



令和6年
3月号
2024
No.683
毎月1日発行

広報 おおあみしらさと

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 —

- 津波の恐れのある場合は、速やかに避難行動に移りましょう…………… 2
 - 白里地区コミュニティバス「はまバス」の運行内容が変わります…………… 3
 - 国民健康保険切り替えの届け出…………… 4
 - 第49回大網白里市新春マラソン大会結果… 5
 - リサイクル倉庫はルールを守ってご利用ください…………… 6
- ※罫=問い合わせ先 罫=申し込み先



大好きな海。
でも、いざというときに備えよう。

令和5年度 大網白里市津波避難訓練を実施します

市では、千葉県東方沖を震源とする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。

自身が津波避難を体験することで「自分で自分の命を守る」ことの大切さを認識することを目的とします。

- ▶訓練日時= 3月10日(日) 9時~10時
- ▶訓練会場=別表「津波避難施設(ビル)一覧」のとおり
- ▶対象=白里地区および福岡地区(北吉田区を除く)の住民
- ▶避難先=市内の津波避難施設、津波浸水想定区域外
- ▶訓練内容
- ・住民による避難行動

シェイクアウト訓練、津波避難訓練、避難行動要支援者の避難支援・関係機関による避難誘導
防災行政無線やエリアメールを使用した避難周知、警察、消防署、消防団と連携した避難誘導

※各避難施設への避難ルートについては、市ホームページをご覧ください。

☎安全対策課消防防災班
☎0475(70)0303



◀津波避難訓練実施概要(市ホームページ)

●別表 津波避難施設(ビル)一覧

施設名	住所
大網白里アリーナ	上貝塚160
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
防災第1号公園(津波避難タワー)	四天木甲2982-1
防災第2号公園(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

9:00

**緊急地震速報
地震発生**

サイレンが聞こえたら

3つの安全行動

DROPS!

まず低く

COVER!

頭を守り

HOLD ON!

動かない

9:03

**大津波警報
発表**

避難行動開始! できる限り早く、できる限り海岸から遠くへ避難!

原則、徒歩・自転車・バイクで津波浸水想定区域外へ避難します。津波到達想定時間までに避難できない場合は、近くの津波避難施設へ避難しましょう。

10:00

避難訓練終了

※各津波避難施設で備蓄用の水・食料を配布します。
(プラセル九十九里・オーシャンビュー白里ダイヤモンドマンション・浄化センター・白里中学校・白里小学校・津波避難タワー・南四天木築山・大網白里アリーナ・東金市福岡地区コミュニティセンター)

津波の恐れのある場合は、速やかに避難行動に移りましょう

地震等で津波が発生する可能性がある場合、市から発令される情報等に注意して、速やかに避難行動を取りましょう。

◆津波情報の種類と避難行動

本市が属する津波予報区は「千葉県九十九里・外房」です。このエリアでの津波に

関する情報が発表された場合は避難行動に移りましょう。発表される津波情報の種類と取るべき避難行動は別表のとおりです。

問 安全対策課消防防災班

☎0475(70)0303

●別表 津波情報の種類と避難行動

種類	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
		数値での発表 (津波の高さの予想区分)	巨大地震の 場合の発表	
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合	10m超 (10m<予想高さ)	巨大	・木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。 ・白里地区、下ヶ傍示地区、長国地区、九十根地区、桂山地区は避難してください。 ※詳しい避難要領は「大網白里市津波避難計画」(令和3年3月改訂)を参照。
		10m (5m<予想高さ≤10m)		
		5m (3m<予想高さ≤5m)		
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い	・標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 ・県道123号一宮片貝線(準県)よりも西側か津波避難ビルへ避難してください。
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害の恐れがある場合	1m (0.2m<予想高さ≤1m)	(表記しない)	・海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 ・九十九里有料道路より西側に避難してください。

●津波発生時の指定緊急避難場所

名称	所在地	備考
中部コミュニティセンター	柿餅 26-1	
白里公民館	南今泉 1088-1	大津波警報時は使用しない
白里小学校	南今泉 3349	大津波警報時は3階・屋上のみ使用
大網白里アリーナ	上貝塚 160	
北吉田市有地	北吉田 184-1	
弥幾野自治会館	南横川 3141-1	
白里中学校 3階・4階	細草 1385-1	
浄化センター 屋上	四天木 556-2	
プラセル九十九里 屋上	北今泉 3045	
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	
防災第1号公園(津波避難タワー)	四天木甲 2982-1	
防災第2号公園(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	大津波警報時のみ使用

災害時に備えての講習会

災害はいつ、どこで起こるか分からないものです。どんなときでも災害時に備えられるように、必要な知識や技術を学んでおくことが大切です。

災害の備えについて学ぶ会を開催します。

- ▶日時=3月19日(火) 13時30分~15時
 - ▶会場=中央公民館1階講堂
 - ▶対象=どなたでも参加可能
 - ▶参加費=無料
 - ▶主催=ボランティア連絡協議会
- ※申込不要。直接会場までお越しください。

問 社会福祉協議会

☎0475(72)1995

3月1日(金)から7日(木)は、春季全国火災予防週間です。「火を消して 不安を消して つなぐ未来」をスローガンに、全国で運動が実施されます。寒い日が続く、家庭や職場でストーブ等の暖房器具などで火を使用する機会も多く、また、空気が乾燥しているため火災が発生しやすくなっています。昨年の市内での火災件数は28件で、うち11件が建物火災でした。

火災の出火原因の多くが火気の取り扱いの不注意や不始末です。火の取り扱いには十分注意し、火の用心を心掛けましょう。

◆住宅用火災警報器を設置していますか

すべての住宅に火災警報器の設置が義務付けられています。寝ている間に発生した火災に気付かず逃げ遅れてしまふ事例が多く発生しています。火災警報器を寝室・階段・台所などに設置することで、火災の発生を早期に知り、早い避難を促すことができますので、まだ設置していないご家庭は、早急に設置しましょう。

問 安全対策課消防防災班

☎0475(70)0303

◆住宅用火災警報器は、10年を目安に交換をおすすめします

住宅用火災警報器は、古くなる電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感じしなくなるため、10年を目安に交換しましょう。

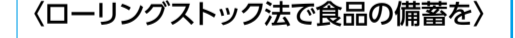
問 安全対策課消防防災班

☎0475(70)0303

〈火災警報器について〉

山武郡市広域行政組合消防本部予防課

☎0475(52)8754



火の用心

火の取り扱いには十分注意を 春季全国火災予防運動

なお、山武郡市広域行政組合消防本部では、住宅用火災警報器の取付支援を実施しています。住宅用火災警報器を購入したものの、自身で取り付けることが困難な高齢者や障がい者世帯を対象に、消防職員が直接お宅を訪問し、設置のお手伝いをしますので、ぜひご利用ください。

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、給水用ポリ容器、非常用トイレ

ポリ容器には普段から水を貯めておくと、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。

問 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)

大網白里市からの防災情報の受信準備はできていますか

ホームページ

〈市ホームページ〉



〈千葉県防災ポータルサイト〉



メール

〈市メール配信サービス〉

▶登録用アドレスを読み取ります



〈緊急速報メール(エリアメール)〉

市内の各携帯電話会社の端末にメールが送信されます。※登録不要

SNS

〈「安全対策課」公式X(旧ツイッター)〉



▶@anzen_os_0303

アプリ

〈Yahoo! 防災速報アプリ〉



▲iOS ▲Android

放送

〈防災行政無線〉

〈戸別受信機〉

防災行政無線の放送を自宅で聞くことができます。※負担金1万円

〈電話応答サービス〉

防災行政無線の放送内容を確認することができます。利用には通話料がかかります。☎0475(72)1000

問 安全対策課消防防災班

☎0475(70)0303

白里地区コミュニティバス「はまバス」の運行内容が変わります

白里地区のコミュニティバス（通称「はまバス」）は、平成30年に運行を開始して以降、地域の皆さんの日常生活の移動手段として利用されています。

この度、白里地区にお住まいの方の買物機会を確保するため、運行内容を変更します。多くの方のご乗車をお待ちしています。

▶改正日=4月1日(月)

▶改正内容

- 増穂地区カスミフードマーケット大網店に新規バス停留所を設置 ●上り便を1便増便
- 清水バス停留所の廃止 ●バス停留所設置、廃止に伴う一部ルート変更
- 運行ダイヤの変更 ●新規運賃の設定

