

# FUTTSU

10

2025  
No.642

誇りと愛着を持てるまち





安心して  
「子育て」を！

# ふっつで「子育て」ライフ♪

今回は、自然豊かな富津市で子育てをしている・これから始める方に、とっておきの子育て情報をお届けします！



## さまざまな保育環境

市では、すくすくギフトやふっつ子育てきずな LINE、市内3カ所の「子育て支援センター」など、妊娠期～子育て期まで切れ目のないサポート体制が整備されています。

また、市内には7つの公立保育所、4つの私立保育園・2つの認定こども園があります。自然の面白さや不思議さを身近に体験できる保育や食育体験を推進するなど、子育てしやすい環境を整えています。

## ひとりではなく、みんなで支え合う



子育てで困ったときは「子育て支援センター」を利用してみませんか？

未就学の子どもとその保護者が一緒に遊ぶ中で、子育てに関する情報交換や交流、仲間づくりができる場所です。

### 地域交流支援センター 「カナリエ」

開設日 火～日曜日  
時間 9:00～17:00  
住所 岩坂 487-5  
☎0439-67-2801



### 地域子育て支援センター 「もうひとつのお家」

開設日 月～金曜日  
時間 9:30～14:30  
住所 小久保 2209  
☎0439-65-2772



### 地域子育て支援センター 「あおぞらハウス」

開設日 月～金曜日  
時間 9:00～15:00  
※12:00～13:00は除く  
住所 青木 2-14-6  
☎0439-87-0142



## 子育て情報を 簡単に手に入れよう！

### ふっつ子育て LINE

子育て中の皆さんに役立つ  
情報やイベント情報を配信！



### ふっつ子育てきずな LINE

妊娠～3歳の誕生日まで、  
「産後のお子さんの成長・発達」、  
「市の子育て支援などの情報」  
をタイムリーにお届け！



## ★遊びに行く

市内では、楽しいイベントが盛りだくさん！

親子で参加、体験できるイベントや観光施設が多くあるため、1年を通してお出かけなどが楽しめます！



▲富津市民花火大会  
夏の一大イベント！夏の思い出作りに！

動物たちと触れ合える  
自然豊かな観光牧場！  
▼マザー牧場



▲富津市ふれあいスポーツフェスタ  
親子で参加してみよう！



## こんな制度があります！



### ◇ すくすくギフトの配布

保護者がカタログから選んだおむつなどの育児用品を1歳の誕生日まで、ご自宅へお届けします。

### ◇ 保育料の軽減・無料化

子育て世帯の負担軽減のため、保育料を軽減・無料化しています！

【第1子】30%軽減      【第2子】50%軽減  
【第3子以降】無料

### ◇ チャイルドシート貸付け

対象 次のすべての要件を満たす保護者（出産予定日のおおむね1カ月前の胎児の保護者を含む）

- ・市内に住所がある方
- ・乳幼児と同居している（出生後同居する予定がある）
- ・普通自動車の運転免許保有者

| 種類     | 対象年齢     | 貸出期間 |
|--------|----------|------|
| 乳幼児シート | 0歳以上4歳未満 | 1年以内 |
| 幼児シート  | 4歳以上6歳未満 |      |

貸出台数 乳幼児1名につき1台

貸出料 無料（返却時のクリーニング費用は実費負担）

※返却時に破損などがある場合、実費請求する場合があります。



## つながりを生み出す地域の居場所 " こども食堂 "

### " こども食堂 " とは



こども食堂は、子どもが一人でも行ける無料または安価な食堂です。食事提供だけではなく、孤食の解消や地域交流の場としても機能しています。

地域住民やボランティアの皆さんが運営し、子どもから高齢者まで集う地域の居場所となっています。

### 富津テラス



公式 LINE

**開催日時** 毎月1回 16:30 ~ 18:30  
**開催場所** 喫茶アイリス (大堀 3-23-15)  
**参加費** 高校生以上 200 円、  
 子ども無料  
 ※詳細は SNS でお知らせします。  
 富津テラス 代表 小泉  
 ☎ 090-1556-7469



### 富津こども食堂 さみはま さっちゃん食堂



公式 LINE

**開催日時** 毎月1回 (不定期開催) 15:00 ~ 16:00  
**開催場所** 富津公民館 (新井 932-34)、さっちゃん食堂  
 事務局 (富津 482)  
**参加費** 高校生以上 200 円、  
 子ども 100 円  
 予約や詳細はさっちゃん食堂公式  
 LINE まで



### はらぺこキッチン



Instagram 公式 LINE

**開催日時** 毎月第1金曜日 17:30 ~ 18:30  
**開催場所** 中央公民館 (小久保 3014)  
**参加費** 大人 400 円、  
 高校生以下無料  
 はらぺこ応援団公式Instagram  
 まで



# 保育所(園)・認定こども園に遊びにおいでよ！



## 公開保育を行います

皆さんに保育の様子を知ってもらうため、市内保育所(園)・認定こども園を公開します。

予約制のため、必ず事前に各施設へお問い合わせください。

また、令和8年4月からの新規入所申請を11月から受け付けます。入所(園)を希望する場合は事前に見学していただくことをおすすめします。

### 〈公立〉

| 保育所(園)名 | 住所       | 電話番号         | 期間               | 時間          |
|---------|----------|--------------|------------------|-------------|
| 飯野保育所   | 下飯野332-6 | 0439-87-0765 | 10月20日(月)～24日(金) | 10:00～11:30 |
| 吉野保育所   | 絹656-2   | 0439-65-2143 |                  |             |
| 佐貫保育所   | 佐貫143-2  | 0439-66-0392 |                  |             |
| 中央保育所   | 数馬579    | 0439-67-0279 |                  |             |
| 竹岡保育所   | 竹岡403-1  | 0439-67-8504 |                  |             |
| 金谷保育所   | 金谷2221-1 | 0439-69-2353 |                  |             |
| 峰上保育所   | 上後305    | 0439-68-0080 |                  |             |

### 〈私立〉

| 保育所(園)名      | 住所       | 電話番号         | 期間                      | 時間          |
|--------------|----------|--------------|-------------------------|-------------|
| 富津保育園        | 富津396-34 | 0439-87-2104 | 10月20日(月)～24日(金)        | 10:00～11:30 |
| 大貫保育園        | 岩瀬1112-7 | 0439-65-0059 | 10月14日(火)～17日(金)        |             |
| 和光保育園        | 小久保2209  | 0439-65-2772 | 10月27日(月)～31日(金)        | 9:30～11:30  |
| 青堀保育園        | 青木2-14-6 | 0439-87-0142 | 10月23日(木)、24日(金)        | 10:00～11:30 |
| 認定こども園みなと幼稚園 | 湊404-1   | 0439-67-2525 | 10月21日(火)～24日(金)        | 10:00～12:00 |
| 認定こども園明澄幼稚園  | 大堀1618   | 0439-87-0808 | 10月16日(木)、17日(金)、20日(月) | 10:00～11:30 |

※風邪の症状がある方はご遠慮ください。感染症が流行した場合は、中止する可能性があります。

※給食の試食はありません。

問 保育課 ☎ 0439-80-1312

## 子育て短期支援事業

問 こども家庭課 ☎ 0439-80-1256

保護者の仕事や育児疲れ、病気などにより、家庭でお子さんをみるのが難しいときに、市が委託する施設で保育士の資格などをもつスタッフがお子さんをお預かりします。初めての方でも安心してご利用いただけるよう、申請前にお子さんと一緒に施設を見学することもできます。



**利用できる児童** 市内に住民登録がある2～12歳の児童(年度末時点の年齢)

**実施施設** 自立援助ホーム希望の杜(篠部 2310-3)

申請フォーム

**利用方法** 原則、利用希望日の7日前までにこども家庭課へ連絡し、施設の空き状況を確認してから申請してください。

| 事業          | 利用内容                                                                      | 利用料<br>(生活保護世帯の方は無料)    |                         |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|             |                                                                           | 市民税非課税世帯                | 市民税課税世帯                 |
| ショートステイ事業   | 月～金曜日の8:00～17:00での預かりや泊まりがけでの預かり                                          | 1日あたり1,000円             | 1日あたり2,750円             |
| トワイライトステイ事業 | 月～金曜日の17:00～22:00での預かり<br>※22:00を超える場合は、翌日の8:00まで延長できます。(別途、宿泊加算額がかかります。) | 1回あたり300円<br>(宿泊加算300円) | 1回あたり750円<br>(宿泊加算750円) |
| 休日預かり事業     | 土日・祝日の8:00～17:00での預かり<br>※17:00を超える場合は、ショートステイ事業の利用となります。                 | 1日あたり350円               | 1日あたり1,350円             |

※ひとり親世帯の方で、市民税非課税世帯は無料、市民税課税世帯は市民税非課税世帯の利用料に減免します。

10月の相談・子どもの健診

予約・問 健康づくり課 ☎0439-80-1265

| 内容                 | 実施日              | 受付時間                                     | 場所             | 対象                                    |
|--------------------|------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------------------------|
| 栄養相談               | 15日(水)<br>20日(月) | 予約制                                      | 健康づくり課<br>市民会館 | どなたでも                                 |
| 5・7・10 カ月<br>離乳食教室 | 9 日(木)           |                                          | 富津公民館          | 【午後】 令和 6 年11月生まれ                     |
|                    | 10日(金)           |                                          |                | 【午前】 令和 7 年 5 月<br>【午後】 令和 7 年 2 月生まれ |
| 4カ月児健診             | 1 日(水)           | 【受付】<br>9:30～9:45<br>【健診】<br>10:00～11:00 | 市役所 5 階<br>会議室 | 令和 7 年 5 月生まれ                         |
| 7カ月児健診             | 29日(水)           |                                          |                | 令和 7 年 3 月生まれ                         |
| 10カ月児健診            | 28日(火)           |                                          |                | 令和 6 年12月生まれ                          |
| 1 歳 児 健 診          | 27日(月)           |                                          |                | 令和 6 年 9 月生まれ                         |
| ★1歳6カ月児健診          | 7 日(火)           | 受付時間などの詳細は対象<br>者に個別通知します。               |                | 令和 6 年 2 月 8 日～<br>4 月 7 日生まれ         |
| 2歳6カ月児健診           | 8 日(水)           |                                          |                | 令和 5 年 4 月生まれ                         |

