



・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。

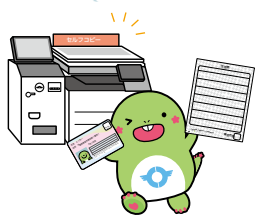
対象窓口▶市役所本庁舎、ふれあいセンター、浄化センター、ガス課

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▶11月2日(月)・9日(月)・16日(月)・19日(木)・24日(火)・30日(月)

※毎週火曜日(休館日を除く)は午後7時まで開館します。

東金文化会館・東金アリーナ▶11月2日(月)・9日(月)・16日(月)・25日(水)・30日(月)

トレーニングセンター▶11月4日(水)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

児童館▶11月2日(月)・3日(火)・9日(月)・16日(月)・21日(土)～24日(火)・30日(月)

収税課から納期限のお知らせ

納期限 11月30日(月)

納期限内に忘れずに納付しましょう

国民健康保険税(普通徴収) 【第5期】

後期高齢者医療保険料(普通徴収) 【第5期】

介護保険料(普通徴収) 【第5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～たばこは地元で買ひましょう～

今月の休日窓口は **11月29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

『裸足のゴースト』……逢崎遊
『ハヤブサ消防団 2』……池井戸潤
『海峡の女神』……伊東潤
『極東発世界大戦 6』……大石英司
『したう』……小野寺史宣
『縁切り宿』……川越宗一
『命に嫌われている。』……カンザキイオリ
『無音』……櫛木理宇
『今夜も、ぼっち飯』……太田紫織
『燃える夜空に星ちりばめて』……実石沙枝子
『人にはどれほどの本があるか』……鈴木結生

『目が』……背筋
『一角通り商店街のこと』……武埴麻衣子
『殺し屋の出世術』……野宮有
『戦後の兵士たち』……火野葦平
『誰何』……伏尾美紀
『終着駅で待ち合わせ』……真門浩平
『嘘つきは人間のはじまり』……真梨幸子
『祇園の秘密』……山村紅葉
『埋もれ木の剣 4』……岩室忍
『百貨の難』……千野隆司
『玉勝間』……辻堂魁

『怖い客』……矢樹純
『海辺のルーシー』……エリザベスストラウト
『翔べ、ワイルド・スワン』……ユンチアン
『むしろ映えてる日々』……小林聡美
『ドヤ！これがオレ』……東海林さだお
『京都の路地まわり道 上ル』……千宗室
『京都の路地まわり道 下ル』……千宗室
『談話室米澤』……米澤穂信
『ライバルたちのJポップ史』……スージー鈴木
『製造業としてのアニメーション』……藤浩隆
『低山遭難』……羽根田治

東千葉メディカルセンター 第50回市民公開講座 糖尿病教室

◆認知症予防：もう一つのアプローチ
東千葉メディカルセンターのセンター長 岩立康男 医師の講座です。

とき▶11月11日(水)午後3時～4時(開場=2時45分)

