

広報 くじゅうくり

令和8年

6

No. 710



(Photo / 片貝小学校田植え体験)

約 1 時間※で生活習慣病のリスクがわかります

※検査にかかる時間は目安です。混雑状況により異なります。

1. 検査で兆候がわかる病気

- 糖尿病 高血圧症 脂質異常症
- 動脈硬化症 慢性腎臓病
- 胆石症 アルコール性肝炎 脂肪肝 など

2. かかる費用

0 円
個人で受けると約1万円かかる検査です。

3. 対象者

受診日時点で九十九里町の住民であり、以下のいずれかに当てはまる方
 ・九十九里町国民健康保険に加入している30歳以上(令和9年3月末時点)の方
 ・後期高齢者医療制度に加入している方

△ただし、次の方は受けることができません。

- ・令和8年度に町の短期人間ドック助成金を利用する(した)方
- ・令和8年度に九十九里町契約医療機関で個別健診を受診する(した)方
- ・健診受診日までに町国民健康保険を脱退した方

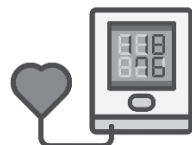
4. 日程一覧

実施期間	会場	受付時間
6月26日(金)	つくも学遊館	【午前の部】 午前9時～11時
6月28日(日)		
6月29日(月)		
7月1日(水)		
7月2日(木)		
7月14日(火)	町保健福祉センター	【午後の部】 午後1時～3時
7月15日(水)		
7月16日(木)		
7月17日(金)		
7月18日(土)		
7月21日(火)		
7月22日(水)		

5. 検査内容



血液検査



血圧測定



尿検査



身体測定



診察・問診

6. 健診勸奨ハガキについて

多くの方に健診を受けていただくための取り組みとして、前年度または過去に特定健診を受診していない方を対象に、住民課国保年金係から健診勸奨通知のご案内はがきを送付しています。

7. 受診までの流れ

1 受診票が届きます 対象の方に、6月上旬にご案内と受診票を送付します。受診票が届いていない場合はお申し込みが必要です。	2 会場・日程を確認 混雑防止のため受付日時指定でご案内します。ご都合が悪い場合は、日程一覧の中から受診可能です。	3 受診する 健診日時に、直接会場へお越しください。当日の持ち物などは、送付された案内をご確認ください。
--	---	--

8. 申し込み 7月7日(火)まで

令和8年度中に転入した方や国民健康保険へ加入した方は、対象者に該当する方でもご案内が届かない場合があります。受診を希望される方は、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

 健康指導係窓口 受付時間 8:30～17:15 ※土日祝除く	 町公式LINE申請 	 メール kenshin99@town.kujukuri.chiba.jp 	▼記入事項* 1.住所 2.氏名(フリガナ) 3.生年月日 4.電話番号
--	--------------------------	--	---

* 同時実施の「大腸がん」「ピロリ菌」も希望する方はその旨ご記入ください。(今年度受診済の方は不可)

9. 集団健診と同日に実施する検診(健診)

こちらは社会保険に加入している方でも受診ができます。事前申し込み不要の検診(健診)は、当日会場にて受け付けます。※対象者の年齢は令和9年3月末時点です。

検診名(検査方法)	対象者	費用 ()は75歳以上	事前申し込み	備考
前立腺がん検診 (血液検査)	50歳以上の男性	600円 (300円)	不要	泌尿器科通院中の方は受診できません
肺がん・結核検診 (胸部レントゲン検査)	40歳以上	無料	不要	
肺がん喀痰検査 (喀痰細胞診)	50歳以上かつ胸部問診で該当した方	1,000円 (500円)	不要	当日検査容器が渡されますので、後日提出してください
肝炎ウイルス検診 (血液検査)	40歳以上の方で、過去未受診の方	無料	不要	
成人歯科健診	20歳以上	無料	不要	事前に歯を磨いてください
大腸がん検診 (便潜血検査)	20歳以上	400円 (200円)	必要	検査容器をお渡ししますので、事前にお申し込みください
ピロリ菌検査 (便中ピロリ菌抗原検査)	40歳のみ (昭和61年4月1日～ 昭和62年3月31日生まれ)	500円	必要	検査容器をお渡ししますので、事前にお申し込みください

10. 特定健診のよくある質問

- Q 町で実施されたほかの検診(がん検診)を受診しました。特定健診・後期高齢者健診は受けることができますか?
- A 町が実施するほかの検診(がん検診など)と、特定健診・後期高齢者健診の両方の受診は可能です。ただし、同年度内での「短期人間ドック助成」「個別特定健診」との重複利用はできません。
- Q 集団健診の日程に都合が合わない場合はどうしたらよいですか?
- A 集団健診の日程にご都合が合わない方や通院の方は、町と契約している医療機関で受診することができます。申し込み方法、実施医療機関は今後、町広報・ホームページにてお知らせします。詳細は住民課国保年金係へお問い合わせください(個別健診では特定健診の基本的な項目に関する検査のみとなります)。

フィットネスつくもで 体を動かしてみませんか？



「運動は大切だと分かっているけれど、何から始めていいかわからない！
運動に慣れていない方でも安心して利用できるよう、フィットネスつくもでは
資格をもった専門スタッフが、体力・年齢に合わせたサポートを行っています。」



①ウォーキングマシン、②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！③肩こりや姿勢の改善に、④自由な軌道で細部の筋肉まで刺激することができます。またリハビリにも対応可。⑤体の引き締めを目的としたマシンも多くあります。
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。

■利用案内
営業時間 午前9時～午後9時
(最終受付 午後8時30分)
利用料金 町内 300円(学生150円)
町外 450円(学生220円)
休館日 火曜日・祝日の翌日・年末年始
*一回の入館につき使用時間は最大3時間
30分となります。
*初めて利用する場合、ガイダンスの受講が必要です。(予約制)

問い合わせ
フィットネスつくも
(真亀川総合公園内)
不動堂141
☎70-3605



フィットネスつくも
Instagram



健康アップ教室

enjoy!night

「早く見つけて、早く治す」ことが大切 受けよう！個別がん検診

実施期間 令和8年6月1日～令和9年2月28日

がんは日本人の死因第1位で、2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。
がんは、早期発見・早期治療で生存率が高まります。町で実施した集団検診または勤務先のがん検診を受診していない方は必ず受診しましょう。

検診種別 (検査方法)	対象者 ※令和9年3月31日時点の年齢	費用
胃がん (胃部X線(バリウム)検査)	20歳以上	4,500円
子宮頸がん (子宮頸部細胞診)	20歳以上の女性	2,100円
乳がん (マンモグラフィまたは超音波検査)	【マンモグラフィ検査】 41歳・50歳以上の女性	2,400円
	【超音波(エコー)検査】 20～49歳の女性 ※41歳除く	1,700円
大腸がん (便潜血反応検査)	20歳以上	400円

■各検診の注意事項
・各検診において、今年度の町の集団検診を受診した方は個別検診を受診できません。
・体質や病気によっては受診できない場合があります。詳しくは、町ホームページをご確認ください。

▼受診までの流れ

Step1 指定医療機関に電話で予約する (*…予約不要)

指定医療機関名	検査項目					電話番号
	胃がん	大腸がん	乳がん (マンモ)	乳がん (超音波)	子宮 頸がん	
九十九里病院(町内)		○				0475-76-8282
浅井病院(東金市)	○ 74歳以下のみ	○	○	○	○	0475-58-1407
東千葉メディカルセンター (東金市)			○	○	○	0475-50-1199
さんむ医療センター(山武市)					○*	0475-82-2521
秋葉医院(東金市)					○*	0475-55-4881
斉藤クリニック(東金市)		○*		○		0475-53-1110
城西クリニック(東金市)				○		0475-52-8181
高根病院(芝山町)		○	○	○	○	0479-77-1133
公立長生病院(茂原市)			○	○	○	0475-34-2121
鈴木医院(茂原市)		○		○		0475-22-2630
宮本内科医院(茂原市)		○*		○		0475-22-3770
IMS Me-Lifeクリニック千葉 (千葉市)			●	●	○	043-204-5511
ちば県民保健予防財団(千葉市)	○	○	○	○	○	043-246-0265

●…子宮頸がん検診を同時に実施される方のみ乳がん検診の受診が可能です。

Step2 がん検診受診券などを健康福祉課健康指導係窓口、電話またはLINE(健康・医療)から申し込む
※受診券を郵送するため、予約日の1週間前までにお申し込みください。

