



令和5年

2月号



おおあみしらさと

OAMISHIRASATO CITY

2023
No.670
毎月1日発行

発行 大網白里市 編集 秘書広報課 〒299-3292 千葉県大網白里市大網115番地2
総合案内電話 ☎0475(70)0300 (総務課) <https://www.city.oamishirasato.lg.jp/>



—主な内容—

- マイナポイントをもらうためには2月末までにマイナンバーカードの交付申請を……………2
 - 地域福祉計画令和4年見直し(案)に対するパブリックコメントを実施します…3
 - 特集]所得税・住民税の申告……………5
 - 東金税務署から確定申告のお知らせ…6
 - 北海道・三陸沖後発地震に備えましょう……………7
- ※問=問い合わせ先 囲=申し込み先

は た ち 二十歳の成人式

令和5年二十歳の成人式が1月8日に大網白里アリーナで開催され、314人が出席しました。二十歳の新成人を代表して、齊藤理夏さんと小野琴美さんが式典挙行の感謝とともに「誓いのことば」を披露。「一人の大人としての自覚と責任を持ち、目標に向かって躍進していきます」と力強く述べました。式は、二十歳の成人式実行委員が感染予防対策をとりながら企画・運営しました。式典の様子をYouTubeで公開しています。



▲市公式チャンネル



令和6年二十歳の成人式の
実行委員を募集

- 対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれで参加予定の方
- 内容 式典の企画・運営 ※会議は年5回程度開催。

問生涯学習課生涯学習班 ☎0475(70)0380

もっと 身近にコミュニティバス! お得で便利



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、主に高齢者の方や運転免許を持ってい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、たくさんの方に利用していただくことが重要です。お得な回数券も販売していますので、ぜひご利用ください。

◇運行内容

別表のとおり

◇回数券の販売場所

企画政策課(白里地区コミュニティバスは車内販売可)

◇公共交通機関を利用しましょう

コミュニティバスをはじめ、JR、民間路線バス、タクシーなどの公共交通機関は、通勤・通学、買い物、通院などの移動手段として、また市のインフラとしてなくてはならないものです。

近年、自動車の普及や人口減少により公共交通機関の利用者が減少しており、路線バスの減便や廃止が行われています。

公共交通機関を今後も維持するためには、地域の理解と多くの方の利用が必要です。自動車を運転できる方も、意識的に電車やバス、タクシーを利用していただくようお願いします。

問企画政策課政策推進班 ☎0475(70)0315

	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)
運行地域	増穂地区、大網地区の一部	白里地区、大網地区の一部
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 ・子育て支援館 ・大網白里アリーナ	・大網駅 ・市役所 ・中央公民館 ・アミリイ ・大網病院 ・白里公民館 ・コスモス荘
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	1日5便
運行日	毎日	(月)～(金) (土)・(日)・祝日、年末年始は運休
運賃(※)	200円 ◆回数券、ICカード利用可	500円 (白里地区内・大網市街地内での乗降は200円) ◆回数券利用可 ICカードは利用できません
運行事業者	千葉中央バス(株)	秋葉タクシー(有)

(※) 障害者手帳や運転経歴証明書を持示した方、小学生は通常料金の半額。

マイナポイントをもらうためには2月末までにマイナンバーカードの交付申請を(期限が延長されました)



ポートを希望する方は、本庁舎1階のサポート窓口までお越しください。
▼サポート窓口：本庁舎1階受付脇(平日8時30分～16時(予約不要))

マイナポイントとは、マイナンバーカードを使った必要な手続きを行うことで、自身の手続きが完了した時点で、決まらずにマイナポイントが最大20,000円分もらえるキャンペーンです。

ポイント申し込みができません(ポイントの申し込み期限は、決まり次第公表)。
◆ポイント申し込みに必要なもの
・マイナンバーカード(4桁の暗証番号が分かること)
・キャッシュレス決済サービスの情報(カード、アプリ、会員情報など)
・公金受取口座を登録する方は、金融機関の口座番号が分かるもの(通帳など)

マイナポイントウェブサイト(総務省マイナポイント事務局)
▲マイナポイントウェブサイト(総務省マイナポイント事務局)



ポイントをもらうためには、マイナンバーカード(4桁の暗証番号が分かること)の暗証番号が分かること)
・キャッシュレス決済サービスの情報(カード、アプリ、会員情報など)
・公金受取口座を登録する方は、金融機関の口座番号が分かるもの(通帳など)
▼ポイント申込方法：マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンやパソコンから申し込みができません。市役所での申し込みのみ

▼マイナポイント総合フリーダイヤル
0120(95)0178

子育て世帯生活支援特別給付金の申請期限は2月28日(火)まで

ひとり親世帯分

▼支給対象①②③いずれかに該当する方(ひとり親世帯以外分の給付金を受け取った方を除く)
◆ひとり親世帯分
※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限る。

▼支給対象①②④いずれかに該当する方(ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く)
◆ひとり親世帯以外分
※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限る。

ある方と同様の事情にあると認められる方
▼対象児童：平成16年4月2日から令和5年2月28日までに生まれた児童(特別児童扶養手当を受けている障がい児は20歳未満)
▼申請方法
①の方：昨年6月に案内済
②の方：原則申請不要。順次案内しています。
③④の方：申請が必要です。問い合わせください。

①令和4年4月分の児童扶養手当を受給している方
②公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当を受給していない方
③申請方法
①の方：昨年6月に案内済
②の方：申請が必要です
③の方：申請が必要ですが、申請額が対象児童1人当たり一律5万円
④の方：7月下旬に支給済



①令和4年4月分の児童扶養手当を受給している方
②公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当を受給していない方
③申請方法
①の方：昨年6月に案内済
②の方：申請が必要です
③の方：申請が必要ですが、申請額が対象児童1人当たり一律5万円
④の方：7月下旬に支給済

①の方：昨年6月に案内済
②の方：原則申請不要。順次案内しています。
③④の方：申請が必要です。問い合わせください。
▼支給額：対象児童1人当たり一律5万円
▼申請方法
①の方：昨年6月に案内済
②の方：原則申請不要。順次案内しています。
③④の方：申請が必要です。問い合わせください。

電気・ガス価格激変緩和対策事業による市営ガス料金の値引き

市は、国の「電気・ガス価格激変緩和対策事業」の申請が採択されたことから、市営ガス料金の値引きを開始します。
▼対象：市営ガスを契約して



いる方(年間契約量が1000万m³未満の家庭や企業など)
なお、手続きは不要です。
▼期間：令和5年2月検針分(1月使用分)から令和5年10月検針分(9月使用分)
▼値引単価：1m³当たり30円(税込)
※10月検針分(9月使用分)は1m³当たり15円(税込)。

詳細は、経済産業省資源エネルギー庁の特設サイトをご覧ください。
▼エネルギー庁特設サイト
0475(72)1131

お薬手帳を持ちましょう

「お薬手帳」とは、過去に病院内等で処方された薬の記録をまとめるための手帳です。薬の重複服用を防ぎ、副作用やアレルギー歴等の情報を知らせることで、適切な治療につなげることができ、正確な情報を提供するため、お薬手帳は一冊にまとめましょう。詳細は、かかりつけの調剤薬局にご確認ください。

「お薬手帳」とは、過去に病院内等で処方された薬の記録をまとめるための手帳です。薬の重複服用を防ぎ、副作用やアレルギー歴等の情報を知らせることで、適切な治療につなげることができ、正確な情報を提供するため、お薬手帳は一冊にまとめましょう。詳細は、かかりつけの調剤薬局にご確認ください。

薬剤師による届出
第三者行為による届出
交通事故や暴力行為など、第三者(加害者)の行為により治療を受ける際の費用は加害者が負担するのが原則ですが、必要な届出をすれば健康保険で治療を受けることができます。その際は、必ず問い合わせの上、「第三者の行為による」を提出してください。

第三者行為による届出

交通事故や暴力行為など、第三者(加害者)の行為により治療を受ける際の費用は加害者が負担するのが原則ですが、必要な届出をすれば健康保険で治療を受けることができます。その際は、必ず問い合わせの上、「第三者の行為による」を提出してください。

- 市市民課国保班 0475(70)0334
市民課高齢者医療年金班 0475(70)0336
千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課 043(216)5013

今月は児童手当の支払期です

令和4年9月から12月末までに新たに認定を受けた方、以前より手当を受給している方は、2月10日(金)に市から指定口座に振り込まれます。支払予定の方には市より支払通知書を送付します。
▶支給金額
・0歳～3歳未満(一律) 月額15,000円
・3歳～小学校修了前(第1子・第2子) 月額10,000円
・3歳～小学校修了前(第3子以降) 月額15,000円
※所得制限を超えた場合は、0歳～中学生(一律)月額5,000円となります。
※所得上限を超えた場合は、0歳～中学生(一律)支給無しとなります。
子育て支援課児童家庭班 0475(70)0331

新型コロナウイルスワクチン接種情報

オミクロン株対応2価ワクチン接種(1人1回の実施)

初回接種(1・2回目)が完了した12歳以上の方を対象に実施しています。接種券付与診票は、最後の接種から3か月が経過する前に順次発送しています。お手元に届きましたら予約可能となりますので、希望する方は早めの予約をお願いします。

小児(5歳～11歳)ワクチン接種

初回接種(1・2回目)と追加接種(3回目)を実施しています。接種間隔はワクチンの回数で異なりますので、詳細は市ホームページをご確認ください。

小児集団接種の最終日は3月26日(日)です

※市内医療機関では、生後6か月～11歳の接種を実施していません。
※乳幼児(生後6か月～4歳)初回接種の対象者には、すでに接種券を送付しています。新たに生後6か月となる方は、国が示す実施期間内に初回接種(1～3回目)が完了しないため、現時点では接種券を送付していません。
※新型コロナウイルスワクチン接種の前後2週間は、インフルエンザワクチンを除き他のワクチン接種を受けることができません。予防接種は計画的に受けるようお願いします。
※ワクチンの入荷状況等により接種体制が変更となる場合があります。最新の情報は、市ホームページ等でご確認ください。



▲市ホームページ

市新型コロナウイルスワクチンコールセンター 0475(53)3355(土・日・祝日を除く9時～16時30分)
健康増進課成人保健・予防班 0475(72)8321

