



令和6年
12月号
2024
No.692
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) ※大網白里市の市外局番は「0475」です。
URL <https://www.city.oamishirasato.lg.jp/>



— 主な内容 —

- 市文化の日表彰 2
 - 令和7年度償却資産(固定資産税)の申告を忘れずに 3
 - 災害に備えて家庭で備蓄品を準備しましょう 4
 - 第50回大網白里市新春マラソン大会 5
 - 介護保険制度による障害者控除認定書の発行 6
- ※ 問=問い合わせ先 申=申し込み先



**12月2日(月)
スタート**

住民票等のコンビニ交付がはじまります



マイナンバーカードを使用して、住民票や印鑑証明書などの証明書類が、全国のコンビニエンスストア等の多機能端末(コピー機)で発行できるようになります。

問 市民課市民班 ☎(70)0340

▶ 必要なもの

マイナンバーカード・手数料

※利用者証明用電子証明書(4桁の暗証番号)の入力が必要です。

▶ 発行できる書類・手数料

- ・ 住民票の写し 300 円
- ・ 印鑑登録証明書 300 円
- ・ 戸籍証明書*(現在事項のみ) 450 円
- ・ 戸籍の附票*(現在事項のみ) 300 円
- ・ 所得課税証明書(最新年度のみ) 300 円

※住所地と本籍地の市区町村が異なる場合、多機能端末で最初に利用登録申請が必要です。この場合、利用登録申請に5日程度要します。

▶ 取扱時間

6時30分～23時(年末年始等を除く)

※戸籍証明書、戸籍の附票は平日9時から17時まで。



◀ 証明書コンビニ
交付サービス
(市ホームページ)

マイナンバーカード
があれば、
休日や夜間でも
コンビニ交付が
利用できて
とても便利！



コンビニ交付操作手順

※店舗や多機能端末により順番等が異なる場合があります。





永年の功績を たたえて

～市文化の日表彰～



市の発展や振興に寄与された方々をたたえる文化の日表彰。11月8日に表彰式が行われ、次の方々が受賞されました。※敬称略。

◆功労表彰

鶴澤 英夫（清名幸谷）
市農業委員会委員として尽力されました。
齋藤 重幸（南今泉）
市農業委員会委員として尽力されました。

中野 修（四木乙）
市消防団長として尽力されました。

佐久間 猛（南横川）
市国民健康保険運営協議会委員として尽力されました。

市国民健康保険運営協議会委員として尽力されました。

◆善行表彰

糸日谷 英明（北今泉）
市の防災施設整備事業の推進に貢献されました。

杉村 克治（奈良県）
市の災害復旧・復興対策事業の推進に貢献されました。

村上 美晴（八千代市）
市の教育振興事業の推進に貢献されました。

叙勲

◆秋の叙勲

〈瑞宝重光章〉

長谷川 充弘 氏

〈瑞宝単光章〉

石井 総明 氏

加藤 祐次 氏

◆高齢者叙勲

〈瑞宝双光章〉

大出 政男 氏

◆危険業務従事者叙勲

〈瑞宝双光章〉

▶防衛功労

藤田 正之 氏

◆警察功労

内山 弘二 氏

金坂 三男 氏

山元 勝美 氏

◆消防功労

三須 知之 氏

〈瑞宝単光章〉

▶防衛功労

森下 一弘 氏

▶警察功労

眞鍋 重雄 氏

▶消防功労

岡本 明夫 氏

令和6年 各種表彰

※敬称略。

◆更生保護功労

〈法務大臣表彰〉

片岡 恒（四木乙）

白石 孝昭（富田）

千葉県保護司会連合会会長表彰

鶴澤 利行（清名幸谷）

千葉保護観察所長感謝状

町田 和子（池田）

内山 仁美（大網）

千葉県更生保護女性連盟会長表彰

小出 美世子（大竹）

石井 百合（みずほ台）

◆社会福祉功労

〈厚生労働大臣表彰〉

永野 和子（富田）

星見 和子（萱野）

千葉県社会福祉協議会会長表彰

笠原 八重子（駒込）

上代 幸夫（北今泉）

◆防犯功労

千葉県警察本部長・公益社団法人千葉県防犯協合理事長連名表彰

小川 良彦（大網）

石原 治幸（金谷郷）

◆消防功労

〈日本消防協会会長表彰功績章〉

齊藤 正貴（細草）

千葉県知事表彰永年勤続功労章

小倉 光夫（南横川）

吉田 崇亜（大網）

◆社会体育功労

〈関東スポーツ推進委員協議会表彰〉

大塚 孔久（南飯塚）

〈山武郡市スポーツ協会表彰〉

加藤 正実（上谷新田）

〈市スポーツ協会功労者表彰〉

三橋 涉（細草）

中村 克明（大網）

◆国保事業永年勤続功労

〈国民健康保険中央会表彰〉

林 孝枝（みやこ野）

◆献血功労

千葉県赤十字血液センター所長感謝状

カタクリの会

宇田 一正（富田）

◆保健衛生功労

千葉県歯・口の健康啓発標語コンクール千葉県歯科衛生士会長賞（一般の部）

古内 瑠璃（金谷郷）

◆学校教育功労

千葉県教育功労者

▼学校教育の部（個人の部）

大木 正之（増穂中学校長）

▼学校教育の部（団体の部）

増穂小学校

◆社会教育功労

〈社会教育委員表彰〉

行木 博（大竹）

古畠 英俊（みどりが丘）

完倉 富美（小西）

鈴木 航伊知（富田）

平井 龍生（ながた野）

◆選挙管理功労

千葉県市区町村選挙管理委員会連合会市部会表彰

加藤岡 文雄（南今泉）

◆監査事務功労

〈関東都市監査委員表彰〉

古川 光夫（千葉市）

◆地域環境保全功労

〈環境大臣表彰〉

上田 弘子（駒込）

◆税務表彰

〈国税庁長官表彰〉

内山 弘通（細草）

〈東金税務署長表彰〉

桑田 健二（北今泉）

佐久間 良幸（南横川）

〈東金税務署長感謝状〉

内山 充弘（清水）

◆税の標語

▼東金間税会 金賞

長島 静香（みどりが丘）

健康保険証 12月2日(月)からの取り扱いについて

現行の健康保険証は、12月2日(月)から新たに発行されなくなり、「マイナ保険証（健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード）」を基本とする仕組みに移行します。

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

Q1

12月2日(月)以降はマイナ保険証を持っていないと、医療機関等を受診できないの？

A

現在、お手元にある健康保険証で、医療機関等を受診できます。健康保険証は記載されている有効期限まで使用することができます（本市の国民健康保険および後期高齢者医療制度の方の場合、通常は令和7年7月31日(木)まで。社会保険に加入中の方は健康保険組合等に確認してください）。



Q2

健康保険証の有効期限が切れた後はどうすればいいの？

A

〈マイナ保険証をお持ちでない方〉

健康保険証の有効期限が切れる前に、申請によらず「資格確認書」が交付されます。資格確認書は医療機関等で提示すると、健康保険証と同様に医療を受けることができます。



Q3

マイナ保険証は取得しなければいけないの？

A

マイナンバーカードの取得や健康保険証の利用登録はあくまで任意ですが、次のようなメリットもありますので、利用をご検討ください。

①医療費を節約できる！

現行の健康保険証よりも総医療費が20円節約でき、皆さんの自己負担額も低くなります。

②限度額適用認定証の手続きが不要に！

入院等、医療費が高額となる際に必要な申請が不要になり、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。

※国民健康保険の方の場合、納期到来分までの国民健康保険税を完納している必要があります。

③より良い医療を受けることができる！

過去に処方されたお薬情報や特定健診の結果を初診でも医師や薬剤師に共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方が受けられます。



Q4

マイナ保険証として利用する方法を教えてください！

A

マイナンバーカードを取得しただけでは健康保険証として使えません。次のいずれかの方法で、利用登録が必要です。

- ・医療機関や薬局の窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで登録
- ・セブン銀行ATMで登録
- ・スマートフォンやパソコンを使用し、「マイナポータル」から登録

〈登録方法がわからない方には…〉

市民課窓口で登録の支援を行っています（被保険者本人の来庁が必要です。マイナンバーカードと取得時に設定した4桁の暗証番号をご用意ください）。

加害者の行為（交通事故や暴力等）により治療を受ける際の費用は、健康保険で治療を受けられる場合があります。市民課に連絡の上、届け出をしてください。

☎市民課国保班 (70) 0334

令和7年度償却資産(固定資産税)の申告を忘れずに

償却資産とは、事業のために所有している資産であり、固定資産税が課税されます。市内に償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の資産の状況を申告する必要があります。

