



令和6年

2月号

2024

No.682

毎月1日発行



# おおあみしらさと

OAMISHIRASATO CITY

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 —

- 令和5年度大網白里市津波避難訓練 ..... 2
  - 低所得世帯支援給付金(7万円)を給付します ..... 3
  - 「海の家」を出店しませんか ..... 4
  - 特集 所得税・住民税の申告 ..... 5
  - 所得税・住民税の申告相談 ..... 6
- ※罫=問い合わせ先 罫=申し込み先

## 祝

# 二十歳の成人式

## 自分を信じ、 一步一步前へ。



二十歳の門出を祝い、1月7日に大網白里アリーナで「二十歳の成人式」が開催されました。

当日は、329人が参加。感染症対策が緩和されたこともあり、マスクをはずして満面の笑みで記念撮影をする出席者の姿が、あちらこちらで見られました。

今回の式典を開催するにあたり、16人の成人式実行委員が、記念誌の作成や式典の進行を行いました。

式典の中では、代表として実行委員の長谷川文水さんと平山貴史さんが、式典挙行的感謝とともに「誓いの

ことば」を披露。「これまでの20年間、さまざまな困難や社会の変化に立ち会い、それらを乗り越え、成長してきました。これからは社会人としての自覚と責任を胸に、大きな夢や希望に向かって努力してまいります。」と力強く述べました。

式典終了後は、恩師へのインタビューと小・中学校時代の写真を編集したスライドショーの上映が行われました。懐かしい映像を見ながら、出席者は再会した友人や恩師と、思い出話に花を咲かせていました。

### ◇令和7年二十歳の成人式の実行委員を募集します

来年1月に実施される二十歳の成人式の企画・運営に参加してくれる実行委員を募集します。

▶対象=平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれで本市の二十歳の成人式に参加予定の方

▶内容=式典のイベントの企画・当日の運営 ※会議は年5回程度開催します。

▶申込方法=右のQRコードから申し込み

罫 生涯学習課生涯学習班

☎0475(70)0380



## 第18回大網白里市郷土芸能発表会

郷土芸能発表会を4年ぶりに開催します。市内で活動する6団体がそれぞれ継承している郷土芸能を披露します。

▶日時=2月4日(日) 14時～16時5分

※開会は13時50分。

▶会場=保健文化センター3階ホール

▶参加費=無料

▶出演団体(演目)

・大網白里市郷土芸能のほほん節保存会(のほほん節 他)

・白里郷土芸能保存会(ぼさま踊り、九十九里地曳大漁節)

・山辺芸能保存会(大網音頭)

・郷土芸能宮谷坂 福田保存会(宮谷坂)

・民謡・楽友会(ぼさま踊り、九十九里大漁木遣唄)

・永田獅子旭連(お染獅子)

罫 生涯学習課生涯学習班

☎0475(70)0380



▲永田獅子旭連

## 大網白里市美術会主催 第28回大網白里市 ふるさと美術展

▶日時=2月16日(金)～22日(木) 9時～17時

※最終日は16時まで。

▶会場=保健文化センター3階ホール

▶入場料=無料

▶その他=第6回 MOA美術館大網白里児童作品展の入選作品も展示されます。

罫 生涯学習課生涯学習班 ☎0475(70)0380



## 令和5年度大網白里市 津波避難訓練

市では、「南海トラフ地震、相模トラフ沿いの地震および房総半島沖の地震」により大津波警報（予測される津波の高さ 10m）が発表された場合を想定し、白里地区および福岡地区の一部を対象に津波避難訓練を実施します。詳細等は、決定次第お知らせします。

▶訓練日時=3月10日(日) (時間未定)

▶会場=各津波避難施設

### ●津波避難施設(ビル)一覧

施設名	所在地
オーシャンビュー白里 ダイヤモンドマンション 4階以上共用部分・屋上	南今泉 4837-2
プラセル九十九里 屋上	北今泉 3045
白里小学校 3階・屋上	南今泉 3349
浄化センター 屋上	四天木 556-2
白里中学校 3階・4階	細草 1385-1
津波避難タワー	四天木甲 2982-1
南四天木築山	四天木 980
福岡地区コミュニティ センター	東金市砂古瀬 426-1

☎安全対策課消防防災班 ☎0475(70)0303

## 令和5年度コミュニティ助成事業により 自主防災組織の防災資機材が整備されました

(二財)自治総合センターでは、宝くじ社会貢献広報事業として、地域活動の促進、地域の防災活動に必要な備品の整備に対し助成を行っています。令和5年度はコミュニティ助成事業のうち地域防災組織育成助成事業(地域の防災活動に必要な備品)を活用して、自主防災組織の防災資機材が整備されました。

- ◆防災資機材一覧
- ・金谷一区防災部会IIウォータータンク
- ・季美の森南5丁目防災部会II発電機、充電器
- ・南ながた野自治会防災部会II発電機、エンジンチェーンソー、投光器、ベンリープラトyle
- ・季美の森南3丁目防災部会II発電機、携行缶、電動のこぎり
- ・季美の森南2丁目自治会防災部会II発電機、簡易トイレ、プライベートテント、ワンタッチタープテント
- ・季美の森南1丁目防災部会II発電機
- ・笹塚区防災部会IIテント、充電器、チェーンソー
- ・南今泉2区自主防災組織II無線機
- ・北今泉五区防災部会II防炎かまどセット、ラジオ、救済資機材セット、メガホン、エンジンチェーンソー
- ・池田地区防災部会II発電機、テント、ベンリープラトyle

☎0475(70)0303



▲季美の森南3丁目防災部会整備備品

## 災害に備えて家庭で備蓄品を準備しましょう

大規模災害では、ライフラインや物流の停止、長期間の避難所生活等により物資が不足する恐れがあります。市の備蓄数には限りがありますので、各家庭では災害発生後1週間程度の食料や水の備蓄にご協力をお願いします。

### 〈常時携行品〉

財布・携帯電話・キャッシュカード・免許証など貴重品・携帯ラジオ・携帯電話の充電器

### 〈非常持出品〉

2泊3日程度の避難生活に必要な非常食や飲料水、持病薬やアレルギー対応食などを優先する。普段からリュックサックに入れておく。

### 〈備蓄品〉

最低3日分、可能であれば1週間以上分の食料や水。食料はレトルト食品や缶詰、カップ麺。水は大人1日当たり3リットルが目安。ポリ容器、下着や着替えも用意。

▶停電時に役立つもの=懐中電灯、ランタン、携帯ラジオ、卓上こんろ、乾電池、発電機(屋外で換気し使用)

▶断水時に役立つもの=飲料水、給用水ポリ容器、非常用トイレ  
ポリ容器には普段から水を貯めておく、生活用水としても使用できます。

### 〈ローリングストック法で食品の備蓄を〉

普段食べているインスタント食品等を多めに買い、消費期限の短いものから定期的に消費し、食べた分だけ補充していく方法です。消費期限切れを防ぎ、食べ慣れた食品を災害時に食べることができます。

☎安全対策課消防防災班 ☎0475(70)0303



▲備蓄品チェックリスト(市ホームページ)

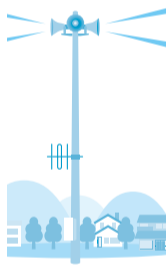
## 全国瞬時警報システム(Jアラート)の伝達訓練を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、緊急情報を国から人工衛星などを通じて瞬時に伝える、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。

「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市です」

政無線および戸別受信機から、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ご注意ください。

▼訓練日時=2月9日(金)11時  
▼放送内容  
・上りチャイム音



☎0475(70)0303

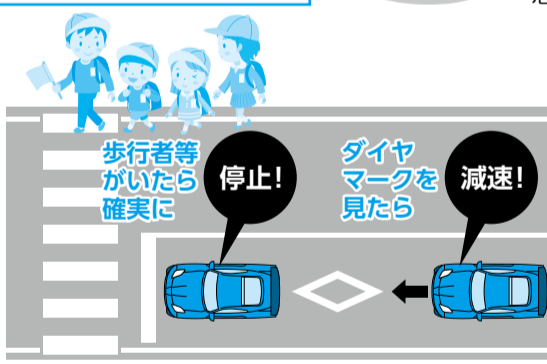
## 毎月10日は「交通安全の日」

ドライバーの皆さん、横断歩道では歩行者が最優先です。信号機の無い横断歩道等の手前には、ダイヤモンドマークが設置されています。

ダイヤモンドマークを見たら、ゼブラ・ストップを実践し、思



いやりのある運転を心掛けましょう。  
☎千葉県くらし安全推進課  
☎043(223)2263  
☎安全対策課生活安全班  
☎0475(70)0387



## 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。



☎ガス事業課 ☎0475(72)1131

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)。

## 安全安心コーナー サイバーセキュリティ月間

東金警察署管内安全・安心キャラクター「とうがめくん」

毎年2月1日~3月18日は、政府が定める「サイバーセキュリティ月間」です。この機会に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。

◆偽ショッピングサイトに注意しましょう  
ネットショッピングの際に、大手検索サイトを通じて商品を検索していても、検索結果の上位に偽ショッピングサイトが出てくる場合があります。

また、偽サイトには、  
・購入を急がせる  
・過大な割引引きがある  
・不自然な日本語  
などの見破るポイントになる特徴があります。少しでも不審点を感じた場合は、すぐに手続きを停止してください。

