



近年、さまざまな災害が頻繁に発生し、猛威を振るっています。また、災害はいつ、どこで発生するかわかりません。命を守り、被害を少しでも減らす取り組みが必要です。「防災の日」に、防災への意識を高め、対策を確認しましょう。



家族みんなで防災会議

災害は突然やってきます。家族が一緒にいるときに発生するとは限りません。いざというときに慌てず適切な行動がとれるよう、日ごろから災害への備えや災害時の行動について、家族で話し合しましょう！

1 家族の役割分担

火の始末、ガスの元栓の確認、電気ブレーカーの遮断、幼児・高齢者の支援、食料・飲料水などの持ち出しなど、誰が何を担当するか決めておきましょう。

2 危険箇所のチェック

- ☐ 窓ガラスには飛散防止フィルムを張るなどして補強
- ☐ 家具や家電製品などが転倒しないよう金具などで固定
- ☐ 家具の配置換えで各部屋から外への避難路を確保
- ☐ 玄関付近には、植木鉢や自転車などの避難の障害になるものは置かない

3 非常時持ち出し品のチェック

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、救援物資が届くまで時間がかかることが想定されます。家族構成など各家庭の状況を考えて、最低でも3日分、可能な限り1週間分を目安に食料・飲料水などを備蓄しましょう。

- | | |
|--------------|--|
| 【食 品】 | ☐ 飲料水（1人1日3リットル） ☐ 缶詰 ☐ ビスケット
☐ レトルト食品 など |
| 【衣 類】 | ☐ 下着 ☐ 靴下 ☐ 防寒具 ☐ 雨具 ☐ タオル ☐ 毛布
☐ ヘルメット ☐ 軍手 など |
| 【医薬品】 | ☐ 常備薬 ☐ 消毒液 ☐ ガーゼ ☐ 包帯 など |
| 【貴重品】 | ☐ 現金 ☐ 預貯金通帳 ☐ 印かん
☐ マイナ保険証または資格確認証 など |
| 【その他】 | ☐ 携帯ラジオ ☐ 懐中電灯 ☐ 乾電池 ☐ ライター
☐ 赤ちゃん用品（粉・液体ミルク、哺乳瓶、紙オムツなど）
☐ ティッシュペーパー ☐ ビニール袋 ☐ マスク ☐ 体温計 など |



4 避難場所・経路、連絡方法の確認

災害発生時の安全確保のため、避難場所や集合場所、避難経路を事前に複数決めておきましょう。

災害の規模が大きいほど、多くの人が連絡を取り合うため、電話などがつながりにくい状況になります。そのような状況でも連絡を取り合うために、災害用伝言サービスを活用するなど複数の連絡方法を決めておきましょう。

台風、大雨の心得

これから本格的に台風や大雨のシーズンを迎える前に、事前の準備をしましょう。

◆台風、大雨情報は事前チェック

台風や大雨などは、事前に天気予報などで情報を得ることができると災害です。

テレビやラジオ、インターネットなどで情報を確認し、家の周辺をチェックするなど、早めの準備を心掛けましょう。



◆家屋の風水害対策

- ・屋根
- ・瓦のひびやずれ、トタンのめくれや剥がれはないか。
- ・外壁
- ・モルタル壁の亀裂、板壁の腐りや浮きはないか。ガスボンベは固定されているか。
- ・窓
- ・ガラスのひび割れ、窓枠のがたつきはないか。
- ・塀
- ・ひび割れや破損箇所はないか。



◆危険が迫る前に早めの避難

災害時の一人ひとりの状況は異なります。自宅や自宅周辺の状況など、そのときの雨量や浸水状況に応じて、危険が迫る前に早めに避難しましょう。

◆避難のポイント

- ・運動靴など動きやすい服装を準備しましょう。
- ・冠水した場所を歩くときは、水面下の障害物や側溝など足元に注意しましょう。
- ・単独行動は危険なため、複数人で避難することを心掛けましょう。
- ・自力で歩ける水深は50センチくらいまでです。それ以上深い場合は無理に移動せず、自宅の2階などへ避難しましょう。

地震発生時の心得

揺れを感じたり、緊急地震速報を受信したときは、身の安全を最優先に行動しましょう。

◆家の中では

大きな家具から離れ、テーブルの下に隠れたり、座布団などで頭を守る。

ガラスの破片や瓦などの落下物などに注意し避難する。

火の始末を行う。

◆商業施設などでは

姿勢を低くし、頭を守る。
ビンなどの陳列棚や大型照明から離れる。

揺れが収まったら、慌てずに係員などの誘導に従う。

◆屋外では

ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れる。
窓ガラスの破片や看板などの落下物に注意し、見通しの良い広い場所へ避難する。

◆自動車を運転中のときは

ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。
周囲の状況を確認し、道路左側に停車し揺れが収まるまで車内で待つ。

◆揺れが収まったらドアをロックせずキーを付けたまま車外へ出て安全な場所へ避難する。

津波避難の心得

津波はとても速く、1波、2波、3波と何度も繰り返し襲ってきますので、直ちに避難をしましょう。

◆津波避難のポイント

- ・地震の揺れを感じたら津波を意識する。
- ・ためらわず、速やかに避難を開始する。
- ・海岸、河川の近くで揺れを感じたら、直ちにその場から離れる。
- ・近くの高台や津波避難施設よりも、可能な限り海岸から遠く離れた高い場所へ避難する。
- ・津波警報、注意報が解除されるまで安全な場所にとどまる。

◆津波からの避難

①津波注意報が発表された場合（揺れを感じない場合でも）
いつでも避難できるように準備する。

・海岸近くにいる場合は直ちに海岸から離れる。

②大津波警報、津波警報が発表された、または強い揺れや長時間揺れを感じた場合

・沿岸部や川沿いにいる場合は、直ちに遠く離れた高い場所へ避難する。

・津波は繰り返し襲ってくるため、警報が解除されるまで安全な場所から離れない。

高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

インフルエンザの予防接種を希望する方に、接種費用の一部を助成します。

◆対象者

接種日当日、①か②いずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方
(助成期間中に65歳の誕生日を迎える方は、誕生日の前日から助成が受けられます)
- ② 60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある方(身体障害者手帳1級程度)

◆助成金

町が1,500円の接種費用を助成します。
※接種料金は医療機関ごとに異なります。

自己負担金(医療機関に支払う金額) = 接種料金 - 助成金(1,500円)

◆助成期間

10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

※医療機関によって、予防接種実施期間が異なります。年末・年始の休診日などにご注意ください。

◆対象医療機関

供給状況によって受け入れできないことや、予約が必要な場合があります。事前に医療機関へお問い合わせください。

- ・町内医療機関
古川クリニック、不動堂クリニック、高橋医院、九十九里病院、まさきクリニック
- ・町外医療機関
東千葉メディカルセンターほか町契約医療機関、山武郡市医師会加入医療機関、千葉県内相互乗り入れ協力医療機関

◆利用方法

町が発行する「インフルエンザ予防接種予診票」を記入・持参し、医療機関で接種してください。

◆予診票

- 下記に該当する方には、9月下旬に予診票を送付します。
 - ・昨年またはおとし、この助成制度を利用した方
 - ・昭和34年10月1日から昭和35年9月30日生まれの方
- ※どちらにも該当しない方は、健康福祉課健康指導係窓口で申請をお願いします。また、町公式LINE(申請→高齢者インフル予診票の申請)からも申請することができます。



町公式LINE

新型コロナウイルス感染症予防接種費用の一部を助成します

新型コロナウイルス感染症予防接種を希望する方に、接種費用の一部を助成します。

◆対象者

接種日当日、①か②いずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方
(助成期間中に65歳の誕生日を迎える方は、誕生日の前日から助成が受けられます)
- ② 60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある方(身体障害者手帳1級程度)

◆助成金

町が4,500円の接種費用を助成します。
※接種料金は医療機関ごとに異なります。

自己負担金(医療機関に支払う金額) = 接種料金 - 助成金(4,500円)

◆助成期間

10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

※医療機関によって、予防接種実施期間が異なります。年末・年始の休診日などにご注意ください。

◆対象医療機関

供給状況によって受け入れできないことや、予約が必要な場合があります。事前に医療機関へお問い合わせください。

- ・町内医療機関
古川クリニック、不動堂クリニック、高橋医院、九十九里病院
- ・町外医療機関
東千葉メディカルセンターほか町契約医療機関、山武郡市医師会加入医療機関、千葉県内相互乗り入れ協力医療機関

◆利用方法

町が発行する「新型コロナウイルス感染症予防接種予診票」を記入・持参し、医療機関で接種してください。

◆予診票

- 下記に該当する方には、9月下旬に予診票を送付します。
 - ・昨年、この助成制度を利用した方
 - ・昭和34年10月1日から昭和35年9月30日生まれの方
- ※どちらにも該当しない方は、健康福祉課健康指導係窓口で申請をお願いします。また、町公式LINE(申請→新型コロナ予診票の申請)からも申請することができます。