◆糖尿病教室

とき▶11月12日(木)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

県立農業大学の学園祭 第47回社稷祭

学生が取り組んでいる研究の展示をはじめ、農場で生産した農畜産物や加工品の販売、サツマイモ掘り体験、昆虫展などを行います。

とき▶11月7日(土)午前9時～午後2時、8日(日)午前9時～午後1時

ところ▶県立農業大学校

問 県立農業大学校 ☎(52)5121

城西国際大学大学祭 JUフェスティバル

とき▶11月7日(土)午前10時30分～午後6時30分、8日(日)午前10時30分～午後5時30分

ところ▶城西国際大学東金キャンパス
交通規制▶7日(土)午後6時20分～25分に花火を打ち上げ予定のため、大学周辺の一部道路で交通規制あり

※駐車場が少ないため、公共交通機関でお越しください。道路で駐車をしての花火の観覧はご遠慮ください。

問 城西国際大学学生サービス課 ☎(55)8808

どなたでも入場できます 県生涯大学校 外房学園学園祭

とき▶11月14日(土)午前10時～午後3時

ところ▶県生涯大学校外房学園茂原校舎

内容▶展示=切り絵など/販売=野菜など/体験=スポーツ吹矢、陶芸など/芸能=民謡、落語など

問 県生涯大学校外房学園 ☎0475(25)8228

大切な人の命を守るため 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。



普通救命講習会

とき▶12月5日(土)午前9時～正午

上級救命講習会

とき▶12月6日(日)午前9時～午後5時

共通事項

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▶各先着30名

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

申込期間▶11月4日(水)～27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

知って安心、一人で悩まず、専門職とつながる地域の輪 家族介護教室

東金商工会議所福祉のまち推進委員会では、年2回の家族介護教室を開催しています。2回目となる今回のテーマは、「一人で抱え込まない介護のコツ～介護福祉士とつながる、家族の笑顔と介護予防～」です。

介護サービス相談員の松下やえ子さんから、専門職を「頼れる味方」とするヒントや、介護技術、家庭でのフレイル予防を学びませんか。

とき▶11月11日(水)午前10時～11時30分(受付=9時30分～)

ところ▶東金商工会館

定員▶先着30名

申問 あさいケアセンター ☎(58)6781

ホームページID 14830



令和9年 東金市二十歳の集い

東金市の未来を担う二十歳の皆さんの門出を祝して開催します。市内に住民登録がある対象の方には、11月中に案内状をお送りします。市内に住民登録がない参加希望の方は、直接会場へお越しください。



とき▶令和9年1月10日(日)午前11時～正午(受付=午前10時～10時50分)

ところ▶東金文化会館

対象▶平成18年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方

問 生涯学習課 ☎(50)1187

ホームページID 14591



ススキ株の掘り取り 成東・東金食虫植物群落 体験ボランティア

とき▶11月22日(日)午前10時～11時30分(荒天中止)

ところ▶成東・東金食虫植物群落

定員▶当日先着20名程度

持ち物▶剣先スコップ、長靴、軍手、帽子、タオル

※事前申込不要です。

問 成東・東金食虫植物群落管理棟 (11月1日(日)・8日(日)・15日(日)午前10時～正午) ☎(82)4871

ホームページID 7070



12月議会の開会予定

12月1日(火)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11月20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

+ 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▶11月19日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時
ところ▶市役所5階会議室
問 健康増進課 ☎(50)1173



11月12日(木)～25日(水)

女性に対する暴力をなくす運動

ご自身や周囲の方がDV被害を受けている場合は、一人で悩まずにご相談ください。

◆連絡・相談・問い合わせ

- ・DV相談ナビ短縮ダイヤル(24時間受付) ☎#8008
- ・女性相談支援センター共通短縮ダイヤル ☎#8778
- ・DV相談プラス(24時間受付) ☎0120(279)889
- ・子育て支援課 ☎(50)1215
- ・警察本部相談サポートコーナー ☎043(227)9110
- ・山武保健所 ☎(54)2388
- ・千葉県男女共同参画センター(女性=火～日曜日午前9時30分～午後4時) ☎04(7140)8605
(男性=火、水曜日午後4時～8時、土曜日午後0時30分～4時30分) ☎043(308)3421



11月15日(日)～令和9年2月15日(月)

狩猟期間

狩猟者はマナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。また、器具の消毒や泥の洗い流しなど、CSF(豚熱)の感染拡大防止にご協力をお願いします。

野外での活動は、目立つ服装にし、ラジオなど音の出る物を携行するなど、安全対策を心がけてください。

問 山武地域振興事務所 ☎(55)3862

山武都市広域行政組合
行政職・消防職追加募集

募集職種・人数▶一般行政職(上級)、消防職いずれも若干名
採用日▶令和9年4月1日
一次試験▶12月13日(日)
申込期間▶11月4日(水)～27日(金)(必着)
申 問 山武都市広域行政組合総務課 ☎(54)0250

令和9年度入学生募集
県生涯大学校

対象▶県内在住の55歳以上の方
申込期間▶11月2日(月)～12月10日(木)
願書配布場所▶市高齢者支援課、県各地域振興事務所、各生涯大学校など
※県生涯大学校ホームページにも掲載しています。郵送希望など、詳しくはお問い合わせください。

申 問 県生涯大学校事務局 ☎043(266)4705

納期限までに納めましょう
個人事業税(第2期)の
納期限は11月30日(月)