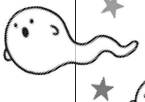
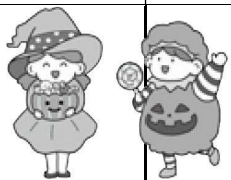
★印は内科・歯科の診察もあります。  
※今月は3歳児健診はありません。

地域交流支援センター「カナリエ」

10月のイベント

問 ☎0439-67-2801

対象 未就学児と保護者（妊婦さんや祖父母の方もご利用できます。）  
利用日時 火曜日～日曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

| 火                                                                                                                 | 水                                                                                        | 木                                                            | 金                                                                                         | 土                                                                                         | 日  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                                                   | 1<br> | 2                                                            | 3                                                                                         | 4<br>要予約<br>親子運動教室<br>9:30～<br>サッカー教室<br>10:00～                                           | 5  |
| 7<br>                          | 8<br>ママの<br>趣味の日                                                                         | 9<br>要予約<br>ベビーヨガ＆<br>おっぱい相談<br>10:00～                       | 10                                                                                        | 11<br>わらべうた遊び<br>おはなし会<br>「せっせっせの<br>よいよいよい！」<br>10:30～11:30                              | 12 |
| 14<br>休館日<br>（祝日の振替）                                                                                              | 15<br>要予約<br>保育所の園庭に<br>遊びに行こう<br>竹岡保育所<br>10:00～11:00                                   | 16<br>要予約<br>身長・体重測定<br>栄養相談<br>10:00～11:00                  | 17<br> | 18                                                                                        | 19 |
| 21<br>要予約<br>ベビー<br>マッサージ<br>10:30～                                                                               | 22                                                                                       | 23<br>要予約<br>カナリエ運動会<br>9:30～受付<br>10:00～開始                  | 24<br>要予約<br>0歳からの歯<br>のアドバイス<br>10:30～11:30<br>10月生まれ<br>のお誕生会<br>11:00～                 | 25<br> | 26 |
| 28<br>カナリエ<br>運動会<br>（予備日）<br> |                                                                                          | 31<br>要予約<br>ファミサポ<br>講習会<br>「子どもの栄<br>養と食生活」<br>10:00～12:30 |                                                                                           |                                                                                           |    |

ハロウィンにお子さんと  
仮装を楽しんでみよう

問 こども家庭課 ☎0439-80-1256

10月といえばハロウィン！  
ハロウィンに、仮装する理由をご存じで  
すか？ハロウィンは、紀元前のヨーロッパ  
で、10月31日の祭礼「サウィン」が起源  
とされています。  
「サウィン」では、日本の「お盆」と同様  
に、死後の世界との扉が開くとされており、  
この時期になると、先祖の霊だけではなく、  
悪い霊や魔女などがやってきて人間たちに  
災いをもたらしたり、いたづらされてしま  
うと言い伝えられていたことから、人間た  
ちが身を守るために仲間に見せかけ仮装し  
たのが始まりだそうです。  
仲間に見せかけるために、魔女・ゴースト・  
ドラキュラ・黒猫・狼男といった恐ろしい  
怪物などに変身するのが定番となっていま  
すが、最近は好きなアニメのキャラクター  
などに仮装する方も増えているみたいです。

【仮装を選ぶ時のポイント】

- 安全第一** マントや小道具が引っかからな  
いように注意。視界を遮らない  
帽子やマスクを選びましょう。
- 動きやすさ** お子さんが自由に動けるよう、  
窮屈すぎない服を選びましょう。
- 着脱しやすさ** トイレやお昼寝のタイミング  
も考えて、簡単に脱ぎ着でき  
るものがおすすめ。
- 本人の『やりたい』気持ちを大切に**  
お子さんが仮装を楽しむ気持ちがなにより  
大切です！  
衣装を購入せずに、ビニール袋やフェル  
ト、折り紙などを活用し、仮装の衣装を作  
成するのもおすすめです。家にあるもので  
作れば、準備から当日までずっと楽しい思  
い出に。  
ハロウィンはお子さんが自由に想像をふ  
くらませる絶好の機会。  
お子さんのやりたいものに仮装して、「ト  
リックオアトリート！（お菓子をくれない  
といたづらするぞ!）」と唱え、家族みん  
なでハロウィンを楽しんでみてはいかがでしょうか！

令和8年度私立幼稚園児募集

入園願書配布開始日 10月15日(水)  
入園受付開始日 10月31日(金)

| 施設名              | 住所       | 電話番号         |
|------------------|----------|--------------|
| 大佐和幼稚園           | 千種新田 442 | 0439-65-4002 |
| 認定こども園<br>みなと幼稚園 | 湊 404-1  | 0439-67-2525 |
| 認定こども園<br>明澄幼稚園  | 大堀 1618  | 0439-87-0808 |

# 富津市で一緒に働く仲間を 募集しています！

令和7年度第3回 富津市職員採用試験（令和8年4月1日採用予定）を実施します。

「誇りと愛着を持てるまち ふつつ」を目指し、富津市役所の一員として一緒に働きませんか？



| 試験区分  | 職種           | 採用<br>予定人数 | 受験資格                                                                                                                |
|-------|--------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 上級職   | A 土木技術職      | 3名程度       | 平成2年4月2日以降に生まれ、次のいずれかの資格を有する方（学歴を問わない）<br>申込時に資格を有することがわかる書類の写しを添付すること。<br>①技術士（建設部門）<br>②1級土木施工管理技士<br>③技術士補（建設部門） |
|       | B 建築技術職      |            | 平成2年4月2日以降に生まれ、次のいずれかの資格を有する方（学歴を問わない）<br>申込時に資格を有することがわかる書類の写しを添付すること。<br>①1級建築士<br>②2級建築士                         |
| 資格免許職 | C 保健師        |            | 昭和60年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する方（学歴を問わない）<br>申込時に資格を有することがわかる書類の写しを添付すること。                                               |
|       | D 社会福祉士      |            | 昭和60年4月2日以降に生まれ、社会福祉士の資格を有する方（学歴を問わない）<br>申込時に資格を有することがわかる書類の写しを添付すること。                                             |
|       | E 消防職（救急救命士） |            | 平成9年4月2日以降に生まれ、救急救命士の資格を有する方（学歴を問わない）<br>申込時に資格を有することがわかる書類の写しを添付すること。                                              |

※日本国籍がない方や地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当する方は受験できません。

※詳細は採用案内書をご覧ください。

| 区分   | 期日                                                            | 内容                                                     | 場所  |
|------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|
| 1次試験 | 11月4日(火)、7日(金)、10日(月)<br>※試験時間などの詳細は、受付期間終了後に各受験者へ個別にお知らせします。 | ※事前に Web 上で性格特性検査を実施<br><br>【A・B・C・D】<br>専門職員による個別面接試験 | 市役所 |
|      |                                                               | 【E】<br>専門職員による個別面接試験および体力検査（1500m 走、背筋力、腹筋力、腕立て伏せ、懸垂）  |     |
| 最終試験 |                                                               | 【全職種】<br>幹部職員による個別面接試験                                 |     |

**申込方法** 市役所3階総務課窓口、郵送、市ホームページからオンライン申込

**申込期間** 10月15日(水)まで

（郵送の場合は15日(水)必着、オンライン申込は15日(水)23:59まで）

**申込書（受験票含む）・採用案内書の配布方法**

- ①窓口配布 市役所1階総合案内、総務課、天羽行政センター、消防防災センター
- ②郵送請求 下の申込先へ請求
- ③市ホームページからダウンロード

**採用予定** 令和8年4月1日採用予定（令和8年3月以前に就業可能な方は応相談）



## 市公式 YouTube チャンネルで職員の仕事やインタビューを公開中！



【職員採用】千葉県富津市職員採用PRムービー 2025



【職員採用】千葉県富津市職員採用PRムービー 救急救命士・保健師・保育士



【職員採用】千葉県富津市職員採用PRムービー

**申込み・問** 〒293-8506 富津市下飯野2443 富津市役所総務課 ☎ 0439-80-1210

2025年10月号 6

## 私たちの行動で「もったいない」をなくそう！ ～10月は3R推進月間・食品ロス削減月間です～

3Rをご存じですか？

3Rとは、リデュース（Reduce）、リユース（Reuse）、リサイクル（Recycle）の頭文字をとった、持続可能な社会の実現に向けて私たちが実践できる最も身近な取組の一つです。

今回は、家庭でできる3Rについて紹介します。

### リデュース（Reduce）

#### ごみを減らすこと

- ・買い物をするとき、必要以上に買わない・もらわない（使い捨ての箸・フォーク・スプーンなど）
- ・使用頻度が低いものはレンタルやシェアをする。

### リユース（Reuse）

#### 繰り返し使うこと

- ・詰め替え用の製品を選ぶ。
- ・地域のバザーやフリーマーケット、リサイクルショップなどを利用する。

### リサイクル（Recycle）

#### 資源として再生利用すること

- ・資源ごみや容器包装プラスチックは正しく分別し、ごみステーションに出す。
- ・リサイクル製品を積極的に利用する。

食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」は年間464万トン発生しています。この「食品ロス」のうち、家庭からの発生は約50%を占めています。日々の生活を見直し、「食品ロス」を削減しましょう。（数値は令和5年度推計値）