詳細は、警察庁のウェブサイトでもご確認いただけます。



▲警察庁ウェブサイト

金融機関(銀行)を装ったフィッシングサイト(偽サイト)へ誘導する電子メールが多数確認されています。

電子メールやSMSに記載されたリンクからアクセスしたサイトには、ログインせず、金融機関の公式サイトや公式アプリを利用

してください。  
▶相談先=県警本部「総合相談窓口」  
☎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  
☎東金警察署  
☎0475(54)0110

### ●2月の移動交番車開設日予定

開設場所	開設予定日	開設時間
セブイレブ 季美の森店	14日(水)	10時~11時30分
	29日(木)	14時~15時
ケーヨーD2 大網永田店	5日(月)	10時~11時30分
	26日(月)	10時~11時30分
主婦の店 大網店	7日(水)	10時~11時30分
	19日(月)	10時~11時30分
農村環境改善センター いずみの里	13日(火)	14時~15時
	27日(火)	14時~15時
みどりが丘 自治会館	7日(水)	14時~15時
	21日(水)	14時~15時
ショッピングセンター アミリイ	13日(火)	10時~11時30分
	28日(水)	10時~11時30分
大網白里市役所	1日(木)	10時~11時30分
大網病院	8日(木)	10時~11時30分

## 大網白里市農地の賃借料情報

農地の賃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5年1月から令和5年12月までに締結(公告)された賃借の賃借料水準(10aあたり)は、別表のとおりです。

☎農業委員会事務局 ☎0475(70)0393

### ●別表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	
本市全域	農業振興地域	14,000円	19,600円	6,500円	320
	農用地区域内	12,900円	19,600円	6,500円	48
(参考)本市平均	13,900円	—	—	—	

### ●別表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	8,500円	10,000円	5,500円	40

- ※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あたり13,070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。

## 低所得世帯支援給付金(7万円)を給付します

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、低所得世帯支援給付金(1世帯当たり7万円)を給付します。

### 〔給付方法〕

①「支給のお知らせ」が届いた世帯(前回3万円を受給した口座の情報に変更が無い場合は、書類の提出は不要です。当該口座に「自動」で給付金を振り込みます。

②「支給要件確認書」が届いた世帯(確認書に必要事項を記入し、提出してください)。

③令和5年1月2日以降に本

市へ転入した方がいる世帯(市の窓口で申請が必要です)。

④「家計急変世帯」①②③に該当しない世帯のうち、令和5年1月から12月までの収入が

予期せず減少し家計が急変した世帯(全世帯員が令和5年度分の住民税均等割非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯)。

ただし、次に該当する世帯を除きます。

・住民税非課税世帯として7万円の給付を受けた世帯。

・住民税均等割が課されている方の扶養親族等のみで構成される世帯。

給付には申請が必要となります。対象となる可能性のある場合は問い合わせください。

②③④の申請期限は3月15日(金)(必着)

### 〔共通事項〕

住民税非課税世帯への給付金と家計急変世帯への給付金は、重複しての受給はできません。

☎社会福祉課社会福祉班 ☎0475(70)0348

## 民生委員・児童委員を委嘱しました

新たに4人の民生委員・児童委員が厚生労働大臣から委嘱されました。

▼地区担当

- 板倉 のり子(瑞穂地区)
- 今井 静子(増穂地区)
- 中村 徳子(増穂地区)
- 穂坂 あい子(福岡地区)

新たに委嘱された委員の任期は令和5年12月1日から令和7年11月30日までです。

民生委員・児童委員は、社会福祉の精神を持って、常に住民の立場に立つて相談に応

## 高齢者見守りサービスの お知らせ

万が一徘徊してしまった場合に居場所を知らせるサービスで、QRコード付きラベルシールを帽子や服、杖、シルバーカーなどに貼って利用します。

徘徊を発見した方がスマートフォンなどでQRコードを読み取ると、事前に登録した家族などに発見通知メールが送信され、保護されたことが分かる仕組みとなっています。

利用には、市役所に登録が必要です。

▼対象は市内に住所がある65歳以上の方で、徘徊したことがある方、または今後のために利用を希望している方。かつ、家族等がメールを受信できる方。

▼利用料は無料(1人1セット30枚)

※追加購入は有料です。

▼申込受付は平日8時30分～17時15分

☎社会福祉課社会福祉班 ☎0475(70)0330

## 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。 ※金額は税込表示。

### 【12月1日指名競争入札実施分】

- 件名 萱野林道災害復旧工事 その2
- 場所 萱野地内
- 落札業者 株式会社 伸栄建設
- 落札金額 6,105,000円
- 落札率 93.12%

### 【12月14日一般競争入札実施分】

- 件名 経年ガス導管入替工事(山辺3区)
- 場所 金谷郷(長谷)地内
- 落札業者 有限会社 雅工業
- 落札金額 11,260,700円
- 落札率 94.91%
- 件名 経年ガス導管入替工事(富田(北))
- 場所 富田(陣場)地内
- 落札業者 株式会社 丸二工務店
- 落札金額 10,340,000円
- 落札率 94.47%

- 件名 庁舎整備実施設計業務(前期)
- 場所 大網115番地2
- 落札業者 株式会社 齋藤建築設計事務所
- 落札金額 8,954,000円
- 落札率 73.97%
- 件名 広報大網白里印刷業務
- 場所 大網115番地2外
- 落札業者 株式会社 豊文堂
- 落札金額 6,076,818円
- 落札率 93.96%
- 件名 電動ベッド等購入
- 場所 富田884番地1 国保大網病院
- 落札業者 株式会社 栗原医療器械店
- 落札金額 3,740,000円
- 落札率 98.44%

☎財政課契約管財班 ☎0475(70)0312

## 地域包括支援センターだより

### ～デイサービスとデイケアの違い～

デイサービス(通所介護)とデイケア(通所リハビリテーション)の最大の違いは、利用目的にあります。

デイサービスは日常生活支援を受けながら交流やレクリエーションを楽しむ所で、利用者が自宅で自立した日常生活を送れるよう、食事や入浴などを支援することがメインのサービスです。

デイケアは身体機能や認知機能の回復のため、医師の指示のもと専門的リハビリを受ける所で、医療的ケアに力を入れています。デイサービスでも身体機能を維持するための機能訓練が受けられますが、必ずしもリハビリの専門職が行う訳ではなく、医師の指示もありません。

### 〈メリット・デメリット〉

デイサービスは施設数が多いため、選択枠が広く自分に合った施設を選びやすく、デイケアより料金がリーズナブルです。

デイケアは理学療法士や作業療法士のようなリハビリの専門スタッフがいるため、専門的リハビリサービスや福祉用

具の提案も受けられますが、デイサービスに比べて施設数が少ないため選択枠が狭くなります。専門的な医療的ケアなども提供しているため、デイサービスに比べて費用も高くなります。

また、「診療情報提供書」や「健康診断書」が必須のため利用するまでに時間が掛かることもあります。

デイサービスやデイケアを選ぶ際は、ケアマネジャーへの相談をしたり、実際に施設を見学したりして、事前準備を行いましょう。また、見学は1か所だけでなく、他の施設と比較するために複数の施設を見学することも大切です。

### ☎地域包括支援センター

☎0475(70)0439

[FAX]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



耐洗ラベル▶ (アイロンで貼り付けられるもの)



蓄光シール▶ (アイロン不可のもの)

▼申込方法は高齢者支援課で申し込み  
☎地域包括支援センター ☎0475(70)0439

# 「海の家」を出店しませんか

令和6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月上旬～8月下旬（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 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

## 有料広告を募集しています

### コミュニティバス

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、地域の移動手段として多くの方々に利用されているコミュニティ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(木)～29日(木)
- ▶広告掲載期間=4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
- ▶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



▲コミュニティバス広告募集(市ホームページ)

※広告物の作成および取り付け・貼付等に係る費用が別途必要となります。  
▶申込方法=申込書に大網白里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。

申・問 企画政策課政策推進班 ☎0475(70)0315



ここに掲載



ここに掲載

### デジタル博物館のバナー広告

市教育委員会が運営するデジタル博物館では、トップページにバナー広告を掲載する広告主を募集しています。バナー広告をクリックすると広告主のホームページが開きます。

デジタル博物館は月間アクセス件数が2万件以上です。新しい広告媒体としてご利用ください。

- ▶掲載料金(月額)
    - ・市内に事業所等がある方=3,000円
    - ・市外に事業所等がある方=5,000円
  - ▶掲載場所=トップページ下部
  - ▶サイズ=縦60ピクセル×横190ピクセル
- ※画像は広告主で作成してください。

申込方法等、詳細はQRコードから市ホームページをご確認ください。

申・問 生涯学習課 生涯学習班 ☎0475(70)0380

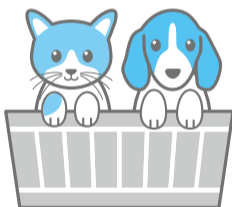


▲バナー広告の募集について(市ホームページ)

## 動物は正しく飼いましょう

- ・動物を飼う前に、周囲に迷惑を掛けず、責任を持って最後まで飼うことができる環境であるかどうか、よく考えましょう。
- ・飼う動物を選ぶときは、世話の方法やかかりやすい病気、動物の習性に合った飼育方法ができるかどうかを確認しましょう。
- ・動物からうつる感染症を予防するため、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るなど、災害時等に離れてしまっても、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人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。また、動物の毛の手入れも注意を払いましょう。
- ・飼い犬が人をかんだ時は保健所へ届け出し、狂犬病の疑いが無いが獣医師の検診を受けさせる必要があります。
- ・猫は屋内で飼いましょう。糞尿や鳴き声等の被害を防止でき、感染症や交通事故等の危険から守ることができます。
- ・適正に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊手術をしましょう。
- ・やむを得ない事情で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100万円の罰金が科せられます。
- ・愛護動物を殺傷すると、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。

問 地域づくり課環境対策班 ☎0475(70)0386



令等に基づく許認可の手続きが必要になります。  
申・問 商工観光課振興班 ☎0475(70)0356

冬の省エネルギー

フタを閉めると省エネになるよ!