▼対象Ⅱ令和7年1月1日現在、会社や個人で事業を営んでいる方

※アパート・駐車場を貸し付けている方、農業等を営んでいる方なども含まれます。

▼対象資産Ⅱ構築物、機械、装置、車両、工具、器具、備品など、所得税・法人税の確定申告において必要経費に算入されるもの

「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない」令和6年冬の交通安全運動

12月10日(火)～19日(木)に、冬の交通安全運動が実施されます。

年末は飲酒運転による交通事故や、日没が早く日の出も遅いことによる夕暮れ・夜間・明け方の交通事故の増加が懸念されます。特に17時台は高齢者の歩行中に係る重大事故が増加します。

交通事故防止のため、一人が交通ルールを遵守するとともに、正しい交通マナーを実践しましょう。

▼重点目標
1. 飲酒運転の根絶に向けた取組の推進
2. 夕暮れ・夜間・明け方における交通事故防止
3. 自転車用ヘルメット着用

▼様式配布場所Ⅱ市ホームページ、税務課
▼申告期限Ⅱ令和7年1月31日(金)

▼注意事項

・申告漏れの資産があることが判明した場合は、最大5年間さかのぼって課税されます。
・資産内容を確認するため、国税申告資料等の提出をお願いする場合があります。

申・ 関 税務課資産税班

☎(70) 0322



▲eLTAX 償却資産申告ページ



▲市償却資産申告フォーム

特定計量器(はかり)の定期検査の受検を忘れずに

計量法に基づく特定計量器(はかり)の定期検査を実施します。業務上の取引や証明に使用するはかりをお持ちの方は、必ず受検してください。

※受検をされない場合、計量法上の罰則規定の適用を受けることがあります。

▼日程(会場)
・令和7年1月21日(火)(農村環境改善センター)
・令和7年1月22日(水)、23日(木)(中央公民館)

▼時間Ⅱ各日とも10時30分～12時、13時～15時

関(検査日程や提出物に関して) 商工観光課振興班

☎(70) 0356

パブリックコメントを実施

市では、次の計画の策定に当たり、皆様のご意見を募集しています。

◇市空家等対策計画

増加する空き家に対して適切な措置を講じるとともに、市、住民、事業者それぞれの役割を確認し、その役割に応じた取組を進めるための指針となる計画です。

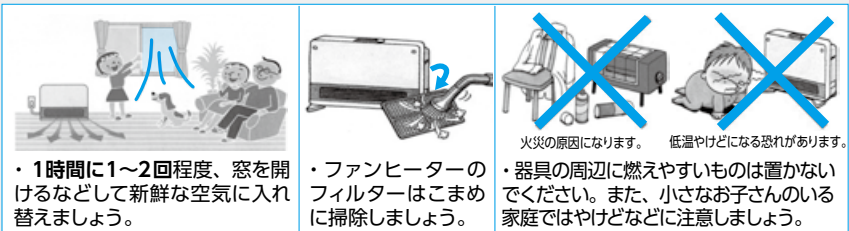
◇市立小中学校再編計画(素案)

市立小中学校における学校規模の適正化および適正配置を図るための、再編に向けた計画です。

	市空家等対策計画	市立小中学校再編計画(素案)
対象	市内在住、在勤、在学者、市内事業者、利害関係者(家屋所有者等)	市内在住、在勤、在学者、市内事業者
閲覧場所	市ホームページ、本庁舎行政情報コーナー、中部コミュニティセンター、白里出張所 ※公共施設での閲覧は各施設の開庁日の8時30分～17時。	
提出方法	郵送、ファクス、メール、持参(閲覧場所の窓口)	
提出書類	所定の様式 ※市ホームページまたは閲覧場所に備えあり。	
募集期間	12月1日(日)～令和7年1月6日(月)	～12月13日(金)
注意事項	・ご意見等は、市の考え方と併せ、後日市ホームページにて公表します。 なお、類似しているご意見は集約します。 ・ご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ご意見への回答はしません。	
提出・問い合わせ先	地域づくり課環境対策班 ☎(70)0386 FAX(72)8454 ✉chiiki@city.oamishirasato.lg.jp	管理課学校教育室 ☎(70)0372 FAX(72)9115 ✉kanri@city.oamishirasato.lg.jp

ガストーブ・ファンヒーターを安全に使いましょう

ご使用の際は次の点に注意して、正しく安全に使用しましょう。



【ガスメーターの点滅について】
マイコンメーターの機能の一つとして、ガスの流量を常時監視し30日間連続してガスの流れが発生していると警報表示として、赤ランプが点滅してお知らせする内管漏洩検知警報機能があります。
ガス漏れ以外でも給湯暖房器(床暖房、連続運転の給湯器)や種火式の機器等の連続使用により30日間でガスの流れが常時検出された場合に警報表示機能が働きます。
この場合、1時間以上、家全体のガスを止めることにより警報表示が解消されます。
点滅が消えない場合は、ガス漏えいの疑いがありますので、ガス事業課までご連絡ください。
関 ガス事業課 ☎(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

◇年末年始の休室

▶休室期間=12月29日(日)～令和7年1月3日(金)
▶ブックポスト使用停止期間=12月28日(土)17時～令和7年1月4日(土)8時30分

◇冬のおはなし会

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。

①大網白里市図書室

▶日時=12月14日(土)14時30分～
▶会場=大網白里市図書室 会議室

②中部分室

▶日時=12月11日(木)15時30分～
▶会場=中部コミュニティセンター 会議室

③白里分室

▶日時=12月12日(木)15時30分～
▶会場=白里公民館 視聴覚室

◇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、参加申込不要です。お気軽にご来場ください。

▶日時=12月22日(日)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。

◇今月の展示棚

「科学道100冊「知りたい!」が未来をつくる」
科学って難しい?物事を不思議に思ったり、好奇心を持った時点で、そこが科学の入り口です。大人も子どもも楽しめる「科学」の本を展示します。

◎図書室休室日

2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・27日(金・室内整理日)・29日(日)～令和7年1月3日(金)

関 図書室 ☎(72)8383

大網白里市図書室

検索

マリンに年賀状を送ろう!

市のキャラクター「マリン」のイラストやお正月の予定、来年の抱負などを書いて、年賀状を送ってください。

素敵な作品は、市ホームページに掲載するとともに、市内郵便局および中央公民館に掲示します。

▶宛先=〒299-3292 大網白里市大網115番地2 大網白里市役所 企画政策課内 マリン 宛て
※郵便番号、住所、氏名、電話番号を必ず記入してください。
関 企画政策課政策推進班 ☎(70)0315



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】

財布や携帯電話、キャッシュカード、免許証など普段持ち歩く貴重品に加えて、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命を守るために必要な物を優先。普段からリュックサックに入れておくことで、避難時に両手が使えます。

【備蓄品】

最低3日、出来れば1週間以上備蓄する。食品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。ポリ容器や下着、着替えも用意。

▼停電時に特に必要な備品

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）
▼断水時に特に必要な備品
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、生活用水に使用できます。

【ローリングストック法の実践】

普段食べているインスタント食品、缶詰、レトルト食品を最初に多めに買い、消費期限の短いものから定期的に消費し、食べた分を補充していくことを繰り返す方法です。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でできます。

安全対策課消防防災班
☎(70) 0303

地震が起きたら落ち着いて行動しましょう

地震はいつ発生するか分からない災害です。普段から少しでも被害を抑えられるように地震に備えておきましょう。

◇もし地震が起きたら

- 慌てずに次のことに注意しましょう。
- 身の安全を確保する。
- すばやく火の始末をする。
- 非常脱出口を確保する。
- 火が出たらできる限り消火する。
- 外へ逃げるときは慌てない。

◇シェイクアウト (3つの安全行動) の実践



◇家の中の安全対策

地震が起きたとき、家具の転倒や落下、ガラスの飛散により思わぬけがをする可能性があります。次のことに注意しましょう。

- 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には大きな家具は置かないようにしましょう。
- たんすなど大きな家具はL字金具や支え棒を使用し、倒れにくいようにしましょう。
- 安全に避難できるように、出入口や通路には物を置かないようにしましょう。

＜家具の転倒を防ぐポイント＞

- たんす=L字金具や支え棒で固定。二段重ねの場合はつなぎ目を金具で固定する。
- 冷蔵庫=後ろの上部に転倒防止ベルトの取付箇所があれば、ベルトを通して壁に固定する。無ければ、扉と扉の間に針金を巻いて金具で壁に固定する。
- 食器棚=L字金具や支え棒で固定し、重い食器は下に、軽い食器は上に収納、戸が開かないように止め金を着ける。また、ガラス部分に飛散防止フィルムを貼る。
- テレビ=テレビ台に固定する粘着マットやテレビを壁に固定するベルトを利用する。

