

2026

2

VOL. 1070

広報 そでがうら

もっとそでがうらが好きになる、キミが主役の広報紙

出会いに、感謝。



広報

そでがうら

• 今月の表紙

出会いに、感謝。



昭和小・昭和中学校出身で、小学校から現在まで陸上競技に取り組む中後 心晴さんと、笹島 優月さん。

1月11日に市内で行われた「二十歳を祝う会」に参加しました。

2026

2

VOL. 1070

P

TOPICS

03
I
07

特集「出会いに、感謝。」

08

ガウラ生活応援給付金のご案内

09

パブリックコメント 意見を募集します

10
I
17

イベント & お知らせ

19

健康インフォメーション/
緊急連絡先などのご案内

20

交流センターなどの利用者登録
更新の手続きをお願いします

22

ちばアクアラインマラソン2026
市町村対抗戦 ランナーを募集します

23

フォトレポート

令和8年2月1日発行 第1070号

編集・発行 袖ヶ浦市秘書広報課

〒299-0292 千葉県袖ヶ浦市坂戸市場1-1

TEL 0438(62)2111(代表)

TEL 0438(62)2465(直通)

FAX 0438(62)3034

▶袖ヶ浦市の市外局番は「0438」です。

人口……66,063 (+25)

男……33,533 (+9)

女……32,530 (+16)

・転入…224

・転出…187

・出生…47

・死亡…59

世帯……30,324 (+35)



市の人口

R8.1.1現在

二十歳を迎えた皆さん、この度は誠におめでとうございます。深い愛情でお子様を育んでされたご家族、そして、温かく見守つてこられた地域の皆さんに、心より敬意を表します。
社会が激しく変化する時代ですが、若い皆さんには、自らの可能性を信じ、搖るぎない信念と決意をもって、力強く歩んでいただきたいと思います。
袖ヶ浦市は、皆さまの挑戦と活躍を心から応援しています。このまちを愛し、ともに未来を創り上げる一員として歩んでいけることを、心強く、そして楽しみにしています。
さて、今月号では、「二十歳を祝う会」に参加した皆さまのインタビューを特集しました。夢に向かって努力する真っ直ぐな言葉や将来の抱負は、私たち市民にも大きな希望を与えてくれます。皆さまの歩む道が、光り輝くものであることを心から願っています。

市長の
公務の様子などを
紹介中！



ようこそ
市長室へ

袖ヶ浦市長
粕谷智浩

今月の

市長メッセージ



1 月11日、市内の各会場で「二十歳を祝う会」を開催しました。

華やかな晴れ着や真新しいスーツに身を包んだ二十歳の皆さん、同級生と久しぶりに再会し、思い出話に花を咲かせ、会場はたくさん笑顔で溢れていました。

また、当日は会場に設置された、各地区の青少年相談員などが作成したパネルの前で、多くの方が思い出を記録に残していました。

今月号では、「二十歳を祝う会」のフォトレポートと、二十歳の皆さんとのインタビューをお届けします。

問▼市民会館(昭和交流センター)

☎(62)3135

FAX(62)3138

▼長浦交流センター(長浦公民館)
☎(62)5713

FAX(60)1138

▼根形交流センター(根形公民館)
☎(62)6161

FAX(62)6162

▼平岡交流センター(平岡公民館)
☎(75)6677

FAX(75)6862



中学3年生のときに書いた、
5年後の自分への手紙を
受け取りました



心に火がついた小学校時代

私は長浦小学校出身で、友達と鬼ごっこやかけっこをするのが大好きな子どもでした。低学年の頃、学校で行われた支部陸上大会の壮行会で、ステージに上がる先輩たちの姿を見て「あの舞台に立ちたい！」と強く憧れたことが、陸上を始めたきっかけです。

二十歳のインタビュー vol.1 地域に恩返しを



長浦小・長浦中学校、君津高校出身。
現在は、千葉大学 教育学部に通う2年生。小学生から陸上競技を始め、高校時代には400mで関東大会に出場。卒業後は体育の教員になることが目標。

花が咲くには、強い根があるから
私が今も大切にしているのが「花が咲くには、強い根があるから」という言葉なのですが、これは中学校時代の先生が、私の名前にちなんでかけてくれた言葉です。大學4年間でもう一度花を咲かせるために、今はしっかりと力強い根

戻ると、先生が「まだ先は長いから」と優しく声をかけてくれました。

その言葉が励みになり、私の中に陸上の火がついたことは、今でも鮮明に覚えています。また、先生には試合前の食事のとり方について教えてもらい、陸上と食事を結びつけて考えるようになりました。先生の存在が、今の自分の土台を作ってくれたと感じています。

進路の決意と高校での成長

中学3年生のときに、当時の先生から「学校の先生に向いている」と言われたことで、教員の道を意識するようになりました。陸上を

続けながら学べる環境を探し、教員基礎コースのある君津高校へ進学しました。

高校時代は、顧問の先生から技術面だけでなく、人としてのあり方や考え方の大切さを教えてもらい、大きく成長できた時期だったと感じています。中でも、関東大会出場を決めた試合は、本当に嬉しくて、陸上人生で初めて嬉し涙を流しました。



「二十歳を祝う会」では、5年ぶりに会った友人もいて、無邪気な中学生の頃の気持ちに戻ることができました。笑いすぎて表情筋が疲れてしましました（笑）。私は実行委員として準備から携わっていましたので、当日も滞りなく進行でき、ほっとしています。

二十歳を迎えての抱負は、教員採用試験に一発合格すること！袖ヶ浦で温かく育ててもらつた恩返しとして、今度は私が地域の子どもたちの成長を支えられる、立派な教員を目指します。



vol.2 再び、同じステージで



昭和小・昭和中学校、市立船橋高校出身。
現在は、第一生命グループ 女子陸上競技部に所属し、クイーンズ駅伝など実業団対抗の主要大会に出場。将来は、トラック競技でオリンピック出場を目指している。

昭和小・昭和中学校、市立船橋高校出身。
現在は、大阪芸術大学 芸術学部に通う2年生。マラソン日本代表を目指しながら、セカンドキャリアとして教員となり陸上競技普及に貢献するため、勉学にも励んでいる。

陸上との出会い

私たちが陸上を始めたきっかけは、小学4年生のときに参加した陸上大会、駅伝大会でした。

先生は、陸上だけでなく普段の学校生活にも厳しく熱意あふれる方でした。厳しい中にも、私たちに「強くなつてほしい」という想いを持ってくれていることが伝わる指導だったのです。それに応えようと、一生懸命に打ち込むことができました。

「くなつてほしい」という想いを持つてくれていることが伝わる指導だったのです。それに応えようと、一生懸命に打ち込むことができました。

正直怖いと思うときもありましたが（笑）、愛を持って指導してくれているのがわかったので、先生の背中を追いかけ、夢中で練習に励みました。

お互いにライバルとして、競い合いながらも優勝を目指して取り組んだ、

小学6年生のときの駅伝大会は、私にとって一番の思い出の大会です。アンカーの私が襷を受け取った時点では2位。それでも懸命に

走ってトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

優勝できるかどうかが、ゴール直前までひやひやしながら笹島を待っていましたが、最後の下り坂で抜いたということを聞いて、チームみんなで「ぐく」と喜びました。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

優勝できるかどうかが、ゴール直前までひやひやしながら笹島を待っていましたが、最後の下り坂で抜いたということを聞いて、チームみんなで「ぐく」と喜びました。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

