



／はじける笑顔とみずしぶき！／



8月3日に山田児童館で水フェスが行われました。参加者は水鉄砲や水風船を片手に夏を全力で満喫していました。

香取市が 出展してきました！

市の産品を
多くの人に体験
いただけました！



伊藤 友則市長

現在、大阪で開催されている大阪・関西万博。8月27日～31日に千葉県ブース「発酵県ちば ～見る、味わう、体感する～」に香取市が出展してきました。

会場の様子や出展内容などを紹介します！

図 発酵に関すること 商工観光課 ☎(50) 1212
応援大使に関すること 秘書広報課 ☎(50) 1204



香取市ブース

香取市ブースではこんなことを行いました！

- 市内の日本酒やみりん、甘酒の試飲
- 利根川の舟運で栄えた香取の歴史や観光スポットの紹介 など



▼香取市ブース



◀試飲の様子



ワークショップコーナー

発酵ちば三国バトル～大阪夏の陣～

発酵県ちばの「香取市」「神崎町」「流山市」がそれぞれ自慢の発酵食品を解説しました！



市の魅力を
たくさんPR
してきました！

お麴DE香ナッペ…宮田食品工業所のお麴に、伊能忠次郎商店のチーズを乗せて、煮詰めてとろとろにした馬場本店酒造の最上白味醂をかけたもの



▲自慢の発酵食品は
コチラ

みりんトニック…馬場本店酒造の最上白味醂を煮詰めてアルコールを飛ばし、トニックウォーターで割ったもの



香取市応援大使
いしい ゆあ
石井 優亜さん



香取市



サイネックス

香取市の
シティプロモーション特設サイト

わが街ポータルかとり(仮称)

図 秘書広報課 ☎(50)1204

新たな取り組みをスタート!



香取市を盛り上げる地域の ための特設サイトを構築中!

8月26日、株式会社サイネックスと協定を締結。
官民協働で運用し、地域情報を発信する特設サイトを
令和8年4月に開設予定です。

特設サイトでは市が行政情報や地域の魅力を発信
する他、皆さんや地元企業も投稿・閲覧することが
できます。

こんな情報を投稿できます!

- イベント情報
- お店紹介やキャンペーンなどのおすすめ情報
- 正社員・アルバイトやサークルメンバーなどの求
人情報

サイトの「名付け親」になりませんか?



あなたのアイデアがサイトの名前に!



香取市 シティプロモーション特設サイトの 名前を決める **公募** を実施します!

香取市シティプロモーション 特設サイトの名前を大募集!

対象

市内外問わず、どなたでも

応募方法

応募フォームに必要事項を入力し応募
※1人につき複数の応募も可

応募期間

10月1日(水)~31日(金)

詳しくはコチラ

たくさんの応募を
お待ちしております!



▲市ホームページ

市税などは納期限までに必ず納めましょう

市税などは市民の皆さんの安全・安心な生活を支えるための大切な財源です。市では口座振替や電子納付の方法をお知らせし、納税意識の高揚と収納率の向上を目指した取り組みを行っています。

図 債権管理課 ☎(50)1205

市税などを納め忘れ、
納期限が過ぎてしまっ
た…
このまま放置しておく
とどうなる？

納期限までに納付しない場合は滞納となり、滞納期間に応じた延滞金が発生します。
滞納が続いた場合、法律に基づき「滞納処分」を行います。滞納処分では滞納者の財産を強制的に差し押さえ、これを滞納していた市税などに充てます。
市では毎年、滞納者のさまざまな財産を差し押さえしており、令和6年度の新規差押件数は約300件に上ります。

令和6年度新規差押件数

差押件数	件数(件)
不動産	20
預貯金	84
給与	76
保険	38
その他	75
合計	293

納付が困難な場合は
必ず相談を

病気や災害、失業などによる収入減少など、一時的に納期限までに納付が困難となる、やむを得ない事情がある場合は、納期限までに必ず債権管理課へ相談ください。
また、平日の相談が難しい場合は、休日納税相談を利用ください。



▲納税相談・
休日納税相談

市税などの納付は口座振替
をおすすめします

納め忘れがなく、納付の手間が省ける口座振替が便利です。
口座振替の申し込みは市役所・各支所・金融機関などで行えます。



▲市税などの
納期限と納付
方法

滞納処分までの流れ

①納税通知書の発送

②督促・催告

納期限を過ぎると督促状や催告書などを発送し、納税を促します。

③財産調査

勤務先、金融機関、生命保険会社、官公庁、取引先などへ調査を行います。

④差押え

再三の催告にも応じず、納税相談の連絡がない場合は、財産を差し押さえます。

【差押えの具体例】

- 給与などの場合、毎月給与から一定額が差し引かれます。
- 預貯金の場合、金融機関などの預貯金を差し押さえます。
- 不動産の場合、市が公売(売却)し、売り上げ代金を滞納市税などに充てます。

⑤滞納整理の完結(完納)

換価処分を行い、市税などに充当します。

キャッシュレス
納付で
より便利に!

市税と国民健康保険税は、口座振替や窓口納付に加えてキャッシュレス納付が可能です。

クレジットカードや電子マネーでのキャッシュレス納付の手続方法、納付できる決済サービスについては、市ホームページを確認ください。

※詳細は市ホームページ(市税などの納期限と納付方法)で確認できます



佐原の大祭 秋祭り

祭りスケジュール

日程	時間	イベント内容
10日(金)	10時～ 15時～ 随時	山車乱曳き 御神輿の渡御 の字廻し、手踊りの披露
11日(土)	10時40分 12時10分～ 15時30分 16時30分～ 17時20分～ 18時20分～ 随時	山車整列完了(第一定位置) 通し砂切、山車巡行(揃い曳き) 山車整列完了(第二定位置) 年番引継神前行事 年番引継幣台行事(通し砂切) 各町順次曳き分れ 手踊りの披露
12日(日)	9時～ 10時～ 随時	御神輿の渡御 山車乱曳き の字廻し、手踊りの披露

10/ **10** **11** **12**
金 土 日

10時～22時

☎ 商工観光課 ☎ (50) 1212

お祭り期間中の交通規制

祭り期間中は、小野川沿い本宿側の一部地域を含め、10時から22時まで大幅な交通規制が実施されます。(11日(土)のみ一部区域で9時から)

各種物産販売広場を特設

飲食物の販売、休憩所、トイレなど

- ① 駅前広場
- ② コンパスお祭り広場
- ③ 佐原信用金庫ステージ広場
- ④ ぶれきめら休憩広場
- ⑤ にぎわい広場小江戸茶屋

駐車場

◇利根川河川敷臨時駐車場…約1,000台

◇市役所駐車場(11日(土)・12日(日)のみ利用可)…約100台

※周辺道路への違法駐車、近隣店舗などへの迷惑駐車は絶対におやめください

シャトル舟・シャトルバスの運行(運航)

利根川河川敷臨時駐車場付近からお祭り区域付近まで運行(運航)

●シャトルバス

時間 9時30分～21時

料金 片道 大人300円、小学生200円
往復 大人500円、小学生300円

●シャトル舟(土日のみ)

時間 9時30分～20時(正午～13時運休)

※天候などにより運休する場合あり
料金 有料

伊能忠敬記念館の開館時間を延長

11日(土)・12日(日) 17時30分まで

☎ 伊能忠敬記念館 ☎ (54) 1118

市循環バス・かとくるの運行の変更

大祭期間中の交通規制に伴い、市循環バス・かとくるの運行が変更となります。また、渋滞により運行に遅れが出る場合もありますので、あらかじめご注意ください。

●香取市循環バス

◇10日(金)…佐原市街地ルート(東側ルート、西側ルート)

の交通規制区域の周辺停留所は乗降ができません

◇11日(土)・12日(日)…休日周遊ルート(交通規制区域の

周辺停留所は乗降ができません

※佐原駅北口に「佐原駅」の臨時停留所を設置します

※「水の郷さわら」は臨時停留所となります

●かとくる(ルート運行)

大戸・瑞穂ルート、北佐原・新島ルート、神里ルートの交通規制区域の指定乗降場所は乗降ができません。なお、大戸・瑞穂ルートの第1便および神里ルートの小見川駅発第1便は通常どおり運行します。

※佐原駅北口に「佐原駅」の臨時指定乗降場所を設置します

※「水の郷さわら」は臨時指定乗降場所となります

●かとくる(区域運行)

佐原駅周辺の交通規制区域内にある共通乗降場所は乗降できません。

☎ 企画政策課 ☎ (50) 1206

展示品の入替え

山車会館に展示している山車の入れ替えを行います。東関戸区に替わり、西関戸区が1年間展示されます。

☎ 山車会館 ☎ (52) 4104

案内図(交通規制など)

10日～12日共通交通規制

10:00～22:00

- 車両通行止め
- 車両通行自粛区域

11日のみ交通規制
(車両通行止め)

- 9:00～21:00
- 12:00～17:00
- 11:00～15:00

山車の現在地や
広場、休憩所などの
情報が確認できます



▲大祭情報
デジタルMAP

●各種物産販売広場

①お祭り案内所

※11日(土)は大幅な交通規制が実施されますので、周辺の交通状況に注意してお越しください



01 園児募集

令和8年4月入所(園)

園子育て支援課

☎(79)6158



◀詳細はコチラ

保育所(園)