#### 【買い物では】

- ・同じものを買わないよう、買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認しましょう。
- ・大容量パックが安売りしていても、食べきれずに捨ててしまっては元も子もありません。すぐに使わない分は冷凍するなど、保存方法も考えて、賢い買い物をしましょう。

#### 【料理では】

- ・皮を厚く剥く、種と一緒に食べられる部分まで捨ててしまうといったことがないよう、食材は無駄なく使いましょう。
- ・料理レシピサイトにはさまざまな食品ロス削減のためのレシピが掲載されています。レパートリーを増やしつつ、食品ロスも削減できるので、上手に活用しましょう。

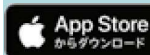
#### 【食事では】

- ・残さず食べきりましょう。どうしても残ってしまった場合は、冷蔵・冷凍保存し、お弁当などに利用しましょう。

### ごみ出しおたすけアプリ「さんあ～る」

市では、ごみ出しおたすけアプリ「さんあ～る」（無料）を配信しています。

品目名から、分別区分を簡単に検索できます。資源は正しく分別することでリサイクルが可能となります。ご協力をお願いします。



※通信料は利用者負担となります。

問 環境保全課 ☎ 0439-80-1273

## 富津市市立保育所再配置計画を改定しました

問 保育課 ☎ 0439-32-1837

市立保育所の再配置により、限られた人材・財源の中で多様化するニーズに対応し、保育環境の向上を図るため、令和4年3月に策定した「富津市市立保育所再配置計画」の取組を進めるに当たり、市立保育所における入所児童保護者の皆さんからいただいたご意見などを踏まえ、改めて現状および近い将来に見込まれる状況を整理し、より適切な再配置を実施していくため、このたび、計画を改定しました。

詳細は市ホームページをご覧ください。

## 10月15日(水)～21日(火)は違反建築防止週間

問 都市政策課 ☎ 0439-80-1306

建築基準法は、私たちの生命や健康、財産を守るため、建物などの安全性の確保に関する、敷地や構造などについてのさまざまな基準を定めています。

建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定める基準や手続を守り、適正に工事を進めましょう。また、工事が完了したときは、その建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。

なお、新築時は適法でも、その後の改修や用途（使い方）の変更により違反になってしまう場合がありますので、改修などのときには事前に建築士などに相談しましょう。

# 富津市民文化祭 2025

各会場で、公民館サークル・文化協会・社会教育関係団体・子どもたちなどの作品展示や活動発表などが行われますので、ぜひお越しください。

日時 10月24日(金)～26日(日)9:00～16:00 (26日(日)の展示は15:30まで)

| 会場\期日            | 10月24日(金)                                                                                                                  | 10月25日(土)                                                                        | 10月26日(日)                                                                                                                                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 富津市総合社会体育館       | <b>作品展示</b> 市民文化祭ポスター・書道・絵画・写真・絵ハガキ・てん刻・生花など                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                                   |
| 富津公民館<br>富津埋立記念館 | <b>小中学校音楽の集い</b><br>9:30～11:10 (予定)<br>青堀小学校・富津小学校・<br>飯野小学校・富津中学校<br><b>エコパッチワーク体験</b><br>10:00～15:00<br>参加費:100円         | <b>生け花体験</b><br>10:00～15:00<br>参加費:100円<br><b>竹彫刻体験</b><br>10:00～15:00<br>参加費:無料 | <b>子どもまつり</b> 10:00～<br>なんでもヤリーナ・吹奏楽フェスティバル・フリーマーケット・模擬店・キッチンカー・体験コーナーなど<br><b>茶席</b> 10:00～<br><b>折紙体験</b><br>10:00～14:00<br>参加費:100円                            |
|                  | <b>作品展示</b> 子ども絵画・子ども書道・折紙・生花・パッチワーク・竹彫刻・国際交流協会活動記録など                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                                                                   |
| 中央公民館            | <b>小中学校音楽の集い</b><br>9:20～11:20 (予定)<br>大貫小学校・吉野小学校・<br>佐貫小学校・大佐和中学校<br><b>短歌会</b><br>10:00～                                | <b>将棋大会</b><br>9:00～受付<br>9:30～対局<br>参加費:無料                                      | <b>芸能祭</b> 10:00～<br><b>模擬店</b> 9:00～<br><b>太巻き祭りずし体験</b><br>10:00～11:30<br>参加費:500円 (見学無料)<br>申込み 古宮 ☎ 0439-87-4088<br><b>紙バンド手芸体験</b><br>9:30～15:00<br>参加費:100円 |
|                  | <b>作品展示</b> 子ども絵画・子ども提灯・子ども壁面飾り・子ども折紙・押花・紙バンド・キルト・草木染・書道・裁縫・手芸・短冊 (短歌)・陶芸・日本刺繍など                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                                   |
| 市民会館             | <b>小中学校音楽の集い</b><br>9:30～11:10<br>環小学校・天羽小学校・天羽中学校<br><b>折り紙体験</b><br>10:00～11:45 参加費:無料<br><b>ちぎり絵体験</b><br>10:00～ 参加費:無料 | <b>芸能祭</b><br>9:30～<br><b>模擬店</b><br>9:00～ (農産物販売など)                             | <b>ちぎり絵体験</b><br>10:00～<br>参加費:無料                                                                                                                                 |
|                  | <b>作品展示</b> 押花・ちぎり絵・彫金・裁縫・折紙など                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                                                   |

問 生涯学習課 (総合社会体育館会場) ☎ 0439-80-1342

富津公民館 ☎ 0439-87-8381・中央公民館 ☎ 0439-65-2251・市民会館 ☎ 0439-67-3112

## 電話 de 詐欺にご注意ください！

問 防災安全課 ☎ 0439-80-1266

市内で「電話 de 詐欺 (特殊詐欺)」の被害や予兆電話が報告されています。犯人は、役所の職員や銀行員、警察官などになりすまし、言葉巧みに金銭をだまし取ろうとします。

### ○主な手口

- ・「医療費・保険料の還付があります」  
→ ATM を操作させて、振り込みをさせる手口です。
- ・「あなたの口座が犯罪に使われています」  
→ キャッシュカードを封筒に入れさせ、犯人が受け取りに来るケースがあります。

### ○被害にあわないために

電話で「お金」「還付」「カードを預かる」は詐欺を疑ってください！相手の話をうのみにせず、落ち着いて家族や警察にご相談ください。

犯人は録音を嫌う傾向があるため、「留守番電話」を活用しましょう。

### ○不審な電話があったら

すぐに警察 (☎9110 または富津警察署 ☎ 0439-66-0110) へご連絡ください。

市民の皆さん一人ひとりの注意が、被害を防ぐ大きな力になります。「自分は大丈夫」と思わず、身近な方にも注意を呼びかけましょう！



パブリックコメント

皆さんからの意見を広く募集します。

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 名称    | 富津市中期財政計画【経営改革5か年計画】<br>(令和8～12年度)(案)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 内房広域都市圏都市計画区域の整備、開発及び保全の方針<br>(富津及び大佐和都市計画区域)に関する原案                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 概要    | 将来にわたり行政経営を安定的に継続していくために必要な歳入確保および歳出抑制の基本的な方向性や、健全な財政運営を堅持していくうえでの財政規律(基準)とその目標値を定めた経営改革推進の指針について定めます。                                                                                                                                                                                                                    | 千葉県が定める都市計画法第6条の2の規定による内房広域都市圏都市計画区域の整備、開発及び保全の方針(富津及び大佐和都市計画区域)に関する原案を策定するため、皆さんからの意見を募集します。                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 募集期間  | 10月10日(金)～11月9日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10月31(金)まで                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 担当課・問 | 市役所2階経営改革・DX推進課<br>☎0439-32-1652                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 市役所4階都市政策課<br>☎0439-80-1317                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 閲覧場所  | 経営改革・DX推進課、市役所1階行政資料コーナー、市民会館、市ホームページ                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 都市政策課、市役所1階行政資料コーナー、市民会館、市ホームページ                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 提出方法  | 「富津市中期財政計画【経営改革5か年計画】(案)への意見」と明記し、住所・氏名(法人や団体の場合は名称および代表者名)を記入し、経営改革・DX推進課へ持参・郵送(最終日必着)・ファックス・メール(メール info@city.futtsu.chiba.jp)または意見提出フォームから提出<br>※指定の書式はありません。なお、電話による意見の受け付けは行いません。<br>※提出された意見は、後日、市の見解とともに概要を公表します。<br><br>意見提出フォーム | 「内房広域都市圏都市計画区域の整備、開発及び保全の方針(富津及び大佐和都市計画区域)に関する原案への意見」と明記し、住所・氏名(法人や団体の場合は名称および代表者名)を記入し、都市政策課へ持参・郵送(最終日必着)・ファックス・メール(メール info@city.futtsu.chiba.jp)または意見提出フォームから提出<br>※指定の書式はありません。なお、電話による意見の受け付けは行いません。<br>※提出された意見は、後日、市の見解とともに概要を公表します。<br><br>意見提出フォーム |
| 提出先   | 〒293-8506 富津市下飯野2443<br>富津市役所経営改革・DX推進課<br>FAX0439-80-1355                                                                                                                                                                                                                                                                | 〒293-8506 富津市下飯野2443<br>富津市役所都市政策課<br>FAX0439-80-1350                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

