

おいしいおいもができたよ！  
白里保育所の子どもたちがサツマイモを収穫

10月26日に、白里保育所の園児たちが保育所近くの畑で育てたサツマイモを収穫しました。大きなサツマイモを手にした子どもたちからは、嬉しそうな声がたくさん聞かれました。



見て、知って、体験して、災害へ備える機会に！  
九都県市合同防災訓練を実施しました

10月23日に、白里海岸や大網白里アリーナ等を会場として、千葉県との共催により九都県市合同防災訓練を行いました。訓練では、防災関係機関との連携や自助・共助・公助の相互のつながりを強化するとともに、減災への備えや発災時の心得などを学ぶことができ、市の防災力向上を図ることができました。



▲津波避難訓練（津波避難施設）  
参加者の皆さんで声を掛け合い、避難所へ



▲救出救助実動訓練（白里海岸市営駐車場）  
災害現場に出動する車両や各機関が救出シミュレーション

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	
12/4(日)	ますほ内科クリニック（大網白里市） ☎0475(70)8800	睦岡クリニック（山武市） ☎0475(80)8001
12/11(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
12/18(日)	不動堂クリニック（九十九里町） ☎0475(76)7737	日向台クリニック（山武市） ☎0475(88)1491
12/25(日)	うじはらクリニック（大網白里市） ☎0475(73)3320	宇井医院（山武市） ☎0475(86)2522
12/29(木)	岡崎医院（東金市） ☎0475(52)3313	高橋医院（山武市） ☎0475(82)2450
	きみのもりクリニック（大網白里市） ☎0475(70)2366	
12/30(金)	はっとり内科クリニック（東金市） ☎0475(71)3190	大平医院（山武市） ☎0479(86)6012
	まさきクリニック（九十九里町） ☎0475(78)6868	
12/31(土)	東金たまクリニック（東金市） ☎0475(50)9720	山崎医院（横芝光町） ☎0479(82)0561
	鈴木クリニック（大網白里市） ☎0475(71)2033	
1/1(日)	ふるがき糖尿病内科（東金市） ☎0475(52)7022	花城医院（山武市） ☎0479(86)2233
	はにや内科（大網白里市） ☎0475(70)1500	
1/2(月)	天野内科クリニック（東金市） ☎0475(55)3986	岩崎医院（山武市） ☎0479(86)2217
	古川クリニック（九十九里町） ☎0475(76)1588	
1/3(火)	秋葉医院（東金市） ☎0475(52)2039	京葉内科クリニック（山武市） ☎0475(82)2400
	橋本医院（大網白里市） ☎0475(72)0134	

- 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

年末年始在宅当番医（歯科）

月日	医療機関名	
12/30(金)	片貝デンタルクリニック（九十九里町） ☎0475(70)7171	
12/31(土)	村井歯科医院（東金市） ☎0475(50)2008	山口歯科医院（東金市） ☎0475(55)2781
	山崎歯科医院（横芝光町） ☎0479(82)5212	山田歯科クリニック（東金市） ☎0475(55)5522
1/1(日)	みどりが丘歯科医院（大網白里市） ☎0475(86)7701	
1/2(月)	みどりが丘歯科医院（大網白里市） ☎0475(86)7701	
1/3(火)	米山歯科（山武市） ☎0475(82)6199	



▲防災フェスタ（大網白里アリーナ）  
災害時に役立つ設備や非常グッズの展示、起震車やVRによる津波体験も



▲孤立避難者救助訓練（築山～増穂北小）  
ヘリコプターが施設に取り残された方を搬送

まちを花で明るく  
花の植栽ボランティア

県道30号線（産業道路）

ルート99白里と市社会福祉協議会白里支部、白里中学校の3年生が、黄色や青など色とりどりのパンジー約700株を花壇に植えました。

一つひとつ丁寧に花を植えていく子どもたち▶



JR大網駅

大網駅を安全で美しくする会と県立大網高校の草花専攻の生徒の皆さんが、JR大網駅ロータリーの花壇にパンジーを植えました。駅を利用する方を、カラフルなパンジーがお出迎えます。

◀約400株のパンジーを協力して植えました



●カルシウムたっぷりご飯●

小松菜ごはん

1人分312kcal、食塩相当量1.1g



緑黄色野菜とカルシウムの多い食材を炒め、温かいご飯に混ぜるだけの簡単ご飯です。

材料2人分

- 小松菜 ..... 100g
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 油揚げ ..... 1/2枚
- 温かいご飯・茶碗2杯(300g)
- ちりめんじゃこ ..... 大さじ1(5g)
- 削りがつお ..... 5g
- ごま油 ..... 小さじ1
- いり白ごま ..... 小さじ1

●作り方

- ①小松菜は塩（分量外）ゆでて水に取り、水気をしっかり絞って1cm幅に切る。油揚げは1cm角に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、小松菜、油揚げ、ちりめんじゃこを入れて炒め合わせる。さらにごまを加えて、しょうゆをふって炒め合わせ、火を消す。
- ③温かいご飯に②と削りがつおを加え、さっくりと混ぜたら、器に盛る。

食生活改善協議会 白里支部推進員（ヘルスマイト）

The number of cases  
市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和4年10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	10月	1月からの累計
事故発生数	9件	64件
負傷者数	16人	83人
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	10月	1月からの累計
車上ねらい	1件	6件
部品ねらい	0件	3件
乗り物盗	2件	14件
空き巣	0件	12件

◆火災

火災の種類	10月	1月からの累計
建物火災	0件	5件
その他火災	0件	12件
死者数	0人	0人