



とみさと元気なまち宣言

始めよう！

元気づくり習慣



TOPICS

- 市 × 大学 × 地域で富里を元気に！
- 市長からのお知らせ



とみさと元気なまち宣言

市 × 大学 × 地域 で 富里を元気に！

富里を元気なまちにするため、順天堂大学にご協力いただき、今年で10年！

今回の特集では、これまでの歩みや取組などを紹介します。この機会に運動を始めてみませんか？

健康推進課 ☎ (93) 4121

富里の元気アップに関する 順天堂大学とのあゆみ

平成 28 年度

11月24日包括連携協定を締結
「しっかり！筋力アップ教室」開始

平成 30 年度

「しっかり！筋力アップ教室」卒業生による「富筋くらぶ」が発足

令和元年度

「見た目も筋力も若返り！講演会&体力測定会」開催
(講師 町田修一教授)

令和 3 年度

「ロコモ予防サポーター養成講座」開催

ロコモ (ロコモティブシンドローム)

骨や関節、筋肉などの衰えにより、移動機能が低下した状態。

ロコモが進行すると、将来介護のリスクが高まります。

令和 4 年度

「ロコモ予防サポーター養成講座」開催
「ロコモ予防サポーター養成講座」卒業生による「TOMIクラブ」発足

令和 5 年度

「しっかり！筋力アップ教室」8期卒業生による「里筋くらぶ」が発足

「フレイル予防基礎講座」を開始

フレイル

加齢とともに、心身の活力が弱まってきている状態。

適切な運動や栄養補給によって、健康な状態に回復できます。

「しっかり！筋力アップ教室」から「カラダ改善プロジェクト」へ名称変更

「とみさと元気なエクササイズ」動画配信開始

Check!

令和 6 年度

日中に時間が取れない人向けに「ナイト筋トレ」を開始

令和 8 年度

順天堂大学と協定締結を迎えて10周年
令和9年1月 記念講演会を開催予定

TOMIクラブ

「ロコモ予防サポーター養成講座」の卒業生によるクラブ。

各地区でのちょきん体操や運動サークル、市の教室などで筋力トレーニングや運動のサポートを行っています。



富筋くらぶ・里筋くらぶ

「しっかり！筋力アップ教室」・「カラダ改善プロジェクト」の卒業生によるクラブ。週2日、教室で学んだ筋トレなどを継続して実施しています。



とみさと元気なエクササイズ YouTube 配信

順天堂大学協力のもと、いつでもどこでも簡単にできる効果的な3種のトレーニング動画を配信中！

とみちゃんと一緒に運動を始めませんか？

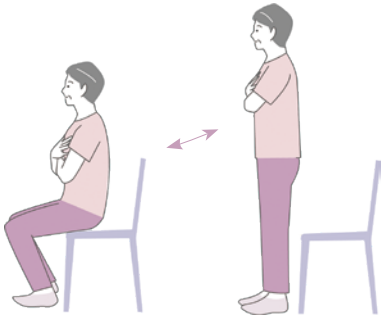


順天堂大学 スポーツ健康科学研究科 沢田秀司 助教

10年以上にわたり、スクワットなどの筋力トレーニングを内容とする「しっかり！筋力アップ教室」や「カラダ改善プロジェクト」などで、初心者でも安全かつ効果的に取り組めるように指導してきました。これまでに、260人以上の皆さんが参加され、「元気になった」との声も数多くいただき、今も自主グループの中で多くの人が楽しく継続されています。

運動をはじめて、元気をキープ！

まずは自分で筋力チェック！30秒椅子立ち上がりテスト



回数	筋力の目安
15回以下	かなり筋力が衰えている
16～19回	筋力が衰えがち
20回以上	筋力が維持されている

はじめる前に

- 椅子は、高さ40センチメートル程度の安定感のある背もたれ付きのものを準備します。
- かかとの低い靴か素足で行います。
- 無理せず、体調に合わせて取り組みましょう。
運動中に痛みや違和感を感じた場合は、直ちに中止してください。
- テストの実施は原則1回です。

やり方

- ① 両脚は肩幅程度に広げ、膝関節は90度からわずかに屈曲させる。
- ② 胸の前で腕を組む。
- ③ 両膝がほぼ完全に伸びるまで立ち上がり、背筋を伸ばす。
- ④ 腕を組んだまま座位姿勢に戻り、椅子に触れたら再び立ち上がる。
- ⑤ できるだけ素早く繰り返す。

教室に参加した人が運動を続けた測定結果を紹介！

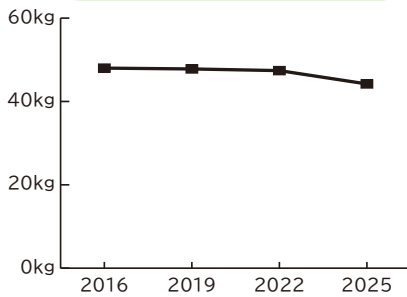


【74歳男性】(2025年5月時点)

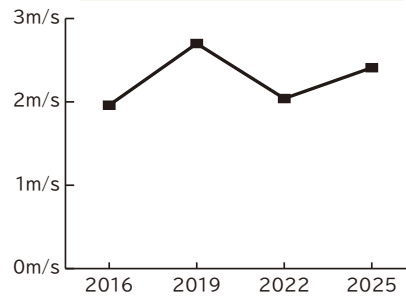
平成28年度「しっかり！筋力アップ教室」参加。その後、「富筋くらぶ」で運動を継続。

➡ 10年後も元気をキープ！
筋力アップ！

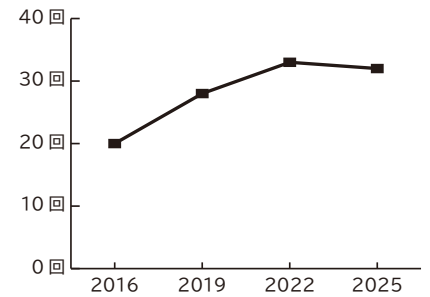
握力



最大歩行速度



30秒椅子立ち上がりテスト

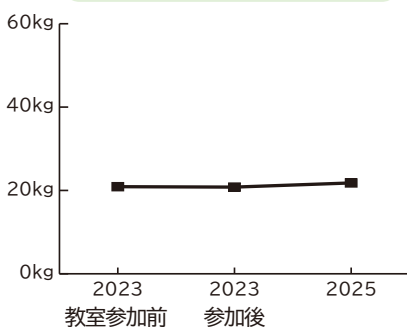


【79歳女性】(2025年5月時点)

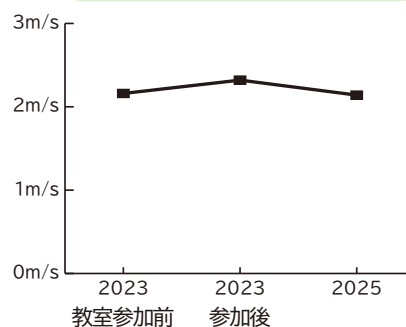
令和5年度「カラダ改善プロジェクト」参加。その後、「里筋くらぶ」で運動を継続。

➡ 79歳になっても
変わらず元気をキープ！

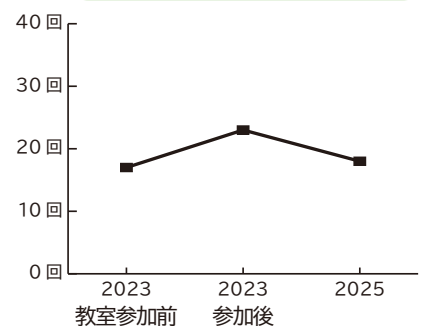
握力



最大歩行速度



30秒椅子立ち上がりテスト



始めるなら今！

市と順天堂大学の教室に参加してみませんか？

市では、順天堂大学による科学的根拠に基づいた専門的なプログラムのもと、効率的な筋力トレーニングの方法を正しく身に付けるための教室を開催しています。ぜひ、この機会にご参加ください。

カラダ改善プロジェクト

約2カ月間、週2回で、専門的なトレーニングや体力測定を実施します。管理栄養士・歯科衛生士による保健指導も受けられます。

- 日程 【事前説明会】8月24日(月)
【カリキュラム】8月27日(木)～12月3日(木)
原則毎週月・木曜日午前／1回60分～90分
- 場所 すこやかセンター2階
- 対象 市内在住・在勤の30歳以上の人(運動可能な人)
- 定員 40人
- 費用 4,500円(指導料ほか)
- 申込み 事前説明会で内容を把握された上で、カリキュラムの参加手続きを行います。電話または健康推進課窓口で事前説明会の申込みをしてください。

※定員になり次第締め切り

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



ナイト筋トレ

日中、子育てや仕事で時間が取れない人におすすめです。「運動の仕方がわからない」「効果的な運動を知りたい」「大学の先生に教えてもらいたい」など、どなたでも大歓迎です。

- 日時 8月10日(月)・28日(金)
各日18:00～20:00
- 場所 すこやかセンター2階 総合健診室
- 対象 市内在住・在勤の30歳以上の人(運動可能な人)
- 定員 各回30人
- 申込み 電話または市公式ホームページから申込み



教室に参加した人に聞いてみました！

仕事や趣味のゴルフをするときに筋力の衰えを段々と感じており、「しっかり！筋力アップ教室」の案内を見て、妻と一緒に申込みました。

教室参加後も、このまま終わってしまうのはもったいなく感じ、有志が集まって継続してトレーニングを行い、最終的に富筋くらぶができました。今年の秋で10年目になります。