Step3 申し込んだ指定医療機関へ受診券など持参し、受診する



町公式LINE

◆国民健康保険税の決め方

世帯全体における国民健康保険の加入者数や加入者一人ひとりの前年の収入をもとに、医療分・支援分・子ども分が計算されます。

さらに、国民健康保険加入者で40歳から64歳までの方は、介護分も合わせて計算します。

◆国民健康保険税の軽減制度

前年度の世帯所得状況が一定額以下の場合、負担を軽くするために「均等割」と「平等割」が自動的に軽減される制度です。7割軽減・5割軽減・2割軽減があります。世帯の中で収入の申告をしていない方がいる場合、軽減を受けられません。前年の収入がなかった方も、収入がない旨の申告が必要です。必ず申告しましょう！

◆子ども・子育て支援納付金について

子育て世帯への経済的支援を拡充するため、令和8年度から新たに子ども・子育て支援納付金の徴収が開始され、令和8年度から段階的に皆さまが加入する医療保険(被用者保険・国民健康保険・後期高齢者医療制度など)の保険料から負担していただくこととなります。支援金は、児童手当の抜本的な拡充や妊婦のための支援給付、乳児などのための支援給付などの事業に充てられます。

◆国民健康保険税の上昇を抑制するために

国民健康保険税の上昇を抑えるためには、財源の確保と同様に医療費を抑制することが重要です。必要な医療については、ためらわず速やかに受診することが大切ですが、次の点を留意し、医療費の適正化にご協力ください。

- ・ 特定健診やがん検診などを積極的に受け、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。
- ・ 同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」は、同じ検査や投薬により医療費と身体への負担が増えるため控えましょう。
- ・ 新薬より安価なジェネリック医薬品(後発医薬品)を活用しましょう。※9ページ参照
- ・ 休日や夜間に医療機関を受診すると割増料金がかかります。緊急でない場合は、休日・夜間の受診を控えましょう。

◆用語解説

- ・ **医療分(医療給付費分)** 病気やけがをしたときの医療給付費分として、国保加入者全員が負担
- ・ **支援分(後期高齢者支援金分)** 後期高齢者医療制度への支援金分として、国保加入者全員が負担
- ・ **介護分(介護納付金分)** 介護保険制度を支える財源として40歳から64歳までの国保加入者が負担
- ・ **子ども分(子ども・子育て支援金分)** 子育て世帯に対する給付を拡充するための財源として、国保加入者全員が負担。ただし18歳未満は均等割が10割軽減
- ・ **所得割** 課税標準額(前年中の総所得金額-基礎控除43万円)に税率を乗じて算出
- ・ **均等割** 加入者1人ごとに定額で課税
- ・ **平等割** 加入世帯1世帯ごとに定額で課税
- ・ **標準税率** 千葉県が健全な国保運営に必要な財源の確保を目的として定めている税率

問い合わせ 税務課課税係 ☎ 70-3142

◆国民健康保険税率改定の背景

国民健康保険は、加入者の皆さまが、病気やけがの際に安心して医療を受けられるよう、お互いが助け合う制度で、皆さまに納めていただく国民健康保険税によって支えられています。近年、高齢化の進展や医療費の高度化などにより医療費が増加している一方で、75歳になって後期高齢者医療制度に移る方の増加や社会保険の適用拡大により、加入者数の減少が進み国民健康保険税収入が減収しています。

これまでは、加入者の負担軽減の観点から、税率などを据え置き、国民健康保険会計基金を取り崩し不足分を補填しながら事業運営を維持してきましたが、このままでは基金がなくなり、国保事業の運営が困難となる見通しとなったため、令和8年度に税率を改定することとなりました。加入者の皆さまにはご負担をおかけしますが、ご理解をお願いします。

◆国民健康保険税の税率改定の内容

区分		標準税率	令和8年度	令和7年度	比較
医療分	所得割	8.77%	7.73%	7.00%	+0.73%
	均等割	26,386円	22,400円	19,000円	+3,400円
	平等割	26,441円	22,400円	19,000円	+3,400円
支援分	所得割	2.98%	2.96%	2.40%	+0.56%
	均等割	15,141円	14,200円	11,000円	+3,200円
介護分	所得割	2.42%	2.45%	1.90%	+0.55%
	均等割	18,206円	17,400円	13,000円	+4,400円
子ども分	所得割	0.29%	0.28%	-	R8新設
	均等割	1,760円	1,700円	-	R8新設
	18歳以上均等割	107円	100円	-	R8新設

◆モデルケース(令和8年度と令和7年度税率で試算した場合の比較)

ケース① 〈軽減なし〉

【世帯構成】
世帯主(45歳): 給与収入 400万円
配偶者(38歳): 給与収入 110万円
13歳と10歳の子

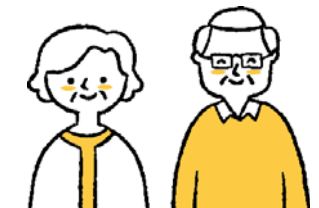


令和8年度	令和7年度
504,400円	417,100円

年額 87,300円増

ケース② 〈5割軽減〉

【世帯構成】
世帯主(73歳): 年金収入 190万円
配偶者(71歳): 年金収入 80万円



令和8年度	令和7年度
90,100円	74,200円

年額 15,900円増

保険 後期高齢者医療制度 保険料率が変わります

後期高齢者医療保険料率は、高齢者の医療の確保に関する法律により、2年に1度見直されます。さらに、子ども・子育て支援法により、令和8年度から保険料と合わせて子ども・子育て支援金の徴収が始まります。これにより、後期高齢者医療制度にご加入の方も、従来の保険料に加え、子ども・子育て支援金の保険料が加算されます。

後期高齢者医療 保険料率改定の内容

区分		令和8・9年度	令和6・7年度
医療分	所得割	9.4%	9.11%
	均等割	51,000円	43,800円
子ども分	所得割	0.25%	R8新設
	均等割	1,310円	R8新設

ケース① 〈7.2割軽減〉

【世帯構成】
世帯主(80歳)：年金収入120万円



	令和8年度	令和7年度
世帯主	14,590円	13,100円

ケース② 〈軽減なし〉

【世帯構成】
世帯主(78歳)：年金収入220万円
配偶者(77歳)：年金収入210万円



	令和8年度	令和7年度
世帯主	116,880円	104,800円
配偶者	107,230円	95,700円

支援 介護用品の購入費用を 助成します

町では、在宅介護者の経済的負担の軽減と在宅介護を支援するため、介護用品購入に係る費用の一部を助成しています。

◆対象者

次の①～⑤の要件をすべて満たす方

- ① 町に住民登録があり、在宅で介護を受けている(入院・施設入所など在宅で生活していない場合は対象外)
- ② 介護保険で「要介護3～5」の認定を受けている
- ③ 世帯全員が町民税非課税
- ④ 世帯全員の介護保険料・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・町税に未納がない
- ⑤ 生活保護を受給していない

※世帯認定は住民票だけでなく生活実態によります。

◆給付額

3,000円(月額)

◆支給対象となる介護用品

オムツ用品・清しき剤・消臭剤・ドライシャンプー・使い捨て手袋

※登録事業者で購入した場合に助成が受けられます。また、複数品目を購入した場合も助成対象になります。

◆利用方法

- ① 健康福祉課高齢者福祉係へ申請
 - ② 審査後、決定通知書と助成決定期間分の給付券を交付
 - ③ 登録事業者で給付券と引き換えに対象介護用品を購入
- ※3,000円を超えなかった場合、お釣りは出ません。

◆留意事項

- ・助成は申請の翌月から(月の初日から10日までの間に申請した場合は申請月から)
- ・毎年6月に再度申請が必要
- ・介護保険の要介護認定期間が終了する月に再度申請が必要
- ・給付券は再発行できません

◆申請に必要なもの

介護保険被保険者証

◆登録事業者

- ・片貝地区 片貝薬局、渡辺薬局、ウエルシア薬局、ヤック
- ・スドラッグ、サンドラッグ
- ・豊海地区 ツルハドラッグ、チャフルキョウエイ
- ・東金市 パラメディカル
- ・大網白里市 優ケア

問い合わせ

健康福祉課高齢者福祉係
☎70-3184

医療 ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう

医療費を節減し、一人の負担もみんなの負担も軽くしましょう！

◆ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬の特許期間終了後に製造販売される医薬品で、新薬と同等の品質で低価格で販売されるお薬です。

◆町民の協力を！

国民健康保険に加入している皆さまの医療費は、医療機関等の窓口で支払う自己負担分(3割)2割のほかに、国民健康保険が支払う保険者負担分(7割)8割があります。保険者負担分は、皆さまの納める国民健康保険税などにより支払っていますので、医療費が増大すると皆さまの負担も増えることとなります。医療費の増加を抑えるためにも、ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう。