対象 令和8年4月1日現在、市内に住所があり、保護者が次の事由に該当し、家庭での保育が困難な世帯の児童

◇保育を必要とする事由

①就労

②妊娠・出産

③保護者の疾病・障害

④家族の介護または看護

⑤災害復旧

⑥求職活動

⑦就学

⑧虐待またはDVの恐れ

⑨育児取得時に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要

申込書の配布 市内保育所(園)、子育て支援課、小見川支所で配布の他、市ホームページからダウンロード可

申込(要事前連絡) 第1希望の保育所(園)の受付日時に記入済みの申込書を

持参し、子どもと一緒に来所

※市外の園に申し込む場合は子育て支援課に問い合わせ

各保育所(園)の入所(園)要件と受付日程

保育所(園)名	電話番号	定員(人)	入所(園)年(月)齢	受付日時	保育時間	
					月～金曜日	土曜日
公立	大倉保育所	☎(57)0643	39	11/10月・11火・13木 13:00～16:30	7:30～18:30	8:00～17:00
	北佐原保育所	☎(56)0919	70			
	新島保育所	☎(56)0100	60			
	栗源保育所	☎(75)2446	109			
私立	小見川東保育所	☎(82)3030	66	産休明け 11/11火～14金 13:30～16:00 11/10月～13木 13:30～16:00 11/13木・14金 14:00～16:00 11/14金 14:00～16:00 11/11火 14:00～16:00 11/6木・7金 13:00～15:00	7:00～18:30	8:00～12:30
	香西保育園	☎(58)1656	45			
	まんまる保育園	☎(59)3040	60			
	山倉保育園	☎(78)2804	40			
	八都保育園	☎(78)2320	45			
	山倉第二保育園	☎(79)2228	30			
	あげびり保育園 ※0～2歳児対象	☎(79)8383	19			

※公立保育所の土曜保育は、栗源保育所で実施します。これ以外の公立保育所に入所している場合でも希望により利用できます

申込に必要なもの
◇教育・保育給付認定申請書兼保育所等利用申込書
◇保育所等入所に関する調査表・確認書

対象
◇1号(教育認定)：令和2年4月2日～令和5年4月1日生まれの市内に住所のある幼児
◇2号・3号(保育認定)：保育所(園)と同じ
申込書の配布 各こども園、子育て支援課、小見川支所で配布の他、市ホームページからダウンロード可
※教育認定(幼稚園機能)希望か、保育認定(保育所機能)希望かで書類が異なります
※放課後児童クラブ・幼稚園(認定こども園以外)の入所募集は広報11月号に掲載予定です

認定こども園



◇保育の必要性を証明する書類(父親・母親それぞれと、同居する60歳未満の祖母の分が必要)
◇児童および保護者のマイナンバーが確認できる書類
◇申請書の提出者の本人確認ができる書類
◇母子手帳
※食物アレルギーがある場合は保育所(園)に問い合わせ

02

1ヵ月児健康 診査の費用を 助成します

令和7年4月1日以降に
生まれたお子さん

園はぐハートかとり
☎(79)0922

市では、令和7年4月1日以降に生まれたお子さんの1ヵ月児健康診査に係る費用の一部を助成します。詳細は市ホームページを確認ください。

対象 健診日時点で市に住民登録があり、出生後27日を超え生後6週に達しない乳児

助成額 上限6000円(対象者1人につき1回)

※既に1ヵ月児健診を受診している場合、償還払いの申請をすることができません

申請をすることができません



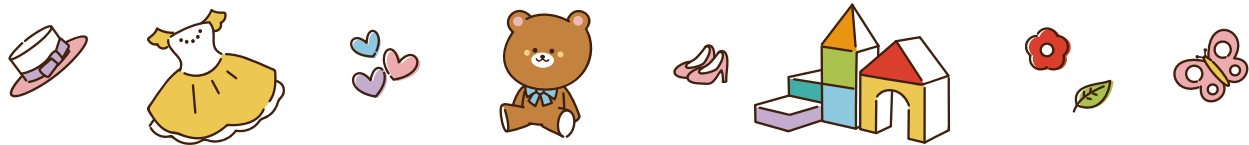
▲詳細は
コチラ



各認定こども園の入所要件と受付日程

認定こども園名	電話番号	定員 (人)	対象・入所年(月) 齢		受付日時	教育・保育時間	
						月～金曜日	土曜日
幼保連携型認定こども園 明照保育園	☎(82)2643	15	1号	満3歳以上の幼児※1	11/14(金)	8:00～13:00	
		90	2号・3号	産休明け～	10:00～11:00	7:00～18:30	8:00～17:00
清水こども園	☎(82)5701	9	1号	満3歳以上の幼児※1	11/13(木)・14(金)	9:00～14:00	
		142	2号・3号	産休明け～	9:30～11:00/13:30～15:30	7:00～18:30	7:00～18:00
おみがわこども園	☎(82)3555	33	1号	満3歳以上の幼児※1	11/17(月)・18(火)	9:00～14:00	
		152	2号・3号	産休明け～	9:30～11:30/13:30～16:00	7:00～18:30	7:00～18:00
幼保連携型認定こども園 たまつくり保育園	☎(54)1469	15	1号	満3歳以上の幼児※1	11/6(木)・7(金)	9:00～14:00	
		105	2号・3号	産休明け～	13:00～14:30	7:00～19:00	8:00～17:00
佐原めぐみ こども園※2	☎(52)4392	15	1号	満3歳以上の幼児※1	11/13(木)・14(金)	9:00～14:00	
		110	2号・3号	産休明け～	13:00～16:00	7:00～19:00	8:00～17:00
佐原グレイス こども園※2※3	☎(79)5436	15	1号	満3歳以上の幼児※1	11/11(火)・12(水)	9:00～14:00	
		125	2号・3号	産休明け～	13:00～16:00	7:00～19:00	8:00～17:00
府馬保育園	☎(70)7820	10	1号	満3歳以上の幼児※1	11/6(木)	9:00～14:00	
		30	2号・3号	産休明け～	14:00～15:30	7:15～18:45	7:30～17:00
旧瑞穂保育所※4		詳細は広報11月号または市ホームページを確認ください。					

- ※1 満3歳以上の幼児とは令和2年4月2日から令和5年4月1日までに生まれた幼児です
※2 佐原めぐみこども園・佐原グレイスこども園では休日保育を実施します（詳細は各園に問い合わせください）
※3 佐原グレイスこども園の2号・3号の保育時間は特別な理由がある場合には22時まで延長して対応します
※4 瑞穂保育所は令和8年4月1日から民営化され、認定こども園として開設されます



03 予防接種費用の一部を助成します

インフルエンザ、新型コロナ

対象者への個別通知はありません。

接種を希望する人は、予防接種を実施している市内医療機関に直接予約してください。なお、事情により市内委託医療機関以外で接種を希望する場合は、事前に相談・連絡ください。

他のワクチンとの同時接種は、医師

が特に必要と認めた場合に可能です。

期間 10月1日(水)～令和8年1月31日

(土)

インフルエンザ

助成額 上限1500円(期間中1人につき1回のみ、助成額を超えた費用は自己負担)

※1回目の接種日において年齢が13歳未満の場合、2回まで

妊婦・子ども

対象 接種日時時点で市内に住民登録がある妊婦および生後6カ月以上～中学3年生相当の人

持物 健康保険証、母子健康手帳

高齢者

対象 市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人(年齢は接種日時

点)

◇65歳以上の

◇60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる

免疫機能に障害があり、日常生活が極

度に制限される人

持物 健康保険証など

新型コロナウイルス感染症

対象 市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人(年齢は接種日時点)

◇65歳以上の

◇60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる

免疫機能に障害があり、日常生活が極

度に制限される人

助成額 5000円(助成額を超えた

費用は自己負担)

持物 健康保険証

園健康づくり課 ☎(50)1235



5年に一度^{ぜいじん}全員参加の

04 「国勢調査」回答はお済みですか？

企画政策課 ☎(79)0802

回答期限 10月8日(水)

対象 日本に住む全ての人、全世帯

調査期間 9月～10月

調査票が届いたら

簡単、便利！インターネット回答

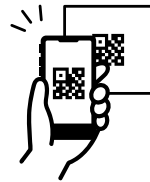
①ログイン用二次元コードをスマホで

読み取る

②回答を送信して、完了

紙で回答

①届いた調査票に記入



クイズ国勢調査！

※日本に住む外国人も対象です。外国人を雇用している人、留学生をサポートしている人などは回答の手伝いをお願いします



クイズに答えて、すてきな国勢調査限定ステーションナリーグズを当てよう！ 正解者の中から8人にプレゼント



クイズ 次の○に当てはまる言葉(ひらがな4文字)を答えてください。
「5年に一度○○○○参加の国勢調査」

応募締切 10月8日(水)

応募方法 下記二次元コードから回答し、氏名、連絡先などを入力ください

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます(発送は11月予定)

国勢調査全般についての問い合わせ

国勢調査コンタクトセンター

土・日曜日、祝日を含む、9時～21時

☎0570(02)5901(ナビダイヤル)

☎03(6628)2258(IP電話)

チャット自動応答サイト

土・日曜日、祝日を含む、

24時間対応

クイズ国勢調査についての問い合わせ

企画政策課

☎(79)0802



05 「かとり地域クラブ」の指導者を募集

中学生の「やりたいこと」を応援！

生涯学習課 ☎(50)1221

市では、休日などの中学校部活動を、段階的に地域クラブ活動に移行する取り組みを進めています。地域クラブの指導体制の充実を図るため、専門的な知識や技能を持っており、活動の