はじめは、やはりきつく、初めて9種目を15回3セット行ったときは、その達成感たるや、まるで山の頂に立つかのようでした。トレーニングを始めてからは、仕事や日常生活での階段の上り下りが楽になり、また、あまり息切れをしなくなりました。

一緒にきつい運動をすることで仲間意識ができ、みんながいることで続けられたと思います。富筋くらぶの最高齢は88歳と一回り以上年上ですが、私も、その年になるまで続けたいと思っています。



富筋くらぶ所属 山戸さん

カラダ改善プロジェクトに参加後、里筋くらぶに入ってから2年目です。はじめは、「フレイル」という言葉を知って、フレイルの期間をできるだけ短くしたいと思い、順天堂大学の先生の指導を受けられる「カラダ改善プロジェクト」に参加したことがきっかけです。トレーニングは、きついですが、それでも同じ思いを持ち、共に集う仲間の頑張りに触発されてやりきることができます。また、高齢になると筋肉疲労を残さないよう、運動する間隔を2日以上あけることから、里筋くらぶでは週2回以上の活動はしません。仲間がいること、週2回の活動であることは運動嫌いの私にはもってこいでした。

歩幅が大きく、歩く速度が速くなり、上腕に少し筋肉がついたと実感しています。ほかにもカラダ改善プロジェクトでは、口腔ケアの指導と食生活に関する講座もあり、習慣を見直すことができました。



里筋くらぶ所属 坂井さん

そのほか 市で開催する教室

いきいきアクティブ教室

理学療法士による、フレイル予防のための運動のポイントや方法を学ぶ講座です。

※申込受付中。

詳しくは、14ページをご覧ください。

学んで動いて元気アップ講座

フレイル予防のための「運動・口腔・栄養」について学ぶ講座です。

※広報とみさと8月号などで、詳細をお知らせします。

フレイル予防基礎講座

順天堂大学の協力のもと、フレイル予防のための筋力トレーニング・体力測定を実施する講座です。

※広報とみさと11月号などで、詳細をお知らせします。

☎高齢者福祉課 ☎(93)4981

市長からのお知らせ



富里市長 五十嵐 博文

6月議会で、市政運営に関する進捗などを議場にて報告しました。
市民の皆さまには、「広報とみさと」を通じて、主な内容についてお伝えします。

「とみさと100年プロジェクトチーム」の立ち上げ
本市で、すいか栽培が始まった大正15(1926)年から、今年で100年を迎えました。

また、三菱社第3代社長岩崎久彌氏が晩年を過ごした旧岩崎家末廣別邸の主屋は、昭和2(1927)年の竣工とされており、令和9年で築後100年を迎えようとしています。
岩崎久彌氏が経営に携わった末廣農場では、昭和8年からすいかの試験栽培が開始されるなど、富里すいかとの関わりが深いことから、令和9年度に「すいか100年」と「末廣別邸主屋100年」の節目を市民の皆さまとともにお祝いできるよう、「とみさと100年プロジェクトチーム」を立ち上げ、関係機関と連携を図り、今後、企画を検討してまいります。
令和8年度は、各イベントなどで周知を図り、令和9年度に向け、気運を高めてまいります。

岩崎久彌氏の銅像建立

令和9年の末廣別邸主屋・築後100年に向け、近代農牧の発展に寄与された岩崎久彌氏の功績を顕彰するため、末廣農場別邸公園内に日本で初となる久彌氏の銅像を建立します。
銅像の完成は、令和9年3月を予定しており、事業費の一部は、本市初のクラウドファンディングを実施します。
銅像の建立により、本市の農業の歴史を改めて多くの人に知っていただく機会にもつながることから、当時の末廣農場が果たしてきた農業・畜産業をはじめとする地域の産業振興や生活基盤向上の役割を保存し、後世に継承してまいります。

学童保育の未来設計・放課後の居場所づくり

児童人口が減少する一方、共働き世帯の増加と女性の就業率上昇に伴い、放課後に子どもを預かる場所の必要性が高まっており、本市の学童クラブ登録児童も増加してきております。
そこで、今後の学童保育の在り方と学校施設活用の具体的な方針を策定することを目的に、令和8年5月に「学童保育の未来設計・放課後の居場所づくりプロジェクト」を教育委員会と連携して発足し、議論を開始しました。

学童クラブの現状を分析し、将来的な児童推計と子育て世帯のニーズを把握した上で、地域の実態に即した児童の居場所づくりの方針について取りまとめられるよう、課題の解決に取り組んでまいります。

『スポーツ鬼ごっこ』で子どもたちの体力アップ

令和6年度に市内各小学校の1・2年生を対象に導入し、令和7年度には3年生まで拡大したスポーツ鬼ごっこは、多様な動きを作る運動により、子どもたちの走力が向上するなどの成果が見られております。

学級担任を対象としたアンケートでは、9割の担任が体力向上を実感しており、コミュニケーション能力やチームワークの向上、子どもたちの考える力などが鍛えられているとの回答をいただいております。

令和8年度は、スポーツ鬼ごっこの取組を小学4年生まで広げ、より良い人間関係の形成と、子どもたちの将来に向けた土台作りにつながるよう、取り組んでまいります。

そのほか 議会での報告事項

- 富里すいか100年に関連する取組
 - 外国人安全対策会議の取組
 - 令和8年度富里市防災訓練パッケージ など
- 詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

「行政報告」全文▶



富里の農牧業に尽力した岩崎久彌氏の銅像を建立 クラウドファンディングを実施します

問 生涯学習課 ☎ (93) 7641



末廣農場が果たしてきた農業・畜産業をはじめとする地域の産業振興や生活基盤向上の役割を保存し、後世に継承することを目的として、旧岩崎久彌末廣農場別邸公園に銅像を建立するにあたり、クラウドファンディングを行います。
銅像は、令和9年3月完成予定です。

■募集期間 7月1日(水)～30日(木)

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。





とみさと JAZZ FESTIVAL 2026 ~富里の夏を彩るジャズフェスティバルを今年も開催~

富里高等学校ジャズオーケストラ部「ザ・マッド・ハッターズ」や同高OBとOGで結成の「ハイノーツ・ジャズオーケストラ」が国内最高峰のジャズプロフェッショナルと共演します。

日時 8月1日(土) 13:30~(開場13:00)

場所 中央公民館 講堂

申込み ■前売りチケット 2,000円

▼電子チケット

teket



▼店頭販売

○JA富里市産直センター1号店・2号店

○末廣農場

■当日チケット 2,500円(会場入口)

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



問とみさとJAZZ FESTIVAL2026 実行委員会 ☎080(3398)3625



夜の図書館たんけん隊



夜の図書館を探検してみませんか?ちょっぴり怖~い体験もあるかも?

日時 7月29日(水)・8月6日(木) 各日17:30~19:00

※各日とも同じ内容で実施します。

場所 とみらいテラス(市立図書館)

対象 小学生親子10組

申込み 7月15日(水)から電話またはとみらいテラスカウンターで申込み

問・申込先 とみらいテラス(市立図書館) ☎(90)4646



ブックトリップ 本の旅

小・中学生向けの本のリスト「ブックトリップパスポート」を使って、読んだことのないジャンルや新たな一冊との出会いを楽しみながら、本の世界を旅してみませんか?決められた冊数にチャレンジして、ブックトラベラーをめざしましょう!

期間 7月18日(土)~10月31日(土)

ブックトリップでのやくそく

1. 図書館でブックトリップの本を借りるときは、必ず自分のカードで借りましょう。
2. ひとりが一度に借りられる冊数は1冊です。(ブックトリップ以外の本はいつもどおり貸出できます。)
3. ブックトリップの本も貸出期間は2週間ですが、読み終えたらできるだけ早めに返しましょう。
4. 予約は、電話またはとみらいテラスカウンターでできます。本人の名前で、1冊ずつ予約しましょう。
※予約の順番がきても、借りているブックトリップの本を読み終わるまでに時間がかかるときは、次の人に貸し出す場合もあります。

問とみらいテラス(市立図書館) ☎(90)4646



使用期限

8/31月
まで

とみちゃんお買い物クーポンの ご利用はお済みですか？

問 経営戦略課 ☎ (93) 1118

令和8年3月に配布した「とみちゃんお買い物クーポン」の使用期限が近づいてきました。
まだ使用していない人は、期限内にご利用ください。

※世帯主宛てにゆうパックでクーポンを配布しましたが、郵便局での保管期間を過ぎたクーポンは、
市役所で保管しています。お手元に届いていない場合は、問い合わせてください。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



▲クーポン取扱店舗ポスター

あなたの“やってみたい”を見つけよう

みんなでボランティア体験 参加者募集

市民活動やボランティア活動に関心を持つきっかけとなることを目的に、ボランティア体験を開催します。
活動を通して、新しい自分を発見し、地域を良くする体験をしてみませんか？

内容 子ども食堂の手伝い、自然環境保護活動、手話体験 など

申込方法 各プログラムの連絡先に電話するか、申込フォームから申込み

詳しい内容がわかる体験プログラムや過去の実績報告などは、市公式ホームページに掲載しています。

少しでも興味を持った人は、ぜひご覧ください。



問 とみさと市民活動サポートセンター ☎ (93) 4123

やりたいこと 見つける！見つかる！

市民活動体験会 参加者募集

皆さんの身近で活動している市民団体が数多くあります。「できることをできる範囲で」一緒に活動してみませんか？

自分に合った活動があれば、継続して活動することもできます！

また、3回以上受講された人は、まちづくりサポーターに登録、活動の場をご案内することがあります。

- 日時・内容**
- 第1回** 9月5日(土) 10:00～(すこやかセンター2階会議室1)
まちづくり講演会
○NPO法人CRファクトリー豊田有希さんによる講座「未来つながる地域づくりをめざして」
 - 第2回** 9月中
地域の活動を知る
○NPOクラブ鍋島洋子さんによる講座「富里の今、地域の活動を知る」
○地域で実際に活動している人の話を聞き、興味のある団体に申込み
 - 第3回** 10月中
活動体験 ○申込みした団体の活動体験
 - 第4回** 11月中
活動体験を振り返り ○参加者同士で活動した内容を共有