◆ジェネリック医薬品差額通知書

医療費(薬剤費)の負担を軽減することを目的に「ジェネリック医薬品差額通知書」を送付しています。

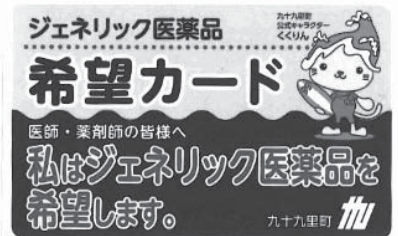
この通知書は、現在、処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代がどれくらい抑制できるのか、その一例をお知らせするものです。

◆ジェネリック医薬品希望カード

資格確認書の更新時などに、ジェネリック医薬品希望の意思を伝えるカードを送付します。ぜひご利用ください。

◆病気や体質によっては、ジェネリック医薬品に変更できない場合があります。詳しくは、かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

◆希望カード



問い合わせ
住民課国保年金係
☎70-3152

健康 歌って笑って 歌って健康

歌って笑って 介護予防しませんか？

音楽健康指導士のもと、音楽を使った軽体操や口腔体操、脳トレを行い、身体機能・認知機能の維持と改善を目指します。大きな声を出すことで、ストレスの解消や認知症予防、身体機能の活性化にもつながり、嚥下機能も向上します。ぜひご参加ください！

とき

7月～12月までの各月2回程度(全12回(予定))

7月開催日

7月31日(金) 午前9時30分～11時30分

◆対象

65歳以上の方または介護予防に関心があり、その支援に関わっていただける方

◆費用

無料
申し込み 6月30日(火)までに電話で左記へ(定員先着15人)

問い合わせ

健康福祉課高齢者福祉係
☎70-3184

注意 RSウイルス感染症に注意しましょう

RSウイルス感染症は、RSウイルスの感染による呼吸器感染症で、咳・発熱・鼻汁などの風邪のような症状が現れます。多くは軽度で回復しますが、生後6カ月以内の乳児、基礎疾患のある小児や高齢者がかかる重症化する可能性があるため、注意が必要です。

この感染症は、秋にピークがみられていますが、令和3年以降は春から初夏に継続した増加がみられ、夏にピークがみられます。感染を予防するため、基本的な感染症対策を徹底しましょう。

対策

- 流水・石鹸による手洗い、またはアルコール製剤による手指消毒をしましょう。
・日常的に触れるおもちゃや手すりなどは、こまめに消毒しましょう。
・鼻汁・咳などの呼吸器症状がある場合は、周囲への感染を防ぐためにマスクの着用を心がけましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康指導係 70-3182

食育 6月は食育月間

みなさんは普段から野菜をしっかりと食べていますか？

1日の野菜の摂取目標量は、350gです。野菜350gを料理にすると、だいたい小鉢5〜6皿分です。朝食で1皿、昼食で2皿、夕食で3皿などを目安に、毎食野菜を食べることを目標にしてみましょう。

1人暮らしで野菜が食べきれない場合

- 少量のカット野菜や冷凍野菜が便利でおすすです。
◆外食が多い場合
・できるだけ定食を選びましょう。
・丼ものなどの単品を選ぶ場合は、野菜料理の小鉢などを追加してみましょう。

野菜はそのまま食べることもできますが、ゆでる・炒めるなど加熱すると、かさが減り、食べやすくなります。野菜を食べるためのちよつとした工夫をして、毎日元気に過ごしましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康指導係 70-3182

防災行政無線 戸別受信機の点検をしましょう！

家庭に設置している戸別受信機は、災害情報や行政情報を得る重要な手段です。日頃から戸別受信機の点検をしましょう。

点検方法

- ①電源スイッチが本体側「入」になっていることを確認します。
②機器前面の電源ランプが緑色に点灯していることを確認します。
③点灯していない場合→コンセントに電源プラグをしっかり差し込んでください。
④乾電池ランプが赤色に点灯していることを確認します。
※点滅している場合→新しい乾電池に交換してください。
⑤モードランプが消えていることを確認します。
※点灯している場合、消音設定になっているため、停止ボタン(A)を長押しして解除してください。



①電源スイッチ ※本体側「入」へ入れる

- ⑤ロッドアンテナを最大限に伸ばします。
⑥定時放送が入るか確認します。
◆放送が入らないときは
置く場所を変えてください。
・電波は役場から出ていますので、なるべく役場方向の窓際に設置しましょう。
・テレビや冷蔵庫などの電気製品からできるだけ離して設置しましょう。



問い合わせ 総務課防災対策係 70-3153

募集 ふるさと納税返礼品募集しています

町では、ふるさと納税の返礼品の出品事業者を募集しています。

ふるさと納税への参加に、ご関心をお持ちの方はもちろん、まだご検討中の事業者の皆さまも含め、幅広くご応募をお待ちしております。

返礼品登録のメリット

- ◆お店(商品)の魅力在全国へ無料でお届けします
返礼品は、ふるさと納税ポータルサイトに無料で情報掲載します。
返礼品の発送時には、自社商品のパンフレットやチラシを同封することができるので、新規顧客の獲得や販路拡大につながります。

特別な費用負担がありません

送料や手数料は町が負担します(商品代金は委託業者を通して後日お支払いします)。ふるさと納税ポータルサイトへの掲載や運用にかかる費用も町が全額負担します。

事務負担を軽減します

返礼品の発送は、梱包していただくだけでOK。発送伝票の作成は、原則として委託業者が対応します(一部例外あり)。

返礼品の情報掲載や寄附者からのお問い合わせ対応も、委託業者が一括して代行します。

多様な掲載方法があります

返礼品は、数量限定・期間限定での掲載が可能です。掲載のタイミングや内容も、事業者の方の販売状況や生産計画に合わせて調整可能です。無理のない形で参加でき、多様なニーズに応じた出品が実現できます。

参加事業者の要件

- ・町内に本社・支社・事業所・工場を有する事業者(個人事業主を含む)、または町内で生産された地場産品を取扱う事業者
・寄附者の個人情報適切に管理し、安心して利用できる体制が整っていること

対象となる返礼品

・町の魅力を全国に発信できると認められる商品やサービスなど

・(原則として)町内で生産・製造・加工・サービス提供のいずれかを行っているもの
※町の返礼品については町ホームページよりご確認ください(各ポータルサイトのバナーをクリックするとご覧になります)。



町ホームページ



事業者申し込みフォーム

問い合わせ 企画政策課政策推進係 70-3121

空き家・空き地バンクに登録しませんか？

問い合わせ まちづくり課管理係 ☎ 70-3156

空き家・空き地バンクとは

町内に空き家や空き地(登記地目が宅地に限る)を所有し、売買や賃貸物件として提供してくれる方と、移住・定住を目的として空き家などの利用を希望する方をマッチングするシステムが空き家・空き地バンクです。

空き家などの所有者からの申し込みにより、空き家などの情報を町ホームページに掲載します。物件の売買や、賃貸借の手続きは、町と協定を結んだ不動産事業者に対応を依頼することができ、安心してご利用いただけます。