国が示すワクチン接種実施期間は3月までです。接種を検討している方は早めの予約をお願いします。
市健康増進課成人保健・予防班 0475(72)8321

地域福祉計画令和4年見直し(案)に対するパブリックコメントを実施します

市では、平成30年に策定した地域福祉計画について、今年度が中間年度に当たることから、法改正や社会情勢の変化に対応するため計画の見直し作業を進めています。

今回「地域福祉計画令和4年見直し(案)」を取りまとめましたので、市民の皆さんの意見をいただくため、パブリックコメントを実施します。

▼意見を提出できる方 市内在住、在勤、在学の方および市内事業者

▼閲覧場所 市ホームページ

東金都市計画ごみ処理施設の変更に係る案の概要の縦覧および公聴会の開催

東金市外三市町清掃組合が東金市上武射田地先に建設を予定している新ごみ処理施設について、都市計画案の概要を縦覧するとともに、公聴会を行います。

▼案の概要の縦覧
縦覧期間 2月21日(火)～3月7日(火) 8時30分～17時15分 (土・日、祝日を除く)

▼縦覧場所 東金市都市整備課、山武市都市整備課、大網白里市都市整備課、九十九里町まちづくり課

▼公聴会
開催日時 3月19日(日) 10時～12時
※公聴会の申し出が無い場合は中止します(東金市のホームページでお知らせ)

▼開催場所 東金中央コミュニティセンター講堂(東金市東岩崎1-20)
公聴会の傍聴を希望する方は、直接会場にお越しください。先着順の入場となりますので、満員の場合は入場をお断りすることがあります。

▼公述(公聴会で意見を述べること)の申出
公述人の資格 東金都市計画区域内に住所がある方(法人を含む)または利害関係がある方

▼申出方法 公述を希望する方は、東金市長宛ての申出書に住所、氏名等を記載して、述べようとする意見の要旨を添えて東金市都市整備課(郵送可)へ提出してください。なお、公述申出書は、縦覧場所へ配送しています。

▼提出期間 2月21日(火)～3月7日(火)
※郵送の場合は、3月7日(火)消印有効。

▼提出先 〒283-8511

その他 意見等は、それに対する市の考え方とあわせて、後日ホームページにて公表します。なお、類似している意見は集約させていただきます。

意見等に対して個別には回答しません。

本案に直接関連の無い意見への回答はしません。

意見の内容以外(住所、氏名等)は公表しません。

〒299-3292
大網白里市大網115-2
社会福祉課社会福祉班
0475(70)0330
0475(72)8454
shirasho@city.oamishirasato.lg.jp

東金市東岩崎1-1
東金市都市建設部都市整備課
公述人の選定 公述していただく方には、本人に通知します。なお、希望する方が多数の場合は、抽選になります。

その他 公述された意見の要旨と、その意見に対する考え方を、公聴会の後、東金市のホームページに掲載します。

東金市都市整備課
0475(50)1154

本市における観光振興の基本的な方針を定めるため、「大網白里市観光ビジョン(案)」を作成しました。

皆さんの意見を本ビジョン策定の参考とするため、パブリックコメントを実施します。

▼公表場所 市ホームページ、市役所本庁舎1階行政情報コーナー、商工観光課(分庁舎3階)、白里出張所受付

▼意見募集期間 2月1日(水)～3月2日(木)

▼対象 市内在住・在勤・在学の方、市内事業者、市税の納税義務のある方、利害関係者

▼意見の提出方法 市ホームページまたは公表場所に備えられた様式に記入し、次のいずれかの方法で提出してください。

・郵送(3月2日(木)消印有効)、ファクス、メール
・商工観光課または公表場所に持参

※提出いただいた意見等を取りまとめ、後日公表します。

※いただいた意見に対し、個別の回答は行いませんので、あらかじめご了承ください。

〒299-3237
大網白里市白島72
商工観光課振興班
0475(70)0356
0475(72)9134
shoukou@city.oamishirasho.lg.jp

大網白里市観光ビジョン(案)に関するパブリックコメントを実施します



図書室だより

◎おはなし会
▶日時=毎週(土) 14時30分～
▶会場=図書室会議室

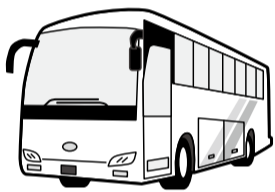
◎中部分室おはなし会
▶日時=毎週(水) 15時30分～

◎白里分室おはなし会
▶日時=毎週(木) 15時30分～

◎今月の展示棚
「日本のほじまり」
「神様おねがいします!」は多くの方が1回はしたことのある願いではないでしょうか。1,300年以上前に作られた「古事記」や「日本書紀」にも多くの神様が登場しており、天地創造や国生み、英雄譚などさまざまな伝説があります。日本のほじまりとも言える神様や神話について学んでみませんか。
「オールカラーでわかりやすい!古事記・日本書紀」
多田 元/監修 西東社
「こんなにおもしろい日本の神話 1～3」
渡邊 卓/著 汐文社
「御朱印でめぐる千葉の神社」
地球の歩き方編集室/編集 地球の歩き方
「神社に秘められた日本書紀の謎」
渋谷 申博/著 宝島社
「日本の神話 1～6」
赤羽 末吉/絵 あかね書房
「絵物語古事記」
富安 陽子/文 偕成社

図書室 6日(月)・11日(土・祝)・13日(月)・20日(月)・23日(木・祝)・27日(月)・28日(火・室内整理日)
休室日

大網白里市図書室 ☎0475(72)8383
大網白里市図書室 検索



令和5年度放課後子ども教室に参加しませんか

放課後子ども教室は、小学校の余裕教室を活用して、子どもたちの居場所を設けるとともに地域の方々の協力により、学習支援、文化・交流活動などに取り組む教育委員会の事業です。

学習時間のほかに、経験する機会が少ないお手玉や百人一首、カードゲームや工作なども行います。他学年との交流が深まり、友だちや仲間を増やすチャンスです。放課後に楽しい体験・思い出を増やしてみませんか。

▶対象=小学1～6年生
▶実施期間=4月中旬～令和6年3月中旬の週2回(参加教室によって、開催日は異なります)
▶実施時間=放課後～17時
▶参加費=年間2,500円
活動内容等の詳細は問い合わせください。

申・園生涯学習課生涯学習班
☎0475(70)0380



◆資料配付・申込受付

- 次の日程(会場)で資料配付と申込受付を行います。
- 2月25日(土) 9時30分～11時30分 (大網白里アリーナ研修室)
 - 2月25日(土) 13時～15時 (白里公民館講堂)
 - 2月26日(日) 9時～12時 (保健文化センター3階ホール)

◆各教室の開催日・会場等

教室名	開催日	会場	定員	引き渡し場所	備考
瑞穂小	(火)・(木)	パソコンルーム	30人	パソコンルーム入口	教室専用の上履きが必要
増穂小		少人数教室	30人	少人数教室入口	教室専用の上履きが必要
大網東小		図工室	30人	昇降口	—
大網小	(水)・(金)	子育て交流センター集会所・創作活動室	35人	子育て交流センター玄関	大網小隣接施設
白里小		多目的室	30人	多目的室入口	教室専用の上履きが必要
増穂北小		図工室	30人	図工室入口	—
季美の森小		多目的室	30人	多目的室入口	教室専用の上履きが必要

「がん検診等通知用封筒」に広告を掲載してみませんか

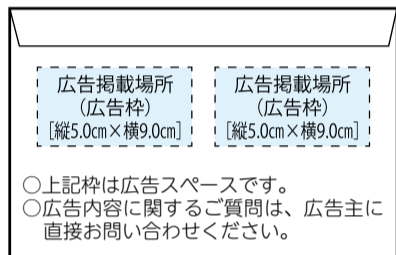
自主財源の確保と地域経済の活性化等を図ることを目的として、「がん検診等通知用封筒」に掲載する広告を募集しています。
 ▶掲載媒体、広告の規格等＝別表のとおり
 ▶申込方法＝次の書類を健康増進課に持参、郵送またはメール（2月20日(月)必着）
 ・広告掲載申込書（市ホームページまたは健康増進課で入手）
 ・会社等の概要が示された資料（パンフレット等）

・広告案
 ▶掲載決定方法
 広告案などを審査の上、掲載の可否を決定します。審査結果は申込者全員に送付します（掲載決定の場合は、納入通知書を同封）。
 ※申し込みに当たっては、広告募集要項、市有料広告掲載要綱および同基準を必ずご確認ください。掲載可能な内容、応募資格の詳細は市ホームページをご覧ください。

●別表

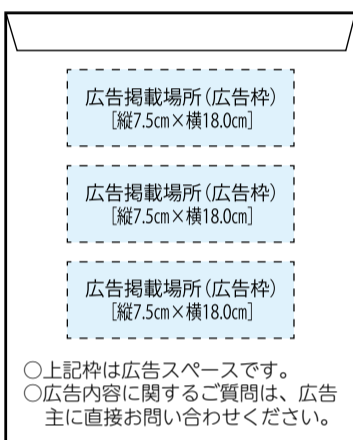
掲載媒体	種類	ア) がん検診受診票送付用封筒	イ) がん検診結果通知書送付用封筒	ウ) 胃がん検診受診票送付用封筒
	規格	角形2号(オレンジ色)	長形3号(白色)	角形2号(緑色)
用途	集団がん検診受診票の送付	主に集団がん検診結果通知書の送付	胃内視鏡検査受診票の送付	
使用期間		8月～令和7年3月	4月～令和7年3月	4月～令和7年3月
		※封筒の在庫状況等により前後することがあります。封筒を全て使用した場合は、その時点で終了とします。		
印刷部数		4,000部	4,000部	1,000部
広告の規格	枠数	3枠	2枠	3枠
	色	単色(黒色)		
掲載場所	封筒裏面			
サイズ		縦7.7cm×横18.0cm	縦5.0cm×横9.0cm	縦7.7cm×横18.0cm
掲載料		1枠当たり8,000円	1枠当たり8,000円	1枠当たり2,000円
契約締結後、市が指定する期日までに一括納入				