支援・指導ができる人材を募集します。詳細は市ホームページを確認ください。

内容 市内での中学生対象の地域クラブ活動における指導

募集要件 令和7年4月1日現在、18

歳以上で部活動の実技または指導の経験

を有し、安全な指導ができる人

種目 陸上競技、バスケットボール、

サッカー、野球、バレーボール、ソフ

トテニス、卓球、剣道、ゴルフ、吹奏

楽、美術、合唱などの学校部活動およ

び学校部活動にない種目(弓道、バド

ミントン、ソフトボール、茶道、囲

碁、将棋など)

活動時間

◇休日(土・日曜日どちらか)の3時

間以内

◇平日(週4日以内)の2時間以内

募集期間 随時受け付け

必要な書類 かとり地域クラブ指導者

登録申請書(市ホームページからダウ

ンロード可)



ご存じですか？
里親について

06 家庭で育つ 温かさを

岡 鈿子児童相談所

☎0479(23)0076

回 はぐハートかとり

さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもたちがいます。自分の家庭に迎え入れ、一時的、あるいは継続的に家庭的な雰囲気の中で愛情深く育ててくれる人を里親といいます。

里親の種類

養育里親 保護者のいない、または保護者に監護させることが適当でない子どもを一定期間養育する

専門里親 養育里親のうち、虐待や非行、障害などの理由により、専門的な援助を必要とする子どもを養育する

養子縁組里親 養子縁組を前提として、子どもを養育する

里親になるには

一定の要件を満たし、県による認定を受ける必要があります。まずは、児童相談所へ相談ください。

全国中学生カヌースプリント
選手権大会優勝 表敬訪問

07 おめでとう ございます！

岡 秘書広報課 (50)1204

7月24日から27日に香川県で行われた全国中学生カヌースプリント選手権大会において、小見川中学校に在学中の吉野陽莉さん、高野萌愛さんが出場し、吉野さんが「女子カヤックシングル」で、高野さんが「女子カナディアンシングル」で優勝しました。



市民文化祭

08 各地区会場で 日頃の成果を発表

栗源会場（さつき館）

展示の部

作品展示：10月25日(土)・26日(日) 10時～16時(26日は15時まで)

舞台の部

芸能発表会：10月26日(日) 10時～15時

体験参加の部

茶道の集い、ヨガの体操：10月26日(日) 10時～15時

岡生涯学習2班

☎(82)1133

佐原会場

コンパス

展示の部

作品展示：10月31日(金)～11月3日(祝) 9時～17時(3日は15時まで)

体験参加の部

◇茶道の集い：11月2日(日) 10時～15時

◇子ども囲碁大会：11月2日(日) 9時～11時30分

◇市民囲碁交流大会：11月3日(祝) 9時～11時30分

◇佐原文化会館

展示の部

作品展示、子ども生け花：11月2日(日)・3日(祝) 9時～17時(3日は15時まで)

3日(祝) 9時～17時(3日は15時まで)

舞台の部

◇民謡詩吟会：11月1日(土) 10時～16時

◇カラオケ会：11月2日(日) 10時～16時

◇音楽会：11月3日(祝) 10時～17時

◇舞踊会：11月8日(土) 10時～17時

◇洋舞会：11月9日(日) 10時～16時

岡生涯学習班

☎(50)1224

小見川会場（いぶき館）

展示の部

作品展示：11月2日(日)・3日(祝) 9時～17時(3日は16時まで)

体験参加の部

茶道：11月2日(日) 10時～15時

舞台の部

芸能発表会：11月2日(日)・3日(祝) 9時～17時(3日は16時まで)

岡生涯学習2班

☎(82)1133

山田会場（山田公民館）

展示の部

作品展示：11月2日(日)・3日(祝) 8時～17時(3日は16時まで)

体験参加の部

茶道の集い：11月3日(祝) 10時～14時

舞台の部

芸能発表会：11月3日(祝) 9時～16時

岡山公民館

☎(78)4431

お知らせ



暮らし

年末調整等説明会(要申込)

令和7年度税制改正により、基礎控除等の見直しおよび特定親族特別控除が創設されました。それに伴い給与支払者向け年末調整等説明会を佐原法人会と税務署の共催で開催します。

日時 10月22日(水)、
11月6日(木) 各14時

場所 コンパス

電話で佐原税務署法人課
税部門 ☎(54)1331

基礎控除の見直しに関する特設サイト



山田B&G海洋センターの一部休業

電気設備の改修工事による

停電のため、次のとおり一部施設が休業となります。

期間 11月17日(月)～12月15日(月)

対象施設 体育館、武道場、ミーティングルーム

※野球場・テニスコートは月曜日を除き利用できますが、夜間照明を利用できません

山田B&G海洋センター

☎(78)3204

家庭用浄水器設置費用補助金

飲料水用の井戸で、対象項目のいずれかが水質基準に適さない家庭で浄水器を設置する場合に、設置費用の一部を助成します。

希望者には、申請に必要な書類や水質検査などの説明をしますので、設置前に問い合わせください。

人口と世帯

9月1日現在(先月比)

計…68,877人(−22)

男…34,345人(−25)

女…34,532人(+3)

31,681世帯 (+84)

今月の納期限

10月31日(金)

市県民税…(第3期)

国民健康保険税…(第4期)

介護保険・後期高齢(第4期)

納税相談実施日

10月26日(日)

8時30分～正午

マイナンバー休日窓口

10月5日(日) 9時～正午

対象項目 硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素、亜硝酸態窒素、ヒ素、トリクロロエチレン

※対象項目の除去性能が、水質基準に適合する浄水器に限る

対象区域 上水道の給水区域以外

※給水区域内であっても当分の間水道の整備が見込まれない地域は補助対象

対象者 対象区域で飲料水用の井戸を使用する個人

補助金額 設置に要した費用(工事費含む)の2分の1以内で上限10万円

※10000円未満切り捨て

補助基数 1世帯につき1基

環境安全課 ☎(50)1248

小児慢性特定疾病見舞金

小児慢性特定疾病の療養者またはその保護者の精神的、

経済的負担を軽減するため、見舞金を支給しています。

対象 県から小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている人の保護者

見舞金額 月額2500円(支給は6月、10月、2月の年3回)

申請に必要なもの 小児慢性特定疾病医療受給者証、保護者の振込口座

見舞金を受け取っている人へ

10月分以降の見舞金を受けるために小児慢性特定疾病療養状況報告書の提出が必要で

す。

提出書類 小児慢性特定疾病療養状況報告書、千葉県小児慢性特定疾病医療受給者証

提出期限 10月31日(金)

提出期限 10月31日(金)

社会福祉課

☎(50)1252



戸建賃貸 入居者様募集 礼金[0] 管理料[0] 更新料[0]で安心 **アパート**

香取市本郷《新築メゾネット》
小見川駅徒歩6分。中央小学校徒歩9分
白井ハイツ第34-2号(2LDK)
家賃 **75,000円**
■駐車場2台無料で付きます/エアコン2台付
■LDK9.5/洋6/洋6/バス・トイレ別
■入居のお問合せ
丸神不動産(株) ☎83-9411

香取市虫幡《駐車場2台無料》
西小学校徒歩1分。乾燥ランドリー隣接
白井ハイツ第7-202号(2DK)
家賃 **48,000円**
■礼金なし・更新料なし/エアコン1台付
■洋6/和6/DK6.3 ■2階角部屋 隔当たり良好
■企画・運営・管理
合同会社 シライ ☎82-5450

不用品処分致します
鉄くず買取致します
ビニール類・プラスチック類処分します
お困り事はなんでもお問い合わせください。

0478-80-7015
香取産資源有限会社
香取市木内1182

一般の方 業者の方 大歓迎

環境先進はリサイクルから
私たちはリサイクルを通じて社会に貢献します

市長日誌

8月11日～9月10日の
主な動向

その他の動向はコチラ！

月日	件名
8月18日	一般国道51号整備促進期成同盟・ 国関係機関への要望活動
8月19日	庁議 議会運営委員会 全員協議会
8月20日	定例記者会見 町並みキャンパス報告会
8月22日	全国青年市長会総会
8月23日	さわら・町並み・夕涼み 小見川中央地区 盆踊り大会 栗源の夏まつり
8月26日	株式会社サイネックス「わが街ポータル」に関する協定書調印式 9月議会 開会 千葉県市長会 第2回定例会
8月27日	大阪・関西万博千葉県ブースオープニングセレモニー
8月29日	鹿嶋市市制施行30周年記念式典
9月 1日	諏訪神社 八朔参会
9月 2日	ZOZOマリンスタジアム自治体ブース出展
9月 3日	9月議会 一般質問(4日)
9月 7日	第56回香取市空手道市民大会 第36回香取市招待ジュニアサッカー 交流大会
9月 8日	決算審査特別委員会(9日、10日)



▲大阪・関西万博千葉県ブースオープニングセレモニー

入院時おむつ代助成事業

高齢者および障害者に対し、医療機関への入院時に係るおむつ代の一部を助成します。

※さかのぼりは申請月より1年前分まで可能

対象 利用者の属する世帯全員の市民税が非課税で、次のいずれかに該当する人

◇65歳以上の人

◇身体障害者、知的障害者、精神障害者の手帳をお持ちの人

助成額 おむつ代に要した月額額の2分の1(上限額3000円)

場所 市役所、小見川支所
持物 入院先の医療機関から

発行された領収証、おむつ代に要した金額が分かる領収証やレシート、助成金振込先の通帳(原則本人の通帳)