関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>

## こちらは消費生活センターです!

～即席カップめんの容器に穴が…発砲ポリスチレン製容器にMCTオイルやえごま油等を加えないで!～

### 〈事例〉

即席カップめんに入湯とMCTオイルをほぼ同時にに入れて食べようとしたところ、容器の底が抜け、足に湯がかかった。熱いと思ったがやけどはしなかった。商品には「カップが変質し破損するおそれがあるので、添付以外の食用油等は加えないでください」との注意表示があったが、目立たない表示だった。(70歳代)

### 〈ひとことアドバイス〉

主に即席カップめんや総菜等の食品に使用されている発砲ポリスチレン製容器に、MCTオイル(中鎖脂肪酸油)等の食用油を加えたところ、容器が破損して湯が流出したという相談が寄せられています。容器の変質・

破損を招くため、添付以外の食用油等は加えないでください。容器から漏れ出た湯でやけどをする恐れもあります。

添付以外の食用油等を加えたい場合は、即席カップめんの中身を発砲ポリスチレン製容器以外の容器に移してから加えるようにしましょう。

(国民生活センター見守り新鮮情報第469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

問 地域づくり課市民協働推進班 ☎0475(70)0342

## 気になったらすぐ相談! 『もの忘れ相談会』

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

専門職への早期相談により、状態に合わせたアドバイスや認知症に対する支援制度の説明等が受けられます。

▶日時=2月9日(金) 13時30分～14時15分、14時15分～15時、15時～15時45分 ※予約制。

- ▶会場=中央公民館2階談話室
- ▶内容=専門職(保健師、社会福祉士、介護支援専門員等)による認知症の個別相談
- ▶対象=市内在住で、もの忘れや認知症について不安がある方とその家族、事業所の方
- ▶申込方法=電話での申し込み(随時受付中)
- ▶参加費=無料

問・問 地域包括支援センター ☎0475(70)0439

## 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  
「働くってなんだろう?!」

春は新生活が始まる季節。社会人デビューや、転職等で新しい仕事に挑戦する人もいでしょう。

春が来る前に職業を題材にした「お仕事小説」を読んで、働く姿を想像したり、本を読んで他人の人生を体験したりして、読書を楽しみませんか。

- ◎図書室休日
  - 5日(月)・11日(日・祝)・12日(月)・19日(月)・23日(金・祝)・26日(月)・29日(木・室内整理日)

問・問 大網白里市図書室 ☎0475(72)8383  
大網白里市図書室 検索

特集

所得税

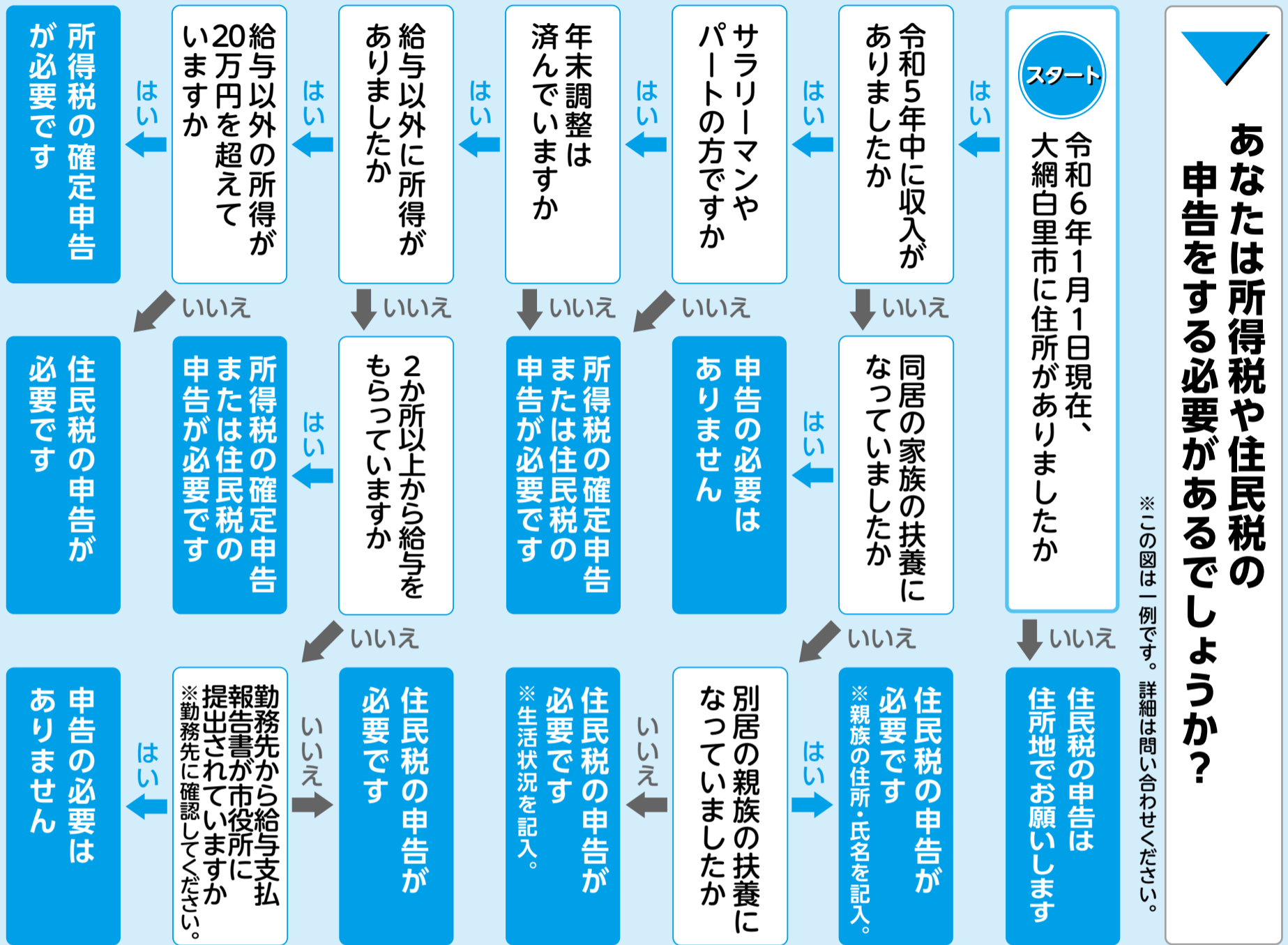
住民税

# の申告

2月16日(金)~3月15日(金) (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は、(火)・(水)・(木)のみの実施となりますので、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有るでしょうか？

※この図は一例です。詳細は問い合わせください。

## 電子申告または郵送提出のお願い

・パソコンやスマホおよびマイナンバーカードを利用して、自宅でも簡単に所得税の確定申告を行うことができます。詳細は、国税庁ホームページをご確認ください。  
・住民税申告を行う方は、郵送での提出にご協力をお願いします。住民税申告書の必要の方は税務課市民税班までご連絡ください(申告書と返信用封筒を郵送します)。

## 所得税の申告が必要な方

①令和5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(商工業・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  
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5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

## 還付申告をする方

確定申告が不要の方でも、確定申告をすることで税金の還付が受けられる場合があります。給与所得者の場合、年末調

整により納税が完了していても、次に該当する方は、確定申告をすると税金の還付が受けられる場合があります。  
※年末調整ですでに控除されている場合は除きます。

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国民健康保険・国民年金・介護保険・任意継続社会保険の支払いのある方は領収書の添付が必要となります。  
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  
⑦寄附金控除のある方は証明書  
⑧住宅借入金等特別控除(1年目)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  
※2年目以降は金融機関の年末残高等証明書、計算明細書のみ。  
⑨障害者控除を受ける場合は障害者手帳など  
⑩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

白色申告をする方の中で、事業所得(営業・農業)および不動産所得のある方は、令和5年分の確定申告書を提出するときに、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」を作成してください。

## 申告に必要なもの

①マイナンバーカード  
※お持ちでない方はマイナンバーが分かる書類(住民票や通知カード。氏名・住所などに変更が無い場合、または正しく変更手続きが取られている場合に限る)と運転免許証等顔写真身分証明書。  
②給与・年金所得者は源泉徴収票  
③事業(営業・農業)所得お

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。  
申告書を提出する際に本人確認を行いますので、申告する方の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。