●掲載イメージ



▲長形3号
 がん検診結果通知書送付用封筒

角形2号▶
 がん検診受診票送付用封筒
 胃がん検診受診票送付用封筒



☎ 0475(72)8321 kenko@city.oamishirasato.lg.jp

「海の家」を出店しませんか

令和5年度海水浴場開設期間の「海の家」出店者を募集します。出店申請には、必ず出店条件の確認をお願いします。詳細は市ホームページをご覧ください。
 ▼期間 7月7日(金)～8月27日(日)（準備・撤去は前後1か月以内）
 ▼場所 白里海水浴場

▼区画数 12区画（1区画367㎡）
 ▼出店条件 主たる条件として、個人の場合は3年以上市内に住所を有し、居住していること、法人の場合は3年以上継続して市内に事業所を置いていないこと
 ▼提出書類 出店計画書、誓約書、住民票の写し（法人の場合は登記事項証明書、滞納の合は登記事項証明書）、滞納の

無証明書 確定申告書の写し
 ▼募集期間 2月16日(木)～3月8日(水)
 ▼受付場所 商工観光課（分庁舎3階）
 ▼その他 締め切り後、「大網白里市海の家等適正利用調整会議」で応募内容の審査を行い、出店の可否を決定します。承認された場合は、区画の占有や海の家等の建築・営業に関して、各法令等に基づく許可等の手続きが必要です。
 ☎ 0475(70)0356 商工観光課 振興班

県内を中心に民俗芸能の継承団体等を支援している「夢まるふぁんど委員会」から、市内の郷土芸能を継承している「のほん節保存会」が助成を受けることとなり、贈呈式が行われました。
 助成金は保存会の活動のための衣装の購入費用等に活用されます。
 ☎ 0475(70)0380 生涯学習課 生涯学習班

郷土芸能「のほん節保存会」が助成を受けました



コミュニティバスに有料広告を掲載しませんか

市では、コミュニティバスの運賃収入以外の自主財源を確保するため、バスの車体や車内に有料広告を掲載していただける事業者を募集します。
 ▶募集期間＝2月1日(水)～28日(火)
 ▶広告掲載期間＝4月1日(土)～令和6年3月31日(日)
 ▶募集箇所・料金(月額)
 ・車内窓上＝1,000円
 ・運転手後背部掲示板＝2,000円
 ・車内側面ガラス＝500円
 ・チラシの配架＝1,000円

※広告物の作成および取付・貼付に係る費用が別途必要となります。
 ▶申込方法＝申込書に市コミュニティバス広告掲載要綱に基づく資料を添付して、企画政策課へ提出
 ※申込書受理後、内容を審査し、掲載の可否について通知します。
 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎ 0475(70)0315 ※写真は一例です。

大網白里市農地の賃借料情報

農地の賃貸借契約を締結する場合の目安となるよう本市の実勢を踏まえた賃借料情報を提供します。
 令和4年1月から令和4年12月までに締結(公告)された賃貸借の賃借料水準(10a当たり)は、下表のとおりです。

(1) 田(水稲)の部

締結(公告)された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数
本市 農業振興地域 農用地区域内	12,100円	16,300円	5,400円	398
全域 農用地区域外	8,600円	10,900円	5,400円	53
(参考)本市平均	11,800円	—	—	—

(2) 畑(普通畑)の部

締結(公告)された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数
本市全域	8,300円	10,000円	2,900円	46

※1データ数は、集計に用いた筆数です。
 ※2賃借料を物納支給(水稲)としている場合は、コシヒカリ60kg当たり10,870円に換算しています。
 ※3金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としています。
 ※4「(参考)本市平均」の平均額は、各区分の平均値(四捨五入前)をデータ数により加重平均した値です。
 ※5この金額はあくまでも目安ですので、実際に契約を締結しようとするときは、契約当事者間で十分話し合ってください。
 ☎ 0475(70)0393 農農業委員会事務局

地域包括支援センターだより

介護保険サービスには、日常生活の手助けを受ける訪問介護「ホームヘルプサービス」があります。介護保険制度により訪問するヘルパー(訪問介護員)は、一般的な家政婦とは違い「できること」と「できないこと」が決められています。

訪問介護でヘルパーが提供できるサービスは、ケアマネジャーが利用者の状態・状況に合わせた必要なサービスの提供を計画した「ケアプラン」で決められます。ケアプランに無いことは頼まれてもやってはいけないことになっています。

訪問介護サービスには、大きく分けて「身体介護」と「生活援助・支援」の2つの内容があります。「身体介護」とは、利用者の体に直接触れて行う介助サービスです。利用者のADL(日常生活動作)・IADL(手段的日常生活動作)・QOL(生活の質)や意欲の向上のために、利用者とともに自立支援・重度化防止のためのサービスで、食事介助、入浴介助、身体整容、更衣介助、排泄介助等を行います。「生活援助」とは、居住の掃除、洗濯、買い物、食事の準備、調理等です。基本的に利用者本人に対してのサービスのため、家族分の洗濯や家族分の食事を作

ることはできません。また、ヘルパーは医療行為を行うことはできません。胃ろうの処置、経管栄養、インシュリン注射、床ずれの処置、摘便などは「訪問看護」となりますので、担当ケアマネジャーにご相談ください。

在宅介護支援センターでは、高齢者の皆さんが心身共に健やかに過ごせるよう相談に乗っています。

☎ 0475(70)0439
 ☎ 0475(70)1093
 在宅介護支援センターおおあみ緑の里
 ☎ 0475(73)5146
 在宅介護支援センター杜の街
 ☎ 0475(70)1666

生ごみの約80%は水分です 腐敗・悪臭防止やごみの減量のため生ごみはしっかり水切りして出しましょう

☎ 0475(70)0386 地域づくり課環境対策班

特集

所得税 住民税 の申告

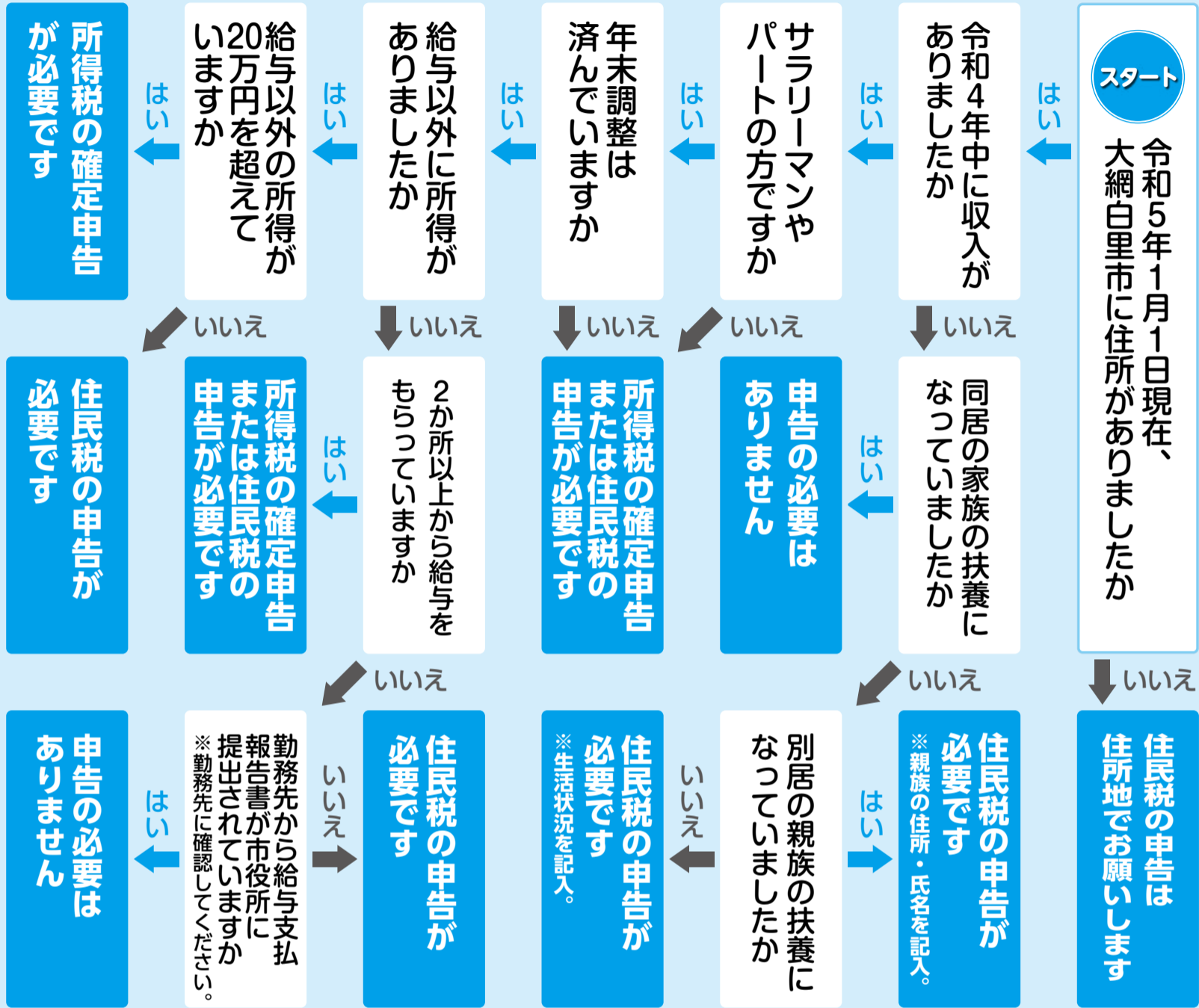
2月16日(木)～3月15日(水) (土・日および祝日を除く)は 申告・相談受付期間

- 所得税の確定申告に関する問い合わせ 東金税務署 ☎0475(52)3121
- 住民税の申告に関する問い合わせ 税務課市民税班 ☎0475(70)0321

※市で行う申告相談会場は、中央公民館1階講堂および農村環境改善センターいずみの里です（農村環境改善センターいずみの里について、2月20日(月)、2月27日(月)、3月6日(月)～3月10日(金)は申告相談を実施しませんので、ご注意ください）。