※業者が仲介している場合、請求書およびおむつ代の振込

領収証が必要です。なお、入院先発行の領収証におむつ代の記載がある場合は必要なし

問 高齢者福祉課

☎(50)1208

千葉県最低賃金改正

千葉県の最低賃金が10月3日(金)から時間額1140円(従来の1076円から64円引き上げ)に改正されます。

県内の事業場で働く全ての

労働者(パート、アルバイトなどを含む)とその使用者が対象となります。労働者および使用者の皆さんは、必ず千葉労働局ホームページなどを確認ください。

問 千葉労働局労働基準部賃金室

☎043(221)2328

中小企業退職金共済制度(中退共)

中退共は、中小企業のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、社外積立なので管理も簡単です。短時間労働者のための特例掛金月額もあります。

詳しくは中退共ホームページを確認ください。

問 (独)勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

☎03(6907)1234

問 商工観光課



令和元年度認定

マッシュルームの唐揚げ(かみさと食堂)

マッシュルームを主役にした料理。一口サイズのマッシュルームをまるごと唐揚げに。しっかりとした衣で揚げているので、外はカリカリ、中はとってもジューシー。うまみたっぷりのスープがじゅわっと出てきます。



問 農政課 ☎(79)6161

詳細はコチラ▶

ちば香取のすくねもの

神栖・鹿島セントラル法律事務所

お気軽にご相談ください

☎0299-91-1171

鹿島セントラルビル新館5階

〒314-0144 茨城県神栖市大野原4丁目7番11号

弁護士 瀧 智英
弁護士 谷本 雅晃
(茨城県弁護士会所属)

30%OFFの作品
沢山ご用意してお待ちしております
◎オーダー賜ります



着物リメイク展示販売会

10/11(土) 10時～16時

着物リメイクおおびらで検索

会場:香取市小見川市民センター(☎82-1123)

問い合わせ:080-5491-0364 飯田

千葉県EVカーシェアリングモデル事業が開始

公用車として使用する電気自動車(EV)を休日に出し出しています。スマートフォンなどから会員登録することで、予約や利用が可能です。

利用可能日 令和8年3月29日(日)までの土・日曜日、



祝日

場所 香取合同庁舎第一駐車場
貸し出し車両 サクラ(2台)

利用料金 15分220円(利用は30分から、長時間利用割引あり)

図 ユービール株式会社
(千葉県委託事業者)

✉cs-info@upr-net.co.jp

図 環境安全課

購入は県内で ハロウィンジャンボ宝くじ

収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

発売期限 10月19日(日)

発売場所 全国の宝くじ売り場

市教育委員会表彰候補者の推薦

図 教育総務課 ☎(50)1220

教育・文化、スポーツなどで優秀な成績を収めた市民を表彰します。個人、団体の情報をお寄せください。

対象

- ◇個人…市内在住・在勤者
- ◇団体…市内に活動の本拠がある団体

対象となる大会・成績

令和6年12月以降に行われたコンクール・大会で次のいずれかに該当

教育・文化の部

- ◇世界規模のコンクールで入選・入賞
- ◇全国規模のコンクールで1位相当の賞・特別賞を受賞
- ◇県規模のコンクールで1位相当の賞を受賞

スポーツの部

- ◇アジア大会、世界選手権、オリンピックに出場
- ◇国民スポーツ大会、全日本選手権、インカレ、インターハイ、全国中学校体育大会、これらと同規模以上の全国大会で3位以内入賞
- ◇県民スポーツ大会で優勝
- ◇小中学校・高校の県規模の大会・関東規模の大会で優勝

推薦期限

11月28日(金)

推薦方法

市ホームページに掲載している推薦書に大会要項や成績が分かる資料を添付し、教育総務課へ持参または郵送

〒287-8501 教育総務課

※市内小中学校、高校へは推薦依頼済み



募集・求人

**香取市女性模擬議会
(女性特別委員会)**

男女共同参画の推進を目的として、女性模擬議会(女性特別委員会)を開催します。市政に対する意見や提案などを発言してみませんか。

販売単価 1枚300円

抽選日 10月28日(火)

図 (公財)千葉県市町村振興協会

☎043(311)4162

講座・教室

**介護予防サポーター
養成講座**

高齢者の現状や介護予防の

対象 市内在住の18歳以上の女性(年齢は開催日時点)

日時 12月24日(水)

14時～16時40分

場所 市役所

定員 12人



図 10月1日(水)～22日(水)に応募用紙へ必要事項を記入し市民協働課

☎(54)1138

運動、栄養、地域で集まるサロン運営などを学びます。

対象 市内在住のおおむね40歳以上で高齢者の健康づくり、介護予防に関心があり、講座を全て受講できる人

日時 11月7日～12月5日の金曜日(全5回)

13時30分～15時30分

場所 コンパス

定員 15人(先着順)

参加費 無料

服装・持物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物

図 10月6日(月)から電話で社会福祉協議会

☎(54)4410



共に働く人、募集中！

日本のものづくりをエネルギーで支える会社



鹿島北共同発電(株)

TEL : 0299-96-2111





固 環境安全課 ☎(50)1248

リチウムイオン電池の処分について

リチウムイオン電池など(ニカド・ニッケル水素電池含む)は、強い衝撃が加わると発熱・発火することがあり、大変危険です。モバイルバッテリー、シェーバー、ハンディファン、コードレス掃除機、ビデオカメラ、電動工具などのリチウムイオン電池使用製品は、ごみステーションには出せません。

処分方法

- ◇要相談…販売店や専門業者へ問い合わせ
- ◇拠点回収…製品から取り外せる、リサイクルマークの付いた電池は端子部分を絶縁し、回収協力店・自治体のリサイクルボックスへ持ち込み
- ※膨張や変形したものは下記処理場へ直接搬入
- ◇直接搬入…伊地山クリーンセンターもしくは長岡不燃物処理場へ相談の上、搬入

ごみサク▶



回収協力店について(一般社団法人JBRC)▶



発酵料理教室「塩麴de 陽活ごはん」

塩こうじを手作りし、さまざまな料理に活用してみませんか。

対象 市内在住・在勤者

日時 11月6日・20日の木曜日(全2回) 9時〜正午

場所 さくら館

定員 16人(先着順)

参加費 2000円(初回時

集金)

持物 エプロン、三角巾、マ

スク

10月6日(月)〜14日(火)に電話または直接生涯学習2班

☎(82)1133

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、不安や悩みを抱えて孤立してしまわないように、気付き、支えていく人のことです。役割や、求められる行動を正しく知りましょう。

対象 市内在住・在勤者

身近なところにSDGs



水質汚染の大きな原因は産業排水だというイメージが強いかもしれませんが、しかし、世界における水質汚染の最大の原因は生活排水です。日本では生活排水は浄水処理などがされますが、他国では生活排水が浄水処理されずそのまま海や川に流れ出ているところもあります。

水質汚染を改善するために何ができるのか、身近なことから日常生活で意識してみましょう。

- ☑食べ残し・飲み残しをしない
- ☑油汚れをしっかりと拭きとる
- ☑プラスチック製品の使用を減らす
- ☑洗剤やシャンプーの適量を守る



固 企画政策課 ☎(50)1206

日時 10月17日(金) 16時〜17時30分

予約不要で参加できます。

県立佐原病院
市民公開講座

10月6日(月)から電話で健康づくり課 ☎(50)1235

参加費 無料
定員 20人(先着順)

日時 10月23日(木) 13時30分
場所 佐原保健センター

場所 県立佐原病院
内容 心不全について知ろう
◇管理栄養士による講演「心臓にやさしい食事」
◇看護師による血圧測定・健康相談
講師 押田成人氏(県立佐原病院 循環器内科医師)
参加費 無料
固 県立佐原病院医事経営課 ☎(54)1231



香取市で 土地・建物 買取強化中 創業52年 売却物件募集中!

- 建物が古くてボロボロ ●荷物の整理が大変
- ローンが残ってる ●相続したけどどうしよう...

査定無料・秘密厳守・不動産買取

お気軽にお問い合わせください!

千葉県知事(14)第4030号 (公社)全国宅地建物取引業協会会員 (一社)千葉県宅地建物取引業協会会員
香取市北1-13-2 豊島ビル1階
井上商事有限会社 ☎0478-79-9431

暮らしのお困りごとと解決します!