町内に増え続ける空き物件などを、移住・定住希望者に活用してもらい、町の活性化と移住・定住の促進につなげたいと考えています。



登録できる空き家

町内に存在する住宅・店舗・倉庫などで、個人の方が所有していて、居住している方がいない、または近く居住しなくなる予定の建物(住宅・店舗・倉庫など)とその敷地。

登録できる空き地

町内に存在する宅地で、個人の方が所有していて、現に利用していない、または近く利用しなくなる予定の土地。 ※ただし、登記地目が宅地のものに限りません。

空き家・空き地バンクに登録できる方

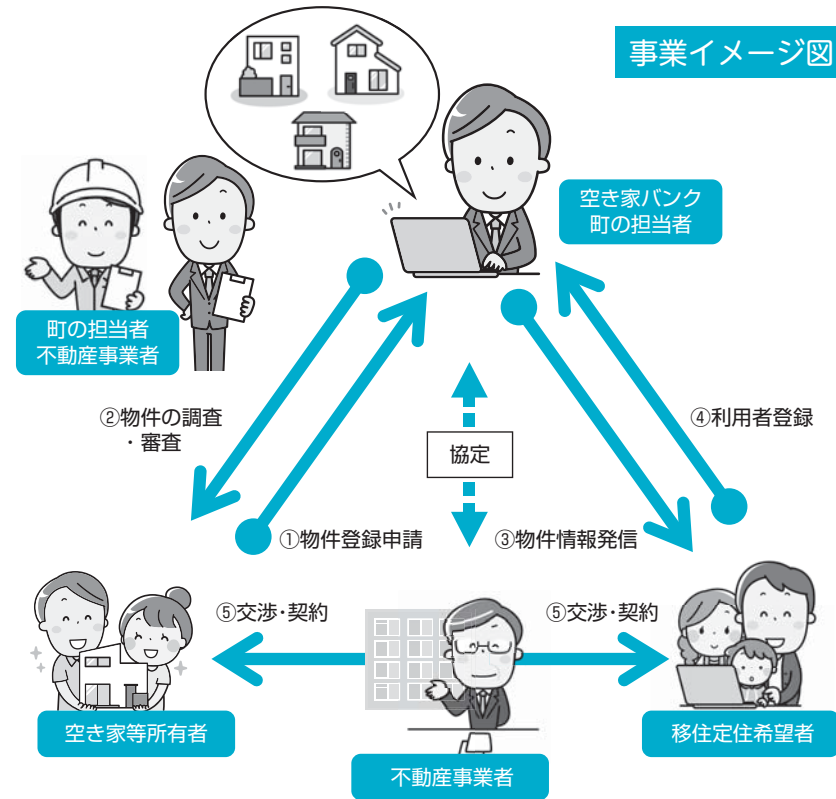
空き家に係る所有権その他の権利を有し、売却または賃貸を行うことができる方

空き家・空き地の利用登録ができる方

空き家などに定住または定期的に滞在し、九十九里町の自然環境・生活文化に対する理解を深め、地域住民と協働して生活することができる方

留意事項

・物件の売買・賃貸借に関する契約は、町と協定を結んだ不動産事業者が仲介し、仲介手数料が発生します。物件の登録・利用には費用はかかりません。



補助 新婚生活のスタートを応援します！

婚姻をきっかけに町内で新生活を始める新婚世帯に対して、住宅の取得費・賃借費・引越費用・住宅リフォーム費用の一部を補助します。この取り組みは、婚姻時の経済的負担を軽減することで、婚姻数の増加と少子化対策の強化を目的としています。

◆補助対象費用

- ・住宅取得費 婚姻を機に取得した住宅の購入費用
- ・住宅賃借費 婚姻を機に賃借した住宅の家賃・共益費・敷金・礼金・仲介手数料
- ・引越費用 婚姻を機に行う引越に要した引越業者または運送業者へ支払う費用
- ・住宅リフォーム費用 婚姻を機に住宅をリフォームする際に要した費用のうち、住宅の機能の維持または向上を図るために行う修繕・増築・改築・設備更新などの工事費用

◆主な要件

- ① 令和8年1月1日～令和9年3月31日までの間に婚姻届を提出し受理されていること

◆補助金額

- ・夫婦ともに29歳以下の場合 ↓上限60万円
- ・夫婦ともに39歳以下の場合 ↓上限30万円

※申請をお考えの方は、必ず事前に企画政策課地域政策係にご相談ください。また、予算額に達した場合は受け付けを終了する場合があります。



問い合わせ

企画政策課地域政策係 ☎ 70-3176

紹介 求人広告が無料で掲載できます！

町内中小企業の皆さまへ「千葉県地域しごとNAVI」の紹介です。千葉県地域しごとNAVIは、千葉県が運営する県内企業の求人情報などを掲載するサイトで、移住者向けの情報も掲載しています。

求人情報を掲載するには、移住支援金対象法人に登録する必要がありますが、登録は必要書類を企画政策課地域政策係に提出するだけで可能です。

- ・掲載はすべて無料で、広く情報発信ができて効率的です。
- ・求人広告内容や表現などについて専門家のアドバイスがもらえます。

貴社の魅力を幅広く多くの人に向け発信してみませんか。



千葉県地域しごとNAVI ホームページ

問い合わせ

企画政策課地域政策係 ☎ 70-3176

募集 成人式(はたちのつどい)実行委員を募集中！

令和8年度の成人式(はたちのつどい)を、令和9年1月10日(日)に実施します。はたちを迎えられる皆さん、実行委員になって式典・記念行事などの企画・運営を行い、自分たちの成人式を作ってみませんか？

皆さんの協力とご参加をお待ちしています。

対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

募集人数 10～20人

募集期間 7月3日(金)まで

申し込み 電話または左記の申し込みフォームから教育委員会事務局社会教育係へ



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

支援 産後のお母さんをサポートします

◆産後ケア
出産後1年未満のお母さんの心身のケアや、育児のサポートなどを行うため、お母さんと赤ちゃんが一緒に医療機関などへ宿泊したり、通ったり、助産師が訪問する事業です。

- ◆助成対象施設
 - ・東千葉メディカルセンター（宿泊型、日帰り型）
 - ・ひがし母乳育児相談室（日帰り型、訪問型）
 - ・しらくら助産院（日帰り型、訪問型）

◆利用方法
町ホームページをご確認の上、社会福祉課子育て支援係へ申請をお願いします。



町ホームページ

問い合わせ
社会福祉課子育て支援係
☎70-3164

親子 子育て支援センター 親子で遊びませんか？

子育て支援センターでは、親子が安心して楽しむことができます。同じ子育て中の仲間と交流しましょう。

◆利用できる方
就学前の乳幼児とその保護者（町内在住または里帰りしている方）

- ◆場所
次のいずれかの施設で開設
 - ・子育て支援センター
 - （こよつみこども園2階）
 - ・町保健福祉センター

※6月の開設場所および利用時間は、26ページまたは町ホームページをご確認ください。

◆利用料
無料



町ホームページ

問い合わせ
子育て支援センター
☎080-5927-9976
社会福祉課子育て支援係
☎70-3164

保育 一時保育のご案内

子育て支援センターでは、保護者の一時的な事情により、家庭での保育が困難なお子さまを一時的に預かる「一時保育事業」を実施しています。

◆預けられる日数

- ①保護者の労働・職業訓練・就学などにより家庭での保育が断続的に困難となる場合
↓週3日間まで
- ②保護者の傷病・災害・事故・出産・看護・冠婚葬祭など、社会的にやむを得ない事由により、緊急または一時的に家庭における保育が困難となる場合
↓月7日間まで
- ③保護者の育児リフレッシュによる場合
↓月4日間まで

◆利用時間

- ・1日利用
午前9時～午後5時
- ・半日利用
午前9時～午後1時、または午後1時～5時

◆利用料

- ・1日利用
3歳未満2,000円
- 3歳以上1,000円
- ・半日利用
3歳未満1,000円
- 3歳以上500円

◆場所

子育て支援センター（こよつみこども園2階）

◆申し込み

原則、利用予定の7日前に子育て支援センターに直接予約

◆予約時間

平日午前9時～午後3時

※初めて利用される方は、アレルギーやお子さまの状態などを確認するため、面談を実施します。
※一時保育前に、お子さまの慣らし保育をします。

問い合わせ
子育て支援センター
☎080-5927-9976
社会福祉課子育て支援係
☎70-3164

動物 動物の正しい飼い方推進月間

6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です。動物は適切に飼いましょう。

また、災害時に備え、飼い主の明示（迷子札やマイクロチップの装着など）および動物と同行避難できるような準備をしましょう。

◆犬の放し飼いは禁止されています。

散歩は犬を制止できる人が短い引き綱で行い、しつけや訓練をすることにより、近隣に迷惑をかけたりすることのないようにしましょう。

◆猫は屋内で飼いましょう。

糞尿や鳴き声などによる近隣の被害を防止でき、感染症や交通事故などの危険からも猫を守る事ができます。

◆動物を飼う際は、その動物が命を終えるまで適切に飼いましょう。

また、適正に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。やむを得ない事情によりどう



しても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。保健所・動物愛護センターでは新しい飼い主探しをお手伝いします。

◆愛護動物を捨てたり、傷つけたりすることは犯罪です。

最大で1年の拘禁刑または100万円の罰金が科せられます。

- ※千葉県動物の愛護及び管理に関する条例で保健所への届出が必要となる場合は次のとおりです。
- ・飼い犬が人をかんだとき
- ・犬猫合わせて10頭以上を飼養するとき



◆教室や講演も開催しています。

千葉県動物愛護センターおよび同東葛飾支所では、「犬の正しい飼い方・しつけ教室」を定期的に開催しています。また、学校の授業や地元の勉強会などに講師を派遣して、動物愛護、犬・猫の正しい飼い方、犬のしつけ方および動物由来感染症などに関する講演を行っています。

問い合わせ

- 山武健康福祉センター
☎54-0611
- 千葉県動物愛護センター
☎0476-93-5711
- 同東葛飾支所
☎04-7191-0050
- 公益財団法人千葉県動物保護管理協会
☎043-214-7814
- まちづくり課環境係
☎70-3166

支給 児童手当 支給します

6月は児童手当（4月・5月分）の支給月です。

指定口座へ6月10日（水）に振り込まれますので、確認をお願いします。

問い合わせ

社会福祉課子育て支援係
☎70-3164

休日 マイナンバーカード 休日交付窓口

マイナンバーカードの休日申請・交付窓口を開設します。平日にお越しになれない方は住民課住民係へお電話にてご予約ください。その際に、当日の持ち物についてご案内します。