◇家の周囲の安全対策

- 植木鉢の落下やブロック塀の倒壊による被害を防ぐため次のことに注意しましょう。
- 屋根=屋根瓦やアンテナの補強をする。
 - 窓ガラス=飛散防止フィルムを貼る。
 - ベランダ=植木鉢などを落ちる危険がある場所に置かない。
 - ガスボンベ=鎖で固定する。
 - ブロック塀・門柱=塀の高さ・厚さ・控え塀の有無・基礎の有無等を確認する。不明な点は、専門家に相談する。

安全対策課消防防災班 ☎(70) 0303

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

＜緊急速報メール（エリアメール）＞

市内の各携帯電話の端末にメールが送信されます。
※登録不要

＜市メール配信サービス＞

配信を希望される方は登録用アドレスに空メールを送信し、返信内容に沿って登録してください。
登録用アドレスを読み取ります▶



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。利用には通信料がかかります。
☎0475(72) 1000

アプリ

＜Yahoo! 防災速報アプリ＞

地域および自治体からの緊急情報を設定することにより、防災情報を受け取れます。



▲iOS



▲Android

＜「安全対策課」公式X＞

災害時に必要な情報、防災・防犯啓発の情報などを発信していきますので、ぜひフォローをお願いします。



(@anzen_os_0303 で検索)

安全対策課消防防災班
☎(70) 0303



▲備蓄品チェックリスト
(市ホームページ)

市消防団が市内を巡回します

春・秋の火災予防運動期間や歳末夜警期間中の合計5日間、火災予防の注意喚起のため市内を巡回します
(春・秋=各1日、歳末=3日)。

巡回中は、消防車にて半鐘を鳴らしてパトロールします。

乾燥する時期や年末には火災が増加する傾向にあります。火の始末に注意しましょう。

安全対策課消防防災班

☎(70) 0303



こちらは消費生活センターです！

不安をあおって契約させる給湯器の点検商法に注意

＜事例＞

数日前、いきなり業者が訪問し「ガス給湯器の点検に回っている」と言われたので話を聞いてしまった。業者は道路から給湯器を見た様子で「すぐに交換しなければ危ない」と言ってきた。最近交換したばかりなので不審に思ったが、もし不具合があり、お風呂にも入れなくなったら大変だと思い、承諾してしまった。費用は約50万円だという。高額だし不審なのでこの契約をやめたい。

＜ひとことアドバイス＞

点検を口実に訪問し、消費者の不安をあおるなどして新たに製品を購入させる手口です。安易に点検に応じないようにしましょう。

点検後に製品の購入を勧められても、その場ですぐに契約しないようにしましょう。不安な場合、本当に交換が必要か契約先のガス事業者やメーカー等に相談しましょう。

購入する場合は、複数社から見積もりを取ることが大切です。

給湯器は、長期間の使用により重大な事故が起こる可能性もあります。業界団体等では、10年を目安に信頼できる事業者による点検や取り替えを推奨しています。

契約してしまっても、クーリング・オフができる場合があります。困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

(参考資料：国民生活センター見守り新鮮情報 第478号より)

◇市消費生活センター

▶相談日時=(月)、(火)、(水)、(金) 10時～12時、13時～16時(祝日、年末年始を除く)

▶会場=中央公民館1階相談室

▶相談電話=☎(70) 0344

安全対策課消防防災班

☎(70) 0342

津波に備えましょう

津波から身を守る一番の手段は「逃げる」ことです。いつ発生するか分からない津波に対して、避難方法などを普段から確認しましょう。

◇津波避難の3原則

- ①避難者は想定にとらわれることなく、できる限り早く、できる限り海岸から遠くの避難先へ避難する。
- ②避難行動の手段は、原則、徒歩・自転車・バイクとする。
- ③津波到達予想時刻までに津波ハザードマップの浸水予想区域外または津波避難ビルへ避難できない人に限り、自動車による避難とする。

◇もし津波が発生したら

- ・津波警報等が発表されたら、直ちに海岸から離れ、急いで遠くの安全な場所に避難する。
- ・ラジオ、テレビなどを通じて正しい情報を入手する。

- ・津波は繰り返し襲ってくるので、警報等が解除されるまで海岸に近づかない。

◇市からの情報発信

津波警報等が発令された場合は、防災行政無線による放送、登録制メール等による情報発信を行います。日ごろより市からの防災情報を受信できるよう確認しましょう。

◇大網白里市津波避難計画

津波発生から終息までの住民と観光客の生命および身体の安全を確保するための計画を定めています。津波による浸水想定区域の公表や津波避難を示していますので確認をお願いします。

安全対策課

消防防災班

☎(70) 0303



▲津波避難計画
(市ホームページ)

道路に張り出した樹木は伐採、枝切りなど適切な管理をお願いします。

安全対策課消防防災班 ☎(70) 0350 〈国道・県道〉山武土木事務所 ☎(54) 1132

令和7年度学校体育施設 利用の募集

- ▶申込方法＝申込書類を持参、ファクス、メール
 - ▶申込書類配付＝市ホームページ、大網白里アリーナ
 - ▶申込締切＝令和7年1月17日(金)
 - ▶その他＝利用希望が重複した場合は2月15日(土)に調整会議を行います
- ☎・☎ 大網白里アリーナ
☎(72) 5708 ☎(72) 0436
✉sports@city.oamishirasato.lg.jp

朝市・白里遊楽市「止市・初市」

- 毎週日曜日に開催している朝市・白里遊楽市の「止市・初市」は、次の日程で行います。
- 新鮮で安心・安全な農水産物が揃っていますので、歳末および年始のお買い物にぜひご来場ください。
- ▶日程
止市＝12月29日(日)
初市＝令和7年1月5日(日)
- ▶時間(会場)
・朝市＝8時～8時30分(市役所駐車場)
・白里遊楽市＝16時～17時(農村環境改善センターいずみの里)
- ☎ 農業振興課農政班
☎(70) 0345

白里海岸元旦祭

- 年初めの恒例、元旦祭を開催します。雄大な九十九里浜から初日の出を眺めながら新年を迎えませんか。
- 紅白餅の無料配布や模擬店の出店を予定しています。
- ▶日時＝令和7年1月1日(水・元日) 5時～
▶会場＝白里海岸
☎ 市観光協会事務局(商工観光課内)
☎(70) 0356

青少年相談員からのお知らせ 書初め大会&ウォークラリー大会

◆新春書初め大会

- ▶日時＝令和7年1月5日(日) 14時30分～(受付開始14時15分)
▶会場＝中央公民館1階講堂
▶対象＝市内小学3年生～中学3年生
▶申込方法＝電子申請、申込書を持参
▶申込期限＝12月19日(木) ▶参加費＝無料
▶その他＝入賞者には賞状と記念品を授与します
▶主催＝市青少年相談員連絡協議会

◆青少年のつどい山武地区大会 (ウォークラリー大会)

- チームごとにコマ図に従ってコースを歩きます。クイズ得点と時間得点の合計で順位を決定します。
- ▶日時＝令和7年2月2日(日) 受付 8時30分～9時(終了予定15時ごろ) ※小雨決行。
▶集合場所＝東金青少年自然の家(東金市松之郷270)
▶参加部門＝①、②とも1チーム2～4人で参加
①小学生の部(4～6年生)

②中高生・ファミリーの部

- ※ファミリーの部は、子どもおよび保護者(引率者)での参加となります。
- ▶申込方法＝電子申請、申込書を持参
▶申込締切＝12月17日(火) ▶参加費＝無料
▶主催＝山武地区青少年相談員連絡協議会
☎・☎ 生涯学習課生涯学習班 ☎(70) 0380



▲新春書初め大会



▲新春書初め大会
申込フォーム



▲ウォークラリー大会



▲ウォークラリー大会
申込フォーム

今月は児童手当の支払期

令和6年10月分が、12月10日(火)に指定口座に振り込まれます。児童手当法の一部改正により制度が拡充されました。制度改正により、新たに申請が必要になる方で、申請がお済みでない方はお手続きをお願いします。なお、令和7年3月31日(月)までに申請が無い場合、支給できない期間が発生しますのでご注意ください。

申請者が公務員である場合は勤務先へ、単身赴任や通学のため、子どもと別居している人など申請者が市外居住の場合は、お住まいの市区町村へ問い合わせください。

詳細は市ホームページをご確認ください。
☎ 子育て支援課児童家庭班 ☎(70) 0331

第50回大網白里市新春マラソン大会

- ▶期日＝令和7年1月18日(土) ※小雨決行(荒天の場合19日(日)に延期)。
▶会場＝増穂北小学校周回コース
▶受付時間＝8時～各種目の受付終了時刻
▶申込方法＝大会要項を必ず確認の上、所定の申込用紙を持参
※18歳未満の方は保護者の署名が必要です。
※電話、メール、ファクスでの申込みはできません。
※大会当日の参加申込はできません。
- ▶申込用紙配布場所・申込先
大網白里アリーナ、市役所本庁舎受付、中部コミュニティセンター、白里出張所
▶申込締切＝12月28日(土)
(休館日除く8時30分～17時)
☎・☎ 大網白里アリーナ ☎(72) 5708