▶運賃

白里地区⇄大網市街地の移動=500円

白里地区～カスミバス停留所、カスミバス停留所～大網市街地の移動=300円

白里地区内、大網市街地内の移動=200円

※小学生、障がい者（障がい者手帳を提示）、運転免許自主返納者（運転経歴証明書を提示）は半額。

▶運行日=祝日を除く(月)～(金)（年末年始は運休）

▶その他=下ヶ傍示バス停留所～カスミバス停留所間およびカスミバス停留所～大網病院バス停留所間では乗降できません。

詳細は問い合わせください。

☎企画政策課政策推進班 ☎0475(70)0315

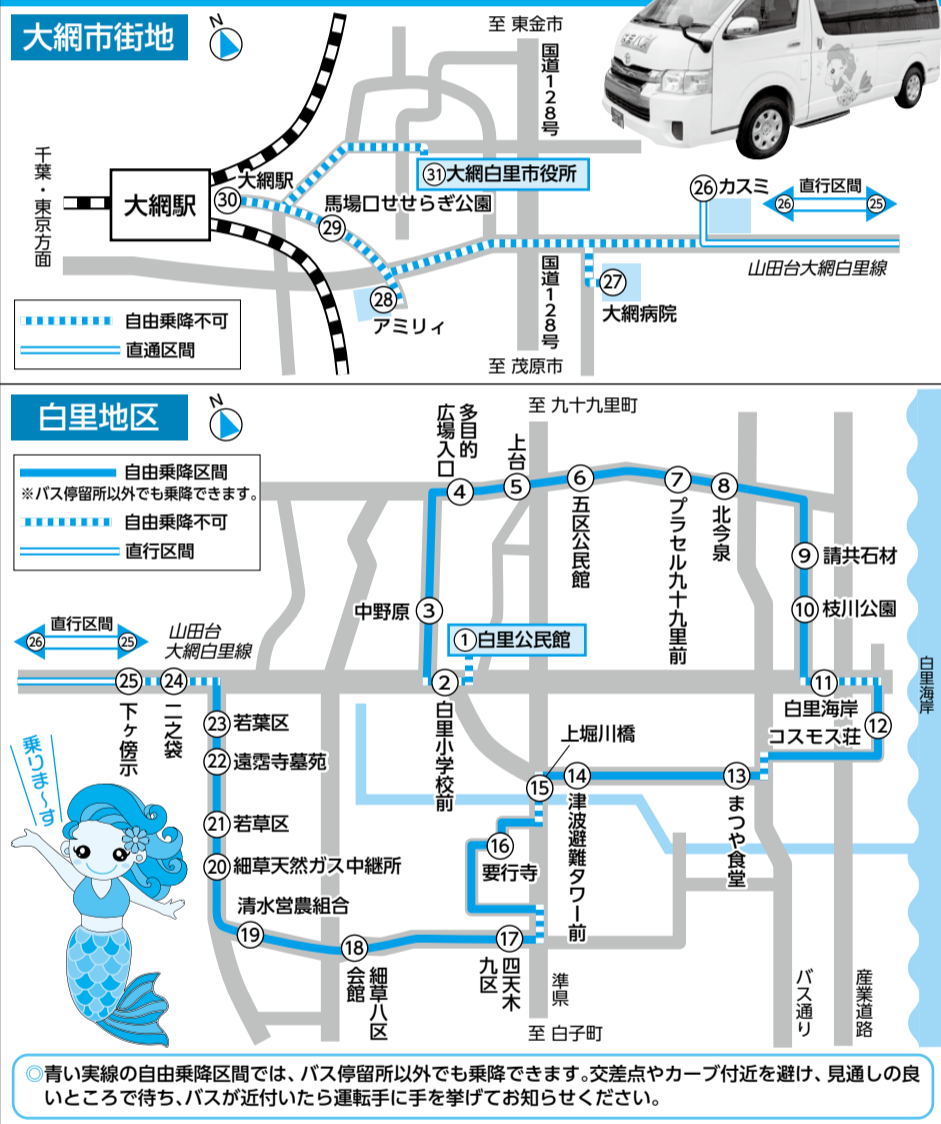
運行ダイヤ（認可申請中）

※1便は「No.26 カスミ」には停車しません。

令和6年4月1日改正

白里公民館→市役所行き					市役所→白里公民館行き				
No.	停留所名	1便	3便	5便	No.	停留所名	1便	3便	5便
1	白里公民館	7:40	11:05	13:35	31	大網白里市役所	9:33	12:25	14:55
2	白里小学校前	7:40	11:05	13:35	30	大網駅	9:35	12:27	14:57
3	中野原	7:42	11:07	13:37	29	馬場口せせらぎ公園	9:37	12:29	14:59
4	多目的広場入口	7:43	11:08	13:38	28	アミリィ	9:39	12:31	15:01
5	上台	7:45	11:10	13:40	27	大網病院	9:44	12:36	15:06
6	五区公民館	7:46	11:11	13:41	26	カスミ	9:49	12:41	15:11
7	プラセル九十九里前	7:47	11:12	13:42	25	下ヶ傍示	9:56	12:48	15:18
8	北今泉	7:48	11:13	13:43	24	二之袋	9:57	12:49	15:19
9	請共石材	7:49	11:14	13:44	23	若葉区	9:59	12:51	15:21
10	枝川公園	7:50	11:15	13:45	22	遠靄寺墓苑	10:00	12:52	15:22
11	白里海岸	7:51	11:16	13:46	21	若草区	10:01	12:53	15:23
12	コスモス荘	7:53	11:18	13:48	20	細草天然ガス中継所	10:02	12:54	15:24
13	まつや食堂	7:55	11:20	13:50	19	清水営農組合	10:03	12:55	15:25
14	津波避難タワー前	7:57	11:22	13:52	18	細草八区会館	10:05	12:57	15:27
15	上堀川橋	7:58	11:23	13:53	17	四天木九区	10:07	12:59	15:29
16	要行寺	7:59	11:24	13:54	16	要行寺	10:09	13:01	15:31
17	四天木九区	8:01	11:26	13:56	15	上堀川橋	10:10	13:02	15:32
18	細草八区会館	8:03	11:28	13:58	14	津波避難タワー前	10:11	13:03	15:33
19	清水営農組合	8:05	11:30	14:00	13	まつや食堂	10:13	13:05	15:35
20	細草天然ガス中継所	8:06	11:31	14:01	12	コスモス荘	10:15	13:07	15:37
21	若草区	8:07	11:32	14:02	11	白里海岸	10:17	13:09	15:39
22	遠靄寺墓苑	8:08	11:33	14:03	10	枝川公園	10:18	13:10	15:40
23	若葉区	8:09	11:34	14:04	9	請共石材	10:19	13:11	15:41
24	二之袋	8:11	11:36	14:06	8	北今泉	10:20	13:12	15:42
25	下ヶ傍示	8:12	11:37	14:07	7	プラセル九十九里前	10:21	13:13	15:43
26	カスミ	—	11:44	14:14	6	五区公民館	10:22	13:14	15:44
27	大網病院	8:24	11:49	14:19	5	上台	10:23	13:15	15:45
28	アミリィ	8:29	11:54	14:24	4	多目的広場入口	10:25	13:17	15:47
29	馬場口せせらぎ公園	8:31	11:56	14:26	3	中野原	10:26	13:18	15:48
30	大網駅	8:33	11:58	14:28	2	白里小学校前	10:27	13:19	15:49
31	大網白里市役所	8:35	12:00	14:30	1	白里公民館	10:27	13:19	15:49

運行ルート（認可申請中）



JR 東日本千葉支社からのお知らせ

3月16日(土)にダイヤ改正を実施します。

主な改正内容は次のとおりです。

◆特急列車の運行内容が変わります

- ・特急「わかしお」号はすべての列車が5両編成、全席指定席となります。
- ※一部編成が異なる場合があります。
- ・平日の大網駅発7時24分、東京駅着8時25分の特急列車が増発されます。
- ・料金体系に事前料金と車内料金が設定されます。

◆普通列車グリーン車の料金体系が変わります

- ・購入区分を「事前料金」と「車内料金」から、購入方法による「Suica グリーン料金」と「通常料金」へ変更します。

・ホリデー料金を取りやめ、利用日に関わらず年間を通して同額となります。詳細は、JR東日本ホームページをご覧ください。

☎JR東日本お問い合わせセンター ☎050(2016)1600



◀JR 東日本HP



◀便利でお得な「えきねっと チケットレス サービス」

バス通学の定期券購入代金の一部を補助します

市では、子育て世代の経済的負担軽減、子育て支援、定住化および路線バスの利用促進を図ることを目的として、路線バスの通学定期券を利用して通学している学生に定期券購入代金の一部補助を実施しています。

▶対象=次の要件をすべて満たす方

- ①学校教育法に規定する中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校(小学部除く)、大学、専門学校および専修学校に在籍している方
- ②市内に住所を有している方
- ③通学定期券を利用して市内を運行する路線バスで通学している方

▶対象となる定期券=通学定期券(1か月、3か月、6か月、学期定期)

▶補助額=定期券購入金額の半額(月当たり1万円を限度)

▶申請方法=定期券購入前に企画政策課へ申請書および学生証等を提出し、補助対象者証の交付を受ける

※随時受付。

※令和6年4月1日(月)以降に定期券を購入される場合は、4月1日(月)以降に企画政策課へ申請が必要です。有効期限が令和6年3月31日(日)までの補助対象者証はご利用いただけません。