対象の方には、8月に1期分の納税通知書と併せて送付しています。金融機関やコンビニエンスストアのほか、クレジットカードやスマートフォン決済アプリでも、24時間いつでも納付できます。
※事前登録で口座振替が利用できます。
問 東金県税事務所 ☎(54)0223

千葉県からのお知らせ
県の収入証紙を廃止

県では、皆さんの利便性向上のため、各種手数料の支払いをキャッシュレス決済に移行しています。

パスポートや各種手数料で使用している千葉県収入証紙は、今年12月末日に販売終了となります。販売終了後はキャッシュレス決済や納付書をご利用ください。

販売終了▶令和8年12月末日
利用終了▶令和9年12月末日
※未利用の証紙の還付方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 山武地域振興事務所出納課 ☎(54)1143

平和を守り、未来を創る
自衛官などの募集

陸上自衛隊高等工科学学校生徒

応募資格▶①推薦=17歳未満の男性で学校長が推薦できる方②一般=17歳未満の男性

締切▶①11月27日(金)②令和9年1月14日(木)

一般曹候補生

応募資格▶18歳以上33歳未満の方
締切▶11月20日(金)

2等陸・海・空士

応募資格▶18歳以上33歳未満の方
締切▶複数回予定

自衛隊奨学生

応募資格▶26歳未満で大学などを卒業する方

申込期間▶11月30日(月)～令和9年1月29日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

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)

受講者募集
ポリテクセンター

◆ポリテクセンター千葉

対象▶就職を希望する方

募集科▶①溶接技術科1月生(6カ月訓練)②電気設備メンテナンス科1月生(7カ月訓練)③生産システム・ネットワーク技術科1月生(7カ月訓練)

費用▶テキスト代約1～2万円

締切▶11月24日(火)

※11月17日(火)に説明会を実施します。

申 問 ポリテクセンター千葉 ☎043(422)4810

◆ポリテクセンター君津

対象▶離職中または転職を考えている方
募集科▶産業機械オペレーション科1月生(4カ月訓練)

内容▶荷役機械・建設機械に関する8つの資格が取得できます。

費用▶テキスト代約1～2万円

締切▶12月3日(木)

※11月10日(火)・17日(火)・24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



国民年金保険料 口座振替・クレジットカード 納付が便利でお得

国民年金保険料の納付は、口座振替やクレジットカード納付が利用できます。開始は申し込みの2～3カ月後です。口座振替は、前納割引きでさらにお得です。

申込方法▶

◆口座振替納付

申出書をお近くの年金事務所または口座振替を希望する金融機関に提出
※マイナポータルを経由してねんきんネット上でも手続きできます。

◆クレジットカード納付

申出書をお近くの年金事務所に提出
※クレジットカードの名義人が被保険者本人または被保険者の配偶者以外の場合は、「国民年金保険料クレジットカード納付に関する同意書」の提出が必要です。



▲年金機構ホームページ▲

※申出書、同意書は市役所や年金事務所配布しています。保険料額や持ち物などは日本年金機構のホームページをご覧ください。

問 日本年金機構ねんきんダイヤル
☎0570(05)1165
050から始まる電話の場合
☎03(6700)1165

ホームページID 5701



ねんきんネットで生活設計 11月30日は年金の日

年金の日にねんきんネットを使って高齢期の生活設計について考えてみませんか。登録すると、これまでの年金記録、これからの年金受給見込額を簡単に確認できます。

問 ねんきん定期便・ねんきんネットなど専用ダイヤル
☎0570(058)555
050から始まる電話の場合
☎03(6700)1144

ホームページID 305



◀ねんきんネット
ホームページ



忘れずに申請を！ 国民年金保険料の 育児免除制度が開始

1歳になるまでの子どもを育てている方(実父母、養父母)は、所得に関係なく国民年金の保険料の納付が免除されます(要申請)。免除が承認された期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

対象▶ 令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母、養父母

子を養育する要件▶ ①子と身分(親子)関係が継続している②子と同一住所である

申請方法▶ 窓口またはマイナポータルで申請

※産前産後免除期間の免除を申請している方は申請不要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。



▲年金機構ホームページ

問 国保年金課 ☎(50)1133
ホームページID 14649



年末調整や確定申告に必要です 国民年金保険料 控除証明書を送付

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明した控除証明書(はがき)を日本年金機構から送付します。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除として申告するときに、この証明書が必要になります。大切に保管してください。