走つてトップを奪い、優勝を決められたときは、とても嬉しかったです。

トレーニングをして、一緒に身体を動かしていましたね。

笹島の存在は、高校進学の決め手にもなりました。私はもともと、陸上の強豪校へ進学できるところが大きかったのですが、市立船橋高校から声をかけてもらつたときも、不安な気持ちがなかつたので、市立

2人で一緒に進学できるところが大きかったです。私はもともと、陸上の強豪校へ進学するという考

えがなかつたので、市立船橋高校から声をかけてもらつたときも、不安な気持ちがなかつたので、市立

力を入れている大阪芸術大

力を入れている大阪芸術大

い雰囲気のチームの中で競

たチームメイトとの出会い

があったからです。そして

今は、監督をはじめ、選手、

スタッフのコミュニケーションが活発な、とても良

い印象のチームの中で競

たチームメイトとの出会い

がありました。

初めて笹島と別々の進路に

り、寂しさと、1人でやつ

ていけるのか心配な気持ち

でいっぱいでした。

私は、長距離種目に

電車の中で宿題をするのが、2人の日課でしたね。部活だけでなくクラスも同じだったので、始発から夜遅いまでの、家族袖ヶ浦駅に着くまで、家族よりも長い時間を一緒に過ごしていました（笑）。

中後 そんな高校時代に出場した全国高校駅伝は、私の一番思い入れのある大会です。1、2年生のときは出場できず、3年生になって初めて掴んだチャンスであります。本当に舞台に立てることが、本当に嬉しいかったです。

初めて別々の道へ

中後 高校卒業後は、1年生のときに参加したインターンシップでの印象がとても良かった、第一生命グループで陸上競技を続けることを決めました。そこで初めて笹島と別々の進路になりました。寂しさと、1人でやつていけるのか心配な気持ちでいっぱいでした。

笹島 私は、長距離種目に力を入れている大阪芸術大

周囲の方々の支え



中後

これまで陸上競技を続けてこられたのは、進路を決めるときに後押してくれた先生方や、支えてくれたチームメイトとの出会い

がありました。そして

今は、監督をはじめ、選手、

スタッフのコミュニケーションが活発な、とても良い雰囲気のチームの中で競

たチームメイトとの出会い

がありました。

初めて笹島と別々の進路に

り、寂しさと、1人でやつ

ていけるのか心配な気持ち

でいっぱいでした。

私は、長距離種目に力を入れている大阪芸術大

電車の中でも宿題をするのが、2人の日課でしたね。部活だけでなくクラスも同じだったので、始発から夜遅いまでの、家族袖ヶ浦駅に着くまで、家族よりも長い時間を一緒に過ごしていました（笑）。

中後 そんな高校時代に出場した全国高校駅伝は、私の一番思い入れのある大会です。1、2年生のときは出場できず、3年生になって初めて掴んだチャンスであります。本当に舞台に立てることが、本当に嬉しいかったです。

初めて別々の道へ

中後 高校卒業後は、1年生のときに参加したインターンシップでの印象がとても良かった、第一生命グループで陸上競技を続けることを決めました。そこで初めて笹島と別々の進路に

り、寂しさと、1人でやつ

ていけるのか心配な気持ち

でいっぱいでした。

笹島 私は、長距離種目に力を入れている大阪芸術大

電車の中でも宿題をするのが、2人の日課でしたね。部活だけでなくクラスも同じだったので、始発から夜遅いまでの、家族袖ヶ浦駅に着くまで、家族よりも長い時間を一緒に過ごしていました（笑）。

中後 そんな高校時代に出場した全国高校駅伝は、私の一番思い入れのある大会です。1、2年生のときは出場できず、3年生になって初めて掴んだチャンスであります。本当に舞台に立てることが、本当に嬉しいかったです。

初めて別々の道へ

中後 高校卒業後は、1年生のときに参加したインターンシップでの印象がとても良かった、第一生命グループで陸上競技を続けることを決めました。そこで初めて笹島と別々の進路に

り、寂しさと、1人でやつ

ていけるのか心配な気持ち

でいっぱいでした。

笹島 私は、長距離種目に力を入れている大阪芸術大

電車の中でも宿題をするのが、2人の日課でしたね。部活だけでなくクラスも同じだったので、始発から夜遅いまでの、家族袖ヶ浦駅に着くまで、家族よりも長い時間を一緒に過ごしていました（笑）。

中後 そんな高校時代に出場した全国高校駅伝は、私の一番思い入れのある大会です。1、2年生のときは出場できず、3年生になって初めて掴んだチャンスであります。本当に舞台に立てることが、本当に嬉しいかったです。

初めて別々の道へ

中後 高校卒業後は、1年生のときに参加したインターンシップでの印象がとても良かった、第一生命グループで陸上競技を続けることを決めました。そこで初めて笹島と別々の進路に

り、寂しさと、1人でやつ

ていけるのか心配な気持ち

でいっぱいでした。

笹島 私は、長距離種目に力を入れている大阪芸術大

電車の中でも宿題をするのが、2人の日課でしたね。部活だけでなくクラスも同じだったので、始発から夜遅いまでの、家族袖ヶ浦駅に着くまで、家族よりも長い時間を一緒に過ごしていました（笑）。

中後 そんな高校時代に出場した全国高校駅伝は、私の一番思い入れのある大会です。1、2年生のときは出場できず、3年生になって初めて掴んだチャンスであります。本当に舞台に立てることが、本当に嬉しいかったです。

初めて別々の道へ

中後 高校卒業後は、1年生のときに参加したインターンシップでの印象がとても良かった、第一生命グループで陸上競技を続けることを決めました。そこで初めて笹島と別々の進路に

り、寂しさと、1人でやつ

ていけるのか心配な気持ち

でいっぱいでした。

笹島 私は、長距離種目に力を入れている大阪芸術大

電車の中でも宿題をするのが、2人の日課でしたね。部活だけでなくクラスも同じだったので、始発から夜遅いまでの、家族袖ヶ浦駅に着くまで、家族よりも長い時間を一緒に過ごしていました（笑）。

中後 そんな高校時代に出場した全国高校駅伝は、私の一番思い入れのある大会です。1、2年生のときは出場できず、3年生になって初めて掴んだチャンスであります。本当に舞台に立てることが、本当に嬉しいかったです。

初めて別々の道へ

中後 高校卒業後は、1年生のときに参加したインターンシップでの印象がとても良かった、第一生命グループで陸上競技を続けることを決めました。そこで初めて笹島と別々の進路に

り、寂しさと、1人でやつ

ていけるのか心配な気持ち

でいっぱいでした。

笹島 私は、長距離種目に力を入れている大阪芸術大

電車の中でも宿題をするのが、2人の日課でしたね。部活だけでなくクラスも同じだったので、始発から夜遅いまでの、家族袖ヶ浦駅に着くまで、家族よりも長い時間を一緒に過ごしていました（笑）。

中後 そんな高校時代に出場した全国高校駅伝は、私の一番思い入れのある大会です。1、2年生のときは出場できず、3年生になって初めて掴んだチャンスであります。本当に舞台に立てることが、本当に嬉しいかったです。

初めて別々の道へ

中後 高校卒業後は、1年生のときに参加したインターンシップでの印象がとても良かった、第一生命グループで陸上競技を続けることを決めました。そこで初めて笹島と別々の進路に

り、寂しさと、1人でやつ

6/1～窓口受付時間が変わります

- 問 ▶行政管理課 ☎(62)2135 FAX(62)3034
▶職員課 ☎(62)2106 FAX(62)5916

職員が働きやすい環境づくりと業務改善などを計画的に進め、行政サービスの向上を図ることを目的に、窓口受付時間を変更します。ご理解、ご協力をお願いします。

現在 8:30～17:15 → 変更後 9:00～16:30

対象施設

- 市役所本庁
- 各交流センター（市民会館・各公民館、平川・長浦行政センター）
- クリーンセンター（廃棄物対策課）
- 農業センター
- 終末処理場（下水道課）
- 郷土博物館
- 各図書館
- 消防本部 ※消防署を除く。