◆とき

6月28日（日）午前9時～
※交付窓口は予約状況に応じて時間を延長します。

◆ところ 役場住民課窓口

問い合わせ

住民課住民係
☎70-3111

電気柵設置費用 補助します

アライグマやタヌキなどによる農作物被害を防止するため、電気柵設置費用の一部を補助します。
交付を希望する方は期間内に申請をお願いいたします。なお、同一年度1回限りとし、2年連続で補助を受けることはできません。
※予算がなくなり次第、終了となりますので、購入前に農林水産課農林水産係に必ずご相談ください。

◆対象者

- ①～④の全ての項目に当てはまる方
- ①町内に住所がある個人または法人
- ②町税などの滞納がない方
- ③前年の農作物の販売金額が50万円以上ある方
- ④前年度に補助を受けていない方

◆補助額

補助対象経費の2分の1(上限2万円、千円未満の端数は切り捨て)

◆申請期間

令和9年2月26日(金)まで(土日・祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

◆申請方法

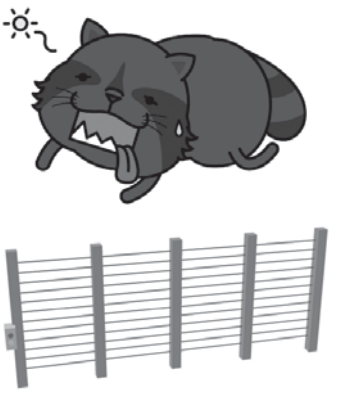
農林水産課農林水産係の窓口
に必要書類をお持ちください。
※郵送による受け付けは行いません。

◆補助条件

- ①～③の全ての項目に当てはまること
 - ①電気柵を設置する農地が全て町内にあること
 - ②補助申請する年度内に購入した電気柵であること
 - ③対象者が所有または借用し、かつ、現に耕作されている農地であること
- ※家庭菜園は対象外です。

【必要なもの】

- ①申請書(窓口配布)
- ②電気柵の設置完成写真および位置図
- ③見積書など明細を確認できる書類の写し
- ④領収書など支出を証する書類の写し



- ⑤前年の農作物の販売金額がわかる確定申告書または当該年度の町民税・県民税申告書(法人にあっては、決算書を含む)の写し
 - ⑥暴力団排除に関する誓約書(窓口配布)
 - ⑦振込先指定口座がわかるもの
 - ⑧印かん(シャチハタ不可、法人は代表印)
 - ⑨住所が確認できるもの(運転免許証など)
- ※①～⑨の宛名・名義は、全て申請者と同一にしてください。

問い合わせ
農林水産課農林水産係
☎70-3171

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発生しています。
そのため、6月の土・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いたします。
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 6月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28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

環境 リサイクル回収ボックスの活用を

◆リサイクル回収ボックス

循環可能な社会の実現に向けて資源物のリサイクルを推奨しています。

町内のスーパーなどでは店頭
に回収ボックスを設置し、牛乳パック・発泡トレー・ペットボトルなど、資源物の有効利用に取り組んでいます。

回収ボックスは、店舗が受け付けている時間であればいつでも利用ができるので、大変便利です。

※回収品目は変更される場合があります。ご利用の際は、店舗ごとのルールに従ってください。



問い合わせ
まちづくり課環境係
☎70-3166

リサイクル回収ボックス設置場所

店名	新聞	雑誌	ダンボール	牛乳パック	雑がみ	白色トレー	着色トレー	アルミ缶	スチール缶	ペットボトル	ペットボトルキャップ
ヤックスドラッグ 九十九里店	○	○	○					○	○	○	
ウエルシア 九十九里片貝店									○	○	
ランドロームフードマーケット 九十九里店	○	○	○	○	○	○	○			○	○

ごみ ペットボトルの出し方

ルールを守って出しましょう！

◆ペットボトルの出し方

- ①中を空にして水洗いをしてください。
- ②ラベルを剥がし、ふたはペットボトルに付けて出してください。
- ③ラベルは「燃えるごみ」で出してください。
- ④軽くつぶし、かさばらないようにしてください。

※「令和8年度版家庭ごみの出し方」をご確認のうえ、ご協力をお願いします。

※「令和8年度版家庭ごみの出し方」は、町ホームページからダウンロードできます。



問い合わせ
まちづくり課環境係
☎70-3166

環境 飲用井戸の衛生管理を

飲用井戸は法令による規制を受けないため、飲用水として安全に使用するためには、設置者(管理者)の責任において管理する必要があります。次の点に気を付けて適正な管理をお願いします。

◆注意点

- ・井戸の蓋を施錠したり柵を設けたりするなど、飲用井戸やその周辺に、みだりに人や動物が入らないようにしましょう。
- ・井戸やその周辺の点検を定期的に行って清潔に保ちましょう。
- ・定期的に(年1回以上)水質検査を行い、井戸水の安全を確認しましょう。



問い合わせ
まちづくり課環境係
☎70-3166

お問い合わせ
企画政策課政策推進係
☎70-3121



共同 6月23日から29日は
男女共同参画週間です

あなたらしさが、社会のチカラ
男女が、共にその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会を「男女共同参画社会」といいます。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取り組みが必要です。

この機会に、男女共同参画について考えてみませんか。

共同 6月23日から29日は
男女共同参画週間です

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 一般	18歳以上21歳未満(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)	7月1日(水)～10月15日(木)	1次試験:10月31日(土) 2次試験:11月27日(金)～12月2日(水)
防衛医科大学校	医学科学生 看護学科学生	7月1日(水)～10月8日(木)	1次試験:10月24日(土) 2次試験:12月16日(水)～18日(金)
		7月1日(水)～10月2日(金)	1次試験:10月17日(土) 2次試験:12月5日(土)・6日(日) ※いずれか1日を指定
航空学生	18歳以上24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)	7月1日(水)～8月28日(金)	1次試験:9月19日(土)・26日(土) 2次試験:10月15日(木)～22日(木) 3次試験 【海】11月20日(金)～12月16日(水) 【空】11月14日(土)～12月17日(木)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	7月1日(水)～9月1日(火)	1次試験:9月16日(水)～27日(日) 2次試験:10月17日(土)～11月1日(日) ※いずれか1日を指定
2等陸・海・空士(任期制自衛官)		年間を通じて受け付けています。	各自衛隊地方協力本部長計画をご確認ください。

※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。

お問い合わせ 自衛隊茂原地域事務所(千葉地方協力本部) ☎0475-25-0452



お問い合わせ
まちづくり課環境係
☎70-3166



注意 土地・建物は
適正に管理してください

雑草の刈り取りや、破損した建物の修理などは、所有者・管理者が責任を持って実施しなければなりません。

管理ができていないと、景観が悪くなるだけでなく、不法投棄などの被害が起こりやすくなります。

さらには、所有する建物の倒壊や、敷地内樹木の倒木・落枝により、近隣に損害を与えた場合、その責任は所有者が負うこととなります。

いま一度、ご自身が所有・管理している土地・建物の状態を確認し、近隣の方に迷惑や不安を与えないよう、適正な管理をお願いします。

お問い合わせ
まちづくり課管理係
☎70-3156



注意 ブロック塀などの
安全点検を

近年、コンクリートブロック造りの塀が倒壊し、大きな事故につながる事案がありました。

ブロック塀の維持管理は所有者・管理者の責任となります。

正しく施工されていないブロック塀や、経年などにより劣化したブロック塀は、地震が起きた時に倒壊して通行人に危害を及ぼしたり、避難・救助活動の妨げになる可能性があります。

一見安全そうに見えても、基準に満たない危険なブロック塀などである場合もあります。

自宅や事業所などにブロック塀を設置している方は、事故などを未然に防ぐため、日ごろから点検・診断を行いましょう。

また、点検・診断により異常が認められた場合には、倒壊防止対策や改修を早急を実施しましょう。

お問い合わせ
ガス課供給係
☎76-6176



注意 ガス管の確認を
お願いします

敷地内のガス管の
事故が増えています

① 家屋を解体する場合は既設ガス管が撤去されているか、事前にガス課へ確認をお願いします。

② 造園および外構工事などで掘削する場合も、工事前にガス管の埋設位置をガス課に確認の上、施工をお願いします。

③ ガスが通じているか不明な管が出た時は、ガス課へ連絡をお願いします。

お問い合わせ
企画政策課地域政策係
☎70-3176

相談 コミュニティ助成事業
事前相談

宝くじの収益を財源にした社会貢献広報事業として、自治総合センターでは、コミュニティ助成事業を実施しています。

コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備などに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることで、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目指します。

