家から出て、人と接する場所をつくり、地域とのつながりが生まれることを目指しています。



あなたの団体でもみんなで受けてみませんか

### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく見守り、自分たちにできることをするのがサポーターです。養成講座は、各種団体などでお申し込みください。



申 高齢者支援課

☎(50)1165

◀受講後にお渡しする  
認知症サポーターカード  
ホームページ ID 1102

認知症の方への対応の心得 3つの「ない」

①驚かせない

②急がせない

③自尊心を  
傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

①まずは見守る

②余裕をもって対応する

③声をかけるときは1人で

④後ろから声をかけない

⑤やさしい口調で

⑥おだやかに、はっきり

した話し方で

⑦相手の言葉に耳を傾けて、  
ゆっくり対応する

地域の誰もが  
気軽に参加できます！

## まさき倶楽部サロン

地域の誰も(60歳以上)が気軽に参加できる交流の場です。季節の制作やイベントを楽しみながら、専門職と自然につながり、安心して過ごせる居場所づくりを目指します。



### 利用者の声

- もし認知症になっても受け入れてくれる場所があると安心します。
- 家族だけで介護するのは、大変なので、専門職に相談したり、支援が受けられたりするところがいいですね。
- 忘れてしまうことがあっても何度も丁寧に教えてくれます。



認知症マフを  
作りました！

## アムアムの会

家庭に眠っている余り毛糸や着物・布などを活用し、小物作りを行っています。



心を込めて編む可愛い「認知症マフ」は、認知症の方の不安を軽減するためのものです。

安心して使えるよう、柔らかく、手触りが良い太い毛糸で編んでいます。

思わず笑顔になるような色の組み合わせや花、くだもの、動物などのモチーフ選びにもこだわっています。





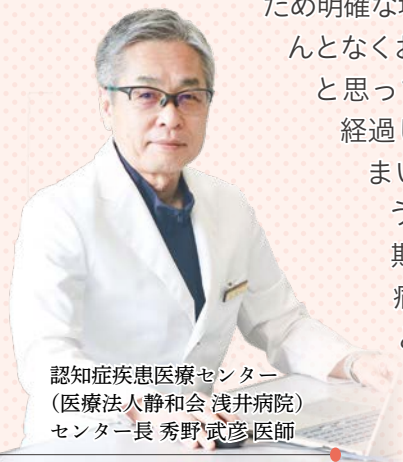
# 専門医が教える認知症



## 認知症とは

認知機能の低下に伴って日常生活に何らかの支援が継続的に必要となった状態をいいます。日常生活がほぼ完全に自立している状態で、自覚的にもの忘れが多くなってきただけのときは主観的認知機能低下といわれ、病院を受診して客観的に認知機能低下が確認できれば軽度認知障害(MCI)となります。

しかし、通常の認知症は緩やかに進んでいくため明確な境界線が捉えにくく、「なんとなくおかしいけどまだ大丈夫」と思っているうちに3、4年が経過して次の段階に進んでしまいます。病気は何でもそうですが、早期発見・早期対応が重要ですので、病気と言われたら嫌だなという気持ちは理解できますが、診察する側からすると、ある程度は空振



認知症疾患医療センター  
(医療法人静和会 浅井病院)  
センター長 秀野武彦 医師

り覚悟で受診するくらいの気持ちでいていただけると良いと思います。

そのような方が受診しやすくするため、近年では「MCI外来(もの忘れ外来)」と銘打ってより早い段階の方を診察する場をつくっているところも出てきました。

## 若年性認知症

65歳以前に発症した認知症の総称です。もの忘れが目立つこともありますが、うつ、不安、疲労感や意欲の低下などを伴い、仕事上のミスが多くなる、段取りが悪くなるなどが初期症状のことも多いです。うつ病として治療を受けているうちに認知機能低下が目立ってくるようなことも多く見られます。

うつ病でも同様ではありますが、50歳を過ぎて仕事がうまく進められなくなり会社から病院を受診するように言われた場合には、認知症に関する診察や検査を受けることが望まれます。

## 認知症チェックリスト

数年前の「自分」と比べてみましょう。

- ☐ 整理整頓が苦手になってきた。
- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- ☐ 自身で服薬管理をすることが難しくなった。
- ☐ 電話の対応や訪問者の対応が難しくなった。
- ☐ 今まで好きだったことに興味が無くなった。
- ☐ 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前、今日の日付が思い出せない。
- ☐ 同じことを何度も話したり聞いたりするようになった。
- ☐ 忘れることが多くなった。
- ☐ 今まで使っていた機械(スマホなど)の操作が分からなくなるときがある。
- ☐ 一人での買い物や金銭管理が難しくなった。
- ☐ まだあるのに何度も同じものを購入している。
- ☐ 食事の回数が減少した。
- ☐ 昼寝が増えた。または、夜間不眠・不安である。
- ☐ (客観的に見て)同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする、季節に合わない服を着るようになった。
- ☐ (客観的に見て)入浴を嫌がるようになった。

出典：千葉県 認知症チェックリスト

## これって 認知症？

### 加齢によるもの忘れ



記憶の一部を忘れる。ヒントで思い出すことがある。自覚している。

### 認知症のもの忘れ

お昼ご飯まだかしら...  
(食べたのに)



体験したことが丸ごと消える。症状が進行していく。忘れていないように取り繕う。生活に支障がある。





専門職が  
相談に応じます

まずは

話

して  
み  
ま  
せ  
ん  
か

保健・福祉・介護の総合相談窓口

## 地域包括支援センター

自分自身や家族、知り合いが認知症になったら不安なことが多いと思います。認知症があっても住み慣れた地域で安心して暮らせるようにお手伝いします。

認知症は特別な病気ではありません。認知症で悩む本人や家族が、少しでも安心して暮らしていただける方法を一緒に考え、支えていきたいと思っています。

ホームページ ID 3310

### 東金市西部地域包括支援センター



### 東金市東部地域包括支援センター



電話受付時間=8:30~17:15 窓口受付時間=9:00~16:30

西部=☎(53)3071/東部=☎(58)8877

## 「ちょっと心配」を 「相談して良かった」に

家族だからこそ  
揺れる感情に寄り添う

当たり前だと思っていた親の姿は少しずつ変化します。その中で以前の姿を思い出して感じる寂しさや、本人に向けるはずのない気持ちを抱き、気持ちが追いつかなくなることもありますよね。ご家族の苦しい気持ちも相談してください。

暮らしの変化に合わせて  
その時に必要な支援と一緒に考えていく

相談の入口だけではなく、困りごとや不安はその方の生活や状態により変わります。今、何が必要かを一緒に考えましょう。

これからの人生を考える

認知症だけではなく、病気やケガで今までどおりにいかないって突然起こり得ますよね。

だから準備は大切。

元気なうちにこれまでの人生を振り返り  
これからを考えてみませんか。

Forward Together  
～ともに前へ～

漠然と抱いてる気持ちを  
私たちに聞かせてください

困りごとがまとまっていなくても  
考えを整理するところから  
一緒にすすめます。

東金市西部地域包括支援センター  
保健師 早川 さとみさん



こんなあなたへ

☑ もの忘れが気になり始めた



☑ 家族の様子が前と変わった



☑ どこに相談すればいいかわからない



☑ 利用できるサービスを知りたい



“ともに”をご覧ください。



いつでも、どこでも  
ホームページから  
閲覧・ダウンロード  
できます。



高齢者支援課、地域包括支援センターなどで  
配布しています。

予防と暮らし  
「認知症サポートブック ともに」  
～認知症ケアパス～



認知症の進行状況に合わせて相談先や受け  
られるサービス、地域の情報をまとめた「認  
知症サポートブック ともに」を配布してい  
ます。ホームページでも公開していますので、  
予防と暮らしの参考にご覧ください。

もしもを考える

ID 9775  
認知症高齢者等  
見守りシールの配布

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  
ています。対象や申請方法など詳しくは  
高齢者支援課にお問い合わせください。  
市ホームページでもご覧になれます。

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

発見した方と家族の間で、  
掲示板を使って匿名での  
やりとりも可能

見本



SERVICE  
認知症初期集中  
支援チーム

高齢者支援課内に医療や福祉の専門  
チームを配置しています。認知症が疑わ  
れる方などを訪問し、適切な医療・介護  
へつなげるために支援をしています。

EVENT  
認知症関連図書展示

認知症に関する図書の展示を東金図書  
館で行います。  
とき▼9月30日(水)まで



図書館では、関連する本を  
貸し出しています

認知症は人生の一場面

年齢を重ねることと同じように、認知  
症は誰もが向き合う可能性があるライフ  
ステージの一つです。  
認知症になっても、その人らしさやこ  
れまで築いてきた地域とのつながりは変  
わりません。

ともに暮らし、ともに支え合う。

認知症の方に優しいまちは、誰にとっ  
ても安心できるまちへつながります。

問 高齢者支援課

☎(50)1165



夜空を彩る

この夏のひととき

## 東金夏の風物詩 ヤツサ東金祭

ヤツサ東金祭が8月8日に開催され、今年も多くの人で賑わいました。

昭和52（1977）年に生まれたヤツサまつり。その前年、青年会議所が「市民祭り」を企画し、市民からおまつりの歌詞を募集しました。ヤツサおどりで流れる「ふるさとっていいもんだ」は、市民からの応募作品をもとに作られ、振付は子どもからお年寄りまで誰でも踊れるものに。当時は「ふるさと」を離れた方が帰省するお盆の時期に合わせて行われていました。現在は屋のステージパフォーマンスから夜のヤツサおどりで一日中楽しめます。

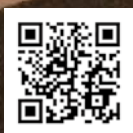
今年も、日吉神社連合祭典と田間神社神幸祭で神輿と共に練り歩く、山車・屋形が集結。賑やかな挨拶、華やかな東金ばやしに合わせダイナミックに回る山車・屋形に、沿道から拍手と歓声が上がりました。

日が沈み、辺りが闇に包まれると、それぞれの連が工夫を凝らしたおどりを披露。フィナーレには花火が打ち上がり、夏の夜空を鮮やかに彩りました。



夏の思い出

来年もこのまちでつくる



Instagramには  
動画を掲載







## 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

## 7/17 建設業者の皆さんがボランティア清掃活動

### 東金アリーナ周辺道路がきれいに

東金建設業協同組合の主催でボランティア清掃活動が行われ、建設事業者12社、19名の方々と山下市長が、東金アリーナ周辺道路のごみ清掃および路肩除草を行いました。

同組合の山田理事長は「本組合では毎年、道路清掃のボランティア活動を行っています。このような活動を通じて市民の方にも組合の認知度が上がれば良いと思っています」と話していました。