申込方法 7月24日(金)までに、応募用紙に必要事項を記入して、市民活動推進課窓口へ提出

応募用紙のダウンロードなど詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



問 市民活動推進課 ☎ (93) 1117

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している人へ 資格確認書または資格情報のお知らせを送付します

問い合わせ先

- 国民健康保険 国保年金課国保班 ☎ (93) 4083
- 後期高齢者医療制度 国保年金課高齢者医療年金班 ☎ (93) 4085

資格確認書の有効期限が、**7月31日(金)**に切れます。8月1日(土)から有効となる「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を郵送します。書類が届かないときや内容に誤りがあったときは、必ず連絡してください。

※「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関などを受診できませんので、マイナ保険証を持参して受診してください。

国民健康保険に加入している人

マイナ保険証をお持ちの人

7月中に、「資格情報のお知らせ」を普通郵便で郵送します。

※70歳未満の人は有効期限がないため、すでに資格情報のお知らせを交付されている場合は、新規に郵送されません。現在持っているものを引き続き使用してください。



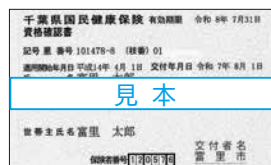
見本

◀資格情報のお知らせ

マイナ保険証をお持ちではない人

7月中に、「資格確認書」を簡易書留で郵送します。

※登録状況に応じて交付する書類や郵送方法が異なるため、同世帯の被保険者であっても別々の封筒で届くことがあります。



見本

◀資格確認書

■注意事項

- 国民健康保険税の滞納がある世帯には、特別療養の資格確認書または資格情報のお知らせが郵送される場合があります。
- 70歳以上の被保険者には、高齢受給者証と一体化した「国民健康保険資格確認書兼高齢受給者証」を郵送します。自己負担の割合が記載されています。
- 資格確認書等は6月8日時点のデータで作成しています。6月9日以降に脱退などの手続をした場合は、富里市から届いた資格確認書は使用できませんのでご注意ください。

後期高齢者医療保険に加入している人

令和7年度までは、マイナ保険証の保有状況に関わらず、すべての被保険者の人へ資格確認書を郵送していましたが、令和8年度では、次のとおり郵送します。

「85歳以上の人」または「84歳以下でマイナ保険証での受診が困難な人やマイナ保険証を普段から使用していない人」

7月中に、「資格確認書」を郵送します。

「84歳以下で、マイナ保険証を普段から使用している人」

7月中に、「資格情報のお知らせ」を郵送します。

限度額適用認定証の申請とは

入院や外来診療を受診した際、ひとつの医療機関で医療費の月額が高額になった場合は、「限度額適用認定証」を提示することにより、窓口での支払いが自己負担限度額までとなる制度です。新規で交付を希望する人は、問い合わせてください。

- 限度額適用認定証は自動更新ではありません。継続して交付を希望する人は、8月1日以降の申請が必要です。
- 国民健康保険加入者のうち70歳以上75歳未満の人で、「現役並み所得者Ⅲ」及び「一般所得者」の人は、資格確認書またはマイナ保険証が限度額適用認定証と同じ役目を果たしますので手続きは不要です。
- 後期高齢者医療保険加入者で、現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ及び低所得Ⅰ・Ⅱ(住民税非課税世帯)の人は、資格確認書への自己負担区分の記載が必要となります。
- マイナ保険証で受診する場合は、限度額適用認定証の手続きは不要です。

申請方法など詳しくは、
こちらをご覧ください▶



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 通知書を送付します

国民健康保険税

問 国保年金課国保班 ☎ (93) 4083

世帯主宛てに、「**納税通知書**」を **7月15日(水)** に**発送**します。

世帯に国民健康保険加入者がいる場合、世帯主は納期内に国民健康保険税を納める義務があります。

なお、所得の申告がない場合、国民健康保険税が正しく計算されない(軽減の適用とならない)ことがありますので、必ず申告してください。

納付方法

■特別徴収(年金天引き)

次の項目に該当した場合、特別徴収の対象です。

- 世帯主が国民健康保険に加入している
- 世帯内の国民健康保険の加入者全員が65歳～74歳である
- 年金受給額が年間18万円以上
- 国民健康保険税と介護保険料を合わせた額が、年金額の1/2を超えない

【納付月】

4・6・8月の特別徴収(仮徴収)は、原則、「前年度の2月の特別徴収額と同額」が年金から天引きされます。

10・12・2月の特別徴収(本徴収)は、年間の保険税から、4・6・8月に仮徴収した金額を引いた残額を3回に分けて年金から天引きされます。

国民健康保険税の軽減

国民健康保険は、世帯の所得や構成に応じて保険税が減額となります。

- 所得が一定以下の場合の軽減
- 国保加入者が後期高齢者医療へ移行した世帯に対する減額
- 旧被扶養者にかかる減免
- 非自発的失業者(会社の倒産や解雇、雇用期間満了など)の軽減

■普通徴収(個別納付)

特別徴収の対象にならない人は、普通徴収になります。送付された納税通知書により、市指定の金融機関窓口やコンビニなどで納付してください。

※口座振替による納付も可能です。



休日納付相談

特別な事情で、市税等の納付が困難な人を対象に、休日納付相談を毎月第4日曜日に実施しています。

また、7・8月は、追加日を設けて実施します。

7月：**25日(土)・26日(日)**

8月：**1日(土)・2日(日)・23日(日)**

詳しくは、17ページの休日開庁をご覧ください。



後期高齢者医療保険料

問 国保年金課高齢者医療年金班 ☎ (93) 4085

75歳以上の人または65歳以上で一定の障害があり、後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、被保険者一人一人に「**保険料額決定通知書**」を **7月15日(水)** に**発送**します。

納付方法

年金受給額などによって異なりますので、通知書で確認してください。

■特別徴収(年金天引き)

年金の年額が18万円以上の人や介護保険料と合わせた保険料額が年金額の1/2を超えない人は、年6回の特別徴収の対象です。

4・6・8月分は、仮算定された保険料を年金天引き、10・12・2月分は、確定後の保険料額から仮算定分を差し引いた額を3回に分けて年金天引きとなります。

※年金天引きされている人でも、口座振替で納付することができます。

【10月から特別徴収(年金天引き)となる人】

7～9月までの3期分は、納付書または口座振替により納付してください。

10・12・2月分は年金天引きとなります。

■普通徴収(個別納付)

送付された納付書により、市指定の金融機関窓口やコンビニなどで納付してください。

※国民健康保険税を口座振替で納付していた人も、新たに後期高齢者医療保険料の口座振替の手続きが必要です。



65歳以上の人に、「介護保険料決定通知書兼納入通知書」を7月中旬に発送します。
通知が届いたら内容を確認の上、納期内納付にご協力をお願いします。

納付方法

■特別徴収（年金天引き）

年金の年額が18万円以上の方は、原則、年6回の特別徴収の対象です。
令和7年度が特別徴収の人と令和8年度の仮徴収（4・6・8月）が特別徴収の方は、本徴収（10・12・2月）分も年金から特別徴収されます。

【保険料の平準化】

特別徴収で4・6月と8月の保険料額が異なる方は、平準化のため、天引き額が変更になっています。
平準化とは、年間6回に分けて特別徴収される介護保険料を均一にするため増額・減額調整を行うことです。

■普通徴収（個別納付）

特別徴収の対象にならない方は、普通徴収になります。送付された納入通知書により、市指定の金融機関窓口やコンビニなどで納付してください。
※納付には口座振替が便利です。

令和8年度の特例

令和7年度の税制改正により令和8年度の介護保険料に限り、給与所得がある場合、市民税非課税となっても介護保険料の算定を市民税課税とみなすことがあります。詳しくは、問い合わせてください。

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例・追納制度

問 国保年金課 ☎ (93) 4085

免除・納付猶予・学生納付特例制度

経済的な理由で保険料を納付することが困難なとき、申請することで保険料の納付が免除・納付猶予・学生納付特例になる場合があります。

■種類

- ①免除制度（全額免除・3/4免除・半額免除・1/4免除）
- ②納付猶予制度
- ③学生納付特例制度

■承認期間

- ①・②：7月から翌年6月まで
- ③：4月から翌年3月まで

■所得審査の対象者

- ①：申請者本人、申請者の配偶者、世帯主
- ②：申請者本人（50歳未満）、申請者の配偶者
- ③：申請者本人（学生）

※定められた基準に該当することが要件になります。

■申込み

- マイナポータルから申請するか、次のものを持参して、国保年金課または幕張年金事務所で申込みしてください。
- マイナンバーカード、年金手帳など、基礎年金番号のわかるもの
 - 雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票などの写し（今年または昨年に、失業や事業を廃止した人）
 - 学生証または在学証明書（③のみ）

■その他

- 免除申請を行うためには、所得の申告が必要です。
- 全額免除または納付猶予の承認がされ、翌年度以降も継続を希望した人は、申請が不要で審査を受けられます。

追納制度

保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、老齢基礎年金の受け取り金額が少なくなりますが、10年以内であれば保険料の追納（後払い）ができます。