▲新春マラソン大会
要項

社会体育施設臨時休館(休場)のお知らせ

期日(令和7年)	時 間	施設名	行 事	備 考
1/12(日)	9時～19時	すべての社会体育施設	成人式	19時から通常どおり利用できます。
	9時～17時	トレーニング室		17時から通常どおり利用できます。
1/18(土)	9時～17時	すべての社会体育施設	新春マラソン大会	17時から通常どおり利用できます。
	9時～15時	トレーニング室		15時から通常どおり利用できます。
1/19(日)	9時～17時	すべての社会体育施設	新春マラソン大会 予備日	18日(土)に開催された場合は個人使用料金で利用できます。
	9時～15時	トレーニング室		18日(土)に開催された場合は通常どおり利用できます。
1/4(土)～ 2/28(金)	終日	野球場	グラウンド整備	――

☎ 大網白里アリーナ ☎(72) 5708

フードドライブにご協力ください

日本では年間約2,500万トンの食品が廃棄され、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が500万～600万トンあると言われています。

フードバンクさんぶでは、SDGsおよびフードロス活動として、ご家庭や企業で不要な食品を寄贈してもらい、生活にお困りの方や子ども・福祉支援団体に配布する活動を行っています。

現在、食品回収活動としてフードドライブを開催しています。寄贈可能な食品があれば寄贈ください。

- ▶開催期間＝～12月25日(水)
▶受取場所
・市社会福祉協議会(大網131-2)
☎(72) 1995
・Cルート(大網33-8サンモア5号室)

- ☎(77) 8770
・おおあみの里(駒込780-1) ☎(71) 2777
- ▶寄贈いただきたい食品＝米、乾麺、防災食、瓶詰、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、菓子、飲料、乾物、調味料、ギフトパック等
- ▶注意点
①賞味期限が明記され、かつ2か月以上あるもの
②常温保存可能なもの
③未開封のもの
④破損等ないもの
⑤お米は前年度産まで(令和5年産まで)
☎ フードバンクさんぶ ☎(77) 7531



▲第5回フードドライブ
(市ホームページ)

コスモス通信

☎ 大網白里アリーナ
☎(72) 5708

◆秋季市民野球大会

- 優勝 白里WAVE
準優勝 リーガーズ
第3位 フェニックス
第3位 オリオールズ
最優秀選手賞 内山雅弘(白里WAVE)
敢闘賞 佐久間 義也(リーガーズ)
打撃賞 戸村 健太(リーガーズ)

◆バドミントン団体 交流会

- 優勝 陸人と愉快な仲間達
準優勝 勝浦バドミントン協会A
第三位 お気楽バド星組
第三位 チーム双葉

◆第112回秋季市長杯 グラウンド・ゴルフ大会

- ▶男子の部

- 優勝 八角 幸治(堀川)
準優勝 中西 徳(弥幾野)
第三位 平湯 義和(宮本)
▶女子の部
優勝 加藤 ちとみ(ドリーム)
準優勝 才善 妙子(ドリーム)
第三位 山田 佳子(季美の森)

◆秋季市民テニス大会

- ▶一般男子シングルス
優勝 菅野 龍空
準優勝 武田 大介
第3位 松本 崇彦
▶60才以上男子ダブルス
優勝 篠塚・寺本

- 準優勝 中津川・小玉
第3位 荒木・吉村(Sリーグ)
優勝 土屋・安田
準優勝 千葉・山口
第3位 田中・吉岡
▶一般男子ダブルス
優勝 今井・古谷
準優勝 鈴木・杉本
第3位 平岡・亀卦川
▶一般女子ダブルス
優勝 濱津・鈴木
準優勝 田村・馬栄
第3位 吉田・江波戸
▶一般混合ダブルス
優勝 石井・石井
準優勝 今井・赤城
第3位 田内・保前
▶シニア混合ダブルス
優勝 中村・西田
準優勝 篠塚・伊藤
第3位 松本・江村

高齢者見守りサービス

このサービスは、高齢者が万が一徘徊してしまった場合に居場所を知らせるもので、二次元コード付きラベルシールを帽子や服、杖、シルバーカー等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でラベルシールの二次元コードを読み取ると、事前に登録した家族等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。な

お、ご利用には、市役所で登録が必要です。

▶対象＝市内在住で、認知症等の症状が見られる 65 歳以上で、家族等がメールを受信できる方

▶利用料＝無料（1人1セット30枚）※追加購入は有料です。

▶申込方法＝高齢者支援課窓口
☎ 地域包括支援センター

☎（70）0439

気になったらすぐ相談！「もの忘れ相談会」

もの忘れ、認知症のことで悩んでいませんか。

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ので、お気軽にご相談ください。

▶日時＝12月13日(金)、令和7年1月10日(金)

①13時30分～14時15分

②14時30分～15時15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、家族、事業所

▶申込方法＝電話（随時受付）

▶参加費＝無料

☎・☎ 地域包括支援センター
☎（70）0439

認知症カフェ「あったかスペースモクセイ」

認知症の方やその家族、地域住民が誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしたり悩み事などを共有しホッとひと息つける交流の場です。

あんとんねえさ～「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。

▶日時＝12月19日(木)13時30分～15

時30分

▶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

▶対象＝認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方どなたでも歓迎

☎ 地域包括支援センター

☎（70）0439

いきいき体力測定会

「最近、立ち上がりがおっくうだ」「なんでもないところでつまずくことが増えた」「昔より早く歩けなくなった」などのお悩みはありませんか。

ご自身のお体の状態を知り、理学療法士・作業療法士から体力維持・増進や転倒予防などのアドバイスが受けられます。

この機会にご自身の体と向き合ってみませんか。

▶日時＝令和7年1月24日(金)9時～、10時～、11時～、13時～、14時～
※結果説明会は3月7日(金)を予定しています。

▶会場＝保健文化センター3階ホール

▶対象＝本市に住民登録のある65歳以上の方

▶測定事項＝質問調査（アンケート）、体力測定、インボディ測定（身体の各部位の筋肉量などを測定）、足部のトラブルチェック

▶募集人数＝各時間先着20人

▶申込開始＝12月2日(月)

▶申込方法＝電話、窓口

▶参加費＝無料

☎・☎ 地域包括支援センター
☎（70）0439



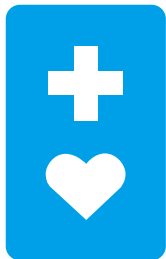
ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

ヘルプマークは義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方、妊娠初期の方、発達障がいの方など、外見からは支援や配慮を必要としていることが分かりづらい方が援助を得やすくなるよう作成されたマークです。

従来のヘルプカードに加え、ストラップ型のヘルプマークも作成しており、次の窓口で配布しています。

▶配布窓口
・ストラップ型ヘルプマーク＝社会

福祉課
・ヘルプカード＝社会福祉課、中部コミュニティセンター、白里出張所
☎ 社会福祉課障がい福祉班
☎（70）0337



◀ヘルプマーク（赤字に白の十字とハート）

養護老人ホーム坂田苑入所者募集

利用希望者本人やご家族と直接契約を結ぶことにより、入所が可能となりました。

▶対象
・おおむね 65 歳以上
・居住に課題を抱えている方
・病気がなく介護を必要としない方

▶入所開始＝12月1日(日)
詳細は問い合わせください。

☎ 山武郡市広域行政組合 養護老人ホーム坂田苑
☎0479（82）0320



▲詳細について（山武郡市広域行政組合ホームページ）

地域包括支援センターだより

～在宅で利用できる介護保険のサービス～

介護保険のサービスには大きく2つに分けて在宅サービスと施設サービスがあります。今回は在宅サービスを紹介します。

①訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、おむつ交換などの身体介護や買い物などの生活援助をします。