水のトラブル



井戸ポンプ修理・交換



軽作業代行



HPはこちら/



暮らしのお助けや西

TEL:0478-75-2455

千葉県香取市高萩791 有限会社西商店



女性向け再就職支援セミナー（要予約）

千葉県ジョブサポートセンター講師によるセミナーを開催します。セミナー終了後は、生活・就労に関する出張相談を行います。

※本セミナーは雇用保険の求職活動実績の対象です

対象 就職活動中の女性

（在職・求職中問わず）

日時 10月27日(月) 10時～正午

場所 山武市役所(山武市殿台296)

定員 30人(先着順)

持物 雇用保険受給資格者証

（お持ちの人）

申込 10月1日(水)から電話で

山武市商工観光課

☎0475(80)1201

関商工観光課

☎(50)1212



やさしい体操教室

対象 市内在住・在学の小学生

日時 11月6日・13日・20日

の木曜日(全3回) 18時～19時

時30分

場所 香取市民体育館

定員 30人(先着順)

参加費 1000円(保険料含む)

※ 10月7日(火)の9時から電話

で生涯学習課 ☎(50)1221

催し

自然観察会

～里山を歩こう～

地域の里山の植物観察を通して自然とふれあい、恵まれた自然を体験することを目的として、地元植物研究者や環境ボランティア集団「山人」を講師に自然観察会を開催します。

日時 10月26日(日) 9時～正午(小雨決行)

場所 牧野の森

定員 30人(先着順)

参加費 無料

※ 10月17日(金)の17時までに電話、ファクスまたはメールで環境安全課

☎(50)1248

FAX (54)1290

✉ kanky@city.katori.lg.jp

コンパス 10月 イベント通信

※ 直接または電話でコンパス ☎(79)5773



こども英語教室

日時 2日・9日・16日・23日の木曜日コース
4日・18日・25日の土曜日コース

※レベルに合わせ各日3クラスで開講

メンズヨガ

日時 7日・28日の火曜日
19時～20時30分

産前産後ヨガ

日時 9日(木) 11時～正午

コンパスお祭り広場

日時 10日(金)～12日(日)
10時～21時30分

目指せ！ キッズマスター 「ボードゲーム(オセロ・囲碁・将棋)」

日時 18日(土) 9時30分～11時

ハロウィン工作

日時 25日(土) 9時30分～



最新情報はコチラ▶

県指定文化財

香炉形顔面付土器を公開

国指定史跡「良文貝塚」から出土した「香炉形顔面付土器」を一般公開します。なお、まほろばの里案内所ではレプリカを常時展示しています。

日時 11月3日(祝) 9時～16時

場所 豊玉姫神社(貝塚117-1)

主催 貝塚区

☎ 生涯学習課 ☎(50)1224

香炉形顔面付土器とは

高さ16cm、横幅14.3cmの人面付香炉形土器で、約3500年前の縄文時代後期のもの。顔面付の不思議な形から、呪術的な用途に使用されたと考えられています。



MUSBELL

うちの子も結婚できました!

お気軽に
ご連絡
ください

独身のお子様の結婚相談

結婚相談所ムスベル

マル適マークCMS取得 ムスベル株式会社
営業時間: 10時～19時 定休日: 第2・第4水曜日

千葉店 043-312-3246 柏店 04-7193-8750

千葉市中央区中央1-10-7 日進中央ビル3階 柏市中央1-1-1 ちばぎん柏ビル3階

第1位

結婚式をするなら

佐原商家町 ホテルNIPPONIA

TEL 0120-210-289

〒287-0803 千葉県香取市佐原イ1708-2 佐原 結婚式

あやめパークイベント情報

わんわんレース

日時 10月5日(日) 10時～

10月香取市民デー

日時 10月12日(日) 9時～16時

市内在住者入園料特別料金

◇大人…100円

◇小中学生…無料

◇ドッグラン…無料

園内舟めぐり特別料金

◇中学生以上…200円

◇3歳以上…100円

寄せ植え教室

日時 10月26日(日) 9時30分～

昭和の名車大集合 プレ展示

会開催!!

日時 11月3日(祝) 10時～15時

閩水郷佐原あやめパーク

☎(56)0411

コーラスフェスタ
in かつり

日時 10月26日(日) 13時30分～16時、13時開場

場所 佐原文化会館

参加費 無料

参加団体 芦笛、房総の会

コーラボーチエ、水と森混声

合唱団、江戸崎タウンコーラ

ス、佐原混声合唱団、佐原中学校合唱部

園コーラスフェスタinかつり実行委員会 上野

☎090(1265)4562

国生涯学習課



児童館イベント

おやこふれ愛ひろば

対象 0歳～未就学児と家族

日時 10月17日(金) 10時～正午

場所 香取市民体育館

持物 バスタオル、飲み物、上履き

参加費 無料

講師 鶴澤友香氏

こども想いのくつえらび勉強会

対象 歩き始めのお子さん、未就園児

日時 10月23日(木) 10時～11時30分

定員 15組(要予約)

参加費 無料

講師 平岡真由美氏(理学療法士)

法士)

里山でご飯を炊こう

対象 幼児・小学生と家族

日時 10月18日(土) 9時30分～13時

場所 山人の森(新里地区)

※山田児童館集合

内容 枝豆収穫、昼食づくり(おにぎり、みそ汁、枝豆)、マシユマロ焼き

定員 10組程度

持物 手洗い用水2ℓ、軍手、米1人1合、おわん、箸

児童館まつりボランティア募集

対象 中学生、高校生、保育を学んでいる学生など

日時

◇準備: 10月26日(日) 10時～正午

◇当日: 11月3日(祝) 8時30分～15時30分

場所 山田児童館

定員 10人程度

ちびっこ料理教室

対象 小学3～6年生

日時 10月～令和8年3月(12月を除く)の毎月第4土曜日 10時～13時

場所 山田児童館

定員 24人

材料費 2500円(5回分)

持物 エプロン、三角巾、マスク、上履き

山田児童館 ☎(78)1050



図書館だより

園 佐原中央図書館
小見川図書館☎(55)1343
☎(80)0511山田公民館図書室
さつき館図書室☎(78)4431
☎(75)1100知識ゼロでも楽しく読める!
睡眠のしくみ

中村 直尚/監修

睡眠の基本から最新の研究で分かったメカニズムまでを解説。眠りの質の上げ方や快眠のコツも紹介!(西東社)

お年よりと絵本をひらく

中村 亜子/著

シニア世代が絵本を楽しむためのブックガイド。お年寄りならではの絵本の楽しみ方や選書のヒントを紹介。(福音館書店)



かぼちゃぞろぞろ

乾 栄里子/作 川原 瑞丸/絵

おじいさんが「かぼちゃは飽きた」と言ったので、かぼちゃ畑のかぼちゃたちは、かぼちゃ好きを探す旅に出た。(ひさかたチャイルド)



10月

佐えほんのじかん
(ひよこタイム)5日(日) 10時30分～
おおよそ0～2歳から大人まで

小えほんのじかん

12日(日) 10時30分～
幼児から大人まで

佐えほんのじかん(えいご)

19日(日) 10時30分～

佐えほんのじかん(こっこタイム)

26日(日) 10時30分～

おおよそ3～4歳から大人まで

◇休館日

6日(月)・13日(祝)・14日(火)・

20日(月)・27日(月)・31日(金)

※13日(祝)は小見川・山田・栗

源、14日(火)は佐原、

31日(金)は佐原・小

見川のみ休館



佐…佐原 小…小見川

※本は市内の図書館・図書室どこでも貸出・返却できます

市民グラウンドゴルフ大会

対象 市内在住・在学・在勤者

日時 10月23日(木) 8時30分

予備日24日(金)

場所 山田中央運動広場野球場

定員 各支部80人

参加費 500円

申込 10月6日(月)までに参加費を添えて各支部代表者

◇佐原支部 林

☎(56)1569

◇小見川支部 石井

☎(83)1747

◇山田支部 林

☎090(5829)5550

◇栗源支部 齋木

☎(75)2522

関スポーツ協会

☎(55)0003

バドミントン大会

日時 11月2日(日) 8時40分

場所 香取市民体育館

種目 男子複・女子複・中学

生複

参加費 2500円(高校生以下2000円、当日受け付け支払い)

その他 大会中の事故については応急処置を行います、各自スポーツ保険に加入してください

申込 10月18日(土)までに電話で

市バドミントン協会 北島

☎(59)1233

ジュニア

バドミントン大会

対象 小学生

日時 12月6日(土)

9時

場所 香取市民体育館

種目 学年別男子・女子シングルス

参加費 1000円(当日受け付け支払い)

申込 11月1日(土)までに電話で

市バドミントン協会 北島

☎(59)1233

市民バレーボール大会

競技はトーナメント方式3セットマッチです。

対象 市内で活動する高校生以上的一般男女チーム

日時 11月16日(日) 8時30分

場所 香取市民体育館

参加費 3000円(当日受け付け支払い)

申込 11月6日(木)までに電話

またはファクスでスポーツ協会

☎(55)0003

☎(55)0003

☎(55)0003

秋の市民ソフトテニス大会

対象 市内在住・在学・在勤で中学生以上の人

日時 11月22日(土) 8時30分

予備日 11月23日(日) 8時

受付(雨天時11月23日(祝))

場所 佐原庭球場(諏訪公園)他

種目 男子の部・女子の部

参加費 無料

申込 11月8日(土)までに電話

で市ソフトテニス協会 松崎

☎(52)2336

関スポーツ協会

☎(55)0003

夢・創造 自然の家まつり

カヌーやプラネタリウムなど、ここでできない体験

活動や、地域の人を講師に招いたプログラムが体験で



きます。

日時 10月19日(日) 10時～15時

場所 県立水郷小見川青少年自然の家

参加費 無料(一部有料)

関県立水郷小見川青少年自然の家

☎(82)1343

生涯大学校東総学園オープンキャンパス

日時 11月4日(火)・5日(水) 10時～15時

場所 東総学園園芸まちづくりコース(神崎町神崎神宿54)

内容 課題別学習のまとめ、花きの分類と栽培、主な家庭果樹と栽培

参加費 無料

関東総学園

☎(72)4090

関社会福祉課

健康

献血にご協力を

現在、血液が大変不足している状況です。皆さんの愛の

献血をお願いします。

日時 10月8日(水) 10時～11時45分、13時～16時



金・プラチナ・ダイヤモンド・ブランドバッグ・時計etc...

親切丁寧に対応!!

ご満足頂ける

査定額で

現金買取いたします

不用品を

即現金に

金・プラチナ 時計 バッグ 金・切手 カメラ ギフト 宝飾品 金・プラチナ 金・切手

総合リサイクルショップ 水曜定休

買取金太郎

0478-79-5912

買取市北3-8-5 10時～18時

買取市 買取金太郎 検索

どこに頼んでもいいが わからない工事...お電話下さい!