追納することにより、保険料を納付したときと同じ年金額で老齢基礎年金を受け取ることができるため、追納することをお勧めします。
希望する人は、国保年金課または幕張年金事務所でご確認ください。

マイナポータルから電子申請が可能です

次の手続きは電子申請が可能です。申請方法など詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



- 国民年金被保険者の資格取得（種別変更）の届出
- 付加保険料納付（辞退）申出
- 付加保険料納付該当（非該当）届
- 国民年金保険料免除・納付猶予申請
- 学生納付特例申請
- 産前産後免除該当届
- 口座振替納付（変更）申出兼還付金振込方法（変更）申出
- 口座振替辞退申出
- 年金請求



お知らせ

7月10日～19日 夏の交通安全運動



ヘルメット 命のお守り 忘れずに
夏休みを迎えるこの時期は、行楽客などによる交通量・交通流の変化や暑さによる集中力の低下などから、重大交通事故の発生が懸念されます。一人一人が交通ルールを遵守し、正しい交通マナーを実践して、交通事故の防止に努めましょう。
☎ 千葉県くらし安全推進課交通安全対策室 ☎ 043 (223) 2263

社会を明るくする運動

【第76回 統一テーマ】
「保護司」をはじめとする更生保護ボランティアを広く知ってもらおう
この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、誰もが安全で安心して暮らせる地域社会を築くために行われます。
小・中学生の作文コンテスト、保育園児のぬりえ展示、各種イベントでの啓発活動を行う予定です。
詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
☎ 社会福祉課 ☎ (93) 4192



農地違反転用防止対策 強化月間（7月～9月）

県では、毎年7月～9月を「農地違反転用防止対策強化月間」と定め、現地パトロールを強化しています。
農地に許可を得ずに資材を置く、砂利を敷くなどの不審な行為を見かけた場合は、ご連絡ください。
農地を別の用途に使用する場合は、農地転用の許可または届出が必要です
■別の用途の例
○農地に建物を建てる場合
○農地改良のために土砂を入れる場合
許可なく転用した場合は、罰則が科せられる場合もありますので、必ず事前に問い合わせてください。
☎ 農業委員会 ☎ (93) 6494

パスポートの手数料が 変更になります



7月1日（水）から、パスポートの手数料が次のとおり、変更になります。申請受理から交付までは、約1カ月を要する見込みです。
時間に余裕をもって申請してください。
■手数料
○10年有効パスポート
窓口申請 16,300円→9,300円
○5年有効パスポート（18歳未満）
窓口申請 11,300円→4,800円
☎ 市民課 ☎ (93) 4087

市民活動支援補助金

市民活動団体が自主的・継続的に行う公益的な活動を支援するために、市民活動支援補助金を交付しています。

■対象事業
令和9年3月31日までに終了し、市内を活動の拠点として自ら課題を見つけ、自主的に取り組む公益的な活動
■申込み
7月15日（水）までに、申込書を提出
募集要項など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
☎ 市民活動推進課 ☎ (93) 1117



北部コミュニティセンター 臨時休館

次の日時は、点検に伴う停電のため、休館します。
■休館日時
9月5日（土）9:00～13:00
（13:00以降は通常どおり使用可能）
※図書の返却・貸出や電話での問い合わせも行っておりません。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
☎ 市民活動推進課 ☎ (93) 1117

防災行政無線の 試験放送

国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に伝えるため、市内全域で試験放送を実施します。
【全国一斉情報伝達試験】
■日時 7月1日（水）11:00頃
☎ 防災課 ☎ (93) 1114

有料広告枠

「広報とみさと」に広告をのせてみませんか？

詳しくは問い合わせてください。

【問合せ先】広報情報課 ☎ (93) 3895

有料広告スペース

有料広告枠

有料広告スペース

難病患者等見舞金 支給申請

県が認定する指定難病や特定疾患などの治療を受けている療養者に、見舞金を支給しています。

■対象

次の3つの要件をすべて満たしている、①～④のいずれかの受給者証などの交付を受けている人

▼要件

- 市内在住で市内に住居登録がある
- 市民税が非課税の世帯（階層区分が生活等・低Ⅰ・低Ⅱ）
- 市の福祉手当などを受給していない

▼受給者証などの種類

- ①特定医療費（指定難病）受給者証
- ②特定疾患医療受給者票
- ③小児慢性特定疾病医療受給者証
- ④先天性血液凝固因子障害等受給者証

■支給額 月額 5,000 円

※重度心身障害者等福祉手当受給者は、月額 1,000 円

申請方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



☎ 社会福祉課 ☎ (93) 4192

ハチの駆除の相談は



市ではハチの駆除を行っていませんので、巣を発見したときは、次の組合に相談・依頼するなどして、適正な土地の管理を心掛けてください。

☎ 千葉県害虫防除協同組合 ☎ 043 (221) 0064

野外焼却は 禁止されています



家庭ごみや事業で生じた廃棄物を野外で焼却することは、禁止されています。火災の原因となるだけではなく、煙や臭いで地域住民に迷惑をかけるおそれがありますので、やめましょう。

野外焼却禁止の例外

- 農林業を営むためにやむを得ないものとして行われるツル・草などの焼却
- 日常生活を営む上で行われるたき火など
- ※周辺の生活環境に悪影響を及ぼす場合は、市から指導することがあります。

☎ 環境課 ☎ (93) 4946

事業ごみは適正に 処理しましょう

商店などからの事業活動で排出されるごみは、収集場所に出すことができません。市の許可業者に依頼するか、クリーンセンターへ直接持ち込んでください。

なお、市で処理できないビニールやプラスチックなどは、産業廃棄物処理業者に依頼をしてください。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



☎ クリーンセンター ☎ (93) 4529

声かけにご協力を 水辺は危険がいっぱい

印旛沼地域には、農業用排水のための施設や洪水を防ぐための水路などがたくさんあります。

毎年夏休みに入ると、これらの施設での事故が新聞やテレビなどで報道されます。

子どもたちは、どのような場所が危険なのか判断できません。

水辺付近で遊んでいたり、釣りをしている子どもを見つけたら、声かけにご協力ください。

☎ 印旛沼土地改良区 ☎ 043 (484) 1155

LPガス容器を回収します



LPガス（プロパンガス）容器の転倒事故や漏洩などの防止、容器を利用した犯罪防止などを目的として、容器を無償で回収します。

■実施期限 8月31日（月）まで（10:00～16:00）

※土・日曜日・休日を除く

■対象 LPガス容器(2kg・5kg・10kg)
※カセットボンベやキャンプ用のOD缶などは対象外

詳しくは、問い合わせてください。

☎ (公社) 千葉県LPガス協会 ☎ 043 (246) 1725
☎ 0120 (122) 128

有料広告スペース

広報とみさとに

広告 を
載せてみませんか
……………

1枠 8,000 円～

募集中!

広報情報課 ☎ (93)3895



水道水の放射性物質検査

6月3日の測定では、放射性物質は検出されず、安定した状態が続いています。今後も3カ月に1回実施し、安全な水の供給に努めます。

これまでの測定結果は、市公式ホームページでお知らせしています。



☎ 上下水道課 ☎ (93) 3340

花火の取り扱いには ご注意を



花火は、遊び方を誤ると、火災や火傷などの事故につながりかねません。事故が起らないよう、取り扱いには十分注意しましょう。

■安全に遊ぶポイント

- 燃えやすいものがなく、広くて安全な場所で行う（市が設置する都市公園では花火の使用ができません）
- 子どもだけではなく大人と一緒に遊ぶ
- 説明書の注意事項を必ず守る
- 水バケツを用意し、使用した花火は必ず水につける
- 風の強いときは花火をしない

SFマーク付き花火を使用しましょう

（公社）日本煙火協会の検査所が実施する安全検査に合格した花火にはSFマークが付されています。



☎ 消防本部予防課 ☎（92）1313

消火栓を使用した 初期消火マニュアル

大規模な地震発生時に、区・自治会・自主防災組織が消火栓を活用した初期消火活動を行い、被害の拡大を軽減することを目的としたマニュアルを市公式ホームページに掲載しています。

■消火栓を使用できる条件

- 専用資機材の購入
- 年1回以上の資機材を使用した初期消火訓練
（訓練を行う場合は、必ず消防職員
の立ち合いが必要です）

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



☎ 消防署 ☎（92）1311

県動物愛護センター 講座のお知らせ

千葉県動物愛護センターでは、次の講座や教室などを行っています。

①犬のしつけ方教室基礎講座

（犬同伴不可）

■日程 7月23日（木）、8月20日（木）、
9月24日（木）

■場所 動物愛護センター本所

②犬のしつけ方教室実技講座

（犬同伴可）※有料

■日程 7月9日（木）、8月13日（木）、
9月10日（木）

■場所 動物愛護センター本所

③夏休み親子体験教室

■日程 7月30日（木）、8月6日（木）

■場所 動物愛護センター本所

■申込み ホームページで申込み
（各日先着8組まで）

④犬のしつけ方（YouTube動画配信）

■申込み ホームページで申込み

詳しくは、ホームページを
ご覧ください。



☎・申込先

●千葉県動物愛護センター
☎（93）5711

●②のみ（公財）千葉県動物保護管理
協会 ☎043（214）7814

このまちの魅力 大募集

地球の歩き方では、空港と空港都市圏をテーマにしたガイドブック「地球の歩き方成田空港とエアポートシティ」を制作しており、成田空港やエアポートシティエリアに関するアンケートを募集しています。

寄せられた声は、掲載されるかも！？

- 好きな表紙イラスト
- 成田空港のおすすめスポットやグルメ
- エアポートシティエリアの“ご当地あるある”