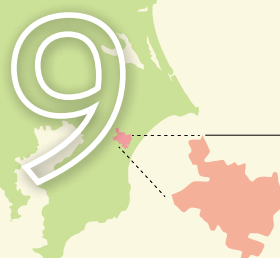


## 令和8年度 一般コミュニティ助成事業

### 自治活動継続・活性化のため

一般コミュニティ助成事業(宝くじの助成金)で、市内12地区の自治活動の継続・活性化のために必要な備品を整備しました。

一般コミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業で、コミュニティ活動における備品の整備などに助成し、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目的としています。



## 東金市民憲章

わたくしたち東金市民は

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 | 内容                  |
|-----|---------------------|
| 2   | 特集 いつまでも自分らしく暮らし続ける |
| 8   | ヤッサ東金祭              |
| 10  | ホットほっとニュース          |

## ピックアップ情報

- |    |                           |
|----|---------------------------|
| 14 | 家庭でできる防災対策                |
| 15 | ブロック塀などの安全点検              |
| 16 | 東千葉メディカルセンターの経営状況や今後の取り組み |
| 18 | 使ってみよう！公共交通               |
| 19 | 東金アリーナ スポーツ教室             |

## とうがねインフォメーション

- |    |                    |
|----|--------------------|
| 21 | 各種情報／各種ガイド／おいしいレシピ |
| 32 | 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



市ホームページ

Google 検索

Q 検索

▶ ID 検索

## 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21ページに掲載

## 人口と世帯

人口／55,966人(-57) 世帯／28,651世帯(-15)  
男性／28,200人(-34) 女性／27,766人(-23)

※令和8年8月1日現在( )は前月比





6/29 東金高校 総合的な探究の時間

## 高校生が東金市のことを深掘り

東金高校では、総合的な探究の時間として、「市のまちづくり」「スポーツの推進」「観光」などのさまざまなテーマについて掘り下げて考える授業が行われています。昨年度から継続したテーマである「東金市」をさらに深く探究しました。

今回は、市の施策を幅広く知るという観点から、学校と市で協議し、多様なテーマの設定が可能な「出前授業」という新しいスタイルで行われました。

生徒の皆さんは、知りたいテーマを選んで受講。「市の現状を理解した上で、魅力ある地域にしていくための課題を見つけ、その課題をどのように解決していくのか」に加えて、「地域の魅力」の発信についてもこれから探究していきます。



7/5 千葉県少年野球大会で準優勝

## 忘れられない夏、そして熱闘！

創設5年目のASAI KIDS☆UNITEDは、市内で活動している学童野球チームです。6月から7月まで行われた千葉県少年野球大会(千葉県知事杯・千葉日報旗)に九十九地域の代表として出場。県内約400チームある中、この大会では優勝まで一步届かず準優勝で終わりました。

ミズノドリームカップ全国大会2026では千葉県大会で優勝し全国大会へ出場。また、第12回 BFA U12アジア選手権に出場した侍ジャパンU-12日本代表選手として、同チームに所属する伊藤龍成さん(6年生)が選出されました。

東金の地で日々、野球に打ち込む少年たちの全国大会や、アジア大会での活躍に目が離せません。



7/25 千葉県立農業大学校

## ブルーベリー狩りとひまわり迷路

県立農業大学校では、学生が実践的な経営感覚を習得できるよう、千葉農大商店模擬会社を設立し、経営実習を行っています。その一環として、今年もブルーベリー狩り、ひまわり迷路が行われました。

大きく実ったブルーベリーの摘み取りや、ひまわり迷路の中で冒険気分を味わい、記念撮影も楽しむなど、農業大学校での夏を子どもから大人まで満喫していました。





7/11 東金市赤十字奉仕団 一日赤十字

## 命を救う赤十字救急法

東金文化会館で一日赤十字が行われました。日本赤十字社千葉県支部講師の齋正さんによる、「被災者の命を救う赤十字救急法」の講義では、約80名の参加者が救命の可能性を高める応急手当の大切さを再確認しました。AEDによる心肺蘇生法と三角巾法の講習では、いざという時を想定し、皆さん真剣に取り組んでいました。

### 赤十字奉仕団と一緒に活動しませんか

救急法や健康生活支援の講習会、高齢者福祉活動、献血活動など、さまざまなボランティア活動を行っています。詳しくはお問い合わせください。 ☎ 社会福祉課 ☎(50)1233



8/2 成東・東金食虫植物群落

## 夏休み食虫植物群落 親子教室

成東・東金食虫植物群落で夏休み親子教室が行われました。この群落は、大正9(1920)年に日本で初めて天然記念物に指定されたものの一つです。

群落には、8種の食虫植物をはじめとして、たくさんの貴重な植物が生育しています。少し前のNHK 朝ドラ(連続テレビ小説)の主人公のモデルとなった植物学者の牧野富太郎博士も、この群落を研究のため何度も訪れていました。秋にも観察会が開催されます。ぜひ参加してみませんか。



### 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9,800円を社会福祉のために、公益財団法人藤井財団様から偉人伝アニメを市内14学童クラブのためにご寄付いただきました。

### 地区振興協議会長退任者(2年以上) 市長感謝状

(敬称略)

伊藤和彦(東金地区)／石原幸吉(田間地区)／木村篤(公平地区)／鈴木敬二(丘山地区)／山口修(正気地区)／小高茂(豊成地区)



▲左から山下市長、伊藤さん、石原さん、山口さん、木村さん、鈴木さん、石川教育長

### 🏆 大会などの結果 🏆 (敬称略)

#### 第90回 東金市青少年剣道大会

##### ◆団体高学年

優勝▶日吉台剣友会・正剣会合同チーム

準優勝▶正剣会 第3位▶豊成少年剣士会

##### ◆高学年の部

優勝▶新妻岳(日吉台剣友会) 準優勝▶岩佐大地(正剣会)

第3位▶小川大地(豊成少年剣士会)

##### ◆中学生男子の部

優勝▶馬場陽向汰(東金中学校)

準優勝▶吉田奏(西中学校) 第3位▶菅野智幸(東中学校)

##### ◆中学生女子の部

優勝▶小高愛葉(東中学校) 準優勝▶山口舞(西中学校)

第3位▶板垣心音(東金中学校)

#### 東金市バウンドテニス大会<ダブルス戦>

##### ◆ダブルスの部(男性)

優勝▶吉田・日詰組 準優勝▶塚田・松崎俊組

##### ◆ダブルスの部(女性70歳以上)

優勝▶祐・渡辺組 準優勝▶酒井・野瀬組

第3位▶伊藤早・佐々木組

##### ◆女性ゴールドの部(60歳以上ダブルス)

優勝▶伊藤栄・細川組 準優勝▶根岸・井之上組

第3位▶飯島・横田組



4月～ こども誰でも通園制度が春からスタートしました

## こどもの世界が広がる！

保護者の就労要件などに関わらず、保育所などに通園できる新しい制度です。美容院に行きたいけど予定が…など、そんな時にも安心して利用できるのは、とても便利ですよね。

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

**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。

※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

みんな  
利用してね



## 健康づくりは 毎日の小さな積み重ね



市でも、市民の皆さんの健康づくりを推進しています。生活習慣病予防のためには、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけるとともに、野菜をしっかりと摂り、減塩を意識することが大切です。

### ◆とうがね健康プラン21（第3次）

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指すし、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「食塩摂取量の減少」などを栄養・食生活領域の目標として掲げています。

### ◆健康日本21（第三次）

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指すし、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「食塩摂取量の減少」などを栄養・食生活領域の目標として掲げています。



### ▲健康的な食生活

### ◆食生活改善普及運動

食生活の改善と、それを支える食環境づくりを推進しています。

### ◆健康増進普及月間

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動」の期間と定め、健康づくりに関する普及啓発を実施しています。

## 健康コラム

## 健康づくりを始めてみませんか

### 9月は健康増進普及月間と食生活改善普及運動

問 健康増進課 ☎(50)1174

### ベジチェック®

市では東金市食生活改善会とともに、野菜摂取の推進のため、手をかざすことで野菜摂取量を推定できる測定器（ベジチェック®）を活用した健康づくりに取り組んでいます。

ふれあいセンターに設置しているほか、市内のイベントなどでも測定できます。測定結果を参考に、ご自身の食生活を振り返り、野菜をもう一皿増やすなどの行動につなげてみましょう。

健康づくりは特別なことではなく、毎日の小さな積み重ねが大切。この機会に、ご自身やご家族の生活習慣を見直し、できることから健康づくりに取り組んでみませんか。



※ベジチェック®は、イベントなどでふれあいセンターにない場合があります。イベント日程は市ホームページをご確認ください。



# 災害への備えを万全に！ 家庭でできる防災対策

消防防災課 ☎(50)1226

ID 7281



災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや物流のストップにより、食料などが入手困難になることが想定されます。そのような場合に備えて、最低3日間分、できれば1週間分の食料や日用品を準備しましょう。

## 備えを万全に

### ◆水の備え

- ・飲料水は、1日1人3リットルを目安に備蓄しましょう。
- ・お風呂の残り湯は、生活用水に利用できます。



### ◆食料の備え

- ・缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など調理済みのものを用意しましょう。



### ◆備蓄をローリングストックで

普段使う食品や加工品などを少し多めに買い置きして、賞味期限の近い物から消費し、使った分を買い足すことで、常に一定量のストック（備蓄）を保つ方法です。

### ◆停電の備え

- ・携帯電話は、情報を得るための重要なツールです。
- ・電池などで充電できる充電器を用意しましょう。



### ◆燃料の備え

- ・卓上カセットコンロや固形燃料を備えましょう。



### ◆トイレの備え

- ・水道などがストップすると、家庭のトイレが使用できなくなります。携帯トイレなどを1日1人5回分を目安に備蓄しましょう。



## マイ・タイムラインで逃げ遅れゼロ

マイ・タイムラインとは、避難行動をまとめた行動計画表です。河川の水位上昇や洪水に備え、自分がとるべき行動をあらかじめ時系列に整理しておきます。

自分の家族構成や生活環境に合った、避難に必要な「情報」「判断」「行動」を把握してマイ・タイムラインを作成し、「自分の逃げ方」を手に入れましょう。

## 地震・風水害対策 チェックリスト

### ◆非常持ち出し品

- 貴重品 □現金、預貯金通帳、印かん、マイナンバーカード、資格確認書、権利証書など
- 非常食 □缶詰、ドライフーズ、ミネラルウォーターなど
- 応急医薬品 □常備薬、ばんそうこう、傷薬、鎮痛剤など
- 生活用品 □下着・上着、靴下、ティッシュ、雨具、紙おむつなど

