●●● 高齢者の皆さんの外出を支援 . . .

市では、医療法人社団鎮誠会と協定を結び、「季美の森整 形外科」の送迎バスの空席を利用させていただき、高齢者の 外出支援を行っています。

パスカードを提示せずにバスを利用する方が見られま す。この事業は事業所の厚意により実施しているもので すので、他の方の迷惑にならないよう、利用時は必ずパ スカードを提示しましょう。

- ▶対象=1人で乗降できる市内在住の65歳以上の方
- ▶運行日=(月)~(土) ※ 12 月 30 日~1月 3 日運休。
- ▶運行経路・時間=別表のとおり
- ▶利用条件=事前に企画政策課でパスカードの交付を受ける必要があります ※利用時にパスカードの提示が無い場合は、乗車をお断りする場合があります。
- ▶料金=無料
- ■・問企画政策課政策推進班 ☎0475(70)0315



経由場所	運行	時間
季美の森整形外科	8:30	11:30
前島	8:40	11:40
新堀	8:42	11:42
清名幸谷北区	8:45	11:45
上谷新田	8:48	11:48
南清名幸谷	8:51	11:51
柿餅	8:55	11:55
大網白里アリーナ	8:58	11:58
国保大網病院	9:03	12:03
大網白里市役所	9:10	12:10
JR大網駅	9:13	12:13
季美の森整形外科	9:25	12:25



経由場所	運行	時間
季美の森整形外科	9:40	12:40
中部コミュニティ センター前	10:00	13:00
わらび台	10:02	13:02
南飯塚	10:08	13:08
星谷	10:10	13:10
南横川	10:12	13:12
中原	10:15	13:15
国保大網病院	10:20	13:20
大網白里アリーナ	10:25	13:25
大網白里市役所	10:32	13:32
JR大網駅	10:35	13:35
季美の森整形外科	10:47	13:47

amishirasato



構えてみんなと訓練! TRUITE USE



▲避難場所を目指し素早く移動

5月10日に白里保育所で 津波想定避難訓練が実施さ れ、園児たちや職員、保護 者会の協力員、地元消防団 等が参加しました。

訓練では、地震による津 波の発生を想定し、地震が 起こってから屋外への避難、

▲避難先の白里小学校屋上

保育所から避難場所の白里小学校への徒歩での移動などを 行い、いざというときのための迅速な避難行動や避難経路 を確認しました。

季美の森南地区にベンチが寄贈されました

市内在住の大橋寿々子様 (季美の森南)より、季美の 森南地区内の公園とバス停 に、合わせて18基のベン チが寄贈されました。



休日当番医テレホンサービス 休日当番医 **☎**0475(50)2531

▶診療時間=9時~17時 昼休み時間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、専門以外のときは診療できない場合があります。

F	日	医療機	幾 関 名
6	/ 5 (日)	はにや内科(大網白里市)	さくらクリニック(横芝光町) 合 0479(84)4333
6	/12(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市)	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711
6	/19(日)	古川クリニック(九十九里町)	松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482
6	/26(日)	きみのもりクリニック (大網白里市)	宇井医院(山武市) ☎ 0475(86)2522

- ●山武郡市急病診療所(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

ヘルスメイトの)

●カルシウムを毎日手軽に摂取できます●

元気ふりかけ

全分量分154kcal、食塩相当量2.0g



ピーマンを大根葉や小松菜に代えてもおいしいです。

【材料(作りやすい分量)】

いりごま · · · · · · 10g

ピーマン……1個 「砂糖…… 大さじ1/2 ちりめんじゃこ · 20g かつお節······4 g

しょうゆ … 大さじ1/4 ↓ みりん……大さじ1/2



● 作り方

- ●ピーマンは細かく切り、さっと茹でる。
- ②ちりめんじゃこは、から煎りする。
- ❸調味料を煮立てて、①と②を混ぜる。かつお節といりごまも加える。

食生活改善協議会 増穂支部推進員(ヘルスメイト)

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=令和4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	2件	24件
負傷者数	3人	27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	1 件
部品ねらい	1件	3 件
乗り物盗	2件	6 件
空き巣	1件	2件

◆火災

火災の種類	4月	1月からの累計
建物火災	0 件	4件
その他火災	0 件	10件
死者数	0人	0人