町公式LINE

問い合わせ
総務課生活安全係
☎70-31107

- ・歩行者の安全な道路横断方法などの実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進
- ・ながらスマホや飲酒運転などの根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ・自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

重点目標

秋は、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事故の発生が心配されます。皆さま一人ひとりが交通ルールを守り、相手に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って交通マナーを実践するなど、交通事故防止に努めましょう。

実施
秋の
全国交通安全運動
見えないを
見えるに変える 反射材

9月21日(日)から30日(火)までの期間、秋の全国交通安全運動が実施されます。

問い合わせ
住民課国保年金係
☎70-31152



町健診特設サイト



町ホームページ

40歳から74歳の特定健康診査の受診対象の方へ「個別健診勧奨通知はがき」を送付します。個別健診は、集団健診の指定受診日に都合が合わず受診できなかった方や、通院中の方、お仕事で先々の予定が立てにくい方など、今年度まだ健診を受診されていない方へご案内します。詳細は広報8月号または町ホームページ・町健診特設サイトをご確認ください。

※令和7年度中に、町の助成を受けて短期人間ドックを受診した方または助成の利用を予定している方は個別健診の受診はできませんのでご注意ください。

健診
個別健診勧奨通知

「9月21日」は世界アルツハイマーデー

～認知症になっても安心して暮らせる社会を～

問い合わせ 健康福祉課高齢者福祉係 ☎ 70-3184

国際アルツハイマー病協会では、9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めており、この期間は、世界各国で啓発活動が行われます。

この機会に認知症についての理解を深めませんか。

認知症とは

認知症は、さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、記憶や認識、判断などの認知機能が低下して、生活に支障をきたしている状態のことです。

若年性認知症とは

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くとも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りの年代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられ、早期発見・早期対応が必要です。

下記のような症状・行動にチェックが付いたら、気をつけて見ていきましょう。

(千葉県作成「認知症チェックリスト」より)

- ☐ 整理整頓ができなくなった
- ☐ 一人で買い物や金銭管理ができない
- ☐ 電話の対応や訪問者の対応ができない
- ☐ 食事が一人で取れなくなった。食事の回数が減った
- ☐ 同じ服をずっと着ていたり逆に何度も着替えたりする。季節に合った服装ができない
- ☐ 昼間寝ていることが多い。または夜間不眠・不穏である
- ☐ 意欲の低下がみられる
- ☐ 同じことを何度も話したり聞いたりする
- ☐ 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前を思い出せない
- ☐ 冷蔵庫の中に同じものが多くある
- ☐ 入浴しないなど、不潔である

認知症の相談先 「認知症かも」と心配になったら、まずは相談しましょう。

○九十九里町地域包括支援センター ☎ 76-5713

高齢者のよろず相談所として、介護や健康など、さまざまな相談に応じています。

○ちば認知症相談コールセンター ☎ 043-238-7731 (プッシュ回線の固定電話からは # 7100)

電話相談日：月・火・木・土曜日(午前10時から午後4時)

○千葉県若年性認知症専用相談窓口(千葉大学医学部附属病院内) ☎ 043-226-2601

電話相談日：月・水・金曜日(年末年始・祝日除く)(午前9時から午後3時まで)

健康

健康寿命について

◆健康寿命とは？

健康上の問題がなく日常生活が制限されずに暮らせる期間のことです。簡単に言うと「誰の助けを借りることなく、健康的に日常生活を送れる年齢」のことを「健康寿命」といいます。

寝たきりになったり、介護が必要になったりすると、日常生活が制限されてしまいます。

◆健康寿命が短いとどうなる？

健康寿命を縮める要素はいくつもありますが、要因のひとつに生活習慣が大きく関係しており、暴飲暴食や運動不足、睡眠不足、喫煙習慣、ストレスといった問題があります。乱れた生活習慣は肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高め、タバコは脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくすると言われています。

◆健康寿命を延ばす効果的な対策とは？

健康寿命を縮める要素を排除することが重要です。不健康な状態になってから慌てて対策を始めようとしても大きな効果を得ることは難しいため、自立できているうちから生活習慣を見直

し、適度な運動、適切な食生活、禁煙、睡眠、健診の受診など、無理なく健康寿命を延ばす取り組みを始めてみましょう。



◆見えること・聞こえることの重要性

目と耳は脳につながるとも重要な感覚器官です。年を重ねるに当たり目や耳を健康に保つことで、円滑なコミュニケーションが可能となり、生活の質の向上が図られます。健康であるうちに、病気の予防、早期発見、早期治療を心がけましょう。

【難聴について】

難聴になると必要な音が聞こえにくくなり、日常生活に影響を及ぼすほか、家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなることで多いことから、一般的に認知症のリスクが大きくなると言われています。加齢性難聴の場合、補聴器で聞こえを

補つことで、意思の疎通が図られ、生活の質を改善させることができます。加齢性難聴以外にも耳の病気を早期発見するためには医師の診察や検査を受けることが大切です。聞こえにくいと感じたときは、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

【視力の低下について】

視力が低下する原因には、加齢や一時的な目の使い過ぎなどのほかに、目の病気が原因である場合も考えられます。視力や見え方の異常、目の病気を早期発見するためには定期的に眼科を受診して、医師の診察や検査を受けることが大切です。気になる症状がある方は、早めに眼科を受診しましょう。



健康

はつらつシルバークラブ 参加者募集

いつまでも元気で自分らしく過ごしていただくために、介護予防教室を行っています。この教室は、運動機能の向上を目的にトレーナーの指導を受けながら、どなたでもできる簡単なストレッチ運動や筋力アップ体操などを中心に行います。また、管理栄養士による栄養指導や口腔機能の個別指導も行っています。

老化のサインに早い段階で気づき、介護が必要な状態にならないように予防策を講じることが、日々の生活に必要な心と身体機能を維持することができ

ます。参加をご希望の方は、健康福祉課高齢者福祉係へお問い合わせください。

対象 65歳以上

期間 10月～令和8年2月までの毎週木曜日

費用 無料

申し込み 健康福祉課高齢者福祉係へ申込書を提出

問い合わせ

健康福祉課高齢者福祉係 ☎ 70-3184

環境

資源回収運動を行う団体に奨励金を交付します

町では、家庭から出る燃えるごみを、東金市にある「東金市外三市町環境クリーンセンター」で焼却処理しています。

家庭から出るごみの中には、まだリサイクルができる資源がたくさん入っています。

その資源は、機械で分別することができないため、各家庭で分別していただく必要があります。

◆奨励金

町では、リサイクルを推進するため、資源回収運動を実施する団体に奨励金を交付しています。

交付を希望する場合は、事前に団体登録申請が必要です。

回収対象品目 紙類(新聞紙、雑誌、ダンボール、古紙など)、衣類、カン、ビン

対象となる団体 町内のPTA、子ども会など資源回収運動を行う団体で、回収した資源をリサイクル業者へ直接引き渡してできる団体

奨励金額 回収量1kgあたり3円

補助

合併処理浄化槽普及補助事業

水は生活する上で欠かすことのできない大切な資源です。

合併処理浄化槽の役割は、トイレ・洗濯・風呂場・台所などからの排水を併せて処理し、微生物の働きにより分解することで、きれいな水にして放流するための設備です。

町では、予算の範囲内で、既設の単独処理浄化槽およびくみ取り便槽から、合併処理浄化槽へ転換される方に対し設置費用の一部を補助します。

◆申請

随時、受け付けしています

※町からの交付決定があるまで工事は着工できません。交付決定前に着工した場合、補助金は交付されませんのでご注意ください。

◆対象地域

農業集落排水事業区域を除く町内全域

◆対象者

町内に住所を有し、または住所を有しようとする方で、対象地域において、単独処理浄化槽およびくみ取り便槽を合併処理浄化槽に転換する方

◆対象施設
居住用の建物または延べ床面積の2分の1以上が居住用である建物で、10人槽以下の合併処理浄化槽

◆補助金額

単独処理浄化槽からの転換	5人槽	512,000円
	6～7人槽	594,000円
	8～10人槽	728,000円
くみ取り便槽からの転換	5人槽	432,000円
	6～7人槽	514,000円
	8～10人槽	648,000円

※補助金の交付要件などは、申請前に必ずお問い合わせください。

問い合わせ

まちづくり課環境係
☎70-3167

環境

秋の町内一斉清掃

町では、秋の町内一斉清掃を実施します。地域の環境美化推進のため皆さまのご協力をお願いします。

とき 9月28日(日)

※荒天時は10月5日(日)に延期

※作業開始時間は午前8時を基準としていますが、各自治区で開始時間を決め、午前中を目途に作業を行ってください。
※作業中は、熱中症などに十分注意し、必要に応じ適度に水分補給を行ってください。