▶定期券販売場所

- 小湊鐵道=JR千葉駅案内所、白子車庫、長南営業所、デイリーヤマザキ大網駅前店、セブンイレブン茂原駅前店
- 九十九里鐵道=本社

☎企画政策課政策推進班

☎0475(70)0315

国民健康保険切り替えの届け出

就職や退職等に伴い、職場の健康保険へ加入または離脱した方は、国民健康保険の手続きが必要となります。

また、進学に伴い、親元を離れて下宿するときも、手続きが必要場合があります。

いずれの場合も、市民課または白里出張所で手続きをしてください。

詳細は問い合わせください。職場の健康保険を離脱したとき(国保加入の手続き)

必要なもの健康保険の資格喪失証明書

職場の健康保険に加入したとき(国保離脱の手続き)

必要なもの国民健康保険証、加入した健康保険証

国保に加入している家族の子どもが、就学に伴い他市町村へ転出するとき

必要なもの在学証明書または学生証

※手続きを行うと、本市の保険証が引き続き使用できるようになります。

本人または同一世帯の方となります。その他の方が届ける場合は、委任状が必要です。

4月は市役所の窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください(例年、午前比べて午後の方が待ち時間が比較的短い傾向があります)。

市民課国保班 0475(70)0334

その他
・手続きの際には、該当者全員の個人番号がわかるものと、届出者の本人確認ができるもの(運転免許証等)が必要です。

4月は市役所の窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください(例年、午前比べて午後の方が待ち時間が比較的短い傾向があります)。

市民課国保班 0475(70)0334



低所得世帯支援給付金(7万円)の支給

物価高騰による負担増を踏まえ、令和5年度住民税均等割非課税世帯に対し低所得世帯支援給付金として、1世帯当たり7万円を支給しています。

令和5年度の住民税均等割未申告の方や令和5年12月2日以降に転入した方を含む世帯、予期せず家計が急変し令和5年1月から令和5年12月までの収入が減少し住民税均等割非課税世帯相当の家計の状態となった世帯は、対象となる場合がありますので、問い合わせください。

申請期限 3月15日(金) 市民課高齢者医療年金班 0475(70)0336

令和6年4月から市営ガス料金がスマートフォン決済でお支払いできます

令和6年4月からスマートフォン決済アプリを利用して、24時間、出掛けることなく市営ガス料金のお支払いができるようになります。

3月から戸籍証明書の請求が便利になります

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、本籍地以外の市町村でも戸籍証明書等を請求できるようになります。

取得できる証明書の種類と手数料

戸籍全部事項証明書(戸籍謄本) 450円

除籍全部事項証明書(除籍謄本) 750円

改製原戸籍謄本 750円

改製原戸籍謄本 750円

戸籍の附票、個人事項証明書(抄本)、一部事項証明書は広域交付の対象外。

本籍地への確認に時間を要する場合がありますので、即日発行できないことがあります。ご了承ください。

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。

1月18日一般競争入札実施分

1月25日一般競争入札実施分

市民課戸籍班 0475(70)0341

市民課高齢者医療年金班 0475(70)0336

市民課契約管財班 0475(70)0312

市民課環境対策班 0475(70)0386

市民課高齢者医療年金班 0475(70)0336

男女共同参画だより

性的指向・ジェンダーアイデンティティの多様性への理解を深めましょう

性的指向とは、人の恋愛・性愛の対象がどのような性別に向いているかを示す概念です。性の指向は人によって様々ではありません。異性を好きになる人、同性を好きになる人、好きになる相手の性別を問わない人、男性・女性どちらに対しても恋愛感情をあまり抱かないという人もいます。

この法律は、国民の理解が進んでいないことによって生きづらさを感じている現状を考慮して、理解の増進を図ることを目的として制定されました。誰もがかけがえのない個人として尊重され、お互いに人格と個性を尊重し合うことを理念としています。

内閣府ホームページでは、この法律と、法律に関するQ&Aが掲載されています。ご覧になり、個性を尊重しながら共生する社会の実現について考えてみませんか。

地域づくり課市民協働推進班 0475(70)0342

内閣府ホームページ

ねんきんナビ

就職や退職など人生の節目には年金の届け出が必要です。届け出を忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、受給できなくなる場合があります。

人生の節目には年金の届け出を忘れずに

国民年金第3号被保険者に該当するときは、勤務先で手続きをしてください。

保険料の改正

千葉年金事務所 043(242)6320

市民課高齢者医療年金班 0475(70)0336

第49回大網白里市 新春マラソン大会結果

※敬称略

- ◎男子
- ◇小学1年生の部 [1.0 km]
 - 1位 庄村 結世(水の江小)
 - 2位 能勢 陽羽(季美の森小)
 - 3位 鳥谷部 大士(あすみが丘小)
 - ◇小学2年生の部 [1.0 km]
 - 1位 魚地 優之介(古沢小)
 - 2位 篠田 柊弥(茂原西小)
 - 3位 福地 翔翼(九十九里小)
 - ◇小学3年生の部 [1.6 km]
 - 1位 荒内 駿(大網小)
 - 2位 平野 陽翔(ちはら台桜小)
 - 3位 木村 快成(土気南小)
 - ◇小学4年生の部 [1.6 km]
 - 1位 松下 昂(大網小)
 - 2位 佐藤 優之介(大網中)
 - 3位 金井 宝良(増穂中)
 - ◇小学生の部 [3.0 km]
 - 1位 大竹 優之介(大網中)
 - 2位 佐藤 優之介(大網中)
 - 3位 金井 宝良(増穂中)
 - ◇高校・一般の部 [5.0 km]
 - 1位 芝田 琉ノ介(日吉台小)
 - 2位 陣野 広太郎(小谷小)
 - 3位 陣野 光翔(城西小)
 - ◇40歳以上の部 [3.0 km]
 - 1位 花澤 通孝(千葉市)
 - 2位 池田 龍生(大網小)
 - 3位 宮下 青空(二宮小)
 - ◇50歳以上の部 [3.0 km]
 - 1位 飯高 信二(大網白里市)
 - 2位 藤田 道隆(佐倉市)
 - 3位 松田 正人(市原市)
 - ◇65歳以上の部 [3.0 km]
 - 1位 佐藤 修(茂原市)
 - 2位 上園 忠則(長生村)
 - 3位 椿 謙一郎(長生村)

- ◎女子
- 1位 舛中 あさひ(市立船橋高・千葉市)
 - 2位 高村 紀成(一般・市原市)
 - 3位 石毛 春樹(市立船橋高・東金市)
 - ◇40歳以上の部 [3.0 km]
 - 1位 花澤 通孝(千葉市)
 - 2位 城戸 隆司(千葉市)
 - 3位 松本 潤(千葉市)
 - ◇50歳以上の部 [3.0 km]
 - 1位 飯高 信二(大網白里市)
 - 2位 藤田 道隆(佐倉市)
 - 3位 松田 正人(市原市)
 - ◇65歳以上の部 [3.0 km]
 - 1位 佐藤 修(茂原市)
 - 2位 上園 忠則(長生村)
 - 3位 椿 謙一郎(長生村)
 - ◇小学1年生の部 [1.0 km]
 - 1位 鳥羽 来杏(北佐原小)
 - 2位 内山 季和(増穂小)
 - 3位 矢島 歩侑(牧園小)
 - ◇小学2年生の部 [1.0 km]
 - 1位 生田 瑛万(太東小)
 - 2位 平井 玲(大網小)
 - 3位 鈴木 悠羽亜(山武北小)
 - ◇小学3年生の部 [1.6 km]
 - 1位 土屋 結衣(緑海小)
 - 2位 石田 さと(土気南小)
 - 3位 鈴木 綾乃(大平小)
 - ◇小学4年生の部 [1.6 km]
 - 1位 長門 咲奈(大網東小)
 - 2位 藤田 莉璃(南志津小)
 - 3位 河野 杏奈(大網小)
 - ◇小学5年生の部 [1.6 km]
 - 1位 中西 祥子(成東小)
 - 2位 大塚 茉優(大網小)
 - 3位 佐藤 陽奏(成東小)
 - ◇小学6年生の部 [1.6 km]
 - 1位 石山 結菜(有秋東小)
 - 2位 鈴木 亜優菜(山武北小)
 - 3位 谷 茉奈美(城西小)
 - ◇中学生の部 [2.0 km]
 - 1位 足達 結衣(昭和南)
 - 2位 足達 芽依(昭和南)
 - 3位 安藤 千夏(大網中)
 - ◇高校・一般の部 [3.0 km]
 - 1位 飯淵 陽葵(千葉敬愛高・大網白里市)
 - 2位 吉田 美咲(千葉南高)
 - 3位 所 美香(いすみ市)