※保育所・消防署など、上記以外は変更ありません。また、交流センター・郷土博物館・図書館の開館時間・施設利用時間、クリーンセンターのごみの持ち込み受付時間に変更はありません。

※戸籍の届出（出生届・死亡届・婚姻届・離婚届など）の受付は、これまでと変更ありません。（窓口受付時間外（夜間・休日含む）は預かり対応となります。）

▶詳細は、市ホームページをご確認ください。



窓口受付時間
変更のページ

マイナンバーカード 申請はお済みですか？

- 申 ▶マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120(95)0178
(平日9:30～20:00／土・日曜日、祝日9:30～17:30)
▶市民課 ☎(60)1147 FAX(62)1934

市では、マイナンバーカードの申請を随時受付しています。
便利な機能がありますので、ぜひ取得してください。

自宅で確定申告(e-Tax)ができます

申告会場へ行くことなく、e-Taxでパソコンやスマートフォンから確定申告が可能です。

健康保険証として利用できます（マイナ保険証）

医療機関や薬局を受診することができます。

公金受取口座で給付金をスムーズに受け取ることができます
マイナポータルを利用してあらかじめ口座を登録しておくことで、国や自治体からの給付金をスムーズに受け取ることができます。

▶マイナンバーカードの申請には、申請書が必要です。申請書がない方には、申請書を郵送しますので、申込フォームから申し込んでください。



申込フォーム

ありがとうございます 食品の寄附

- 問 地域福祉課 ☎(62)3157 FAX(62)3165

JERA袖ヶ浦火力発電所 様

12月17日に、JERA袖ヶ浦火力発電所様より、お菓子や缶詰などの食品をフードバンクへ寄附いただきました。

いただいた食品は、市内のこども食堂や生活に困っている方などに提供されます。



中川幼稚園 1日園舎公開

- 問 中川幼稚園 ☎(75)6390 FAX(75)6396

令和7年度末での閉園にあたり、園舎公開を行います。

日時 2月28日（土）午前10時～午後3時

内容 園舎・展示品（写真や文集など思い出の品）の見学

対象 卒園児とその保護者、旧職員（申込不要）



ガウラ生活応援給付金のご案内

- 問 商工観光課 ☎(62)3428 FAX(62)7485

食料品価格などの物価高騰の影響を受けた方々の生活を支援するため、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、給付金を支給します。

対象 令和8年1月1日に本市の住民基本台帳に登録のある方

支給額 1人につき、5,000円

支給方法 世帯主名義の口座に、世帯人数分の給付金をまとめて振り込みます。

※マイナポータルで公金受取口座を登録している世帯主の方には、原則として申請なしのプッシュ型給付を予定しています（事前に公金受取口座の確認をお願いします）。

※上記以外の方は、申請手続きが必要です。

▶支給時期や申請方法などの詳細は、本紙3月号や市ホームページでお知らせします。

おめでとうございます 消防協力者表彰

昨年、消火・救急事業などの消防活動に貢献のあった消防協力者に、感謝状を贈呈しました。

人命救助協力

川原井救急事業

宇山 則幸 氏 長田 幸二 氏



宇山氏 長田氏

□ 消防本部 総務課 ☎(62)0119 FAX(62)9729

藏波台火災事業

佐久間 知子 氏
野村 正路 氏
中島 広明 氏



佐久間氏 野村氏 中島氏

中袖救急事業

本田 直人 氏
小泉 寛晃 氏
田中 克美 氏



本田氏 小泉氏 田中氏

林野火災注意報・警報の運用が始まりました

□ 消防本部 予防課 ☎(64)0119 FAX(62)9729

大規模な林野火災を未然に防ぐため、乾燥や強風など、火災が発生しやすい気象状況が予想される場合に、林野火災注意報または林野火災警報を発令します。

発令時の行動

- 林野火災注意報：屋外での火の取扱いには十分 注意してください。
 - 林野火災警報：屋外での火の取扱いはやめましょう。
- ▶ 詳細は、市ホームページをご確認ください。



注意報・警報
のページ

4/1～ こども誰でも通園制度が始まります

□ 保育幼稚園課 ☎(53)8688 FAX(62)3877

こども誰でも通園制度は、保育所などに通っていない生後6ヶ月から満3歳未満の子どもを対象に、月10時間まで保育所などを利用できる新しい制度です。

すべての子どもの育ちを応援し、保護者の働き方やライフスタイルに左右されない支援を充実させるため、全国の自治体で実施され、市では4月1日(水)から制度を開始します。

▶ 詳細は、本紙3月号や市ホームページでお知らせします。

パブリックコメント 意見を募集します

袖ヶ浦市耐震改修促進計画(案)

国の基本方針の改正などにより、建築物の耐震化を促進するための方針などを定めた計画について、見直しを行います。

募集期間 2月13日(金)まで

意見の提出先 ☎299-0292(住所不要)

袖ヶ浦市役所 都市整備課

☎(62)3645 FAX(63)9670

✉ sode25@city.sodegaura.chiba.jp

袖ヶ浦市マンション管理適正化推進計画(案)

マンションとその周辺の良好な居住環境の確保を図るため、管理組合などによるマンションの適切な管理を推進する計画を策定するものです。

募集期間 2月11日(祝)～3月10日(火)

意見の提出先 ☎299-0292(住所不要)

袖ヶ浦市役所 都市整備課

☎(62)3645 FAX(63)9670

✉ sode25@city.sodegaura.chiba.jp

パブリックコメントのページ



袖ヶ浦市地域福祉計画(案)

「袖ヶ浦市地域福祉計画(第3期)」の計画期間の終了に伴い、次期計画を策定するものです。

募集期間 2月11日(祝)～3月10日(火)

意見の提出先 ☎299-0292(住所不要)

袖ヶ浦市役所 地域福祉課

☎(62)3157 FAX(62)3165

✉ sode13@city.sodegaura.chiba.jp

共通事項

閲覧場所 担当課・市政情報室・市ホームページ

※市役所では、土・日曜日、祝日の閉庁日は閲覧できません。

なお、事前の連絡で、最寄りの交流センター(公民館)、図書館でも閲覧できます。

意見の提出方法 計画(案)の名称とそれに対する意見・住所・氏名・電話番号を、郵送、FAX、またはメールで提出してください(書式の指定なし)。

▶ 意見の募集期間が変更となる場合があります。詳細は、市ホームページをご確認ください。

お知らせ

もとぐされびょう
サツマイモ基腐病に注意！

サツマイモ基腐病が発生すると、産地に著しい被害をもたらす可能性があります。この病気は、一度感染すると防除が難しいため、早期発見が重要です。

貯蔵中のイモの「なり首(つるの付け根)」が腐っているなど、気になる症状がある場合は、県ホームページを確認のうえ、最寄りの農業事務所までご連絡ください。

▶ 君津農業事務所 企画振興課
☎ (25)0107
▶ 袖ヶ浦市 農林振興課
☎ (62)3460 FAX(62)7485

営農状況に変更があった場合は申し出を

農地の取得・賃借時の要件確認や、農業経営実態証明書発行のため、営農状況を更新する必要があります。

所有する農地や農機具、従事者などに変更があった場合は、申し出ください。

■ 農業委員会事務局
☎ (62)3918 FAX(62)7485



基腐病のページ

募集

令和8年度 職業訓練生を募集

訓練科目 木造建築科



申込期限 3月31日(火)