# 東金税務署からのお知らせ

東金税務署の令和5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 (東金市東岩崎1-5)

▼期間 (土)・(日)、祝日を除く  
2月16日(金)～3月15日(金) 8時30分～16時

※相談開始は9時から。  
※混雑回避のために「入場整理券」を配付します。

▼注意  
・原則スマートフォンで申告書を作成していただきます。

前年の申告書等の控えや源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類、スマートフォンおよびマイナンバーカード(および各種パスワード)を持参ください。  
・入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。

・入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。ぜひLINEでの事前発行をご利用ください。  
・3月中は入場整理券の入手が困難となる場合がございますので、2月中の来場をお勧めします。

・還付申告をする方は、開設期間の前でも東金税務署にて相談を受け付けます。  
・期間中、申告書作成会場および税務署の駐車場は、利用できません。可能な限り公共交通機関をご利用ください。  
・身障者用駐車スペースをご利用の際は、申告書作成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。  
・マイナンバーをお持ちでない場合は、本人確認書類(免許証など)および番号確認書類(通知カードなど)をお持ちください。

と一緒にご提出ください。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  
令和5年分の所得税の確定申告書・贈与税の申告書の提出・納付の期限は、3月15日(金)です。

令和5年分の個人事業者の消費税・地方消費税の確定申告書の提出・納付の期限は、4月1日(月)です。  
3月に入ると税務署は大変混雑しますので、確定申告書等は自分で作成し、早めの提出をお願いします。

▼申告書の提出  
申告書の提出のみ(相談不要)の場合の提出先は次のとおりです。  
・窓口での提出(2月16日(金)～3月15日(金)) 申告書作成会場の提出コーナーへ提出  
・窓口での提出(右記以外の期間) 東金税務署の窓口へ提出

◆振替納税を利用している方へ  
令和5年確定申告分の振替日は、所得税が4月23日(火)、個人事業者の消費税および地方消費税が4月30日(火)となります。事前に預貯金口座の残高をご確認ください。

※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。

◆電子納税(e-Tax)  
e-Taxを利用することで、すべての税目について、ダイレクト納付、インターネットバンキングによる納付ができます。  
②振替納税  
申告所得税および復興特別所得税と個人事業者の消費税および地方消費税は、振替納税がご利用いただけます。  
③クレジットカード納付  
インターネットを利用して専用の画面からクレジットカードで納付することができます。  
④スマホアプリ納付  
インターネットを利用してスマートフォン決済専用の画面から、利用可能なPay払いにより納付できます。

## 確定申告が必要無く 住民税の申告が必要な方

令和6年1月1日現在、本市に住所があり、次の事項に該当する方は住民税の申告が必要です。なお、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5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5年中の所得が非課税所得(主に遺族・障害・老齢福祉年金や雇用・労災保険の給付等のこと)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5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。
- ※公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつその年分の公的年金等にかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下のため、確定申告の必要が無い方でも、住民税の計算上所得控除を受けるためには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の無い方でも、住民税の申告は必要です。
- ※所得税の確定申告をしない給与・年金所得者が源泉徴収票に記載されている所得控除の内容を訂正するには、住民税の申告が必要です。
- ※勤務先から市役所に給与支払報告書の提出が無かった方、公的年金の支払先から市役所に公的年金等支払報告書の提出が無かった方は、住民税の申告を求められる場合があります。

☎ 税務課市民税班 ☎0475(70)0321

## 所得税・住民税の申告相談

○実施日・会場 2月16日(金)～3月15日(金)のうち  
●大網会場(中央公民館)＝(土)・(日)、祝日を除く平日 ●白里会場(農村環境改善センターいずみの里)＝(火)・(水)・(木)  
○受付時間(2会場共通) 午前の部 9:00～11:00 午後の部 13:00～16:00

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(金)	○	×(実施しません)
	19日(月)	○	×(実施しません)
	20日(火)	○	○
	21日(水)	○	○
	22日(木)	○	○
	26日(月)	○	×(実施しません)
	27日(火)	○	○
	28日(水)	○	○
	29日(木)	○	○
3月	1日(金)	○	×(実施しません)
	4日(月)	○	×(実施しません)
	5日(火)	○	○
	6日(水)	○	○
	7日(木)	○	○
	8日(金)	○	×(実施しません)
	11日(月)	○	×(実施しません)
	12日(火)	○	○
13日(水)	○	○	
14日(木)	○	○	
15日(金)	○	×(実施しません)	

申告相談を実施する：○  
申告相談を実施しない：×

- 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(金)から3月15日(金)までとなります。それ以外の期間は、東金税務署へご相談ください。

○インターネットによる事前予約  
今年からインターネットによる事前の相談予約受付を開始します。

▶予約開始＝2月5日(月)10時～  
▶予約ページ＝<https://logoform.jp/form/emGS/442827>  
※希望日の2日前までにご予約ください。  
※例年通り入場整理券の配布による相談受付も併せて実施します。



○開庁時間(8時30分)前のご来場はお控えください  
入場整理券の配布は8時45分からとなりますが、配布開始時間に会場内にいる来場者で抽選を実施し、受付順番を決定します(抽選前のご来場の順番は相談の受付順番に関係ありません)。なお、抽選後は来場順で相談受付(入場整理券の配布)を行います。

◇注意  
相談受付の上限人数を超えた場合、受付を早く締め切る場合があります。なお、申告書および添付書類を作成済みで、提出のみで済む方は「入場整理券」不要で受け付けます。

例年、申告相談初日や終了間際の数日間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税務署をご利用ください。  
所得税の確定申告や住民税の申告は申告期限内に行ってください。申告期限を過ぎてからの申告は、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について、税務課窓口や申告会場での配布は在庫が無くなり次第終了します。市での配布終了後に書類をご希望の方は東金税務署へ問い合わせください。  
☎ 税務課市民税班 ☎0475(70)0321

☎0475(52)3121

## 表彰

### ◆令和5年度千葉県国民健康保険等功労者表彰受賞

市国民健康保険運営協議会委員としての長年の功労により、次の方々を受賞されました。

- ▶知事表彰  
板倉 讓二氏 (医師・北横川)
- ▶理事長表彰  
佐野 智子氏 (城西国際大学教授)

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、必要な届け出をすれば健康保険で治療を受けることができます。

その際には必ず市民課に連絡し、「第三者の行為による傷病届」等を提出してください。



☎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

## 確定申告での医療費通知の使用

医療費控除を受ける際に提出する明細書は、医療費通知を添付することで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は別表のとおりです。

他の健康保険に加入している方は、各健康保険組合に問い合わせください。

確定申告時期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。

※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。

☎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

## 第三者行為による届け出

## 3月から戸籍制度が利用しやすくなります

3月1日(金)から、戸籍法の一部を改正する法律が施行され、次のことができるようになります。

- ①戸籍証明書等の広域交付
- ②戸籍届出時における戸籍証明書等の添付負担の軽減

①戸籍証明書等の広域交付  
従来は本籍地でしか取得できなかった戸籍・除籍証明書が、本籍地以外の市区町村の窓口でも請求できるようになります。

これにより、いくつかの市区町村に本籍地がまたがる場合であっても、お住まいや勤務先の最寄りの市区町村の窓口でまとめて請求することができます。

〈広域交付で戸籍証明書等を請求できる方〉  
本人、配偶者、直系尊属(父母、祖父母など)、直系卑属(子、孫など)  
※郵送や代理人による請求はできません。

※窓口に来た方の本人確認のため、顔写真付きの身分証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)の提示が必要です。

### ②戸籍届出時における戸籍証明書等の添付負担の軽減

従来は、本籍地以外の市区町村に戸籍の届出を提出する場合は、戸籍証明書等の添付が必要でしたが、戸籍届出時の戸籍証明書等の添付は原則として不要になります。

☎市民課戸籍班 ☎0475(70)0341



### ●別表

#### ◆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5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

## お薬手帳を持ちましょう

「お薬手帳」とは、過去に病院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ます。

また、正確な情報を提供するために、お薬手帳は一冊にまとめるようにしましょう。

詳細は、かかりつけの調剤薬局にご確認ください。

◆ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後、厚生労働省の承認を得て、別の会社と同じ主成分、効能で作った薬です。薬の研究開発

費が掛からないことから、新薬と比較すると割安の価格となります。

※ジェネリック医薬品を利用するには、処方せんが必要です。お薬手帳を活用し、医療機関等の医師や調剤薬局の薬剤師にご相談ください。



☎0475(70)0334  
市民課高齢者医療年金班  
☎0475(70)0336

## ねんきんナビ 確定申告にお使いください

### ◆源泉徴収票

令和5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。

▶対象=令和5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、年金生活者支援給付金は非課税のため送付されません。

▶発送時期  
・紙=1月下旬に発送済み  
・電子データ=1月上旬に送付済み

※電子データは、マイナポータル「お知らせ」へ送付されます。電子データの送付対象は次に該当する方です(希望登録を行った時期によっては、紙も送付される場合があります)。

・令和6年1月3日までにねんきんネットにて電子送付の希望登録を行った方

・マイナポータル・ねんきんネットの連携手続きを行っている方(「電子送付を希望しない」を登録している方は除く)