※持病がある方は、医師や薬剤師と、災害時の備えについて相談しておきましょう。

### ◆家具の転倒などから身を守る

- 寝室に背の高い家具は置かない
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- 家具や家電に転倒防止金具などを取り付ける
- 地震保険や地震共済に加入

### ◆通電火災から身を守る

- 感震ブレーカーを取り付ける
- 避難時はブレーカーをオフに
- ブレーカーを復旧させる際、安全ブレーカーを活用
- 復旧前、電気器具に破損がないか確認
- 暖房器具の横転や周辺に可燃物がないか確認

### ◆家族との連絡手段を決めておく

- 家族で避難場所や離ればなれになった場合の連絡方法を決めておく

### ◆災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話の災害用伝言板サービスを確保

### ◆水害や土砂災害から身を守る

- 最近では、局地的に激しく降る雨が増えてきています。
- 氾濫に巻き込まれないよう、河川・水路に近づかない
- 集中豪雨などでは、がけ崩れに巻き込まれないよう注意
- ※勾配の急な斜面では、がけの上・下どちらも注意が必要です。早めに避難しましょう。

## 災害に備えて 水道水のくみ置きを

### ◆くみ置きの方法

清潔でふたのできる容器（ポリタンク・ペットボトル・水筒など）になるべく空気が入らないように口元いっぱいまで水道水を入れてください。

### ◆くみ置きの保存方法・期間

直射日光を避けて、冷暗所に保存してください。また、消毒用の塩素による殺菌効果がありますので、約3日間保存できます。保存期間を過ぎた水は、飲み水以外にご利用ください。

山武郡市広域水道企業団 ☎(55)7852

台風の発生に  
要注意！  
しっかり備えよう！



## 防災情報はここから

### ●東金市公式LINEアカウント

▶@togane\_city

### ●消防防災課公式X

▶@tougane\_bousai

### ●Yahoo! 防災速報

アプリダウンロード画面



### ●東金市防災メール(空メール送信で登録)

メール作成画面▶



### ●防災行政無線放送内容の電話音声案内 専用電話▶☎(50)1188

### ●東金市避難情報等架電サービス

高齢者や障がいのある方を対象に、災害時に緊急性の高い情報を電話でお知らせ

消防防災課





## 塀の倒壊事故を防ぐために点検を

# ブロック塀などの安全点検

問 都市整備課 ☎(50)1150

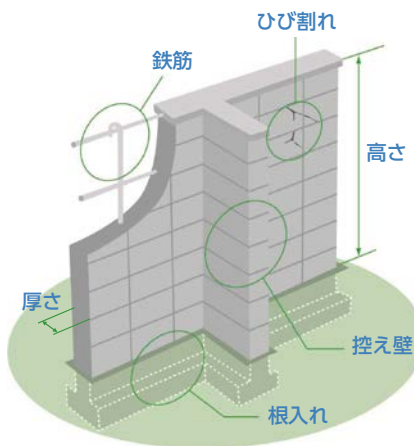
HP ID 6105

経年により劣化したブロック塀や基準を守らないで造られたブロック塀は、地震の時に倒壊する恐れがあります。ブロック塀の倒壊は、人的被害を発生させるだけでなく、道路をふさぎ、避難や救助活動の妨げにもなります。

ブロック塀や組積造の塀（石造やれんが造など）には建築基準法に定められた基準があり、塀の所有者は基準を守るとともに塀を安全に管理する責任があります。道路に面した塀が敷地内にある方は、安全性を確認し、災害に備えましょう。

以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1～5をチェックし、不適合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。専門家の相談先はホームページをご覧ください。

## ブロック塀点検のチェックポイント

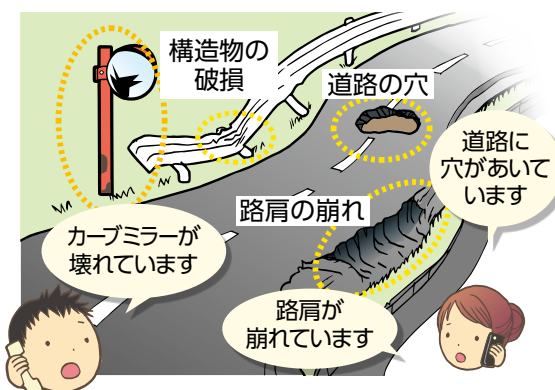


出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改

- 1 塀は高すぎないか
  - ・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2 塀の厚さは十分か
  - ・塀の厚さは10cm以上か。（塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上）
- 3 控え壁はあるか。（塀の高さが1.2m超の場合）
  - ・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4 基礎があるか
  - ・コンクリートの基礎があるか。
- 5 塀は健全か
  - ・塀に傾き、ひび割れはないか。
- 〈専門家に相談しましょう〉
- 6 塀に鉄筋が入っているか
  - ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
  - ・基礎の根入れ深さは30cm以上か。（塀の高さが1.2m超の場合）

### ◆組積造（れんが造、石造、鉄筋のないブロック造）の塀の場合

- 1 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
- 2 塀の厚さは十分か。
- 3 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
- 4 基礎があるか。
- 5 塀に傾き、ひび割れはないか。
- 〈専門家に相談しましょう〉
- 6 基礎の根入れ深さは20cm以上か。



## 東金市公式LINEアカウント

道路の異常を見つけたら、LINEの通報・連絡機能から、写真を撮って、連絡できます。



HP ID 8640

▲友だち追加



◆道路に張り出している樹木の伐採を  
私有地から道路上にはみ出している樹木などは、土地の所有者に所有権があるため、緊急時を除き、市で伐採や枝払いなどできません。

◆次のような状態のときは伐採や枝払いをしてください  
・車道や歩道に樹木や枝が張り出している  
・枯れ枝や枯れ木の倒木、落葉による通行障害がある  
・竹や木の繁茂による通行障害がある

※私有地から道路上にはみ出した樹木などによる事故は、所有者が責任を問われることがあります。

◆道路やカーブミラーなど、異常を見つけたらご連絡を  
道路パトロールを行い道路の保全に努めていますが、経年劣化や交通量の増加などにより道路の傷みが激しくなっています。小さな陥没などでも事故につながる可能性があります。

市道の穴や路肩の崩れ、ガードレールやカーブミラー、標識やこれらの支柱、側溝の破損など、道路の異常を発見した場合は建設課までご連絡ください。

## 道路の保全にご協力を

皆さんからの通報は大切な情報源です

問 建設課 樹木の伐採 ☎(50)1145  
道路の異常 ☎(50)1148

HP ID 14234, 4183



## 経営状況や今後の取り組み

# 東千葉メディカルセンター

問 この記事について市医療センター推進課 ☎(50)1253

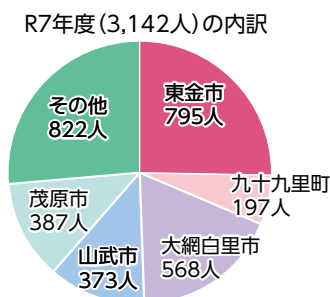
診療について東千葉メディカルセンター ☎(50)1199

東千葉メディカルセンターの果たしている役割や、設立団体（東金市および九十九里町）の財政負担状況、経営の状況についてお知らせします。

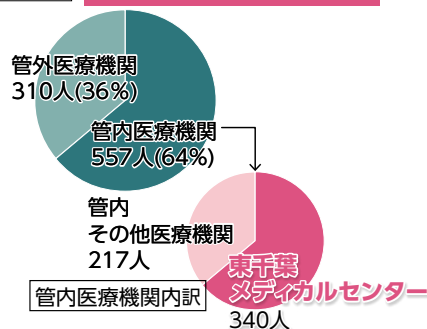
### 地域で果たしている役割

東金市と九十九里町の1市1町を設立団体とした、地方独立行政法人東金九十九里地域医療センター（法人）により運営されている東千葉メディカルセンター（メディカルセンター）では、救命救急センターを有する地域の中核病院として、また地域医療支援病院として、地域医療のより一層の充実強化に向け、関係医療機関や消防機関などとの連携の取り組みを進めています。

グラフ1 救急搬送の状況



グラフ2 重症患者などの搬送状況



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引き続き果たし、令和7年度は、救急車による患者を3千142人受け入れました。

### 【グラフ1（救急搬送の状況）】

また、山武郡市広域行政組合消防本部管轄内で発生した重症患者などの救急搬送のうち、約39%をメディカルセンターで受け入れるなど、三次救急医療機関としての役割を果たしています。【グラフ2（重症患者などの搬送状況）】

また、周産期医療に関し、令和7年度の分娩件数は290件であり、東金市・九十九里町における出生数のうち、メディカルセンターで分娩した割合は、東金市では44.1%、九十九里町では32%であり、地域の中核病院としての一定の役割を果たしています。

さらに、令和7年度からは、泌尿器科・眼科を開設し、当初予定していた診療科を全て開設しました。また、令和7年11月には届出病床を310床へ増床し、地域医療のより一層の充実強化を図りました。

### 設立団体の財政負担

設立団体による令和7年度の実質的な負担額（実際の負担額から地方交付税措置額を差し引いたもの）は、第4期中期計画に基づき、2億6千500万円を見込み、実績は2億4千万円（うち東金市分2億200万円）となりました。

### 令和7年度の決算状況

収益については、段階的な増床により、入院収益は3億1千300万円の増加となり、収益全体は、5億8千100万円増加し、93億1千500万円となりました。

費用については、救急医療をはじめとする政策的医療などの提供や医療提供体制を維持するための医師や看護師などの人材確保のほか、物価高騰による委託費の増加などの影響で、費用全体は、4億3千万円増加し、101億8千600万円となりました。

これにより、損益収支については、8億7千100万円の赤字計上となりました。【グラフ3（経営状況の推移）】

### 経営の状況

山武長生夷隅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ていることから、厳しい状況での経営を強いられています。

資金繰りの安定化のため、平成26年度から平成30年度にかけて設立団体の基金（千葉県からの交付金を積み立てたもの）からの貸付け（総額37億7千700万円）や、平成30年度に千葉県からの追加財政







支援（30億円）が行われました。また、令和2年度から令和5年度にかけて新型コロナウイルス感染症対応に伴う病床確保支援金など（総額78億2千600万円）があったことから資金繰りの安定化は一定程度図られました。

しかし、施設整備などに係る借入金返済、設立団体の基金に係る借入金返済に要する支出が一定程度の規模の固定的な負担になっていること、開院後10年以上経過し既存設備の更新が必要になってきていること、物価高騰の影響を診療報酬へ反映できないことなど、取り巻く環境は油断のできない状況となっています。

