

全国の舞台で活躍を

JOCジュニアオリンピックカップへ本市から出場

未来のオリンピック選手育成を目的に開催される「JOCジュニアオリンピックカップ第38回全国都道府県対抗中学バレーボール大会」。千葉県代表として、本市出身で大網中3年生の中村湊さん、舟生真雅さん、木内れいさんが選拔され、12月25日(水)～28日(土)に開催される大会を前に金坂市長を訪問しました。



郷土芸能を未来に

～第19回大網白里市郷土芸能発表会～

9月29日、市内で継承されている郷土芸能を未来に残すため、「第19回大網白里市郷土芸能発表会」が開催されました。

会場には約200人の来場者があり、6団体8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ることを初めて知った」、「今後もずっと開催してほしい」などの感想が聞かれました。



▲永田旭連の獅子舞

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

11月13日、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」の一環として、ベシア大網白里店で啓発活動を実施しました。

虐待防止には地域ぐるみで子育て家庭を温かく見守り、声掛けをするなどの行動が大切です。「児童虐待かも?」と思ったら児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いちちやく)」にお電話ください。

☎こども家庭相談室(子育て支援課内) ☎(70) 0328(祝日を除く月～金 9時～16時)



お天気博士が誕生!?

～市民公開講座「親子で学ぼう! お天気教室」を開催～

気象予報士の國本未華さんを講師として、「親子で学ぼう! お天気教室」を開催し、小学生30人とその家族が参加しました。

講師の國本さんは、気象予報士やお天気キャスターとして活躍されている方で、実体験を交えながら、楽しく天気や自然について教えてくださいました。

参加者からは、「天気のことをもっと知りたくなった」という声が聞かれました。



▲当日の様子

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問い合わせください。
※都合により当番医が変更になる場合もあります。また、専門以外のときは診療できない場合があります。

月日	医療機関名	
12/1(日)	鈴木クリニック(大網白里市) ☎0475(71)2033	さくらクリニック(横芝光町) ☎0479(84)4333
12/8(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
12/15(日)	不動堂クリニック(九十九里町) ☎0475(76)7737	伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508
12/22(日)	天野内科クリニック(東金市) ☎0475(55)3986	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711
12/29(日)	佐久間医院(大網白里市) ☎0475(72)0638	鈴木医院(横芝光町) ☎0479(82)0126
	うじはらクリニック(大網白里市) ☎0475(73)3320	
12/30(月)	城西クリニック(東金市) ☎0475(52)8181	成東しおさいクリニック(山武市) ☎0475(71)3700
	ますほ内科クリニック(大網白里市) ☎0475(70)8800	
12/31(火)	ふるがき糖尿病内科医院(東金市) ☎0475(52)7022	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001
	西田医院(東金市) ☎0475(53)1393	
令和7年1/1(水)	はっとり内科クリニック(東金市) ☎0475(71)3190	岩崎医院(山武市) ☎0479(86)2217
	高橋医院(九十九里町) ☎0475(76)3101	
1/2(木)	岡崎医院(東金市) ☎0475(52)3313	山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561
	橋本医院(大網白里市) ☎0475(72)0134	
1/3(金)	秋葉医院(東金市) ☎0475(52)2039	花城医院(山武市) ☎0479(86)2233
	斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	
1/5(日)	きみのもりクリニック(大網白里市) ☎0475(70)2366	宇井医院(山武市) ☎0475(86)2522

※電話番号をご確認の上、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

年末年始在宅当番医(歯科) 診療時間 9:00～12:00

月日	医療機関名	
12/30(月)	宇井歯科医院(大網白里市) ☎0475(72)4182	
12/31(火)	牛尾歯科医院(山武市) ☎0479(86)2248	
	江沢歯科クリニック(大網白里市) ☎0475(72)9999	
令和7年1/1(水)	おおうち歯科クリニック(大網白里市) ☎0475(72)8163	
	大木歯科(横芝光町) ☎0479(84)3284	
1/2(木)	大木歯科医院(東金市) ☎0475(52)6336	
1/3(金)	大塚歯科医院(大網白里市) ☎0475(77)4969	

年末年始の公的業務休業日

年末年始は、次の日程でお休みをいただきます。

(休の箇所)

各種業務	12月				1月					
	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)
諸証明・納税※1	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
山武郡市広域斎場※2 (休場日の火葬予約は葬祭業者のみ可能)	休				休	休	休			
し尿くみ取り(環境アクトプラント)※3	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
駐輪場(窓口受付)		休	休	休	休	休	休			
上水道の水漏れなど (山武郡市広域水道企業団)										
上下水道の開閉栓など (山武郡市広域水道企業団 お客様センター)	午後休	休	休	休	休	休	休	午後休	休	
ガスの開栓				休	休	休	休			
ガスの閉栓	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
ガス漏れなど緊急時(ガス事業課)										
大網病院(通常外来)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
各図書室(図書の貸し出し)		休	休	休	休	休	休			
施設貸し出し	農村環境改善センターいずみの里	休	休	休	休	休	休			休
	農村ふれあいセンターやまべの郷	休	休	休	休	休	休			休
	中央公民館	休	休	休	休	休	休			
	白里公民館	休	休	休	休	休	休			休
	中部コミュニティセンター	休	休	休	休	休	休			休
各スポーツ施設	休	休	休	休	休	休	休			休
みずほ台テニスコート※4										
リサイクル回収倉庫(市役所・白里出張所・農村ふれあいセンターやまべの郷・中部コミュニティセンター)※5				休	休	休	休			
食用油回収箱(市役所・白里出張所・中部コミュニティセンター)※5										

- ※1 12月29日(日)は、市税納付・納税相談のみ。
- ※2 12月28日(土)は友引のため休場。
- ※3 年内に臨時の収集を希望する場合は、12月13日(金)までの平日に収集業者または行政組合環境衛生課(☎0475(54)0531)へご連絡ください。
- ※4 みずほ台テニスコートの予約等受付は12月27日(金)まで、年始は令和7年1月6日(月)からです。
- ※5 農村ふれあいセンターやまべの郷・中部コミュニティセンターは休館日を除く。

おすすめ料理

●手作りドレッシングでおいしく減塩●

ハウレン草とコーンのサラダ

1人分 86キロカロリー、食塩相当量 0.9g

さっぱり味のドレッシングです。ハウレン草とコーンの自然の甘みが引き立ちます。

●材料(4人分)●

- ハウレン草……………1束(200g)
- コーン缶詰……………小1缶
- 塩……………小さじ1/2
- A こしょう……………少々
- 酢……………小さじ1
- サラダ油……………大さじ2

●作り方●

- ①ハウレン草は、塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹で、水にとりアク抜きをする。水分を絞り、3cmの長さに切る。
- ②コーンは、缶から出し汁気をきる。
- ③ボールにAを入れよく混ぜる。混ぜたらサラダ油を少しずつ加えてよく混ぜ、①と②を和える。

▲食生活改善会のおすすめレシピ

食生活改善会 白里支部