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。発送時期および対象等は別表をご覧ください。

### ◆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。発送時期および対象等は別表をご覧ください。

### ●別表

No.	発送時期	対象	送付方法
1	令和5年10月下旬～11月上旬	令和5年1月1日～10月2日までの間に保険料を納付した方	郵送
2	令和5年10月中旬～下旬	1のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付
3	2月上旬	令和5年10月3日～12月31日までの間に保険料を納付した方(1の対象者は除く)	郵送
4	1月下旬	3のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付

※今年度は、電子送付希望の登録を行った方に加え「マイナポータル・ねんきんネットの連携手続き」を行ったすべての方にも電子送付を行います。ただし、ねんきんネットにて「電子送付を希望しない」を登録している方には電子送付は行いません。

※電子データの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。

☎千葉県事務所 ☎043(242)6320  
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

## 令和5年度こころの健康づくり講演会

今年度は、講演だけでなく、リラクゼーション運動も一緒に実施します。事前申込制(定員あり)となりますので、お早めに申し込みください。

- ▶日時=3月2日(土)10時～11時30分
- ▶会場=保健文化センター3階ホール
- ▶内容=「今日からできる⑧メンタルコントロール術」
- ▶講師=順天堂大学スポーツ健康科学部 川田 裕次郎氏
- ▶来場特典

- ①骨密度測定
- ②こころの健康相談
- ③歯科相談
- ④栄養相談



- ⑤食生活改善会による「野菜摂取を増やそう」特設ブース
- ⑥健康づくりに役立つグッズのプレゼント

①～②は事前申込制・先着順(定員あり)  
▶入場無料  
託児・手話通訳をご希望の方は申込時にお知らせください。

▶申込方法=健康増進課窓口・電話または電子申請から申し込み

詳細は市ホームページをご覧ください。

☎市民課健康増進課 成人保健・予防班  
☎0475(72)8321



▲電子申請(申し込みフォーム)

# 保健



問い合わせは  
健康増進課  
☎0475  
(72)8321

## アタッチメントとは

保健師だより

幼少期に経験するアタッチメントは、自分や他者への基本的信頼感をはじめ、こころの発達に深く関わり、人格形成にとっても重要な役割を果たします。

アタッチメントの意味は「attach(アタッチ)」。つまり、「くっつく」という意味です。ただし、いつでもあるいは誰でも構わずくっつくということではありません。小さい子どもにとって、転んで痛い思いをしたり、少しの間でも部屋に一人で置いておかれたりというような場

面は、恐れや不安を感じる危機的状況になりえます。そこで、親や保育者を安全な避難場所として求めます。くっつくことで、恐れや不安の感情から立ち直り、元の状態に戻ることができるようになります。

子どもは、感情の崩れが無く落ち着いている時、身近な大人を安心の基地として、そこを拠点に活動の範囲を広げ、いろいろなことにチャレンジし、楽しむことができます。

子どもは、感情の崩れが無く落ち着いている時、身近な大人を安心の基地として、そこを拠点に活動の範囲を広げ、いろいろなことにチャレンジし、楽しむことができます。

子どもは、感情の崩れが無く落ち着いている時、身近な大人を安心の基地として、そこを拠点に活動の範囲を広げ、いろいろなことにチャレンジし、楽しむことができます。

## 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	21日(水)午後	R5年9月生まれ
2歳児歯科検診	保	19日(月)午後	R3年8月生まれ
3歳児健康診査	保	28日(水)午後	R2年7月21日～8月25日生まれ
乳児相談	保	2日(金)10時30分～11時00分	
マタニティ教室	保	I課：14日(水)午後 II課：7日(水)午後 III課：18日(日)午前	妊娠中の方とその家族

### ●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	21日(水)	13時10分～14時 ※完全予約制です。 希望の方は 申し込みください。
麻しん風しん混合		予約日に接種できます	
日本脳炎		13日(火)、22日(木)	
予約日		27日(火)	

保＝保健文化センター

●すべての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。

上記事業は予約制ですので、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、問い合わせください。

## ■新型コロナワクチン接種情報■

### 特例臨時接種(自己負担無し)の実施期間は3月31日(日)まで

医療機関により最終接種日が異なるため、接種をご希望の方は、お早めにご検討ください。

令和6年度以降の法令等に基づく接種は、高齢者を主な対象として、秋冬に実施される予定です。

令和6年度以降は、任意での接種も含めて自己負担が発生する可能性があります。

#### ◇令和5年秋開始接種

▶対象＝生後6か月以上のすべての方

▶接種間隔＝前回の接種から3か月以上(初回接種を除く)

▶接種回数＝年齢や過去の接種回数などにより異なります(追加接種の方は1回)

▶費用＝自己負担無し

▶接種するワクチン＝オミクロン株XB.1系統の成分を有する1価ワクチン

※接種券は接種対象時期を迎えた方に順次発送しています。お手元に接種券がある方はそちらをご使用ください。

接種券を紛失等した場合は市コールセンターへご連絡ください。

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種が可能です。

市新型コロナウイルスコールセンター

☎0475(53)3355

健康増進課成人保健・予防班

☎0475(72)8321

### ●予防接種



可能な限りその気持ちに共感して寄り添い、立て直すことが重要です。

### ◇高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象者には個別通知でお知らせ済みです。今年度対象者の期限は、3月31日(日)までとなります。

接種は市内または県内定期予防接種相互乗り入れの協力医療機関で受けることができますが、市外医療機関で接種を希望の場合は問い合わせください。

※対象年齢で通知が届かない方は、問い合わせください。

◇日本脳炎予防接種  
市では、日本脳炎第1期初回(1・2回目)、追加(3回目)

接種を3歳および4歳を迎え、また第2期(4回目)は小学4年生の夏休み前に通知済みです。接種方法は集団接種または医療機関で個別接種になります。

なお、令和3年度のワクチン供給不足に伴い接種を見送っていた平成24年度生まれ・平成29年度生まれの方も接種が受けられます。次の方は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17年度・平成18年度生まれで接種を終えていない方

## 良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

### 令和5年度 8029運動ブロック別県民公開講座 ～8029(ハチマル肉)は健康寿命延伸の合言葉～

#### ◇オーラルフレイルを予防して健康寿命を延ばそう!

オーラルフレイルを直訳すると「口の機能の虚弱」となります。

65歳以上の方の4割がオーラルフレイルに当てはまるというデータがあります。

硬い物が食べづらい、食べる時にむせてしまう、滑舌が悪くなった、口の中が渇くなどのお口のうちのちょっとした衰えは、やがて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)の低下を招き、最終的に要介護状態に陥ると考えられています。そのためオーラルフレイルと認められた人は、健康な人と比べ、死亡リスクや要介護リスクが約2倍高いという報告もあります。

お口のトラブルである「オーラルフレイル」や「口腔嚥下機能低下症」、「誤嚥性肺炎」等について、千葉県

循環器病センターの平井先生に講演いただきます。

▶日時＝2月23日(金・祝)13時～15時

▶会場＝保健文化センター3階ホール

▶講師＝平井愛山先生(千葉県循環器病センター総合診療内科)

▶演題＝オーラルフレイルと口腔嚥下機能低下症：誤嚥性肺炎による入院を予防するコツは?

▶主催＝千葉県歯科医師会

▶入場料＝無料(申込不要)

市 千葉県歯科医師会

☎043(241)6473

FAX 043(248)2977



## 栄養士だより

### 野菜で生活習慣病予防

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために、野菜を1日に350g以上食べるようにしましょう。

#### ◇大網白里市民の現状

市健康づくりアンケート(平成28年度)によると、野菜350gに相当する「小鉢5皿以上」を食べている人は5%という結果でした。95%の方に野菜不足の状況が見られました。

#### ◇野菜を今より増やすには

まずは、毎食野菜を使ったメニュー(サラダ、煮物、おひたし)を1つは食べるようにしましょう。きのこや海藻料理も野菜料理になりますので、取り入れましょう。

野菜炒めや鍋物など、野菜が多く摂れるメニューを意識したり、少量でも栄養価が高い

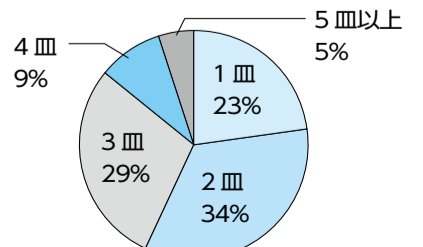
ほうれん草や人参などの緑黄色野菜を組み合わせるのも良いでしょう。

#### ◇減塩も大切です

野菜摂取を増やす際には、サラダにドレッシングをたっぷりかけたり、塩辛い漬物として多く食べてしまうと、塩分が多くなりがちです。香辛料やレモン、低塩の調味料を使ってみましょう。

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けましょう。

#### ●野菜摂取の状況





# 相談コーナー

☎=要予約

## ●地域づくり課市民協働推進班から

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

人権・行政相談=2月15日(木)13時~16時・中央公民館相談室  
交通事故巡回相談=2月8日(木)10時~12時、13時~15時 ☎  
☎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4(月)13時~16時(電話相談可)

税務相談=第2(火)13時~16時 ☎

法律相談=第2~4(水)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

エイズ検査=2月8日(木)13時~13時30分、17時30分~18時 ☎

親子の心の相談=2月21日(水)14時~、15時~ ☎

精神保健福祉相談=第1(水)14時30分~16時30分、第2・4(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7日(水)、21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