②訪問入浴介護

看護職員と介護職員が移動入浴車で自宅を訪問し、入浴介護をします。

③訪問看護

疾患を抱えている人に、看護師などが自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助をします。

④訪問リハビリ（デイケア）

理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問し、リハビリをします。

⑤居宅療養管理指導

通院することが困難になった場合に医師・歯科医師・薬剤師などが自宅を訪問し、診療などをします。

⑥通所介護（デイサービス）

通所介護施設に行き、食事・入浴などの日

常生活を日帰りで支援します。利用する場合は送迎を含みます。

⑦通所リハビリ（デイケア）

介護老人保健施設などで生活行為向上のためのリハビリテーションなどを日帰りで行います。利用する場合は送迎を含みます。

⑧その他

短期入所生活介護（ショートステイ）・短期入所療養介護（医療型ショートステイ）・福祉用具貸与・福祉用具販売・住宅改修費支給などがあります。

介護が必要な状態になっても、在宅サービスを利用することで住み慣れた居宅での生活を続けることができます。

地域包括支援センターおよび在宅介護支援センターは、高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。

☎ 地域包括支援センター

☎（70）0439

在宅介護支援センターおおあみ緑の里

☎（73）5146

在宅介護支援センター杜の街

☎（70）1666

安全安心コーナー

千葉県特定金属類取扱業の規制に関する条例の制定（令和7年1月1日施行）

◇条例の目的等

盗難品等の流通防止と速やかな発見のため、特定金属類取扱業に関する業務に必要な規制を行い、窃盗などの犯罪防止と被害を迅速に回復することを目的とする条例が施行されます。

規制対象となる特定金属類の売買等には公安委員会の許可が必要となります。

◇条例の規制対象品となり得る品目（一例）

電線、グレーチング、マンホールの蓋、敷鉄板、足場板、銅板の建築材料、ハンドホールの蓋、消火栓の蓋、案内板に用いられる板、橋・学校その他施設の名称が表示された板など

※上記の金属類を売買・交換等する場合は、「特定金属類」か「古物」の必ずどちらかに該当します。

◇経過措置期間について

既に特定金属類の売買等をしている既存業者の方も令和7年6月30日(月)までに許可を取得しなければなりません。

◇罰則等について

条例違反には罰則（最高懲役1年以下）や行政処分（許可取消し・営業停止）等があります。

☎ 東金警察署生活安全課

☎（54）0110

●12月の移動交番車開設予定

開設場所	開設予定日	開設時間
セブンイレブン 大網白里季美の森店	2日(月)	14時～15時
	23日(月)	14時～15時
DCM(旧ケーヨーD2) 大網永田店	11日(水)	14時～15時
	26日(木)	14時～15時
主婦の店 大網店	6日(金)	10時～11時30分
	24日(火)	14時～15時
農村環境改善センター	6日(金)	14時～15時
	17日(火)	10時～11時30分
みどりが丘 自治会館	5日(木)	14時～15時
	18日(水)	14時～15時
ショッピングセンター アミリィ	20日(金)	14時～15時
	26日(木)	10時～11時30分
大網白里市役所	2日(月)	10時～11時30分
国保大網病院	3日(火)	10時～11時30分

東金警察署管内
安全・安心キャラクター
「とうがめくん」



介護保険制度による障害者控除認定書の発行

確定申告等により、障害者手帳をお持ちでない方でも、手帳保持者に準じた所得税・住民税の障害者控除が受けられる場合があります。

介護保険の認定を受けている方で一定の要件を満たした方に対し、申請により「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

▶受付開始＝令和7年1月6日(月)

▶受付方法＝高齢者支援課
へ申請書を提出

☎・☎ 高齢者支援課
介護保険班

☎（70）0335



公共下水道や農業集落排水、コミュニティ・プラントへ異物を流すと配管が詰まり、汚水が流せなくなってしまう。多くの世帯に悪影響を及ぼすので下水道などに異物を流さないでください。 ☎ 下水道課施設班 ☎（77）5575

人事行政の運営状況の公表

☎総務課人事班 ☎(70)0301

1. 職員数の状況

本市では、生活に欠かせない事業（主に道路・排水・福祉・教育）などへの行政需要が増加しています。

これに対応した組織づくりを進めるため、定員適正化計画に基づき、職員の能力向上や事務処理の効率化を図り、必要最小限の職員の確保に努めています。

(1) 職員の採用状況

(令和5年4月2日～令和6年4月1日)

区 分	男	女	計
採用者数	14 人	7 人	21 人

(2) 職員の退職状況

(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

区 分	男	女	計
退職者数	9 人	12 人	21 人

(4) 定員管理の進捗状況

地方分権化に伴い、複雑かつ多様化する行政需要に対応しつつ、多岐にわたる課題解決に向けた政策推進を図るため、令和4年3月に定員適正化計画の見直しを行いました。

令和4年度からの5年間を計画期間とし、前計画と同様に必要かつ適正な職員配置に努め、費用対効果の高い行政運営を積極的に推進していきます。

区 分	令和5年 4月1日の 職員数	令和6年4月1日現在における			定員適正化 計画目標 (令和8年4月1日)
		計画数	実数	計画数 との差	
合 計	529 人	535 人	529 人	△6 人	545 人

2. 職員の給与の状況

市職員の給与は、人事院および千葉県人事委員会の勧告内容を参考にして、市議会の議決を経た条例およびこれに基づく規則により定められています。

(1) 人件費の状況

(普通会計決算額)

区 分	歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)
令和5年度	16,887,088 千円	3,264,626 千円	19.3%

※人件費には、職員共済費、市長・副市長・教育長、会計年度任用職員の給与等を含みます。
参考1：住民基本台帳人口 47,980 人 (令和5年度末)
参考2：令和4年度の人件費率 19.2%

(2) 職員給与費の状況

(普通会計決算額)

区 分	職員数 (A)	給 与 費				平均給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末勤勉	計 (B)	
令和5年度	360 人	1,353,272 千円	264,035 千円	553,442 千円	2,170,749 千円	6,030 千円

※職員手当には、退職手当を含みません。

(3) 平均給料月額・平均年齢

(令和6年4月1日)

区 分	大網白里市		国	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	322,306 円	43.4 歳	323,823 円	42.1 歳
技能労務職	328,010 円	52.2 歳	288,144 円	51.2 歳
職 員 全 体	325,284 円	44.3 歳	—	—

(4) 職員の初任給の状況

(令和6年4月1日)

区 分		大網白里市	千葉県	国
一般行政職	大学卒	202,400 円	202,400 円	総合職 200,700 円
				一般職 196,200 円
	高校卒	170,900 円	170,900 円	166,600 円

市の人事行政の運営について、「職員数」と「職員の給与」の状況を公表します。これらの情報を市民の皆さんに公表することで、人事行政の透明性を高め、公正な運営に努めています。

市ホームページでは、職員数・給与の状況のほかに、職員の勤務条件、分限・懲戒処分、服務、研修、福利・利益の保護の状況についても公表しています。

(5) 一般行政職の級別職員数の状況

(令和6年4月1日)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	計
標準的 職務内容	主事 技師	主事 技師	主任主事 主任技師	副主査	班長 主査	副課長 副主幹 室長	課長 副参事 主幹	参事	
職員数(人)	34	35	50	56	52	32	20	4	283
構成比(%)	12.0	12.3	17.7	19.8	18.4	11.3	7.1	1.4	100.0

(6) 諸手当の状況

(令和5年度普通会計決算)

地域手当	◆支給率=5.8% ◆支給対象職員=特別職を除く全職員 ◆平均支給年額=228,187 円
------	---

(令和5年度)

特殊勤務 手当	区 分	全職種
	職員全体に占める手当支給職員の割合	17.4%
	支給職員1人当たり平均支給年額(令和5年度決算)	468,050 円
	特殊勤務手当の種類	18 種*

※代表的な特殊勤務手当の名称/医務手当、夜間看護手当、検査作業手当、ガス主任技術者手当

(普通会計決算額)

時間外 勤務手当	令和4年度 決算額	支給総額	72,327 千円
		支給職員1人当たり平均支給年額	243 千円
	令和5年度 決算額	支給総額	75,710 千円
		支給職員1人当たり平均支給年額	249 千円

(令和6年4月1日)

	大網白里市	国
扶養手当	◆配偶者 6,500 円* ◆子(22 歳になった後の最初の3月31日まで) 10,000 円 16 歳～22 歳の子の加算 5,000 円 ◆父母等 6,500 円* ※行政職給料表8級以上職員等の場合、支給額は3,500 円。	◆配偶者 6,500 円* ◆子(22 歳になった後の最初の3月31日まで) 10,000 円 16 歳～22 歳の子の加算 5,000 円 ◆父母等 6,500 円* ※行政職俸給表(一)8級以上職員等の場合、支給額は3,500 円。
住居手当	◆貸家の場合 家賃 16,000 円を超える場合、家賃に応じて支給 限度額 28,000 円	◆貸家の場合 家賃 16,000 円を超える場合、家賃に応じて支給 限度額 28,000 円
通勤手当	◆公共交通機関利用者 運賃相当額(最長の定期代金等)を全額支給 ◆普通自家用車などの利用者 使用距離に応じて 3,000 円～54,300 円 ◆原動機付自転車などの利用者 使用距離に応じて 3,000 円～23,840 円	◆公共交通機関利用者 運賃相当額(最長の定期代金等)を支給 限度額 55,000 円 ◆普通自家用車などの利用者 使用距離に応じて 2,000 円～31,600 円
期末勤勉 手当	期末手当 勤勉手当 6 月期 1.225 月 1.025 月 12 月期 1.225 月 1.025 月 合 計 2.45 月 2.05 月 ※職制上の段階、職務の級などによる加算措置(5%～15%)があります。	期末手当 勤勉手当 6 月期 1.225 月 1.025 月 12 月期 1.225 月 1.025 月 合 計 2.45 月 2.05 月 ※職制上の段階、職務の級などによる加算措置(5%～20%)があります。
退職手当	自己都合 勤奨・定年 勤続 20 年 19.6695月 24.586875月 勤続 25 年 28.0395月 33.270750月 勤続 35 年 39.7575月 47.709000月 最高限度額 47.7090月 47.709000月	自己都合 勤奨・定年 勤続 20 年 19.6695月 24.586875月 勤続 25 年 28.0395月 33.270750月 勤続 35 年 39.7575月 47.709000月 最高限度額 47.7090月 47.709000月