▶ 詳細は、職業訓練校ホームページをご確認ください。

申 君津都市共同高等職業訓練校
☎ (23)9554



基腐病のページ

統計調査員を募集

国や県が実施する統計調査の調査員を、随時募集しています。

主な仕事内容

調査対象となる世帯や事業所を訪問し、調査内容の説明、調査票の配布・回収、点検などを行います。

応募資格

- ・責任を持って従事できる20歳以上の方
 - ・調査で知った秘密を守れる方(守秘義務)
 - ・警察・選挙に直接関係のない方
- 報酬額 1調査につき約2～5万円
※調査内容や規模により異なります。
- ▶ 申込方法などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

申 業務課

☎ (62)2104
FAX(62)5916



募集ページ

ポリテクセンター君津

受講生を募集

対象 再就職、または転職を希望する方
募集訓練科

① テクニカルメタルワーク科5月生
金属加工のスキルや荷役機械の操作を学びます。
② 産業機械オペレーション科5月生
荷役機械・建設機械に関する8つの資格が取得できます。

訓練期間 ① 6ヶ月 ② 4ヶ月

費用 無料(テキスト代などは実費負担)

申込期間 2月10日(火)

～4月2日(木)

▶ 毎週火曜日午後1時～見学会を行っています。

申 ハローワーク木更津

☎ (25)8609

申 ポリテクセンター君津

☎ 0439(57)6313



センターのページ

相談

税の無料相談

日時 2月20日(金)午前10時～午後4時
※混雑時は早めに締め切ることがあります。

場所 イオンタウン木更津朝日(木更津市)

内容 記帳・決算・税務に関する相談

対象 税理士などが関与しない一般納税者

申 千葉県税理士会 木更津支部

☎ (37)9000



税理士会のページ

特設結婚相談所

日時 2月15日(日)午前10時～正午
午後1時～4時

場所 長浦交流センター(長浦公民館)
2階会議室(2)

対象 市内在住・在勤で、結婚の意思がある18歳以上の未婚の方
※予約優先のため、お待ちいただく場合があります。

▶ 結婚相談所の会員登録を受け付けています。
登録は無料で、面談などが必要です。



結婚相談所のページ

申 市民協働推進課

☎ (62)3102 FAX(62)3165

審議会

農業委員会総会

日時 2月5日(木)午後2時～

場所 農業センター 講習室

議題 農地法の規定による許可申請についてほか
傍聴定員 5名(申込先着順)

申込期限 2月16日(月)
▶ 保育があります。一人200円が必要です。希望者は、2月10日(火)までに、お知らせください。

申 子育て支援課
☎ (62)3286 FAX(62)3877

子ども・子育て支援会議

日時 2月19日(木)午前10時～

場所 市役所 北庁舎3階会議室3-1

議題 認定こども園などの利用定員の変更に係る意見聴取についてほか

傍聴定員 5名(申込先着順)

申込期限 2月16日(月)
▶ 保育があります。一人200円が必要です。希望者は、2月10日(火)までに、お知らせください。

申 子育て支援課
☎ (62)3286 FAX(62)3877

教育委員会議

日時 2月25日(水)午後2時30分～

場所 市役所 北庁舎3階会議室3-2

傍聴定員 5名(申込先着順)

申込期限 2月20日(金)

申 教育総務課
☎ (62)3691 FAX(63)9680

総合計画審議会

日時 3月10日(火)午後2時～

場所 市役所 北庁舎3階会議室3-1.2

議題 総合計画第3期実施計画(案)に係るパブリックコメントの実施結果についてほか

傍聴定員 5名(申込先着順)

申込期限 3月3日(火)

申 生涯学習課
☎ (62)3744 FAX(63)9680
申 企画政策課
☎ (62)2327 FAX(62)3034

住宅型有料老人ホーム アビタシオン君津

ご見学受付中!(要予約) お気軽にお問い合わせください。

A2タイプ

18.60～19.28m²

自立・要支援の場合

前払金(非課税)

0～832万円

※前払金0円の場合、敷金が必要です。

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

昼食付
見学実施中!
参加無料
※事前にご予約ください。

第121回定期演奏会 千葉交響楽団



Aリード／大橋晃一 編曲：アルメニアン・ダンスパート1
トマジ：トロンボーン協奏曲
ペートーウェン：交響曲 第7番 イ長調 作品92

2/15(日) 大ホール 開演14:00

※13:45より山下一史によるブレトー開催

全席指定 S席4,000円/A席3,000円/B席2,000円

◆大学生以下・65歳以上は全席種とも500円引き

※未就学児の入場はご遠慮ください

君津市民文化ホール ☎ 0439-55-3300 <http://www.kimibun.jp/>

チケットの購入はお電話またはインターネットで!

△△ 登録してみませんか?//
袖ヶ浦市のLINEなら
受け取る情報を自分で選べる
市の情報を簡単に確認できる
ゴミの分別検索ができる
ご登録はこちらから



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsな未来を
考えています

ワタナベメディアプロダクツ Tel.0438-36-5361
千葉県木更津市潮見4-14-4

スポーツ

健康ヨガ

日時 毎週月曜日 午後7時～8時5分
場所 臨海スポーツセンター 柔道場
定員 20名(申込先着順)
持ち物 動きやすい服装・上履き(レンタルあり)・飲み物など
参加費 1回750円
申込方法 電話・窓口
申込先 臨海スポーツセンター
電話 (63)2711 FAX(63)4865

エンジョイエアロ

リズムにあわせて行う有酸素運動です。
日時 毎週水曜日 午後7時～8時
場所 臨海スポーツセンター 多目的室
対象 高校生以上の方
定員 20名(申込先着順)
持ち物 動きやすい服装・上履き(レンタルあり)・飲み物など
参加費 1回750円
申込方法 電話・窓口
申込先 臨海スポーツセンター
電話 (63)2711 FAX(63)4865

市民ボウリング大会

日時 2月15日(日)午後2時～(1時20分受付)
場所 富津スタークーン(富津市)
対象 市内在住・在勤の方
参加費
 • 大人：2,500円
 • 中学・高校生：1,800円
申込期限 2月8日(日)
申込先 市スポーツ協会 ボウリング専門部
 ▶西川 ☎ FAX(63)1062
 ▶在原 ☎ 080(8907)7200

レクダンス教室

楽しみながら、健康増進や交流を深めることを目的としたダンスです。
日時 第1・第3木曜日 午後1時30分～3時30分
場所 長浦交流センター(長浦公民館)
定員 30名(申込先着順)
持ち物 動きやすい服装・上履き(レンタルあり)・飲み物など
参加費 1回500円
持ち物 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物
申込方法 電話
申込先 市レクリエーション協会
電話 (62)3139 FAX(62)4950

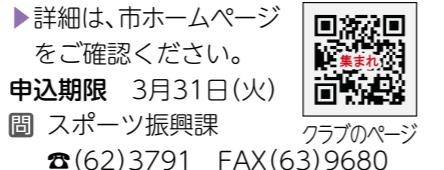
裸足deフィットネス

日時 3月1日(日)午前10時～11時15分
場所 臨海スポーツセンター 多目的室
定員 20名(申込先着順)
参加費 800円
申込方法 電話・窓口
申込先 臨海スポーツセンター
電話 (63)2711 FAX(63)4865

総合型地域スポーツクラブ

無料体験会

総合型地域スポーツクラブとは、誰でも参加できる、地域のスポーツクラブです。市内5地区のクラブで、無料体験会を行います。
体験期間 3月1日(日)～31日(火)
申込方法 各クラブへ電話またはメールで申し込んでください。
 ▶詳細は、市ホームページをご確認ください。
申込期限 3月31日(火)
申込先 木更津警察署 ☎ (22)0110