固定資産税評価替えに向けた現地調査を実施します

問 課税課 ☎0439-80-1242

令和9年度に予定している固定資産税評価替えに向けて、市内486カ所の標準宅地付近の写真撮影、道路幅員調査などを不動産鑑定士に委託して実施しています。調査員は、市が発行した身分証明書を持っています。

皆さんのご協力をお願いします。

調査期間 令和8年3月末まで

インターネット公売

問 納税課 ☎0439-80-1243

インターネット公売は、滞納となった税金を徴収するため、差押財産を強制的に売却する手続です。

参加を希望される方は、参加申込期間中にQRコードから、参加申込をしてください。

参加申込期間 10月3日(金)13:00～21日(火)23:00

入札期間 【動産】10月28日(火)13:00～30日(木)23:00 【不動産】10月28日(火)13:00～11月4日(火)13:00

※市でも、市税滞納により差押えを実施した場合は、当該財産(動産・不動産)を出品する予定です。



KSI 官公庁  
オークション

◆ 税に関するお知らせ

問 納税課 ☎0439-80-1246

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>次回の納期は<br/>10月31日(金曜日)</p> <p>●市民税・県民税・森林環境税 3期<br/>納税課 ☎0439-80-1243・1246</p> <p>●国民健康保険税</p> <p>●後期高齢者医療保険料 4期<br/>国民健康保険課 ☎0439-80-1254</p> <p>●介護保険料 4期<br/>介護福祉課 ☎0439-80-1262</p> | <p>夜間納付窓口・納付相談</p> <p>日時 10月30日(木)・31日(金)20:00まで</p> <p>○市税<br/>納税課(市役所1階)<br/>☎0439-80-1243・1246</p> <p>○後期高齢者医療保険料<br/>国民健康保険課(市役所1階)<br/>☎0439-80-1254</p> | <p>市税は納期限までに納めましょう</p> <p>スマホ決済アプリを開き、納付書に記載されているeL-QRコードを読み取ることで、市税の納付が可能です。</p> <p>対象税目は、固定資産税、市民税・県民税・森林環境税(普通徴収)、国民健康保険税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)です。</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 10月の保健だより

## 各種けんしん〈予約制〉

問 健康づくり課 ☎ 0439-80-1265

【電話予約】 ☎ 0439-80-1269（土日・祝日を除く 8:30～17:00）

【Web 予約】 QR コードから予約

予約期限 各けんしんの前日まで

※定員になり次第、順次締め切ります。



| けんしん名                               | 期日                 | 場所   | 受付時間                                                        |
|-------------------------------------|--------------------|------|-------------------------------------------------------------|
| + プラスけんしん（※）                        | 2 日(木)             | 市役所  | ご予約のメニューによって異なります。詳細は Web 予約フォームを確認いただくか、健康づくり課へお問い合わせください。 |
| 胃がん検診                               | 6 日(月)             | 市役所  | [男性] 8:30/ 9:00/10:30 [女性] 8:00/ 9:30/10:00/11:00           |
|                                     | 15 日(水)<br>(女性専用日) |      | 8:00～11:00<br>※ 30 分刻み                                      |
| レディース検診<br>(子宮がん + 乳がんマンモグラフィ検査)    | 17 日(金)            | 市民会館 | 9:00/10:00/11:00<br>13:00/14:00/15:00                       |
| 子宮がん検診                              |                    |      | 9:15/10:15<br>13:15/14:15/15:15                             |
| 乳がん検診（エコー検査）                        | 27 日(月)            | 市役所  | 9:00/10:00/11:00<br>13:00/14:00/15:00                       |
| 特定健康診査、若年健康診査、<br>結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検診 | 31 日(金)            | 市民会館 | 9:00～11:00/13:30～15:00<br>※ 30 分刻み<br>※ 午後は予約した方優先で、当日受付も実施 |

(※) 対象けんしん（以下の組み合わせで受診を希望する方のみが対象です）

〈男性〉・特定健診 or 若年健診 + 結核・肺がん検診

〈女性〉・特定健診 or 若年健診 + 結核・肺がん検診

・特定健診 + 結核・肺がん検診 + 乳がん検診（マンモグラフィ検査）

・乳がん検診（マンモグラフィ検査）

※大腸がん検査容器の回収は、27 日(月)以外のけんしんで実施します。

検診容器は、市役所 2 階健康づくり課・天羽行政センター・中央公民館・富津公民館・市内郵便局で配布しています。

## がん検診を受診しましょう ～早期発見・早期治療を～

問 健康づくり課 ☎ 0439-80-1265

10 月のがん検診受診率 50% 達成に向けた集中キャンペーン月間です。

「がん」は早期発見、早期治療で治る可能性が高くなります。初期の「がん」は自覚症状がほとんどないので、検診による発見が効果的です。市で行う集団検診では、一般的な医療機関で受診する場合（個別検診）より、安価に受診することができます。

「がん検診」を受けて「がん」の早期発見、早期治療に努めましょう。

## ◇休日の当番医

診療時間 9:00～17:00

| 10月     | 当番医名            | 診療科目      | 電話番号         |
|---------|-----------------|-----------|--------------|
| 5 日(日)  | たなかハート<br>クリニック | 内科        | 0439-80-1137 |
| 12 日(日) | 竹内医院            | 内科・外科・小児科 | 0439-87-0012 |
| 13 日(月) | 三枝病院            | 内科・外科     | 0439-87-0650 |
| 19 日(日) | 東病院             | 内科・外科     | 0439-87-0165 |
| 26 日(日) | 高本クリニック         | 内科・外科・小児科 | 0439-88-0674 |

◇耳鼻科当番医 診療時間 9:00～12:00

| 10月     | 当番医名      | 所在地  | 電話番号         |
|---------|-----------|------|--------------|
| 5 日(日)  | かみくぼ耳鼻咽喉科 | 木更津市 | 0438-36-0002 |
| 12 日(日) | 君津寛衆堂医院   | 君津市  | 0439-52-8733 |
| 19 日(日) | 鮎澤耳鼻咽喉科   | 君津市  | 0439-54-8721 |
| 26 日(日) | はたる野クリニック | 木更津市 | 0438-30-9560 |

◇木更津市夜間急病診療所 受付時間 20:00～23:00

所在地 木更津市中央 1-5-18

診療科目 内科・小児科（毎日）

マイナ保険証または資格確認書（被保険者証）や受給者証を持参しないと、治療費は全額負担となります。また、インフルエンザの検査は実施しません。

※いずれも都合により変更する場合があります。

問 木更津市役所健康推進課 ☎ 0438-38-6981

日曜・祝日・夜間は、消防署 ☎ 0439-88-0119

子どものインフルエンザワクチン接種費用の一部助成 問 健康づくり課 ☎ 0439-80-1268

中学校3年生および高校3年生相当の方へ、季節性インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

**対象** 市内に住所がある中学校3年生および高校3年生相当の方

- ・中学校3年生（平成22年4月2日～23年4月1日に生まれた方）
- ・高校3年生相当（平成19年4月2日～20年4月1日に生まれた方）

**接種期間** 令和8年1月31日(土)まで

**助成額** インフルエンザワクチン接種費用の範囲内で、1回2,000円（上限）

**助成回数** 1回

**申請期限** 令和8年3月31日(火)

※対象者へ9月下旬に予診票・申請書などを送付しました。

インフルエンザ・新型コロナワクチン定期予防接種 問 健康づくり課 ☎ 0439-80-1268

**対象** 市内に住民登録があり、本人の意思で接種を希望し、①または②に該当する方

- ①接種日に65歳以上の方
- ②接種日に60～64歳の方で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方（身体障害者手帳1級相当）

| 種類            | 接種期間           | 接種費用    | 接種回数  |
|---------------|----------------|---------|-------|
| インフルエンザ予防接種   | 令和8年1月31日(土)まで | 1,000円  | 期間中1回 |
| 新型コロナワクチン予防接種 | 令和8年3月31日(火)まで | 10,200円 |       |

※費用は今後変更となる可能性があります。

**接種方法** 富津市・木更津市・君津市・袖ヶ浦市の協力医療機関へ予約してから、接種してください。4市以外の医療機関で接種を希望する方は、健康づくり課へご連絡ください。

**持ち物** 本人確認書類（マイナ保険証または資格確認書（被保険者証）や受給者証など）

※対象②の方は身体障害者手帳1級の写しまたはこれに相当する医師の診断書、生活保護世帯の方は受給証明書が必要です。

無料クーポン券でがん検診を受けましょう 問 健康づくり課 ☎ 0439-80-1265

特定の年齢に達した方は、子宮頸がん検診・乳がん検診を無料で受けることができます。

| 検診名     | 対象                              | 受診方法                | 検診内容         |
|---------|---------------------------------|---------------------|--------------|
| 子宮頸がん検診 | 平成16年4月2日～17年4月1日<br>(21歳になる女性) | 個別検診<br>または<br>集団検診 | 問診・細胞診       |
| 乳がん検診   | 昭和59年4月2日～60年4月1日<br>(41歳になる女性) |                     | 問診・マンモグラフィ検査 |

※対象者のうち、令和7年4月20日時点で市内に住民登録がある方へ、「がん検診無料クーポン券」と検診の案内を送付しました。4月21日以降に転入した方はご連絡ください。

**クーポンの使用期限** 12月31日(水)

千葉県麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動 問 千葉県薬務課 ☎ 043-223-2620

麻薬、覚醒剤、大麻、シンナー、危険ドラッグなどの薬物乱用は、乱用者個人の健康上の問題にとどまらず、さまざまな犯罪の誘因の一つで、公共の福祉に計り知れない危害をもたらします。