## ●ナイター無料相続登記相談 ☎

令和6年4月から相続による不動産の名義変更登記が義務化されます。名義変更がお済みでない方はお早めにご相談ください。

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

☎千葉県司法書士会つくも支部 ☎0475(53)3200

## ●行政書士無料相談

相続・遺言・贈与・家族信託などのご相談

日時・会場=毎月第3(木)13時~15時30分・東金中央コミュニティセンター

☎千葉県行政書士会東総支部 ☎090(4017)5697

## ●大網白里市こころのお悩み相談会(市内にお住いの方・相談無料)

日時・会場=2月15日(木)10時~12時・保健文化センター1階

☎・☎中核地域生活支援センターさんネット

☎0475(77)7531 FAX)0475(77)7538

下水道に異物を流さないでください  
公共下水道や農業集落排水、コミュニティ・プラントへ、布やゴム、プラスチックなどの通常想定されない異物を流すと、配管や汚水を処理場へ送るポンプ等の中で詰まり、汚水が流せなくなってしまう。異物を流してしまった方のみならず、多くの世帯に悪影響を及ぼすこともありますので、下水道などに異物を流さないようお願いいたします。

### 下水道に異物を流さないでください



●利用日  
①市役所・白里出張所 毎日(土)・(日)・祝日も開放  
②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 ③(日) (祝日を除く)  
▼利用時間 8時30分~17時  
☎地域づくり課環境対策班 ☎0475(70)0386

## 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・沓掛・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・下ヶ傍示・細草・清水・二之袋	7日(水)	21日(水)	14日(水) 28日(水)	毎週(金)	祝日・振替休日にも通常通り回収を行います	1日(木)	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)	1日(木)	15日(木)	8日(木) 22日(木)	毎週(木)		毎週(月)(水)(金)		6日(火)
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)	2日(金)	16日(金)	9日(金) 21日(水)	毎週(月)		毎週(火)(木)(土)		7日(水)
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イツ)・東駒込・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	6日(火)	20日(火)	13日(火) 27日(火)	毎週(火)		毎週(月)(水)(金)		8日(木)
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)・四天木・四天木甲・四天木乙・南今泉(県道山田台大網白里線より南側地区)	5日(月)	19日(月)	15日(木) 26日(月)	毎週(水)		毎週(火)(木)(土)		14日(水)

野焼きを原因とした火災や苦情が多く発生しています。廃棄物は適切に処理し、野焼きは行わないようにしましょう。

☎地域づくり課環境対策班 ☎0475(70)0386

# 情報コーナー



## お知らせ

### 介護支援ボランティアに 登録しませんか

介護支援ボランティア制度は、活動を通じた高齢者の社会参加の奨励と、高齢者自身の介護予防を目的としています。65歳以上の方が市内の介護保険施設や病院等でボランティア活動を行うとポイントが得られ、そのポイントを最大5,000円(年額)の交付金と交換できます。参加を希望する方は、社会福祉協議会にて登録研修を受講していただきます(個別・



完全予約制)。  
▼会場 社会福祉協議会  
▼内容 制度の説明、ボランティア活動の留意点、ボランティア登録の受付  
▼対象 市内に住居登録のある65歳以上の方  
▼申込方法 社会福祉協議会または電話で申し込み  
▼持ち物 介護保険証、印かん、筆記用具  
☎・☎社会福祉協議会 ☎0475(70)1995

### リサイクル倉庫はルールを守ってご利用ください

市では、市内の4か所の施設内(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)に、リサイクル倉庫を設置して、家庭から出た新聞やダンボール、雑がみ等を回収し、リサイクルしていただきます。リサイクル倉庫で回収できないものが持ち込まれるケースが相次いでいます。持ち込みのルールやマナーを守り利用をお願いします。

### 雑がみとは

お菓子の箱やティッシュの箱、トイレットペーパーの芯、封筒、紙袋などです。紙のマークが目印です。なお、雑がみに臭いや汚れが付着しているものはリサイクルできませんので、通常の可燃ごみとして処理してください。

▼回収品目 ①新聞(チラシ含む) ②雑誌 ③段ボール ④衣類 ⑤飲料用紙パック ⑥雑がみ ⑦食品トレイ(汚れがある場合は洗って乾燥させてください)  
※リサイクル倉庫に出すとき

◇回収できないものの例  
①布団や毛布等の寝具やカーペット、着物、カーテンなど「衣類」に該当しないもの  
②パソコン、テレビなどの電化製品

### 空き家バンク制度を利用しませんか

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、周辺環境の悪化や不法投棄等の問題を引き起こす可能性があります。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。ぜひご利用ください。

☎地域づくり課環境対策班 ☎0475(70)0386

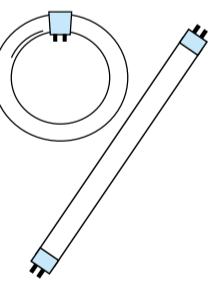
### 議会が傍聴できます

市議会第1回定例会は、2月20日(火)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、議事事務局にて傍聴券に住所・氏名を記入いただきます(予約不要・先着順・傍聴席は30席)。委員会の傍聴を希望する方は、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。

詳細は市ホームページをご覧ください。  
☎問合せ事務局 ☎0475(70)0390

### 2月は蛍光灯の収集月

蛍光灯は、散乱防止のため中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)。また、指定日以外に出す場合は、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の回収倉庫をご利用ください。



# お知らせ

## 区・自治会に 加入しましょう

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に、高齢者の見守りや子どもの安全対策、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。

## 区・自治会の主な活動

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

## 加入方法

お住まいの地域の区長・自治会長に申し出て下さい。

自治会長に申し出て下さい。連絡先が不明な場合は問い合わせください。

区・自治会事務局(地域づくり課市民協働推進班)  
☎0475(70)0342

## ごみは朝8時までに正しく分別して出しましょう

「指定袋に入っていない」「分別されていないごみが置かれていない」など、ごみ出しに関するルールやマナー違反の相談が多く寄せられています。ごみを出すときは、分別を行う、指定された袋を使う、などルールを守るようお願いいたします。また、ごみ出しは、朝8時までにお願います。収集作業後にごみ出しをされても収集はできません。

地域づくり課環境対策班  
☎0475(70)0386

## 生ごみの水切りに ご協力ください

家庭から出る生ごみの80%は水分です。水切りをしてから捨てる、重さが5分の1になるとも言われています。ごみの減量やごみ処理費用の削減につながりますので、生ごみは、ごみ袋へ入れる前に水切りを徹底していただくようお願いいたします。

地域づくり課環境対策班  
☎0475(70)0386

## 市野球協会からのお知らせ

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となります。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。  
▼提出締切 3月16日(土)17時まで  
▼提出場所 大網白里アリーナ(休館日を除く8時30分～17時15分)  
※市野球協会総会および抽選会は3月16日(土)です。  
※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。  
大網白里アリーナ  
☎0475(72)5708

# 令和5年度大網白里市 元気回復クーポン券の 取扱店舗の皆さんへ

1月末までに行った令和5年度大網白里市元気回復クーポン券事業における取扱店舗の皆さんからの換金の期限は3月1日(金)(消印有効)です。忘れずにお手続きください。  
市クーポン券事業運営事務局  
☎050(3852)4998  
(受付時間=(土)・(日)・祝休日を除く9時～17時)

## 大網白里市空家等対策 協議会委員

市空家等の適切な管理に関する条例の制定により、空家対策の計画や実施、協議などを行うため協議会を設置します。市民の皆さんの意見・提案を反映させるため、協議会の委員を募集します。  
▼対象 ①次の要件をすべて満たす方  
①令和5年4月1日現在で満18歳以上の方  
②市内に在住または在勤している方  
③平日の日中に開催される協議会に参加可能な方  
④「市内の空家対策に関する自身の考え」をテーマにした作文(800字以内)の提出  
▼募集人数 11人  
▼任期 2年間

▼応募方法 ①所定の応募用紙に必要事項を記入し、作文を添えて、持参、郵送、ファクスまたはメールで提出  
▼募集期間 2月1日(木)～2月15日(木)必着  
▼応募用紙配布場所 地域づくり課、中部コミュニティセンター、白里公民館  
※市ホームページからも入手できます。  
▼選考結果 ①応募用紙の記載事項や作文の内容を審査の上、選考結果を応募者に通知します。  
申・地域づくり課環境対策班  
☎0475(70)0386  
FAX 0475(72)8454  
chiki@city.aminishirasato.jp

▼募集期間 2月9日(金)～27日(火)  
▼願書配布場所 生涯大学校各学園、高齢者支援課、各地域振興事務所、県庁高齢者福祉課  
▼申込方法 ①願書を郵送または持参(郵送は消印有効、持参の場合は平日9時～17時)  
※定員に達しているコースは募集を行っていません。  
※願書の取り寄せを希望する場合は、140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封し、郵送。  
※願書は、県庁ホームページからも入手できます。  
申・〒260-0801  
千葉市中央区仁戸名町66-2  
千葉県生涯大学校事務局  
☎043(266)4705