抽選で50名様に、「地球の歩き方オリジナルQUOカード」または「成田空港オリジナルグッズ」が当たります。

■応募期限 7月31日（金）まで



▲詳しくはこちら ▲応募はこちら

☎ 地球の歩き方

✉ contact.all@arukikata.co.jp

わが家の犬・猫 写真コンクール



愛犬・愛猫の写真にコメントをつけて応募してください。

■提出物

- ① L判写真（裏面に住所・氏名・電話番号を記入）※3枚まで
- ②しつけなど適正飼育についてのコメント（400字詰め原稿用紙1枚以内）

■申込期間 8月15日（土）まで
（15日消印有効）

■対象 県内在住の人

■その他

優秀作品は、9月に動物愛護週間のイベント会場で、展示・表彰します。原則、応募作品はお返しできません。

☎・申込先

（公財）千葉県動物保護管理協会

☎043（214）7814

〒260-0001

千葉市中央区都町6-2-15

とみさと平和 Week 折り鶴で思いをつなごう

長崎県原爆資料館、広島県平和記念公園内にある「原爆の子の像」へ奉納する折り鶴を募集します。

■募集期限 8月21日（金）まで

■収集場所

- 市役所1階ロビー
- とみらいテラス（市立図書館）
1階エレベーター前
- 中央公民館1階ロビー
- 北部コミュニティセンター1階ロビー

■折り鶴の作り方

- 紙のサイズ 一辺7.5cm
- 糸の長さ 120cm目安
折り鶴を糸などでつないで束にして
ください。

また、千羽鶴作成会を行う予定です。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



☎ 市民活動推進課 ☎（93）1117

✉ gaikokuanzen

@city.tomisato.lg.jp

わたしのギャラリー 作品を展示しませんか



生きがい・介護予防を目的として、自宅で作った作品を募集し、展示する「第12回わたしのギャラリー」を開催します。

【募集】

■対象作品

編み物・縫物・工作・パズル・ビーズ細工など（ジャンル不問）

■期限 7月31日（金）まで

■申込み 電話で申込み

【展示】

■期間 8月1日（土）～31日（月）

■場所 北部コミュニティセンター

■問・申込先

●北部地域包括支援センター

☎（36）7725

●中部東地域包括支援センター

☎（29）4110

●中部西地域包括支援センター

☎（92）2776

●南部地域包括支援センター

☎（90）6331

県内事業者向けに LED切替をサポート

電気代削減・CO2削減・快適な職場づくりを実現するために、県とジェニユイン日本株式会社は、共同でLED切替をサポートします。

「現地調査・設計・見積り」を無料で実施しますので、ご活用ください。

■対象 LED切替を希望している県内事業者

■申込み 令和9年3月31日（水）までに、フォームで申込み

詳しくは、ちば・ひかりスイッチホームページをご覧ください。



■問・申込先

ちば・ひかりスイッチ問合せ窓口

☎050（5799）2110

相談・講座・試験

土地家屋調査士による 無料登記相談

■日時 7月8日（水）

9：00～12：00

■場所 千葉地方法務局

○佐倉支局<佐倉市表町1-20-11>

○成田出張所<成田市郷部1322>

■内容 土地境界問題・分筆登記・建物新築の登記など

■その他 予約不要・相談料無料

■問 千葉県土地家屋調査士会印旛支部
塚本 ☎043（423）7441

生活困窮者自立支援 相談窓口をご存知ですか

仕事、健康、家庭関係などさまざまな理由で経済的にお困りの人を対象に、自立に向けた相談や支援を行っています。今後の生活や仕事に不安や悩みを抱えている人は、ご相談ください。

相談支援員が無料で相談に応じ、一人一人の状況に合わせた問題解決に向け、お手伝いをします。

窓口にお越しになれない場合は、電話・メールでの相談や訪問も可能です。

■問 自立支援相談窓口（生活支援課内）

☎080（9861）5646

✉lifesupport-tomisato

@asahi-net.email.ne.jp

介護予防出前講座

介護予防の基本的な知識や、その大切さを理解することを目的として、地域のコミュニティ活動団体などの要望に基づき、各分野における専門の講師を派遣します。

■対象 市内活動団体など

■申込み 受講希望日の1カ月前までに、申込書を提出

申込書のダウンロードなど、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



■問・申込先

高齢者福祉課 ☎（93）4981

いきいきアクティブ教室

フレイル（加齢により心身が衰えた状態）を予防するための運動のポイントや方法を学ぶことができる理学療法士による講座です。

■日時・内容

○7月27日（月）

体力チェック・講義

○8月3日（月）

講義・実技

○10月26日（月）

体力チェック

全日程 9：30～11：30

■場所 とみりーナ（社会体育館）

■講師 櫻井 陽子さん・石井 秀明さん
（国際医療福祉大学 理学療法学科）

■対象 市内在住の65歳以上で、全日程に参加できる人

■定員 先着10人

■申込み 7月13日（月）までに、高齢者福祉課窓口または電話で申込み

■問・申込先

高齢者福祉課 ☎（93）4981

人生セミナー 「実家と我が家のたたみ方」



空き家の半数以上は、相続によるものです。実家や我が家を今後どのようにするか考えてみませんか。

■日時 7月15日（水）

13：30～15：00

（受付13：00～）

■場所 中央公民館4階 大会議室

■講師 不動産コンサルタント
大澤 健司さん

■定員 40人

■申込み 7月13日（月）までに、高齢者福祉課窓口または電話で申込み

■問・申込先

高齢者福祉課 ☎（93）4981

国際医療福祉大学成田病院 市民公開講座

つかえ感や胸痛の原因となる食道の動きの異常は、重症化すると誤嚥性肺炎のリスクがあります。

最新の検査と内視鏡治療について、わかりやすく解説をします。

■日時 7月11日(土)

14:00～15:00

■場所 国際医療福祉大学成田病院
4階 成田国際ホール

■内容 胃カメラでは見つからない
「食道の動きの異常」
～その診断と最新治療～

■講師 伊原 栄吉さん・畑 佳孝さん
(国際医療福祉大学成田病院
消化器内科医師)

■定員 100人

■申込み フォームまたは電話で申込み
詳しくは、問い合わせて
ください。



問・申込先

国際医療福祉大学成田病院
☎(35)5600

普通救命講習会

■日時 7月19日(日)

9:00～12:00
(8:30～受付)

■場所 消防庁舎3階 講堂

■対象 12歳以上で、市内在住・在勤・
在学している人

■定員 先着20人

■申込み 7月12日(日)までに、
消防署窓口で申込み

問・申込先

消防署 ☎(92)1311

デイケアクラブ

■日時 7月13日(月)

10:00～15:30

■場所 中央公民館1階ロビー 集合

■内容 福祉サービスなどの見学会
(サルビアの会と合同開催)

■対象 18歳以上で、精神科などに
定期的に通院している人

■申込み 電話で申込み

問・申込先

社会福祉課 ☎(93)4192

危険物取扱者 保安講習

危険物取扱従事者に義務づけられて
いる危険物取扱者保安講習を開催
します。

次の講習のうち、主に従事する作業
内容に応じたものを受講してください。

■日時 9月18日(金)

午前 給油取扱所で従事する人

午後 給油取扱所以外の施設で

従事する人

■場所 成田国際文化会館 大ホール
<成田市土屋303>

■費用 1人につき5,300円

(千葉県収入証紙を申請書に貼付)

■持ち物 危険物取扱者免状・受講票

■申込み 7月27日(月)～31日(金)

までの間に、市消防本部
予防課窓口申請書を提出

詳しくは、市公式ホーム

ページをご覧ください。



問・申込先

市危険物安全協会(市消防本部
予防課内) ☎(92)1313

募集

令和8年度 富里市職員採用試験

印旛郡市職員採用共同試験(初級職等)
を実施します。

■日にち 9月20日(日)

■場所 佐倉市立佐倉中学校

<佐倉市城内町117-10>

■職種・募集人員

○一般行政初級 3人程度

○土木初級 若干名

○建築初級 若干名

○消防 2人程度

■申込み

7月27日(月)～8月10日(月)

までの間に、申込書を総務課人事
給与班窓口持参または郵送で提出
(10日の消印有効)

詳しくは、市公式ホーム

ページをご覧ください。



問・申込先

総務課 ☎(93)1113

〒286-0292(住所不要)

富里市産業振興推進会議 委員 募集

産業振興ビジョンの策定や策定後の
進行管理について、調査・審議をする
委員を募集します。

■対象

○市内在住・在勤の18歳以上の人

○年3回程度の会議に継続して出席
できる人

○市の審議会などの公募委員を2つ
以上兼ねていない人

○市の議員または職員でない人

■募集人数 2人

■任期 令和8年10月1日～
令和10年9月30日

■報酬 1回 7,000円

■費用弁償 会議1回につき1,000円

■申込み 8月20日(木)までに、
申込書に必要事項を記入し、「市内の
産業の発展と活性化について」を
テーマとする400字のレポートを
添えて、商工観光課窓口持参または
メール・郵送(20日消印有効)の
いずれかの方法で提出



詳しくは、市公式ホーム
ページをご覧ください。

問・申込先

商工観光課 ☎(93)4942

✉ shoukou@city.tomisato.lg.jp

〒286-0292(住所不要)

学童クラブ指導員 募集



学童クラブで指導員を募集しています。
子どもたちの成長をサポートするお仕事
です。経験がない人や資格がない人も
大歓迎!