※社会保険料(国民年金保険料)控除証明書は、e-Taxで利用できる電子データの送付(マイナポータルとねんきんネットの連携手続きが必要)も行っています。

送付時期▶ 10月下旬～11月上旬

※10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した場合は令和9年2月上旬に送付します。

問 日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004
050から始まる電話の場合
☎03(6630)2525



国民健康保険、後期高齢者医療制度 医療費通知は医療費 控除の申告に使えます

11、12月診療分の医療費通知は確定申告に間に合わないため、お手元の領収書で別途「医療費控除の明細書」を作成してください。

※医療費控除の申告については、東金税務署にお問い合わせください。

◆国民健康保険の送付時期

1月～6月診療分＝9月18日送付済み／7月～10月診療分＝令和9年1月中旬送付予定／11・12月診療分＝令和9年3月中旬送付予定

◆後期高齢者医療制度の送付時期

令和7年11・12月診療分＝6月5日送付済み／1月～10月診療分＝令和9年1月下旬送付予定

問 国民健康保険について＝国保年金課 ☎(50)1250
後期高齢者医療制度について＝県後期高齢者医療広域連合給付管理課 ☎043(216)5013

ホームページID 5639、11997



国民健康保険 医療費の減免・徴収猶予

災害などの特別な理由により、入院などの医療費の一部負担金を支払うことが困難と認められるときは、世帯主の申請により一部負担金の減額・免除・徴収猶予が受けられる場合があります。

◆特別な理由

- ①震災、風水害、火災などにより死亡または心身に障がいを受けたときや、資産に重大な損害を受けたとき
- ②干ばつ、冷害などによる農作物の不作などの理由により収入が著しく減少したとき
- ③事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき
- ④その他、①～③と同様の事情があったとき

問 国保年金課 ☎(50)1250
ホームページID 7361



千葉県最低賃金改正

県内の事業場で働く全ての労働者（パート、アルバイトなどを含む）とその使用者に適用される「千葉県最低賃金」（地域別最低賃金）が10月1日から時間額1,195円（従来から55円引き上げ）に改正されました。

詳しくはお問い合わせください。

問 千葉労働局賃金室

☎043(221)2328



便利で確実 水道料金の支払いは 口座振替で

手続き方法▶①お客様番号が確認できるもの（使用水量などのお知らせや納入通知書）②通帳③届出印を持って、口座のある金融機関で手続き（郵送手続きも可）

取扱金融機関▶千葉銀行、千葉興業銀行、京葉銀行、三井住友銀行、ゆうちょ銀行、銚子商工信用組合、千葉

信用金庫、銚子信用金庫、中央労働金庫、山武郡市農業協同組合、東日本信用漁業協同組合連合会

問 山武郡市広域水道企業団お客様センター ☎(50)4132



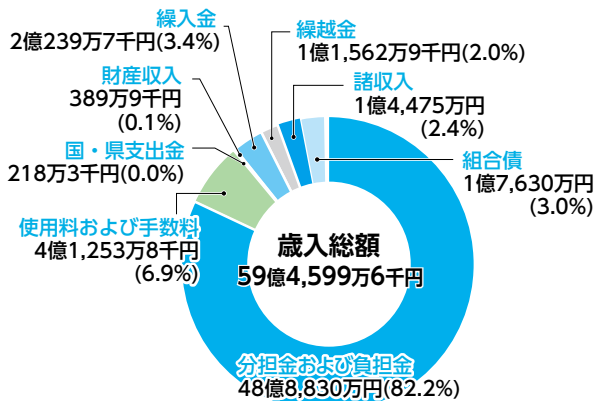
山武郡市広域水道企業団
マスコットキャラクター
さんすいちゃん

令和7年度決算

山武郡市広域行政組合

山武郡市6市町の共同処理として山武郡市広域行政組合で行っている事務（消防業務、養護老人ホーム・屎尿処理施設・急病診療所・斎場の運営、電子計算機による情報処理、介護認定審査会業務、教育相談業務など）の令和7年度決算についてお知らせします。