あなたは所得税や住民税の申告をする必要があるでしょうか？

※この図は一例です。詳細は問い合わせください。



感染症防止対策

◆電子申告または郵送提出のお願い

・所得税の確定申告を行う方は、自宅のパソコンやスマートフォンから行う「マイナンバーカード方式」または「ID・パスワード方式」によるe-Tax申告へのご協力をお願いします。詳細は国税庁ホームページをご確認ください。

◆市の申告相談会場での対応
・会場への入場には、当日会場配布する入場整理券が必要で、受付時間内でも入場整理券の配布枚数が上限に達した場合は受付を終了します。申告書と添付書類を作成済、提出のみで済む方は「入場整理券」不要で受け付けます。

・来庁の際はマスク着用、手指消毒にご協力ください。会場へ入場する際の検温で37.5度以上の発熱がある方は、入場をお断りさせていただき、体調のすぐれない方は、来場を控えてください。

所得税の申告が必要な方

①令和4年分の各種所得金額の合計が、配偶者控除・扶養控除・基礎控除・そのほかの所得控除の合計額を超える次のような方

- ・ 商売をしている方（商業・農業・自由業等の事業から生ずる収入のある方）
- ・ 土地・建物などの賃貸料や権利金等の収入のある方
- ・ 土地や建物などを売った方

還付申告をする方

- ② 給与収入がある次の方
- ・ 給与の収入金額が2,000万円を超える方
- ・ 給与以外の所得が20万円を超える方
- ・ 給与を2か所以上から受けている方
- ③ 令和4年の途中で退職した後、就職をせず、年末調整を受けなかった方

給与所得者のうち、年末調整により納税が完了している、次に該当する方は、確定申告をしないと税金の還付が受けられません。※年末調整ですでに控除されている場合は除く。

- ① マイホームを10年以上のローンで取得した場合（住宅借入金等特別控除）
- ② 多額の医療費を支払った場合（医療費控除）
- ③ 災害や盗難にあった場合（雑損控除）
- ④ 公的年金等の収入が400万円以下で、その年分の公的年金等に係る雑所得以外の所得が20万円以下のため、確定申告書の提出を要しない方も、所得税の還付を受ける場合は確定申告書の提出が必要です。
- ⑤ 生命保険料・地震保険料などがある方は保険料控除証明書
- ⑥ 寄附金控除のある方は証明書
- ⑦ 令和4年中に10年以上のローンでマイホームを取得し、住宅借入金等特別控除を受ける方は、購入者本人の住民票・登記事項証明書・売買契約書または請負契約書（写し）・金融機関の年末残高等証明書、計算明細書（税務署・市税務課にあります）など
- ⑧ 障害者控除を受ける場合は障害者手帳など
- ⑨ 金融機関の口座番号の分かるもの

白色申告の方も収支内訳書の添付を

白色申告をする方で、事業所得（営業・農業）と不動産所得のある方は、令和4年分の確定申告書を提出するとき、その年の総収入金額や必要経費の内容を記載した「収支内訳書」を添付しなければなりません。申告する際は事前に「収支内訳書」を作成ください。

申告書にはマイナンバーの記載が必要です

確定申告書や住民税申告書等にはマイナンバー（個人番号）の記載が必要です。提出の際に、本人確認書類の提示または写しを添付してください。

ごみは分別し指定袋に入れて、朝8時までに集積所へ 近所の方の迷惑とならないようごみ出しルールを守りましょう

圏地域づくり課環境対策班 ☎0475(70)0386

東金税務署から 確定申告のお知らせ

◆東金税務署の令和4年分の
所得税・贈与税・個人消費
税の申告書作成・相談

▼会場 東金商工会館1階
(東金市東石崎1-5)
▼期間 2月16日(木)～3月15日(水)※土、日、祝日を除く。
▼受付時間 8時30分～16時(相談開始9時)
※混雑回避のために入場整理券を配布します。
▼注意事項

・スマートフォンによるe-Tax申告を推奨しています。スマホとマイナンバーカードをお持ちの方は持参ください。
・入場整理券の配布状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。入場整理券は当日会場配布するほか、LINEで事前発行できますので、ぜひご利用ください。
・混雑が予想されますので、2月中の来場にご協力ください。
・還付申告は、申告書作成・相談会場開設前から東金税務署で相談を受け付けています。
・申告書作成・相談会場開設期間中、会場と税務署の駐車

場は利用できません。東金駅東口の「マンスリータイムズ東金駅前第3駐車場」を無料で利用できますが、台数に限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力ください。身障者用駐車スペースを利用の際は、会場の職員または税務署の警備員にお声掛けください。
・申告書等の提出も受け付けます。
・申告書の「控用」に収受印が必要な場合は「提出用」と一緒に提出してください。後日「控用」に収受印を押印することはできません。

◆申告書の提出はお早めに
▼申告・納付期限
・所得税・贈与税 3月15日(水)
・個人事業者の消費税・地方消費税 3月31日(金)
確定申告書等は事前に作成し、早めの提出をお願いします。
▼申告書提出先
※申告書の提出のみ相談不要。
①2月16日(木)～3月15日(水) 申告書作成会場の提出コーナー
②①以外の期間 東金税務署 〒262-8507
千葉市花見川区武石1-520 東京国税局業務センター千葉西分室

◆納税は期限内に振替納税で
所得税・個人事業者の消費税、地方消費税の納税には、振替納税をご利用ください。手続きは簡単ですので、詳細は国税庁ホームページをご覧ください。最寄りの税務署に問い合わせください。
◆振替納税を利用している方へ
令和4年確定申告分の振替日は次のとおりとなりますので、事前に預貯金口座の残高をご確認ください。



確定申告が必要なく、 住民税の申告が必要な方

令和5年1月1日現在、市に住所があり、次の事項に該当する方は住民税の申告が必要です。住民税の申告内容は、国民健康保険税の算出・軽減の判定、国民年金保険料の免除申請、児童手当、就学援助、市営住宅入居等でも必要となりますので、必ず申告してください。

◆住民税の申告が必要な方
・給与または公的年金以外の所得のある方
・令和4年中に所得が無く、控除対象配偶者または扶養親族の対象になっていない方
・令和4年中の所得が非課税所得(主に遺族・障害・老齢

類)の提示または写しの添付が必要です。
◆申告書の提出はお早めに
▼申告・納付期限
・所得税 4月24日(月)
消費税 4月27日(木)
※残高不足で振替ができない場合は、延滞税がかかる場合があります。
※転居等により所轄の税務署が変わった場合は、新たに振替納税の手続きが必要です。
◆振替納税を利用していない方へ
現金に納付書を添えて、納期限までに金融機関または所轄の税務署で納付してください。自宅からインターネットを利用して納付することもできます。

◆国税庁のホームページで確定申告書の作成ができます
国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、入力した申告書データに電子証明書を添付して、そのまま提出することができます(e-Tax)。e-Taxの利用手続きは国税庁ホームページをご覧ください。確定申告書等作成コーナーで入力した確定申告書等は、プリントアウト(白黒可)して税務署に提出することもできます。

◆確定申告が必要ない方で、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。また、所得税の還付が発生しない方も、住民税の計算上所得控除等を受ける場合は住民税の申告が必要です。
◆東金税務署
〒0475(52)3121



福祉年金や雇用・労災保険の給付等(こと)のみで控除対象配偶者または扶養親族の対象になっていない方
・令和4年中の合計所得金額が1,000万円を超えている方の同一生計配偶者として被扶養者となる方
※所得税の確定申告をした方は、住民税の申告をする必要はありません。
※確定申告が必要ない方でも、住民税の計算上所得控除を受けるために住民税の申告が必要となる場合があります。
※給与所得者で給与以外の所得が20万円以下のため、所得税の申告が必要ない方でも、住民税の申告は必要です。
◆国務課市民税班
〒0475(70)0321

市の所得税・住民税の申告相談

▶実施日

日程	中央公民館1階講堂	農村環境改善センターいずみの里農事相談室
2月16日(木)	○	○
2月17日(金)	○	○
2月20日(月)	○	×
2月21日(火)	○	○
2月22日(水)	○	○
2月24日(金)	○	○
2月27日(月)	○	×
2月28日(火)	○	○
3月1日(水)	○	○
3月2日(木)	○	○
3月3日(金)	○	○
3月6日(月)	○	×
3月7日(火)	○	×
3月8日(水)	○	×
3月9日(木)	○	×
3月10日(金)	○	×
3月13日(月)	○	○
3月14日(火)	○	○
3月15日(水)	○	○

※(土)・(日)・祝日は申告相談を実施していません。
▶受付時間
・午前の部=9時～11時
・午後の部=13時～16時
◆次の方は東金商工会館で申告してください
・住宅借入金等特別控除(1年目)のある方
・青色申告、損失申告の方
・準確定申告(亡くなった方の申告)の方
・譲渡所得のある方

・先物取引、山林所得のある方
・雑損控除のある方
・国外の親族を扶養にとる方
・贈与税や消費税の申告が必要な方
※東金商工会館の開設期間は、2月16日(木)から3月15日(水)までです。それ以外の期間は、東金税務署へご相談ください。
▶注意事項
・相談会場への入場には、当日会場配布する入場整理券が必要です。受付時間内でも、入場整理券の配布枚数が上限に達した場合は受付を終了します。申告書と添付書類を作成済で、提出のみで済む方は入場整理券不要で受け付けます。
申告相談初日や終了間際は大変混み合います。また、相談内容が複雑で時間を要する方はご遠慮ください。
申告は期限内に行ってください。期限を過ぎると、控除の適用等を受けられない場合があります。
・所得税の確定申告関係書類の印刷部数が大幅に削減されました。市の相談会場や税務課では、在庫が無くなり次第配布・配架を終了します。用紙等を希望する方は、東金税務署へ問い合わせください。
国務課市民税班
〒0475(70)0321

確定申告での医療費通知の使用について

医療費控除を受ける際に提出する明細書について、医療費通知を添付することにより記入が省略できます。
国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者の、医療費通知発送日程をご確認ください。他の健康保険に加入している方は、各健康保険組合にお問い合わせください。
確定申告時期に間に合わない発送分は、領収書等でご確認の上、明細書へ記入してください。
◆医療費通知発送日程
●国民健康保険