コスモス通信

〈第26回大網白里市長杯・ライオンズクラブカップサッカー大会〉

小学5年生の部
優勝=城西JFC
準優勝=みずほFC
第3位=九十九里JFC



〈第24回今井健次郎杯・ライオンズクラブカップサッカー大会〉

優勝=八街中学校 A
準優勝=大網中学校 A
第3位=横芝中学校
=成東中学校
=成東東中学校
=山武望洋中学校



大網白里アリーナ
0475(72)5708

千葉ロッテマリーンズ公式戦にご招待

日時 4月23日(火)、24日(水) 25日(木)
招待人数 各日100組200人
※1組につき1日程申し込み可能。
※追加で4枚までご優待価格にて購入できます。
招待席 内野指定席(フロア4) 対象 市内在住・在勤・在学の方
※応募者多数の場合は抽選。



千葉ロッテマリーンズ特設サイト

申込期間 3月1日(金)12時〜24日(日)22時
抽選結果発表 4月上旬に球団よりメールにて通知
※新型コロナウイルスの理由から企画を中止する場合があります。
マリーンズインフォメーションセンター
0570(026)226

大網駅前市営駐輪場の定期利用申請の受付を開始

市営駐輪場の令和6年度定期利用(令和6年4月〜令和7年3月分)の受付を開始します。定期利用をご希望の方は、継続利用者含むは、申請書をご提出ください。
※永田駅前駐輪場は無料です(手続き不要)。
▼申請可能な自転車等(1人につき1台限り)
・自転車
・50cc以下の原動機付自転車
・50cc超125cc以下の自動二輪車(第3駐輪場のみ30台まで)
▼受付日時 毎日5時〜21時
▼受付場所 駐輪場管理人室(第1駐輪場内)
※市役所では手続きできません。
▼受付開始 3月1日(金)
▼利用許可証・ステッカー交付開始 3月15日(金)

▼申請に必要なもの 別表1
▼利用料 別表2
▼定期利用申請に関するお願い
・3月は受付が大変混み合いますので、時間に余裕をもってご来場ください。
・申請書は駐輪場管理人室で配付しているほか、市ホームページからダウンロードできます。事前に準備し、記入した上でご来場ください。
・年度をまたぐ申請はできません。
〈駐輪場の利用について〉
・駐輪場内では、管理人の指示に従ってください。
・盗難防止のため必ず施錠をしてください。駐輪場内での盗難・損傷・事故等の責任は市では一切負いません。

令和6年度大網白里市スポーツ教室

健康維持と体力向上を図るため、あなたもスポーツ教室に参加してみませんか。各スポーツ教室で、受講生を募集します。
▶申込方法=大網白里アリーナに備え付けの申込用紙で申し込み
▶対象=市内在住、在学、在勤の方 ▶受付開始=3月7日(木)9時〜
▶その他=月により講習日が変更となる場合があります。詳細は問い合わせください。

教室名	場所	対象	講習日・時間	講師名
柔道	市柔剣道場	小学生	毎月第2・4日 9時30分〜12時	斎藤 和男 ほか
	市柔剣道場	中学生	毎月第2・4日 9時〜13時	
剣道	大網白里アリーナ 武道場	小・中学生	毎月第1・3日 9時〜11時30分	齋藤 誠 ほか
卓球	大網白里アリーナ サブアリーナ	小学4年生以上	毎月第1・3日 9時〜12時	柏山 幸一 ほか
弓道	市弓道場	中学生以上	毎月第2・4日 9時〜12時	新倉 喜代司 ほか
バレーボール	大網白里アリーナ サブアリーナ	小・中学生	(土)または(日)(毎月2回程度)13時〜17時	田中 幸雄 ほか
スローエアロビック	大網白里アリーナ 武道場	18歳以上(男女問わず)	年間2クール(春・秋)10時〜11時	雨宮 順子 ほか
バドミントン	大網白里アリーナ サブアリーナ	18歳以上	毎月第2・4日 9時〜12時	石木田 義則 ほか

※スローエアロビックは、募集人数25人で年度を通しての申し込みとなり、6回×2クルールの開催を予定しています。
※かけっこ教室は、定員20人で、全3回の実施を予定しています。募集は、日程等が決定後、市広報紙および市ホームページでお知らせします。
※バドミントン教室は、3月中はすべての申し込みを受け付けし、定員数を超える場合は参加年数が少ない方を優先します。
大網白里アリーナ 0475(72)5708

●別表1 申請に必要なもの ○…必須 △…該当する区分の場合必要

必要なもの	一般	学生	備考
申請書	○	○	駐輪場管理人室、市ホームページで配付・掲載
氏名・住所等が確認できるもの	○	○	運転免許証などの本人確認書類
学生証・合格通知書等		○	令和6年度に学生であることを確認できるもの
車体番号	○	○	車体に刻印されています
防犯登録番号	△	△	登録がある場合、車体にシールが貼付されています
標識番号等	△	△	原付(50cc以下)・50cc超125cc以下の自動二輪車は排気量が確認できるもの

●別表2 利用料 【自転車】

利用する方	50cc以下の原動機付自転車・50cc超125cc以下の自動二輪車	
	一般	学生
市内	月額	500円
	年一括	5,500円
市外	月額	750円
	年一括	8,250円

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ありますが、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ましょう。

▼回収品目①新聞(チラシ含む)②雑誌③ダンボール

※中部コミュニティセンター(年末年始を除く)

▼利用時間 8時30分～17時

※中部コミュニティセンター

3月は電池類の収集月

指定の収集日の8時までに自身の見える袋に入れて集積所に出してください。

また、収集日以外も、市役所、保健文化センター、中央公民館、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回収ボックスを設置してありますのでご利用ください。

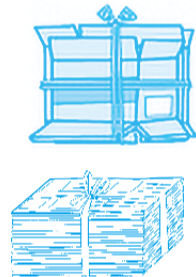
なお、発火防止のため乾電池やボタン電池は、+-の両側にセロハンテープを貼るなどして絶縁処理をしてください。

▼回収できないものの例

と、農村ふれあいセンターやまべの郷は施設休館日は利用できません。

〈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、再生品に臭いや汚れがついてしまうため、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。



- 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
 - ③お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
- ▼回収できないものの例
- 回収ボックスを設置してありますのでご利用ください。
- なお、発火防止のため乾電池やボタン電池は、+-の両側にセロハンテープを貼るなどして絶縁処理をしてください。
- ▼回収できないものの例

セロハンテープで絶縁



安全安心コーナー

東金警察署管内安全・安心キャラクター「とうがめくん」



◆ちかん・盗撮に気をつけて

ちかん・盗撮被害に遭わないために、次のことに気を付けてください。

〈不必要に見てくる、後をつけてくる人に注意!〉

ちかんは、電車に乗り込む前から相手を狙っています。

〈混んでいる車両、混むドア付近は避ける!〉

ちかんは身動きできない人や逃げやすいドア付近を狙っています。

〈被害に遭ったら大声で!〉

はっきりと「ちかん」「やめてください。」と言いましょ。痴漢対策アプリも活用しましょう。

〈バッグなどをうまく利用しましょ!〉

気になる服装の時は持ち物を利用して身を守りましょ。

〈周囲を見る癖を!〉

後ろからやってくる人の様子を確認できるよう、エスカレーターは横向きに乗りましょ。また、低い場所の商品を見るときは、周囲を見る癖をつけましょ。

◆あなたの自転車が狙われています

千葉県内では、令和5年中に自転車盗難が約9,400件発生しています。盗まれた自転車の約65%は無施錠です。東金警察署管内では、125件発生、約75%が無施錠です。

〈「自転車用コインパーキングに入れたから鍵は掛けない」はダメ!〉

お金を入れれば誰でも持って行けます。

〈「すぐに戻る、面倒だから鍵を掛けない」はダメ!〉

すぐに戻る場合でも鍵を掛けましょ。

〈「自宅敷地内なら大丈夫」はダメ!〉

自宅敷地内であっても油断せず、鍵を掛けましょ。

〈「鍵は掛けた!でも盗まれた」ってこともある〉

備え付けの鍵のほかにワイヤー錠をするなど、ツーロックで盗難対策を実施ましょ。

▼東金警察署

☎0475(54)0110(代)

3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
セブンイレブン 季美の森店	5日(火)	14時～15時
	27日(水)	10時～11時30分
ケーヨーD2 大網永田店	14日(木)	10時～11時30分
	28日(木)	14時～15時
主婦の店 大網店	11日(月)	10時～11時30分
	25日(月)	10時～11時30分
農村環境改善センター いずみの里	12日(火)	10時～11時30分
	19日(火)	10時～11時30分
みどりが丘 自治会館	7日(木)	14時～15時
	21日(木)	14時～15時
ショッピングセンター アミリィ	13日(木)	14時～15時
	25日(月)	14時～15時
大網白里市役所	1日(金)	10時～11時30分
大網病院	7日(木)	10時～11時30分

令和6年度 家庭ごみの出し方 (ごみ収集カレンダー)