(7) 職員の退職管理の状況

令和5年度の課長級以上の退職者1人の再就職等の状況は以下のとおりです。

令和5年度の退職者	1 人
営利企業等に再就職した者	0 人
市の再任用職員となった者	0 人
その他(在家庭等)	1 人

後期高齢者医療制度・国民健康保険の葬祭費

- 後期高齢者医療制度および国民健康保険の被保険者が亡くなった場合、手続きを行うことで、喪主の方へ葬祭費(5万円)が支給されます。
- ▶必要書類
- ・喪主の氏名が確認できる書類(会葬礼状、葬儀の領収書等)
- ・喪主名義の通帳
- ・亡くなられた方の被保険者証または資格確認書
- ・申請者または代理人の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証等)
- ☎☎市民課国保班
- ☎(70)0334
- 高齢者高齢者医療年金班
- ☎(70)0336

ねんきんナビ

国民年金保険料は口座振替・クレジットカード納付が便利でお得です

- 国民年金保険料の納付には、口座振替・クレジットカード納付が利用できます。
- 口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々60円割引される「早割制度」や、割引額が多い「6か月前納」「1年前納」「2年前納」もあります。
- 口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、希望する金融機関または年金事務所へお申し出ください。市役所でも受付が可能です。
- クレジットカード納付は、当月分保険料を当月末にクレジットカード会社が立替納付します。「6か月前納」「1年前納」「2年前納」は現金納付と同じ割引額となり、
- 納め忘れがないので便利です。
- クレジットカード納付を希望の方は、年金手帳、クレジットカードを持参の上、市役所または年金事務所へ申し出ください。カード名義人が本人・配偶者以外の場合は、カード名義人の同意書の提出が必要となります。
- ☎☎千葉年金事務所
- ☎043(242)6320

12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)	23日(月)午後	R6年7月生まれ
1歳6か月児健診		18日(水)午後	R5年3月16日～4月30日生まれ
2歳児歯科健診		16日(月)午後	R4年5月～6月生まれ
3歳児健診		13日(金)午後	R3年5月生まれ
歯っぴー モグモグ教室		20日(金) 10時～11時	R5年9～11月生まれ
乳児相談		6日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
マタニティ教室Ⅱ課 (赤ちゃんのお風呂入れ)		22日(日) 9時30分～12時	妊娠4か月以降の妊婦とその家族

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	23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。

(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。

保 健

問い合わせは

健康増進課

☎(72)8321



保健師だより 睡眠時間、足りていますか？

睡眠は、健康増進・維持に欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、心身の不調につながります。また、睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患等の発症リスクが上昇することが最新の研究で分かっています。

◇日本人の睡眠時間は短い

令和元年の厚生労働省による調査で、「睡眠時間が十分に確保できていない方（6～9時間、60歳以上は6～8時間）」は54.5%であり、半分近くの方が睡眠時間を十分に確保できていないという結果になっています。65歳以下の成人で睡眠が6時間以下の方、65歳以上で寝床にいる時間が8時間以上の方は死亡リスクが大きくなるという研究結果が出ています。

◇健康づくりのための睡眠ガイド

▶成人

・6時間以上を目安に睡眠時間の確保をしましょう。

・睡眠休養感を高めましょう。

▶子ども

・小学生は9～12時間、中高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。

・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり取り、日中は運動して、夜更かしの習慣化を避けましょう。

▶高齢者

・寝床にいる時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう。

(厚生労働省令和6年2月公表「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より)

◇寝室の環境づくりのポイント

①寝室にスマートフォンやタブレットを持ち込まない。

②就寝1～2時間前に入浴して体を温める。

③できるだけ静かな環境で寝る。

健康づくりのために、睡眠が果たす役割はとても大きいので、適切な睡眠時間と、「よく寝た、疲れがとれた」という睡眠休養感のある質の良い睡眠を確保してください。睡眠環境、食事、運動などの日常生活の習慣を見直すことが重要です。

献 血

▶日時

・保健文化センター＝12月19日(木)
10時～11時45分、13時～16時
・ショッピングセンターアミリィ＝12月22日(日)10時～12時30分、13時45分～16時

※大網白里ライオンズクラブと共催。

▶持ち物＝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ができるもの

子どもの予防接種

対象者に個別通知しています。未接種の方は冬休み期間などの接種をご検討ください。

◇二種混合

▶対象＝小学6年生（11歳以上13歳未満）

◇日本脳炎第2期

▶対象＝小学4年生（9歳以上13歳未満）

◇麻疹風しん

▶対象＝年長児

※令和7年4月に小学校入学予定の年長児が公費負担で接種を受けることができるのは、令和7年3月31日(月)までです。



高齢者のインフルエンザ予防接種

▶対象＝本市に住民登録のある方で、接種日に次の要件を満たす方

①65歳以上の方（65歳の誕生日の前日から接種可）

②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（障害者手帳1級程度）

※事前に健康増進課に問い合わせてください。

〈予診票について〉

令和5年度にインフルエンザ予防接種を受けていない66～74歳（昭和24年10月1日～昭和33年9月30日生まれ）を除く65歳以上のすべての方へ、9月末に送付済みです。予診票が送付されず、要件に当てはまる方は、市内の協力医療機関においてある予備用の予診票を利用いただくか、問い合わせください。

▶接種期間＝12月31日(火)まで
※各医療機関に接種日を確認し、早めに受けましょう。

▶接種場所

・市内協力医療機関
・千葉県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関

※その他の医療機関で接種を希望される方は、必ず事前に健康増進課に相談してください。

▶接種料金＝各医療機関が設定する接種料金から市の助成金1,500円を差し引いた額

▶持ち物＝予診票、接種に必要な料金

▶その他

・インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。

・認知症などで本人の意思確認ができない場合はこの対象となりません。

・令和6年9月1日以降に転入され対象となるが、予診票がお手元に無い方は、申し出てください。

・新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔の規定はありません。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

令和6年度千葉県歯・口の健康啓発標語コンクールで千葉県歯科衛生士会長賞を受賞！

7月号の本コーナーで紹介した古内瑠璃さんの作品が千葉県歯科衛生士会長賞を受賞し、千葉県口腔保健大会表彰式で表彰されました。受賞した作品と、喜びのコメントをご紹介します。

▶受賞作品＝「災害時 高まる免疫オーラルケア」

▶コメント

「毎年、家族みんなで歯の標語を考えて

応募するのが恒例となっています。

今回の標語を考えるきっかけとなったのは、今年1月の能登半島地震でした。地震の時に、多くの場所で断水が起きたというニュースを見て、水がなければ、健康を守るための歯磨きも思うようにできないなあと感じました。それでも、一生を共にする「歯」を大事にしたいと思い、この標語を作りました。」