お知らせ

日曜開庁日のお知らせ

毎月第2・第4日曜日に、住民票などの証明書交付窓口を開設しています。
期日 2月8日(日)・15日(日)
 ※2月22日(日)はシステムメンテナンスのため、2月の日曜開庁のみ第2・第3日曜日に実施します。
時間 午前9時～正午
場所 市役所 市民課
問 市民課
電話 (62)2970 FAX(62)1934

2月の移動交番開設予定

場所・日時

- 平川交流センター(平川公民館)：5日(木)午後1時～2時30分
- 市民会館(昭和交流センター)：17日(火)午後1時～2時30分
- 長浦交流センター(長浦公民館)：18日(水)午後1時～2時30分
- 袖ヶ浦公園：20日(金)午前9時30分～11時
- 臨海スポーツセンター：25日(水)午後1時～2時30分

▶事件・事故の発生や気象状況などにより、変更となる場合があります。
 詳細は、お問い合わせください。

問 木更津警察署 ☎ (22)0110

廃棄物の不法投棄や残土の違法埋立てに注意

廃棄物の不法投棄や、残土の違法埋立てによるトラブルは、行為者が特定できない場合などには土地所有者も責任を問われ、処理費用を負担する可能性があります。

悪質な手口の例

- 金銭と甘い言葉で、土地利用の同意を得ようとする。
- 法律や手続きを無視して、廃棄物・残土を搬入する。
- 問題が起きると、連絡がとれなくなる。

被害の実態

- 太陽光発電施設を作るためと言われて埋立てに同意したら、無許可で残土の山にされた。
- 資材置場と言われて土地を貸したら、廃棄物が搬入された。
- 遊休地に、いつのまにか不法投棄されていた。

対策

- うまい話があっても、安易に土地を貸さない。
- 土地を貸す際は、必要な許可を取っているか確認する。
- 不明な点は、書面で提出を求める。
- 遊休地を巡回し、柵を設置するなどの管理を行う。

問 ▶袖ヶ浦市 廃棄物対策課
 ☎ (63)1881 FAX(62)2820
 ▶産廃残土県民ダイヤル
 (産廃110番/24時間毎日対応)
 ☎ 043(223)3801



不法投棄のページ

防災行政無線からJアラートの試験放送を行います

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を行います。

当日は、市内の屋外スピーカーと戸別受信機から、試験放送が流れます。

日時

- 2月6日(金)午前11時
- 2月20日(金)(予備日)午前11時

▶災害の発生状況などにより、予告なく試験を中止する場合があります。

問 防災安全課
 ☎ (62)2119 FAX(62)5916

子宮がん個別検診は3/31まで

受診期間 3月31日(火)まで

対象 平成18年3月31日までに生まれた、20歳以上の女性

※妊娠中の方などは、受診できない場合があります。

自己負担金 1,000円(70歳以上は無料)

※体部検診受診の場合は別途1,000円。

▶未受診の方で今年度の受診票(緑色)をお持ちでない方は、お問い合わせください。



個別検診のページ

2月は「千葉県薬物乱用防止広報強化月間」

薬物乱用は、重大な犯罪です。一度でも使ってしまえば自分だけでなく、家族などの周囲も不幸にします。誘われた時は、はつきり断り、一人で悩まずに相談することが大切です。

薬物の危険性を理解し、薬物乱用を許さない社会を目指しましょう。

問 千葉県 薬務課
 ☎ 043(223)2620

家電リサイクルの対象品は市で処理ができません

家電リサイクルの対象品は、クリーニングセンターで処理ができないため、適正な処理をお願いします。

家電リサイクル対象品

エアコン・テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ・有機EL)・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機

処分方法

- ① 家電小売店に依頼する
 リサイクル料金と収集運搬料金が必要です。小売店ごとに引き取り方法が異なるため、店舗にご相談ください。

- ② 指定引取場所に持ち込む
 郵便局でリサイクル料金を振込み後、指定引取場所に持ち込んで、処理を依頼してください。

問 廃棄物対策課
 ☎ (63)1881
 FAX(62)2820



処理できないごみのページ

国民年金への加入は20歳から

スマホから電子申請ができます

マイナンバーカードを取得し、マイナポータルの利用登録をしている方は、スマートフォンから、免除・納付猶予制度の申請や学生納付特例制度の申請ができます。

問 ▶袖ヶ浦市 保険年金課
 ☎ (62)3092 FAX(62)1934
 ▶木更津年金事務所 ☎ (23)7616



電子申請のページ

国民年金は、年をとった時や病気・事故で障がいが残った時などに、働く世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20～59歳の方は、加入が義務付けられています。

加入の流れ

20歳になってから約2週間以内に、「国民年金加入のお知らせ」が届きます。

保険料の納付方法

納付書が届いたら、裏面に記載の納付場所(金融機関など)で納めてください。スマートフォンから対象の決済アプリで支払いができるほか、手続きをすれば、口座振替やクレジットカード支払いも利用できます。

なお、保険料を納められない場合には免除・納付猶予制度が、また学生の方には学生納付特例制度があります。



講座

味噌づくり体験参加者募集

日時 2月14日(土)午前9時30分～正午

場所 ひらおかの里 農村公園

対象 市内在住・在勤の成人

定員 20名程度(申込多数の場合、抽選)

参加費 1,000円

申込方法 申込フォーム

申込フォーム・電話

申込期限 2月9日(月)

申込方法 申込フォーム

電話 (62)3135 FAX(62)3138



介護支援ボランティア登録研修会

市内の特別養護老人ホームなどでボランティア活動を行うと、「介護支援しあわせポイント」が付与されます。ポイントは、社会福祉協議会へ寄附、またはゆりの里商品券と交換できます。

日時 2月18日(水)午後2時～

場所 市役所 北庁舎5階会議室5-1

対象 市内在住で、65歳以上の方

申込方法 電話・窓口

申込期間 2月2日(月)～13日(金)

申込方法 申込フォーム

電話 (62)3219 FAX(62)3165

介護予防教室

頭の元気トレーニング

日時 2月12日(木)午前10時～11時30分

場所 平川交流センター(平川公民館)

1階多目的室

内容 簡単な体操・自分史作りなど

定員 30名(申込先着順)

持ち物 動きやすい服装・上履き・筆記用具・飲み物

申込期限 2月10日(火)

転倒予防講座

日時 2月17日(火)午後2時～3時30分

場所 根形交流センター(根形公民館)

2階講義・研修室

内容 転倒を予防するための運動

定員 20名(申込先着順)

持ち物 動きやすい服装・筆記用具・飲み物

申込期限 2月16日(月)

共通事項

対象 市内在住の成人(おおむね65歳以上)

申込方法 電話・窓口

申込方法 地域包括支援センター

電話 (62)3225 FAX(62)3165

家族介護教室

今日(腸)から始める健康管理

～健康は腸から 健康寿命をのばすコツ～

日時 2月18日(水)午後2時～3時30分

場所 平岡交流センター(平岡公民館)

2階研修室

対象 介護をしている方・関心のある方

定員 20名(申込先着順)

申込方法 電話

申込期限 2月17日(火)

申込方法 平川地区地域包括支援センター

電話 (40)5994

FAX(64)3115

消費生活センターだより

通販で宅配荷物の置き配上手に利用するために！

事例1

ネットで注文した商品が置き配で配達完了したという通知が届いた。自宅の玄関先に荷物が置いてある証拠の写真が添付されていた。配達完了時間から1時間以内に玄関に取りに行つたところ、荷物が無かった。業者の連絡先が分からず。