問い合わせ

まちづくり課環境係
☎70-3167

注意

貝殻の不法投棄について

九十九里有料道路の側道などで、貝殻が不法投棄されている事例が見受けられます。

貝殻の放置は悪臭や害虫の発生など、地域の生活環境に悪影響を及ぼします。

また、貝殻を道などに捨てる行為は不法投棄にあたり、処罰の対象となります。貝殻の処分については、ルールに従って処分していただきますようお願いいたします。



問い合わせ

まちづくり課環境係
☎70-3167

駆除

有害鳥獣駆除にご協力を

町内において、カラスなどにより農作物が荒らされる被害が多発しています。

そのため、9月13日から10月5日までの土・日曜日に有害鳥獣の駆除を実施します。

駆除には猟銃を使用しますので、発砲音のする区域には近づかないようご協力をお願いします。

また、ハトを飼っている方は放さないようにしてください。

実施日 9月13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)・10月4日(土)・5日(日)の日の出から日没まで



問い合わせ

農林水産課農林水産係
☎70-3171

戸籍

無戸籍でお困りの方へ

戸籍に記載されていないために各種行政サービスを受けられないなどでお困りの方は、法務局や住民課住民係にご相談ください。また、戸籍がない方の情報を知っている方からの情報提供もお待ちしております。

※相談無料・秘密厳守

問い合わせ

千葉地方法務局戸籍課戸籍係
☎043-302-1316
住民課住民係
☎70-3111

休日マイナンバーカード
休目交付窓口

マイナンバーカードの休日申請交付窓口を開設します。
希望する方は、住民課住民係へお電話にてご予約ください。

とき 9月28日(日) 午前9時～

(予約状況に応じて延長)

※事前予約制となります。

ところ 役場住民課窓口

問い合わせ

住民課住民係
☎70-3111

交通

9月20日はバスの日 ～みんなで乗ろう～

バスの日とは

毎年9月20日は、バスの日です。

この日は、明治36年9月20日に、京都市(堀川中立売)へなかつちうり(七条)祇園で日本初となるバス(蒸気自動車)を改造した6人乗りの車両(を運行したことを記念しています。

地域社会全体で地域の足となるバスの重要性を再認識し、バス利用を促進することが期待されています。

バス利用のメリット

①移動時間を有効活用できる

自分で運転する必要がなく、読書や、勉強、SNSのチェックなど、移動時間を有効に使えます。また、景色を眺めたり、車窓からの発見を楽しんだりする時間も、移動をより豊かなものにしてくれます。

②お酒を飲むときに便利

飲酒運転は、大切な人や未来を失うおそれのある取り返しのつかない大変危険な行為です。

冠婚葬祭や懇親会などお酒を飲むことが予想される場合には、バスを利用することで、安心して移動することができます。

③交通事故のリスクが減る

交通事故の少ない公共交通を利用することで、交通事故の加害者・被害者になるいずれのリスクも低減できます。

車の運転中に交通事故が起きたとき、運転手は加害者になる場合があります。

一方、公共交通は交通事業者の運転手が運転しているもので、交通事故の加害者になることはありません。

④意外と節約になるかも

自家用車を所有する場合、車両購入、ガソリン代、駐車場代、自動車税、車検費用など、さまざまな費用がかかりますが、バスの利用はこれらの費用を削減できます。

⑤環境に優しい

一度に多くの人が乗車できる公共交通は、車よりも一人当たりの二酸化炭素の排出量が少なく済みます。車での移動時に比べ、バスであれば約半分の排出量となり、地球温暖化防止に貢献できます。

問い合わせ

企画政策課地域政策係

☎70-3176

調査

国勢調査を実施します

国勢調査は、国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年に1度実施される国の最も重要な統計調査です。

調査の結果は災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されたりするなど、生活の身近なところに役立てられています。

◆調査期日

10月1日現在

◆調査対象

10月1日現在、日本国内に普段住んでいるすべての人(外国人の方を含む)および世帯

◆調査事項

・世帯について

世帯員の数、世帯の種類、住居の種類、住宅の建て方の4項目

・世帯員について

氏名及び男女の別、世帯主との続柄、出生の年月、配偶者の有無、国籍、現在の場所に住んでいる期間、5年前に住んでいた場所、就業状態、従業地または通学地、勤めか自営かの別、仕事の内容、勤め先・業主などの名称及び事業の内容の12項目

・配布方法について

調査書類の配布に当たって、9月中旬から、調査員が皆さまのご自宅を訪問し、調査書類(インターネット回答用ID・パスワード、紙の調査票、返信用封筒など)を配布します。

・回答方法について

- ①調査員による回収
 - ②郵送
 - ③インターネットでの回答
- 回答しやすく便利なインターネットでの回答をおすすめしています(②および③の場合、調査員は調査票回収のための訪問はしません)。

・スケジュール

調査票配布 9月20日～30日
調査票回答 10月8日まで

かたり調査にご注意ください！

調査員は、常にその身分を証明する顔写真付き「調査員証」を携帯しています。不審に思われた場合には、企画政策課地域政策係までお問い合わせください。

問い合わせ

企画政策課地域政策係

☎70-3176

健康

がん征圧月間

毎年9月は、公益財団法人日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です。

がんとその予防について、正しい知識や、早期発見・早期治療の大切さを広める活動が全国的に行われています。

現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんになるといわれています。

がんは、すべての人にとって身近な病気です。この機会に家族や大切な人と一緒にがんについて考えてみましょう。

定期的にがん検診を

受けましょう！

がんは初期の段階では自覚症状がないことがほとんどであり、進行し自覚症状が出てからでは治療率が大きく下がってしまいます。

しかし、がんは早期発見し適切な治療を受ければ治る確率の高い病気でもあります。

町では、各種がん検診を行っています。

受診を希望される方は、健康福祉課健康指導係までお問い合わせください。

がんを防ぐための新12か条

(出典：公益財団法人がん研究振興財団)

- ・たばこは吸わない
- ・他人のたばこの煙を避ける
- ・お酒はほどほどに
- ・バランスのとれた食生活を
- ・塩辛い食品は控えめに
- ・野菜や果物は不足にならないように
- ・適度に運動
- ・適切な体重維持
- ・ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ・定期的ながん検診を
- ・身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- ・正しいがん情報でがんを知ることから



町ホームページ
(個別がん検診)

問い合わせ

健康福祉課健康指導係

☎70-3182

助成

がん患者の方に医療用ウィッグなどの購入費などを助成します

がんの治療を受けている方の精神的・経済的な負担を軽減するとともに、社会参画を応援するため、医療用ウィッグなどの購入費用またはレンタル費用を助成します。

◆対象者

- ・がん治療を受けた方または現在受けている方
- ・医療用ウィッグなどを購入またはレンタルした日において、九十九里町に住民登録のある方

・助成を受ける医療用ウィッグなどの購入またはレンタル費用について、他の市区町村が実施する、がんの治療を受けた方を対象とした類似の助成を受けていない方

- ・町税の滞納がない方
- ・九十九里町暴力団排除条例に該当しない方

◆助成内容

対象者1人につき次の①～③ごとに1回のみとなります。
また、付属品およびケア用品の費用や交通費、送料などは助成対象外となります。

①医療用ウィッグ

医療用ウィッグ(装着用ネットを含む)および毛付き帽子

助成対象経費 購入またはレンタルに要した費用

助成金額上限 3万円

②補整具

補整パット、補整下着

助成対象経費 購入に要した費用

助成金額上限 2万円

③エビテーゼ

補整用人工物(乳房、乳頭、鼻、耳など)

助成対象経費 購入に要した費用

助成金額上限 5万円

※令和7年4月1日以降に購入またはレンタルしたものに限りません。

◆申請に必要な書類

- ・がん治療を受けたこと、または現在受けていることが確認できる書類の写し
- ・医療用ウィッグなどの購入などの領収書
- ・(レンタルの場合)契約書の写し
- ・振込口座(申請者名義)の分かる通帳などの写し

問い合わせ

健康福祉課健康指導係

☎70-3182

フィットネスつくものご案内

問い合わせ フィットネスつくも
(真亀川総合公園内)
☎ 70-3605



フィットネスつくも
Instagram
@fit99tsukumo

秋とはいっても、残暑が厳しい中、外での運動はまだまだ大変、熱中症のリスクもあります。

毎週金曜日の健康アップ教室では、簡単なエクササイズを楽しく学べます！

他にも、下半身をメインとしたトレーニングの教室(enjoy！night)なども開催しています。



健康アップ教室



enjoy！night

■利用案内

営業時間 午前9時～午後9時(最終受け付けは午後8時30分)

利用料金 【町内の方】300円(学生150円)【町外の方】450円(学生220円)

休館日 火曜日・祝日の翌日・年末年始

※ご利用前に新規の方を対象にガイダンスを行います。予約制ですので上記までお問い合わせください。



フィットネスつくもにお越しただけたら、僕たちがサポートします！！



新規の方のガイダンスでは、トレーニング器具の使い方や、体組成計で筋肉量や脂肪などを確認します。



ウォーキングマシン、バイクでのトレーニングは、心肺機能の向上や脂肪燃焼などに効果的です！



姿勢の改善や、体の引き締めを目的としたマシンも多くあります。

問い合わせ
税務課課税係
☎ 70-3141

◆廃車・変更などの手続き

種別区分	申告手続き先	所在地
軽自動車(四輪など)	軽自動車検査協会 千葉事務所 電話：050-3816-3114	千葉市美浜区 新港 223-8
軽二輪 (125cc 超～250cc 以下) 二輪小型自動車 (250cc 超)	関東運輸局 千葉運輸支局 電話：050-5540-2022 (テレホンサービス)	千葉市美浜区 新港 198
原動機付自転車 (125cc 以下) 小型特殊自動車	九十九里町役場 税務課課税係 電話：0475-70-3141	九十九里町 片貝 4099