診療月	発送時期
1月～10月診療	1月発送済
11月～12月診療	3月中旬発送予定

●後期高齢者医療保険

診療月	発送時期
1月～5月診療	令和4年10月発送済
6月～10月診療	2月上旬発送予定
11月～12月診療	6月上旬発送予定

※確定申告では医療費通知原本の添付が原則必要です。紛失等した場合はご相談ください。
国市民課国保班
〒0475(70)0334
市民課高齢者医療年金班
〒0475(70)0336

市有地の売却

市が保有している次の物件を一般競争入札で売却します。

▶物件

物件番号	所在地	地目(現況)	面積(m ²)
1	大網白里市餅ノ木 526番1、544番2	雑種地(雑種地)	3,213、167

▶都市計画(区域区分:市街化調整区域)

- ・用途地域=指定なし
- ・建ぺい率=60%
- ・容積率=200%

▶募集要領の配布・入札参加申込期間=1月11日(水)~2月13日(月)8時30分~17時(土、日、祝日を除く)

※詳細および募集要領はホームページからも閲覧可。

▶入開札日=2月24日(金)

申・閩財政課契約管財班

☎0475(70)0311

北海道・三陸沖後発地震に 備えましょう

・北海道・三陸沖後発地震とは、北海道の根室沖から東北地方の三陸沖(日本海溝・千島海溝周辺)で大規模な地震が発生した場合に、引き続き周辺で発生する可能性がある大規模な地震です。

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発信された場合は、1週間程度、平時よりも大規模な地震の発生に注意し、地震への備えを徹底しましょう。

・「北海道・三陸沖後発地震注意情報」は北海道の根室沖から東北地方の三陸沖でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合、発生からおおむね2時間以内に気象庁と内閣府から発表されます。※後発地震注意情報が発信されても、必ず大規模な地震が発生するとは限りません。

また、事前避難の呼びかけは行いませんので、ただちに避難する必要はありません。大規模な地震はいつ発生してもおかしくない災害です。市では、防災行政無線等による災害情報の発信、訓練を通じた防災意識の啓発を行っています。日ごろから家庭での備蓄や避難経路、避難場所の確認を行い防災に努めましょう。

閩安全対策課消防防災班
☎0475(70)0303



日ごろからの備えの再確認を

こちらは消費生活センターです!

ネットバンキングを悪用した還付金詐欺に注意

〈事例〉

市役所職員を名乗る男性から「健康保険料の払い戻しが約3万円ある」と電話があり、払い戻しをしてもらうことにした。その後、払い戻し先の口座がある金融機関を名乗った電話があり、暗証番号を聞かれた。教えたくなかったが「キャッシュカードや通帳がそちらにあるので大丈夫」と言われ、伝えてしまった。不安になり、その金融機関に確認すると、勝手にインターネットバンキングの申し込みがされていた。

〈ひとことアドバイス〉

還付金詐欺はこれまでATMで振り込ませる手口が主でしたが、ネットバンキングを悪用した還付金詐欺の相談が寄せられています。役所などの公的機関をかたり「保険料の還付がある」などと電話し、還付金を受け取るためと言って銀行口座の番号や暗証番号などを聞き出し、本人になり

すましてインターネットバンキングの利用を申し込み、預金を他の口座に不正に送金する手口です。

公的機関や金融機関などが、口座番号や暗証番号などを聞き出すことはありません。絶対に教えず、すぐに電話を切ってください。

お金がかえってくるという電話は、詐欺の可能性がります。すぐに最寄りの警察や消費生活センターにご相談ください(警察相談専用電話「#9110」)。

(国民生活センター見守り新鮮情報第436号より)

◆市消費生活センター

▶相談日時=祝日を除く(月)・(火)・(水)・(金)10時~12時、13時~16時

▶会場=中央公民館1階相談室

▶相談電話

☎0475(70)0344

閩地域づくり課市民協働推進班

☎0475(70)0342

区・自治会は、住民同士の親睦、生活環境の維持等の活動のほか、高齢者や子どもとの安全対策、地域の団体や行政と連携して地域課題の解決を図るなど、まちづくりの中心的な担い手となっています。住みよいまちをつくるために区・自治会に加入しましょう。

▼活動内容▶防災活動、環境美化、防犯灯の設置・管理、防犯活動、文化・レクリエーション活動、広報活動、募金の協力など



土地や家屋の管理は所有者の責務です。土地や家屋が適正に管理されていないと、周辺環境が悪化したり、不法投棄等の問題を引き起こしたりする可能性があります。市では、売却や賃貸を希望する所有者の方から申し込みを受け登録した空き家情報を

市ホームページに掲載し、利用を希望する方に向けて情報提供しています。空き家バンク制度をご利用ください。

閩地域づくり課環境対策班
☎0475(70)0386

区・自治会に加入しましょう

▼加入方法▶お住まいの地域の区長・自治会長に申し出てください。連絡先が不明な場合は問い合わせください。

閩市区長会事務局(地域づくり課内)
☎0475(70)0342

災害情報のメール 配信システムに 登録しましょう



▲登録用アドレスを読み取ります

閩安全対策課消防防災班
☎0475(70)0303

全国瞬時警報システム(Jアラート)の伝達訓練を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、緊急情報を国から瞬時に伝える、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた訓練を実施します。

市内に設置の防災行政無線と戸別受信機から、最大音量で一斉に放送されますので、災害と間違えないよう注意ください。

▼訓練日時▶2月15日(水)11時
▼放送内容▶上りチャイム音、「これは、Jアラートのテストです」×3、「こちらは防災大網白里です」、下りチャイム音

閩安全対策課消防防災班
☎0475(70)0303

空き家バンク制度を利用しませんか

市ホームページに掲載し、利用を希望する方に向けて情報提供しています。

空き家バンク制度をご利用ください。

閩地域づくり課環境対策班
☎0475(70)0386

安全安心コーナー

サイバーセキュリティ月間

2月1日から3月18日は「サイバーセキュリティ月間」です。情報セキュリティ対策をチェックしましょう。困ったときは一人で悩まずご相談ください。

・ウイルス対策ソフトを導入し、OSやソフトウェアは常に最新の状態にしましょう。
・パスワードは大切に管理し、他人に絶対教えないようにしましょう。
・身に覚えの無いメールの添付ファイルはウイルスが潜んでいる可能性があります。絶対に開かないようにしましょう。

・クレジットカード会社や銀行、ショッピングサイト等を装い、ID・パスワードやクレジットカードなどの情報を盗むフィッシングメールやSMSが蔓延しています。この種のメッセージには十分注意し、情報の入力には慎重に行いましょう。

・身元確認の無いメールの添付ファイルはウイルスが潜んでいる可能性があります。絶対に開かないようにしましょう。

〈相談先〉
・最寄りの警察署、交番、駐在所

千葉警察本部「相談サポートコーナー」

☎043(227)9110
または#9110(プッシュ回線の固定電話のみ)
(平日8時30分~17時15分)

閩東金警察署
☎0475(54)0110

●今月の移動交番開設日

開催場所	開催予定日	開設時間
セブイレブン 季美の森店	7日(火)	10時~11時30分
	24日(金)	14時~15時
ケーヨーD2 大網永田店	9日(木)	10時~11時30分
	20日(月)	10時~11時30分
主婦の店 大網店	6日(月)	10時~11時30分
	22日(水)	10時~11時30分
農村環境改善 センター いずみの里	3日(金)	14時~15時
	17日(金)	14時~15時
みどりが丘 自治会館	8日(水)	14時~15時
	22日(水)	14時~15時
ショッピング センター アミリエ	8日(水)	10時~11時30分
	27日(月)	10時~11時30分
大網白里市役所	1日(水)	10時~11時30分
	1日(水)	10時~11時30分

ねんきんナビ

確定申告の際にお使いください

◆源泉徴収票

令和4年分として支払われた年金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせするものです。

▶発送時期=1月中旬に発送済

▶対象=令和4年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受給した方
※遺族・障害年金、年金生活者支給給付金は非課税のため送付されません。

◆社会保険料控除証明書

その年の1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料の納付額を証明するものです。国民年金保険料は、所得税および住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象

となります。
▶発送時期
・令和4年1月1日~9月30日までの間に保険料を納付した方=発送済
・令和4年10月1日~12月31日までの間に初めて保険料を納付した方=2月上旬

※今年度から、源泉徴収票および社会保険料控除証明書の電子データをマイナポータルから受け取れるようになりました。受け取り方法等については、年金機構のホームページでご確認ください。

閩千葉年金事務所
☎043(242)6320
ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

減塩について考えてみませんか？

和食は脂肪分が少なめで健康的な食事内容ですが、しょうゆや味噌などを使った料理も多く、塩分が高いことも特徴です。平均的な1日当たりの塩分摂取量は男性10.9g、女性9.3g（令和元年「国民健康・栄養調査」より）ですが、厚生労働省の目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

大網白里市の塩分摂取の状況は男女とも9gを超えています（令和4年度市特定健診より）目標値を上回っています。塩分は人間の生命維持に必要な要素の一つですが、摂取し過ぎることの弊害もあります。過剰な塩分摂取は血圧を上昇させ、高血圧の原因となり

◆今日から減塩を始めましょう

塩分の摂取を急に減らすことは困難です。最近食品に塩分量が記載されているものも多いため少しずつ意識してみましよう。

健康増進課の健康相談では、管理栄養士や保健師がおいしく減塩するコツをお伝えしています。

2月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	保	24日(金)午後	R4.9月生まれ
1歳6か月児健診	保	13日(月)午後	R3.7月生まれ
2歳児歯科健診	保	10日(金)午後	R2.8月生まれ
3歳児健診	保	17日(金)午後	R1.8月生まれ
乳児相談	保	3日(金)10時30分～11時30分	

◎全ての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。予約制ですので、必ずご連絡ください。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、お問い合わせください。

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	保	24日(金)	13時10分～14時 ※完全予約制。希望の方は申し込みください。
麻しん・風しん混合		予約日に受けられます	
日本脳炎		3日(金)、15日(水)、27日(月)	
予約日		7日(火)、20日(月)	