令和9年度事業の事前相談の受け付けを開始しますので、申請を希望する団体は企画政策課地域政策係までご連絡ください。

※申請内容については、町や県・自治総合センターにて厳正に審査されますので、申請したとしても必ず採択されるとは限りません。

※令和9年度事業は9月頃に発表予定のため、事業が実施されない場合や条件などに変更が生じる可能性があります。



真剣に植えています

美味しいお米になってね
片貝小学校 田植え体験

4月28日、片貝小学校の毎年恒例行事、田植え体験が行われました。

1〜3年生の児童に盛大に見送られ、田んぼに到着した4〜6年生の児童たち。ご協力いただいた中村さんにご挨拶をし、裸足になって田んぼへ！

一列ずつに並んで上手に苗を植えていきます。中には泥に足を取られてしまい泥だらけの児童の姿も。それでも最後まで楽しそうに植えていました。

最後は田植え機に乗せてもらい、貴重な体験になりました。秋の収穫が楽しみです！



粟生納屋獅子連による獅子舞

海の安全を祈って
九十九里海開き式

4月29日、片貝中央海岸にて、町観光協会主催の「九十九里町海開き式」が行われました。

海開きの式典では、今年一年、皆さまが海で安全に過ごせるよう祈願をしました。また、粟生納屋獅子連による獅子舞や、九十九里黒潮太鼓による和太鼓の披露で会場を沸かせたほか、沖合から銚子海上保安部の巡視船「つくば」が汽笛を鳴らすなどし、海の事故ゼロを祈願しました。

今年の海も皆さまにとって安全で楽しいものになるよう心からお祈りします。



これからもお元気で

祝 百寿
おめでとございます

小倉治夫さん(西の下)が4月に100歳を迎えられました。ご自宅にお伺いすると笑顔で迎えてくださり、特攻隊に志願した時のことや、ご家族やご友人とのエピソードなどをたくさん教えてくださいました。

また、何事も目的をもつというのをとても大切にされておられるとのこと。今の小倉さんの目的は、お子さんたちに迷惑をかけないように元気に過ごすことだとお話ししてくださいました。

これからも、お元気に過ごしてください。

▼ 広告欄 ▼

医療法人社団 歯友会 SHIYUHKAI 「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

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

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

税金 固定資産の調査にご協力ください

固定資産税は毎年1月1日に土地・家屋・償却資産を所有している方が、その資産価値に応じて納める税金です。税額は、固定資産の評価額を基に算出します。

- ◆主な固定資産
- ・家屋 居宅、店舗、事務所、倉庫、車庫など
 - ・土地 宅地、田、畑、山林、池沼、原野など
 - ・償却資産 土地、家屋以外で事業の用に供することができる資産

◆新築・増築をしたとき
税務課職員が訪問して、家屋の評価を行う必要があります。この評価は、固定資産税の基となる評価額を算出するために必要なものです。

◆取り壊しをしたとき
家屋の全部または一部を取り壊した方や、年内に取り壊す予定のある方は早めにご連絡ください。取り壊した家屋について

は、翌年度から固定資産税が課税されませんが、ご連絡をいただけない場合には、引き続き課税の対象となります。

◆登記の無い家屋の所有者を変更したとき
売買や相続などにより、登記のされていない家屋の所有者が変わる場合には「家屋名義人変更届」の提出をお願いします。この手続きがされない場合は、翌年度以降も前の所有者に課税されますので、忘れずに税務課係まで届出書を提出してください。

◆土地の利用状況が変わったとき
固定資産税上の土地の地目は、毎年1月1日現在の現況の地目によって判断されます。田畑・山林に家屋を建てたり、駐車場に利用するなど、土地の利用形態、利用目的が前年と比べて変わったときには課税内容も変更しなければなりません。登記簿上の地目に変更がない場合でも、実際の利用状況が変わった場合にはご連絡をお願いします。

問い合わせ
税務課課税係
☎70-33141

山武水道からのお知らせ ◆6月1日(月)~7日(日)は水道週間です

スローガン『たいせつな 水道守ろう 未来へ』

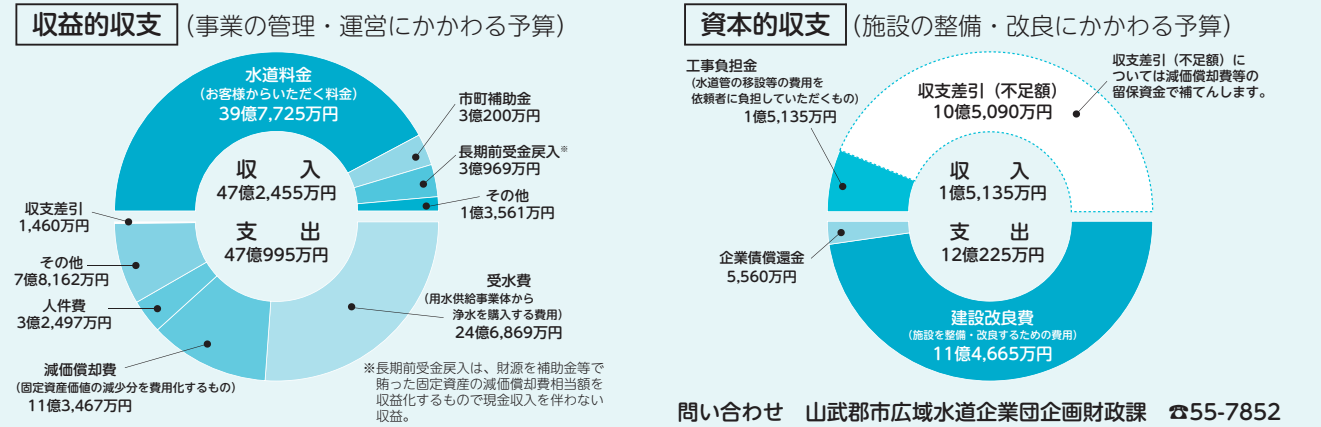
毎日皆さんが使う「水道」は暮らしに欠かせない重要なライフラインです。水道週間は、「水道」について理解と関心を深めてもらうことを目的に毎年行われています。この機会に「水道」について改めて考えてみませんか。

◆令和8年度予算の概要について

令和8年2月10日に開催された「山武郡市広域水道企業団議会2月定例会」において、令和8年度の予算が承認されました。

水道事業の会計は、水道水を皆さまのご家庭まで届けるための費用およびその財源を扱う「収益的収支」と水道施設の整備や改良にかかる費用およびその財源を扱う「資本的収支」の2つで構成されています。これらの予算を適切に確保することで、水道事業を将来にわたり安定して運営できる体制を整えるとともに、水道施設の更新や災害対策、維持管理など、地域の水道サービスを支えるための各種事業を計画的に進められるよう編成しました。

近年は、使用水量の減少に伴う料金収入の減少に加え、資材価格の高騰による建設費用の増加など、厳しい経営環境が続いています。このような中でも、「中長期経営プラン2026」で掲げる基本理念「次世代を支える持続可能な水道」の実現に向け、これからも安全で安心な水道水を安定してお届けできるよう取り組んでまいります。



年金振込通知書

年金振込通知書は、毎年6月に金融機関などの口座振り込みで年金を受け取られている方に対して、6月から翌年4月まで毎月(2カ月に1回)支払われる金額をお知らせするものです。

年金支払額や受け取り金融機関に変更があった場合は、その都度お知らせしています。

◆年金振込通知書に記載の金額
年金振込通知書に記載されている金額は、現時点での予定額です。各支払期に切り捨てられた端数の合計額が1円以上の時は、毎年2月期の年金支払額に、端数を加算して支払われます。

◆送付時期
年度の最初となる4月分の年金は6月に支給されます。6月が年度の最初の月分の振込月となることから、6月に年金振込通知書が送付されます。

◆再発行

最新の振込通知書のみ再交付ができます(死亡した方の再交付はできません)。年金振込通知書の再発行については、ねんきんダイヤルおよび年金事務所などで受け付けています。

また、「ねんきんネット」のユーザーIDを取得している方は、「ねんきんネット」で電子版年金振込通知書の確認および印刷ができます。

◆注意

「ねんきんダイヤル」などで再発行の依頼をする場合は、マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるものを用意してから電話をお掛けください。

問い合わせ
・ねんきんダイヤル
☎0570-051165
・住民課国保年金係
☎70-3236

ちどりの里 健康づくり教室

とき 6月1日(月)、7月6日(月)
午前10時~11時30分

ところ ちどりの里

対象 65歳以上の方

内容 ポール体操

持ち物 運動のできる服装(スカート不可)、手拭いまたは薄手のフェイスタオル(体操で使用)、飲み物

費用 無料(申し込み不要)