問 山武郡市広域行政組合企画財政課 ☎(54)0252



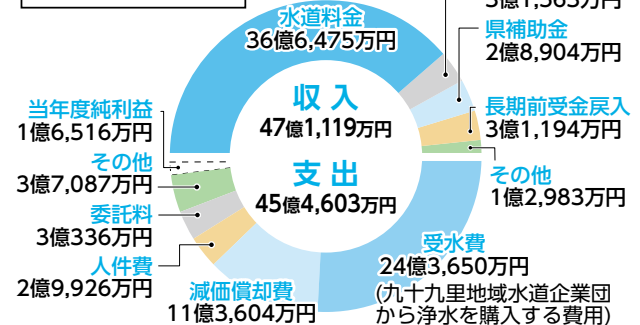
山武郡市広域水道企業団

令和7年度の決算をお知らせします。水道事業会計は、水道水を家庭まで届けるための経営活動に要する「収益的収支」と、水道施設を建設・改良するための施設整備に要する「資本的収支」から成り立っています。

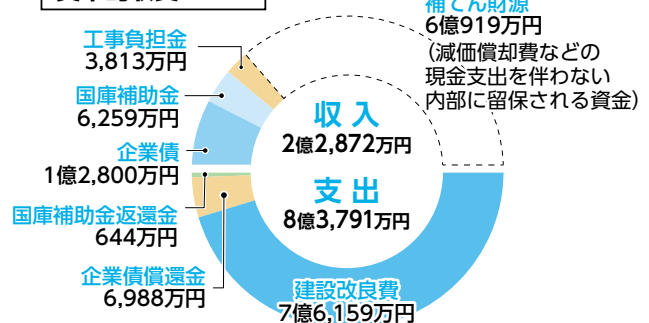
問 山武郡市広域水道企業団 ☎(55)7851

HP <https://www.water-sansui-ki.jp/>

収益的収支(税抜き)



資本的収支(税込み)



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

キョーレオピンネオw・レオピンファイブネオ 取扱店

市民活動を紹介
みんなの広場

チェロ大好き!コンサートプラス

愛をテーマに初心者からプロの演奏家まで弦楽器の仲間が集まりました。

とき▶11月8日(日)午後2時～4時

ところ▶東金文化会館大ホール

※入場無料です。

※3歳未満のお子さんはご遠慮ください。

問 ゴーシュ音楽院(大友)

☎0475(36)3774

秋季つくも将棋大会参加者募集

有段者の部、級位者の部があります。

とき▶11月15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(小関)

☎080(2393)4088

心の健康に関わる研修会

青年期における精神疾患の関わり方についての研修会です。

とき▶11月11日(水)午後1時30分～3時30分

ところ▶山武保健所3階大会議室

対象▶精神障がい者の家族・当事者、関係者

定員▶先着70名

締切▶11月6日(金)

申問 山武郡市精神障害者家族会のぞみ会(一ノ宮) ☎080(3010)0357

第63回全関東珠算競技大会

関東圏の珠算競技大会をどなたでも観覧できます。

とき▶11月15日(日)午前11時30分～午後4時30分

ところ▶城西国際大学

問 全国珠算教育連盟千葉県支部(子安)

☎090(2254)1597



暖房用ガス栓増設/点検商法に注意
ガス課からのお知らせ

暖房用ガス栓の増設はお早めに!!

もうじき冬がやってきます。例年この時期は、暖房用ガス栓の増設工事の申し込みが大変多くなり、ご希望の時期に工事ができない場合もあります。早めにガス課へお申し込みください。

◆ガスのメリット

・すぐに温まります!

ガスファンヒーターはスイッチを入れてから5秒で温風が出るため、外から帰ってきててもすぐに温まります。

・燃料を買いに行く必要がない!

ガス栓からガスコードで暖房機器と接続するだけで、いつでも使えます。

・お財布にやさしい!

東金市のガスは千葉県産の天然ガスを供給、全国屈指の安さです。家計にやさしい市ガスを利用してみませんか。

◆注意点

・東金市のガスの種類は12Aです。ガス暖房機器購入の際は、12A対応機器が必要です。

・ガス暖房機器を使う際は、1時間に1～2回程度、室内の空気を入れ替えてください。

・ガス栓とファンヒーターは、ガスコードで適切に接続してください。

点検商法のトラブルに注意!!