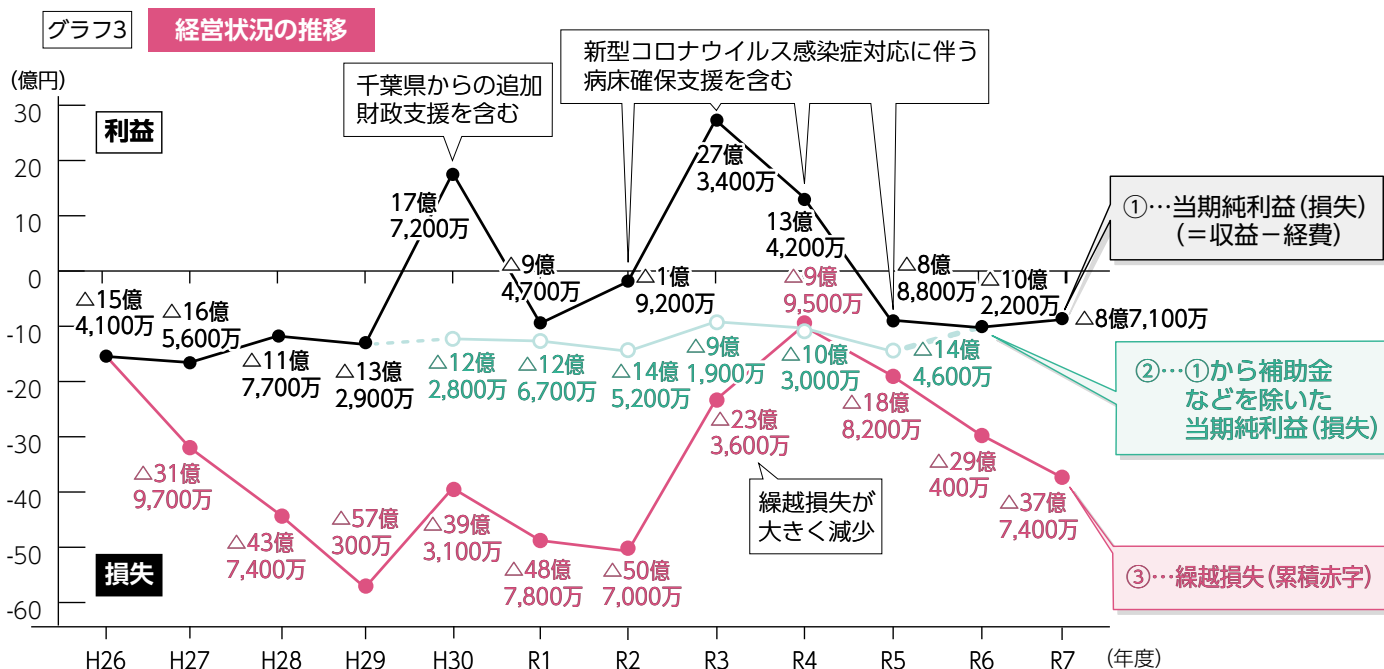
財務体質のさらなる改善を図り、引き続き法人とともに経営改善に取り組んでいきます。

また、これと併せ、法人の認可者であるとともに、保健医療計画を定め、二次保健医療圏を設定した千葉県に対し、引き続きメディカルセンターの厳しい経営状況について理解を求めながら、平成30年度の追加財政支援に係る協議の際に要望・提起した次の3つの項目の実現に向けた取り組みを進めていきます。

① 二次保健医療圏における関係自治体に対しての財政支援を含めた連携への働きかけを、千葉県が主体となって取り組むこと。

② 県内公立病院の設立・設置団体の財政状況なども踏まえたかたちでの、公立病院における救急をはじめとした政策医療の提供に対する、千葉県による新たな支援制度（補助金）を創設すること。

③ 東千葉メディカルセンターの累積赤字の取り扱いや解消に向けた手立てについて、設立団体とともに考えていくこと。





未来につなぐために

## 使ってみよう！公共交通

京成バス千葉イースト(株)成東営業所 ☎(82)2611  
地域振興課 ☎(50)1196

HP ID  
1 762  
2 765

市内の交通網は、市が運行する市内循環バスや乗合タクシーだけでなく、鉄道や民間の路線バス・高速バス・タクシーがあり、市民生活を支えています。公共交通は皆さんの利用あってこそ維持できるものであり、利用する方が増えることで、地域の公共交通はより充実していきます。この機会にぜひ、公共交通を利用してみませんか。

### 路線バス・高速バス

市内の路線バス・高速バスは主に九十九里鐵道(株)と京成バス千葉イースト(株)の2事業者により運行されています。運行ダイヤなど、詳しくは各事業者にお問い合わせください。

### 1 市内循環バス

市内循環バスは2路線運行しています(福岡路線・豊成路線)。

運行日 ▼月曜日・土曜日(日曜日、祝休日、12月29日・1月3日は運休)

運賃 ▼大人(高校生以上) 300円、小・中学生 100円、大人同伴の乳幼児 無料

※障がいをお持ちの方(本人および付添者)、要介護または要支援の認定を受けている方(本人のみ)、運転免許を自主返納された方は100円  
※乗車時に障害者手帳、介護保険証または運転経歴証明書を提示してください。

### 2 乗合タクシー

利用する皆さんの希望する時間や場所にに応じて運行します。予約に応じた「乗り合い」でそれぞれの目的の地まで送迎します。

運行日 ▼月曜日・金曜日(土・日曜日、祝休日、12月29日・1月3日は運休)

運賃(1人1乗車) ▼大人(高校生以上) 400円、小・中学生 200円、大人同伴の乳幼児 無料  
※障がいをお持ちの方(高校生以上)、運転免許を自主返納された方は300円、障がいをお持ちの方(小・中学生)は100円  
※乗車時に障害者手帳または運転経歴証明書を提示してください。

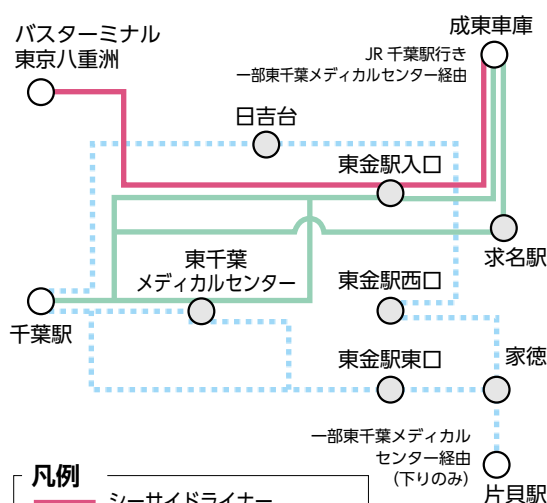
### ◆WEBサイトからも予約できます

乗合タクシーは、これまでの電話予約に加え、新たにWEB予約ができるようになっていきます。ぜひご利用ください。  
※電話予約と予約受付時間・予約可能な日時が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。  
※乗合タクシーを利用するには、事前に登録が必要です。  
※WEB予約の利用にはIDとパスワードが必要です。ご希望の方は地域振興課までご連絡ください。



▲WEB予約

### 高速バス

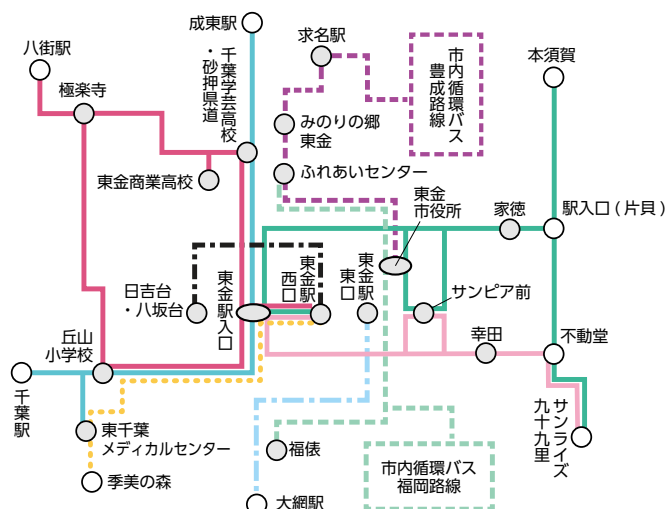


#### 凡例

- シーサイドライナー
- フラワーライナー
- 九十九里・レイクライナー

※フラワーライナーの「求名駅 経由」は、現在運休中です。

### 路線バス



#### 凡例

- 片貝線
- 西が丘線
- 大網線
- 豊海線
- 市内循環バス福岡路線
- 季美の森線
- 八街線
- 市内循環バス豊成路線
- 千葉線

※大網線、季美の森線は、現在運休中です。



〈教室一覧〉

| 受付開始日   | 教室                | 回数 | 曜日 | 時間               | 費用     |
|---------|-------------------|----|----|------------------|--------|
| 9月2日(水) | アクティブシニア塾         | 15 | 木  | 午前9時5分～9時50分     | 7,000円 |
|         | アリーナ元気塾           | 15 | 木  | 午前9時55分～10時55分   | 7,000円 |
| 3日(木)   | キレイになるヨガ教室        | 15 | 火  | 午前11時15分～午後0時30分 | 8,000円 |
|         | ステップ教室            | 18 | 水  | 午前9時10分～10時10分   | 8,000円 |
| 4日(金)   | からだほぐし・体幹あつぷりAM教室 | 15 | 火  | 午前9時30分～10時30分   | 8,000円 |
|         | からだほぐし・体幹あつぷりPM教室 | 15 | 火  | 午後1時30分～2時30分    | 8,000円 |
| 8日(火)   | ダンベルエアロビクス教室      | 18 | 水  | 午前10時20分～11時20分  | 8,000円 |
|         | 初級エアロビクス水曜教室      | 18 | 水  | 午前11時30分～午後0時30分 | 8,000円 |
| 9日(水)   | スポーツ吹矢教室          | 10 | 土  | 午後1時～3時          | 5,000円 |
|         | 青竹体操教室            | 18 | 木  | 午前11時10分～午後0時10分 | 8,000円 |
| 10日(木)  | 触覚ボールセルフケア教室      | 15 | 金  | 午前9時50分～10時50分   | 8,000円 |
| 11日(金)  | スローステップ教室         | 18 | 土  | 午前9時～9時45分       | 7,000円 |
|         | 初級エアロビクス土曜教室      | 18 | 土  | 午前9時55分～10時55分   | 8,000円 |
|         | 中級エアロビクス教室        | 18 | 土  | 午前11時5分～午後0時5分   | 8,000円 |
| 12日(土)  | ZUMBA①            | 15 | 火  | 午後7時5分～7時50分     | 8,000円 |
| 13日(日)  | ZUMBA②            | 15 | 火  | 午後8時～8時45分       | 8,000円 |