富里第一学童クラブ

■内容 学童クラブ保育補助、活動の
補助

■場所 富里第一小学校内の学童クラブ

詳しくは、問い合わせてください。

問・申込先

富里第一学童クラブ ☎(91)1597

とみさと市民活動フェスタ 参加団体 募集



とみちゃん秋まつり内で開催する「とみさと市民活動フェスタ」に参加する団体を募集します。

- 日にち 11月15日(日)
- 対象 市内で公益的な活動(市民活動)をしている団体
- 内容 活動展示・発表・体験など
- 申込み 7月31日(金)までに、市民活動推進課窓口に応答書を提出

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



☎ 申込先
市民活動推進課 ☎(93)1117

自衛官募集

世界の平和と安定のために、さまざまなフィールドで活躍する自衛官がいます。各種任務に対応するために幅広く人材を募集しています。

防衛大学校学生(一般)

- 申込期限 10月15日(木)まで
- 入隊時期 令和9年4月上旬

防衛医科大学校医学科学生

- 申込期限 10月8日(木)まで
- 入隊時期 令和9年4月上旬

防衛医科大学校看護学科学生

(自衛官候補看護学生)

- 申込期限 10月2日(金)まで
- 入隊時期 令和9年4月上旬

一般曹候補生(陸・海・空)

- 申込期限 9月1日(火)まで
- 入隊時期 令和9年3月下旬～4月上旬

詳しくは、自衛隊千葉地方協力本部成田・旭地域事務所ホームページをご覧ください。



☎ 申込先
自衛隊千葉地方協力本部成田・旭地域事務所 ☎(22)6275

イベント

第44回 環境美化ポスター展

ポイ捨て防止など身近な環境美化に関することをテーマに、市内小学校の5年生から作品を募集しました。ポスター展では、上位優秀作品20点が展示されます。子供たちの素晴らしい作品をぜひご覧ください。

- 期間 7月22日(水)～8月25日(火)
- 場所 末廣農場 すえひろギャラリー(飲食施設内)

☎ クリーンセンター ☎(93)4529

第23回 舞のつどい 日本舞踊発表会

- 日時 7月19日(日) 10:30～
- 場所 中央公民館 大ホール
- その他 先着150人にお弁当とお茶を進呈します。

☎ 飛田和 ☎(92)9897

スポーツ

第41回 水泳大会

- 日時 7月26日(日) 8:00～11:00
※小雨決行、予備日なし
- 場所 七栄小学校 プール
- 対象 小学生以上で市内在住・在勤の人
- 費用 500円
- 種目 自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライほか
- 申込み 7月8日(水)までに、生涯学習課スポーツ振興班窓口で申込み

☎ 申込先
市スポーツ推進委員協議会事務局(生涯学習課スポーツ振興班内)
☎(92)1598

ボッチャ体験・交流会



簡単で楽しいボールゲーム「ボッチャ」を体験して、ミニゲームで遊びます。どなたでも無料で参加できます。

- 日時 7月11日(土)・19日(日) 13:00～15:00
- 場所 中央公民館4階 大会議室

☎ 申込先
とみさとボッチャの会 井上
☎090(1115)9286

第1回 楽しいスポーツ体験



気軽にスポーツに親しみ、体を動かす楽しさを感じてもらうため、楽しいスポーツ体験を実施します。一緒に楽しく汗をながしましょう。

- 日時 7月31日(金) 9:00～12:00 (8:30～受付)
- 場所 とみリーナ(社会体育館) 2階アリーナ
- 対象 市内在住・在勤の人(未成年の人は保護者同伴)
- 内容 ボッチャ体験
- 講師 市スポーツ推進委員
- 持ち物 動きやすい服装・室内靴・タオル
- 申込み 7月17日(金)までに、社会体育館に申込書を提出

☎ 申込先
市スポーツ推進委員協議会事務局(生涯学習課スポーツ振興班内)
☎(92)1598

7月の休日開庁

市税などの休日納付相談

7・8月は、追加日程を設けて実施します。

■日時 7月25日(土)・26日(日)

9:00～16:00

※8月の追加日程：1日(土)・2日(日)

■納付相談対象(※7月26日のみ)

- 市民税・県民税・森林環境税
- 固定資産税・都市計画税 ○軽自動車税
- 国民健康保険税 ○学校給食費※
- 保育料、延長・預かり保育料、こども園給食費※

☎納税課 ☎(93) 0433

●[当日] 国保年金課 ☎(93) 4083

納期内納付にご協力ください

■納期限 7月31日(金)

- 対象 ○固定資産税・都市計画税 第2期
- 国民健康保険税 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期
- 介護保険料 第1期

住民票の写し・印鑑登録証明書・マイナンバーカード(要予約)・パスポートの休日交付

■日時 12日(日)・26日(日) 8:30～17:15

※パスポートは、12日9:00～16:30のみ

内容により、本人のみ受付できる手続・休日に取り扱できない手続があります。

詳しくは、市公式ホームページを確認するか、問い合わせてください。

☎市民課 ☎(93) 4086



※休日は正面玄関が施錠されています。
すこやかセンターの休日夜間受付を利用してください。

中央公民館 ☎(92) 1211

休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月・祝)、27日(月)

※初めて利用される人は、問い合わせてください。

※空き状況や申請方法など、詳しくはオンライン予約サイトをご覧ください。



社会体育館^(愛称) とみりーナ ☎(92) 1597

休館日 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)

※施設の利用や申請は、問い合わせてください。

※屋内外スポーツ施設のオンライン予約など、詳しくは、オンライン予約サイトをご覧ください。



図書館だより Library information

(愛称)

とみらいテラス
TOMIRAI TERRACE



7月の休館日

6日(月)、13日(月)、21日(火)、
27日(月)、30日(木)

開館時間

9:30～18:00

※金曜日は19:00まで

※土・日曜日、祝日は17:00まで

問い合わせ先

☎(90) 4646 [9:30～17:00]

とみらいテラス
ホームページ



「大竹明男写真展」春夏秋冬、鳥暦

野鳥の写真を撮り続けている大竹明男先生の作品を展示します。
さまざまな野鳥の風景から四季を感じてみませんか。

【展示】 ■期間 7月29日(水)まで

■場所 とみらいテラスギャラリー

【ギャラリートーク】 ■日時 7月25日(土) 14:00～

夏のおはなし会

■日時 7月25日(土) 14:00～14:40

■場所 とみらいテラス2階 多目的室

■内容 手遊び、絵本の読み聞かせ、昔話の語りなど

■対象 ○4歳以上 ○保護者、絵本や素話好きな大人

■定員 25人

映画会『シモーヌ』

出演 アル・パチーノ、レイチェル・ロバーツ ほか

■日時 7月1日(水)・15日(水) 各日10:00～、14:00～

■会場 とみらいテラス2階 ミニシアター

■定員 各回80人

いきいき広場 高齢者の健康づくり・交流会などのイベント

施設	内容	日時	その他
北部地域包括支援センター (北部高齢者支援センター) <日吉台 4-6-14 > 申込 ☎ (36) 7725	絵手紙教室	7月1・15日(水) 10:00～12:00	場所 北部地域包括支援センター 費用 1回500円
	北部健康教室(マッサージの良さを生かした健康体操)	7月10日(金) 10:00～11:00	場所 北部コミュニティセンター 2階 小ホール
	にこにこ談笑会(認知症や介護について語り合しましょう)	7月27日(月) 10:00～12:00	場所 きはるカフェ 費用 330円～(飲み物代など)
中部東地域包括支援センター (東部高齢者支援センター) 福祉センター内<七栄 653-2 > 申込 ☎ (29) 4110 オンライン Zoom のミーティング ID「272 687 0941」	ケアカフェ菜の花(介護や認知症のことも話せるおしゃべり会) (Zoom 参加可)	7月21日(火) 13:30～15:00	場所 中部ふれあいセンター 定員 会場参加 20人
	ガジュマル農園 (野菜の栽培、畑の整備) ※熱中症予防のため、お休み	—	場所 中沢 371 付近 ※詳しくは、問い合わせてください。
	末廣ちよきん体操 (Zoom 参加可) ※熱中症予防のため、zoom のみ実施	毎週金曜日 10:00～11:00	場所 末廣農場 パスワード chokin
	大ちよきん体操祭(ちよきん体操体験会)(要予約)	7月14日(火) 15:00～16:00	場所 成田富里徳州会病院 2階 対象 ちよきん体操未経験者 ※全地区参加可
中部西地域包括支援センター (西部高齢者支援センター) 福祉センター内<七栄 653-2 > 申込 ☎ (92) 2776	ケアカフェかよう倶楽部	7月7日(火) 13:30～15:00	場所 ななほし富里内 The Lounge
	さとしくん健康ちよきん体操	毎週月曜日 1部 9:30～10:15 2部 10:30～11:15 毎週木曜日 10:00～11:45	場所 福祉センター 2階 大会議室 定員 各回30人(見学可)
南部地域包括支援センター (南部高齢者支援センター) <立沢新田192-16 > 申込 ☎ (90) 6331	ポッチャ体験会	7月21日(火) 10:00～11:30	場所 南部地域包括支援センター 持ち物 踵の有る室内履き、飲み物、タオル

※詳しくは、各施設・団体に問い合わせてください。

消費生活
相談コラム

巧妙化する定期購入のトラブルにご注意 購入中に「さらにお得なご案内」！？



【相談事例】

- 「1回限り」とあった化粧クリームを注文したが、2回目が届き定期購入だと気づいた。
- インフルエンサーが「定期縛りなし」と勧めていたせっけんを申し込むと、販売サイトにクーポンが表示され、利用したところ、意図せず回数縛りのある定期購入となってしまった。
- SNSの広告を見てシワ改善クリームを注文したが、販売サイトの表示に誘導され、洗顔クリームの定期コースも注文したことになっていた。