令和6年度千葉県生涯  
大学校学生(2次)  
▼応募資格 県内在住の55歳以上の方



合気道大網道場(合気会)練習生募集  
～合気道の「自由で柔軟な身体と心を」いっしょに求めてみませんか～  
▶日時=毎週(火)19時～21時、毎週(土)17時～19時  
▶会場=市柔剣道場  
▶対象=女性、中高生、中高年歓迎いたします。  
▶指導=横尾 廣美  
圓横尾 ☎090(9678)8797

ヨガ同好会  
ヨガで健康維持し、心身共にリラックスする為のお教室です。ぜひ一度のぞいてみてください。  
▶日時=第1・3(火)10時～11時30分  
▶会場=中央公民館  
▶募集人数=3～4人  
▶参加費=月1,000円+年2,000円(運営費)  
圓高山 ☎090(9856)8759



板倉長門守記録「土気城双鹿記」他を精読する(総まとめ)  
本年度、これまで3回にわたって精読してきた標記戦国時代の記録を、今回は総まとめし、語り合います。  
▶日時=2月18日(日)13時30分～16時  
▶会場=中央公民館  
▶参加費=無料  
圓市郷土史研究会会長/鶴澤 ☎0475(72)7061

かけがえのない124人の命を守りたい 自殺対策ひきこもりの相談会  
絵でイジメのSOSを発見。一人で悩まず相談。今までのらくがき絵を持参ください。無料心理絵画鑑定。希望者には、講習会も行います。  
▶日時=毎月第2・4(土)14時～17時  
▶会場=東金サンピアホール  
▶対象=3歳～大人  
▶参加費=無料  
圓あすなろ絵画会/清水 ☎080(5079)6304

シニアのテニス同好会  
ヘタでも楽しくテニスを楽しんでいます。  
▶日時=毎週(水)9時～13時  
▶会場=東金アリーナほか  
▶対象=男60歳、女50歳以上の方  
▶募集人数=若干名  
▶参加費=1,000円/月  
圓東金シニアテニスクラブ ☎0475(82)3821

令和6年度「児童館」入会案内&説明会  
利用希望者は説明会を開催しますのでご参加ください。  
Instagram @nukumoriclub を参照ください。  
▶日時=2月17日(土)13時～16時  
▶会場=児童館ぬく森くらぶ(南飯塚478-3)  
▶申込方法=メールで申し込み  
圓児童館 ぬく森くらぶ ☎0475(72)3505  
nukumori@ozzio.jp

心の健康に関わる研修会のお知らせ  
～発達障害の基本的理解と関わり方～  
▶日時=2月21日(水)13時～15時  
▶会場=山武健康福祉センター(山武保健所)3階大会議室  
▶募集人数=60人  
▶申込方法=2月14日(木)までに電話にて申し込み  
▶参加費=無料  
圓山武都市精神障害者家族会のぞみ会会長/一ノ宮 ☎080(3010)0357  
圓のぞみ会事務局/沼袋 ☎0475(88)3167

木崎太政大神節分祭  
福豆、福菓子、福もち等用意しています。  
▶日程=2月3日(土)  
▶時間  
・神事=15時～  
・豆まき=16時～  
圓今関 ☎0475(72)4686

リフレッシュ3B体操  
楽しく音楽に合わせて、3B用具を使って健康体操でストレス解消!昼の部、夜の部どちらでも無料体験、ご参加お待ちしております。  
▶日時  
昼=月2回(火)13時15分～14時45分  
夜=毎週(水)19時～20時  
▶会場=大網白里アリーナ  
※要予約。  
※会費等については問い合わせください。  
圓嶋津 ☎090(4020)1613

尺八講習会のご案内  
わが国の風土と伝統に培われた楽器「尺八」の魅力を再発見してみませんか。  
▶日時=2月25日(日)10時～11時  
▶会場=大網白里市大網860-4  
▶対象=初心者  
▶募集人数=先着2人  
▶参加費=1,500円(テキスト代のみ)  
※当日楽器貸与。※要予約。  
圓小西(東京藝術大学・同大学院修了) ☎080(3391)9003

大網白里市老人クラブ  
連合会からのお知らせ  
軽スポーツ交流大会を開催します。簡単なゲームですので、ぜひ参加ください。  
▼日時 3月13日(水)10時～12時  
▼会場 大網白里アリーナメインアリーナ  
▼申込締切 2月21日(水)  
※必ず上履きを持参ください。  
申・圓老人福祉センター コスモス荘  
☎0475(77)4466

会計年度任用職員(商工観光課)募集  
▼業務内容 ①事務補助全般  
▼募集人数 11人  
▼勤務期間 4月1日(月)～9月30日(月)8時30分～16時30分  
▼勤務場所 ①市役所分庁舎商工観光課事務室内  
▼申込方法 ①履歴書を郵送または持参  
▼申込締切 2月16日(金)必着  
▼選考方法 ①書類審査、面接(2月下旬に実施)  
申・圓 〒299-1323  
大網白里市仏島72  
商工観光課振興班  
☎0475(70)0356

## 広告欄

### 令和6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、小学校の余裕教室等を活用して、子どもたちの居場所を設けると共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。

異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7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
- ▶注意事項
  - ・保護者への引き渡しを行いますので、17時までに必ずお迎えに来てください。
  - ・学童保育室と連携していますので、併用が可能です。
  - ・学校が休校・短縮となった場合は休室となります。また、学級・学年閉鎖となった場合は、参加児童の発症の有無にかかわらず、教室をお休みしていただきます。

#### ▶活動内容

①学習活動  
宿題のほか、計算ドリルや漢字練習帳等を使って自学を行います。

②文化・交流活動  
昔遊び、工作、読み聞かせを行います。

③特別プログラム  
音楽鑑賞会、マジックや腹話術など地域ボランティアの協力を得て、普段体験できないプログラムを実施します。

#### ◆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。

- ①2月24日(土)9時30分~11時30分・大網白里アリーナ研修室
  - ②2月24日(土)13時~15時・白里公民館講堂
  - ③2月25日(日)9時~12時・保健文化センター3階ホール
- ※都合の付かない方は、問い合わせください  
 申・圃 生涯学習課生涯学習班 ☎0475(70)0380



#### 税務課資産税班

▼選考方法Ⅱ書類審査、面接(2月下旬~3月上旬実施予定)

▼申込締切Ⅱ2月19日(月)

※応募が一定数に達した時点で、締切日前に募集を締め切る場合があります。

☎0475(70)0322

▼対象Ⅱバドミントン初心者および初級者で市内在住、在勤、在学者

※参加枠に空きがある場合は市外の方も受付可。

▼申込方法Ⅱ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、持参または

▼会場Ⅱ大網白里アリーナ(メインアリーナ)

▼日時Ⅱ3月3日(日)12時30分受付開始

▼申し込み費Ⅱ1人800円

申・圃 大網白里アリーナ ☎0475(72)5708

#### 認知症カフェ「あったかスペースモクセイ」

▼日時Ⅱ2月17日(土)14時~16時

▼会場Ⅱ中部コミュニティセンター

☎0475(70)0436



#### 料理講習会

◆太巻き寿司(椿の花、五色巻)

▼開催日時Ⅱ3月8日(金)13時30分

▼会場Ⅱ農村環境改善センターいずみの里

◆太巻き寿司(バラ、コスモス(市の花))

▼開催日時Ⅱ3月15日(金)13時30分

▼会場Ⅱ農村ふれあいセンターやまへの郷

申・圃 白里公民館 ☎0475(77)2172

▼申込期間Ⅱ2月1日(木)~2月29日(木)

▼募集人数Ⅱ各会場8名

※定員になり次第受付終了。

▼持ち物Ⅱエプロン、三角巾

※感染症予防のため、マスク着用の上ご参加ください。

▼参加費Ⅱ1,000円

申・圃 農村環境改善センターいずみの里 ☎0475(70)5111

農村ふれあいセンターやまへの郷 ☎0475(72)7413

#### 公募型上級救命講習会

▶日時=3月3日(日)9時~17時

▶申込期間=2月5日(月)~22日(木)

▶会場=山武郡市広域行政組合消防本部3階講堂

▶対象=山武郡市広域行政組合消防本部管内に在住・在勤の13歳以上の方(先着30人)

▶申込方法=住所、氏名、生年月日、連絡先電話、ファクスまたはメールで伝達

▶持ち物=運動のしやすい服、筆記用具、昼食、修了証の郵送用封筒(宛先記入の上、84円切手貼付)

▶受講費=無料

申・圃 山武郡市広域行政組合消防本部警防課 ☎0475(52)8752

FAX 0475(55)0131

fd.keibou@sanbukouiki-chiba.jp

広告欄

## 募集

#### 会計年度任用職員(税務課)

▼業務内容Ⅱ証明書の発行や課税資料の整理作業等

▼募集人数Ⅱ1人

▼条件Ⅱ原則週5日勤務可能で、ワード・エクセル操作ができる方

▼勤務期間Ⅱ4月1日(月)~9月30日(月)8時30分~16時30分

▼休日Ⅱ(土)・(日)・祝日

▼申込方法Ⅱ履歴書を郵送または持参

▼申込締切Ⅱ2月19日(月)

※応募が一定数に達した時点で、締切日前に募集を締め切る場合があります。

#### 大網白里市エンジニアヨイバドミントン交流会2024

▼種目Ⅱダブルス形式(ランダム組み合わせ)