## 東金アリーナスポーツ教室

楽しく体を動かそう♪幅広いジャンルから選べます

【申込】東金アリーナ ☎(50)1715



第2期（10月から来年3月まで）の参加者を募集します。詳しくは、東金アリーナのホームページをご覧ください。  
**申込方法**▼受付開始日の午前10時～正午に電話申込のみ、それ以降に窓口も可

＜刈草や剪定した枝の処分方法＞

| 種別                                         | 出し方                                                                 | 手数料(目安)                            | 問い合わせ                |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| 刈草の処分                                      | 乾燥させてから指定ごみ袋(可燃ごみ)に入れてごみ集積場へ出す                                      | —                                  | 環境保全課 ☎(50)1170      |
| 剪定した枝や木の幹などの処分<br>※5日以上乾燥させ、枯らしてから出してください。 | ◆可燃ごみとして出す<br>指定ごみ袋に入る長さにし、袋からはみ出さないようにしてごみ集積場へ出す<br>対象▶太さ5cm以下     | —                                  | 環境保全課 ☎(50)1170      |
|                                            | ◆粗大ごみとして戸別収集<br>1つ当たりの太さと量を、予約時に伝えた上で、規定の大きさ(下図)にして、ひもで縛って出す        | 剪定枝=3束まで300円、幹(枝を払ったもの)など=4本まで300円 | 環境クリーンセンター ☎(50)5300 |
|                                            | ◆民間のリサイクル施設を利用<br>一般廃棄物処理業者に直接依頼                                    | 直接業者に問い合わせ                         | 環境保全課 ☎(50)1170      |
|                                            | ◆クリーンセンターへの自己搬入<br>事前に電話で申し込んだ上で、規定の大きさ(下図)にして、東金市外三市町環境クリーンセンターに搬入 | 10kg当たり130円(消費税別)                  | 環境クリーンセンター ☎(55)9141 |

規定の大きさ



剪定枝

長さ50cm以下  
1本の太さ5cm以下  
※戸別収集は束の太さ80cm以下



幹

長さ120cm以下  
1本の太さ5cm～12cm  
※戸別収集は束ねて出す

野外焼却(野焼き)は、原則として法律で禁止されています。宗教上の行事や、農業などやむを得ないものでも、近隣住民の方に声をかけたり、風向きに注意するなど、迷惑にならない

ようにご注意ください。灰や臭いで窓が開けられない、洗濯物が干せないなど周辺住民から苦情がある場合は指導の対象です。刈草や剪定した枝も燃やさず、左表に従い処分してください。

## 野外焼却(野焼き)は禁止

【問】環境保全課 ☎(50)1171

HP ID 1045、5741 1057

刈草や剪定した枝などは正しく処分を





## 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 ▶



## フラフェスティバル in 東金XI

9/27 日

[大ホール]

13:00 開演

全席自由

入場無料



山武郡市内で活動している  
 17組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。

## 第21回 かのんぷすまいるコンサート

11/11 水 [大ホール]

18:30 開演

全席指定

前売 3,500 円

当日 4,000 円

発売中



## クニ三上トリオ・午後ジャズ

11/13 金 [小ホール] 14:00 開演

全席自由 一般 2,800 円

学生 1,000 円

※当日各 500 円増

発売中

[出演] クニ三上 (ピアノ) / 越野振人 (ベース)  
 横山和明 (ドラム)

柳家花緑 柳家吉緑  
親子会 vol.1

11/14 土 [小ホール]

13:00 開演

全席指定

前売 3,000 円

当日 3,500 円

高校生以下 1,000 円

発売中

TO-BUN クリスマス  
ラストコンサート 2026

12/20 日 [大ホール] 14:30 開演

コンサートに向けて各合唱団の参加者を募集します。

参加者  
募集!

## ☆2026TO-BUN クリスマス合唱団

- ・募集人員：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 (水祝) ~ 15 回程度予定
- ・演奏曲：「諸人こそぞりて」「あの鐘を鳴らすのはあなた」他



## ☆2026TO-BUN クリスマスキッズ合唱団

- ・募集人員：幼稚園 (年中) ~ 小学 3 年生 (定員 30 名)
- ・参加費：2,000 円
- ・指導：野口彩乃, 鶴澤晴美, 小関史恵, 三橋裕子
- ・練習日程：10 月 4 日 (日) ~ 6 回程度予定
- ・演奏曲：「世界中の子どもたちが」



## ☆2026TO-BUN クリスマスジュニア合唱団

- ・募集人員：小学 4 年生 ~ 中学生 (定員 30 名)
- ・参加費：2,000 円
- ・指揮 & 指導：内山 紀子
- ・練習日程：10 月 25 日 (日) ~ 5 回程度予定
- ・演奏曲：「群青」



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





・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

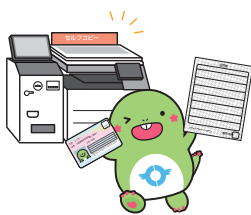
**午前9時～午後4時30分**

※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**▶9月7日(月)・10日(木)～18日(金)・24日(木)・28日(月)  
※毎週火曜日は午後7時まで開館します(休館日除く)。

**東金文化会館・東金アリーナ**▶9月7日(月)・14日(月)・24日(木)・28日(月)

**トレーニングセンター**▶9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・24日(木)・29日(火)

**児童館**▶9月7日(月)・14日(月)・21日(月)・23日(水)・28日(月)

## 収税課から納期限のお知らせ

**納期限 9月30日(水)**

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3期】 |
| 国民健康保険税(普通徴収)    | 【第3期】 |
| 後期高齢者医療保険料(普通徴収) | 【第3期】 |
| 介護保険料(普通徴収)      | 【第3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～たばこは地元で買いましょう～

今月の休日窓口は **9月27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

『一滴の沈黙』……………相場英雄  
『おはなしの時子』……………朝比奈あすか  
『じゃないほうのオダ』……………安藤祐介  
『モナリザの裏側』……………一色さゆり  
『少女Aが消えたとき』……………伊藤源太郎  
『わたしを庇わないで』……………石田夏穂  
『たぶん、恋しい』……………穂ミチ  
『片見里足立アフェクション』……………小野寺史宜  
『二月に憂鬱な君へ』……………西條奈加  
『警察へ行こう』……………真保裕一  
『硝子のマンション』……………染井為人

『ここはこどものいない国』……………武田綾乃  
『ファイア・ドーム 上』……………辻村深月  
『ファイア・ドーム 下』……………辻村深月  
『白色光の影を遡う』……………遠坂八重  
『決裂』……………堂場瞬一  
『天保釣り合戦顛末記』……………土橋章宏  
『海霧』……………馳星周  
『ホルモー燦燦』……………万城目学  
『ウイルス』……………真山仁  
『夜の恩寵』……………三浦しをん  
『夏帆』……………村上春樹

『スコアボード』……………森拓磨  
『陽子さんはお元気ですか?』……………山内マリコ  
『ちょっと角の酒屋まで』……………角田光代  
『人には言えない秘密があります』……………高橋源一郎  
『そう書いてあった』……………益田ミリ  
『私の女の実』……………ハンガン  
『記憶にない殺人』……………エイミーティンテラ  
『血塗られた指輪』……………キンバリーベル  
『あなたに訊きたいことがある』……………レベッカマコーイ  
『遠近法』……………ローランビネ  
『あなたは空気のように』……………アーダダグーモ







イベント

## 東千葉メディカルセンター 第48回 市民公開講座

### ◆指先のしびれ、手が使いにくい… ～手と肘の神経の話～

東千葉メディカルセンター整形外科  
医長の北條篤志医師による講座です。

とき▶9月18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



◀東千葉メディカルセンター  
ホームページ



イベント

## 事前申込・履歴書不要です 福祉のしごと就職相談会

とき▶9月12日(土)午前11時～午後3時

ところ▶ホテルポートプラザちば

内容▶採用担当者との個別相談  
(事前申し込みや履歴書、スーツ不要)

問 県社会福祉協議会  
☎043(306) 1277

イベント

## 第24回 障害者雇用促進 就職面接会

とき▶10月23日(金)午後1時～4時

ところ▶千葉ポートアリーナ

対象▶障がいのある方(身体、知的、  
精神)

締切▶10月2日(金)

申 居所を所管するハローワーク

問 ハローワーク千葉南専門援助部門  
☎043(300) 8609(部門コード43#)



イベント

## 楽しい学びを応援します 城西国際大学公開講座

城西国際大学のさまざまな学部の知  
識や技能から、多彩な教養が学べる公  
開講座を実施します。

### パソコン講座 「はじめての動画編集体験コース」

動画ソフトにチャレンジしたい方に  
向けたパソコン講座を開催します。

写真や動画・音声を取り込み、文字  
入れや効果音の編集、アニメーション  
やナレーションの演出を加えて楽しい  
動画を作ってみましょう。

とき▶10月6日(火)～9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

締切▶9月25日(金)



### 「健康長寿に向けたフレイル予防 ～コグニサイズで脳と体を元気に～」

「フレイル(虚弱)」についての基本的  
な知識と、認知機能の低下を予防する  
重要な方法について分かりやすく説明  
します。身体と頭を同時に使う運動法  
である「コグニサイズ」を実際に体験し  
ながら、楽しく学びましょう。

とき▶9月26日(土)午前10時～11時30分

ところ▶城西国際大学水田記念図書館

対象▶市内在住・在勤・在学の高校生  
以上の方

締切▶9月16日(水)

### 共通事項

定員▶各先着30名

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 ID11684、11782



イベント

## 楽しい子育てを応援！ 児童館のイベント

### プラレールで遊ぼう

ルールをつないで動くプラレールで  
遊びます。

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。

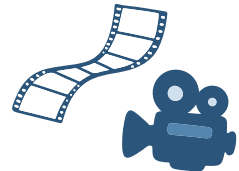
### なかよし劇場(ミニ映画会)

子どもに人気の短編映画を3本ほど  
上映します。お楽しみに！

とき▶9月12日(土)午後2時～

対象▶市内在住の18歳未満の子ども  
とその保護者

※申込不要です。



### ハッピーアドバイス

「なぜ言うことを聞いてくれない  
の？」親の心子知らず、子の心親知ら  
ず、気持ちを伝えあう大切なコツを学  
びませんか。

とき▶①9月18日(金)②25日(金)午前10  
時～11時

内容▶①子どもの本音の聞き方②ママ  
の気持ちの伝え方

対象▶市内在住の高校生までのお子さ  
んを子育て中の保護者

定員▶先着10名

締切▶9月15日(火)