【アドバイス】

- 「定期縛りなし」という記載があっても、解約しない限り商品が届く定期購入の契約かもしれません。
- 契約条件などを確認し、納得した上で商品を購入しましょう。
- 注文する前に販売サイトや「最終確認画面」の表示をよく確認しましょう。
- 契約条件に関する記載はスクリーンショットで必ず保存しましょう。

※独立行政法人国民生活センターの発表情報に基づいて掲載しています。

消費生活センター ☎ (93) 5348

7月の相談窓口

○相談は無料で秘密は厳守されます。 ○相談時間は12:00～13:00を除きます。

相談名	日時	場所	問い合わせ	内容・その他
法律相談	13・27日(月) 13:00～16:00	すこやかセンター 2階会議室3	社会福祉課 ☎(93)4192	法的手段の手続きの仕方や対応などの相談(30分) ※要予約(6日(月)から受付)
交通事故相談	14日(火) 10:00～15:00	市役所分庁舎 1階会議室	市民活動推進課 ☎(93)1117	損害賠償請求など交通事故の相談 ※10日(金)までに要予約
健康相談	6日(月) 9:30～11:00	すこやかセンター 2階栄養指導室	健康推進課 ☎(93)4121	生活習慣病予防・改善や健康診断の結果などの相談(30分) ※要予約
年金相談	16日(木) 10:00～15:00	すこやかセンター 2階会議室3	国保年金課 ☎(93)4085	保険料の免除申請・年金受給などの国民年金の相談
こころの相談	14日(火) 14:00～16:00	福祉センター 2階視聴覚室	基幹相談支援センター ☎(90)0081	精神科専門医による個別相談
心配ごと相談	7日(火) 9:30～12:30	北部コミュニティセンター 2階第4会議室	社会福祉協議会 ☎(92)2451	生活上の悩みごとや心配ごと(1時間) ※最終受付12:00まで
	14・21日(火) 9:30～12:30	福祉センター 2階相談室		
人権・行政・心配ごと合同相談	28日(火) 9:30～12:30	福祉センター 2階視聴覚室	社会福祉協議会 ☎(92)2451	人権問題・行政に関すること・生活上の悩みごとや心配ごと(1時間) ※最終受付12:00まで
住宅耐震相談会	15日(水) 9:00～17:00	市役所分庁舎 1階会議室 (午後のみ依頼住宅可)	都市計画課 ☎(93)5148	住宅の耐震性の相談(45分) ※10日(金)までに要予約
就労・進路相談	9日(木) 13:00～17:00	中部ふれあいセンター 2階会議室	ちば北総地域若者サポートステーション ☎(24)7880	働くことに悩みを抱えている若者対象の相談 ※要予約
教育相談	火～金曜日(休日・図書館休館日を除く) 9:00～15:45	図書館2階 ふれあいセンター	ふれあいセンター ☎(91)6600	いじめ・不登校など教育の相談 ※電話相談可
消費生活相談	月～金曜日(休日を除く) 9:30～16:00	市役所分庁舎2階 消費生活センター	消費生活センター ☎(93)5348	商品・サービスや契約など消費生活全般の苦情や相談

急病のときは？

○受診する前に、まず電話で相談してください。

○持ち物:マイナ保険証または資格確認書・子ども医療費助成受給券など(対象者)

名称	内容	日時
成田市急病診療所 [成田市赤坂] ☎(27)1116	内科 小児科	平日・土曜日 19:00～23:00 日曜日・休日 10:00～17:00 19:00～23:00
		外科
	歯科	休日(日曜日を除く) 10:00～17:00
印旛市郡小児初期急病診療所(15歳まで) [佐倉市江原台・佐倉市健康管理センター内] ☎043(485)3355	—	平日・土曜日 19:00～23:00 日曜日・休日 9:00～17:00 19:00～23:00
		※診療時間終了 15分前まで
救急安心電話相談 ☎#7119(ダイヤル回線 ☎043(216)3668)	—	24時間365日対応
子ども急病電話相談 ☎#8000(ダイヤル回線 ☎043(242)9939)	—	平日・土曜日 19:00～翌朝8:00 日曜日・休日 8:00～翌朝8:00(24時間対応)

敷地内で漏水したときは？

7月の当番は 北総管工設備(有) ☎(93)1288

こども誰でも通園制度

すべての子育て家庭に対して、多様な働き方やライフスタイルに関わらない支援を強化するため、保育所などを利用できる制度です。

■対象児童

- 富里市の住民基本台帳に登録がある
- 利用日時点で、0歳6カ月～満3歳未満（3歳の誕生日の2日前）である
- 保育所、認定こども園、地域型保育事業、幼稚園、企業主導型保育事業に通園していない
- ※保護者の就労要件は問いません。

■利用可能時間 1人につき月10時間まで

※未利用時間がある場合でも、翌月へ繰り越すことはできません。

■料金 1人あたり1時間300円



■利用の流れ（初回利用時）

- ①利用申請をする。
市が認定後、メールで利用者アカウントをお送りします。
 - ②初回面談の予約申込みをする。
 - ③母子健康手帳を持参し、利用する予定のお子さんと一緒に面談をする。
 - ④利用日の予約を申込み、利用を開始する。
- ※利用申請などの手続きは、つうえんポータルから行います。
詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



実施施設

葉山こども園

- 利用可能曜日 月～金曜日 ※休日、年末年始などを除く
- 利用可能時間 9:00～12:00 / 13:00～16:00

青空保育園

- 利用可能曜日 月・水・金曜日 ※休日、年末年始などを除く
- 利用可能時間 10:00～16:00

問・申込先 子育て支援課 ☎(93) 1174

ストップ! ザ・むし歯



4月10日に行われた3歳児健診で、むし歯や治療済みの歯がなかったお子さんたちの紹介です。

石井 海晴	大木 美緒	大迫つむぎ
小川 蒼偉	鎌形 隼聖	川井 朱璃
川井 璃央	菊地 琥心	小宮千羽弥
高木 奏	平野 瑠花	松本 碧
水越 悠介	向井 晴香	米良 結翔
鷲田菜理矢		
KALUPAHANA	MESTHRIGE	MIEKO
NASHELY		
PALATUPANA	ARACHCHIGE	KIANA
AKEMI		

<五十音順・敬称略>

5月8日に行われた3歳児健診で、むし歯や治療済みの歯がなかったお子さんたちの紹介です。

天生目 楓	石井 晴葵	内野 湊斗
宇津井一穂	宇津井梨加	大橋 伶登
梶 太耀	金井 蒼空	金田 妃由
清野 陽冬	齊藤まどか	佐藤 笑羽
外茂 柊翔	永田 大翔	平野 陽葉
平山 紡久	深井 夕葵	宮野 柚鈴
柳橋 柚子		
NIJBOONANAN SHUN		
BARROGA KENZOU		

<五十音順・敬称略>

子ども医療費助成受給券を発送します

子どもの医療費【0歳から高校生相当年齢（18歳年度末）まで】の助成を受けられる「子ども医療費助成受給券」を7月下旬に発送します。氏名・有効期間・自己負担金などの記載内容をご確認ください。受給券は、令和8年8月1日から使用できます。8月1日以降に医療機関などを受診するときは、**新しい受給券**と**健康保険の資格**が確認できるものを提示してください。

■注意事項

○令和8年度市民税が未申告の人

受給券の交付ができません。申告後、子育て支援課に連絡してください。

○7月1日以降に所得申告や修正申告をした人

自己負担金が変わることがあります。変更届を提出してください。

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

☎・申込先 子育て支援課 ☎（93）4497



夏休み親子クッキング教室 参加者募集

子どものときから食に関心を持ち、作る楽しさを知ってもらうため、クッキング教室を開催します。

お子さんと協力しながら一緒に料理を作ってみませんか？

■日時 7月24日（金）9：30～13：00

■場所 すこやかセンター2階 栄養実習室

■内容 調理実習

■対象 小学生と保護者 ※保護者の人と一緒に参加してください。

■定員 先着10組

■参加費 1人500円

■申込み 電話で申込み

■その他 託児はありません。

参加者には、改めて詳細を通知します。

☎・申込先 健康推進課 ☎（93）4121

成田赤十字病院 公開健康講座

■日時 7月18日（土）14：00～15：30

■場所 成田赤十字病院 アメニティ棟2階大会議室
<成田市飯田町90-1>

■内容 こどもの症状と救急受診のタイミング
～迷ったときに知っておきたい考え方～

■講師 櫻井 彩子さん

（成田赤十字病院 第四小児科部長）

■定員 80人

■申込み 6月25日（木）から、成田赤十字病院社会課に電話
またはホームページで申込み

詳しくは、問い合わせください。

☎成田赤十字病院社会課 ☎（22）2311



乳幼児健診・教室・相談

☎・申込先 健康推進課 ☎（93）4121

内容	対象	日時	場所	その他
乳児健診	令和8年2月生まれ	7月10日（金） 12：30～13：10		
1歳6か月健診	令和6年12月生まれ	7月7日（火） 12：30～13：30	すこやかセンター 3階 ※受付は1階	対象者には 個別で通知
2歳親子歯科健診	令和6年1月生まれ	7月14日（火） 13：00～13：30		
3歳児健診	令和5年1月生まれ	7月3日（金） 12：30～13：10		
かみかみ歯ッピー教室 （むし歯予防の話・仕上げ磨きの実習）	令和7年8月・9月生まれ の子どもと保護者	7月28日（火） 10：00～11：00		
もぐもぐごっくん離乳食教室 （離乳食の量の確認、進め方、個別相談など）	離乳食が2回食になる頃の お子さん	8月3日（月） 10：00～11：00	すこやかセンター 3階	
プレパパママ教室（土曜日コース） （妊娠中の生活・お風呂の入れ方など）	令和8年10月～12月に 出産予定のパパ・ママ	8月1日（土） 9：00～11：30		要予約
育児相談		7月6日（月） 13：30～14：30		