保=保健文化センター

骨密度測定のお知らせ

かかとの超音波検査で骨密度を測定します。

▶日時=3月1日(水)13時～、13時30分～、14時～
▶会場=保健文化センター3階ホール
▶対象=市内在住の20歳以上の女性の方
※今年度まだ骨密度測定を受けていない方。
▶申込方法=電話または健康増進課で申し込み(定員になり次第締め切り)
▶参加費=無料



HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)を無料で接種した方へ助成が受けられます

HPVワクチンの積極的勧奨差し控えにより、ワクチンの定期接種の機会を逃し自費で接種した方は、接種費用の助成(償還払い)を受けられます。

▼対象は次の条件を全て満たす方
①令和4年4月1日時点で大網白里市に住民登録がある方



②平成9年4月2日～平成17年4月1日までに生まれた女性の方
③16歳となる日の属する年度の末日(高校1年生の3月31日)までに3回のHPVワクチン定期接種を完了していない方
④17歳となる日の属する年度の初日(高校2年生の4月1日)～令和4年3月31日までに日本国内の医療機関で2価ワクチン(サーバリックス)または4価ワクチン(ガーダシル)の接種を受け、実費を負担した方
⑤償還払いを受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種を受けていない方
⑥令和4年4月1日以降、本市以外の市区町村から同種の助成を受けていない方
▼償還額は接種を行った医療機関に対し支払った接種費用※接種費用に含まれないもの

⑦申請書類を提出
⑧申請方法は次の書類を健康増進課へ提出
⑨接種に係る任意接種償還払い申請書兼請求書(第1号様式)申請書の原本(領収書・明細書等)
⑩次のいずれかの書類等
・接種記録が確認できる書類(母子健康手帳「予防接種の記録」・接種済証)
・ヒトパピローウイルス感染症に係る任意接種償還払い申請用証明書(第2号様式)
⑪被接種者の氏名・住所・生年月日が確認できる書類の写し(申請者と被接種者が異なる場合は双方のもの)※住民票、運転免許証、健康保険証などいずれかひとつ。
⑫振込希望先金融機関の通帳



⑬申請後、書類審査の上、決定通知書を送付し、1～2か月後に指定口座へ振り込みます。

日本脳炎予防接種
3歳・4歳の誕生日を迎えた方に接種のお知らせをしています。次の方にも対応しますので問い合わせください。
①7歳以上で1期3回分の接種を終えていない方
②12歳で2期(4回目)の接種を終えていない方
③平成14年4月1日生まれまで(20歳未満)で4回の接種を終えていない方

入札結果の公表

市が発注する建設工事、業務委託、物品購入等の入札結果のうち、主なもの(落札金額が工事500万円以上・業務委託300万円以上・物品購入等200万円以上)について公表します。なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、入札情報サービス、市役所受付行政情報コーナー、財政課で公表しています。注：金額は税込表示

12月15日一般競争入札実施分	落札業者	落札金額	落札率
○件名 経年ガス導管入替工事(瑞穂6区)	(株)つくも	3,850,000円	94.09%
○件名 駒込(赤荻)地内(株)仲栄建設	広報大網白里印刷業務		
○件名 道路水路境界確定点管理業務	場所 大網115番地2外		
○件名 市内	落札業者 (株)豊文堂	6,095,430円	94.24%

問 財政課契約管財班 ☎0475(70)0312

栄養士だよ

おいしく減塩しましょう

私たちが摂取している塩分のうち、調味料からとる量が全体の約7割を占めているといわれています。特にしょうゆ、塩、味噌から多く摂取しています。調味料によって、含まれる塩分量が異なるので、選び方でおいしく減塩することができます。例えば、しょうゆを下表②～⑤の調味料に代えることで減塩になります。

●調味料の大きさ1杯の塩分量

食品例	塩分
①しょうゆ	2.6g
②減塩しょうゆ	1.5g
③ポン酢しょうゆ	1.4g
④めんつゆ(ストレート)	0.6g
⑤酢	0g

ほかにも、塩分が含まれない食材を使うことで薄味でもおいしく食べることができます。**(塩分が含まれない食材)**
酢、レモン、ゆず、唐辛子、こしょう、わさび、からし、カレー粉、しょうが、にんにく、しそ、ねぎ、ハーブ、ごまなど

◆おすすめ減塩レシピ～チキンピカタ～
(1人分276Kcal、食塩相当量0.3g)
▶材料(2人分)
鶏肉(ささみ) 4本
にんにく、酒 少々
A { カレー粉 大さじ1
小麦粉 大さじ1
粉チーズ 大さじ1
サラダ油 大さじ2
卵 1個

《作り方》
ビニール袋に、そぎ切りした鶏肉、すりおろしたにんにく、酒を入れてもむ。混ぜておいたAを入れて全体になじませ少しおく。鶏肉を取り出し、とき卵にくぐらせ、油を熱したフライパンで両面焼く。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

チョコの「ちょこちょこ」食べにご注意!

2月14日はバレンタインデー。2月はチョコレートを食べる機会が増える季節です。しかし、甘いチョコレートに入っている砂糖はむし歯菌も大好き。そのため食べ方を間違えると、むし歯になってしまいます。むし歯にならないようにするためには、おやつ(間食)を食べ過ぎないことが大切ですが、実は食べる回数も重要なことではご存じですか。食べる量を減らす代わりに、

少しづつ「ちょこちょこ」食べてしまうと、むし歯のリスクは高くなってしまいます。間食は回数を決めて食べることが大切です。1日2回以下にすると、予防効果が期待できます。食後にデザートとしてすぐ取る場合は間食回数に含まれないのでお勧めです。歯の健康にも気を付け、間食を楽しみましょう。

相談コーナー ☎=要予約

●**地域づくり課市民協働推進班から**
 人権・行政相談＝2月16日(木)13時～16時・中央公民館相談室
 消費生活相談＝毎週(月)・(火)・(水)・(金)10時～12時、13時～16時
 中央公民館相談室(祝日、年末年始を除く)
 電話相談＝☎0475(70)0344
 交通事故巡回相談＝2月9日(木)10時～12時、13時～15時・中央公民館相談室 ☎

●**地域づくり課市民協働推進班** ☎0475(70)0342

●**子育て支援課児童家庭班から**
 子育て相談・ひとり親の自立支援・婦人相談(離婚前等)
 電話・来所相談＝平日9時～16時
 ●**こども家庭相談室** ☎0475(70)0328

●**社会福祉協議会から**
 心配ごと相談＝第2・4(月)13時～16時(電話相談可)
 法律相談＝第2～4(水)13時～16時 ☎
 税務相談＝第2(火)13時～16時 ☎
 心の相談＝第2(金)9時～15時 ☎

●**会場社会福祉協議会** ☎0475(70)1122(相談専用)

●**山武保健所(山武健康福祉センター)から**
 腸内細菌検査＝毎週(火)9時～11時(2月21日(火)を除く)
 親子の心の相談＝2月13日(月)14時～15時、15時～16時 ☎
 精神保健福祉相談＝2月1日(水)14時30分～16時30分 ☎
 2月8日(水)・22日(水)14時～16時 ☎
 DV相談＝電話相談 ☎0475(54)2388 年末年始を除く(月)～(金)9時～17時
 来所相談 毎週(月)9時～17時 ☎
 障害者差別相談＝電話相談 ☎0475(54)3556(月)～(金)9時～17時

●**会場山武保健所(山武健康福祉センター)**
 ☎0475(54)0611

●**税理士による無料相談** ☎
 日時・会場＝2月1日(水)・15日(水)10時～15時・東金商工会館
 ●**千葉県税理士会東金支部** ☎0475(50)6322

●**ナイター無料法律相談** ☎
 登記、相続、成年後見、多重債務、裁判などについて
 日時・会場＝毎月第2(火)18時～・東金中央コミュニティセンター
 ●**千葉司法書士会つくも支部** ☎0475(53)3200

※**ひもで束ねる、紙袋に入れる等散乱しないようにつけてください**

●**回収品目**①新聞(チラシ含む)②雑誌③ダンボール④衣類⑤飲料用紙パック⑥雑がみ⑦マークのある製品。お菓子の箱やトイレトーパーの芯、紙袋等。臭いや汚れのあるものは可燃ごみに出してください



▲リサイクル倉庫

●**動物は正しく飼いましょう**

・動物は、周囲に迷惑を掛けず責任を持って最後まで飼えるかよく考えて飼いましょう。

・世話の方法やかかりやすい病気、習性に合った飼い方ができるかを確認しましょう。

・感染症予防のため過剰な触れ合いは控え、動物に触った後は必ず手を洗いましょう。

・動物には、迷子札やマイクロチップを付けて、災害時等に離れても飼い主が分かるようにしましょう。犬は、首輪等に登録鑑札と狂犬病予防注射済票を付けることが義務付けられています。

・犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制止できる方が短い引き綱で行いましょう。また、しつけや訓練をして、人に危害を加えたり、鳴き声などで近隣に迷惑を掛けたりしないようにしましょう。

・散歩の際の糞尿は、飼い主が責任を持って持ち帰りましょう。動物の毛の手入れにも注意しましょう。

●**飼いが人をかんだときは保健所へ届け出し、かんだ犬に狂犬病の疑いが無いか獣医師の検診を受けさせることが必要です。**

・猫は屋内で飼いましょう。糞尿や鳴き声等による被害を防止し、感染症や交通事故等から猫を守るができます。

・適正に飼えない子犬・子猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。

・やむを得ない事情でどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探しましょう。

・愛護動物を虐待したり捨てたりすると最大で1年の懲役または100万円の罰金、殺傷すると最大で5年の懲役または500万円の罰金が科せられます。

●**動物は「命あるもの」です。人と動物との共生に配慮して接しましょう。**

●**地域づくり課環境対策班**
 ☎0475(70)0386



お知らせ

●**リサイクル倉庫はルールを守ってご利用ください**

リサイクル倉庫で回収できないものが持ち込まれてます。ルールやマナーの遵守にご理解と協力をお願いします。

▼**リサイクル倉庫設置場所**
 市役所・中部コミュニティセンター・白里出張所・農村ふれあいセンターやまべの郷

●**回収できないもの**
 ①布団や毛布等の寝具やカーペット、着物、カーテンなど
 ②電化製品
 ③皿やグラスなどの食器
 ④発泡スチロールなどの梱包材・緩衝材