薬物乱用による危害を根絶するため、これら薬物の危険性を正しく理解し、薬物乱用を許さない社会を目指しましょう。

**実施期間** 11月30日(日)まで

**実施機関** 厚生労働省、千葉県

**後援** 公益財団法人麻薬・覚せい剤乱用防止センター、警察庁、こども家庭庁、法務省、最高検察庁、財務省税関、文部科学省、海上保安庁

## - ふくし情報 -



### デフサッカー体験会

問 障がい福祉課 ☎ 0439-80-1260

11月15日(土)～26日(水)にかけて、耳がきこえない・きこえにくいの方のためのオリンピックである「デフリンピック」が日本で開催されます。競技種目であるデフサッカーの体験を通じ、障がいやパラスポーツへの理解を深めることを目的に、デフサッカー体験会を実施します。

2025年デフリンピック日本代表の瀧澤 諒斗選手、2023年デフサッカーワールドカップの日本代表として活躍した尾形 諒選手の2名をスペシャルゲストとして実施する予定です。

**対象** 5歳以上の方ならどなたでも

**日時** 11月2日(日) 10:00～12:00

**場所** 佐賀小学校グラウンド（雨天時は佐賀小学校体育館で実施）

**費用** 無料

**申込方法** 10月29日(水)までにQRコードから申込み



申込フォーム



### ストラップ型ヘルプマークを配布しています

問 障がい福祉課 ☎ 0439-80-1260

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病のある方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方々を、周囲の方にお知らせするためのマークです。

**対象** 外見からは分らないが、援助や配慮を必要としている方など

**配布方法** 障害福祉行政の質の向上などの参考のため、記載できる範囲で結構ですので、アンケートにご協力いただいた方へ配布します。

**配布場所** 市役所2階障がい福祉課・天羽行政センター



### 就学時健康診断

問 学校教育課 ☎ 0439-80-1339

来春に小学校へ入学するお子さんの就学時健康診断を市役所で実施します。

**検査項目** 内科、歯科、視力、聴力、面接、ことばの検査

**持ち物** 事前に送付した就学時健康診断票（必要事項を記入）・母子健康手帳など

※健診日に都合がつかない場合はご連絡ください。

| 対象                | 期日        | 受付時間        |
|-------------------|-----------|-------------|
| 平成31年4月2日～令和元年7月生 | 10月20日(月) | 13:00～13:20 |
| 令和元年8月～11月生       | 10月21日(火) |             |
| 令和元年12月～2年4月1日生   | 10月22日(水) |             |

### 国民年金のこんなとき、どうするQ&A

問 市民課 ☎ 0439-80-1253

**Q. 夫（妻）が会社を定年退職した場合、60歳未満の妻（夫）は届出が必要ですか？**

**A. 「種別変更」の届出が必要です。**

国民年金は、20歳以上60歳未満の方が必ず加入することになっており、第1号被保険者（自営業者・農林漁業者・アルバイト・無職・学生など）、第2号被保険者（厚生年金に加入している会社員・公務員など）、第3号被保険者（第2号被保険者の配偶者など）に分かれています。

この場合、夫（妻）が会社を退職したことで、夫（妻）に扶養されていた60歳未満の妻（夫）は第3号被保険者から第1号被保険者になるため、届出が必要です。なお、届出には夫（妻）が退職したことがわかる書類（離職票など）が必要です。

**Q. 外国人は国民年金に加入できますか？**

**A. 日本に住所がある20歳以上60歳未満の外国人は、国民年金に加入しなければなりません。**

加入後は、基礎年金番号通知書と国民年金保険料納付書が送付されますので、保険料を期限までに納付してください。納付が困難な方は、免除制度を利用できる場合がありますので、お問い合わせください。



# みんなで元気に介護予防♪ 富津市いきいき百歳体操



## 富津市いきいき百歳体操とは？

平成14年に高知市が開発した「いきいき百歳体操」を富津市がアレンジした体操です。

高齢者のフレイル（筋力や心身の活力が低下）予防に適した筋力アップ体操です。

おもりの入ったバンドを手首や足首に巻き、音楽に合わせて手足をゆっくり動かす7種類の筋力運動で「楽に感じる程度」を目安に、1つの運動を10回繰り返します。週に1、2回行うことで足腰・肩に筋力がつき、日常生活の動作が楽になり、転びにくくなります。30分ほどでできるので、初めての方でも簡単で、地域の高齢者誰もが一緒に体操をすることができます。

身近なご近所さんと一緒に週1、2回、気軽に運動できる通いの場をつくり、足腰を強めて動ける体づくりと共に、自立して日常生活を送れる期間を延ばすことを目指して、富津市いきいき百歳体操を始めてみませんか！

現在、市内で44グループが活動しています。

## 富津市いきいき百歳体操を始めるには

いきいき百歳体操を始めるときに、市から支援があります。

**対象** 次のすべての要件を満たすグループ

- ・概ね65歳以上の高齢者を中心とした5名以上のグループ（グループの中で、代表者を選出してください。）
- ・週1回、3カ月間、自主的に実施可能なグループ
- ・実施会場、イス、CDプレーヤーを準備できる

### 支援内容

#### <物品の貸出>

次の物品は、介護福祉課から地域包括支援センターを通じて無償で貸し出します。

- ①おもりとバンド（1人あたり、バンド1個とおもり6本）
- ②歌のCD（グループに1枚）

※CDの複製は禁止しています。

※体操を中止した場合は、貸し出した物品を返却してください。

#### <説明会・実技指導の実施>

- ・新規グループ立上げのときには、介護福祉課が訪問して説明会を行います。
- ・体操の実技指導や体力測定を担当地区地域包括支援センターが行います。

### 申込み

<富津地区地域包括支援センター> ☎ 0439-29-6582

<大佐和地区地域包括支援センター> ☎ 0439-29-6770

<天羽地区地域包括支援センター> ☎ 0439-70-6150

### 富津市公式 YouTube チャンネル

【高齢者向け】富津市いきいき百歳体操



誰もが簡単に始められるように、お手本となる動画を公開しました。

ぜひご覧ください！

動画はこちらから



## 富津市いきいき百歳体操を実施しているグループを紹介します

※この他のグループは随時紹介していきます。（ ）内は実施場所です。



万年青会  
(金谷コミュニティセンター)



含富里なかよし会  
(鶴岡地区)



たんぽぽクラブ  
(下町青年館)



仲荒ぼかぼか  
(仲荒公会堂)



五区元気クラブ  
(湊五区集会場)



佐賀ヘルス  
(佐賀コミュニティセンター)



長浜ひまわりクラブ  
(太陽のしずく)



ハッピーシルバー  
(中公民館)

☎ 介護福祉課 ☎ 0439-80-1300

**高齢者のための口腔教室**

歯科医師・歯科衛生士による「高齢者のための口腔教室」を開催します。

いつまでもおいしく食事をし、会話を楽しむための「元気な口」を維持し続けるように、専門家からお話を聞いてみませんか。

**対象** 65歳以上の市民の方

**日時** 10月29日(水)14:30～16:00

**場所** 市役所1階大会議室

**講師** 歯科医師、歯科衛生士（君津木更津歯科医師会、千葉県歯科衛生士会）

**定員** 25名（申込先着順）

**費用** 無料

**申込期限** 10月15日(水)

**問**介護福祉課 ☎ 0439-80-1300

**甲種防火管理新規講習会**

**期日** 11月13日(木)、14日(金)

**場所** 市民会館

**定員** 100名

**費用** 8,000円

**申込期間** 10月2日(木)～9日(木)

**申込方法**

○インターネット（日本防火・防災協会ホームページ）

○受講申込書（消防本部または同協会ホームページからダウンロード）に必要事項を記入し、ファックス

※送信先などは受講申込書に記載されています。

**問**予防課 ☎ 0439-88-6406

一般財団法人日本防火・防災協会

☎ 03-6263-9903

**「海上自衛隊航空補給処  
海の音楽まつり」**

**日時** 11月28日(金)18:00～19:30

11月29日(土)14:00～15:30

**場所** かずさアカデミアホール  
（木更津市かずさ鎌足2-3-9）

**内容** 海上自衛隊横須賀音楽隊による演奏会

**申込方法**

10月28日(火)までに往復はがきに必要事項を記入し、〒292-0063木更津市江川無番地海上自衛隊航空補給処「海の音楽まつり」事務局へ郵送またはQRコードから申込み

**問**海上自衛隊航空補給処「海の音楽まつり」事務局 ☎ 0438-22-0705

**ご存じですか？労働委員会  
～雇用のトラブル まず相談～**

千葉県労働委員会では、個々の労働者と使用者の間に生じた解雇・パワハラ・労働条件の不利益変更などの労働関係のトラブルについて、労働委員会の委員が間に入って、双方の歩み寄りによる円満な解決を目指す「個別的労使紛争のあっせん」を行っています。

あっせんは無料で、労働者・使用者どちらからでも申請できます。あっせんを希望される方は、お気軽にお問い合わせください。

**問**千葉県労働委員会事務局

☎ 043-223-3735

**「昭和100年」関連施策**

令和8年に、昭和元年から起算して満100年を迎えます。

政府では、「昭和100年」関連施策として、地方公共団体や民間主体も含め、全国で取組を推進しています。

詳細は「昭和100年」ポータルサイトをご覧ください。

**問**企画課 ☎ 0439-80-1223

**犬のしつけ方（動画配信）**

犬のしつけ方について知っていたくため、YouTubeを通じて希望者に動画を配信しています。ご興味のある方は、動物愛護センターホームページのちば電子申請システム「犬のしつけ方教室（基礎講座）動画配信の申込み」からご応募ください。

