



各種 無料相談のご案内

相談名	内 容	相談日	会 場	時 間	問い合わせ
法律相談	金銭・土地・損害賠償など (弁護士が対応)	12月 3日(火)	社会福祉協議会	午後1時30分～4時 ※要予約	社会福祉協議会 ☎80-3611
		12月17日(火)			
		1月 7日(火)			
行政相談	一般行政上の問題・要望など	12月10日(火)	文化会館	午後1時30分～4時	総務課秘書広報班 ☎84-1211
		12月24日(火)	町民会館		
		1月15日(水)	文化会館		
人権相談	人権の侵害に関する悩みなど	12月10日(火)	文化会館	午後1時30分～4時	住民課住民班 ☎84-1214
		12月24日(火)	町民会館		
		1月15日(水)	文化会館		
心配ごと相談	家庭や地域での悩みなど	12月10日(火)	文化会館	午後1時30分～4時	社会福祉協議会 ☎80-3611
		12月24日(火)	町民会館		
		1月15日(水)	文化会館		
消費生活相談	多重債務・訪問販売など	毎週火曜日 (祝休日を除く)	消費生活相談室 (役場東側玄関口ビー)	午前10時～午後4時 ※正午～午後1時を除く	産業課経済班(消費生活相談室) ☎84-1233
教育相談	育児・しつけ・不登校・いじめ など	毎週月・火曜日 (祝休日を除く)	教育課	午前9時～午後4時	教育課教職員・指導室 ☎84-4116
休日納税相談	町税等の納付に関すること	12月 8日(日)	税務課	午前8時30分～正午 ※要予約	税務課収納対策班 ☎84-1212
		12月22日(日)			
		1月12日(日)			
お年寄り相談窓口	生活や介護の不安など社会福祉 に関すること	月～金曜日 (祝休日を除く)	電話相談のみ ☎84-2338	午前9時～午後5時	福祉課社会福祉班 ☎84-1257
暮らしと仕事の 相談会	暮らしと仕事の相談	12月26日(木)	役場内相談会場	午前10時～正午 ※要予約 相談時間は1回45分程度	中核地域生活支援センターさんネット ☎0475-77-7531 さんぶ生活相談センターリンクサポート ☎0475-77-7532
ハローワーク千葉 オンライン職業相談	就職に関すること 〔役場の求人検索コーナーの パソコンでハローワーク千葉 とオンライン職業相談が できます。〕	月～金曜日 (土・日・祝休日 を除く)	役場東庁舎1階 求人検索コーナー	午前10時～午後4時 ※正午～午後2時を除く ※事前にハローワークで 電話予約のうえ、予約 日時の10分前に産業 課へお越しください。	図産業課経済班 ☎84-1215 ☎ハローワーク千葉 職業相談第一部門 ☎043-242-1181 部門コード41#
サボステによる若者 向け就労出張相談会	就労支援・相談 〔就職氷河期世代も対象とし ています。〕	12月12日(木)	消費生活相談室 (役場東側玄関口ビー)	午前9時30分～午後4 時30分 ※正午～午 後1時を除く※要予約	ちば南東部地域 若者サポートステーション ☎0475-23-5515
		1月 9日(木)			
税理士による 無料相談	税に関する相談	12月 4日(水)	東金商工会館	午前10時～午後3時 ※要予約(当日可)	千葉県税理士会東金支部 ☎0475-50-6322 (予約受付)平日午前9時～正午 ※祝休日を除く
		12月18日(水)			
		1月15日(水)			
地元建設職人による 無料住宅相談	新築・修繕・融資・耐震診断など 〔地元の建設職人・建築士・ 増改築相談員が対応〕	毎月第3日曜日	町民会館	午後1時～3時	千葉土建一般労働組合山武 支部事務所 ☎0475-58-8231
千葉司法書士会八日 市場支部無料相談	相続・登記・法律の相談	12月14日(土)	旭市海上公民館	午後1時～5時 ※要予約	司法書士 櫻井事務所 ☎0479-22-0186
		1月11日(土)			司法書士 林 武男事務所 ☎0479-63-5652

町食生活改善普及会

手作り料理を食卓に! にんじんと大根のひらひらゴマサラダ

材料(4人分)

にんじん…………… 160g
大根…………… 160g
ツナ缶…………… 40g
マヨネーズ…………… 大さじ2・1/2
すりごま…………… 大さじ2

作り方

- ①にんじんと大根はピーラーを使って薄く切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れて1分ほどゆでる。
- ③②の水気をしっかり切り、ボウルに入れ、ツナ、マヨネーズ、すりごまを加えて和える。



【1人分栄養価】エネルギー116kcal たんぱく質3.0g 脂質10.0g
食塩相当量0.3g

光B&G海洋センター 新春初泳ぎ無料開放

光B&G海洋センター(プール・健康ルーム)の無料開放を行います。

と き

- 令和7年1月13日(月・祝)
- プール
午前10時～午後6時
 - 健康ルーム
午前9時～午後6時

図光B&G海洋センター
☎84-3510