◀古内 瑠璃さん

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。

【10月7日一般競争入札実施分】

●件名 排水整備工事
場所 上谷新田地内
落札業者 株式会社 伸栄建設
落札金額 5,236,860円
落札率 86.09%

落札業者 株式会社 萱生工務店
落札金額 7,919,131円
落札率 86.63%

【10月25日一般競争入札実施分】

●件名 道路改良工事
場所 金谷郷地内

●件名 大網白里市指定可燃ごみ袋製造管理配送業務
場所 市内
落札業者 有限会社 宮崎商会
落札金額 17,469,520円
落札率 72.15%

☎ 財政課契約管財班 ☎(70)0312

栄養士だより

食塩取りすぎではありませんか？

◇1日の食塩目標量は？（15歳以上）

・男性＝7.5g未満

・女性＝6.5g未満

・高血圧の方（男女とも）＝6g未満

（日本人の食事摂取基準2020年版より）

◇大網白里市民の食塩摂取量はどれくらい？

令和6年度特定健診結果（別表）から、目標量よりも2g以上多く食塩を取っていることが分かります。

減塩すると物足りなさを感じることがありますが、薄味に慣れることが大切です。薄味でもおいしく食べられる工夫をしましょう。

◇おいしく減塩するための食塩が少ないおすすめ食材

・しそ、ねぎ、ごま、生姜

・唐辛子、こしょう

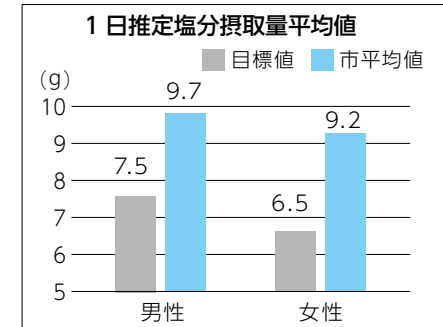
・酢、レモン、ゆず

・カレー粉

食塩摂取量が多いと血圧が上がり、動脈硬化や脳血管障害、腎機能障害などさまざまな疾患を引き起こす恐れがあります。

できることから取り組みましょう。

●別表 令和6年度特定健診結果



千葉労働局・ハローワーク からのお知らせ

希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識を習得することができる公的制度、ハロートレーニング(公的職業訓練)を活用してみませんか。

訓練コースは、事務実務、IT、製造、介護、デザイン、システム開発、CAD等、さまざまな分野があり、受講料は無料です(一部コースは有料)。

なお、テキスト代等の自己負担があります。また、一定の要件を満たす場合、訓練受講中の生活支援のための給付金制度があります。

☎ ハローワーク千葉南

☎ 043(300)8609



▲厚生労働省千葉労働局
ホームページ

山武郡市広域水道企業団 職員採用試験(三次募集:技術職)

令和6年度職員採用試験(地方公務員・令和7年度採用予定)を次のとおり実施します。

- ▶試験区分=技術職(土木初級)
- ▶採用予定人員=若干名
- ▶受験資格=平成8年4月2日~平成19年4月1日に生まれた方で学歴を問わない
- ▶第一次試験期日=令和7年1月19日(日)
- ▶会場=山武郡市広域水道企業団
- ▶受験申込受付期間=12月16日(月)~25日(水)(必着)
- ▶申込書・試験案内等配布場所=ホームページ、山武郡市広域水道企業団総務課

詳細は問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

☎ 山武郡市広域水道企業団

〒283-0062 東金市家徳 361-8

山武郡市広域水道企業団

総務課総務班

☎ (55)7851



▲山武郡市広域水道企業団
ホームページ

ふるさと収穫祭

市商工会と県立大網高校の共同企画によるふるさと収穫祭を開催します。

大網高校の生徒が生産した農産物等の販売や商工会員事業所の出店による物品や飲食商品の販売を行います。

▶日時=12月21日(土)9時~12時 ※荒天中止。

▶会場=市役所本庁舎駐車場

☎ 市商工会 ☎ (72)0239

市子ども会主催 第16回異世代交流子どもフェスタ

SDGsクラフト作成やピラティス教室等の体験コーナーと、たくさんの食べ物販売店が出展します。

▶日時=12月8日(日)9時~13時

▶会場=農村環境改善センターいずみの里

☎ 市子ども会育成連絡協議会事務局(生涯学習課内)

☎ (70)0380



▲イベントの様子

市ボランティア連絡協議会 第21回ボランティアのつどい

車いすやガイドヘルプの疑似体験を行います。

▶日時=令和7年1月22日(水)10時~12時

▶会場=中央公民館1階講堂

▶申込方法=市社会福祉協議会窓口、電話 ※当日参加可。

▶申込期間=12月2日(月)~26日(木)

▶対象=どなたでも参加可能

▶参加費=無料

☎ 市社会福祉協議会 ☎ (72)1995

ふるさと美術展に出品しませんか

令和7年2月に開催予定の市美術会主催「第29回ふるさと美術展」に、作品を出品してみませんか。入選作品は開催期間中、美術展で展示されます。

▶対象=市内在住、または市にゆかりのある16歳以上の方

▶部門=絵画、彫刻、工芸、書道

▶応募方法=生涯学習課で配布する応募書類を提出

▶応募締切=12月18日(水)

☎ 生涯学習課生涯学習班 ☎ (70)0380

☎ 市美術会/稲邑 ☎ 090(9540)1288

お知らせ

人権週間

12月4日(水)~10日(火)

国連は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー」と定め、加盟国に人権の発展を更に推進するよう呼び掛けています。

法務省および全国人権擁護委員連合会では、「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めています。本年も12月4日(水)~10日(火)の1週間を「第76回人権週間」として、関係機関の協力を得て各種啓発活動を実施します。



障害者週間

12月3日(火)~9日(月)

「障害者週間」は、障がいのある方に対する社会的な障

情報コーナー



ださい。相談は無料で、秘密は固く守られます。

◆法務局人権相談

〈全国共通人権相談ダイヤル(みんなの人権110番)〉

☎ 0570(003)110

〈女性の人権ホットライン〉

☎ 0570(070)810

〈子どもの人権110番〉

☎ 0120(007)110

▼受付時間=平日8時30分~17時15分

☎ 千葉地方法務局人権擁護課

☎ 043(302)1319

東金市外三市町清掃組合 令和7・8年度入札参加資格 審査申請書の受付

東金市外三市町清掃組合が発注する建設工事、測量・建設コンサルタン、委託、物品購入の入札参加を希望される方を対象に、令和7・8年度入札参加資格審査申請の受付を行います。

▼受付期間=令和7年1月20日(月)~2月7日(金)

▼申請方法=郵送

※(土)、(日)、年末年始は休み。
▼資格=介護支援専門員、普通自動車運転免許(AT限定可)
▼必要経験=介護支援専門員業務経験者
▼提出書類=履歴書(写真貼付)、職務経歴書、資格証の



壁を取り除き、社会参加を促進していくとともに、理解と認識を深めるための週間です。障がいのある方の社会参加を促進するために、日常生活の中での配慮や工夫を考えてみませんか。

☎ 社会福祉課障がい福祉班

☎ (70)0337

募集

会計年度任用職員 (ケアマネジャー)

▼業務内容=地域包括支援センター業務(要支援者および事業対象者へのケアプラン作成等)
▼募集人数=2人
▼勤務期間=採用時~令和7年3月31日(月)(更新あり)
▼勤務時間=8時30分~17時15分
▼(土)、(日)、年末年始は休み。
▼資格=介護支援専門員、普通自動車運転免許(AT限定可)
▼必要経験=介護支援専門員業務経験者
▼提出書類=履歴書(写真貼付)、職務経歴書、資格証の

▼申請書類等配布場所=組合ホームページ
☎ 東金市外三市町清掃組合
ホームページ
☎ (55)9131



▲東金市外三市町
清掃組合
ホームページ

放送大学入学生

放送大学では、2025年4月入学生を募集しています。幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。資料を無料で差し上げていますのでご請求ください。

▼出願締切
・第1回=令和7年2月28日(金)
・第2回=令和7年3月11日(火)
☎ 放送大学千葉学習センター
☎ 043(298)4367

▼提出方法=郵送、持参
▼募集期間=随時募集
☎ 地域包括支援センター
☎ (70)0439
FAX (70)1093

講座・催し

東千葉メディカルセンターからのお知らせ

▶会場=東千葉メディカルセンター(東金市丘山台三丁目6番地2)
・公開講座=2階講堂
・コンサート=1階ロビー

▶申込方法
事前申込不要です。当日会場にお越しください。

▶参加費=無料

◆第28回市民公開講座

▶日時=12月19日(木)15時~16時(受付開始14時45分)

▶講師=東千葉メディカルセンター脳神経外科医長 奥山 翼 医師

▶演題=脳卒中を予防するには?