人も建物もメンテナンスが必要です

増築・建て替え

フェンス・ブロック

外構工事全般

力取り替えなど

そろそろ

自宅の洗面

交換しようかな～

窓断熱リフォームで

補助金がもらえます

リフォーム・増改築(株)山本住建

香取市佐原 TEL.0478-52-4545

場所 山田支所
固健康づくり課

☎(50)1235

子宮頸がん検診

国の指針に基づく、2年に一度の検診です。令和5年または令和3年に検診を受け、精密検査不要だった人に通知します。通知が届いた人は申し込み不要です。

対象 20歳以上の偶数年齢の女性(令和7年4月1日現在)

推奨年齢 20～69歳

※自覚症状がある人、医療機関において治療、経過観察中の人を除く

場所 佐原保健センター、小見川保健センター、山田支所

検査内容 子宮頸部細胞診

※30歳代の方はHPV検査も実施

費用

◇70歳未満：1200円

◇70歳以上：600円

持物 検診通知、受診票、自己負担金

申し込みが必要な人

◇転入してきた人

◇5年以上検診を受けていない

い人

Webまたは電話で申し込みが必要です。Web申し込みを利用する場合、個人のIDが必要となります。事前にID発行手続きの上、申し込みください。



▲ID発行はコチラ

申込・変更期間

◇電話受付：10月6日(月)～11月27日(木)

令和7年度 子宮頸がん検診日程

場所	期日	受付時間	定員
山田支所	11月 5日(水)・17日(月)	午前 9時30分～10時 10時10分～10時40分 10時50分～11時20分 午後 13時～13時30分 13時40分～14時10分 14時20分～14時50分	午前 150人 午後 150人
佐原保健センター	11月10日(月)・21日(金) 12月 2日(火)・ 4日(木)		
小見川保健センター	11月13日(木)・20日(木) 12月 3日(水)		

◇Web受付：10月2日(木)～11月27日(木)

※申し込みは希望日の1週間前まで

※変更・キャンセルは検診日前日(平日)の16時まで受け付け

その他 申し込み・変更・キャンセルはWebから24時間利用可能です

※受付可能期間に注意ください

◇平日の9時～16時にがん検診コールセンター

☎(79)0800

短期人間ドック助成 必ず受検前に申請を

特定健康診査の検査項目を満たしている短期人間ドック費用の一部を助成します。

検査結果は、健康診査の結果とみなし、結果に応じて特定保健指導や生活習慣病予防講演会の案内などを送付します。

対象 香取市国民健康保険に1年以上加入している40歳以上の人がおび市



指定医療機関

市町村名	指定医療機関
香取市	あいざわクリニック
	おみがわ内科循環器クリニック
	香取医院
	香取おみがわ医療センター
旭市	県立佐原病院
	国保旭中央病院
佐倉市	志津南クリニック
	井上記念病院
千葉市	亀田総合病院附属幕張クリニック
	千葉脳神経外科病院
	IMS Me-Lifeクリニック千葉
銚子市	島田総合病院
富里市	成田富里徳洲会病院
	国際医療福祉大学成田病院
成田市	成田赤十字病院
	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター
茨城県 稲敷郡阿見町	

※検査内容や費用、予約については各医療機関に問い合わせください

内在住の後期高齢者医療保険の加入者のうち、保険税(料)の未納がなく、特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診していない人

助成対象の検査区分 人間ドック、脳ドック(併用可)

※特定健康診査の基本項目を満たしていること

受付期間 随時(平日)

※受検日の2週間前までに申し込みください。受検後の受け付けはできません

助成額 検査費用の7割(上限3万円。年度に1回のみ)

申請に必要なもの マイナ保

除証または資格確認書、印鑑

申請の手順

- ①受検する医療機関で予約
- ②受検日の2週間前までに、市民課または各支所で申請
- ③郵送される承認書を持って受検

請求の手順

◇指定医療機関：助成額を差し引いた金額を医療機関に支払い

◇その他の医療機関：結果が届いた後、交付請求書に領収書、承認書、検査結果票を添えて市民課または各支所に提出

国民課

☎(50)1228

市民相談

困り事に応じた相談先を紹介します。
 閉庁日を除く毎日 8時30分～16時30分
 市民協働課 ☎jinken@city.katori.lg.jp
 ☎(54)1138

法律相談

●弁護士による相談(電話、要予約)
 日時 10時～11時50分、13時～14時50分
 ◇10月8日(水)(予約日9月24日(水)～)
 ◇10月22日(水)(予約日10月8日(水)～)
 ●司法書士による相談(面談、要予約)
 日時 10月7日・21日の火曜日 13時30分～15時30分(先着4人)
 市民協働課 ☎(54)1138

行政相談・人権相談

日時 10月20日(月) 13時30分～15時
 (要予約)
 市民協働課 ☎(54)1138

法務局による人権相談

閉庁日を除く毎日 8時30分～17時15分
 千葉地方法務局香取支局 ☎(52)3391

パートナーからの暴力(DV)に関わる相談

閉庁日を除く毎日 8時30分～17時15分
 ☎0120(97)8895(通話無料)
 市民協働課 ☎(54)1138

LGBTQ+に関わる相談

24時間365日お悩みに寄り添います。
 よりそいホットライン
 ☎0120(279)338(通話無料)

障害者支援・虐待防止の相談

香取障害者支援センター ☎(79)6919

生活困窮者の自立支援相談

閉庁日を除く毎日 8時30分～17時15分
 香取CCC ☎(50)1919

高齢者の総合窓口

閉庁日を除く毎日 8時30分～17時15分
 ◇佐原地域包括支援センター ☎(50)1231
 ◇小見川地域包括支援センター ☎(82)0718

交通事故相談

日時 10月14日(火) 10時～14時 受付
 (要予約)
 環境安全課 ☎(50)1248

県香取保健所(健康福祉センター)の相談

●精神保健福祉相談(要予約)
 精神保健担当まで連絡ください。
 月～金曜日 9時～17時 ☎(52)9161
 ●エイズ、クラミジア、淋菌、梅毒、B型・C型肝炎検査(無料、要予約)
 日時 10月16日(木) 13時～受付
 ☎(52)9161
 ●配偶者からの暴力に関する相談
 来所相談(水曜日)(要予約)
 電話での相談(月～金曜日)
 9時～17時 ☎(52)9310
 ●障害のある人への差別に関する相談
 来所相談(随時)(要予約)
 電話での相談(月～水、金曜日)
 9時～17時 ☎(52)3613

若者サポートステーション出張相談会

日時・場所
 ◇10月7日(火) 10時～17時 いぶき館
 ◇10月28日(火) 10時～17時 コンパス
 内容 15～49歳の人の就労支援
 ちば北総地域若者サポートステーション
 ☎0476(24)7880

税理士による税の無料相談

相談日前日までに各税理士事務所へ予約ください。
 ◇10月6日(月) 岩立和雄税理士事務所(岩ヶ崎台21-3) ☎(54)1987
 ◇10月20日(月) 税理士法人岩本会計(平野賢司)(北1-10-12 篠塚ビル2階) ☎(79)5955
 ※税理士や税理士法人と顧問契約をしている人は遠慮ください

事業承継出張個別相談会

日時 10月15日(水) 10時～16時(相談日1週間前までに要予約)
 場所 佐原商工会議所
 内容 事業の引き継ぎに関する相談
 佐原商工会議所 ☎(54)2244

行政書士会による無料相談

日時 10月16日(木)
 ◇遺言書書き方講座…13時30分～(参加自由)
 ◇無料相談会…14時～(予約優先)
 場所 コンパス
 内容 遺言、相続、農地転用、許認可申請、各種契約・届出書類の作成などの困り事
 千葉県行政書士会東総支部 矢幡 ☎(54)1695

不動産お困りごと無料相談会

日時 10月19日(日) 11時～15時(要予約)
 内容 空き家などの管理、活用、売却など
 (一社)千葉県宅地建物取引業協会北総支部香取地区 藤森 ☎(79)7585

調停委員による調停手続相談会

日時 10月13日(祝) 10時～15時
 場所 コンパス
 内容 民事(金銭、土地・建物、相続、相続、交通事故関係など)、家事(夫婦・親子、相続・遺産分割、親権・養育費など)
 ※予約不可
 千葉家庭裁判所佐原支部 ☎(52)3040

消費生活センター 通信

消費生活センター ☎(50)1300

慌てないで！

災害後に増える住宅修理のトラブル

▼事例

突然事業者が来訪し「お宅の屋根瓦がずれているのが見えた。地震の影響かもしれない。3千円で点検する」と言われ、地震の後で影響が心配だったので依頼した。翌日点検してもらったところ、屋根瓦の写真を見せられ「放置すると雨漏りがして大変なことになる」と屋根工事を勧められ、約60万円で契約した。しかし、慌てて高額な契約をしたことに不安を抱いたので解約したい。(80歳代)

▼ひとこと助言

●台風や大雨・大雪、地震などの自然災害が毎年のように

全国各地で起きています。自然災害の発生後は、災害に便乗した悪質商法のトラブルが多くなる傾向があります。

●「今直さないと大変なことになる」などと不安をあおり、契約を急がせる手口がみられます。

●工事の必要性、工期や費用が適正なのか、すぐに判断するのは難しいため、その場では契約せず、複数の事業者から見積もりを取って検討しましょう。不要な場合はきっぱりと断りましょう。