事例2

ネット通販サイトで置き配を指定して注文したが、商品が届かない。配達業者がから置き配の写真が送られてきたが、自宅ではない。問合せ方法が分からず。

アドバイス

- ネット通販で商品を注文する際に、初期設定が置き配になっている場合があります。意図せず置き配を選択していないか、注文前に確認しましょう。
- 置き配を利用する場合は、注文前に利用規約をよく読み、誤配、盗難などがあった場合の補償の有無や、その場合の連絡先を把握しておきましょう。
- 宅配業者からの配達完了通知などで到着を確認したら、早めに引き取りましょう。
- 玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」は、ネット通販を中心に急速に普及していますが、誤配、盗難などのリスクもあります。メリットとデメリットを理解して利用しましょう。

問 消費生活センター 電話 (62)3134

休日を除く月～金曜日 9:00～12:00
13:00～16:00

市役所 南庁舎1階相談室

申込フォーム

電話 (62)3134

FAX(62)5916

申込フォーム

電話 (62)3134

FAX(62)5916

申込フォーム

電話 (62)3134

FAX(62)5916

申込フォーム

電話 (62)3134

FAX(62)5916

申込フォーム

初心者・シニア向けスマート体験セミナー

日時 2月26日(木)午後2時～4時

場所 平川交流センター(平川公民館)

2階視聴覚室

内容 スマホの基本と詐欺対策

対象 市内在住の方

定員 20名(申込先着順)

持ち物 動きやすい服装・筆記用具

申込期限 2月2日(月)

防犯講習会

日時 2月2日(月)～

▶貸出用のスマホを使用するため、持っていない方も参加できます。

申込方法 申込フォーム

電話 (75)2195 FAX(60)5001

ファミサポ主催講座

最新！防犯講習会

共通事項

対象 市内在住の成人(おおむね65歳以上)

申込方法 電話・窓口

申込方法 地域包括支援センター

電話 (62)3225 FAX(62)3165

災害ボランティア講座(中級編)

日時 3月6日(金)午後2時～3時30分

場所 社会福祉センター 大会議室

講師 高木一彦氏(日本防災士会副理事長)

内容 災害ボランティア活動に関する知識・事例紹介ほか

対象 市災害ボランティア協力者制度登録者、または災害ボランティアに興味のある方

定員 15名(申込先着順)

申込方法 電話

申込期限 2月24日(火)

▶保育があります。対象は、2歳から就学前のお子さんで、一人200円が必要です(定員3名)。希望者は、2月20日(金)までにお知らせください。

申込方法 ファミリーサポートセンター

電話 (63)3888 FAX(63)0825

申込フォーム

電話 (62)3106 FAX(62)5916

申込フォーム

耐震改修技術講習会

日時 3月8日(日)午後1時30分～5時

場所 市役所 北庁舎3階会議室3-2

対象 耐震診断・耐震設計監理または耐震改修工事に携わる方

定員 30名(申込先着順)

申込方法 申込書に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。申込書は担当課で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 2月27日(金)

▶市の耐震診断士や耐震事業者に登録する要件の1つとなっています。

申込方法 都市整備課

電話 (62)3645 FAX(63)9670



講習会のページ

申込期限 2月27日(金)

▶市災害ボランティア協力者制度登録者、または災害ボランティアに興味のある方

定員 15名(申込先着順)

申込方法

良縁ご紹介

木更津・君津・富津・市原市との交流も行っています

紹介を希望する方は
登録が必要です。

※市内在住・在勤に限ります。

私の略歴								
No.	年齢	性別	職業	勤務地	趣味	身長	体重	結婚歴
1	37	男	会社員	千葉	水泳	178	80	初
2	48	男	会社員	袖ヶ浦	フットサル	170	60	初
3	48	男	会社員	市原	ドライブ	175	60	初
4	49	男	会社員	袖ヶ浦	フットサル	173	74	再
5	55	男	会社員	市原	ドライブ	172	63	初
6	58	男	会社員	袖ヶ浦	ドライブ	168	75	初
7	47	女	会社員	千葉	読書	165	60	初
8	59	女	会社員	君津	旅行	154	48	再
9	67	女	アルバイト	袖ヶ浦	ガーデニング	160	50	再
10	53	女	-	-	ウイドショッピング	162	58	再

結婚相談

日時 毎週火曜日(祝日を除く)
午前10時～正午・午後1時～4時
場所 市役所 南庁舎2階総合相談室
▶結婚相談所の会員を募集しています。
※相談は、予約優先です。

問 市民協働推進課 ☎(62)3102 FAX(62)3165



広報紙広告
募集ページ

相談案内

祝日や相談員の都合により、開催しない場合があります。

内容	日時	場所	申込先
法律相談 (要申込) ※2日前までにお申込みください (一人1年度2回まで)。	2月5日(木) 13:00～16:00	市役所 南庁舎 2階総合相談室	市民協働推進課 ☎(62)3102 FAX(62)3165 ▶「法律相談」の3月分は、2月20日(金)から受け付けます。 ▶「人権・心配ごと相談」の最終受付は、午後3時30分です。
	2月12日(木) 13:00～16:00	平川交流センター (平川公民館)	
	2月19日(木) 13:00～16:00	長浦交流センター (長浦公民館)	
人権・行政・心配ごと相談 ※26(木)は心配ごと相談のみ。	2月5日(木) 13:00～16:00	長浦交流センター (長浦公民館)	市民協働推進課 ☎(62)3102 FAX(62)3165 ▶「法律相談」の3月分は、2月20日(金)から受け付けます。 ▶「人権・心配ごと相談」の最終受付は、午後3時30分です。
	2月12日(木) 13:00～16:00	市役所 南庁舎 2階総合相談室	
	2月19日(木) 13:00～16:00	平川交流センター (平川公民館)	
常設相談 人権相談 (平日8:30～17:15) ☎(0570)(003)110 行政相談 (平日8:30～17:15) ☎(0570)090110	2月26日(木) 13:00～16:00	市役所 南庁舎 2階総合相談室	市民協働推進課 ☎(62)3102 FAX(62)3165 ▶「法律相談」の3月分は、2月20日(金)から受け付けます。 ▶「人権・心配ごと相談」の最終受付は、午後3時30分です。
交通事故相談 ※2日前までにお申込みください (要申込)。	2月25日(水) 10:00～12:00 13:00～15:00	市役所 南庁舎 2階総合相談室	



広告を募集します

申込方法などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

広報そでがうら

掲載期間 4月号～令和9年3月号(1カ月単位・

複数月可)

広告サイズ 1枠 縦4cm×横9cm(複数枠可)

掲載料 1枠につき、月8,000円

■ 秘書広報課 ☎(62)2465 FAX(62)3034



広報紙広告
募集ページ

市ホームページ バナー広告

掲載期間 4月1日～令和9年3月31日(1カ月

単位・複数月可)

広告サイズ 1枠 縦60ピクセル×横140ピクセル

掲載料 1枠につき、月10,000円

■ 秘書広報課 ☎(53)7522 FAX(62)3034



バナー広告
募集ページ

袖ヶ浦バスターミナル待合所 掲示板

掲載期間 4月1日～令和9年3月31日(1カ月単位・複数月可)

広告サイズ B2判以内

募集枠 6枠(申込多数の場合、抽選)

掲載料 1枠につき、月5,000円

■ **申込期限** 2月27日(金)