「令和6年度家庭ごみの出し方」を、今月中に区や自治会の回覧で各世帯に配布予定です。ごみの分別方法など、ご確認ください。

また、市内の各公共施設の窓口で3月21日(木)から配布するほか、市ホームページにも掲載しますのでご利用ください。

▼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

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ください。

連絡先が不明な場合は問い合わせください。

▼市区長会事務局(地域づくり課 市民協働推進班内)

☎0475(70)0342



ごみ出しは決められた時間に 正しく分別して出しましょう

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、分別をしっかりと行い、指定された袋を使ってごみ出しルールを守るようお願いいたします。

▼地域づくり課環境対策班

☎0475(70)0386

道路上の動物の死骸を 見つけた場合

道路上に動物の死骸がありましたらご連絡ください。

私有地や私道の場合は、土地の管理者の責任で処理してください。

▼連絡先

〈国道・県道〉

山武士木事務所

☎0475(54)1132

〈市道〉

地域づくり課環境対策班

☎0475(70)0386

(夜間・休日の場合) ☎0475(54)1131

▼地域づくり課環境対策班

☎0475(70)0386

地域包括支援センターだより

こんにちは在宅介護支援センターです

昭和55年の日本では三世帯世帯が全体の半数を占めていましたが、令和元年では夫婦のみの世帯が一番多く、約3割を占めています。

今回市内にお住まいの、元気に暮らす80歳代のご夫妻にお話を伺いました。

Q お二人での暮らしはいかがですか

二人でいてとても楽ですね。男女に縛られないで、人間として一緒に暮らしている感じです。見栄や欲も無くなって身の丈で良いと思っています。

家事も気が付いた方が掃除をしたり洗濯をしたり洗いものをしたりしています。

Q お元気の秘訣は

夫=小学生の見守りや白里海岸・ときがね湖等を歩くことです。

妻=数独をやったり体操教室に参加したりしています。誘われたことはとりあえずやってみようと思っています。地域の手伝いも動けるうちはやっていきたいです。

Q 皆さんにお勧めしたいことは

喧嘩を引きずらないことです。仲直りのため、なるべく早く声を掛けるようにしています。

Q 暮らしの中で心掛けていることは

インターネットは使っていません。そこにお金はかけず本の注文なども直接電話でお願いすると送ってもらえます。

今は夫が車の運転をしていますが、出来なくなったときに相談する場所が分かっていたら、慌てなくても良いかなと思います。娘が嫁いでいることもあって、「墓じまい」もそろそろ考えていこうと相談しています。

健康寿命(令和元年)は男性72.68歳、女性75.38歳です。

一方で80歳を過ぎても元気に過ごしている方もたくさんいます。ストレスを貯めにくい生活習慣等を心掛けながら毎日を楽しんで暮らすことが大切です。

▼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

通行の妨げになる場合があるため、道路に出る前にトラクター等に付いた泥や土を落としましょう

▼農業振興課農政班 ☎0475(70)0345

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のできる環境であるかどうか考えましょう。

- ・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。
- ・犬には、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狂犬病予防法で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たりしないようにしましょう。
- ・散歩の際の糞尿は、責任を持って持ち帰りましょう。また、動物の毛の手入れにも、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か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。糞尿や鳴き声等による被害を防止でき、また、感染症や交通事故等の危険から猫を守ることもできます。屋内飼育の場合も鳴き声や臭いの対策はしましょう。

・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、不妊去勢措置をしましょう。

・やむを得ない事情により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。

・犬猫を合計で10頭以上飼養する人は山武保健所に届け出

出して、「鑑札」の交付手続きを行ってください。

・狂犬病予防注射を受けたとき
1年に1回必要な手続きです。かかりつけの動物病院などで狂犬病予防注射を受けて発行される「注射済証」を持参の上、「注射済票交付申請書」を提出し、「注射済票」の交付手続きを行ってください（狂犬病予防注射は令和6年3月2日(土)以降に接種すると、令和6年度の注射済票交付となります）。

・飼い犬が死亡したときなど
飼い犬が死亡したときは、

狂犬病予防法に基づく 飼い犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上の犬を飼っている方は、狂犬病予防法により、生涯に1回の飼い犬の登録と1年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

登録が済んでいない方、狂犬病予防注射を受けさせていない方は、手続きを行ってください（それぞれ所定の手数料が必要です）。

また、飼い主が変わった場合や、住所変更の場合など、

届出事項に変更が生じたときや、飼い犬が死亡したときは、登録事項変更の届出や登録抹消の届け出が必要のため、忘れないようにお願いします。

※「鑑札」や「注射済票」を紛失した場合は、再発行の手続きが必要です。

・飼い犬を新規に登録するとき
犬の生涯に1度だけの手続きです。生後91日以上経ったら、「犬の登録申請書」を提出し、「鑑札」の交付手続きを行ってください。

・狂犬病予防注射を受けたとき
1年に1回必要な手続きです。かかりつけの動物病院などで狂犬病予防注射を受けて発行される「注射済証」を持参の上、「注射済票交付申請書」を提出し、「注射済票」の交付手続きを行ってください（狂犬病予防注射は令和6年3月2日(土)以降に接種すると、令和6年度の注射済票交付となります）。

・飼い犬が死亡したときなど
飼い犬が死亡したときは、



亡くなった犬の「鑑札」を持参の上、「犬の登録抹消届」を提出してください。

飼い主が変わったときや、住所変更があったときなどは、「犬の登録事項変更届」を提出してください。

不法投棄は重大な犯罪です。絶対に行わないでください

不法投棄された廃棄物は、投棄者に処理させることが原則ですが、投棄者が分からない場合は、土地の所有者や管理者が、自らの責任で処理しなければなりません。

不法投棄を防ぐには、ごみを捨てられない環境づくりをすることが重要です。

日ごろから定期的に見回りや草刈り、ごみ拾いをしたり、フェンスやロープ等を設置し

て、第三者が容易に侵入できないように工夫することも大切です。

☎0475(70)0386



STOP!
不法投棄

不法投棄監視員に感謝状

不法投棄監視員としての長年の功労を称え、第23回千葉県廃棄物適正処理推進大会において、本市から1人が表彰されました。

◆千葉県環境生活部長感謝状

稲生 晴時氏 (南今泉)

☎0475(70)0386



☎0475(70)0386

●手数料一覧表

種類	金額
犬の登録手数料	1頭につき 3,000円
注射済票交付手数料	1件につき 550円
鑑札再交付手数料	1件につき 1,600円
注射済票再交付手数料	1件につき 340円
犬の登録抹消届・登録事項変更届	手数料はかかりません(無料)。

ガスメーターのガス遮断機能と復帰操作の手順

◆ガス遮断機能

ガスを安全にお使いいただくために、ガスメーターにはマイコン制御によるガス遮断機能が組み込まれています。次のような場合にガスを自動的に遮断します。

- ガス漏れなどにより、ガスが異常に流出したとき
 - 器具の消し忘れなどによりガスを連続で長時間使用したとき
- [連続使用で遮断に至る時間の目安は以下のとおりです]
- ・大型湯沸器 (24号以上) は、約20分
 - ・大型湯沸器 (20号以下) は、約40分

- ・ふろ釜、小型湯沸器、床暖房室外機は、約140分
- ・FFストーブは、約260分
- ・ガスコンロ、ガスストーブ・ファンヒーターは、約720分 (12時間)
- 感震器が大きな地震を検知したとき
- ガスの圧力が低下したとき

◆復帰操作の手順

ガス遮断機能が働いた場合は、ガスメーター上部の赤いランプが点滅します。ガス漏れの可能性もありますので、はじめにガス臭くないか十分確認し、ガス臭くないときは次の手順で復帰の操作を行ってください。

1 器具栓を閉じるか運転スイッチを切り、全てのガス器具を止める。

2 復帰ボタンのキャップをはずす。

3 復帰ボタンを奥までしっかり押ししてから指を離す。赤ランプが再び点滅します。

4 約3分待つ。この3分間でガス漏れの有無を確認し、異常が無ければ点滅が消えてガスをお使いいただけます。

※上記の操作でガスが復帰しない場合や、赤ランプの点滅が消えない場合は、ご連絡ください。

☎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)。

図書室だより

◆子ども映画会

短編の子ども向けアニメの上映会を開催します。

入場無料&参加申し込み不要です。お気軽にご来場ください。

- ▶日時=3月28日(木) 14時30分~
- ▶会場=保健文化センター3階
- ▶上映時間=約1時間

(10分程度の作品を数作品上映予定)

詳細なプログラムは、図書室ホームページをご覧ください。

◆春のおはなし会

大型絵本の読み聞かせや、パネルシアター等を行います。

詳細は市ホームページ等をご覧ください。

◆大網白里市図書室

- ▶日時=3月9日(土) 14時30分~
- ▶会場=大網白里市図書室会議室

◆中部分室

- ▶日時=3月13日(水) 15時30分~
- ▶会場=中部コミュニティセンター会議室

◆白里分室

- ▶日時=3月14日(木) 15時30分~
- ▶会場=白里公民館視聴覚室

◆図書室おはなし会

- ▶日時=毎週(土) 14時30分~

▶会場=大網白里市図書室会議室

◆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ます。

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追体験したりして、読書を楽しみませんか。

- ・「日本の給料&職業図鑑」 宝島社
- ・「名画の中で働く人々」 集英社
- ・「やりたいことはよくわかりませんが、私の適職教えてください!」 徳間書店
- ・「農ガール、農ライフ」 祥伝社
- ・「発注いただきました!」 集英社
- ・「100万回死んだねこ」 講談社