税金 使用していない軽自動車
はありますか？
軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日(賦課期日)現在で登録されている軽自動車などにかかる税金(年税)です。4月2日以降に廃車、譲渡などをしてその年度は課税されません。使用していない軽自動車などがある場合は、忘れずに廃車・変更の手続きをお願いします。

税金 使用していない軽自動車
はありますか？

問い合わせ
税務課課税係
☎ 70-3141

税金 家屋評価にご協力を
家屋の新築・増築をされた場合、固定資産税の評価額の算定のため、担当職員が家屋評価に伺います。
◆固定資産税の算出基準日
毎年1月1日
※令和7年1月2日から令和8年1月1日の間に完成した家屋は、令和8年度から課税対象となります。
※家屋の取り壊しを行った場合も現地確認を行いますので、税務課課税係までご連絡ください。
固定資産税の適正な課税のため、実地調査および現地確認にご協力をお願いします。

税金 家屋評価にご協力を
家屋の新築・増築をされた場合、固定資産税の評価額の算定のため、担当職員が家屋評価に伺います。
◆固定資産税の算出基準日
毎年1月1日
※令和7年1月2日から令和8年1月1日の間に完成した家屋は、令和8年度から課税対象となります。
※家屋の取り壊しを行った場合も現地確認を行いますので、税務課課税係までご連絡ください。
固定資産税の適正な課税のため、実地調査および現地確認にご協力をお願いします。

税金 家屋評価にご協力を

問い合わせ
教育委員会事務局学校教育係
☎ 70-3191

◆対象
令和8年4月に町内の小学校に入学する予定の平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの就学予定児童
◆日程
・九十九里小学校
10月22日(水)午後1時30分
・豊海小学校
10月24日(金)午後1時30分
・片貝小学校
11月5日(水)午後1時30分

就学 就学時健康診断
就学時健康診断は、安心して学校生活を始めるために行う大切な健康診断です。
小学校に入学する予定の子どもに対して、内科、歯科、視力検査などの健康診断を実施し、学校での集団生活に備え健康状態を把握することを目的としています。
詳細については、教育委員会事務局学校教育係から対象世帯へ送付する通知を確認し、受診してください。

就学 就学時健康診断

問い合わせ
教育委員会事務局学校教育係
☎ 70-3191

◆提出書類
・申請書
※教育委員会事務局学校教育係窓口または、町ホームページからダウンロード
・同意書(所得状況調査のため)
・就学援助費の返還に関する誓約書
・収入状況を証明する書類
※同居世帯で収入がある方全員分の前年の源泉徴収票など
・児童扶養手当受給者は、その証明書
・年金受給者は、その証明書
・その他、家庭の状況に応じて必要な書類

◆申請方法
申請書および必要書類を教育委員会事務局学校教育係に提出
◆提出書類
・申請書
※教育委員会事務局学校教育係窓口または、町ホームページからダウンロード
・同意書(所得状況調査のため)
・就学援助費の返還に関する誓約書
・収入状況を証明する書類
※同居世帯で収入がある方全員分の前年の源泉徴収票など
・児童扶養手当受給者は、その証明書
・年金受給者は、その証明書
・その他、家庭の状況に応じて必要な書類

援助 就学援助制度
児童生徒を町内の小中学校に就学させるのに経済的な理由でお困りの保護者の方に対して、学用品費など教育費の一部を援助します(所得状況によっては対象外となります)。

東千葉メディカルセンター 経営状況や今後の取り組みについて

【問い合わせ】
・この記事に関する問い合わせ
健康福祉課健康指導係 ☎70-3182
・診療に関する問い合わせ
東千葉メディカルセンター ☎50-1199



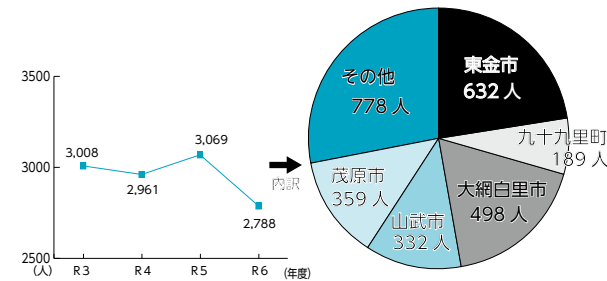
東千葉メディカルセンターの果たしている役割や、設立団体（九十九里町および東金市）の財政負担状況、経営の状況についてお知らせします。

地域で果たしている役割

九十九里町と東金市の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。

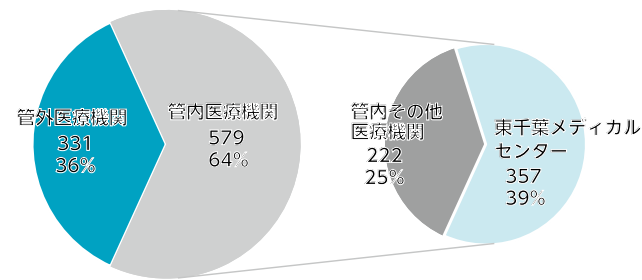
救急医療に関し、山武郡市の二次救急医療輪番病院としての役割も引き続き果たし、令和6年度は、救急車による患者を2,788人受け入れました。

救急車による患者の受入れ状況



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

重症患者等の搬送状況



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。

また、周産期医療に関し、令和6年度分娩件数は356件であり、九十九里町・東金市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、九十九里町では65.5%、東金市では56%であり、地域の中核病院としての役割を果たしています。

設立団体の財政負担

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することとなりました。また、令和7年5月には届出病床を303床へ増床するなど、地域医療のより一層の充実強化が見込まれます。

設立団体による運営費負担金は、開院後10年間（平成26年度から令和5年度まで）における実質的な負担額の総額を、当初計画では26億5,000万円以内に設定していました。実質的な負担額とは、実際の負担額から地方交付税措置額を差し引いたものを指します。令和5年度までの負担額の実績は、25億6,900万円（うち本町分4億9,200万円）であり、当初計画の範囲内となりました。令和6年度と令和7年度の実質的な負担額は、第4期中期計画に基づき、年2億6,500万円を見込み、令和6年度の負担額の実績は2億100万円（うち本町分2,860万円）となりました。

令和6年度の決算状況

収益については、積極的な地域医療機関との連携強化に努めた結果、入院・外来患者数は前年よりも増加し、入院収益は6億3,600万円の増加、外来収益は1億7,900万円の増加となりました。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う病床確保支援等の補助金は終了となり、

補助金収益は6億500万円の減少となりましたが、収益全体は、3億6,400万円増加し、87億3,400万円となりました。これに対し、費用については、救急医療をはじめとする政策医療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、患者数増加に伴う診療材料費の増加、物価高騰による光熱水費の増加などの影響で、費用全体は、4億9,

800万円増加し、97億5,600万円となりました。これにより、損益収支については、10億2,200万円の赤字計上となりました。

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医療等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37億7,700万円）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（総額78億2,700万円）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。

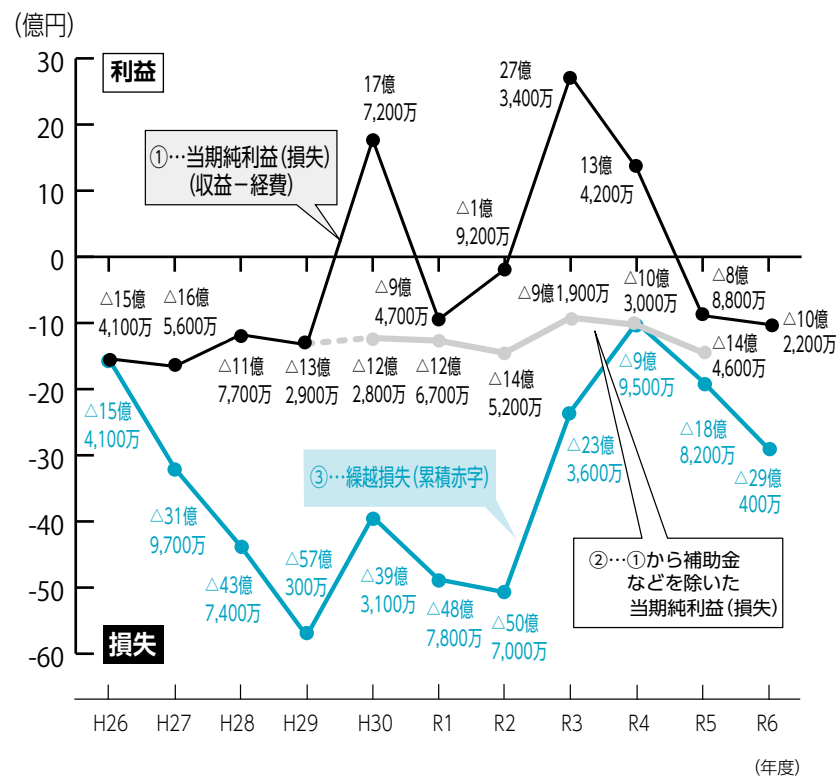
しかし、施設整備などに係る借入金返済、設立団体の基金に係る借入金の返済に要する支出が一定程度の規模の固定的な負担になっていること、開院後10年以上経過し既存設備の更新が必要になってきていること、物価高