▶広告枠に空きがある場合は、申込期限以降も受け付けます。

■ 都市整備課 ☎(62)3521 FAX(63)9670



バスターミナル
広告募集
ページ

内容	日時	場所	申込先
家庭児童相談	月～金曜日 9:00～16:00	市役所 南庁舎1階 家庭児童相談室	家庭児童相談室 ☎(62)2111 (内線547)
母子・父子 自立支援相談	月・火・木曜日 9:00～16:00	市役所障がい者 相談支援事業所 「えがお袖ヶ浦」 「基幹相談支援 センター」 ☎FAX(62)3334	障がい者支援課 ☎(62)3187 FAX(62)3165
生活自立相談	月～金曜日 8:30～17:15	市役所 自立相談支援室 「そでさぽ」 ☎(53)8840	地域福祉課 ☎(62)3159
教育テレフォン相談	月～金曜日 9:00～16:00	電話相談	総合教育センター ☎(63)3717
成年後見制度 無料法律相談会	偶数月 第1水曜日 • 14:00～ • 15:00～	社会福祉センター	社会福祉協議会 ☎(63)3891



健康インフォメーション

■ 健康推進課 ☎(62)3172 FAX(62)3877



健診・相談
案内のページ

申込方法 電話・窓口・申込フォーム(幼児相談は除く)

▶相談は、電話でも隨時受け付けます。最新の情報は、市ホームページをご確認ください。

内容	対象	開催日 など	内容	対象	開催日 など
すこやか相談 【妊産婦・乳幼児】 身体計測、保健・栄養・歯科相談 【成人】 健康・栄養相談	妊産婦・乳幼児	3月2日(月)午前 申込期間 2月15日(日)~28日(土)	4か月児教室 保健・栄養・歯科のお話、 身体計測 ▶不参加の方に、ブック スタートパックを図 書館で渡しています。 詳細は、図書館ホーム ページをご確認ください。	令和7年10月 生まれの お子さん	3月3日(火) 申込期限 2月24日(火)
	成人	3月9日(月)午前 申込期間 随時			
幼児相談 心理判定員による 相談・アドバイス	言葉の発達や 子どもへの接し 方に心配がある 保護者・お子さん	事前にお問い合わせください。	離乳食と歯の教室 栄養・歯科のお話、身体 計測	令和7年8月 生まれの お子さん	3月4日(水) 申込期限 2月25日(水)

緊急連絡先などのご案内

※発熱などで医療機関を受診する際は、必ず事前に医療機関へお電話ください。

2月 休日当番医 診療時間 午前9時～午後5時	1日 犬丸内科皮膚科クリニック [蔵波台2-28-5] 内科・小児科・皮膚科 ☎(64)1191	夜間急病診療所 診療時間 毎日 午後8時～11時 ※荒天時は、休診となる場合があります。 場所 木更津市中央1-5-18 診療科目 内科・小児科 ▶緊急患者以外は、ご遠慮ください。 ☎(25)6284
	8日 おゆみ野中央病院 袖ヶ浦クリニック [野里1773-1] 内科 ☎(60)4747	
	11日 福王台外科内科 [福王台1-10-9] 外科・内科 ☎(62)3881	
	15日 山口医院 [奈良輪535-1] 外科・内科・整形外科 ☎(62)2056	
	22日 かんのう整形外科 [神納689-1] 整形外科・リハビリテーション科 ☎(60)7577	
	23日 蔵波台ハートクリニック [蔵波台5-17-2] 内科・循環器内科 ☎(63)5100	
	1日 ほたる野クリニック [木更津市ほたるの野3-24-17] ☎0438(30)9560	
	8日 小関耳鼻咽喉科医院 [木更津市東太田4-16-5] ☎0438(25)1187	
	15日 さくま耳鼻咽喉科医院 [袖ヶ浦市神納617-1] ☎0438(60)2787	
	22日 中原耳鼻咽喉科クリニック [木更津市畠沢南4-1-10] ☎0438(36)6005	
◆ このほかの救急医療機関の問い合わせは、消防署 ☎(64)0119		
こども急病電話相談 (15歳未満)	相談時間 毎日午後7時～翌日午前8時 ☎#8000 または ☎043(242)9939	市税などの納期限 3月2日(月)
救急安心電話相談 (15歳以上)	相談時間 ●平日・土曜日 午後6時～翌日午前8時 ●日曜日・祝日・振替休日 午前9時～翌日午前8時 ☎#7119 または ☎03(6810)1636	防災行政無線 テレホン案内 ☎ 0120(031)240
		火災情報テレホン案内 ☎(62)6211
		そでがうらタウン情報 かずさFM(83.4MHz) • 日曜日 9:35～ • 月・水曜日 8:25～ • 火・木曜日 12:40～ • 再放送：火・木曜日 17:25～
		声の広報そでがうら 音訳グループ「やまゆり」 視覚障がいの方へ、広報紙を 読み上げ録音したCDの貸出や、 声の広報を社会福祉協議会ホーム ページで公開しています。 ■ 社会福祉協議会 ☎(63)3888

交流センターなどの利用者登録 更新の手続きをお願いします

問 ▶交流センターに関すること

市民会館(昭和交流センター) ☎(62)3135 FAX(62)3138
長浦交流センター(長浦公民館) ☎(62)5713 FAX(60)1138
根形交流センター(根形公民館) ☎(62)6161 FAX(62)6162
平岡交流センター(平岡公民館) ☎(75)6677 FAX(75)6862
平川交流センター(平川公民館) ☎(75)2195 FAX(60)5001
市民協働推進課 ☎(62)3102 FAX(62)3165

▶社会体育施設に関すること

総合運動場 ☎・FAX(62)5350
臨海スポーツセンター ☎(63)2711 FAX(63)4865
スポーツ振興課 ☎(62)3791 FAX(63)9680

交流センター(公民館)施設利用者の登録有効期限は、3月31日(火)です。引き続き施設を利用する方は、更新手続きを行ってください。更新をしないと、4月1日(水)以降の予約ができなくなります。

更新手続きは、登録の代表者が官公庁発行の顔写真入り本人確認書類を持参し、主に利用する施設で行ってください(登録サークルは除く)。

▶総合運動場などの社会体育施設は、登録日から1年間が有効期間です。

街頭防犯カメラを設置しました

問 防災安全課 ☎(62)3106 FAX(62)5916

新たに市内1カ所に、2台の街頭防犯カメラを設置しました。

設置場所 県道143号線(南総昭和

線)と飯富30号線、飯富上泉線の

交差点(袖ヶ浦公園交差点)

▶設置場所には、「防犯カメラ作動中」と表示しています。



防犯カメラ
のページ



そでがうら「おいしい！減塩」宣言

問 市母子保健・食生活改善協議会(健康推進課内)
☎(62)3162 FAX(62)3877



2月のひとこと

(※)
「袖ヶ浦は血圧の高い方が県内ワースト3位
汚名返上！健康づくりは減塩料理づくりから」
(※)令和4年度国民保険特定健康診査より

母子保健・食生活改善推進員がおすすめレシピを紹介 鮭のちゃんちゃん焼き風 手作りポン酢添え

問 健康推進課

☎(62)3162 FAX(62)3877



1日の野菜の目標摂取量の半分を摂ることができます。

柑橘類の果汁(写真はシークヮーサー)を絞って作るポン酢は香りが立ち、とても美味しいです。かぼす、すだち、ゆずなどが手に入ったときはぜひ作ってみてください！
※手作りポン酢は、冷蔵庫に保存し2週間ほどで使い切ってください。

材料 (2人分)

- 生鮭：2切れ(1切れ60g程度)
- キャベツ：100g
- にんじん：40g
- 玉ねぎ：40g
- ニラ：20g
- もやし：100g(1/2袋)
- しめじ：50g(1/2袋)
- バター：10g
- 手作りポン酢：大さじ2