ガス給湯器などの点検を装った訪問電話が市内で増えています。

点検を承諾すると「このままでは壊れる、早く交換した方が良い」などと不安をあおって、高額な給湯器の交換を迫ったり、玄関ドアを開けさせ家の中に入り、現金などを奪う事案も過去に県内で発生しています。

◆訪問電話は「市から委託された」と嘘の説明をする事例も

市のガス安全調査は、対象者の方へ事前にお知らせはがきを出してから、市が発行した「事務従事者証」を携帯した委託業者が訪問し、調査などを行っています。

不審な場合は、ガス課または消費生活センターへご相談ください。

問 ガス課

☎(52)2408

消費生活センター

☎(50)1238

ホームページID13889



東金警察署からのお知らせ

子どもへの虐待、性被害を決して見過ごさない

子どもへの虐待、性被害は決して見過ごしてはいけません。

虐待や性被害から守るために、地域みんなで「気づく」「支える」「行動する」ことが大切です。

子どもが「悪いこと」をしても、親権者などがしつけと称して体罰をすることは法律で禁止されています。

また、ネットを通じて、知らないうちに悪意のある危険な人とつながることもあります。スマホなどのペアレントコントロール(フィルタリング)を活用し、やってはいけないことについて、家庭内でルールを作りましょう。

用し、やってはいけないことについて、家庭内でルールを作りましょう。

◆もしかしたら虐待かも?

困ったり被害に遭った時は相談を!

・児童相談所虐待対応ダイヤル☎189

・千葉県子ども・家庭110番

☎043(252)1152

・性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎#8891

・性犯罪被害相談電話 ☎#8103

問 東金警察署

☎(54)0110

広告

お子様の結婚が心配な方 ★完全予約制★
※定員不足の場合、開催なし

親同士の出会い交流会

会場: 千葉市文化センター 会議室IV 費用 3,000円(税込)
※おひとりでもご夫婦でも同額
●最低催行人数...各3組(ご子息側・ご令嬢側)

11月29日(日) 14:00~

主催: 結婚相談所 ムスベル千葉 [マル適マークCMS取得] 千葉市中央区中央1-10-7 日進中央ビル3階

☎0120-324-003 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



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	12月3日(木) 受付午後1時～*	R8.6.24～R8.8.2生	オムツ
7757	1歳6か月児健診	11月12日(木) 受付午後1時～*	R7.3.1～R7.4.25生	ハンドタオル、歯ブラシ
7756	2歳児歯科健診	11月19日(木) 受付午後1時～*	R6.3.1～R6.4.5生	ハンドタオル、歯ブラシ
7755	3歳児健診	11月10日(火) 受付午後1時～*	R5.3.6～R5.4.10生	ハンドタオル、歯ブラシ、尿
9928	マタニティサロン	助産師に聞こうお産・栄養=11月11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=11月11日(水)、②計測・相談日=17日(火) 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	11月19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) 11月18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	12月8日(火)
丘山幼稚園 ☎(54)0342	11月26日(木)
公平幼稚園 ☎(52)3368	11月4日(水)
嶺南幼稚園 ☎(54)1479	11月18日(水)
大和幼稚園 ☎(50)7612	11月6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	11月4日(水)・11日(水)・25日(水)
豊成こども園 ☎(58)3150	11月13日(金)・19日(木)・26日(木)
福岡こども園 ☎(54)1539	11月10日(火)・17日(火)・24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

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

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
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	11月2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	11月9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	11月10日(火)・17日(火)・24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	11月25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4時	要予約
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)
11月1日(日)	きみのもりクリニック(大網白里) ☎0475(70)2366	成東しおさいクリニック(山武) ☎0475(71)3700
3日(火)	うじはらクリニック(大網白里) ☎0475(73)3320	明海クリニック(山武) ☎0475(80)5355
8日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	岩崎医院(山武) ☎0479(86)2217
15日(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里) ☎0475(70)0801	松尾クリニック(山武) ☎0479(86)6482
22日(日)	西田医院(東金) ☎0475(53)1393	大平医院(山武) ☎0479(86)6012
23日(月)	橋本医院(大網白里) ☎0475(72)0134	宇井医院(山武) ☎0475(86)2522
29日(日)	天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986	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。悪天候などにより急遽、休診する場合があります。