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。財務体質の更なる改善を図り、設立団体による負担額を必要最小限にとどめるため、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する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等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。

経営状況



千産千消献立



町では、子どもたちが地元の食文化に触れる機会を増やすため、毎月「千産千消献立」を実施しています。

7月は、九十九里漁業協同組合の方々にご協力いただき、九十九里浜で獲れたはまぐりが登場しました。初めてはまぐりを食べた子もいたようですが、「もちもちしておいしい」「海の匂いがする」「もっと食べたい」と大喜び。大きなはまぐりをおいしそうに食べていました。



メニューは、蒸してバター醤油ソースをかけた九十九里産のはまぐり、千葉県産の食材を使用した夏野菜カレーなどです。

このような給食を教材とした食育を通して、子どもたちに、より九十九里町に愛着を持ってもらえるよう、今後も千産千消に取り組んでいきます。

問い合わせ
教育委員会事務局学校給食係
☎76-2274

自衛官等募集

募集種目		応募資格	受付期間	試験期日(期間)
防衛大学校 防衛医科大学校	一般	18歳以上21歳未満の者(自衛官は23歳未満)、高卒者(見込み含む)または高専3年次終了者(見込み含む)	10月16日(木)まで	1次試験:11月1日(土) 2次試験:11月29日(土)~12月3日(水)
	医学科学		10月8日(水)まで	1次試験:10月25日(土) 2次試験:12月17日(水)~19日(金)
	看護学科学		10月3日(金)まで	1次試験:10月18日(土) 2次試験:12月6日(土)・7日(日)
自衛官候補生		18歳以上33歳未満	年間を通じて受け付け	受け付け時にお知らせ
予備自衛官補	一般	18歳以上52歳未満	9月11日(木)まで	9月13日(土)~29日(月) ※上記の期間の内、指定する1日
	技能	18歳以上で国家免許資格者等を有する者(資格により年齢制限は53歳未満~55歳未満)		

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせください。

問い合わせ 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Twitter)



ビーチライフ in 九十九里町 & Beach Flow Ride

海沿いの道走る
サイクリングイベント



なだらかな海沿いの道を行きながら、歴史のあるお寺、美しい自然そして九十九里地域の味覚を楽しむ、ゆったりとした一日を満喫できるサイクリングイベントを片貝中央海岸を拠点に開催します。

◆開催日
10月11日(土)

◆会場(受付)
片貝中央海岸

◆コース

・ロングコース(80km・3エイド)
・ショートコース(35km・1エイド)

※参加費など詳しくは、町ホームページをご確認ください。



町ホームページ

雄大な砂浜が舞台
ビーチライフ in

九十九里町2025

地域住民などを対象に、スポーツへの参加とその継続を促進するため、九十九里浜を活用したビーチスポーツイベントを実施します。

◆開催日
10月12日(日)

◆会場
片貝中央海岸

◆プログラム

・UCレース(ビーチで行う自転車レースの国際大会)
・ビーチサッカー大会
・ビーチキッズダンス大会
・ビーチクリーンプロジェクトなど

※詳しくは、町ホームページをご確認ください。



町ホームページ

問い合わせ
商工観光課観光振興係
☎70-3177

開催

秋季野球大会

◆大会日程
10月19日(日)・26日(日)
(予備日 11月2日(日))

◆参加抽選会を行います

とき 9月24日(水)午後7時
ところ 町中央公民館
費用 登録費3,000円・参加費3,500円(ともに1チーム当たり)

申込方法 抽選会の際に参加費を添えてお申し込みください。

※詳しくは教育委員会事務局社会教育係へお問い合わせください。



問い合わせ
教育委員会事務局社会教育係
☎70-3193

募集

第22回房総子どもかるた
九十九里大会

楽しく郷土を知り、共に友情を深め、ルールを守って礼儀正しく遊ぶことを目的として開催します。44枚の絵札には、「九十九里長い砂浜いわし漁」など県内の地理がわかりやすく描かれており、楽しく郷土を知ることが出来ます。

房総子どもかるたをぜひ体験してみてください。自分の腕を試す良い機会にもなります。

とき 10月11日(土)

ところ 町中央公民館

参加対象
・団体戦 小学生(1チーム3人)
・個人戦 小学生および中学生

申し込み 10月3日(金)までに教育委員会事務局社会教育係へ申込書を提出または左記の申し込みフォームから

※申込書は学校を通じて配布します。



申し込みフォーム

問い合わせ
教育委員会事務局社会教育係
☎70-3193



輸送用自衛隊車両の搭乗体験

7月3日、8日、9日、10日の4日間にわたり、町内の3小1中学校において、防災教育を実施しました。

防災教育は町の将来を担う児童・生徒たちの防災意識の向上を目的として隔年で実施している事業です。

今回は、九十九里町の担当部隊である陸上自衛隊習志野駐屯地第1空挺団に協力いただき、小中学生に救助方法や災害時に役に立つロープワーク体験、輸送用自衛隊車両の搭乗体験を実施しました。



地震体験車による震度7の体験

ほかに、地震体験車による地震の揺れの模擬体験や、避難時に使う物についての説明、避難所体験のほか、自衛隊員が荷物の下敷きになったことを想定し、生徒たちが指示を出して救助し、担架に乗せゴールまで運ぶ救助ゲームを実施しました。

今回の防災教育を通して、町の将来を担う児童・生徒たちが災害時に必要な知識や備えについて学ぶことができ、防災意識の向上を図ることができました。



ロープワーク体験



学んだロープワークを生かして



「JICA海外協力隊」齊藤和美さん

7月7日、齊藤和美さん（町内在住）が町長を表敬訪問し、JICA海外協力隊としてラオスへ派遣されることを報告しました。

齊藤さんは、東京大学で習得した観光人類学の専門性を活かして、再整備されたカリキュラム・シラバスを基に現地教職員への教授法支援、省庁、自治体、法人、学生にも観光開発を指導することを目的に派遣されます。

表敬訪問時には「千葉県が有する豊かな自然や風光明媚な風土をアピールしたい。」という意気込みを語ってくださいました。

ご活躍を期待しています。

防災意識の向上を目指して

防災教育



— 九十九里町の熱い夏 — 第33回九十九里町 ふるさとまつり

台風一過となった8月3日、片貝中央海岸で九十九里町ふるさとまつりが開催されました。

盆踊りでは、「ひよっここ踊り」、「九十九里音頭」、「炭坑節」に加え、今年は九十九里町公式PRソング「九十九里で遊ぼう」も。

やぐらに上がった浴衣姿の中学生を先生に、小さな子どもたちからお年寄り、観光のお客さまも加わって、笑顔で「九十九里ポーズ」を決める姿は素敵な光景でした。

そしてフィナーレは、町制施行70周年を記念して2,500発に増発された花火。防潮堤に腰掛けたり、砂浜に寝そべったりしながら、海岸に浮かび上がる色とりどりの花火を楽しんでいました。

まつりを通じて感じたのは「みんなが集まる空間って素敵だな」ということ。

また来年も皆さまの笑顔に会いたいと思った一日でした。

人と人の
絆をつなぐ

7月26日、子ども会育成連絡協議会主催事業の「お寺で遊ぼう！」および田中地区伝統行事の「虫おくり」が開催され、町内の小学生とジュニアリーダーズクラブが参加しました。毎年の恒例でもあるこの行事は、子どもたちが地域の文化・風習に親しむことができる貴重な機会となっています。

前半の「お寺で遊ぼう！」では、妙覚寺で鐘撞体験をし、鐘の音の響きを体感しました。

また、その後の「虫おくり」では、田中交遊倶楽部の指導のもと、たいまつ作りをしました。参加した子どもたちは真剣に取り組み、ロープとわらで各々立派なたいまつを作りました。

暗くなるまでの間はジュニアリーダーと一緒にレクリエーションを楽しみ、参加者同士で親睦を深め、新たな友達の輪を広げました。

陽が落ちた頃、手作りのたいまつに火を灯し、盛大に燃え上がるやぐらを見た参加者からは「大迫力だった！」「また来年も参加したい！」など賞賛の声が上がり、とても素敵な思い出ができました。