**問**動物愛護センター本所

☎ 0476-93-5711

**蕎麦打ち体験教室**

**日時** 11月2日(日)9:30～13:00

**場所** 市民会館

**持ち物** エプロン、タオル2枚

**定員** 2名4組（申込先着順）

**費用** 1組2,000円

**問**富津手打ち蕎麦の会 ☎ 090-9950-9941（17:00～22:00のみ対応）

**献血にご協力ください**

**期日** 10月11日(土)

**時間** 10:00～11:30/13:00～16:00

**場所** イオンモール富津平面駐車場（専門店中央入口）

**問**健康づくり課 ☎ 0439-80-1268

**富津市ふれあいスポーツ  
フェスタ2025&ふれあい  
キッチンカーフェス**

**日時** 10月13日(月)9:00～開会式  
（競技9:30～12:00、キッチンカーフェスは15:00まで）

**場所** NIPPON STEEL 陸上競技場・野球場

**内容** 小出 深冬選手のラグビー教室＆体験会、陸上競技、玉入れ、モルック、キックターゲット、ストラックアウト、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ふるさとジャンボかるた、未就学児徒競走、スラックラインなど

※事前申込が必要な競技もありますのでお問い合わせください。

**問**生涯学習課 ☎ 0439-80-1344

**かずさファームフェスタ**

**日時** 11月1日(土)9:30～14:00

（小雨決行、荒天時は中止）

**場所** 袖ヶ浦市農畜産物直売所

「ゆりの里」隣接ほ場

（袖ヶ浦市飯富1635-1）

**内容**

牛乳無料配布（数量限定）、子牛の展示、乳しぼり体験、牛糞堆肥販売、とうらく輪投げ、ロールペールキャンパスお絵描き、酪農情報コーナー・VR酪農体験、チーズケーキ販売、鶏卵・スイーツ・サンドイッチ販売、蜂蜜販売・ニホンミツバチの紹介、牛乳パックの工作、卵ジャンケンゲーム、ノーサイくんと写真撮影（10:30、12:30の2回）

**問**君津農業事務所企画振興課

☎ 0438-25-0107

**鋸山美術館**

**八犬伝プロジェクト「南総里見八犬伝」  
宮田雅之と辻村寿三郎**

**期間** 12月25日(木)まで

**時間** 10:00～17:00（最終入館16:30）

**場所** 鋸山美術館（金谷2146-1）

**内容** 切絵で表す一瞬の動き、宮田雅之作「刀勢画・八犬伝」NHK人形劇放送で大人気だった辻村寿三郎作「人形・八犬伝」そして江戸期の人気絵師が描いた犬の肉筆画を展示。

**費用** 一般800円、中高生500円、小学生以下無料

**問**鋸山美術館 ☎ 0439-69-8111

## 里親制度説明会



里親制度を広く知ってもらうため、里親制度説明会を開催します。

里親になりたい方、里親について知りたい方は、ご参加ください。

**日時** 11月3日(月) 13:00～15:00

**場所** 子ども家庭センター「オレンジ」(南房総市安馬谷 2043)

**費用** 無料(申込先着順)

**申込方法** QRコードから申込み



**問** NPO法人子ども家庭サポートセンターちば(オレンジの会)

☎ 0470-28-4288

## 県下一斉滞納整理強化期間 ～滞納は絶対見逃さない～



千葉県と県内54市町村は、10～12月を「県下一斉滞納整理強化期間」としています。滞納整理とは、勤務先・取引先などへの財産調査に始まり給与・預金・売掛金・自動車などの差し押さえ、タイヤロック、自宅などの捜索を行う行政処分です。督促状発送後10日を経過しても滞納がある場合は滞納整理の対象となるので、税金は納期限までに必ず納めましょう。

また、納税者の実情に応じた納税相談も行っています。

**問** 千葉県税務課 ☎ 043-223-2127

納税課 ☎ 0439-80-1243

## 乾のり検査補助員



**勤務場所** 千葉県漁連のり共販事業所(富津2307-74)

**勤務時間** 8:30～17:00

**勤務期間** 12月～令和8年4月

**問** 千葉県漁連のり共販事業所

☎ 0439-87-1777

## JR 駅からハイキング



**コース名** ネイチャーミュージアム! 天空の石切り場を巡る鋸山絶景ハイキング

**期日** 11月1日(土)～3日(月)

**受付時間** 9:00～11:00

**受付場所** 浜金谷駅

**ルート** 浜金谷駅(スタート・受付)～鋸山案内所～各所を周り、金谷ステーション(ゴール)の約6km(約3時間)

**費用** 無料(申込不要)

**問** JR 駅からハイキング事務局

☎ 03-6386-9503

## 就活中の皆さん履歴書・面接の不安、解消しませんか?



サポステ(地域若者サポートステーション)では、15～49歳の方を対象に、就職活動の無料相談を行っています。

履歴書・職務経歴書の添削や面接練習など、キャリアの専門家が丁寧にサポートします。

まずはお気軽にご相談ください。

**問** ちば南部地域若者サポートステーション ☎ 0438-23-3711

**メール** info@chiba-nambu-saposute.jp

## 中小企業退職金共済(中退共)制度



中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛金助成や、税法上の優遇も受けられ手数料もかかりません。

家族従業員やパートタイマーも加入できます。

**問** 中退共本部 ☎ 03-6907-1234



## 耕作放棄地を刈払ってイノシシを追い払おう!



千葉県では、10月を「イノシシ対策一斉刈払い月間」に定めています。

耕作放棄地は、イノシシのすみかとなってしまいます。耕作放棄地を定期的に刈払い、農地を適切に管理し、イノシシによる農作物被害を防ぎましょう。

**問** 君津農業事務所企画振興課

☎ 0438-25-0107

鳥獣対策室

☎ 0439-80-1284



## 空き家所有者・管理者向けの相談会



現在、所有する空き家の管理にお困りの方や今後空き家になりそうな建物をお持ちの方に向けた空き家の相談会を開催します。

空家バンクなどの市の支援事業についてもご説明いたします。お気軽にご相談ください。

**日時** 10月16日(木) 10:00～16:00

**場所** 市役所1階市民ロビー

なお、相談会の日時以外の相談についてはお問い合わせください。

※事前予約は不要です。

※ご自身や親族の所有する建物に関する相談に限りです。

**問** 政策推進課 ☎ 0439-32-1067

## 司法書士登記無料相談



**日時** 10月16日(木) 10:00～15:00

**場所** 市役所1階市民ロビー

**内容** 相続登記義務化に伴う相続登記や登記手続きの全般

**費用** 無料

**問** 千葉司法書士会木更津支部

☎ 0438-38-4295

## 消費生活情報

チャイルドシート、体格に合わせて正しく装着できていますか?

「正しく装着することが子どもの命を守ります」

6歳未満の子どもを車に乗せる時には、チャイルドシートの使用が義務付けられています。

また、6歳以上の子どもでも、身長などの体格に合わせて、使用することが推奨されています。

チャイルドシートは、万が一の事故のとき、命を守る効果が期待されますが、適正に使用しなければ、その効果を発揮できません。

・購入時は、専門店で適切な製品を選びましょう。

・使用時は、子どもの体格に応じてシートを調節して、バックルを確実に締めましょう。

※消費者庁や警察庁のウェブサイトでも、子どもの安全を守るためのポイントが紹介されています。

消費者庁ウェブサイト



警察庁ウェブサイト



消費者トラブルで困ったときは、消費者ホットライン188(市外局番なし)や市の消費生活相談へお問い合わせください。

**問** 商工観光課 ☎ 0439(80)1287

## 結婚相談



日時 火曜日 13:00 ~ 16:00

※前日までに要予約

☎市民課 ☎ 0439-80-1252

## 児童家庭相談



日時 木・金曜日 9:00 ~ 16:30

※事前予約制

電話での相談も可能です。

場所 市役所

☎こども家庭課 ☎ 0439-80-1221

## ふれあい相談



弁護士による法律相談（面接・予約制）

期日 10月3日(金)、17日(金)

時間 13:30 ~ 16:25

場所 市役所

福祉相談なんでも窓口も実施しています！

☎社会福祉協議会 ☎ 0439-87-9611

## 猫の相談会

日時 10月2日(木)、16日(木)  
14:00 ~ 16:00（要予約）

場所 市役所 1階環境保全課

☎NPO 法人富津ねこネット ☎ 090-1278-4657

## ごみ収集



10月29日(水)は、ごみ収集をお休みとさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、皆様のご協力をお願いします。

☎環境センター ☎ 0439-37-2020

## ハロウィンジャンボ宝くじ



今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円！

ご購入は千葉県内で！

発売期間 10月19日(日)まで

☎財政課 ☎ 0439-80-1237

## 広報紙への掲載を

募集しています！



## ○「やんちゃざかり」

裏面の募集内容をご覧ください。

## ○「あったかふつつ sun」

市内で活躍中の個人または団体（本人の承諾が必要です。）いずれも秘書広報課へ電話または郵送してください。

## ○「俳句・短歌」

19ページをご覧ください。

※「やんちゃざかり」および「あったかふつつ SUN」は広報紙裏面に掲載します。

☎秘書広報課 ☎ 0439-80-1225

## 獣害対策相談会



～獣害のこと悩んでいませんか？～

## 期日・場所

① 10月10日(金)

〔午前〕金谷コミュニティセンター

〔午後〕竹岡コミュニティセンター

② 11月18日(火)