簡単手作りポン酢 (作りやすい分量)

- 柑橘類のしぼり汁：50cc
- しょうゆ：50cc(40%減塩しょうゆ)
- 米酢：50cc
- 本みりん：50cc
- だしの素：小さじ1(60%減塩だしの素)

作り方

- キャベツは一口大、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、ニラは5cmの長さに切る。しめじは小房にほぐす。
- フライパンにバターを引き、生鮭を並べる。
- ②に①ともやしをのせてふたをし、中火で7~8分蒸し焼きにする。
- ポン酢は材料をすべて合わせ、だしの素が溶けるまで火にかける。
- ③に④を大さじ2杯かける。

【栄養価(1人分)】

エネルギー	217kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	12.1g
炭水化物	14.2g
食塩相当量	0.8g

まちづくり講座 ～地域活動をもっと効果的に！助成金とAI活用術～

NPOや市民活動団体の支援を行っている講師が、助成金や生成AIの活用術をお伝えします。

期日	時間	内容
3月14日（土）	午後1時～2時30分	民間助成金の紹介と活用方法
	午後2時50分～4時20分	生成AIの活用方法

※どちらか一方のみの参加も可能です。

申 そでのわ(市民活動サポートセンター)
☎(62)3102 FAX(62)3165

場所 市役所 南庁舎2階そでふれば(市民協働会議室)

講師 一般社団法人鎌ヶ谷マネジメントラボ

対象 市内在住・在勤・在学の方、または市内での地域活動に興味がある方

定員 各20名程度(申込先着順)

申込方法 申込フォーム・電話・窓口

申込期限 2月27日(金)

▶ 詳細は、市ホームページをご確認ください。



講座のページ

申込フォーム

山野貝塚カードをゲットしよう！

問 ▶生涯学習課 ☎(62)3744 FAX(63)9680
▶郷土博物館 ☎(63)0811 FAX(63)3693

飯富にある国史跡 山野貝塚を身近に感じてもらえるよう、「山野貝塚カード」を作成しました。

カードは全10種類で、山野貝塚で出土した土器や貝などをデザインしています。郷土博物館の山野貝塚展示室を見学された方、山野貝塚を訪れた方に1枚ずつ配布します。

この機会に、ぜひ山野貝塚カードをコレクションしてください！

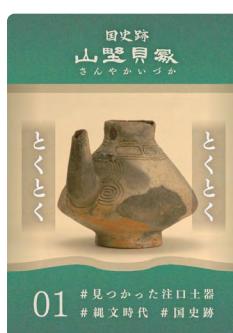
配布期間 2月8日(日)～

※カードがなくなり次第、配布を終了します。

配布場所 郷土博物館 受付

配布時間 郷土博物館開館日の午前9時～午後5時

※月曜日休館。月曜日が祝日の場合は開館し、翌日休館。



スマホ教室でデジタル生活を始めよう！

申 行政管理課 ☎(62)2137 FAX(62)3034

期間	時間	内容
2月18日(水)・19日(木)	午前10時～11時	スマホを安全に使うポイント
	午前11時～正午	インターネットの安全な使い方
	午後1時～2時	マイナポータルを利用しよう
	午後2時～3時	スマホでマイナ保険証・公金受取口座の登録

場所 市役所 南庁舎2階そでふれば(市民協働会議室)(2)(3)

定員 各回10名(申込先着順)

持ち物 スマートフォン・マイナンバーカード

※お持ちでない方も参加できます。

申込方法 申込フォーム・電話

申込期限 2月11日(祝)



申込フォーム

市指定文化財の解説看板を設置しました

問 生涯学習課 ☎(62)3744 FAX(63)9680

令和7年7月に新たに市指定文化財に指定された「永吉台遺跡群出土の古代文字及び信仰関連資料群」を紹介する解説看板を、資料が見つかった東京ドイツ村敷地内の「いろどりの丘」に設置しました。

東京ドイツ村にお越しの際は、ぜひご覧いただき、市内で見つかった貴重な文化財に思いをはせてみてください。

▶資料は郷土博物館で保管・展示されています。



文化財の
ページ



永吉台遺跡群出土の墨書き土器

11/8

ちばアクアラインマラソン2026 市町村対抗戦 ランナーを募集します

県内市町村の対抗戦で、市町村代表者5名以内を1チームとし、上位3名の平均タイムで競います。

対象 平成20年4月1日以前に生まれた、市内在住・在勤または本市に縁のある方で、フルマラソンを制限時間内に完走できる方

参加種目 フルマラソン

定員 5名(男女混合チーム)

申込方法 申込フォーム

*申込多数の場合は、過去の記録などを参考に選考し、結果は3月中旬にメールでお知らせします。

申込期限 2月20日(金)

企画政策課

(62)2327 FAX(62)3034

注意事項

- ・参加費は自己負担となります。
- ・選考時の参考とするため、申込み時に過去のマラソンや陸上などの記録と自己PRを記入してください。
- ・一般ランナーの募集は、本紙3月号でお知らせする予定です。



申込フォーム

アクアライン
マラソンの
ページ

おすすめ



紹介



ひと粒のチョコレートに
佐藤 清隆／文
junaida／絵
福音館書店
2023年10月刊
中央 長浦
請求記号：58サ

手でパリッと折れるのに、口に入るとすぐに溶け甘みと苦みと香りが広がるチョコレート。実はこの美味しさにたどり着くまでに約1万年かかっていることをご存じですか？赤道近くでしか育たないカカオは、人類が出会ってから1万年以上の間ずっと「飲み物」でした。大航海時代に寒いヨーロッパに運ばれてさらに300年、ついに19世紀にチョコレートが発明されたのです。

小学校3、4年生向けですが、カカオの油にしかない不思議な性質と人の技術が合わさった奇跡の歴史は大人でも読みごたえがあります。



ずっと、だいすき。
ぬいぐるみ専門病院から
かえってきた家族たち
箱崎 なつみ／企画・協力
講談社
2025年5月刊
長浦
請求記号：759ズ

不登校から救ってくれたり、お守り代わりに持ち歩いたりと、かけがえのない家族の一員として愛されているぬいぐるみを治す病院があります。持ち主からの聞き取りを通して、新品同様にするのではなく、時には傷を残すなど、それぞれの思い出を大事にし、ボロボロのぬいぐるみを希望通りに治療します。

掲載された40体のぬいぐるみの最高齢は、なんと65歳！治療前後の写真、来歴や持ち主の思いなどを載せた、ぬいぐるみ愛にあふれた心温まる写真集です。

2月の市内図書館・図書室の休館日(全館共通)

2月2日(月)・9日(月)・16日(月)・27日(金)

蔵書点検休館日

中央図書館:2月4日(水)～10日(火)、長浦おかのうえ図書館:2月12日(木)～18日(水)、平川図書館:2月19日(木)・20日(金)、平岡交流センター図書室:2月24日(火)、根形交流センター図書室:2月25日(水)

交流センター図書室の一部サービスは、専任職員の在室日のみの提供になります。
詳細は、図書館ホームページをご確認ください。



図書館イメージ
キャラクター
「トショロ」



図書館
ホームページ



Photo Report

紙面に掲載しきれなかった写真を「広報そでがうら+」で紹介しています。
広報担当Instagram、または市ホームページをご確認ください。

新春マラソン大会



消防出初式

1月18日に、市民会館(昭和交流センター)で、消防出初式が行われました。

人員報告や表彰などを行う式典の後、消防車による車両行進、訓練演技などが行われました。

問 消防総務課 ☎(62)0119 FAX(62)9729