たいまつを手作り！



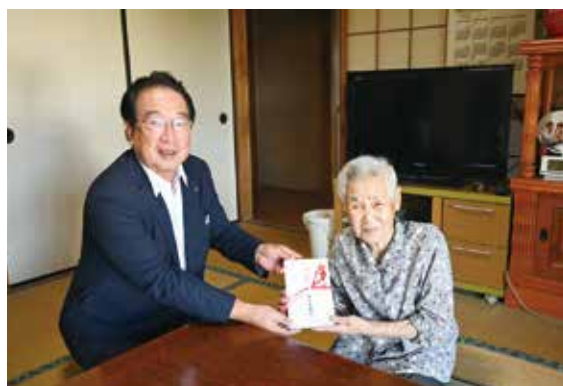
楽しかった鐘つき



バチバチという音とともに燃える



陽が落ちるまでレクリエーション



これからもお元気で

篠崎房江さん（西野丘）が9月で100歳を迎えられます。ご自宅にお伺いすると、軽い足取りで笑顔いっぱいに出迎えていただき、100歳とは思えない若々しい姿を見せてくれました。ラジオが好きで、聞きながら日課の草取りをしていると話してくれました。

また、好き嫌いなく食生活することと、規則正しく生活することが長生きの秘訣だと話し、家族がとても優しくしてくれることが何よりの幸せと何度も語っていました。これからも、お元気にお過ごしください。

大迫力

「お寺で遊ぼう！」&「虫おくり」

安全な通学のために

カーブミラー清掃

7月19日、子どもたちを交通事故から守ることを目的に、九十九里町青少年相談員連絡協議会主催のカーブミラー清掃が実施されました。

カーブミラー清掃は年2回の実施を計画しており、今年度の1回目は町内小学校全域の通学路を対象に清掃が行なわれ、計58カ所のカーブミラーが丁寧に磨き上げられました。

また、子どもたちが安全に通学できるよう、危険箇所などの確認も併せて行われました。次回は令和8年3月に実施予定です。



交通事故から子どもを守るために

楽しくみんなで勉強

町小中学生自習室開催

7月23日から25日の3日間、NPO法人コネクト99の主催により、夏休み期間中の児童・生徒の学習支援として、「九十九里町小中学生自習室」をつくも学遊館で開催しました。

短い期間ではありましたが多くの子どもたちが夏休みの宿題などを持ち寄り、和やかな空気の中で、友達やボランティアの方々と共に、宿題や自主学習に意欲的に取り組む姿が見られました。

みんな、連日の暑さに負けず最後まで集中して頑張りました！



暑さに負けず頑張りました

波に乗るって楽しい

サーフィンスクール・パラサーフィン体験会

7月26日、片貝中央海岸を会場に、日本サーフィン連盟（NSA）協力のもと「九十九里町サーフィンスクール」が開催されました。

穏やかな夏空の下、子どもたちは講師の指導のもと波乗りを楽しみました。初めは腹ばいでボードに乗って感覚をつかみ、終盤では上手に立ち上がり、笑顔で波乗りを成功させていました。

昨年度から継続して参加している子どもたちは慣れた様子で楽しそうに波に乗っていました。



上手に波に乗れました！

教室終了後にはビーチクリーンを行い、海岸の環境美化を図りました。

また、同日、同会場ではNPO法人NOMARK・adapt主催の「パラサーフィン体験会」が行われました。

体験会では、東金高校からたくさんの方々がボランティアとして参加しました。

体験会に参加した方々は、初めは緊張した面持ちでしたが、最後は笑顔でパラサーフィンを楽しんでいました。



笑顔あふれるパラサーフィン体験

いつまでもお元気で

百寿の祝い

第40回 フードドライブ

家庭に眠っている食品があれば、ぜひご寄贈ください。県内の生活に困窮している方にお配りします。

皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

募集期間

9月16日(火)～10月31日(金)
午前9時～午後5時
※平日のみ

受付場所

九十九里町社会福祉協議会

募集食品

缶詰、乾物、調味料、インスタント食品、レトルト食品など

注意点

賞味期限が明記され2カ月以上あるもの、常温で保存可能なもの、未開封のもの、破損で中身が出ていないもの。



問い合わせ

九十九里町社会福祉協議会
☎70-3163

ちどりの里健康づくり教室

と き 9月1日(月)、10月6日(月)
午前10時～11時30分
ところ ちどりの里

うえるかむ体操教室

と き 9月16日(火)、10月21日(火)
午後1時30分～3時
ところ 保健福祉センター

はつらつシルバークラブフォローアップ教室

と き 9月11日(木)、25日(木)
午後2時～3時
ところ つくも学遊館

問い合わせ 健康福祉課高齢者福祉係 ☎70-3184

食生活改善会の健康レシピ

ごはんがすすみます！



いわしの梅干し煮

梅干しのうま味で、いわしが美味しく食べられます。

作り方 Recipe

- ①いわしは頭と内臓を取り、洗っておく。
- ②鍋に水1カップとしょうゆ、みりん、酒を入れて煮立て、梅干しをちぎり、いわしを並べて中火で煮る。
- ③落とし蓋をして、煮汁がひたひたになるまで煮る。

材料(4人分)

いわし.....500g
梅干し.....3個
しょうゆ.....大さじ4
みりん.....大さじ4
酒.....大さじ3

母乳アドバイス

突然の地震や台風など、自然災害はいつ起こるかわかりません。赤ちゃんの栄養と安全を守るために、母乳とミルクについて正しい知識を持ち、しっかりと準備しておく事が大切です。

<災害時の母乳育児アドバイス>

- ・一時的に母乳が出にくくなるかもしれませんが、リラックスして授乳を続けられれば、元のように出てきます。
- ・お母さんの食事バランスが一時的に悪くても、母乳の栄養に影響はありません。
- ・災害時だからといってミルクに変更する必要はないので、母乳が出るようであれば、授乳を続けましょう。

<災害時に役立つミルクの知識>

- ・育児用ミルクを使っている方は、多めに備蓄しておくで安心です。調乳でペットボトルの水を使用する場合は、可能なら硬水は避けましょう。
- ・常温で保存が可能な“育児用液体ミルク”は、調乳の手間がなく心強い備えになります。
- ・哺乳瓶の準備が難しい場合は、紙コップや衛生的なコップ等で代用可能です。

災害時こそ、赤ちゃんとお母さん自身の身体を大切に、困ったことがあれば、一人で悩まず周囲の人や支援機関に気軽に相談してください。

問い合わせ 健康福祉課健康指導係 ☎70-3182

第47回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 男子50m平泳ぎ・男子100m平泳ぎ 優勝

板倉 遼さん (13歳) 八川・渋川

多くの水泳大会で輝かしい成績を収め、全国的な知名度を誇る板倉さん。水泳を始めたきっかけや普段の練習について、直接インタビューしました。

■水泳を始めたきっかけとモチベーション

友達に誘われて、5歳頃から水泳を始めました。やってみると楽しくて、また、全国など大きな大会で優勝したりして、今まで続けています。

■普段のトレーニングや試合前について

水中の練習に加え、体幹を鍛えるため、バランスボールやチューブなど、陸上トレーニングもしています。休みの日も自主練をすることが多いですが、試合前は動画や音楽、推しなどの好きなものに触れるようにしています。



■今後の目標

今は、来年8月の「全国中学校水泳競技大会」、「全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会」に向けて日々練習を頑張っています。努力した分、結果が出ると思うので推しや応援してくれる人たちと頑張っていきたいです。



TOWN'S STAR



いろいろな分野で活躍する子どもたちを紹介します。

国民年金

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

◆対象となる方

①または②に該当する方

①老齢基礎年金を受給している方で、次の要件を満たす場合

- ・65歳以上
- ・世帯員全員が市町村民税非課税であること
- ・年金収入額とその他の所得額の合計が約79万円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得税が約47.2万円以下



◆請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金を請求する方

対象となる方に、9月初旬頃より日本年金機構から通知が送付されます。

同封のはがきに必要事項を記入し、提出してください。

②年金の受給を始める方

年金の請求手続きと併せて請求手続きをしてください。

問い合わせ

給付金専用ダイヤル
☎0570-054092
(ナビダイヤル)



くらしの 情報

催し

NPO法人コネクト99

『こども食堂やっています』

ひとりでも、お友達と一緒にでも
気軽にお立ち寄りください。

とき 9月27日(土)午前11時～午後3時

ところ 妙覚寺(小関842)

費用 子ども無料、大人(高校生以上)は300円

献立 おにぎりバイキング(アレルギー対応なし)

※100食限定

【こども食堂からのお願い】

こども食堂は皆さまからの善意で成り立っています。米や食料などのご寄付をお願いします。

問い合わせ NPO法人コネクト99
☎76-4949

『第16回フラフェスティバル in 九十九里』

毎年恒例！今年も開催します。

とき 10月5日(日)午前9時～午後4時30分(予定)

ところ 国民宿舎サンライズ九十九里 中庭

費用 観覧無料

問い合わせ 九十九里町商工会
☎76-4165

『九十九里町敬老会』

とき 10月12日(日)午前10時開会

ところ 町中央公民館講堂

内容 歌や踊り、寸劇など

問い合わせ 九十九里町婦人会
☎090-3593-6822(石橋)
☎090-2150-7745(板倉)