◎図書室休室日

- 4日(月)・11日(月)・18日(月)
- 20日(水・春分の日)・25日(月)
- 29日(金・室内整理日)

☎0475(72)8383

☎0475(72)8383

大網白里市図書室 検索

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

あなたのはっきり元気ですか

保健師だよ

自殺のきっかけは誰にでも起こる出来事で、病気、生活苦、仕事疲れ、失恋、人間関係のトラブルなど、さまざまな要因が複雑に関係します。また、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題であるといわれています。

健康的な生活習慣

食事や起床、就寝時間を一定に保ったり、毎日少しずつ体を動かすことを習慣にし、健康的な生活を送りましょう。体調が悪いと感じたら、無理せず休むことも大切です。

お酒に注意

「眠れない時はお酒を飲もう」という方もいるかと思いますが、寝酒は睡眠の質を下げる、眠りを浅くするため睡眠には逆効果です。この機会にお酒の飲み方について考えた

り、他のリラクゼーション法を探してみよう。
◆ストレス解消法を見つける
1日の疲れやストレスを少しでも軽減できるよう、自らのリラクゼーション法を見つけよう。

◆例 読書、音楽を聴く、歌う、ストレッチやヨガで体をほぐす、湯舟に漬かる
◆人とつながる
家族や友人とのつながりは、ストレスを軽減したり、抵抗力を向上させます。悩みは一人で抱え込まず、信頼できる人に相談したり、相談機関に支援を求めたりすることが大切です。

千葉県では専門のカウンセラーがSNS(LINE)で相談を実施しています。QRコードを読み取り友だち登録をして、メッセージを送ります。
▼LINE相談受付日時 毎週(月、水、土、日)18時〜22時(受付は21時30分まで)

3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)	18日(月)13時~	R5.10月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	15日(金)13時~	R4.7月1日~8月20日生まれ
2歳児歯科健診	(保)	13日(水)13時~	R3.9月生まれ
3歳児健診	(保)	22日(金)13時~	R2.8月26日~9月30日生まれ
歯っぴーモグモグ教室	(保)	15日(金)10時~	R4.12月、R5.1月2月生まれ
離乳食講習会	(公)	27日(水)10時~	4~7か月児
乳児相談	(保)	1日(金)10時30分~11時	
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦) 歯科検診	(保)	2日(土)午後	S28,38,48,58,H5,15年度生まれの方、妊婦

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	18日(月)	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。
麻疹風しん混合		予約日に受けられます	
日本脳炎		12日(火)、25日(月)	
予約日		19日(火)、26日(火)	

(保)=保健文化センター (公)=中央公民館

◎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。

新型コロナウイルスワクチン接種情報

◆令和5年秋開始接種の終了について

3月31日(日)で無料(自己負担無し)接種期間が終了します。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。

- ▶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XBB.1系統の成分を有する1価ワクチン
- ※お手元に接種券がある方はそちらをご使用ください。接種券を紛失等された場合は市コールセンターへご連絡ください。

◆令和6年4月以降の接種について

高齢者を主な対象として、秋冬に実施される予定です。任意での接種も含めて自己負担が発生します。

◆市新型コロナワクチンコールセンターを終了します

3月29日(金)をもって市コールセンターは終了します。4月1日(月)以降の問い合わせは、健康増進課へお電話ください。

☎新型コロナワクチンコールセンター

☎0475(53)3355

〈4月1日(月)から〉

健康増進課成人保健・予防班

☎0475(72)8321

電話や対面では打ち明けづらい悩みも気軽に相談ください。
◆定期接種
対象者には個別通知でお知らせしています。今年度対象者の接種期限は、**3月31日(日)**までです。
接種は、市内または千葉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
①年度年齢65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(令和6年4月1日時点の年齢)
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害のある方
すでに23価肺炎球菌ワクチン

◆二種混合予防接種
小学6年生を対象に個別通知済みです。二種混合の接種は11歳以上13歳未満が定期接種の対象となりますので、未接種の方は春休み期間などの接種をご検討ください。
◆日本脳炎第2期予防接種
小学4年生を対象に個別通知済みです。第2期の接種は9歳以上13歳未満が定期接種

▼日時 3月10日(日)10時~12時30分、13時45分~16時
▼会場 IIアミイ3階ホール
▼持ち物 II献血カード(持っている方)、献血カードが無い方は、運転免許証などの身分証明できるもの
▼主催 II市ライオンズクラブ

栄養士だよ

共食のすすめ

誰かと一緒に食事することを共食(きょうしょく)といいます。共食をすると健康に良いことが多く報告されています。

〈子ども〉

- ・偏食を防ぎ、バランス良く食べることができる
- ・食事のマナーが身に付く
- ・コミュニケーション力を育む
- ・体の不調や朝の疲労感が少なくなる

〈成人・高齢者〉

- ・バランス良く食べることで健康維持につながる
- ・ストレス解消
- ・鬱になりにくい
- ・フレイル予防になる

共食は孤食を避けるということになります。「共食」には他にも6種類ありますので、

こちらも気を付けるようにしましょう。

◆粉食

パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる。かむ回数が少なく、量の食べ過ぎにつながる。

◆個食

複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う。

◆子食

子どもだけで食べる。

◆濃食

濃い味付けのものばかり食べる。

◆固食

同じものばかり食べる。バランスが偏る。

◆小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限する。

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

防災バッグの中に歯ブラシや洗口液はありますか？

皆様のご家庭には、お口の防災グッズの準備はありますか。

被災後、避難所等で肺炎を発症し亡くなる方のほとんどは、誤嚥性肺炎だと考えられています。

被災直後は、物資や水の極端な不足により、衛生面の管理が行き届きません。そのためお口の細菌が増殖し、この細菌を誤嚥することにより肺炎を発症しやすくなります。また、運動不足や慣れない生活のストレスにより免疫力が低下することでも、誤嚥性肺炎のリスクは高まります。

水不足の避難所では、洗口液や液体ハミガキがあると、歯みがき後のうがいに使えます。また、お口ケア用のウェットティッシュなども便利です。

いざという時のために、いつもの防災グッズにプラスして、お口のケア用品を入れておきましょう。



相談コーナー

(☎)=要予約

- 地域づくり課市民協働推進班から
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=3月21日(木)13時~16時・中央公民館相談室
交通事故巡回相談=3月14日(木)10時~12時、13時~15時
●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
●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)
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
●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=3月14日(木)、28日(木)13時~13時30分
親と子の心の相談=3月21日(木)13時30分~、14時30分~
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
●税理士による無料相談
日時・会場=3月6日(水)10時~15時・東金商工会館
●ラ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
●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

お知らせ

井戸水の汚水排除量認定を受けて下水道を使用している方へ

井戸水を使用して宅内汚水を下水道へ排水する場合は、汚水排除量の認定を受けるための届け出が必要です。



新たに井戸水を使用するとき ※変更の届け出が無い場合、下水道使用料は従前のままとなりますので、ご注意ください。

下水道に灯油やガソリン等の石油(揮発油)類、使用済み食用油等の油脂類、シンナー(有機溶剤)類を流すと、引火・爆発などの重大事故のほか、油脂の凝固による下水道管の詰まり等のトラブルが起きる可能性があります。

下水道課施設班

下水道使用料金 徴収業務受託者の変更 市では、公共下水道、農業集落排水およびコミュニティ・プラントの使用料金の徴収業務を委託していますが、委託先を4月1日からCDDCアクアサービス(株)へ変更します。

し尿処理手数料の納付は、便利・安心・確実な口座振替をご利用ください。

みずほ銀行および三井住友信託銀行の市営ガス料金等収納事務の変更または終了について

大網白里市営ガス料金等の収納事務取扱金融機関である「みずほ銀行」および「三井住友信託銀行」における収納事務が、次のとおり変更または終了となります。

〈みずほ銀行〉 令和6年3月をもって、納入通知書による窓口支払い対応が終了となります。 ※口座振替については、令和6年4月以降も継続して利用できます。

〈三井住友信託銀行〉 令和6年6月をもって、納入通知書による窓口支払いおよび口座振替による支払いのいずれの対応も終了となります。

なお、新規の口座振替の申し込みは令和6年3月末で終了します。

注意事項 3月までに発行した納入通知書には該当の金融機関名が記載されていますが、お知らせした終了月以降は納入通知書での窓口支払いはできなくなります。
ガス事業課 ☎0475(72)1131

座から自動的に引き落としされるため、納期ごとに金融機関の窓口に向く必要がなくなり、納付し忘れを防ぎます。



ガスメーター検針業者が 変わります
令和6年4月から市営ガスメーター検針業務の委託先が、「シーデーシー情報システム株式会社」から「CDDCアクアサービス株式会社」へ変わります。

ガス事業課 ☎0475(72)1131
とと同様に毎月月初めに検針を行い、検針票を投函します。



電話de詐欺対策 機器購入費補助金の申請受付は終了しました

来年度の募集予定については6月ごろを予定していますが、詳細が決まり次第、改めて市ホームページ等にてお知らせします。

安全対策課生活安全班 ☎0475(70)0387
この通話は録音しています

下水道使用料のお支払いは、便利な口座振替の申し込みは、委託業者まで直接ご連絡ください。

銀行・コンビニ等の窓口およびスマートフォン決済をご利用ください。利用できる金融機関、コンビニおよび決済サービスは、納入通知書にてご確認ください。

3月のごみ収集日

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

Table with columns: 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, 電池類. Rows include 金谷郷, 大網(笹塚・前島・長峰...), 永田・ながた野, 大網(浜宿・新宿...), 南玉・池田.