申込方法▶窓口または電話で申し込み  
※託児を希望する方は、申し込み時に  
お伝えください。

申 問 児童館 ☎(50) 1235

ホームページ ID 8532





## 東金市黒大豆組合 黒大豆オーナー募集

収穫日や場所については、申し込んだ方へ後日案内します。

**とき**▶10月中旬引き渡し予定

※引き渡し後、オーナーが収穫。

**費用**▶1区画(30株)7,500円

**定員**▶先着10名

**締切**▶10月9日(金)

**申込方法**▶電話、FAXまたは窓口のいずれかで①住所②氏名③区画数④連絡先を伝えて申し込み

**申 問** 農政課 ☎(50) 1137

FAX (50) 1297

ホームページ ID12894



## 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**▶①テクニカルメタルワーク科 11月生(6カ月訓練)②CAD/機械加工科12月生(6カ月訓練)

**内容**▶①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②機械加工の仕事に必要なCADソフト・工作機械の使い方

**費用**▶テキスト代約1~2万円

**募集期間**▶①10月1日(木)まで②9月7日(月)~11月5日(木)

※9月8日(火)・15日(火)・29日(火)の午後1時から見学会を実施します。

**申 問** ポリテクセンター君津

☎0439(57)6313



## 申込不要です 郷土研究愛好会発表会

企画展示「後世に遺し伝えたいことー80年前の東金ー」に併せ、発表会が行われます。

**とき**▶9月26日(土)午後1時30分~3時30分

**ところ**▶東金文化会館

**問** 生涯学習課

☎(50) 1187

ホームページ ID 14565



## がん患者さんとご家族のため ピア・サポーターズサロ ンちば inさんむ医療センター

がん経験者であるピア・サポーターが仲間として患者さんやご家族の悩みを聞いたり、体験をお話しします。

**とき**▶10月7日(水)午前10時~午後3時

**ところ**▶さんむ医療センター1階大会議室

※事前申込不要です。

**問** さんむ医療センター地域医療連携室

☎(82) 2521 (内線1801)

## 平和を守り、未来を作る 自衛官などの募集

2等陸・海・空士

**応募資格**▶18歳以上33歳未満の方

※受付は、11月、令和9年1・2月に複数回を予定しています。

一般曹候補生

**応募資格**▶18歳以上33歳未満の方

**申込期間**▶9月15日(火)~11月20日(金)

**1次試験**▶11月28日(土)~12月6日(日)で指定する日

**申 問** 自衛隊茂原地域事務所(千葉地方協力本部)

☎0475(25)0452



▲ホームページ

▲X(旧ツイッター)



## 「八鶴祭」~舞い上がれ~輝きの渦 東金高校文化祭

工夫を凝らしたクラスごとの発表や吹奏楽部・声楽部をはじめ、全国大会に出場した箏曲部の演奏や新体操部、ダンス部の演技なども行われます。

※車での来場はできません。

**とき**▶9月5日(土)午前9時~午後2時

**ところ**▶東金高校

**持ち物**▶スリッパ、靴を入れる袋

**問** 県教育庁統一ダイヤル

☎0120(23)1008

## 久我祭文化の部 東金商業高校文化祭

大人から子どもまで楽しめる企画や食品販売を実施します。道の駅みのりの郷東金と連携した野菜・食品販売をはじめ、東中学校吹奏楽部の演奏会や美術部の作品展示、小学生の就業体験など、地域とのつながりも大切にしています。

**とき**▶10月3日(土)午前9時30分~午後2時30分(受付=1時40分まで)

**ところ**▶東金商業高校

**持ち物**▶スリッパ、靴を入れる袋

**問** 県教育庁統一ダイヤル

☎0120(23)1008

## 陸上自衛隊高等工科学校生徒

**種目**▶①推薦②一般

**応募資格**▶①17歳未満の中卒(見込含む)男子で、成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方②17歳未満の中卒(見込含む)男子

**申込期間**▶①10月1日(木)~11月27日(金)②10月1日(木)~令和9年1月14日(木)

**1次試験**▶①令和9年1月9日(土)~11日(月)で指定される日②1月23日(土)・24日(日)





お知らせ



受診状況をお知らせ

## 国民健康保険医療費通知

医療費負担のしくみや自身の受診状況を把握し、健康に対する認識を深めていただくため、国民健康保険加入世帯へ医療費通知をお送りします。

**送付時期**▶①1月～6月診療分=9月中旬発送予定

②7月～10月診療分=令和9年1月中旬発送予定

③11・12月診療分=令和9年3月中旬発送予定

## ◆医療費控除の申告

医療費通知は医療費控除の申告手続きで、医療費の明細書としても利用できます。手続きに関する詳しい内容は東金税務署にお問い合わせください。

※11・12月診療分の送付は申告時期に間に合わないため、領収書を基に「医療費控除の明細書」を作成してください。

問 国保年金課

☎ (50) 1250

ホームページ ID 5639

お知らせ



被災地に温かいご支援を

令和8年熊本地震  
災害義援金

被災地の方々の生活を支援するための義援金を受け付けています。寄せられた義援金は、日本赤十字社を通じ、被災都道府県が設置する義援金配分委員会へ全額送金します。温かいご支援をお願いします。

**受付期間**▶10月30日(金)まで

※物品の受け付けは行いません。

## ◆募金箱の設置

市役所総合受付、社会福祉課窓口

※領収書をご希望の場合は、社会福祉課窓口でお申し出ください。

## ◆個々に義援金を送金する(郵便振替)

**口座記号番号**▶00190-3-605956

**口座加入者名**▶日赤令和8年熊本地震災害義援金

※ゆうちょ銀行・郵便局窓口では振替手数料が免除されます。

※受領証をご希望の場合は、通信欄に「受領証希望」とご記入ください。

問 社会福祉課

☎ (50) 1233

ホームページ ID 12158



お知らせ



9月21日～30日

## 秋の全国交通安全運動

この時期は、日没時間の急激な早まりとともに、夕暮れ時や夜間における重大交通事故の発生が懸念されます。一人一人が交通ルールと交通マナーを守り、交通事故のない安全な社会を目指しましょう。

## ◆重点事項

- ・歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ・夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ・自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・順守の徹底

問 消防防災課

☎ (50) 1119

ホームページ ID13707



お知らせ



まず低く、頭を守り、動かない

## シェイクアウト訓練

防災意識を高めるために実施します。シェイクアウト訓練とは、指定された日時にそれぞれの場所で、地震から身を守るための3つの安全行動を1分間実施する地震防災訓練です。

訓練に参加する方は、市ホームページの登録フォームまたは消防防災課で事前に参加登録をお願いします。

実施後に参加者数を市ホームページで公表します。訓練をきっかけに、家庭などで防災対策を見直しましょう。

**とき**▶9月7日(月)午前9時から約1分間

**訓練内容**▶防災行政無線の合図に合わせて、それぞれの場所で下図の安全行動を約1分間実施

**締切**▶9月4日(金)

## ◆身を守る3つの安全行動



DROP! COVER! HOLD ON!

提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議  
https://www.shakeout.jp/

問 消防防災課

☎ (50) 1226

ホームページ ID12647

募集



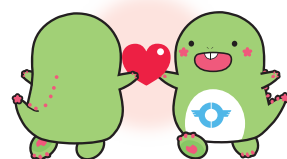
養護老人ホーム坂田苑

## 坂田苑の入所者募集

自宅で暮らすのが大変だけれど、特別養護老人ホームに入るには介護度が低い、という方も入所できます。

坂田苑では、入所を希望する方と施設が直接契約を結び、生活支援を提供する「契約入所」を行っています。生活に不安がある方はご相談ください。

**問** 山武郡市広域行政組合養護老人ホーム坂田苑 ☎0479(82)0320

◀坂田苑  
ホームページ

募集



会社をPRしませんか

市ホームページバナー  
の有料広告掲載募集

1カ月単位で随時募集しています。掲載希望月の1カ月以上前までにお申し込みください。

**規格**▶縦90ピクセル×横220ピクセル

**掲載位置**▶総合トップページ、暮らし・行政トップページ

**広告料**▶月10,000円

**申込** 秘書広報課

☎ (50) 1114

ホームページ ID16



▲総合トップページバナー掲載イメージ







自然環境や暮らしを守る

## 狩猟免許試験

申問 試験について＝山武地域振興事務所  
補助金について＝農政課

☎ (55) 3862

☎ (50) 1137

とき▶①10月24日(土)②10月25日(日)③11月28日(土)④令和9年1月30日(土)⑤1月31日(日)

※①はわな猟または網猟免許、③⑤はわな猟免許のみ、②は第一または第二種銃猟免許、④は第一種銃猟免許のみです。

ところ▶①②④⑤千葉県射撃場(市原市)③南房総市役所または印西市立印旛公民館

定員▶①＝電子申請88名(わな猟80名、網猟8名)、郵送＝22名(わな猟20名、網猟2名)、②④＝電子申請56名、郵送＝14名、③＝電子申請96名、郵送＝24名、⑤＝電子申請80名、郵送＝20名

申込方法▶ちば電子申請サービスによる電子申請または郵送(往復はがき)で申し込み

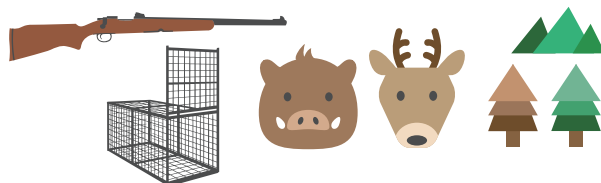
申込期間▶電子申請＝9月3日(木)～4日(金)、郵送＝9月1日(火)～2日(水)

※郵送は消印による先着順です。

※電子と郵送の両方に申し込んだ場合は無効です。

※狩猟免許取得には補助があります。条件など詳しくはお問い合わせください。

※③日程の南房総市役所枠は、館山市、鴨川市、南房総市、鋸南町、勝浦市、いすみ市、大多喜町、御宿町、君津市および富津市の在住者の申し込みが優先されます。



新たに選任された委員を紹介します

## 農業委員・農地利用最適化推進委員が決定

問 農業委員会事務局 ☎ (50) 1177

### 農業委員(敬称略)

農地の権利移動や転用の許可申請の審査、農地利用最適化推進委員と連携して農地の利用の最適化を推進する活動を行います。

会長▶平山光子

会長職務代理者▶農宮弘子

委員▶池田繁雄、石井政樹、石田正雄、小倉ゆう子、小見川智明、斉藤ひろ子、佐瀬武、鈴木正義、鈴木善雄、戸田敏一、橋本雅仁、細谷修、吉井亨

### 農地利用最適化推進委員(敬称略)

農地の利用の最適化(農地の集積・集約、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進)の推進に関する活動を行います。

