


コミュニティバスの利用方法

「コミュニティバスの乗り方が分からない」という方のために、利用方法を紹介いたします。


ステップ1

●最寄りのバス停と目的地、時刻を確認。最新のバス時刻表、ルート図をご覧ください（バス時刻表は市役所・中部コミュニティセンター・白里公民館・大網病院で配布しています）。



ステップ2


●バスが来たら、手を挙げて運転手に乗車の意思をお知らせください。
※自由乗降区間で乗車の場合は、はっきりと意思表示をしてください。



ステップ3

●バスに乗り、目的地が近づいたら運転手に降車場所を伝えてください。


(例)
この先の
コンビニエンス
ストアの前で
降ります。



ステップ4

●目的地に到着したらバスが完全に止まってから席を立ち、料金を料金箱に入れてから降車してください。
※障害者手帳、運転経歴証明書をお持ちの方は運転手に見えるように提示してください。

●忘れ物に注意してください。



コミュニティバスに関するよくある質問にお答えします

- Q. バス停まで行かないと乗れないの？**
A. 県道等の交通量の多い区間は乗降できませんが、それ以外の区間は基本的にどこでも乗降できます。バス停以外の場所で乗る場合は、運転手が気付くように、手を挙げてお知らせください。
- Q. 支払いはICカードなどが使えるの？**
A. ICカードや回数券は利用できません。現金でお支払いください。

企画政策課政策推進班 ☎0475(70)0315

コミュニティバスに乗ってみませんか



市では、公共交通空白地域を解消するため、増穂地区と白里地区でコミュニティバスを運行しており、主に高齢の方や運転免許をお持ちでない方に利用されています。コミュニティバスの運行を続けていくためには、多くの方に利用していただくことが大変重要になりますので、ぜひ、通院や買い物などにご利用ください。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、運転手のマスク着用、座席などの消毒、車内換気を行い運行しています。ご利用の際は、マスクの着用をお願いします。

コミュニティバスの運行内容

	増穂地区コミュニティバス	白里地区コミュニティバス (はまバス)
バス車両		
運行ルート	増穂～大網地区内循環	・白里地区⇄大網地区(市街地ルート) ・白里地区内循環
主な行き先	・大網駅 ・市役所、中央公民館 ・アミリイ ・ベイシア ・大網病院 ・中部コミュニティセンター	・大網駅 ・市役所、中央公民館 ・アミリイ ・大網病院 ・スーパーハヤシ白里店 ・白里公民館
乗降場所	バス停留所または自由乗降区間内	バス停留所または自由乗降区間内
運行本数	・1日9便	・市街地ルート 1日4便 ・地区内循環 1日4便
運行日	毎日 ※9便は(土)・(日)、祝日および 8/13～8/15、12/29～1/3運休	(月)～(金) ※祝日も運行 ※12/29～1/3は運休
料金(※)	・大人 1回200円 ・子ども 1回100円	市街地ルート 大人 1回400円 子ども 1回200円 地区内循環 大人 1回200円 子ども 1回100円
運行事業者	小湊鐵道(株)	秋葉タクシー(有)

(※) 障害者手帳や運転経歴証明書をお持ちの方は通常料金の半額

休日当番医

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、各医療機関にお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	医療機関名	
6/7(日)	北辰堂佐藤医院(東金市) ☎0475(58)2056	山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561
6/14(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	花城医院(山武市) ☎0479(86)2233
6/21(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市) ☎0475(70)0801	吉田クリニック(山武市) ☎0475(82)0481
6/28(日)	橋本医院(大網白里市) ☎0475(72)0134	さくらクリニック(横芝光町) ☎0479(84)4333

●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。

●おいしく食べて糖尿病予防●

ヘルスマイトの おすすめ料理

ゆで豚とトマトの和え物中華風

1人分152kcal、食塩相当量0.9g

豚肉をゆでて余分な脂肪を落としカロリーダウン。酸味と辛味、香味野菜がアクセントになり塩分控えめでもおいしく食べられます。

材料(3人分)

豚もも肉しゃぶしゃぶ用	210g	赤唐辛子(小口切り)	少々
トマト	150g	砂糖	小さじ1
きゅうり	60g	しょうゆ	大さじ1
きくらげ(乾燥)	適宜	酢	大さじ1.5
しょうが	適宜	だし汁	大さじ1
A 長ねぎ	15g		
にんにく	少々		



●作り方

- 鍋にしょうが、長ねぎの青い部分(分量外)を入れて湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- トマトはくし型に、きゅうりは縦半分に切って斜めに切る。
- きくらげは水で戻してさっとゆで、一口大に切る。
- Aをそれぞれみじん切りにし、赤唐辛子、Bと混ぜ合わせて①～③を和える。



食生活改善協議会 大網支部推進員(ヘルスマイト)

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=令和2年4月30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	4月	1月からの累計
事故発生数	3件	16件
負傷者数	3人	21人
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	4月	1月からの累計
車上ねらい	1件	11件
部品ねらい	0件	2件
乗り物盗	1件	8件
空き巣	0件	4件

◆火災

火災の種類	4月	1月からの累計
建物火災	0件	2件
その他火災	1件	4件
死者数	0人	0人