●**回収時間** 年末・年始を除く8時30分～17時

●**※中部コミュニティセンター、農村ふれあいセンターやまべの郷は休館日は利用不可。**

情報コーナー



●**議会が傍聴できます**

市議会第1回定例会は、2月22日(水)開会予定です。

傍聴を希望する方は、本会議が開催される当日に、傍聴券に住所・氏名を記入いただきます(予約不要・先着順)。

また、委員会の傍聴を希望する場合は、開会時刻の30分前から10分前までに傍聴の手続きをしてください。

●**なお、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、入場者数の制限や、受付時に検温をさせていただくほか、マスクの着用や、手指の消毒をさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。**

●**※発熱のある方や、体調不良、せきなどの症状がある方は、傍聴をお断りします。**

●**議会事務局**
 ☎0475(70)0390

●**2月は蛍光灯の収集月**

蛍光灯は、散乱防止のため自身の見える袋に入れるか、ひもで束ねて当日の朝8時までに集積所に出してください(ガムテープは使わないでください)。

●**《指定日以外は回収倉庫の利用を》**
 ▶**設置場所**＝市役所、中部コミュニティセンター、白里出張所、農村ふれあいセンターやまべの郷
 ▶**利用日時**＝8時30分～17時※中部コミュニティセンター・農村ふれあいセンターやまべの郷は祝日を除く(火)～(日)。

●**地域づくり課環境対策班**
 ☎0475(70)0386

のほほん節保存会が郷土芸能を披露しました

本市発祥の郷土芸能「のほほん節」を継承している「のほほん節保存会」が陸沢町伝統芸能発表会に招かれ、ゲスト出演しました。

発表会当日は15人の保存会員の唄と踊りで舞台上を彩りました。

のほほん節は戦前から親しまれていた民謡で、残された楽譜と音源のレコードから平成26年に保存会が復活させ、新たに踊りを作りました。



2月のごみ収集日

ごみは当日の朝8時までに決められた場所へ **地域づくり課環境対策班** ☎0475(70)0386

地区名	ビン・ガラス	金属類	カン	ペットボトル	可燃ごみ	蛍光灯	乾電池	
金谷郷(1区・2区・3区・4区・5区・杵掛・旧駅前のうちJR東金線より西側地区)・餅木・大竹・季美の森南・大網(南町のうちJR東金線より西側地区)・北吉田・桂山・九十根・長国・下ヶ傍・細草・清水・二之袋	1日(水)	15日(水)	8日(水) 22日(水)	毎週(金)	ペットボトルは祝日・振替休日は収集しません 祝日・振替休日にも通常通り回収を行います	9日(水)	今月は収集を行いません	
大網(笹塚・前島・長峰・竹の下・道塚・北の谷・宮谷・内谷・前島団地・前島区内町内会・新堀・本宿と新田のうちJR東金線より西側地区)・沼向・双葉区・福田のうち県道山田台大網白里線より北側地区)・県道山田台大網白里線より北側の(柿餅・北飯塚・木崎・柳橋・星谷)・小西・養安寺・北横川・山口・みどりが丘・上貝塚・清名幸谷・上貝塚柿餅入会地・上谷新田・富田(北)・富田(東)	2日(木)	16日(木)	9日(木) 21日(木)	毎週(木)		毎週(水)(金)		7日(木)
永田・ながた野・小中(平沢)・萱野・砂田・神房・北今泉・南今泉(県道山田台大網白里線より北側地区)	3日(金)	17日(金)	10日(金) 24日(金)	毎週(月)		毎週(木)(土)		1日(金)
大網(浜宿・新宿・南町また本宿と新田でJR東金線より東側地区)・福田のうち県道山田台大網白里線より南側地区)・金谷郷(JR東金線より東側地区)・仏島・みやこ野・経田・駒込(15区のうちJR外房線より東側地区および大あみハイツ)・南飯塚・南横川・弥幾野・県道山田台大網白里線より南側の(柿餅・北飯塚・木崎・柳橋・星谷)・富田(南)・わらび台	7日(火)	21日(火)	14日(火) 28日(火)	毎週(火)		毎週(水)(金)		2日(火)
南玉・池田・駒込(7区・15区のうちJR外房線より西側地区)・みずほ台(みずほ東自治会含む)・小中(小中・宮崎)・四木・四木甲・四木乙・南今泉(県道山田台大網白里線より南側地区)	6日(月)	20日(月)	13日(月) 27日(月)	毎週(水)		毎週(木)(土)		8日(水)

お知らせ

法務局に自筆の遺言書を預けることができます

遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。また、自筆証書遺言は、自書さえできれば遺言者本人のみで作成でき、手軽で自由度の高いものです。

しかし、遺言者本人の死亡後、相続人などに発見されない場合や、一部の相続人などにより改ざんされる恐れがあります。

その問題を解消するのが、法務局の自筆証書遺言書保管制度です(申請手数料は1通につき3,900円)。

また、遺言者が亡くなった後、相続人の方々などは、法務局の遺言書保管所で遺言書の保管の有無の確認や、遺言書の写しの交付請求ができます。

詳細は、法務省ホームページをご覧ください。問い合わせください。

千葉県最低賃金改正のお知らせ

千葉県最低賃金は、令和4年10月1日から時間額984円に改正されました。

また、令和4年12月25日から鉄鋼業は1,054円、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業は1,013円に改正されました。

詳細は千葉労働局労働基準部賃金室、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

市野球協会からののお知らせ

市野球協会では、春の市民スポーツ大会軟式野球一般の部や秋季市民軟式野球大会を運営しています。

大会等に参加を希望する軟式野球チームは市野球協会への加入が必要です。加入の条件や加入申込書、年会費等の詳細は問い合わせください。

大網ヨガ同好会 ~会員募集(5人程度)~

日時=第1・3(火)10時~11時30分
会場=中央公民館和室
会費=1,000円/月
山内 佐藤

上総の里の室内楽 田園あんさんぶる

日時=2月18日(土)、3月19日(日)
会場=北今泉多目的広場(北今泉955-1)
対象=年長~小学3年生
参加費=無料

大網社会法研究会

検討テーマ「労働者の精神疾患の発症と休職・復職・退職」
※参加希望の方は、2月2日(木)までに電話連絡願います。

大網白里市少年柔道会 会員募集

ゴルフ「横好き会」
青空の下でゴルフを楽しみませんか(初心者歓迎)。

シルビア・エコーズ コーラス部員募集!

千葉県生涯学習センター 千葉県生涯学習センター

大網白里市老人クラブ連合会 同好会

気になったらすぐ相談! もの忘れ相談会参加者

認知症の不安を持つ高齢者や認知症(疑い含む)高齢者、介護をしている家族等に対し相談会を開催します。

令和5年度千葉県生涯学習センター学生募集(2次)

応募資格は社会参加に意欲のある千葉県在住の方で、60歳以上の方

募集期間 2月10日(金)~28日(火)

会費3月18日(土)です。また、加入申込書は市スポーツ協会ホームページからもダウンロードできます。

大網ヨガ同好会 ~会員募集(5人程度)~

上総の里の室内楽 田園あんさんぶる

大網社会法研究会

大網白里市少年柔道会 会員募集

大網ヨガ同好会 ~会員募集(5人程度)~

上総の里の室内楽 田園あんさんぶる

大網社会法研究会

大網白里市少年柔道会 会員募集

大網ヨガ同好会 ~会員募集(5人程度)~

上総の里の室内楽 田園あんさんぶる

社会を明るくする運動作文コンテスト・標語募集

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の無い明るい社会を築こうとする全国的な運動です。次代を担う小中学生に運動への理解を深めてもらうため、作文コンテストと標語の募集が行われました。多くの児童生徒の皆さんから応募があり、入賞作品には、次の方々選ばれました。

- ◆千葉県作文コンテスト
 - 〈千葉保護観察所長賞〉 戸邊 結子(大網小6年)
 - 〈山武地区推進委員会委員長賞〉 宮家 聖 (増穂北小3年)
 - 〈市長賞〉 岩瀬 瑠花(瑞穂小5年) 高山 湊 (白里小3年) 久我 未紘(白里中3年)
 - 〈保護司会長賞〉 浅岡 芽依(増穂北小6年) 小川 結愛(白里小6年) 植草 友里(大網中1年) 内山 奈々(白里中1年) 片山 優風(増穂中2年)

- ◆標語募集
 - 〈優秀賞〉 冬部 遥 (大網小2年) 吉野 碧織(大網小5年) 錦織 千佳(大網小6年) 鈴木 詩織(増穂小3年) 植草 智広(増穂小4年) 小川 結愛(白里小6年) 渡邊 百葉(大網東小1年) 長嶋 春汰(増穂北小5年)



2月28日(火)は国民健康保険税第8期の納期限 ▶休日窓口(市税納付・納税相談) 2月26日(日)9時~15時 税務課滞納整理班 ☎0475(70)0323

工事中のガス管損傷事故防止のために

- 工事を行う際は、事前にガス管の位置を確認してください。ガス管の位置が不明な場合は、問い合わせください。
- 工事は、ガス管の位置や深さを入念に確認してから行ってください。なお、ガス管の近くでは手掘りで、管肌を傷つけないよう慎重に作業を進めてください。
- 工事中、不明なガス管が出てきた場合は、ガス管付近の作業を一時中断して、ご連絡ください。



市営ガスは、家計にも環境にもやさしい県産天然ガスを供給しています(供給しているガス種は12Aです)。

冬の省エネルギー



関東電気保安協会 https://www.kdh.or.jp/

回覧板に掲載する広告を募集します

市内の自治会で使用する回覧板（約3年使用）を2,000部作成します。これに伴い、回覧板に掲載する広告を募集します。

- 発行部数：2,000部（市内全域に配布） ■使用期間：おおむね3年
- 発行年月：令和5年5月予定
- 募集期間：令和5年1月4日～（先着順）
- 寸法・掲載料：