ダブルスペアを固定せず、試合ごとにペアを代えます。

▼日時Ⅱ3月3日(日)12時30分受付開始

▼申し込み費Ⅱ1人800円

申・圃 大網白里アリーナ ☎0475(72)5708

## ちばアクアラインマラソン2024大会

11月10日(日)に「ちばアクアラインマラソン2024」が開催されます。その中で「市町村対抗団体戦」が行われ、本市も参加します。最大5人を推薦しますので、参加を希望する方は、ご連絡ください。

なお、参加費16,500円は個人負担となりますのでご了承ください。

▶推薦基準

- ・2006(平成18)年4月1日以前に生まれた方で、号砲から6時間10分以内に完走できる方
- ・本市に在住、在勤、在学している方(市に縁のある方も可)

※高校生以下の方は不可。

▶申込締切=2月29日(木)

申・圃 大網白里アリーナ ☎0475(72)5708

FAX 0475(72)0436

sports@city.oamishirasato.lg.jp

フアックスで申し込み

▼申込期間Ⅱ2月3日(土)~27日(火)8時30分~17時15分(休館日を除く)

※市外受付は2月14日(水)から。※定数になり次第締め切り。

▼参加費Ⅱ1人800円

申・圃 大網白里アリーナ ☎0475(72)5708

▼内容Ⅱ認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等

▼対象Ⅱ認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方などでも歓迎

※飲食の提供はありませんので各自でお持ちください。

申・圃 地域包括支援センター ☎0475(70)0439

#### フラワーアレンジメント講座

お花に興味のある方は、ぜひご参加ください。

▼日時Ⅱ3月2日(土)10時~12時

▼会場Ⅱ白里公民館

▼対象Ⅱ市内に在住・在勤の方

▼申込方法Ⅱ白里公民館に所定の申込書を提出してください(電話申し込み不可)。

▼申込期間Ⅱ2月1日(木)~2月20日(火)

※定員になり次第受付を終了。

▼募集人数Ⅱ15人(先着)

▼持ち物Ⅱはさみ、汚れても良い服装

▼参加費Ⅱ1,000円(材料代)

詳細は問い合わせください。

申・圃 白里公民館 ☎0475(77)2172

## “社会を明るくする運動” 作文コンテスト・標語表彰式

“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が選ばれました。 ※敬称略



### ◆千葉県作文コンテスト

#### 〈千葉県推進委員会佳作〉

重宗 海斗 (大網中学校2年)  
高山 湊 (白里小学校4年)

#### 〈山武地区推進委員会委員長賞〉

久保 新奈 (増穂中学校2年)

#### 〈市長賞〉

重宗 海斗 (大網中学校2年)  
高山 湊 (白里小学校4年)  
大塚 柚花 (季美の森小学校6年)

#### 〈市保護司会長賞〉

小島 夕奈 (増穂中学校1年)  
片山 優風 (増穂中学校3年)  
岩瀬 瑠花 (瑞穂小学校6年)

逸見 菜月 (大網中学校2年)  
徳永 乃彩 (増穂中学校2年)  
齋藤 凜 (白里中学校3年)

### ◆標語募集

石井 柚花 (瑞穂小学校2年)  
中島 大翔 (増穂小学校3年)  
佐久間 陽大 (増穂小学校3年)  
佐久間 湊斗 (増穂小学校4年)  
冨 葉子 (増穂小学校6年)  
有馬 明日葉 (季美の森小学校5年)  
杉浦 麻菜 (白里中学校1年)  
高山 佳 (増穂中学校1年)  
佐久間 覇灯 (増穂中学校3年)

## 決意新たに防災への誓い 令和6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14日、市運動広場で開催されました。

中野団長は「決意を新たにし、消防の重要性を深く認識され、本市の防災活動に一層精進されることをお願いする」と訓示しました。

### ◆被表彰者(敬称略)

#### 〈千葉県知事表彰〉

▶功労章  
堀陽一、錦織宏光

#### ▶精勤章

上代浩一、高嶋龍治、古内晃浩、長谷川聡彦、糸日谷英明、岩崎正幸、野口裕之、片岡隆、萬崎和順、山田良人

#### 〈防災危機管理部長表彰〉

山本直人、渡邊明博、齊藤博之、石田健一郎、松戸聡、佐久間智洋

#### 〈千葉県消防協会会長表彰〉

#### ▶功労章

毛利昌弘

#### ▶精勤章

八木明、村田中央、中村美夫、行方正和

#### 〈千葉県消防協会山武支部長表彰〉

#### ▶功労章

三上訓永、三橋直明

#### ▶精勤章

加藤隼人、山本昌和、井内学、高山公男、

#### 〈市長表彰〉

斉藤吉宏、田邊武史、矢部智士、佐々木悠利、山本寿一、上代司、板倉裕太、有田拓也、小川佑太、上代裕之、中村明博、内山俊夫

#### 〈団長表彰〉

#### ▶個人

飯高諒太、内山忠喜、山崎雅斗、片岡洋之、山本次郎、若菜一宏、内山寛光、米澤峻、牧野敏幸、添田虎太郎、桑田健二、古内八士、小倉弘久

#### ▶団体

第4分団第7班

#### 〈令和4年度退団者感謝状〉

糸日谷昇 他 21人

#### 〈無火災表彰〉

第4分団第5班、第4分団第8班

## 第19回青少年相談員新春書初め大会が開催

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、市内小学3年生から中学2年生までの36人が参加しました。

しなやかで丁寧に文字を書いている作品や力強い筆運びで書かれているものなど、新年への決意が大いに反映されていました。入賞者は次のとおりです。 ※敬称略。

#### 〈市長賞〉

船崎 葵 (大網中学校2年)

#### 〈教育長賞〉

鶴澤 彩夏 (瑞穂小学校3年)

#### 〈青少年相談員連絡協議会会長賞〉

伊藤 結萌 (大網小学校5年)

#### 〈特別賞〉

吉永 紗笑 (大網小学校4年)

藤本 望来 (大網中学校1年)

#### 〈相談員賞〉

藤村 渉 (大網小学校3年)

米谷あゆ美 (増穂小学校3年)

内山 陽菜 (白里小学校4年)  
藤村 沙奈 (大網小学校5年)  
三澤 結月 (瑞穂小学校6年)

### ◆入賞作品を展示します

#### ▶展示期間・会場

①2月1日(木)～12日(月)・白里公民館

②2月15日(木)～25日(日)・中央公民館



市長賞

教育長賞

会長賞

## 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	
2/4(日)	きみのもりクリニック(大網白里市) ☎0475(70)2366	花城医院(山武市) ☎0479(86)2233
2/11(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	さんむ内科・糖尿病クリニック(山武市) ☎0475(88)1491
2/12(月)	東金たまクリニック(東金市) ☎0475(50)9720	高橋医院(山武市) ☎0475(82)2450
2/18(日)	古川クリニック(九十九里町) ☎0475(76)1588	山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561
2/23(金)	城西クリニック(東金市) ☎0475(52)8181	明海クリニック(山武市) ☎0475(80)5355
2/25(日)	うじはらクリニック(大網白里市) ☎0475(73)3320	伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508

※電話番号をご確認の上、お問い合わせください。

●山武都市急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511(受付時間 20時～21時45分)

●時間外の受診(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

## おすすめ料理

### ●お酢やiriごまでひと工夫●

## 鮭のごま酢照り焼き

1人分 261kcal、食塩相当量 1.5g

食塩を使わずに、お酢やiriごまを入れることで、塩分控えめでもおいしく食べられます。

- |          |               |                 |
|----------|---------------|-----------------|
| ●材料(4人分) | 生鮭……………4切れ    | しょうゆ…大さじ2       |
|          | 酒……………大さじ1    | 砂糖……………大さじ1     |
|          | 片栗粉……………大さじ2  | みりん……………大さじ1    |
|          | サラダ油……………大さじ1 | 酢……………大さじ2      |
|          | れんこん……………100g | ごま油……………小さじ2    |
|          | ねぎ……………1本     | 白iriごま……………大さじ2 |



- 作り方
- れんこんはいちょう切りにし、水にさらして水気をきる。ねぎは2cmに切る。
  - 鮭に酒をふってしばらく置き、キッチンペーパーで水気を拭き、片栗粉をまぶす。
  - フライパンにサラダ油を熱し、鮭を両面こんがり焼いたらキッチンペーパーで余分な油を拭き、混ぜ合わせたAを加え、煮立たせ鮭全体からめて皿に盛り、タレをかける。
  - そのままのフライパンでれんこんとねぎを軽く焦げ目が付くまで焼き、盛り付け、ごまをふる。



▲食生活改善会のおすすめレシピ

食生活改善会 白里支部

## The number of cases

## 市内の事件・事故・災害

### ◆交通事故

人身事故	12月	1月からの累計
事故発生数	12件	105件
負傷者数	14人	130人
死者数	0人	2人

### ◆窃盗犯罪

犯罪の種類	12月	1月からの累計
車上ねらい	0件	5件
部品ねらい	0件	3件
乗り物盗	4件	38件
空き巣	0件	3件

### ◆火災

火災の種類	12月	1月からの累計
建物火災	1件	12件
その他火災	0件	15件
死者数	1人	1人

※基準日＝令和5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。