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



材料(6個分)

卵	1個
牛乳	200ml
ホットケーキミックス	100g
バター	8g
サラダ油	少々
加糖ヨーグルト	300ml
オレンジ	1個

ヨーグルトクレープ
ホットケーキミックスを使うと、手軽にクレープ生地が作れます。クレープの中身はバナナや生クリームなど、好みのものでお試ください。

作り方 Recipe

- ①ボウルに卵を入れてよく攪拌し、牛乳とホットケーキミックスを加えてダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ②フライパンにバターとサラダ油(少し入れると焦げにくくなる)を入れて熱して、クレープを6枚焼く。クレープの粗熱がとれたら、ヨーグルトをのせてくるむ。
- ③皮をむいて食べやすく切ったオレンジを飾る。

歯みがきは 体を守る 最前線 保健師だより

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。年齢を重ねるにつれて、歯と口の健康は、食事や会話といった日常生活だけでなく、全身の健康や生活の質(QOL)にも深く関わっています。

- 【歯と口の健康を守るポイント】
- ・毎日の歯みがきを習慣にしましょう。
 - ・歯磨きに加えて、歯間ブラシやフロスを使用し、歯と歯の間の汚れをおとしましょう。
 - ・口の体操を取り入れ、口の機能の低下を予防しましょう。
 - ・よくかんで食べることを意識しましょう。
 - ・日頃のセルフケアに加え、定期的に歯科健診を受診し、予防と早期発見・早期治療を心がけましょう。

口の健康を保つことが、生き生きとした毎日につながります。

丈夫な歯で、健康に過ごせるよう、今日から行動してみましょう。



オーラルフレイル対策のための口腔体操

問い合わせ 健康福祉課健康指導係 ☎70-3182

はつらっ シルバークラブ フォローアップ教室

とき 6月11日(木)、18日(木)
午後2時~3時

ところ つくも学遊館

対象 65歳以上の方

内容 ストレッチ、筋力トレーニング

持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物

費用 無料(申し込み不要)

問い合わせ
健康福祉課高齢者福祉係
☎70-3184

うえるかむ体操教室

とき 6月16日(火)、7月7日(火)
午後1時30分~3時

ところ 保健福祉センター(6/16)、中央公民館(7/7)

対象 65歳以上の方

内容 いすに座って行う体操
持ち物 運動のできる服装(スカート・サンダル不可)、運動靴、手拭いまたは薄手のフェイスタオル、飲み物
費用 無料(申し込み不要)
問い合わせ 健康福祉課高齢者福祉係 ☎70-3184

続ふた あの日のあの時間 The History vol. 5

もう少しで海の季節となります。片貝海水浴場が、賑わい始めます。さて、明治三三年(一九〇〇)に東金まで鉄道が開通しますと、東京方面から学生や庶民が片貝海岸に避暑や海水浴に押しかけるようになりました。そのお客を引き受けていたのが、片貝西ノ下の当時は珍しい木造三階建ての海水浴旅館「かなづや(叶屋)」と思われれます。同じく西ノ下にあった中西薬局(建物は外観を変えて現存)の主人中西月華の明治三三、九年の日記には、来遊者の他に地元の人々も宴会や会合に使用したことが詳しく記されています。



片貝海岸海水浴旅館叶屋 館主内山浅次郎 明治38、9年頃中西月華撮影

同地区の創業百年を超える商店「みづらや」の古川公美甲(くみ)さんが、「明治三八年生まれの父は、片貝の思い出として少年の頃外国人が車に乗って泊まりに来た。その時、ガソリンの良い匂いがした。宿の隣の空地には「女相撲」の興業が来たそうです」と、話してくださいました。

「叶屋は「みづらや」の南元松倉歯科医院の所に昭和三五、六年まで存在しました。明治の末期以後、東京まで知れ渡っていた片貝海水浴場の人気を支えた片貝海水浴旅館「かなづや(叶屋)」の存在を海水浴場の恩人中西月華たちの有志文化団体「向上会」と共に改めて記録に残したいと思っています。(元九十九里町誌編集委員 齊藤功)

町ホームページバナー広告募集

町では、町ホームページにバナー広告を募集しています。トップページの月平均アクセス件数は10,631件です(令和7年度実績)。

掲載場所 トップページバナー広告欄
規格 GIFまたはJPEG形式で(動画不可)
費用 1枠1カ月当たり5,000円
その他 画像は広告主が作成(修正を依頼する場合有り)
問い合わせ 企画政策課情報政策係 ☎70-3113



くらしの 情報

※掲載している内容が変更や中止となる場合があります。

催し

『こども食堂やっています』

一人でも、お友達と一緒にでも気軽に立ち寄りください。

こども食堂は皆さまからの善意で成り立っています。

お米や食品などのご寄付をお願いします。

■NPO法人コネクト99

とき 6月27日(土)午前11時～午後2時

ところ 妙覚寺(小関842)

費用 子どもは無料、大人(高校生以上)300円

献立 牛丼100食(アレルギー対応なし)

問い合わせ

NPO法人コネクト99
☎0475-76-4949(妙覚寺)

■BAGUS

ところ BAGUS(粟生2359-88)

費用 子ども(高校生まで)は無料、大人300円

※日時・献立はお問い合わせください。

問い合わせ BAGUS(バグース)
☎090-4567-8900

保健 福祉

『社会福祉協議会より』

■外出支援サービス事業

町社会福祉協議会では、70歳以上の高齢者、高齢者のみ世帯、

身体に障害のある方で自力での車の乗降ができる方を対象に、町内のスーパーや医療機関に乗り合いで送迎する外出支援サービス事業を行っています。

利用を希望される場合は、事前に登録が必要となりますので、町社会福祉協議会までご連絡ください。

■ダイヤモンドクラブ会員募集

ダイヤモンドクラブ(老人クラブ)は町内のおおむね60歳以上の方なら誰でも参加できます。旅行や趣味活動、スポーツなどで地域社会とのつながりを持ち、健康で充実したセカンドライフを送りましょう。

■「一日赤十字」開催

一日赤十字は、赤十字の理念や活動をさまざまな体験を通して知っていただき、地域の皆さまのいのちと健康を守る力を広げることを目的としたイベントです。

防災意識向上のため、応急手当(AED、心肺蘇生)や、ケガの処置などを体験できます。お子さまも参加できますので、救命救急に親子でチャレンジしましょう。

とき 7月4日(土)午前10時～午後1時

ところ 町保健福祉センター

問い合わせ 九十九里町社会福祉協議会 ☎70-3163

『千葉県介護支援専門員 実務研修受講試験』

とき 10月11日(日)10時～

申込書配布・受付期間 6月1日(月)～30日(火)

※最終日消印有効、簡易書留による郵送受付のみ

申込書配布場所 各市町村役所・役場介護保険担当課、各市町村社会福祉協議会、県高齢者福祉課、各県健康福祉センター、県社会福祉協議会、県福祉人材センター

問い合わせ 千葉県社会福祉協議会
社会福祉研修センター

☎043-204-1610

FAX043-241-5121

〒260-8508千葉市中央区千葉港4-5

『暮らしと仕事の相談会』

家庭の悩みや将来の不安はありませんか?仕事を探している、子育て・家族・家計の問題、介護や住まいなどの相談をお受けします。ひとりで悩まずに、まずはお気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

とき 7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 社会福祉士、精神保健福祉士など

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

環境 生活

『税理士による無料税務相談』

とき 6月3日(水)、17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

『ポリテクセンター君津 受講者募集』

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

内容 ①機械加工の仕事に必要なCADソフト・工作機械の使い方の方の学習。②荷役機械・建設機械に関する8つの資格を学習。

受講料 無料(テキスト代など自己負担1~2万円程度)

募集期間 6月8日(月)~7月

23日(木)
問い合わせ ポリテクセンター君津訓練課 ☎0439-57-6313

『返しきれない借金で 悩んでいませんか?』

千葉県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。

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

『6月の移動交番車開設』

真亀川総合公園 4日(木)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

作田岡やすらぎの家 11日(木)午後2時～3時

海の駅九十九里 19日(金)午前10時～11時30分

ふるさと自然公園 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

『特殊詐欺対策アプリについて』

千葉県内における、令和7年中の電話de詐欺(特殊詐欺)は、認知件数:1,206件(前年比262件増)、被害総額:約73億3,900万円(前年比約32億円増)と、大きく被害が増加しています。

現在、電話de詐欺の犯行に使用された番号のうち約7割が国際電話番号であり、固定電話・携帯電話を問わず、多く着信している状況にあります。

そこで警察では、かねてから固定電話の国際電話対策として、国際電話不取扱受付センター(012

0-210-364)をご案内し、固定電話での国際電話番号からの発着信の休止をお願いしています。さらにこのたび、スマートフォンに有効な警察庁が推奨する特殊詐欺対策アプリができました。

下記二次元バーコード[警察庁・SOS47特殊詐欺対策ページ]からアプリをダウンロードして、特殊詐欺対策をしましょう!