委員(担当地区)▶

- ・小倉雅人(東金、東上宿、南上宿、東岩崎、東新宿、日吉台、八坂台、台方、大豆谷、砂郷)
- ・工川全人(田間、田間1区、田間2区、田間3区)
- ・古川薫(北之幸谷、堀上、川場、押堀)
- ・三上和彦(求名、道庭)
- ・川野信幸(家之子)
- ・鎗田裕(松之郷)
- ・中村貴一(上布田、極楽寺、滝沢、酒蔵、三ヶ尻)

- ・鶴岡弘孝(油井、小野)
- ・富田達雄(山田、滝、丹尾、季美の森東、丘山台)
- ・木村愛康(山口、田中)
- ・林義夫(福俵、西福俵)
- ・行木良高(広瀬、関下、大沼、幸田、北幸谷、細屋敷、藤下飛地、不動堂飛地、西野飛地、粟生飛地)
- ・佐久間進(宿、荒生、薄島、家徳)
- ・佐瀬芳彦(上武射田、下武射田、土農田、高島、東中)
- ・中田善幸(菱沼、二又、前之内)
- ・戸村信雄(関内、堀之内、宮、三浦名、御門、高倉、殿廻、中野、白幡飛地、田中荒生飛地、小関飛地)
- ・塚本房男(小沼田、大沼田、一之袋、二之袋、砂古瀬、依古島)
- ・渡辺博之(下谷、東中島、上谷、西中)





お知らせ



9月1日～10日

## 屋外広告物適正化旬間

## ◆屋外広告物の設置には許可が必要

屋外に出す看板は、県の条例で設置可能な大きさの基準などが定まっています。設置には市への許可申請が必要です。許可を受けていない広告物がある場合はご相談ください。

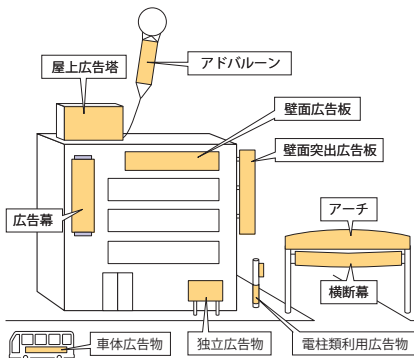
※小規模な自己店舗の看板などは、許可が不要な場合があります。

## ◆定期的な安全点検を

全国で老朽化による広告物の落下、破損の事故が発生しています。台風の時期や強風の日に備え、広告物の所有者や管理者などは日常点検や安全点検を実施して適正な管理をお願いします。

問 都市整備課

☎(50) 1154



お知らせ



10月1日(木)から試行

## 県の一部の窓口受付時間を短縮します

県の一部の窓口受付時間を午後4時までに短縮する試行を開始します。

受付時間▶午前9時～午後4時

対象窓口▶県税事務所、自動車税事務所(支所除く)、地域振興事務所、保健所(健康福祉センター)など

※詳しくはホームページをご確認ください。

問 県総務課

☎043(223) 2459



◀県ホームページ

お知らせ



11月30日まで

## 「ガスと暮らしの安心」運動実施中

ガス機器やガスコードの安全点検をしましょう。

## ◆安全・安心の4つのポイント

☑ガス機器を使う時は、必ず換気をしましょう。

☑ガス機器とガス栓は、正しく接続しましょう。

☑24時間安心を見守る、警報機の設置・交換をしましょう。

☑古くなったガス機器は、交換しましょう。

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 ガス課

☎(52) 2408



◀(一社)日本ガス協会ホームページ

お知らせ



九十九里有料道路

## 通行料金改定・キャッシュレス決済導入

九十九里有料道路は、10月1日(木)から通行料金を改定します。

また、料金所でのお支払いを便利にするため、キャッシュレス決済を導入し、当面の間、キャッシュレス決済を利用した方に割引を行います。

※10月1日(木)以降は、料金改定前の回数券は利用できなくなります。新料金の回数券をご利用ください。

※払戻しおよび新料金の回数券の販売を開始しています。

※詳しくは、ホームページをご確認ください。

問 千葉県道路公社 ☎043(227)9333



◀千葉県道路公社ホームページ

お知らせ



対象者に請求書が届きます

## 年金生活者支援給付金

年金を含めても所得が一定基準額以下の方に、年金に上乗せして給付金が支給されます。新たに対象となる方には、日本年金機構から請求手続きの案内が順次送られます。同封の請求書に必要な事項を記入し、返送してください。

対象▶①老齢基礎年金受給者(次のア～ウの全てに該当)

ア=65歳以上

イ=同一世帯全員が市町村民税非課税

ウ=前年の年金収入額とその他の所得額の合計が92万6,500円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金受給者(前年の所得額が491万8,000円以下)

## ◆注意事項

・給付額は受給している年金の種類や、保険料の納付状況などにより異なります。

・すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、今回新たに申請する必要はありません。

・支給要件を満たさなくなった方には、日本年金機構より不該当通知書が送られます。

## ◆詐欺にご注意を

日本年金機構(年金事務所)や厚生労働省の職員が、電話で口座番号などを聞いたり、手数料を求めたりすることはありません。

問 日本年金機構給付金専用ダイヤル

☎0570(05) 4092

ホームページ ID7053

お知らせ



購入は千葉県内で

## ハロウィンジャンボ宝くじ

**ハロウィンジャンボ4億円**  
(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ同時発売**

ネットでも買える！

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**9月16日(水)発売!**

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

宝くじ公式サイト

公益財団法人千葉県市町村振興協会

広告

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。

千葉県知事(1)第18864号 WEBサイトはこちら▶

株式会社アールイーナバー

0475-78-5771 千葉県大網白里市南館塚440-8

LINEでのご連絡はこちら▶

2026.1.1

**GRAND OPEN** はりきゅう整骨院MAGOKORO 監修

整体×パーソナルトレーニング

理想のカラダを最短で手に入れる。

初回カウンセリング無料!!

パーソナルトレーニングジム **MAGOKORO**

入会金 5,000円 → 0円

初回体験 6,000円 → 0円

体験予約受付中

完全予約制 個別指導

栄養アドバイス & 食事管理サポート

腰や膝に不安がある方も安心

LINEで簡単予約!!

〒283-0005 千葉県東金市田間4-51

東金駅から徒歩10分

営業時間 10:00～20:00

定休日：不定休

070-8977-9049

ご予約・お問い合わせはこちら!



イベント

スポーツ

募集

お知らせ

みんなの広場

子育て

保健

相談

お知らせ  
東金警察署からのお知らせ  
侵入窃盗に注意!

県内では令和8年6月末現在、侵入窃盗が1,760件(暫定値)発生しており、特に空き巣や「空き家」の被害が多くなっています。9月はシルバーウィークがあり、特に注意が必要です。

◆被害に遭わないためのキーワード

- ・ 光 (センサーライトなど)
- ・ 時間をかける (補助錠など)
- ・ 音 (玉砂利など)

犯人の侵入手段の約5割が「窓などのガラスを破る方法」での侵入です。

◆被害に遭わないための対策をしよう

- ・ 短時間の外出、就寝時、在宅時にも、出入口や窓などの戸締まりを徹底
- ・ 補助錠や防犯フィルムなどでの侵入対策
- ・ 防犯カメラやセンサーライトなどの防犯機器を設置し、犯人を牽制

- ・ 脚立や箱など、2階へ足場となるものを置かない
- ・ 庭木をせん定し、外からの見通しをよくする
- ・ 不審な電話や来訪者に在宅状況や家族の状況、資産状況を聞かれても答ええない

空き家も、同様の対策を講じるとともに、貴重品や家電製品を置いたままにしない、屋外に物を放置しないことが大切です。

問 東金警察署 ☎(54)0110



みんなの広場  
市民活動を紹介  
みんなの広場

留学生と行くふれあいバスツアー

城西国際大学留学生とふれあいながら横浜市内の名所を訪ねませんか。

とき▶10月24日(土)午前8時～午後5時

ところ▶東金中央コミュニティセンター前集合

定員▶先着20名

費用▶一般7,000円、会員6,000円

締切▶9月30日(水)

申問 東金国際交流協会(佐藤)

☎090(4553)9956

豊成軽スポーツ交流会・体験会

グラウンドゴルフのイベントです。体験会は当日参加可能です。

とき▶11月23日(月)祝午前9時～午後1時

ところ▶豊成小学校グラウンド

申問 東金市スポーツ協会豊成支部(杉浦)

☎090(9722)2130

全国一斉不動産無料相談会

不動産関連の相談を宅建士・弁護士・税理士・建築士が無料で対応します。

とき▶10月1日(木)午前10時～午後3時

ところ▶サンピア2階

問 (公社)全日本不動産協会千葉県本部外房支部(村井) ☎(50)1555

えんぴつ  
広報担当のつばやき



ほ

季節はめぐり暦の上では既に秋…ですが、最近は9月になっても気温が30度を超える日も多く、「昔はもっと涼しかった…」なんて会話をしながら「去年も同じこと話していた」という既視感にハッとすることが、この季節の風物詩となったのではないかと思います。今日この頃です。

目の前を牛歩で去っていく夏の横顔?から流れてくる涼やかな秋の風を早く感じたいですね。

お知らせ  
一人で悩まないで  
弁護士による養育費  
無料法律相談

離婚に際して「どのように養育費を取得すればよいか」などの相談に応じます。

とき▶9月19日(土)午後1時～4時

ところ▶大網白里市中部コミュニティセンター

締切▶9月16日(水)正午

申問 (一財)千葉県母子寡婦福祉連合会  
(平日午前9時30分～午後4時30分)

☎043(222)5818

お知らせ  
第43回 目の愛護デー  
無料電話相談

目の健康についての相談に応じます。

とき▶10月4日(日)午前9時～午後4時

※事前申込不要です。

相談(当日のみ) ☎043(242)4271

問 県眼科医会(月・水・金曜日、午前10時30分～午後2時30分)

☎043(308)6141

お知らせ  
弁護士会・税理士会・司法書士会  
合同無料相談会

とき▶9月26日(土)午前10時～午後4時15分

ところ▶千葉県弁護士会館

内容▶民事全般、各種登記、税一般

定員▶先着42組

申込方法▶電話で申し込み(受付=9月7日(月)～)

申問 千葉司法書士会(日、祝休日を除く)