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

お知らせ

道路横断中の事故に注意

毎月10日は「交通安全の日」

交通事故の多くは、自宅から近いところで発生しています。自宅近くの通り慣れた道を歩くときでも油断せず、必ず安全を確認しましょう。

また、歩行者や自転車の方も、携帯電話等を操作したり、ヘッドフォン等をした状態では、周囲の状況が分かりにくくなり、思わぬ事故の原因となります。

悲惨な交通事故を無くすため、運転者も歩行者も交通安全を



大網小学校の裏の里山で花の手入れ、草刈りなど自然の中で楽しみましょう

▶作業日時=毎月第3(日) 9時~12時
▶会費=2,000円
☎0475(72)5343

第34回富洋会 水彩画展

富洋会所属グループによる年1回の水彩画展です。90余点の水彩画が展示されます。お気軽にお立ち寄りください。新会員を募集しております。
▶日時=3月6日(水)~10日(日)9時~17時(最終日16時まで)
▶会場=保健文化センター3階ホール
▶参加費=無料
☎0475(72)1993

全日本写真連盟 九十九里支部 写真展

▶日時=3月24日(日)~31日(日)10時~17時(最終日16時まで)
▶会場=東金サンピア3階アートギャラリー
☎0475(73)2723

ボーイスカウト入団説明会

野外で、グループでの活動を通じて、それぞれの自主性(考える力)、協調性、社会性、たくましさ(チャレンジ精神)やリーダーシップなどを体験を通して学びます。一日体験など、詳細は「スカウト大綱」で検索。
▶日時=3月24日(日)10時~11時30分
▶会場=農村ふれあいセンターやまべの郷和室研修室
▶対象=年長~小学校3年生
☎090(9345)0270

スイーツキッチン パン同好会

パンが好き、作ってみたい、皆で楽しく作ってみませんか。
▶日時=毎月第2(木)9時~13時
▶会場=中央公民館
▶募集人数=若干名(成人女性限定)
☎090(9105)9923

山武郡市民テニス大会(団体戦)

▶日時=3月31日(日)8時30分~(予備日なし)
▶会場=光しおさい公園(横芝光町)
▶種目=団体戦(男子ダブルス、女子ダブルス、ミックスダブルス)
▶対象=山武郡市在住・在勤者が2人以上で山武郡市外は4人までのチーム
▶申込開始日=3月1日(金)~(先着順、定員になり次第締め切り)
▶参加費=9,000円/チーム(7日前キャンセルから全額申し受け)
☎090(2305)4103

はるの子ども村 マルシェ

楽しいイベント・手作り体験や販売・美味しいものたくさん!春の一日を楽しみに来てください。詳細はインスタにて!!
▶日時=3月31日(日)10時~15時
▶会場=エコパーク子ども村大網
☎0475(72)8278

テニス教室(エンコン口の会)

テニスで汗を流し、親睦をはかりませんか。(初心者歓迎)
▶日時=(土)・(日)および平日
▶会場=南飯塚テニスコート
▶対象=成人クラス
▶申込方法=電話またはメール
▶参加費=1レッスン(2時間)1,000円
☎090(8811)4842

第9回春の朗読会

午後のひとときを「エッセー」「詩」「小説」の朗読でお楽しみください。
▶日時=3月26日(火)13時~15時(12時45分開場)
▶会場=中部コミュニティセンター視聴覚室
▶参加費=無料
☎090(3800)3758

小物づくりを 楽しみましょう

つまみ細工のブローチ、リボン・水引編みのストラップ、クラフトバッグ(2回)、ミニひな様など1回(90分)で持ち帰れます。暇つぶし、趣味、ボケ防止など理由は問いません。楽しみましょう。
▶日時=随時。お電話ください。
▶会場=きものサロン東金(まねきねこ隣)、複数人(会場要相談)
▶参加費=材料費500円/回
☎090(5823)0438

◆一般曹候補生

資格18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達している方)
1回目3月1日(金)~4月12日(金)
2回目4月24日(水)~6月13日(木)
3回目8月26日(月)~9月26日(木)
※1回目採用予定数に達した場合、2回目以降は実施しない場合があります。また、3回目は一般曹員のみ受付となります。

地域包括支援センター

☎0475(70)0439
FAX 0475(70)1093

認知症カフェ「あつたかスペース」

認知症の方やその家族、地域住民の誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしましょう。あんとねえさ「九十九里地域認知症家族の会」in大網白里市も同時に開催する予定です。
※飲食の提供はありませんので各自でお持ちください。
▶日時=3月21日(木)14時~16時
▶会場=中部コミュニティセンター1階会議室
内容||認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等

自衛官等募集

◆予備自衛官補
資格
一般18歳以上52歳未満の方
技能18歳以上で国家免許資格等を有する方(資格により年齢上限は53歳未満、55歳未満)
▶参加費=無料
▶参加条件
開催5市町内(大網白里市、東金市、山武市、横芝光町、九十九里町)に本社もしくは事業所がある
・社会保険、労働保険に加入している事業者である
・雇用対策法に基づく年齢制限が遵守されている
▶申込期限||3月18日(月)
※詳細は市ホームページをご覧ください。
☎0475(70)0356

講座・催し



1回目3月1日(金)~5月7日(火)
2回目7月1日(月)~9月3日(火)
3回目10月1日(火)~11月28日(木)
※1回目および2回目採用予定数に達した場合、3回目は実施しない場合があります。詳細は問い合わせください。
☎0475(25)0452

大網白里市地域公共交通活性化協議会の委員を募集

市では「地域公共交通の活性化及び再生に関する法律」に基づき、有識者、交通事業者、市民代表、行政関係者で構成する「大網白里市地域公共交通活性化協議会」を設置し、持続可能な交通体系の実現を図る施策等の協議を行っています。6月5日(水)に委員の任期が満了となりますので、市民代表の公募委員を次のとおり募集します。

▶対象=次の要件をすべて満たす方
①令和6年3月1日現在で、満18歳以上の方
②市内に在住または通勤・通学している方
③平日の日中に開催される協議会(年4回程度)に参加可能な方
▶募集人数=2人
▶募集期間=3月1日(金)~29日(金)
▶任期=6月6日(木)から2年間
▶応募方法=所定の応募用紙に必要事項を記入し、「地域公共交通に関する意見、提案など」をテーマとする作文(800字以内)を添えて、持参、郵送、ファクスまたはメールで提出(郵送の場合は3月29日(金)必着)
▶応募用紙配布場所=市役所本庁舎1階行政情報コーナー、同2階企画政策課、中部コミュニティセンター受付、白里出張所受付
※市ホームページからもダウンロードできます。
▶選考方法=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。
☎299-3292
大網白里市大網115-2
企画政策課政策推進班
☎0475(70)0315
FAX 0475(72)8454
✉kikakuseisaku@city.oamishirasato.lg.jp

広告欄

公民館等で各種講座の受講生を募集

市民の皆さんの生きがいづくりの場所、コミュニティづくりの場所として、公民館等では、初心者を対象に各種講座を開講しています。趣味や興味を広げ、新しい交流の輪を作るため、ぜひご参加ください。
 ※申込方法などの詳細は各施設へ問い合わせください。
 ▶講座開設期間=4月~令和6年3月
 ▶申込方法=中央公民館、白里公民館、中部コミュニティセンターの窓口へ備え付けの申込書に記入の上、各公民館等へ申し込み
 ※電話での申し込み不可。

▶申込締切=3月21日(木)(休館日を除く)
 ▶申込資格=市内在住・在勤で学習意欲があり、1年間継続できる方
 ※過去に3年間受講した講座、または市内の他施設で受講している講座と同一講座の申し込みはできません。
 ▶受講料=無料
 ※教材費等自己負担が必要な場合があります。
 ▶その他
 ・1人につき3施設で2講座まで受講可能
 ・先着順、定員になり次第、受付は終了
 ※開催日時は変更となる場合があります。