問い合わせ 東金警察署生活安全課 ☎54-0110

『普通救命講習会の開催』

大切な人の命を守るため、応急手当を身につけましょう。

とき 7月5日(日)午前9時～正午

ところ 山武郡市広域行政組合消防本部3階講堂

内容 AEDを使用した心肺蘇生法など

対象 山武郡市消防本部管内に在勤または在住で13歳以上の方

定員 先着30人

費用 無料

持ち物 運動しやすい服装、筆記用具、修了証の郵送用封筒(宛先記入の上、110円切手貼付)

申込期間 6月8日(月)~26日(金)

申込方法 住所、氏名、生年月日、電話番号を下記へ

問い合わせ 山武郡市広域行政組合消防本部警防課 ☎52-8752

または消防本部ホームページ内「問い合わせ」から

『税務職員採用募集』

人事院では「令和8年度税務職員採用試験」を実施します。

受験資格 ①令和8年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方および令和9年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの方 ②人事院が①に掲げる方に準ずると認める方

試験日 1次試験9月6日(日)、

2次試験10月14日(水)~23日(金)のうち指定された日時

申込み 6月12日(金)~24日(水)の間に、人事院ホームページ上の申し込み専用アドレスから

問い合わせ 東京国税局 総務部 人事第二課試験係 ☎03-3542-2111(内線 2177)

『そのワイヤレス機器、 電波トラブル起こしてるかも!?』

総務省では、6月1日~10日を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用するための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します。

電波の3つのルール

①無線機器を使用の際は「技術マーク」の確認を。

②外国規格の無線機にはご注意ください。

③電波の利用には原則免許が必要です。

安全で豊かな社会を実現するために、電波はルールを守り、正しく使きましょう。

問い合わせ 関東総合通信局 不法無線局による混信・妨害

☎03-6238-1939

テレビ・ラジオの受信障害

☎03-6238-1945

『広報くじゅうくり設置場所』

「広報くじゅうくり」は、自治区を通じて各世帯に配布しています。

また、公共機関(役場本庁舎・保健福祉センター・中央公民館・つくも学遊館など)のほか次の場所でも広報紙を置かせていただいています。

設置場所 海の駅九十九里、ウェルシア九十九里片貝店、ランドロームフードマーケット九十九里店、ツルハドラッグ九十九里店、サンドラッグ九十九里店、トウズ成東店など

問い合わせ 企画政策課情報政策係 ☎70-3113

町の人口・世帯数

Table with 2 columns: Category (人口, 男, 女, 世帯数) and Value (13,486, 6,721, 6,765, 6,869).

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。詳しくは下記へお問い合わせ
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)

Table with 4 columns: 氏名, 年齢, 地区. Rows include 平渡 一代, 三橋 正良, 影山 昭, 原田 公夫.

届け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

6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6月10日(水)までに下記へお問い合わせ
企画政策課情報政策係 ☎70-3113

町のカレンダー (予定)

- 6/1(月) 定例教育委員会
4(木) 農業委員会総会
4(木)～6(土) 通学合宿
4(木)～9(火) 議会定例会
7(日) 山武消防ポンプ操法大会
10(水) 九十九里中学校体育祭
14(日) 九十九里CUPバレーボール大会
25(木)～27(土) 通学合宿
28(日) マイナンバーカード休日申請・交付窓口
町税の休日納税・相談窓口

定例相談

Table with 5 columns: 相談名, 相談日, 時間, 場所, 問い合わせ・申込み. Rows include 心配ごと, 弁護士, 何でも相談(人権・行政), 教育, 健康, 乳幼児, 交通事故.

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

Table with 4 columns: 業務名, 実施日, 時間, 備考. Rows include 腸内細菌検査, エイズ検査, 親子の心の相談, 精神保健福祉相談, DV(ドメスティックバイオレンス)相談, 障害者差別相談.

休日当番医

診療時間 9時～17時
問い合わせ(テレホンガイダンス) ☎50-2531

Table with 3 columns: 月日, 九十九里・東金・大網, 山武・芝山・横芝光. Rows include 6/7, 6/14, 6/21, 6/28.

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。 ※専門以外のときは、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♥
6/2(火)、16(火)10時～11時
♥とようみこども園♥
6/9(火)、23(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

6/2・9・16・23・30・7/7
問い合わせ
つくも学遊館 ☎70-3601

フィットネスつくも

新規会員登録(要予約)
新規の方は会員登録および施設などの説明を受けることが必要です。詳細は電話でお問い合わせください。
健康アップ体操教室
毎週金曜日 10時～
enjoy!night(脂肪燃焼運動)
毎週水曜日(初心者向け) 19時～
毎週木曜日 19時～
卓球教室
毎週水曜日 13時～
第1・第4金曜日 13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

6/1・4～6・8・15・22・25～27・29・7/6
～図書室新刊案内～
『たびたび』

さくら ももこ
『すべてが円くなるように』
原田 マハ
『マリコは国宝を観た!!』
林 真理子
※新刊案内など書籍一覧を町ホームページに掲載しています。
問い合わせ
中央公民館 ☎76-4116

くじゅうくり 安全・安心メール

避難情報などをメールで配信しています。二次元バーコードのアドレスに空メールを送信し登録をお願いします。
問い合わせ
総務課防災対策係 ☎70-3153

納期のお知らせ

6月30日(火)納期限

町県民税(第1期)
問い合わせ
税務課徴収係 ☎70-3143

町税の休日納税・相談窓口

6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

(4月分)
差押件数 25件
(預貯金、給与、国税還付金など)

ガス料金の口座振替

5月分 6月8日(月)
6月分 7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

Calendar table for 子育て支援センター with columns for days of the week and dates. Includes event details like 予約制講座 and おもちゃ図書館.

お問い合わせ 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

夕なずむ空竜に似し雲一つ茜に染みて昇るがに見ゆ
花散りてはや萌へ出てし桃の葉の寄り添ひあひてまだやわらかし
カラットの増へる星座になりたいと輝き求むる人となりたし
葉桜となりて次なる藤の花既に花房ふっくら香る
はらからも友垣もなき故郷の高知は花のさきがけと聞く
つばくろの千里の旅より故郷へ人より優る野生の力
紫陽花と萩の彩見て語り合う晴れゆく明日の夢を咲かせて
ぬかるみを避けるつもり足の下に寄り添ひ浮かぶ花びらいくつ
見せよとて咲くに非ずや山間の桜木一樹花の盛りを

岡野 秋原 青木 三浦 高橋 鈴木 澤 古川 戸村
正子 芳枝 陽あ い どり 洋子 一美 江

片貝・不動堂 海水浴場開設

7月1日(水)～8月31日(月)

午前9時～午後4時



海水浴場開設期間は土・日・祝以外でも終日駐車場料金が有料となります。
町民の方は無料です（住所を確認できるものをご提示ください）。
※真亀・作田海水浴場は開設しません。
監視員のいない海は大変危険ですので遊泳はお控えください。



町観光協会 ホームページ
町ホームページ

問い合わせ 商工観光課観光振興係 ☎ 70-3177

▼ 広告欄 ▼

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

【ペットフォト5500円～写真1枚付き】スタジオでかっこよく、可愛く、ハイクオリティに撮ります。お誕生日にいかがですか？

★最近AIの進化進歩がハンパない！発想だけでchatGPTが文章を考えてくれるとかすごすぎる!!

<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

seimiya 会社

〒283-0117 千葉県山武郡九十九里町下貝塚261

☎ 0120-76-1711



便利屋ねこの手

介護タクシー

～地域に寄り添う、安心の送迎～

☎ 0475-78-5351

〒283-0104 九十九里町片貝6588




ケアタクシー

ちどり

安全 あなたの おでかけを サポート

0475-51-6205
九十九里町片貝6614

おまかせ下さい!




編集後記

初夏の夕暮れのおい好きです。暖かさが増してくる日中の空気に、涼しく爽やかに吹き込む風を感じる。と、一番好きな季節の訪れに気がつきます。

だんだんと日も長くなり、夕方の田んぼ道の散歩が心地よい時期になりました。こんな時、九十九里で暮らしてよかったです。

総合不動産会社 ～売買・買取・賃貸・管理～

株式会社つくも不動産

つくも不動産

戸建・マンション・土地 現状そのまま買い取ります!

〒283-0104 九十九里町片貝4092-5
九十九里町役場隣り

☎ 0475-86-7774