〔午前〕佐貫コミュニティセンター

〔午後〕中央公民館 1階多目的室

③ 12月4日(木)

〔午前・午後〕市民会館 2階会議室

④ 令和8年1月18日(日)

〔午前・午後〕市役所 1階大会議室

時間 〔午前〕9:30 ~ 11:30

〔午後〕13:00 ~ 15:00

相談員 合同会社 AMAC

費用 無料（申込不要）

☎鳥獣対策室 ☎ 0439-80-1284

第45回君津地域心身  
障害児者スポーツ大会

対象 富津市・木更津市・君津市・袖ケ浦市に居住する心身障がい児者（障がい者手帳未所持の方を含む）で、大会参加に健康上適当と認められる方

日時 11月1日(土) 12:30 ~ 受付

場所 袖ケ浦市臨海スポーツセンター（袖ケ浦市長浦 1-57）

種目 パン食い競走、モルック、ポッチャ

費用 無料

申込期限 10月14日(火)

☎障がい福祉課 ☎ 0439-80-1260

FAX 0439-80-1355

君津地方特別支援  
教育推進大会

日時 11月21日(金) 9:00 ~ 12:00

場所 富津公民館

内容 記念講演「気になる子の能力を引き出す支援」、児童・生徒による発表など

費用 無料（申込不要）

☎推進大会事務局（木更津市立八幡台小学校内） ☎ 0438-36-6696

## 千葉県最低賃金改正



千葉県最低賃金が、令和7年10月3日に改正されます。

時間額 1,140円

詳細は千葉労働局ホームページをご覧ください。

☎千葉労働局労働基準部賃金室 ☎ 043-221-2328



## 君津中央病院企業団職員



採用予定日 令和8年4月1日

職種 ①一般行政職（上級）  
②施設管理技士（電気工事士）  
③言語聴覚士  
④理学療法士  
⑤臨床検査技師  
⑥診療放射線技師  
⑦調理師  
⑧看護師募集定員 ①5名程度  
②～⑦若干名  
⑧15名程度

一次試験日 10月25日(土)

場所 君津中央病院アメニティ棟 3階

申込期限 10月15日(水)

申込方法などの詳細は同病院ホームページをご覧ください。

☎君津中央病院人事課 ☎ 0438-36-1071

## 税の無料相談



対象 税理士・税理士法人が関与していない一般納税者

日時 11月12日(水) 10:00 ~ 15:00

場所 木更津商工会館  
（木更津市潮浜 1-17-59）

内容 記帳・決算・税務に関する相談（要申込）

※申告書類の作成やチェックなどはいりません。

申込み・☎千葉県税理士会木更津支部税務支援センター ☎ 0438-37-9000

## 人権擁護委員の委嘱



10月から人権擁護委員を委嘱しました。人権に関すること、お気軽にご相談ください。

| 氏名    | 地区   |
|-------|------|
| 山田 恭大 | 飯野地区 |

☎市民課 ☎ 0439-80-1252

義援金をお寄せいただき  
ありがとうございました

☎ 社会福祉課 ☎ 0439-80-1258

お寄せいただいた義援金は、被災都道府県が設置する義援金配分委員会を通じて、被災地の方々の支援に役立てられます。

詳細は、日本赤十字社ホームページをご覧ください。



| 義援金             | 種別  | 金額     |
|-----------------|-----|--------|
| 令和6年能登半島地震災害義援金 | 募金箱 | 2,511円 |

## 10月の人権・行政相談

**期日・場所** ・15日(水)市役所  
・16日(木)中央公民館  
・17日(金)市民会館

**時間** 13:00～16:00  
(最終受付 15:30)

※16日(木)と17日(金)は、10日(金)までに予約が必要です。

問市民課 ☎ 0439-80-1252

## 交通事故相談

**日時** 10月14日(火) 10:00～15:00

※事前予約制

**場所** 市役所

問市民課 ☎ 0439-80-1252

## 子育てアドバイス

**日時** 月～金曜日 9:00～16:00

電話での相談も可能です。

**場所** 各公立保育所・私立保育園

問各公立保育所・私立保育園

## 消費生活相談

**日時** 10月14日(火)、28日(火)  
10:00～12:00、13:00～14:00

**場所** 市役所

問商工観光課 ☎ 0439-80-1287

## 子育ての話

### 何でも聴きます窓口

**日時** 月～金曜日 8:30～17:15

※電話での相談や自宅に伺うこともできます。

**場所** 市役所

問こども家庭課 ☎ 0439-80-1221

## 母子・父子自立支援相談 女性相談

**日時** 月・水曜日 9:00～16:30

※事前予約制

電話での相談も可能です。

**場所** 市役所

問こども家庭課 ☎ 0439-80-1221

## 家庭教育相談

**日時** 火曜日 9:00～16:30

※事前予約制

電話での相談も可能です。

**場所** 市役所

問こども家庭課 ☎ 0439-80-1221

## 発達相談

**日時** 月～金曜日 10:00～11:30

**場所** 子育て支援センター

もうひとつのお家

問和光保育園 ☎ 0439-65-2772

## 子育て相談

**日時** 火～日曜日 9:00～17:00

オンラインでの相談 9:00～16:00

※オンライン相談は事前予約制

**場所** 地域交流支援センター「カナリエ」

問同センター ☎ 0439-67-2801

# 富津市立図書館

Futtsu City Library

## おすすめの一冊

## 10月のイベント

### 「くるり駅でさよならを

### 白黒ねこと夕暮れの町」

高橋 由太 著

(ハーバーコリンズ・ジャパン 出版)

久留里線にときどき乗っている白黒の猫が降りる「くるり駅」。ついていくと、どこか懐かしい町にもう二度と会えないはずの大切な人が待っていて…。悲しい別れから立ち直れずにいる主人公たちの心の再生を描いた連作短編集。



### ■開館時間

毎日 10:00～20:00  
(毎月最終月曜日は休館)

### ■住所

〒293-0012 富津市青木1丁目5-1  
イオンモール富津3階

最新情報は、富津市立図書館ホームページをご覧ください。

問富津市立図書館 ☎ 0439-29-7514



| 月                          | 火                     | 水  | 木                                  | 金                           | 土                              | 日                           |
|----------------------------|-----------------------|----|------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
|                            |                       | 1  | 2                                  | 3                           | 4<br>こひつじのおはなし会<br>10:30～      | 5<br>こひつじのおはなし会<br>10:30～   |
| 6<br>はじめてのおはなし会<br>10:30～  | 7                     | 8  | 9                                  | 10<br>富津図書館<br>寄席<br>13:00～ | 11                             | 12                          |
| 13                         | 14                    | 15 | 16                                 | 17                          | 18<br>こひつじのおはなし会<br>10:30～     | 19<br>こひつじのおはなし会<br>10:30～  |
| 20<br>はじめてのおはなし会<br>10:30～ | 21                    | 22 | 23<br>図書館カフェ<br>大人のおはなし会<br>14:00～ | 24                          | 25<br>ぬいぐるみ<br>おとまり会<br>13:00～ | 26<br>富津図書館<br>寄席<br>13:00～ |
| 27<br>休館日                  | 28<br>本の福袋<br>11月9日まで | 29 | 30                                 | 31                          |                                |                             |

### ◆ピックアップイベント「第十七回富津図書館寄席」

**日時** 10月10日(金) 13:00～ **費用** 無料(申込先着順)

**場所** イオンモール富津3階コミュニティホール

**演者** 三遊亭あら馬(落語)、やすと横澤(漫才)、桂れん児(落語)

### ◆「第十八回富津図書館寄席」

**日時** 10月26日(日) 13:00～ **費用** 無料(申込先着順)

**場所** イオンモール富津3階コミュニティホール

**演者** 月の家圓鏡、月の家小圓鏡(落語)

# 富津市の『今』をお届けします！ ふつつフォトニュース

FUTTSU  
PHOTO  
NEWS

## 第20回金谷納涼祭・第8回金谷夢花火

8月30日、金谷のザ・フィッシュで「第20回金谷納涼祭・第8回金谷夢花火」が開催されました。

納涼祭では、房総よさこい演舞や翔凜中学校・高等学校サイエンス部による実験ステージ、木更津総合高等学校吹奏楽部・チアリーディング部による特別ステージで観客から拍手や歓声が巻き起こりました。

また、納涼祭ならではの屋台やキッチンカーが並び、会場は大いに盛り上がりました。

夢花火では、500発の花火が金谷の夜空を彩りました。



## 吾妻神社の馬だし祭り

9月14日、吾妻神社の馬だし祭りが行われました。

オブリ神事で奉納された鮮魚を飾った神輿と神馬は、それぞれ岩瀬海岸へ出発し、各地区の男衆が仁義引渡しを行いながら神輿を担ぎました。

2人の若衆が手綱取る神馬・副神馬が市内外から訪れた観客を前に、勇壮に砂浜を駆け回りました。



## 消防協力者表彰 感謝状を贈呈しました

岩瀬大佐和海岸で発生した、水難救助事案の消防活動に協力をいただいた、4名へ感謝状を贈呈しました。

▼贈呈式出席者  
下段 左から望脇 崇弘様、丸 翔太様



## 鶴峰八幡宮大祭

9月14日、鶴峰八幡宮大祭が開催されました。

木遣り獅子舞を先頭に天狗様・神子連・神輿の順に浜に向かって降り、集まった多くの方で賑わいを見せました。



## 相野谷八幡神社祭礼

9月14日、相野谷八幡神社の祭礼が行われました。

山車からお囃子を響かせながら、威勢の良い担ぎ声と共に神輿が地区内を練り歩き、沿道の歓声で盛り上がりしました。



-FUTTSU PHOTO NEWS-

各種SNSで情報配信中！QRコードから友だち登録・フォロー



◆富津市の人口

世帯 17,570 世帯 (-20)