1 枠 (100mm × 50mm)	66,000 円 (税込)
2 枠縦 (100mm × 105mm)	126,500 円 (//)
2 枠横 (205mm × 50mm)	126,500 円 (//)
4 枠 (205mm × 105mm)	220,000 円 (//)
表紙枠 (205mm × 50mm)	250,000 円 (//)

☎ (有) サイン広告 (委託業者) ☎ 0494 (24) 3995
 ☎ 大網白里市区長会事務局 (地域づくり課) ☎ 0475 (70) 0342



講座・催し

ポッチャ体験会

市スポーツ推進委員主催のポッチャ体験会を実施します。お気軽にご参加ください。

▼日時 3月4日(土)13時集合 終了予定16時

▼会場 大網白里アリーナ (メインアリーナ)

▼対象 市内在住・在勤・在学で小学1年生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴。1人から申込可)

▼申込方法 市内各施設(大

網白里アリーナ、白里出張所、中部コミュニティセンター、中央公民館)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、大網白里アリーナに提出

▼申込締切 2月19日(日)

※申込状況により途中で募集を締め切る場合があります。

▼参加費 無料

☎ 大網白里アリーナ ☎ 0475(72)5708

市制施行10周年記念 第27回ふるさと美術展

▼日時 2月17日(金)～24日(金) 9時～17時(最終日は16時まで) ※23日(木)を除く。

▼会場 保健文化センター3階ホール

▼入場料 無料

▼主催 大網白里市美術会

☎ 生涯学習課生涯学習班 ☎ 0475(70)0380

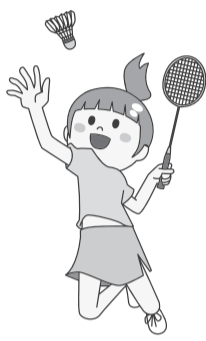
市エンジニアバドミントン交流会

▼種目 ダブルス形式(ランダム組み合わせ)。ダブルスをペアを固定せず、試合ごとにペアを変えます。

▼日時 3月12日(日)13時

▼会場 大網白里アリーナ (サブアリーナ)

▼対象 初心者で市内在住、在勤、在学の方 ※参加枠に空きがある場合は



2023年度城西国際大学「市民未来大学」受講生募集

- ▶概要
 - ・ヘルスプランナーコース、健康・趣味・教養コース、語学コースから選択
 - ・2年制。年間26コマ。曜日・時間はコースにより異なります。年齢制限無し。リピーター歓迎。
 - ▶説明会
 - ・申し込みの上、いずれかにご参加ください。
 - ・日時=2月8日(水)13時～14時、21日(火)10時～11時
- ☎ 城西国際大学社会連携課 ☎ 0475(55)7685
 ✉ clics-jim@jiu.ac.jp

「広報おおあみしらさと」に有料広告を掲載しませんか

地域経済の活性化や住民サービスの向上、また財源の確保を目的に、「広報おおあみしらさと」では有料広告を掲載しています。

広告を利用してお店や会社をPRしてみませんか。

▶掲載期間=令和5年5月号～令和6年4月号(最大12号分の申し込み可)

▶発行部数=14,100部/月

▶掲載場所=市が指定する場所

▶規格(1枠当たり)

・大きさ=縦6.7cm×横6.0cm

・色=2色(黒・市の指定色)

・掲載料=5,000円

▶募集枠数=原則1号当たり8枠(1広告主につき、2枠まで)

▶申込方法=①申込書、②広告掲載内容、③広告案、④会社概要

が分かる資料(パンフレット可)を郵送、持参またはメール

▶申込締切=掲載を希望する号の発行日の40日前まで

※これに関わらず、枠数が上限に達した号は募集を締め切ります。詳細は問い合わせください。



▲広告掲載について・申込書等ダウンロード

☎ 大網白里市大網115-2

秘書広報課秘書広報班

☎ 0475(70)0307

✉ hishokoho@city.oamishirasa

to.lg.jp

公募型上級・普通救命講習会

▼日時 3月4日(土)・11日(土) 9時～12時(普通)、5日(日) 9時～17時(上級)

▼会場 山武郡市広域行政組合消防本部3階講堂

▼内容 AEDによる心肺蘇生法、傷病者の管理方法、異物除去法等の応急手当

▼対象 組合消防本部管内に

消防本部警防課

☎ 0475(52)8752
 ☎ 0475(55)0131
 ✉ fd.keibou@sanbukouki.chiba.jp



市外の方も受付可。参加費 1人700円

▼申込方法 大網白里アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記載して大網白里アリーナへ持参、ファクス

▼申込期間 2月4日(土)～26日(日)(市外受付は2月15日(水) ※定数になり次第締め切り。

☎ 大網白里アリーナ ☎ 0475(72)5708

▼申込期間 2月24日(金)まで

▼持ち物 服装 筆記用具、修了証の郵送用封筒(宛先記入、84円切手貼付)、上級のみ昼食、運動しやすい服装

▼参加費 無料

☎ 大網白里市大網115-2

ふるさと収穫祭を開催

県立大網高校と市商工会の共同企画により、地域の食が集まるふるさと収穫祭が開催されました。
イベントでは、大網高校の生徒が作った新鮮な野菜やジャム、市商工会員が出品する地元産品を求めて多くの来場がありました。



第18回青少年相談員
新春書初め大会が開催されました

例年、中央公民館で開催されている市青少年相談員主催の新春書初め大会。今年は3年ぶりの会場での開催となり、小・中学生27人の参加申し込みがありました。

集められた作品は、のびのびとした元気あふれるものから、力強い筆運びで書かれているものまで、子どもたちの新年の決意や意気込みが大いに反映されていました。

入賞者は次のとおりです。

- 〈市長賞〉 米澤 かりん (大網中2年)
- 〈教育長賞〉 藤本 望来 (大網小6年)
- 〈青少年相談員連絡協議会会長賞〉 藤村 沙奈 (大網小4年)
- 〈特別賞〉 三澤 結月 (瑞穂小5年) 内山 結哉 (白里小3年)

〈相談員賞〉

- 上村 真穂 (大網中1年) 薬師寺 菜乃 (増穂小6年)
- 吉永 紗笑 (大網小3年)

◇入賞作品を展示します

▶展示期間(会場) = 2月1日(水)~12日(日)(白里公民館)、
2月15日(水)~27日(月)(中央公民館)



決意新たに防災への誓い
令和5年消防出初式



日ごろ、防災のため活躍する消防団による消防出初式が1月9日、市運動広場で開催されました。

式典は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、規模を縮小し実施しました。

中野団長は「決意を新たに消防の重要性を深く認識し、本市の防災活動に一層精進することをお願いする」と訓示。

◇被表彰者(敬称略)

〈千葉県知事表彰〉

- ▶功労章 糸日谷昇、中村成秀
- ▶精勤章 堀 陽一、毛利昌弘、中村美夫、行方正和、三上訓永、村田公央、八木 明

〈防災危機管理部長表彰〉

中村健司、日暮也人、曾根一幹、長崎直人、上田直樹、内山貴愛

〈千葉県消防協会会長表彰〉

- ▶功労章 内山貴雄
- ▶精勤章 山田和幸、内山要治、阿部 誠、内山富夫

〈千葉県消防協会山武支部長表彰〉

- ▶功労章 桑田健二、関谷裕一
- ▶精勤章 渡邊明博、大西 寛、恒吉雅行、内山 悟

〈市長表彰〉

白石裕昭、中村真行、片岡 隆、齊藤和義、中村浩孝、三枝高大、山本滉汰、八角伊織、内山康寛、田中健太郎、齋藤友康、渡邊祐光

〈団長表彰〉

小栗 晋、辻部 晃、阿部敏哉、野老幸治、中村光輝、宇津木拓也、糸日谷幸宏、板倉裕太、有田拓也

〈令和3年度退団者感謝状〉

高橋 正己 他11人

〈無火災表彰〉

第1分団第2班、第4分団第1班、第4分団第2班

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	
2/5(日)	ますほ内科クリニック(大網白里市) ☎0475(70)8800	さくらクリニック(横芝光町) ☎0479(84)4333
2/11(土)	西田医院(東金市) ☎0475(53)1393	日向台クリニック(山武市) ☎0475(88)1491
2/12(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
2/19(日)	斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561
2/23(木)	城西クリニック(東金市) ☎0475(52)8181	高橋医院(山武市) ☎0475(82)2450
2/26(日)	うじはらクリニック(大網白里市) ☎0475(73)3320	大平医院(山武市) ☎0479(86)6012

- 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 ●冬のあったかメニュー●

おすすめ料理 米粉シチュー
1人分393kcal、食塩相当量2.4g

市販のルーを使わずに米粉で作る手作りシチューです。翌日は牛乳をさらに加えてミルクスープにするのもおいしいです。

材料3人分

鶏もも肉	120g	コーン缶	小1/2缶
サラダ油	大さじ1	スープの素	小さじ1
白ワイン	大さじ2	塩	小さじ1
ニンジン	60g	こしょう	適量
玉ねぎ	120g	牛乳	240g
ベーコン	1.5枚	米粉	大さじ3(30g)
ジャガイモ	180g	水	240cc
水	180cc	ブロッコリー	1/4個
		生クリーム	大さじ1

●作り方

- 1 サラダ油で鶏肉を炒める。火が通ったら白ワインをふる。
- 2 ニンジン、玉ねぎを順に炒め、玉ねぎが透き通ったら1cm幅に切ったベーコンを入れる。ジャガイモと水を入れて火にかけ、沸騰したらあくを取る。
- 3 ②の具材が軟らかくなったらAを入れる。火を止め牛乳を入れる。
- 4 よくかき混ぜながら水溶きした米粉を入れる。再び点火し、とろみが付くまで焦げないように煮込む。ゆでたブロッコリーと生クリームを入れる。

※米粉の特性上、芋類やかぼちゃ等のでんぷん質の材料を使用すると、なめらかなシチューに仕上がります。

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12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	12月	1月からの累計
事故発生数	16人	94人
負傷者数	20人	123人
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	12月	1月からの累計
車上ねらい	1件	7件
部品ねらい	0件	6件
乗り物盗	2件	18件
空き巣	0件	12件

◆火災

火災の種類	12月	1月からの累計
建物火災	1件	6件
その他火災	1件	13件
死者数	0人	0人