

白里地区の皆さんが、コミュニティバス「は まバス」を利用しやすくするため、4月1日か ら地区内循環ルートに加え、新たに「大網病 院、アミリィ、大網駅および市役所」に停車す る市街地ルートを運行しています。

地区内循環ルートでは、下ヶ傍示停留所から

小湊バスへの接続や、地区内のスーパーのお買 い物などに、また、市街地ルートでは、JR大 網駅での鉄道との接続に考慮した時刻表で運行 していますので、通院やお買い物などに、ぜひ ご利用ください。

◆北今泉・四天木・下ケ傍示地域から千葉駅まで行く場合

(13 C)				
	停留所・駅	1 便	4便	運賃
	五区公民館	7:45	11:15	
はまバス	まつや食堂	7:54	11:24	400円
	若草区	8:05	11:35	400H
	大網駅着	8:32	12:02	
I D	大網駅発	8:38	12:11	420円
JR	千葉駅着	9:03	12:43	420H

(// - /				
	停留所・駅	5便	8便	運賃
JR	千葉駅発	11:55	15:44	420円
JK	大網駅着	12:22	16:08	420円
	大網駅発	12:32	16:12	
はまバス	若草区	13:00	16:40	400円
はよハス	まつや食堂	13:11	16:51	400円
	五区公民館	13:20	17:00	

◆北今泉地域からスーパーハヤシに行く場合

〈行き〉			
	停留所	2便	運賃
はまバス	五区公民館	9:33	200円
はまハス	スーパーハヤシ前	9:40	200FJ

	〈帰り〉			
		停留所	3便	運賃
٦	はまバス	スーパーハヤシ前	10:30	2000
	はまハス	五区公民館	10:37	200円

◆四天木・細草・下ケ傍示地域からスーパーハヤシに行く場合

(1) (2)					
	停留所	6便	運賃		
	まつや食堂	13:52			
ルナバフ	細草八区会館	13:59	2000		
はまバス	若草区	14:03	200円		
	スーパーハヤシ前	14:10			

l		停留所	7便	運賃
		スーパーハヤシ前	15:00	
	14 + 1° =	若草区	15:07	200円
	はまバス	細草八区会館	15:11	200H
		まつや食堂	15:18	

◆北今泉地域から下ケ傍示バス停留所にて小湊バスに乗り継いで大網駅に行く場合

(1)2/				
	停留所	時刻	運賃	
はまバス	五区公民館	9:33	2000	
(2便)	下ケ傍示	9:42	200円	
ル法をバフ	下傍示	9:49	17000	
小湊バス	大網駅着	10:16	170円※	

		停留所	時刻	運賃
٦	小湊バス	大網駅発	13:41	370円
	小灰ハス	下傍示	13:59	370F3
7	はまバス	下ケ傍示	14:07	4π. ΨΝ .*ν
╛	(6便)	五区公民館	14:17	無料※

※乗継割引により200円引

※乗継割引により、はまバス運賃が無料

運行日: (月)から (金) ※(土)・(日)、 年末年始 (12/29~1/3) は運休

◇「あなた専用の時刻表」を作成します

市では、「はまバス」を乗車する停留所と主な行き先を記した、便利で見やすい「あなた専用 の時刻表」を作成しています。作成を希望される方は、問い合わせください。

◇バス路線を維持するためには

コミュニティバスや民間路線バスの利用者の減少は、減便や廃止につながります。 将来に向けて生活の足を残すためにも、お出掛けする際は、ぜひご利用ください。

間企画政策課政策推進班 ☎0475 (70) 0315

amishirasato



市内の話題をお届けします





できるという事を、ご 「知ってもらいたい」

い者でも、ここま 多くの 方

> がい者。 を強いられる かつてスノーボードで脊 れることとなった障 車椅子での生活

〜パラ・サーフィン日本代表選手を紹介〜

いと共に生きるアスリ

ともに、「子どもたちや若者 にはスポーツを通じた交流や 定の世界大会への意気込みと -となりました。 小嶋さんは、 埋解や可能性を一層広、地域の方には障がい 6月に開 催予

休日当番医テレホンサービス ☎0475(50)2531

▶診療時間=9時~17時 昼休み時間については、各医療機関に問い合わせください。 ※都合により当番医が変更になる場合もあります。また、専門以外の時は診療できない場合があります。

月日	医療機	と 関 名
5/3(日)	ますほ内科クリニック(大網白里市) 合0475(70)8800	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001
5/4(月)	高橋医院(九十九里町)	日向台クリニック(山武市) 2 0475(88)1491
5/5(火)	錦織メディカルクリニック(大網白里市) 〇0475(72)0214	鈴木医院(山武市) ☎0475(89)1002
5/6(水)	はっとり内科クリニック(東金市) 〇0475(71)3190	まさごクリニック(横芝光町) ☎ 0479(80)0122
5/10(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市)	鈴木医院(横芝光町)
5/17(日)	天野内科クリニック(東金市)	伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508
5/24(日)	ふるがき糖尿病内科医院(東金市) 〇0475(52)7022	高橋医院(山武市) ☎ 0475(82)2450
5/31(日)	きみのもりクリニック(大網白里市)	よしみ医院(山武市) つ 0475(82)8676

●時間外の受診(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

▶山武郡市急病診療所

診療	科目	内科·小児科·外科	診療日時	毎日(年中無休)20時~23時
受付	時間	20時~22時45分 ※混雑状況により受付終了時間を早める場合があります。	所在地	東金市堀上360番地2
電	話	0475(50)2511	FAX	0475(50)2535

※山武郡市医師会の医師が交替で診療に当たっているため、担当医師の専門外のときは、診療できない場合が あります。事前に問い合わせください。

ヘルスメイトの

● 簡単おにぎりを作ってみましょう!●

押しもあって一念発起。パ冷めることのなかった小嶋さウトドアスポーツへの情熱がウトドアスポーツへの情熱が

んは、

ラ・サーフィンに

本代表として、世界の強豪・サーフィンに挑戦すると

に名を連ねるトッ

プアスリー

1人分337kcal、食塩相当量0.6g

卵と揚げ玉の、いつもと違う 食感を楽しめます。

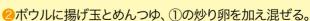
材料(2人分)

ごはん ……… 300g1個 ····· 少々 サラダ油 ………… 小さじ2 揚げ玉 …………… 小さじ2 めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1



● 作り方

❶卵を溶き、塩少々を加え、油をひいたフライパンで 炒り卵を作る。



❸②のボウルに温かいごはんを加えてさっくり混ぜ、おにぎりにする。

食生活改善協議会 山辺支部推進員(ヘルスメイト)

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=令和2年3月31日 ※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です

◆交通事故

人身事故	3月	1月からの累計
事故発生数	3件	13 件
負傷者数	5人	18人
死者数	0人	人 0

◆窃盗犯罪

3月	1月からの累計
2件	10 件
0件	2 件
2件	7 件
2件	4 件
	2件 0件 2件

◆火災

火災の種類	3月	1月からの累計
建物火災	0 件	2件
その他火災	0件	3件
死者数	0人	0人