●事業者からの訪問や電話勧誘を受けて契約した場合、クーリング・オフできる可能性があります。困ったときは、早めに消費生活センターなどに相談ください。

◇消費者ホットライン☎188

消費生活相談 閉庁日を除く毎日 9時～正午、13時～16時

おすすめレシピ



推進員のポイント

炊飯器で簡単に作れます。

手作り甘酒



材料(作りやすい分量)

生の米こうじ500g
お湯 (60～65℃)
.....600～800ml

保温ができる炊飯器またはジャー、
ヨーグルトメーカーなど、清潔な布
巾、料理用温度計

作り方

- ①釜の中で米こうじを手でもみほぐし、粒をパラパラにする。
- ②湯を沸かし、60～65℃に冷めたら①に加え混ぜる。湯の量は、米こうじがひたひたに浸かる程度入れる。
- ③炊飯器を「保温」にし、ふたをしないで布巾をかける。温度を60～65℃に保ち、時々混ぜながら7～8時間保温する。
- ④飲む場合は好みで薄める。

歯っぴいだより



図 健康づくり課 ☎(50)1235

年に1回は かかりつけ歯科へ！

かかりつけ歯科医院がある人となない人とは、健康寿命に差があると言われています。「かかりつけがある」という人は多いのですが「痛みが出なければ行かない」という声もたびたび聞かれます。

自分の歯がある人は、歯科医院でのケアが必須です。年に1回も行かないのでは、健康な歯は保てません。歯が弱

ると、食べられるものが狭まります。食べられないものが増えると栄養不足になりがちで、体全体が弱ることにつながります。まずはしっかりと歯のケアが必要です。

「最近、歯医者に行っていないなあ」という人も、いつまでも健康でいられるよう未来の自分と家族のために、かかりつけ歯科での検診とクリーニングを習慣にしてみませんか。

香取おみがわ医療センターだより



図 香取おみがわ医療センター ☎(82)3161

子どもを守る冬の備え



小児科医師
山下 喜晴

今年は、百日ぜきやりんご病、水ぼうそう(水痘)などの感染症が例年より多く見られ、小児を中心に注意が必要でした。これらの中には予防接種で防げるものもあり、定期・任意接種の見直しが大切です。

また、昨年はインフルエンザの流行が例年より早く、11月末から始まり、学級閉鎖が相次ぎました。今年も同様の傾向が予想されるため、早めのワクチン接種が推奨されます。ワクチンの効果に疑問を持つ人もいるかもしれませんが、日本における小児を対象とした研究では、インフルエンザによる入院をワクチン接種によって、A型(H1)で74%、B型で51%防げたと報告されています。乳幼児や基礎疾患のあるお子さん、受験を控えた人は特に意識し、日頃の手洗いや咳エチケットと併せて、予防接種で冬の感染症に備えましょう。

診療・健康相談

- 健康医療に関する不安・疑問・悩みを相談したいとき
健康相談ダイヤル24

(24時間対応・年中無休) ☎0120(110)474

- 医療機関を受診するか、救急車を呼ぶか迷ったとき
千葉県救急安心電話相談

(平日・土曜日 18時～翌8時、日曜日・祝日・年末年始・GW 9時～翌8時)

#7119 ☎03(6810)1636

- 夜間に子どもの具合が悪くなったとき、医療機関にすぐに受診させた方がいいか迷ったとき

千葉県こども急病電話相談

(19時～翌8時、年中無休) #8000 ☎043(242)9939

- 医療機関を調べたいとき

「医療情報ネット(ナビイ)」を確認ください。



みんなの健康相談

血圧測定や子どもの身体計測などを実施

佐原保健センター…10月1日(水)

小見川保健センター…10月6日(月)

受付時間 9時30分～10時

骨密度測定(要申込)

佐原保健センター…10月1日(水)

受付時間 10時30分～11時

図 健康づくり課 ☎(50)1235



親子の保健

☎ 健康づくり課 ☎(50)1235

小見川…小見川保健センター
佐原…佐原保健センター

●ことばとこころの相談・教室(要申込)

子どもとの関わり、ことば・聞こえ、運動発達など乳幼児期の心配事

●子育て広場「にゃんにゃん教室」(要申込・定員7組)

佐原…10月3日・24日の金曜日 10時～11時30分

※いずれか1日の申し込み

●ママパパ教室・午前コース(要申込・定員6組)

佐原…10月8日(火) 10時～11時30分

子ども食堂

☎ 子育て支援課 ☎(50)1257

子ども食堂は、子どもとその保護者を中心に誰でも利用できるみんなの居場所。開催情報は運営団体の連絡先または市ホームページから確認できます。



▲市ホームページはコチラ

子育て支援センター

佐原…佐原 ☎…小見川
山田…山田

未就学児とその保護者が安心して遊んだり、子育てや妊娠中の不安・悩みなどの相談ができたりする場として、月～金曜日に保育所などの園庭やホールを開放して実施しています(ぼのぼのは月～土曜日、にこにこは火～金曜日に実施)。

季節の行事や育児講座なども行っていますので、地域の親子の交流のきっかけ作りにも気軽に利用ください。

※事前に予約が必要な場合があります。詳細は各施設に問い合わせください

☎ 大倉保育所「わくわく広場」 ☎(57)0643

●身体測定をしよう

10月14日(火)～17日(金)

●かぼちゃのおばけを作ろう

10月20日(月)～24日(金)

●戸外で遊ぼう

10月27日(月)～31日(金)

●ハロウィンパーティー

10月31日(金)



誰でも気軽に
来てね!

☎ たまづくり保育園「なかよし」 ☎(55)9500

●育児講座「こども園ってどんなところ!？」

10月16日(木) 10時15分～

●ハロウィンごっこ

10月22日(水)

●制作「ハロウィングッズ」

を作ろう☆



◀「水遊び」の様子

☎ 佐原めぐみこども園分園「めぐみ」 ☎070(1375)5271

●ヘアカット・ヘアアレンジ講座

10月16日(木)

●ハロウィンウォークラリー

10月28日(火)



◀「ヘアカット講座」の様子

子どもの健診

●4カ月児健診

小見川…10月2日(木)(令和7年4月・5月生)

●10カ月児健診

佐原…10月17日(金)(令和6年12月・令和7年1月生)

●1歳6カ月児健診

佐原…10月15日(水)(令和6年2月・3月生)

小見川…10月7日(火)(令和6年1月～3月生)

●2歳6カ月児歯科健診

小見川…10月10日(金)(令和5年1月～5月生)

●3歳6カ月児健診

小見川…10月14日(火)(令和4年3月・4月生)

☎ 佐原グレイスこども園「グレイス」 ☎080(3718)4392

●手形・足形アート

☎ 清水こども園「おひさま」・「わいわい」 ☎(82)5701

●親子リトミック

10月27日(月)(要予約)

●【大人の講座】バレトン・ヨガ(要予約)

◇講座の日程は「おひさま通信

10月号」を確認ください

◇活動中、お子さんはスタッフ

と別室で過ごします



▲詳細はコチラ



▲7月に行った「流しそうめん」の様子

☎ 明照保育園「ぼのぼの」 ☎(82)2643

●足形アート「ハロウィン」

お子さんの可愛い足形を思い出に残しませんか?

月～金曜日 8時30分～11時

制作費 無料



▲詳細はコチラ

☎ おみがわこども園「ほほえみ」 ☎(82)3552

●親子触れ合い遊び

10月9日(木) 10時～(要予約)

参加費 無料

●給食を食べよう!

10月28日(火) 11時30分～(要予約)

参加費 300円



▲詳細はコチラ

☎ 山田児童館「にこにこ」 ☎(78)1050

●運動会! バブちゃんサロン

10月7日(火)

●ハロウィン にこにこクラブ

10月29日(水)

●からだであそぼう

10月30日(木)



子育て
応援ナビ

☎ はぐハートかとり ☎(79)0922

子育て応援
メニュー▶



どの子にもやってくるイヤイヤ期

子育てをしていると、自然に耳に入ってくるイヤイヤ期。

「いやだ!」「ダメ!」と何でもかんでも否定したり、自分の思いどおりにならないとかんしゃくを起こして泣き叫んだりします。子どもの激しい感情表現に振り回されて、どう対応したら良いか悩む人も多いのではないのでしょうか。

【イヤイヤ期への対応ポイント】

- 子どもの気持ちを理解しようと努める。
- 「これ、イヤだねえ」と子どもの気持ちに寄り添う。まずはイヤだという気持ちを言葉にして返してあげる。
- 「お着替えと歯みがきのどちらから先にする?」などの



選択肢を与え、自分で選んだという満足感を与える。

- 感情的にならず、冷静に対応する。
- 周囲の人に頼る。

1歳半くらいになると自我が芽生え、何でも自分でやりたがり、上手くできないと泣いて親を困らせます。しかし、この時期の失敗や成功の経験は、その後の自立につながります。

イヤイヤ期は子どもの成長の証であり、必ず終わるものです。子どもの気持ちを尊重しながら、温かく見守り、親も一緒に成長していくことが大切です。



〳 2歳になったよ〳

うちの子

募集案内

市内在住で令和5年12月～令和6年1月に生まれたお子さんを、10月10日(金)まで募集中!



☎ 秘書広報課 ☎(50)1204



こしかわ おき
越川 沖くん
(山倉)

乗り物大好き!
♡爆走男児♡



き さ みつ き
木佐 充希ちゃん
(玉造)

ねえねが大好き♡
食いしん坊で甘え上手!