保健 福祉

『第37回東千葉メディカル センター市民公開講座』

とき 9月8日(月)午後3時～4時
(午後2時45分開場)

ところ 東千葉メディカルセンター2階講堂

内容 その膝の痛み、病院で何ができる？～受診のタイミングと治療法～

参加方法 事前申し込み不要、直接会場へ

問い合わせ 東千葉メディカルセンター事務
部総務課 ☎50-1199

『きどうみち

清掃ボランティア募集』

朝の涼しい時間帯に、一緒にボランティア活動をしてみませんか？みんなできどうみちをきれいにしましょう！

とき 9月13日(土)午前6時～7時

集合時間 午前5時50分

集合場所 町中央公民館駐車場

清掃場所 きどうみち

問い合わせ 九十九里町社会福祉
協議会 ☎70-3163

『千葉県主催

介護に関する入門的研修』

「介護知識・介護保険・認知症」などの基礎を学習。

さらに「資格・仕事内容」なども介護職から聞けるチャンス！希望者には、「職場見学・就職」の個別相談も行います。

とき 10月2日(木)・4日(土)・9日(木)・11日(土)午前9時30分～午後4時40分

ところ 東金中央コミュニティセンター(JR東金駅徒歩4分)

費用 無料

定員 先着40人

申込み 電話または上記二次元



バーコードからお申し込みください。

問い合わせ ほっとスペース稲毛
ペコリーノ ☎0120-86-5124

『暮らしと仕事の相談会』

就労に関する悩み、不安はありませんか？

ハローワークの就労支援ナビゲーターが仕事探しのお手伝いをします。

また、転職・雇用保険などのご相談もお受けします。

とき 10月3日(金)午前10時～正午

ところ 町保健福祉センター

対応者 就労支援ナビゲーター、社会福祉士など

費用 無料

申込み 要予約、電話で下記へ

問い合わせ 特定非営利活動法人
リンク ☎77-7531

第42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、千葉県眼科医会会員が電話でお答えします。

とき 10月5日(日)午前9時～午後4時

申込み 事前申し込み不要

問い合わせ 千葉県眼科医会事務局
☎043-308-6141(月・水・金)
午前10時30分～午後2時30分
相談専用電話(当日のみ)
☎043-242-4271

環境 生活

『ポリテクセンター君津 受講生募集』

ポリテクセンター君津は国が設置・運営する公共職業訓練施設です。求職中の方々が再就職に有利となる専門的な知識や技能を習得するための職業訓練を行っています。

募集科 ①テクニカルメタルワーク科(溶接・荷役コース)11月生(6カ月訓練)②C A D／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に加え、フォークリフトなど荷役機械の操作の学習。②金属加工の仕事に必要なCADソフト・工作機械の使い方の学習。

受講料 無料(テキスト代のみ自己負担1～2万円程度)

募集期間 ①受付中～9月24日(水)②9月8日(月)～10月28日(火)

問い合わせ ポリテクセンター君津訓練課 ☎0439-57-6313

『災害に備えて水道水のくみ置きを！』～9月1日は防災の日～

普段から水道水をくみ置きしておく、災害があったときに役立ちます。

生きていくために必要とされている「1人1日3リットル」の水道水を3日分備えておきましょう。

くみ置き方法 清潔でふたのできる容器(ポリタンク・ペットボトルなど)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。このとき水道水を沸騰させたり、浄水器などを通さないで、蛇口からそのまま容器に保存してください。

くみ置き保存方法・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、飲み水以外の用途にご利用ください。

問い合わせ 山武郡市広域水道企業団 ☎55-7852

『税理士による無料相談』

とき 9月3日(水)、17日(水)、10月1日(水)、15日(水)午前10時～午後3時

ところ 東金商工会館3階

申込み 要予約、電話で下記へ

問い合わせ 千葉県税理士会東金支部 ☎50-6322

『ライター無料相続登記相談会』
令和6年4月から相続による不動産の名義変更登記が義務化されました。

名義変更がお済みでない方はお早めにご相談ください。

とき 9月9日(火)午後6時～

ところ 東金中央コミュニティセンター

申込み 要予約、電話で下記へ

問い合わせ 千葉司法書士会つくも支部 ☎51-5021

『返しきれない借金で 悩んでいませんか？』

千葉財務事務所では無料の多重債務者相談窓口を開設しています。早めの相談が解決への近道です。

一人で悩まず、ご相談ください。必要に応じて法律の専門家を紹介します。

秘密は厳守します。

受付時間 平日午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

問い合わせ 財務省関東財務局千葉財務事務所多重債務者相談窓口 ☎043-251-7830

お知 らせ

『SNSを使った 投資話などに注意！』

「SNS型詐欺」の注意点 SNS、インターネットを使って偽の投資話や、あなたに興味があるフリをして接近し、甘い言葉でお金をだまし取ろうとする詐欺による被害が増えています。詐欺の手口を知って、被害に遭わないようにしましょう！

見分け方のポイント

【SNS型投資詐欺】

・グループチャットなどに招待される

・稼いだお金を引き出すのに、事前に説明がない、手数料などを要求される

・詐欺犯人の常套句：「必ず儲か

る」「絶対に値上がりする」「元本を保証で損しない」

【SNS型ロマンス詐欺】

・「一緒に生活したい」「二人のお金を貯めよう」「パートナーになろう」などと交際や結婚を迫り、金銭を要求してきたり、親密になった後にお金が必要などと言ってくる。

少しでも怪しいと思った際は、最寄りの警察署に相談しましょう！

問い合わせ 東金警察署
☎54-0110

『9月の移動交番車開設』

真亀川総合公園 8日(月)午前10時～11時30分

スーパーランドローム 11日(木)午前10時～11時30分

ふるさと自然公園 12日(金)午後2時～3時

作田岡やすらぎの家 16日(火)午後2時～3時

海の駅九十九里 22日(月)午前10時～11時30分

九十九里病院 30日(火)午前10時～11時30分

問い合わせ 東金警察署
☎54-0110

『千葉県から納税者の皆さまへ 大切なお知らせです』

10月1日より県税事務所などの受付時間を午後4時までに短縮する試行を行います。

職員の勤務環境を改善するとともに、時間短縮で生み出す時間を使って、県税事務所に行かなくても手続きができるよう、電子申請などオンラインでできる手続きを充実させ、利用者のサービス向上を図ってまいります。

※試行結果を検証し、令和8年10月から本格導入を検討します。

窓口受付時間 (10月1日から)午前9時～午後4時まで

問い合わせ

県税務課 ☎043-223-2128
東金県税事務所 ☎54-0223

町の人口・世帯数

8月1日現在（前月比）	
人口	13,774人（－31）
男	6,866人（－14）
女	6,908人（－17）
世帯数	6,921世帯（－1）

土曜日に住民票の取得ができます

受付 平日 8 時 30 分～ 15 時
（電話にて予約してください）
交付日時 予約した日の直近の土曜日の 8 時 30 分～正午
※土曜日当日に申請受付はできません。詳しくは下記へ

問い合わせ
住民課住民係 ☎ 70-3151

おくやみ

ご冥福をお祈りします。（敬称略）
氏 名 年 齢 地 区
猪 野 の ぶ 子 8 6 真 亀 納 屋
高 橋 幸 子 9 4 高 畑
届出時に配布している掲載確認で「希望します」と返信をいただいた方を掲載しています。

町長の現地訪問

9 月 18 日（木） 19 時～ 20 時
訪問対象 町内にお住まいの 5 ～ 10 人程度のグループ
申込み 人数、場所、対話内容を取りまとめ9月9日（火）までに下記へ
問い合わせ
企画政策課情報政策係 ☎ 70-3113

町のカレンダー（予定）

9/1(月) 定例教育委員会
2(火) 農業委員会総会
3(水)～ 議会定例会
27(土) 九十九里小学校運動会
28(日) マイナンバーカード休日交付窓口
町税の休日納税・相談窓口

定例相談

相談名	相談日	時 間	場 所	問い合わせ・申込み
心配ごと	24	10時～15時	保健福祉センター	社会福祉協議会 ☎ 70-3163
弁護士	17	13時～16時	保健福祉センター	社会福祉協議会 ☎ 70-3163 要予約
何でも相談（人権・行政）	9	10時～15時	保健福祉センター	社会福祉協議会 ☎ 70-3163
教 育	毎週火・木・金	10時～15時	中 央 公 民 館	教育委員会事務局 ☎ 70-3191 電話相談可
健 康	11	13時～15時	保健福祉センター	健康福祉課 ☎ 70-3182 要予約
乳 幼 児	10	13時～14時30分	保健福祉センター	健康福祉課 ☎ 70-3182 要予約
交通事故	17	10時～15時	役 場 応 接 室	総務課 ☎ 70-3107

