

「コミュニティバス」に乗ってみませんか



市では、民間路線バスの停留所から遠距離にお住まいで、自動車を運転しない方の買い物や通院等の交通手段の確保として、2路線のコミュニティバス「増穂地区コミュニティバス」、「白里地区コミュニティバス(愛称:はまバス)」を運行しています。

コミュニティバスは増穂・白里地区から大網駅や市内の商業施設、公共施設に出掛けることができ、できるだけ行き帰りに配慮した時刻表で運行しています。ぜひご利用ください。

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		
運行方式	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 ・ペイシア ・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8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	(月)～(金) ※祝日も運行
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	千葉中央バス(株)	秋葉タクシー(有)

※障がい者や運転免許自主返納者は通常運賃の半額。

コミュニティバスの乗り方

「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する場合は、分かりやすく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、料金をお支払いください。
※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。
●忘れ物に気を付けて、降車してください。



企画政策課政策推進班 ☎0475(70)0315

発熱相談窓口

発熱等により医療機関を受診する際は、必ず事前に電話相談をお願いします。まずは、日ごろ通院している医療機関か、近くの医療機関に電話でご相談ください。相談先に困った場合は、下記の窓口ご連絡し、受診する医療機関の案内を受けるようにしてください。

- 千葉県発熱相談コールセンター(24時間対応可能) ☎0570(200)139
- 健康増進課健康増進班 ☎0475(72)8321 (祝日を除く月～金9時～17時)
- 発熱相談医療機関(地方独立行政法人さんむ医療センター) ☎0475(82)2521 (祝日を除く月～金9時～12時)
- 聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方 千葉県疾病対策課 ☎043(224)8910 ※回答までに時間をいただく場合があります。

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	
7/4(日)	ますほ内科クリニック(大網白里市) ☎0475(70)8800	花城医院(山武市) ☎0479(86)2233
7/11(日)	とうがね中央糖尿病腎臓クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	高根病院(芝山町) ☎0479(77)1133
7/18(日)	西田医院(東金市) ☎0475(53)1393	宇井医院(山武市) ☎0475(86)2522
7/22(木)	古川クリニック(九十九里町) ☎0475(76)1588	伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508
7/23(金)	天野内科クリニック(東金市) ☎0475(55)3986	よしみ医院(山武市) ☎0475(82)8676
7/25(日)	斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	さくらクリニック(横芝光町) ☎0479(84)4333

●山武都市急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511(20時～22時)
●時間外の受診(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

ヘルスマイトの おすすめ料理

●今が旬のなすを食べましょう●

なすの肉詰め

1人分162kcal、食塩相当量1.7g

なすに挽肉を詰めてボリュームアップ。お弁当やおもてなし料理にも利用できます。

材料(3人分)

- なす …………… 大2本
- 豚ひき肉(赤身) …… 75g
- 酒 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 少々
- 長ねぎ …………… 25g
- しょうが …………… 少々
- しいたけ …………… 小1枚
- 卵 …………… 1/4個
- 片栗粉・サラダ油 …… 適宜

A

- 酒 …………… 大さじ3/4
- しょうゆ …………… 大さじ1.5
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 水 …………… 大さじ1

●作り方

- ①なすはへたを取り1cmの輪切りにし、中心をくりぬく。内側に片栗粉をふる。
- ②長ねぎ、しょうがはみじん切り、しいたけは粗みじん切りにする。
- ③肉に酒と塩を加えて混ぜ、②と卵を加えてよく混ぜる。
- ④なすの穴に③を詰め、両面に片栗粉をしっかりと付け、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く(余分な油をペーパーで拭き取る)。
- ⑤Aの調味料を合わせて④に回し入れてからめる。

食生活改善協議会 瑞穂支部推進員(ヘルスマイト)

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=令和3年5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	5月	1月からの累計
事故発生数	8件	38件
負傷者数	9人	48人
死者数	1人	1人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	5月	1月からの累計
車上ねらい	3件	29件
部品ねらい	0件	2件
乗り物盗	1件	8件
空き巣	0件	2件

◆火災

火災の種類	5月	1月からの累計
建物火災	2件	4件
その他火災	0件	8件
死者数	0人	0人