くすう か なで
葛生 花奏ちゃん
(みずほ台)

お歌とダンスが大好きで
いつもニコニコ♡



あきもと しゅう たらう
秋本 柊太朗くん
(北)

食べるの大好き!我が家のアンパンマン博士☆



いまいげ らいと
今泉 来都くん
(虫幡)

アンパンマン、動物、アイス、だいすき♡



しのつか す す
篠塚 珠々ちゃん
(小見川)

いつもニコニコ!食べることとアンパンマンが大好き♡



き むら あおい
木村 蒼くん
(小川)

ボール大好き!最近姉兄の真似っこばかり



なかむら かおる
中村 馨くん
(玉造)

ジュース大好き!我が家のわんぱく BOY♡



新

恋豚と香取市の農産物のPRをしたいです！

隊員になったきっかけは？

所属先である「恋する豚研究所」(以下恋豚)に興味を持ったからです。豚本来のうま味やほのかな甘みを併せ持つ精肉もさることながら、ユニークな会社名や開放的な建物、おしゃれなブランドイメージにひかれ、活動する意思を固めました。その他にも成田空港に近い香取市では旅行もしやすそうで、さらにインバウンドを視野に入れた活動ができそうだったのが興味を持ったきっかけです。

現在の仕事と今後の目標は？

所属先の仕事を知るため、まずは飲食店の業務をしています。恋豚の魅力を熟知し、また地域住民との交流を通じ、市についてより知識を深め、恋豚、香取市や農産物をPRできるようにしたいです。恋豚は飲食店だけでなく「公共の場」を提供するというコンセプトも持っているのです。市民交流の空間を活用し、地域活性化にも貢献したいです。



農業振興 分野 隊員
はまなみ ひなた
濱浪 陽さん

香取市の印象や好きなところは？

温かい人が多いという印象です。スーパリーのレジや飲食店などでも見知らぬ人と会話が盛り上がり、実家

プロフィール 大学で地理学を学び、四国遍路の観光地化やデマンド型交通の研究を行なうが、アルバイトで障害を持つ子どもと触れ合う経験から「福祉」にも興味を持つ。

市民の皆さんへメッセージを！

まだまだたくさん分からないことでもありますので、飲食店やイベントなどで見かけた際には、いろいろと教えていただきたいと思います！ これからもどうぞよろしくお願いします。

地域おこし協力隊



香取市地域おこし
協力隊Instagram

新

初めまして！ よろしくお願いします！

隊員になったきっかけは？

理想の地域に移住しようと考えたとき、最も重視していたのは「平坦で水が身近にある土地」。出身地の広島とは真逆の平坦な地形が新鮮で、水とともに暮らすという共通点が香取市を選ぶきっかけでした。市内の広大な田畑や川、水路の穏やかな水面は、いつも空や夕日をきれいに映せてくれ、喜びを感じます。

市民の皆さんへメッセージを！

り組む予定です。ご縁を大切にしながら地域の皆さんと連携し、卒業後を見据えて有意義な企画立案に取り組みます。

協力隊になり、まもなく半年がたちます。普段は佐原を自転車移動し、道すがら挨拶を交わす人が増えてきたことをとてもうれしく感じています。また、小見川・山田・栗源の皆さんとも少しずつ交流の機会ができ、心より感謝しています。これからも挑戦を楽しみながら、香取市に貢献していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

地域に根差し、その土地のヒト・モノとつながりながら、魅力的なPRや面白い取り組みを提供できる人になりたいと思い、隊員になりました。自分が挑戦すること、自身はもちろん、地域の皆さんや地域外の人々にも良い影響を届けられたらと考えています。

現在の仕事と今後の目標は？

現在は小野川沿いの「伊能忠次郎商店」で、接客やチーズ製造の一部を担っています。今後は、ビールの醸造や都内でのマルシェ出店にも取



若年層を中心とした
関係人口創出 分野 隊員
わりざや ゆか
割鞘 裕佳さん

プロフィール 広島県広島市出身。大学卒業後、食品卸売会社で11年勤務。社会人向け農業大学校修了。

香取遺産

vol. 229

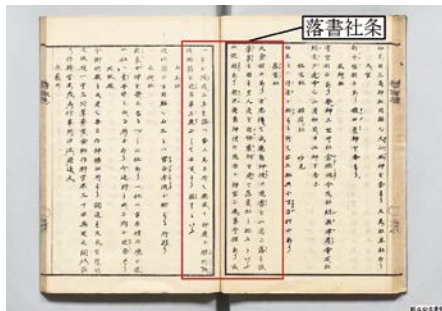
落文神社蹟 おとしふみ あと

大倉の国道356号線から踏切を越えて、側高神社方面へ上り、東関東自動車道を越えた先に、ツツジやサツキに囲まれて、落文神社蹟は存在します。

その昔、鹿島から使いの鹿が文書の巻物をくわえて香取の神へと遣わされた際、狛師に追われ逃げるうちに文書を落としてしまい、責任を感じた鹿は苦しみ悶え死んでしまいました。その後、里人たちがその霊をまつたのが、神社のいわれとされています。なお、文書は里人



▲落文神社蹟・建て直された鳥居



▲小林重規『香取志』落書社条抜粋 (国立公文書館デジタルアーカイブより引用)

に拾われ、無事、香取神宮に届けられたとのことです。この文書を拾った場所であることが近在の小字「披露」の由来とされています。

このいわれにつき、香取神宮神官であり、国学者でもあった小林重規は、天保4(1834)年刊行の著書『香取志』において、「此説疑あり」としています。しかし一方で、「鹿島神使の鹿吾が神宮に来る事今猶あり」ともしており、13年ごとに「鹿来りて神庭に膝折伏去」という姿が昔から見られていることを述べています。

津宮の学者、久保木竹窓が文政11(1828)年頃に著した『香取私記』によれば、かつては里人によってまつられ、11月17日に祭事も執り行われていた神社であったようですが、現在では同じ大倉地区の側高神社に合祀されており、神社跡には鳥居と嘉永7(1854)年奉納の手水鉢、「落書大神之社蹟」と書かれた石碑が残ります。石碑の裏には明治42(1909)年に合祀されたことが刻まれています。

落文神社蹟の鳥居は、令和元年の台風により倒れてしまいましたが、この度、令和7年7月2日に地元の有志の皆さんにより再建されました。

地域の伝承を伝え、今なお大切に守られている神社跡です。

※瑞籬：ずいり、みずがき。神社など神聖な場所の周囲にめぐらした垣

岡生涯学習課 ☎(50)1224

香取の今昔 — 写真が語るいほ・むかし

まちを走る保育園バス
笑顔に乗せてバスは進む。
変わらない子どもたちの笑顔。楽しい一日の始まり。



※写真 出典『水の上の残影』(撮影：篠塚榮三)

昭和30年



令和7年



香取写真館



8月2日・3日

作って食べて学んで 発酵文化を体験しよう！

「発酵の日」発酵ワークショップ&講演会／コンパス

8月5日の発酵の日になんで開催されたワークショップと講演会。ワークショップでは、甘酒やヨーグルトを使った爽やかなドレッシングが完成！ 発酵食品を取り入れる暮らしやレシピの紹介も行われ、発酵文化を身近に感じる時間となりました。



8月11日・12日・13日

どんな地図ができたかな？

忠敬の地図作りにプチ・チャレ！／伊能忠敬記念館

参加者たちは、身近な道具を使って、伊能忠敬の時代と同じ方法で測量し、地図作りにチャレンジしました。慣れない測量方法に戸惑いながらも、参加者全員で協力して距離と角度を測り、最後には上手な地図を完成させました。



8月23日

暑くても平気！ 地域で作りあげる伝統

栗源の夏まつり／栗源消防訓練場

暑さが続く中、今年も開催された夏祭り。地元有志による模擬店や地域団体のステージイベントが祭りを盛り上げました。

今回、栗源小学校児童による花笠踊りの振り付けが一部新しくなり、訪れた人を楽しませていました。



8月23日

目指せ高得点！ 自慢の歌声を披露

カラオケバトルin橘ふれあい公園／橘ふれあい公園

今回が初開催となったカラオケバトル。子どもから大人まで幅広い年代の参加者が集まり、歌唱力を競い合いました。演歌からアニメソングまで、曲目もさまざま。参加者の堂々たる歌いぶりに、客席からは拍手と声援が沸き起こり、にぎわいを見せていました。



8月20日～23日

夏の夜照らす願いの光

さわら・町並み・夕涼み／伊能忠敬旧宅前・忠敬橋付近

佐原の風情ある町並みを夏の夕暮れ時に楽しみたいと今年も多くの人々が訪れていました。最終日の「夢灯ろう流し」では、参加者の願いがつつられた無数の灯ろうが小野川を照らしました。美しい情景は足を運んだ人たちのひと夏の思い出になったことでしょう。



8月24日

涼をお届け！

納涼寄席 夏席不可思議／コンパス

六代目三遊亭圓窓師匠に指南を受けた、社会人落語グループ^{えんそう}有難亭による寄席。不可思議をテーマに、くすっと笑えてちょっぴり怖い落語や荘厳な琵琶、夏にぴったりな怪談が披露され、子どもから大人までたくさんの人が楽しんでいました。



編集後記

木々の葉が色づき始め、秋の気配が日ごとに濃くなってまいりました。本号には秋のイベント情報がいろいろと掲載されています。広報紙が皆様と地域とのつながりを深めるきっかけとなればうれしいです。(M)

4月に香取市役所に来た私。初めての一眼レフで一生涯懸命桜を撮影していた私ですが、気付けばもう佐原の大祭秋祭りに向け準備を進めています。年齢を重ねるにつれて時の流れが速くなる一方です。そういえば最近階段を上がるたびに息が切れている気が…はっ！(Y)