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

無料 結婚・婚活相談

開催日時

11月4日(水)
11月11日(水) 11月28日(土)

- ✓ 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？

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



■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



結婚相談所サンプル
「B」正統加盟店
なめき
相談員 行木 美千子



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	11月2日(月)、12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	11月16日(月)、12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	11月27日(金)、12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	11月18日(水) 午前10時～午後4時 要電話予約 11月11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火曜日(祝休日の場合は翌平日) 午後1時30分～4時	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
—	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	11月4日(水)・18日(水)、12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	11月19日(水) 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
障害年金無料相談	11月27日(金) 午後1時30分～4時 要予約	東金中央コミュニティセンター	社会保険労務士有志会 ☎(53)3395	障害年金を検討中の方、制度について知りたい方向けの相談

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	6日(金) 午後2時～3時	道の駅みのりの郷東金	18日(水) 午前10時～11時30分
JR福俵駅ロータリー	10日(火) 午後2時～3時	セブンイレブン季美の森店	30日(月) 午後2時～3時
ローソン東金レイクサイドビル店	19日(水) 午後2時～3時	求名駅前郵便局	9日(月) 午前10時～11時30分
田間中央公園	20日(金) 午前10時～11時30分	銚子信用金庫東金支店	6日(金) 午前10時～11時30分
		京葉銀行東金支店	13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

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

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

医薬品のインターネット通販 定期購入に注意！

事例

動画配信サイトの広告で見た、手足のしびれが取れるという医薬品を購入した。お試しのつもりで申し込んだら定期購入だった。使用後、発疹などの症状が出たため、医師に相談したところ、使用しないようにと言われた。

体に合わないので返品したいと連絡したが、定期購入のため、すぐには解約できないと断られた。

ひついと助言

・「一般用医薬品」に限りインターネット通販で購入できるようになりましたが、医薬品には副作用のリスクがあり、実際に使用してみないと自分と合っているかなどの判断が困難です。通販で購入しようとしている医薬品について、事前に薬剤師や医師などに相談しましょう。

・定期購入は、一定期間継続し

て商品を使用することが前提のため、継続的に医薬品を使用する必要があるか慎重に検討しましょう。

・SNSなどの広告表示では定期購入が条件だと分かりにくい場合があります。最終確認画面で定期購入が条件となっていないかなどをよく確認しましょう。トラブルになった場合に備え、広告表示や最終確認画面のスクリーンショットを撮っておきましょう。

・困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

えんぴつ

広報担当のつぶやき



実りの秋の一大イベントといえば産業祭！一押しは、参加型のステージイベントです！餅投げ大会に始まり、大根のつかみ取りなど盛りだくさん。ぜひお越しください！



東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

学校給食編

ブロッコリーは寒くなると糖を蓄え、凍らないように身を守ります。そのため、寒いほど甘みが増します。



ブロッコリーのおかかあえ



材料(4人分)

- ブロッコリー 1株
- めんつゆ 大さじ2
- かつおぶし 1パック

給食では、しょうゆとみりんを加熱して味付けをしています。このレシピでは、味付けをめんつゆにして、時短メニューにしました。

1人分 栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.3g

東金市立正気小学校
吉野奈穂美 栄養教諭監修

今回の地産地消



ブロッコリー

千葉県は、旭市、山武市、船橋市が主な産地です

作り方

🕒 5分

- ①ブロッコリーは、食べやすい大きさに切り分け、流水で洗う。②ブロッコリーを耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(500w)で3分加熱する。(固いようであれば、10秒ずつ追加加熱する。取り出す際、やけどに注意)
- ③ブロッコリーに、めんつゆとおかかを加えて和え、器に盛りつける。

野菜を使ったおすすめの給食レシピ

東金市立正気小学校

野菜が苦手でも食べやすい、給食で人気のメニューです。電子レンジとめんつゆで、ご家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。にんじんやキャベツを加えるとさらに野菜がたくさん食べられます。

「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

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