人口 38,762 人 (-71)

男性 19,682 人 (-33)

女性 19,080 人 (-38)

◆富津市の面積

205.40 km<sup>2</sup> (令和 7 年 4 月 1 日現在)

◆富津市の木

さくら ◆富津市の花

つつじ

◆市章

富津市の

おもてなしキャラクター

『ふつつん』

今月の移動交番

| 場 所           | 開 設 日 時     |             |
|---------------|-------------|-------------|
|               | 10:00~12:00 | 14:00~15:00 |
| イオンモール富津      | 23・31       | 10          |
| JR大貫駅         | 24          | 1           |
| 古墳の里ふれあい館     | 10          | 23          |
| おどや富津店        |             | 6・16・28     |
| カインズ富津店       | 7           | 22・29       |
| マザー牧場         |             | 3・24        |
| 東京湾フェリー乗り場    | 2・14・30     |             |
| 富津公園(プール駐車場)  | 16・29       | 2           |
| 市役所駐車場        |             | 9           |
| 中央公民館         |             | 7・21・31     |
| クリエイイトSD富津青木店 | 6・21・28     |             |
| 富津公民館         | 1           |             |
| JAきみつ天羽支店     | 9・20        | 30          |

※警察への各種届出や相談を受け付けます。事件・事故の発生や気象条件などで変更になる場合があります。

移動図書館

さくら号

| ステーション名      | 停車時間        | 10月    | 11月    |
|--------------|-------------|--------|--------|
| 環小学校         | 10:00~10:45 |        |        |
| 関豊ふれあいシニア館   | 11:00~11:20 | 7日(火)  | 4日(火)  |
| 天羽小学校        | 12:45~13:15 | 21日(火) | 18日(火) |
| 憩いの里オリーブ     | 13:35~13:55 |        |        |
| 大貫小学校        | 10:10~10:40 |        |        |
| 佐貫小学校        | 12:50~13:20 | 14日(火) | 11日(火) |
| 竹岡コミュニティセンター | 13:55~14:20 | 28日(火) | 25日(火) |
| 飯野コミュニティセンター | 9:30~9:55   |        |        |
| 飯野小学校        | 10:05~10:35 | 9日(木)  | 13日(木) |
| シルバービラージュ新舞子 | 11:00~11:20 | 23日(木) | 27日(木) |
| 金谷コミュニティセンター | 13:10~13:40 |        |        |
| 吉野小学校        | 10:05~10:35 |        |        |
| 富津小学校        | 12:25~12:55 | 2日(木)  | 6日(木)  |
| 青堀小学校        | 14:10~15:15 | 16日(木) | 20日(木) |

○無料 ○1人10冊まで  
問生涯学習課 ☎0439-80-1345

交通事故発生状況

| 令和7年1月~8月の合計 | 千葉県   | 富津市(前年比) |
|--------------|-------|----------|
| 人身事故件数       | 7,993 | 35(+11)  |
| 物件事故件数       | -     | 699(+26) |
| 死者           | 73    | 2(-2)    |
| 負傷者          | 9,594 | 42(+9)   |

※高速道路での事故を除きます。

俳句(三枝かずを選)

文芸

文字消えし碑なぞる秋思かな

平野 ふき子

刈田焼く煙の中の入日かな

榎本 翠

祖子堂の古りし扉や鵲高音

伯ヶ部 喜久男

通学路にもまた案山子立つ頃と

小林 逸象

ひよどりの騒ぐ朝や空真青

石井 あさ子

流灯を送りし後の波の音

鈴木 登美子

敗荷や傾きながら支へあふ

三枝 かずを

一面に黄金の稲穂広がりふもとからなる清なる水に

小泉 廣子

松原の木々の揺れゐるを見つ十時のコーヒータム

佐久間 玉子

たわひなき会話に一日うるほへり久々の外出中の島公園

角田 栄子

萩の寺訪へば紅白枝垂れ咲き手にふれ見ればほろほろこぼる

平野 喜久子

青草の土手に群れ咲く曼珠沙華彼岸花とふ列名もあり

藤 平 潔

サトイモの葉が一斉に枯れはじめ畑からは悲鳴聞こえる

川 名 興

通院の帰りのバス停いす熱く老いの二人はがまんの時間

川 名 ふさ子

応募資格

市内在住の方(未発表の作品に限る)

応募方法

ハガキ裏面に俳句・短歌を1枚3作品まで、表面に住所・氏名(番号)にふりがなが電話番号を記入し、毎月5日(必着)までに、〒293-1850 富津市下飯野2443 富津市役所秘書広報課へ郵送

応募句・応募作品の募集





# やんちゃざかり



★COMET★  
パパとめいぐるみがだいすき♪

池田 <sup>のどか</sup> 和花ちゃん 令和5年9月5日生(大堀)

♪やんちゃざかり募集中♪  
 〈対象年齢〉市内在住の0～10歳のお子さん  
 ※きょうだいで掲載する場合は、一番下の子が対象年齢に  
 当てはまっていれば掲載できます。  
 〈申込方法〉応募フォームから申し込むか、秘書広報課窓口  
 または電話  
 詳細は秘書広報課 ☎ 0439-80-1225) までお問い合わせください。





## おいしく！たのしく！ ふつつ健活

〈富津市食生活改善サポーター考案〉  
〈管理栄養士監修〉

★ポイント

|                  |                         |   |                        |
|------------------|-------------------------|---|------------------------|
| 約 1.9g の<br>減塩に！ | 一般的な塩分量 (1人分)<br>約 2.3g | → | 今回の塩分量 (1人分)<br>約 0.4g |
|------------------|-------------------------|---|------------------------|

〈材料 (4人分)〉  
 ●食パン (サンドイッチ用) …4枚 ●減塩ピザ用チーズ…大さじ2 ●減塩ハム…4枚  
 ●卵…1個 ●生クリーム…50mL (牛乳でも代用可) ●ミニトマト…4個  
 ●乾燥パセリ…お好みで ●お好みの野菜 (蒸したブロッコリー・カボチャなど)

〈作り方〉  
 ① マフィンの型などにクッキングシートをしき、食パンを入れ器の形にする。  
 ② 卵と生クリームを混ぜ合わせ、①に入れる。  
 ③ さいの目切りにした減塩ハムと半分に切ったミニトマトを入れ、減塩チーズをのせる。  
 ④ 180度に予熱したオーブンで20～25分ほど様子を見ながら焼く。  
 ⑤ 焼けたら乾燥パセリをお好みでふりかけ、野菜を添える。

加工品を減塩タイプに変えることで減塩になります。野菜は季節の野菜を加えてもおいしくできます。簡単に作れるので、パーティーなどにもピッタリです。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか！

今月の野菜たっぷり減塩レシピ  
『キッシュ風フィンガーフード』



◀◀レシピ動画を市公式 YouTube で公開中！

発行日から一定期間経過後、QRコードのリンク先を削除する場合がありますので、ご了承ください。  
QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。



**住宅型有料老人ホーム**

# アビタシオン君津

おかげさまで開設5周年を迎えました

アビタシオンの有料老人ホーム  
千葉県内全6施設ございます



約4000m²のお庭で  
グランドゴルフが楽しめます

**昼食付見学実施中!**  
参加無料 ※事前にご予約ください。

A2タイプ 18.60～19.28㎡ 自立・要支援の場合  
前払金 **0～832万円** (非課税) 前払金0円の場合、敷金が必要です。

【千葉県内】 アビタシオン千葉  
アビタシオン京成千葉中央

【千葉県外】 アビタシオン君津  
アビタシオン白根  
アビタシオン水戸第一  
アビタシオン鎌倉

●所在地/君津市八重原1338-1 ●  
電話 ☎ 0439-54-1165 ●交通/JR  
君津駅より車で15分、日東交通A10  
線バス停より徒歩1分。【君津】IC  
より車で5分 ●土地・建物の権利形態  
/賃借 ●居室数/100戸 ●居室タイプ  
/18.6～38.55㎡ ●居室区分/全  
室個室 ●専業主体・運営管理会社/  
株式会社アビタシオン ●居住の権利  
形態/利用権方式 ●利用料の支払い  
方式/選択方式 (全額前払い方式、一  
部前払い一部月払い方式、月払い  
方式) ●入居時の条件/満65歳以上  
(自立・要支援・要介護)

アビタシオン君津 専用ダイヤル

**0120-1165-22**

受付時間 9:00～17:00 (年中無休)

Web資料請求 24時間受付中



五層で楽しむ大人カフェ



10月2日より営業します!  
メニューが変わりました

洋食ランチ モンブランパンケーキ

おいしい洋食はいかがですか?

# Grand Fosse

グラン・フォッセ



富津市大堀1-13-10  
Tel. 0439-87-3553

ランチS 1,250円～  
定休日 火曜・水曜  
営業時間 11:00～17:00



医療法人社団 幸陽会

# 間瀬デンタルクリニック

JR内房線「青砥駅」から徒歩5分 駐車場65台  
障害者用駐車スペース1台および駐輪場あり

インプラント  
マウスピース矯正

**歯科**

スタッフ募集中……

募集職種 ●歯科衛生士 ●歯科助手 ●受付 ●クリーニングスタッフ

現在の募集はこちら

☎ 0439-87-8211

月～土 診療時間 8:45～17:45  
日・夜 休診 (ユニバ24時間)

〒293-0001 富津市大堀2-16-10 院長 間瀬 慎一郎