◆クリスマスコンサート

▶日時=12月25日(水)15時30分~16時30分

▶演奏者=篠原 栄子氏(ピアノ)、清水 紀子氏(ピアノ)ほか

▶曲目=「くるみ割り人形より」、「クリスマスメドレー」ほか

☎ 東千葉メディカルセンター事務部総務課

☎ (50)1199



▲東千葉メディカル
センター
ホームページ

狂犬病予防注射を受けさせていない場合は、早めに受けさせるようにしましょう。注射後は地域づくり課で注射済証の交付(550円)を受けてください。

☎ 地域づくり課環境対策班 ☎ (70)0386

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るケースが相次いでいます。持ち込みのルールを守ってご利用ください。

▼場所Ⅱ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(※)
※施設休館日は使用不可。

▼利用時間Ⅱ8時30分～17時(年末年始除く)

▼回収品目Ⅱ①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(紙マークのある箱や紙袋等。臭いや汚れがあるものは、可燃ごみへ)、⑦食品トレイ

※ひもで束ねる、紙袋に入れる等散乱しないようにしてください。



▲ルールが守られていない例

便利な家電の自宅回収が開始

小型家電リサイクル法に基づく認定事業者と協定を締結し、小型家電や家電4品目の自宅回収サービスを開始しました。

パソコン、その他の小型家電や、家電4品目(テレビ、冷凍・冷蔵庫、洗濯機、エアコン)を自宅まで回収に伺います。

▼申込方法Ⅱ電子申請、電話
▼料金Ⅱ問い合わせください
(小型家電Ⅱパソコンが含まれる場合は無料)

申・問(P.C、小型家電の回収)
リネットジャパンリサイクル(株)
0570(085)8000

〈家電4品目の回収〉

SGムービング(株)

0570(056)006



▲小型家電・パソコン



▲家電4品目

年末年始のごみ収集

年末の大掃除や片付けで多くのごみが排出されるこの時期は、例年、ごみ出しのルール・マナー違反に関する相談が多く寄せられます。

ごみは必ず収集日の朝8時までに集積所に出し、ルールをしっかりと守りましょう。

◇収集日程

▶可燃ごみ

・休止＝令和7年1月1日(水)～3日(金)
・再開＝令和7年1月4日(土)

▶ペットボトル

・休止＝12月28日(土)～令和7年1月5日(日)
・再開＝令和7年1月6日(月)

◇食品トレイの搬入

▶リサイクル回収倉庫

・休止＝12月28日(土)～令和7年1月5日(日)

※食品トレイのみ休止。他品目は12面参照。

・再開＝令和7年1月6日(月)
リサイクル倉庫への搬入休止期間中にスーパー等に搬入する際は、営業日を確認し、ご利用ください。

問 地域づくり課環境対策班

070-0386



◀スーパー等
店頭回収品目
について
(市ホームページ)

年末年始の粗大ごみ戸別収集電話受付および自己搬入日程

▶粗大ごみ戸別収集業務日程表

粗大ごみ戸別収集の電話受付締切日(年内収集分)

粗大ごみ申込先：東金市外三市町環境クリーンセンター 050-5301

収集地区	年内収集の受付締切日	収集日	年始開始の受付日
山辺	18日(水)	23日(月)	令和7年 1月6日(月)
瑞穂	19日(木)	24日(火)	
白里	20日(金)	25日(水)	
増穂北・増穂南	23日(月)	26日(木)	
大網	24日(火)	27日(金)	

※上記締切日以降および収集日の申込件数が50件以上になった場合は、令和7年1月6日(月)以降の収集となります。 ※年末の電話受付は、12月27日(金)までとなります。

▶自己搬入＝12月28日(土)まで、年始は令和7年1月8日(水)から

例年、年末年始は環境クリーンセンターに自己搬入する車両が増加し、クリーンセンター内が渋滞してしまい、市町のごみ収集車に支障を来す状態となります。

つきましては、ごみ収集車の円滑な業務を推進するため、自己搬入による環境クリーンセンターでの受け入れは、12月28日(土)までとしますのでご協力をお願いします。

混雑緩和と事故防止のため、年末の自己搬入はお早めをお願いします。

問 東金市外三市町環境クリーンセンター 055-9141

12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 問 地域づくり課環境対策班 070-0386

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	電池類
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	4日(水)	18日(水)	11日(水) 25日(水)	毎週(金)	祝日・振替休日 も通常通り回収を行います	祝日・振替休日 も通常通り回収を行います	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・柿餅上貝塚入会地・上谷新田・富田(北)・富田(東)	5日(木)	19日(木)	12日(木) 26日(木)	毎週(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)	6日(金)	20日(金)	13日(金) 27日(金)	毎週(月)			
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)・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	3日(火)	17日(火)	10日(火) 24日(火)	毎週(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)	2日(月)	16日(月)	9日(月) 23日(月)	毎週(水)	毎週(火)(木)(土)		今月は収集を行いません

広告欄

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和 6 年 10 月 31 日
※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です。

◆交通事故

人身事故	10 月	1 月からの累計
事故発生数	12 件	85 件
負傷者数	14 人	103 人
死者数	0 人	3 人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	10 月	1 月からの累計
車上ねらい	0 件	4 件
部品ねらい	0 件	6 件
乗り物盗	5 件	30 件
空き巣	0 件	1 件

◆火災

火災の種類	10 月	1 月からの累計
建物火災	0 件	7 件
その他火災	0 件	10 件
死者数	0 人	0 人

市ホームページ
バナー広告
掲載事業者
募集中



相談コーナー



●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＝☎(70)0344

人権・行政相談＝12 月 19 日(木) 13 時～16 時・中央公民館相談室
交通事故巡回相談＝12 月 12 日(木) 10 時～12 時、13 時～15 時(要予約)
☎地域づくり課市民協働推進班 ☎(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・女性相談(離婚前等)
電話・来所相談＝平日 9 時～16 時
☎子ども家庭相談室 ☎(70)0328

●市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(要予約)
法律相談＝第 2～4(火) 13 時～16 時(要予約)
心の相談＝第 2(金) 9 時～15 時(要予約)
☎会場市社会福祉協議会 ☎(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＝12 月 12 日(木) 13 時～13 時 30 分、17 時 30 分～18 時(要予約)
26 日(木) 13 時～13 時 30 分(要予約)
親と子の心の相談＝12 月 9 日(月) 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(火) 14 時～16 時(祝日・年末年始を除く)(要予約)
DV 相談＝電話相談 ☎(54)2388 (月)～(金) 9 時～17 時
来所相談 毎週(月) 9 時～17 時(要予約)

障害者差別相談＝電話相談 ☎(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) ☎(54)0611

●中小企業診断士による無料相談(要予約)

経営相談＝12 月 4 日(水)、18 日(水) 9 時～16 時、11 日(水) 10 時～16 時
※生産性向上、働き方改革、補助金活用、SNS 活用、創業など全般。
副業(創業)相談＝12 月 6 日(金)、19 日(木)、1 月 17 日(金)、31 日(金)
18 時～21 時、2 月 11 日(火・祝) 9 時～12 時
☎会場市商工会 ☎(72)0239

●税理士による無料相談(要予約)

日時・会場＝12 月 4 日(水)、18 日(水) 10 時～15 時・東金商工会館
☎千葉県税理士会東金支部 ☎(50)6322

●ナイター無料相続登記相談(要予約)

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した。
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 ☎(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(市内にお住まいの方・相談無料)

日時・会場＝12 月 12 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 ☎(77)7531 ☎(77)7538

大網社会法研究会

検討テーマ「フリーランスで働く時の労働法の知識」
場所・日時は参加希望の方とご相談の上決定します。
▶対象＝フリーランスという働き方に関心のある方
▶申込方法＝電話
▶参加費＝無料
☎田中 ☎090(8850)5977

民謡さちの会 会員募集

発声から唄まで丁寧な指導です。見学も歓迎します。
▶日時＝12 月 6 日、20 日(金) 10 時～11 時 30 分
※変更の場合あり。
▶会場＝中部コミュニティセンター
▶参加費＝3,500 円/月
☎進藤 ☎090(4207)5720

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＝12 月 7 日(土) 17 時～19 時
▶会場＝市柔剣道場
▶対象＝女性・中高生・中高年歓迎
▶参加費＝無料
▶指導＝横尾 廣美
☎横尾 ☎090(9678)8797

ボーイスカウト新年度入隊者募集

自然のなかでゲーム・ハイキング・工作・キャンプなど遊びの中で、判断力・考える力・自ら発言する力等、自発性を大切に育てます。
▶対象＝年長～小学校 3 年生 ※ビーバー隊は年長の 1 月から仮入隊ができます。
体験等のご案内は二次元コードからご覧願います。
☎ボーイスカウト大網白里第 1 団/奥貫 ☎090(9345)0270



大網白里ジュニア バレーボールクラブ 部員募集

バレーやろうよ!小学生のお友達、見学、体験大歓迎!!
▶会場・日時＝増穂小学校(火)(木) 18 時～、(土) 13 時～
白里小学校(日) 17 時～
▶会費＝無料
☎田中 ☎090(8049)7474

リフレッシュ 3B 体操(夜の部)

夜の部会員募集!!用具を使い、音楽に合わせて行う健康体操です。(昼の部も教室開設 9 年目、随時会員募集中)
▶日時＝毎週(水) 19 時～20 時 30 分(無料体験 12 月 4・11・18・25 日)
▶会場＝大網白里アリーナ会議室
▶対象＝市内在住の成人・シニアの方(参加ご希望の方は用具準備のためご連絡ください)
☎嶋津 ☎090(4020)1613



教室
サークル

イベント

講演
公演

展覧会
その他

広告欄

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