

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。

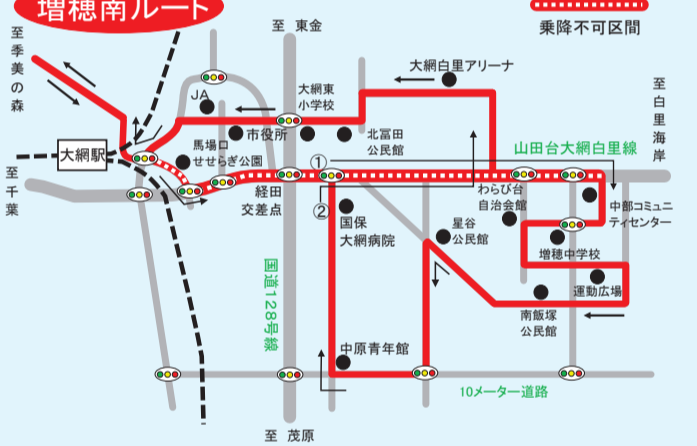
- ▶対象＝1人で乗降できる市内在住の65歳以上の方
 - ▶運行日＝(月)～(土) ※12月30日～1月3日運休。
 - ▶運行経路・時間＝別表のとおり
 - ▶利用条件＝事前に企画政策課でパスカードの交付を受ける必要があります ※利用時にパスカードの提示が無い場合は、乗車をお断りする場合があります。
 - ▶料金＝無料
- ☎ 0475 (70) 0315

増穂北ルート



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
J R大網駅	9:13 12:13
季美の森整形外科	9:25 12:25

増穂南ルート



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
J R大網駅	10:35 13:35
季美の森整形外科	10:47 13:47

Oamishirasato News 市内の話題をお届けします

津波に備えてみんなと訓練！ 白里保育所で津波想定避難訓練が行われました



▲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、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。



▲避難先の白里小学校屋上

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、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

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、専門以外のときは診療できない場合があります。

月日	医療機関名	
6/5(日)	はにや内科 (大網白里市) ☎0475(70)1500	さくらクリニック (横芝光町) ☎0479(84)4333
6/12(日)	とうがね中央糖尿病腎臓クリニック (東金市) ☎0475(54)2421	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) ☎0475(76)1588	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) ☎0475(70)2366	宇井医院 (山武市) ☎0475(86)2522

- 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

ヘルスメイトの おすすめ料理 ●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)

ピーマン……………1個	砂糖……………大さじ1/2	
ちりめんじゃこ…20g		しょうゆ…大さじ1/4
かつお節……………4g		みりん…大さじ1/2
いりごま……………10g		

●作り方

- ①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。
- ③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