☎043(246)2666

お知らせ  
借金の返済でお悩みの方へ  
多重債務者相談窓口

解決のための助言を行い、必要に応じ法律専門家を紹介します。

とき▶月～金曜日(祝休日を除く)午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

問 関東財務局千葉財務事務所

☎043(251)7830

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

キョーレオビネオw・レオビファイブネオ 取扱店



## 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   | 9月10日(木) 受付午後1時～*                       | R8.4.21～5.20生 | オムツ                           |
| 7757 | 1歳6か月児健診 | 9月24日(木) 受付午後1時～*                       | R7.1.16～2.28生 | ハンドタオル、歯ブラシ                   |
| 7756 | 2歳児歯科健診  | 9月30日(木) 受付午後1時～*                       | R6.2.1～2.29生  | ハンドタオル、歯ブラシ                   |
| 7755 | 3歳児健診    | 9月29日(火) 受付午後1時～*                       | R5.1.26～3.5生  | ハンドタオル、歯ブラシ、尿                 |
| 9928 | マタニティサロン | 沐浴や着替え・歯の健康=9月6日(日) 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 (要予約) |
| 7754 | すくすく育児相談 | ①計測日=9月16日(水)、②計測・相談日=28日(月) 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<br>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<br>☎(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<br>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<br>(ふれあいセンター2階)                 | 簡易マザーズホーム<br>☎(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<br>☎(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 | 9月17日(木)①午後1時30分～②2時30分～ | 山武保健所                                     | 山武保健所<br>☎(54)0611     | 臨床心理士による相談<br>(要予約) 9月16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 | 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行います。  
とき▶ 毎週土曜日(9月12日(土)を除く)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

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

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

TEL: 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

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



# 保健ガイド Health Guide

イベント

スポーツ

募集

お知らせ

みんなの広場

子育て

保健

相談

## 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         | 9月7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     | 9月14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              | 9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)<br>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<br>(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   | 9月9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・2水曜日 午後2時30分～4時30分                         | <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                             | 専用電話 ☎(54)2388                                |
|                     | 来所相談 毎週月曜日(祝休日を除く)<br>午前9時～午後5時               | <a href="#">要予約</a> ※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)               |
|---------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 9月6日(日) | 斉藤クリニック(東金) ☎0475(53)1110         | 宇井医院(山武) ☎0475(86)2522      |
| 13日(日)  | とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421 | 大平医院(山武) ☎0479(86)6012      |
| 20日(日)  | はにや内科(大網白里) ☎0475(70)1500         | 花城医院(山武) ☎0479(86)2233      |
| 21日(月)  | 天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986       | さくらクリニック(横芝光) ☎0479(84)4333 |
| 22日(火)  | 城西クリニック(東金) ☎0475(52)8181         | 岩崎医院(山武) ☎0479(86)2217      |
| 23日(水)  | ふるがき糖尿病内科医院(東金) ☎0475(52)7022     | 明海クリニック(山武) ☎0475(80)5355   |
| 27日(日)  | 総合診療クリニック大網(大網白里) ☎0475(53)5077   | 松尾クリニック(山武) ☎0479(86)6482   |

※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

無料

結婚・婚活相談

開催日時

9月3日(木) 9月13日(日)  
9月17日(木) 9月19日(土)  
9月26日(土)  
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うんちになる親御さん  
お父さんが結婚に消極的...  
結婚相手が見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う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

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

結婚相談所サンプル

なめき

相談員 行木 美千子

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  
ASAHI HEALTHCARE GROUP

東金市家徳38-1  
0475-58-1407

29 広報とうがね | 2026年(令和8年)9月号



イベント

スポーツ

募集

お知らせ

みんなの広場

子育て

保健

相談

### 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 | 求人情報の検索・閲覧、職業紹介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    | 9月7日(月)、10月5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   | 9月15日(火)、10月15日(木) 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 | 9月25日(金)、10月23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 | 9月16日(水) 午前10時～午後4時 <b>要電話予約</b><br>9月9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<br>※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<br>※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     | 9月2日(水)・16日(水)、10月7日(水)・21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<br>※書類の作成などは行いません              |
| 司法書士ナイター無料相続相談 | 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       | 相続登記、遺言など相続に関する相談<br>※登記の方は早めにご相談ください                    |
| 行政書士無料相談会      | 9月17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<br>※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      | 7日(月) 午後2時～3時       | 道の駅みのりの郷東金   | 16日(水) 午前10時～11時30分 |
| JR福俵駅ロータリー      | 24日(木) 午前10時～11時30分 | セブンイレブン季美の森店 | 14日(月) 午後2時～3時      |
| ローソン東金レイクサイドビル店 | 17日(木) 午後2時～3時      | 求名駅前郵便局      | 4日(金) 午前10時～11時30分  |
| 田間中央公園          | 25日(金) 午前10時～11時30分 | 銚子信用金庫東金支店   | 8日(火) 午前10時～11時30分  |
|                 |                     | 京葉銀行東金支店     | 11日(金) 午前10時～11時30分 |

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 **年中無休**

診療時間  
平日9:00～19:00 / 日・祝祭日9:00～18:00



▲予約はこちら

## 「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 **年中無休**

診療時間  
平日9:00～19:00 / 日・祝祭日9:00～18:00



▲予約はこちら



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

## 契約内容は自分でよく確認 ネットの旅行予約

### 事例①

旅行予約サイトでホテルを予約したが、日付を間違えているのに気づき、マイページからキャンセルしたところ、返金できないと表示された。確認するとサイトに「返金不可」と表示があった。

### 事例②

海外事業者が運営する旅行予約サイトでホテルを予約したが、キャンセルした。キャンセル料無料の期間なのにクレジットカード決済され、代金が戻らない。カード引き落とし明細を添付して送るよう言われ返信したが、その後連絡が取れない。

### ひとこと助言

- ・旅行予約サイトでの予約は、そのサイトのキャンセルなどの条件や契約内容に従うことになります。
- ・プランごとにキャンセルできる期間や返金の条件が異なる場合があるので、申し込み前に確認しましょう。
- ・サイトの運営事業者が海外事業者の場合、コミュニケーションを取るのが難しいことがあります。カスタマー対応窓口についてもよく調べましょう。
- ・最終確認画面のスクリーンショットを撮り、氏名や旅行日程、メールアドレスなど申し込み内容に問題がないことを確認してから、申し込みボタンを押しましょう。
- ・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

### なすと豚肉の冷しゃぶ



#### 材料(4人分)

- 豚肉 しゃぶしゃぶ用 ……300g
- なす ……4本
- 大葉 ……2枚
- 白すりごま ……大さじ2
- みそ ……大さじ1
- マヨネーズ ……大さじ1
- 砂糖 ……小さじ2
- 酢 ……小さじ1
- ごま油 ……小さじ1

(A)

#### 作り方

🕒 15分

①豚肉は色が変わるまでサツとゆでて自然に冷まし、食べやすい大きさに切る。②なすはヘタを切り落としてラップで包み、電子レンジ(600W)で4分加熱する。硬い場合は、30秒単位で追加加熱する。粗熱を取り食べやすい大きさに割く。③ボウルに(A)を混ぜ合わせてごまだれを作り、豚肉となすを入れて和える。器に盛り、せん切りにした大葉をのせる。

しゃぶしゃぶ用のお肉は薄切りでやわらかく、噛む力が弱くても食べやすいです。



#### 今回の地産地消

##### 豚肉

千葉県は  
全国4位

※令和6年農業産出額



旭市、匝瑳市、香取市、東庄町および横芝光町などの北総地域ならびに市原市が県内の主な生産地となっています。豚肉は疲労回復に関わるビタミンB1が豊富に含まれているため、夏バテ予防に役立ちます。

「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

### 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



## 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



## とうがねの伝統を次の世代へ

東金ばやし保存会 い若会

東金ばやし保存会い若会(岩崎区)で太鼓を叩いています。小学2年生の時から始めたお囃子。高校生になった今でも生活の一部として、なくてはならない大切な時間です。

メンバーは約30名、小学校低学年から80歳くらいまでの方々と楽しく活動しています。「日吉神社連合祭典」や「まい・舞・はやしフェスタ」、「成田伝統芸能まつり」などで県指定無形民俗文化財でもある「東金ばやし」などを演奏しています。



私たちと一緒に東金の伝統を次の世代へつないでいきませんか

好きな楽曲は「い若ばやし」です。テンポが良く、誰もが自然に盛り上がる曲だと思います。

初めて人前で演奏したのは、まだ太鼓を始めたばかりの小学2年生の時。東金文化会館の大ホールでした。ステージ上で正座をして、みんなの演奏を聴いている時間もありましたが、自分も太鼓を叩いて、会場から拍手をもらった時は感激しました。もっと太鼓が好きになり、練習を頑張ろうと思いました。

10月の日吉神社連合祭典に向けて、後輩たちがいる中、声出しをしたりと責任感も増えています。本番では楽しみながら、そしてお囃子の魅力をたくさんの方に届けたいです。



▲い若会  
Instagram



よしだ こうたろう  
吉田 虎太郎 さん



# 10月3日(土)4日(日) 日吉神社連合祭典

巡行と交通規制のお知らせ

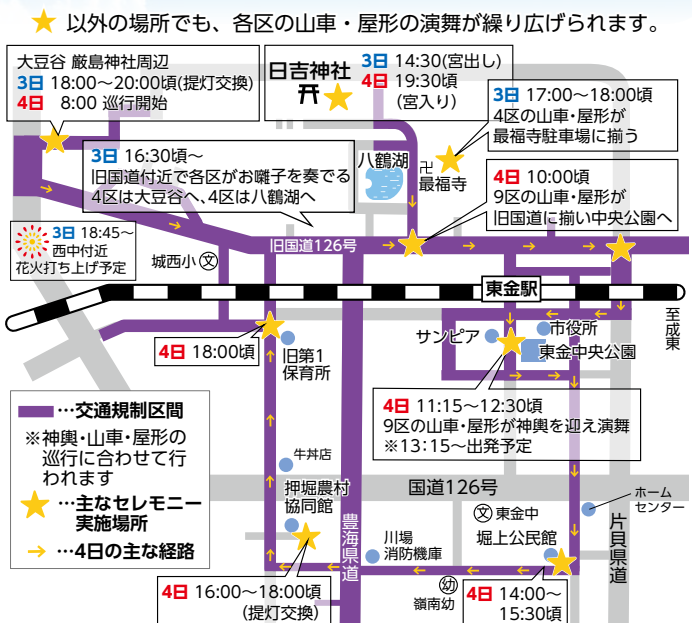
祭歴363年 東金の伝統を今に伝える

東金鎮守日吉神社の神さまが神輿へ遷り、9区の山車・屋形の先導で各地のお宮を回るこの祭典は、東金を代表する伝統行事です。

巡行に合わせて交通規制にご理解、ご協力をお願いします。

### とき・巡行経路

- ・10月3日(土) = 各区(正午頃～)から旧国道を經由し、4つの区は大豆谷へ、4つの区は八鶴湖へ
- ・4日(日) = 大豆谷の厳島神社前から旧国道、東金中央公園前を經由し各区へ



## 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