●中央公民館の講座(教室) ☎0475(72)0698

No.	対象	教室名	講師名	募集人数	開催日時	
1	一般	料理教室	原名 外志子	20人	第3(火)	9時30分
2	一般	太極拳教室	北村 啓子	30人	第2・4(水)	13時30分
3	一般	茶道(裏千家)教室	中村 宗恵	20人	第2・4(火)	9時30分
4	一般	書道教室	小関 千草	20人	第1・3(木)	13時30分
5	一般	水彩画教室	弓野 正勝	30人	第2・4(土)	9時
6	一般	俳句教室	柴田 洋郎	20人	第2・4(日)	13時30分
7	女性	着付教室	土屋 美智子	20人	第1・3(木)	13時

●中央公民館の特別講座 ☎0475(72)0698

No.	対象	教室名	講師名	募集人数	開催日時
1	60歳以上	コスモス教室	講義内容未定	限定なし	年間12回
2	外国人	日本語教室	国際交流協会会員	限定なし	第1・2(土) 9時30分

※コスモス教室では、60歳以上の方を随時募集しています。 ※日本語教室は8月は休講です。

●白里公民館の講座(教室) ☎0475(77)2172

No.	対象	教室名	講師名	募集人数	開催日時	
1	一般	絵手紙教室	完倉 富美	20人	第1(土)	10時
2	一般	書道教室	大原 鳥花	15人	第2・4(木)	10時40分
3	一般	水彩画教室	大森 良三	20人	第1・3(木)	10時
4	一般	カラオケ教室	鈴木 えり子	20人	第2(土)	13時
5	一般	ゆったりヨガ教室	神谷 有里	20人	第3(水)	10時

●中部コミュニティセンターの講座(教室) ☎0475(73)3337

No.	対象	教室名	講師名	募集人数	開催日時	
1	未就学児	親子で英語あそび教室	サーゲート 由紀子	10組	第3(土)	10時
2	一般	大人のおりがみ教室	素 敏江	15人	第2(木)	10時

●犬11,000円
 ●小学生以下11,000円
 ●主催九十九里ビーチドッグフェス実行委員会
 ※前売りチケットはお得に購入できます。
 ※詳細は、九十九里ビーチドッグフェスティバル公式ホームページでご確認ください。
 九十九里ビーチドッグフェス実行委員会
 ☎03(5933)9138

愛犬家が愛犬と共にビーチリゾート九十九里の豊かな自然とおもてなしを体感しながら、遊んで学んで楽しい一日を過ごすドッグフェスです。
 愛犬と一緒に忘れられない思い出に残る素敵な一日をお過ごしください。
 市観光協会も出店しますので、ぜひご来場ください。
 ▼日時 3月24日(日)9時~16時
 ▼会場 蓮沼海浜公園(この広場)(山武市蓮沼ホ368-1)
 ▼入場料(当日チケット)
 ・大人13,000円
 ・小学生以下11,000円
 ・犬11,000円

講座・催し

大網白里市老人クラブ 連合会の同好会公演会

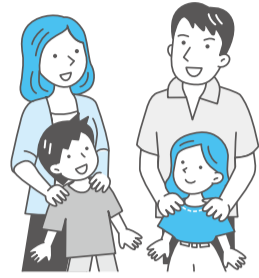
民謡百謡会「みんなで民謡を楽しむ会」を開催します。
 ▼日時 3月30日(土)13時~15時30分

▼会場 中央公民館1階講堂
 ▼内容 民謡、民舞、尺八連管、津軽三味線曲弾などの演奏
 多くの皆さんのお越しをお待ちしています。また、会員も募集しています。

民謡百謡会代表/田邊
 ☎090(7421)0518

子育てサロンで一緒に遊びましょう

▼日時 各サロンの月1回(8月休み)10時~11時30分



▼日時 3月10日(日)9時30分~12時
 ▼会場 中部コミュニティセンター
 ▼内容 福祉施設・団体等に

支所/森下
 ☎090(1035)0835

増穂ふくしまつり

▼日時 3月10日(日)9時30分~12時

▼会場 中部コミュニティセンター

▼内容 福祉施設・団体等に

支所/森下
 ☎090(1035)0835

こちらは消費生活センターです!

契約内容をよく確認! 定期購入トラブル

ネットの広告を見て、特別価格約3千円の美容液を購入した。肌に合わず使用をやめていたが、商品が再び届き、定期購入だと初めて気付いた。すぐに事業者へ解約と返品を申し出たが、「発送日の10日前までに申し出ないと対応できない」と言われた。2回目の商品は1万円以上でとても高い。申し込み時には、定期購入だと分からなかった。どうにかならないか。

〈ひとことアドバイス〉

1回だけのつもりで申し込んだが、定期購入になっていたという相談が多数寄せられています。詳細な契約内容は、「〇%オフ」などの目立つ表示と離れた場所に表示されていたり、小さい字で書かれていたりすることがあるため、画面の隅々まで見るなど注意が必要です。

「解約の申し出は次回発送日の〇日前まで」などと解約条件が定められている場合も多くあります。注文する際には、解約条件などの契約内容をしっかりと確認しましょう。(国民生活センター見守り新鮮情報第384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
 地域づくり課市民協働推進班
 ☎0475(70)0342

千葉県誕生150周年記念事業
 九十九里ビーチドッグフェスティバル2024

広告欄

白里地区コミュニティバス
はまバスで
 お出掛けしませんか?
停留所
 白里公民館・市役所・アミリィ・大網病院・大網駅 etc.
料金
 白里地区~大網市街地 500円
 白里地区・大網市街地の各エリア内での乗降 200円
詳しくはこちらから▶
 企画政策課政策推進班
 ☎0475(70)0315

郷土芸能を未来に ～第18回大網白里市郷土芸能発表会～

2月4日、保健文化センターで「大網白里市郷土芸能発表会」が開催されました。この発表会は市内で継承されている郷土芸能を未来に残すために開催しています。近年はコロナ禍の影響で中止となっており、4年ぶりの開催となりました。会場には約200人の来場者が集まり、6団体9演目の踊りと唄を楽しみました。来場者からは、「いろいろな郷土芸能があり、楽しかった」、「今後も継続して開催してほしい」などの感想が聞かれました。



▲のほほん節保存会



▲白里郷土芸能保存会



▲山辺芸能保存会



▲郷土芸能宮谷坂 福田保存会



▲民謡・楽友会



▲永田獅子旭連

おめでとう 総合優勝 3連覇 ～第54回山武郡市民駅伝競走大会～



2月11日、山武市蓮沼スポーツプラザを発着点として第54回山武郡市民駅伝競走大会が行われました。各市町の代表選手たちは、沿道からの声援に後押しされ、自分の力を精一杯発揮し、たすきをつなぎました。本市からは10人の選手が出場し、大会新記録となる57分29秒のタイムで優勝しました。また5人の選手が区間賞を獲得するなど好成績を残しました。

▶大会結果

優勝＝大網白里市
準優勝＝横芝光町
第3位＝東金市

▶本市参加選手

横山 結奈 (大網小)
安蒜 千夏 (大網中)
河合 生央 (増穂北小) ※区間賞
佐瀬 優瑞希 (大網中) ※区間賞
緒方 澪那斗 (東洋大) ※区間賞
川嶋 実莉 (大網東小)
大竹 優之心 (大網中) ※区間賞
安蒜 淳志 (土気高)
山浦 千樹 (増穂北小) ※区間賞
五十嵐 芳徳 (一般)



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	
3/3(日)	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
3/10(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	高根病院(芝山町) ☎0479(77)1133
3/17(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
3/20(水)	斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001
3/24(日)	岡崎医院(東金市) ☎0475(52)3313	松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482
3/31(日)	ますほ内科クリニック(大網白里市) ☎0475(70)8800	鈴木医院(横芝光町) ☎0479(82)0126

※電話番号をご確認の上、お問い合わせください。

- 山武郡市急病診療所(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

●青菜を粒マスタードのアクセントをきかせて●

小松菜のマスタード和え

1人分 90kcal、食塩相当量 0.6g

しょうゆだけでなく、粒マスタードとマヨネーズを加えることで、減塩でも食のすすむ一品に。

●材料(4人分)

- 小松菜……………1把(200g)
- 人参……………1/2本
- しめじ……………1/2パック
- ツナ缶……………1缶
- 粒マスタード……………大さじ1
- A- マヨネーズ……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1



●作り方

- ①小松菜は茹でて3～4cmの長さに切る。人参は短冊切り、しめじは石づきを取って小房に分け、茹でて水気を切る。
- ②ツナは油をかるく切る。
- ③ボウルに①②を入れ、さっと混ぜてからAの調味料を加えて和える。



▲食生活改善会のおすすめレシピ

食生活改善会 大網支部

The number of cases 市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和6年1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	1月	1月からの累計
事故発生数	3件	3件
負傷者数	4人	4人
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

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

◆火災

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