7月の個別予防接種

※契約医療機関への予約が必要です。

☎健康推進課 ☎(93) 4121

種類	対象	種類	対象
小児用肺炎球菌・B型肝炎 ロタウイルス・5種混合	令和8年4月生まれ	MR(麻しん・風しん) 水痘	令和7年6月生まれ
BCG	令和8年1月生まれ	日本脳炎	令和5年6月生まれ

7月を過ぎても予防接種は受けられます。体調が悪いときは無理せずに、回復してから接種をしてください。

子育て支援センターなどのイベント・相談

※詳しくは、各施設・団体に問い合わせてください。
※保:保健師・栄:栄養士・歯:歯科衛生士

施設名・団体名	内容	対象	日時
	移動支援 「親子あそび・育児相談」※要予約 場所:北部コミュニティセンター		17日(金) 10:00~11:30
葉山キッズ・ランド 子育て支援センター 申込 ☎(93) 2800	妊娠・子育てプチ相談 ※要予約	妊婦・1歳未満	23日(木) ※保・栄・歯 10:30~11:30
		0~5歳児	13日(月) ※保・栄・歯 10:30~11:30
	子育て支援センター室の利用 ※日にちにより年齢別利用あり	0歳~就学前の 子ども	毎週月~土曜日 ※休日を除く
向台こども園 子育て支援センター 申込 ☎(37) 7070	移動支援 場所:北部コミュニティセンター		3日(金)・8月7日(金) 10:00~11:30
	子育て支援センター室の利用	0歳~就学前の 子ども	毎週火~土曜日 ※休日を除く
青空保育園 申込 ☎(91) 6151	保育園開放「どんぐりクラブ」 ※要予約、定員7組		毎週火・木曜日 9:00~11:30
	交流行事「夏祭りに参加しよう」 ※要予約、定員7組		18日(土) 10:00~11:30
日吉台幼稚園 申込 ☎(93) 4408	子育て教室「ちびたんくらす」 七夕飾りをつくろう、身体測定など ※要予約	2歳~3歳児	3日(金) 10:15~11:30
末広幼稚園 申込 ☎(93) 6556	親子教室「るんるんくらぶ」 リズム遊び・おはなし会など ※要予約	2歳~3歳児	7日(火) 10:15~11:00
七栄地区社会福祉協議会 ☎小湊 ☎090(4545) 7887	「ちょっとほっとタイム」 子育て交流、季節のイベントなど 場所:中部ふれあいセンター2階 和室	0歳~就学前の 子ども	1日(水)、8月5日(水) 10:00~11:30
富里第一地区社会福祉協議会 ☎田所 ☎090(7826) 3739	「すくすく広場」 子育て交流、季節のイベントなど 場所:中沢区集会所	0歳~就学前の 子ども	23日(木) 10:00~11:30
こども家庭センター ☎(93) 4498	家庭児童相談 ※電話相談も可 場所:子育て支援課		月~金曜日(休日を除く) 8:30~17:15
基幹相談支援センター 申込 ☎(90) 0081	子どもの発達相談会 ※要予約 場所:福祉センター2階 視聴覚室		13日(月) 10:00~11:30

鳥獣被害対策実施隊が千葉県環境功労者知事感謝状を受賞 市農業協同組合が電気柵などを寄贈

☎環境課 ☎ (93) 4946

6月5日、千葉県庁を会場に、令和8年度千葉県環境月間表彰式が開催されました。

特定外来生物アライグマなどから農作物被害を防ぐため、平成31年4月から活動を開始し、多年にわたり、市の環境保全に多大な功績を残した市鳥獣被害対策実施隊に、千葉県環境功労者知事感謝状が贈られ、代表で小峰弘さんが受け取りました。また、同日、市農業協同組合から市鳥獣被害防止対策協議会に電気柵、市鳥獣被害防止対策実施隊にファン付きベストの寄贈がありました。この取組は、JA共済連の「地域・農業活性化積立金」を活用した地域貢献活動の一環として、農業振興を目的に行われています。



左写真 上段右) 小峰さん

医療従事者に感謝を込めて 富里のすいかを寄贈

☎健康推進課 ☎ (93) 4121

5月19日・20日、市農業協同組合とともに、日々、地域医療の最前線で尽力されている医療関係者の皆さまに、感謝と応援の気持ちを込めて、特産品の「富里すいか」を5医療機関へ寄贈しました。



▲あづま醫院



▲日吉台病院



▲成田富里徳洲会病院



▲国際医療福祉大学成田病院



▲成田赤十字病院

市農業協同組合が市内保育園・認定こども園・幼稚園に 富里のすいかを寄贈

☎子育て支援課 ☎ (93) 1174

6月2日、市農業協同組合から特産物であるすいかに親しみを感じることができる機会を持てるようにと、市内保育園・認定こども園・幼稚園の14施設へ富里すいかを寄贈していただきました。

各施設では、園児たちがおやつメニューとして味わうなど旬のすいかを感じました。



富里すいか感謝祭で富里すいかをPR

☎農政課 ☎ (93) 4943

6月6日、市農業後継者対策協議会と市農業協同組合による「富里すいか試食会」と「富里市物産展」を行いました。

17年ぶりにJ1に復帰した、サッカーJリーグ、ジェフユナイテッド市原・千葉のホームゲームが行われたフクダ電子アリーナでの「富里すいか試食会」では、およそ1300人にカットすいかをそれぞれ配布し、栽培100年を迎えた富里すいかをPRしました。また、「富里市物産展」では、富里すいかや富里市産野菜などの販売を行いました。野菜がすべて完売するなど、盛況なイベントとなりました。



市卓球大会 開催

☎生涯学習課 ☎ (92) 1598

5月10日、とみりーナ（社会体育館）を会場に、「第91回富里市卓球大会」が開催されました。男子シングルスに61人、女子シングルスに16人、ミックスダブルスに37組が出演。暗幕で遮光された会場では、卓球の球の軽快な音と掛け声が鳴り響き、選手たちはさわやかな汗と共に勝敗を競い合いました。各部門の結果は次のとおりです。< 敬称略、() 内は所属チーム、写真は各種目優勝者 >

■男子シングルス

- 優勝 陣ヶ尾 憲二 (HHC)
- 準優勝 酒井 惇之介 (個人)
- 3位 及川 一星 (崎山クラブ)
- 〃 古作 謙 (個人)



■女子シングルス

- 優勝 久保木 美妃 (個人)
- 準優勝 中山 羽麗 (崎山クラブ)
- 3位 小野寺 綾香 (ドルフィンズ)
- 〃 鈴木 姿羅 (崎山クラブ)



■ミックスダブルス

- 優勝 川名部 秀樹 (石井クラブ)・鈴木 姿羅 (崎山クラブ)
- 準優勝 内田 聡一郎 (南卓球)・中村 隆尚 (南卓球)
- 3位 石井 志優 (崎山クラブ)・椎名 裕美子 (日吉台卓球)
- 〃 陣ヶ尾 芳江 (HHC)・久保木 美妃 (個人)



左から) 鈴木さん・川名部さん

家族経営協定 調印式

☎農政課 ☎ (93) 4943

5月18日、市役所を会場に、家族経営協定調印式が行われ、新たに2組の農家世帯が協定を締結しました。家族経営協定とは、農業経営における役割分担や働き方などについて家族で話し合い、その内容を書面で取り決めるものです。協定を締結することで、農業者年金などの制度上のメリットを受けることができます。



▲秋葉さんご夫妻 (立沢) ▲青山さん(御料)

おいしく減塩!大作戦

副菜編

「とみさと元気なまち宣言」の取組として、塩分控えめのおすすめレシピをご紹介します！塩分の取り過ぎは、さまざまな病気のリスクを高めます。健康で長生きを目指して、「減塩生活」を始めましょう。

◇カリカリ梅の和風ポテトサラダ (1人分 78キロカロリーー 塩分0.4グラム)

レシピ担当者：丹さく子さん、中村壽美子さん



材料	分量 (4人分)	作り方
じゃがいも	2個 (200グラム程度)	①きゅうりは縦4等分に切って横1センチ幅に切る。カリカリ梅は粗く刻む。
きゅうり	1本	②じゃがいもを一口大に切ったら、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5、6分加熱する。(固いようであれば再加熱する)
カリカリ梅	2.5個	③じゃがいもが熱いうちに●を加え、マッシャーなどでつぶす。
かつお節	小1袋 (2.5グラム)	④粗熱が取れたら、①とかつお節、マヨネーズを加えて全体を混ぜる。
マヨネーズ	大さじ1と1/3	
●酢	大さじ1と1/3	
●粗びき黒こしょう	少々	

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス！

かつお節の旨味とカリカリ梅の食感・塩味で、塩分を抑えながらおいしく食べられます。



末廣農場

☎末廣農場 ☎ (93) 1200

イベントなどの最新情報はこちらをご覧ください。

公式ホームページ



公式 Instagram (@suehironoujyou)



市の人口 2026.5.31現在

人口：49,986人 (-51) 世帯数：26,146世帯 (-22)
男：25,608人 (-38) 女：24,378人 (-13)

※ () 内は前月比