山武健康福祉センターだより

会 場 山武健康福祉センター ☎ 54-0611			
業 務 名	実 施 日	時 間	備 考
腸 内 細 菌 検 査	2、9、16、30	9時～11時	有 料
エ イ ズ 検 査 B 型 C 型 肝 炎 検 査	10、24	13時～13時30分	予約制
親と子の心の相談	18	①13時30分～ ②14時30分～	予約制
精神保健福祉相談	3、10 24	14時30分～16時30分 14時～16時	予約制 予約制
DV(ドメスティックバイオレンス) 相談	1、8、22、29 平日(専用☎54-2388)	9時～17時	予約制 電話相談
障 害 者 差 別 相 談	平日(専用☎54-3556)	9時～17時	電話相談

休日当番医

受付時間		午前：9 時～ 11 時 30 分 午後：13 時～ 16 時 30 分
問い合わせ（テレホンガイダンス）☎ 50-2531		
月 日	九十九里・東金・大網	山武・芝山・横芝光
9/7	きみのもりクリニック 70-2366（大網）	さくらクリニック 0479-84-4333（横芝光）
9/14	とうがね中央糖尿病腎クリニック 54-2421（東金）	さんむ内科・糖尿病クリニック 0475-88-1491（山武）
9/15	斉 藤 ク リ ニ ッ ク 53-1110（東金）	花 城 医 院 0479-86-2233（山武）
9/21	不 動 堂 ク リ ニ ッ ク 76-7737（九十九里）	宇 井 医 院 0475-86-2522（山武）
9/23	橋 本 医 院 72-0134（大網）	明 海 ク リ ニ ッ ク 0475-80-5355（山武）
9/28	城 西 ク リ ニ ッ ク 52-8181（東金）	あきば伝統医学クリニック 0475-86-3711（山武）

夜間急病診療所 20時～22時・年中無休 ☎50-2511

※当番医は変更になる場合があります。 ※専門以外の場合は、診療できない場合があります。
※昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。
※電話番号をご確認の上、お問い合わせください。

こども園の開放

♥かたかいこども園♥
9/2(火)、16(火) 10時～11時
♥とようみこども園♥
9/9(火)10時～11時
問い合わせ
かたかいこども園 ☎ 76-2468
とようみこども園 ☎ 76-4615

つくも学遊館休館日

9/2・9・16・24・30・10/7
問い合わせ
つくも学遊館 ☎ 70-3601

フィットネスつくも

初心者ガイダンス（要予約）
日時は問い合わせください
卓球教室
毎週水曜日（初心者） 13 時～
第 1 ・ 第 4 金曜日 13 時～
enjoy！night（脂肪燃焼運動）
毎週水曜日（初心者）18時30分～
毎週木曜日 18時30分～
健康アップ体操教室
毎週金曜日 10時～
問い合わせ
フィットネスつくも
☎ 70-3605

中央公民館休館日

9/1・8・16・22・23・29・10/6
～図書室新刊案内～
『情熱』

桜木 紫乃
『トットあした』 黒柳 徹子
『谷根千ミステリ散歩 2』 東川 篤哉
※新刊案内など書籍一覧を町ホームページで掲載しています。
問い合わせ
中央公民館 ☎ 76-4116

九十九里町
LINE公式アカウント

各種申請サービスの利用や、お知らせを受信できます。下記二次元コードから登録をお願いします。



問い合わせ
企画政策課情報政策係 ☎ 70-3113

納期のお知らせ

9月30日(火)納期限
固定資産税（第3期）
国民健康保険税（第3期）
後期高齢者医療保険料（第3期）
介護保険料（第3期）
問い合わせ
税 務 課 徴 収 係 ☎ 70-3143
住民課国保年金係 ☎ 70-3236
健康福祉課高齢者福祉係 ☎ 70-3184

町税の休日納税・相談窓口

9月28日(日)
9時～16時（正午～13時を除く）
※納税は便利な口座振替をご利用ください。
ところ 税務課窓口
問い合わせ
税務課徴収係 ☎ 70-3143

滞納処分実施状況

(7月分)
差 押 件 数 22 件
(預貯金、給与など)

ガス料金の口座振替

8月分 9月8日(月)
9月分 10月7日(火)
問い合わせ
ガス課経理係 ☎ 76-6176

子育て支援センター

開館時間 9時～17時 (保健福祉センターは9時15分～16時45分)	
日	月 火 水 木 金 土
	1 2 3 4 5 6 休
	子育て支援センター 子育て支援センター 保健福祉センター 保健福祉センター 子育て支援センター
7	8 9 予約制講座 小麦粉粘土あそび(午前)
休	10 11 12 休
	子育て支援センター 子育て支援センター 保健福祉センター 保健福祉センター 子育て支援センター
14	15 16 17 18 19 20 休
休	21 22 23 24 25 予約制講座 こども園ごっこ(午前)
	子育て支援センター 子育て支援センター 子育て支援センター 子育て支援センター 子育て支援センター
28	29 30 ※保健福祉センターで開催の日は、栄養士や保健師とお話しができます。妊産婦の栄養、離乳食の進め方などお子様の発育について相談したいことがありましたら、お声掛けください。(栄養士や保健師の在勤時のみ)
休	子育て支援センター 子育て支援センター
問い合わせ 子育て支援センター ☎ 080-5927-9976	

くじゅうくり文芸

☎090-4742-7900

歌壇 町短歌同好会

中尊寺月見坂をのぼり行き真紅のもみじ肩に降り来る
印象派の絵画の如きなり吾が視野は些末なものは省かれをりて
サザエさんと呼ばれ過ぎし幾年の園児との日々我の思い出
驟雨あとのたまりし水をよけ歩く逸る気持ちに白足袋まぶし
学ぶるに遅きことなし短歌を詠む友等と共に挑みてみたり
暑き日の窓辺に咲しサボテンの淡きピンクに心やすらぐ
弟よ君は何処の空にある月日は待たず新盆迎ふる
口の中紫に染め桑の実を友と頬張り遊びし戦後

戸村きよえ
古川一美
澤 洋子
鈴 木 まり
高橋みどり
三 浦 あい
秋 原
岡 野 正子

九十九里町町制70周年記念



人、自然、風土が活きる海浜文化都市

町制施行70周年を記念した オリジナルフレーム切手を販売します！

日本郵便株式会社では、九十九里町が町制施行70周年を迎えたことを記念し、町との包括連携協定に基づき、「九十九里町町制70周年記念」オリジナルフレーム切手(1シート=110円切手×5枚)を発行します。

◆販売開始日

令和7年9月9日(火)

◆販売価格

1シート(1枚) 1,350円(税込み)

◆販売場所

九十九里町・東金市・大網白里市の各郵便局で販売

問い合わせ

企画政策課政策推進係 ☎70-3121

九十九里西野郵便局 ☎76-3403



▼ 広告欄 ▼

厚生労働大臣指定 歯科医師臨床研修指定診療所 医療法人社団 歯友会 はじめての方、いつでも診療いたします。

ファミリー歯科

歯科／小児歯科／矯正歯科／歯科口腔外科

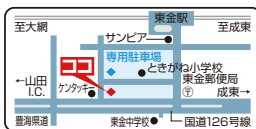
東金市東岩崎2-25-14

(東金バイパス ケンタッキー隣り)

TEL.0475-55-8111

診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 日・祝祭日 AM9:00~PM6:00

年中無休



東金デンタルクリニック

歯科／小児歯科／矯正歯科／歯科口腔外科

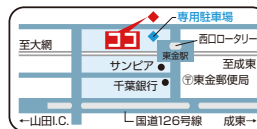
東金市東金1146

(東金駅入口)

TEL.0475-52-0418

診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 日・祝祭日 AM9:00~PM6:00

年中無休



フォトスタジオマインドは片貝にある身長188cm程のサイズ30cmのカメラマン「えいちゃん」がいる写真館です。

【七五三7歳衣装セット14500円〜写真1枚付き】
衣装着付込みで七五三の記念写真が撮れます。
3歳5歳なら11000円〜もちろん衣装と写真付き！

★免許証写真ってどどんと顔取れず和らぎで、背景の色も青だけじゃなくて赤と分でもいいし、顔の輪郭がでさばるお家もオーケー。無表情じゃなくてもいいならやっぱり自信のある表情がいいですね！

<http://photostudio-mind.com>
写真のことならマインドへ76-8988

高齢者グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

ゆうなぎ九十九里

〒283-0102 九十九里町小関2316-1

☎0475-70-7333

入居者募集中



福祉用具全般レンタル販売・住宅改修・福祉車両レンタル

【介護保険福祉用具指定事業所】

チャフルキョウエイ

やさしさを形にしてお届けいたします

☎0120-57-5750

〒283-0116 九十九里町西野1595-1



増改築・リフォームのことならお任せください!!

株式会社 セイミヤ

〒283-0117 千葉県山武郡九十九里町下貝塚261

☎0120-76-1711



編集 幸記

毎日まだまだ暑いですが、皆さま体調など大丈夫でしょうか。

もう9月になりました。少しは過ごしやすくなるのでしょうか。

ちなみに9月といえば、9月9日はくりんの誕生日です。皆さまご存知でしたか？くりんの誕生日おめでとうございます。

安全・安心・快適な介護タクシーでおでかけをサポート

ケアタクシーちどり

0475-51-6205

九十九里町片貝6614

