



令和7年

1月号

2025
No.693
毎月1日発行



広報

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 —

- 確定申告に関するお知らせ …… 2
 - 公立幼稚園 未就園児幼稚園開放 …… 3
 - 市営住宅の入居者募集 …… 4
 - 石油ストーブからの火災や事故に注意 …… 5
 - 保健 こころの健康づくり講演会を開催 …… 6
- ※ 〇 = 問い合わせ先 〇 = 申し込み先



願いを込めて
ぺったん響け!

力を合わせてふくらむ夢

白里保育所
お餅つき



謹賀新年

市民の皆様にご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、市政に対しまして、日頃より温かいご支援とご協力を賜っておりますことに、深く感謝申し上げます。

本年は、本市の第6次総合計画における前期基本計画の最終年度として、各種施策の総括が求められる中、次年度の予算編成では、歳入・歳出の見直しを徹底し、重要な施策課題である「公共施設・インフラの老朽化・防災対策」「DXの推進」「人口減少対策」に重点を置くとともに、財政健全化に向けた取り組みの見直しを図るなど、持続可能な財政運営に努めてまいります。

また、市民の皆様の利便性向上のため、昨年に引き続き、マイナンバーカードを用いた各種証明書のコンビニ交付や、生活支援を必要としている方々にも近所や自宅で安心して買い物していただける移動販売事業の普及などに取り組み、誰もが住み慣れた地域で快適に暮らし続けられるまちの実現に尽力してまいります。

これと同時に、市の防災減災対策の強化を図り、市民の皆様の安全安心な生活を守るため、「津波避難施設整備計画」に基づき、新たに設置する津波避難タワーの完成に向け、津波避難施設整備事業を前進させてまいります。

さらに、質の高い教育・保育を提供するため、白里幼稚園と白里保育所を統合した「しらさとこども園」の本年4月からの開園に向け準備を進めるとともに、市内各学校の今後の望ましい方向性についての具体的な計画として「大網白里市立小中学校再編計画」の策定に着手しているところであり、今後も市で育つ子どもたちが健やかに成長できるよう、事業を継続してまいります。

このほか、市民の皆様の健康維持のため、大網病院に一般内科や外科をはじめとした多岐にわたる分野の知識を持つ医師による、幅広い疾患の診断および治療が可能な総合診療科を開設したところですが、引き続き、市民病院としての役割や機能を果たし、地域における医療サービスの充実を推進してまいります。

これからも、本市の将来像である「未来に向けて みんなでつくろう!住みたい・住み続けたいまち」を目指し、市民の皆様とともに、魅力あふれるまちづくりに邁進してまいりますので、より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、迎えた新しい年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますことを心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

大網白里市長 金坂 昌典



市議会議長に 小倉利昭議員



市議会第4回定例会において、新しい議長が決まりました。議長には、小倉利昭議員が就任しました。

☎ 議会事務局 ☎(70) 0390

マイナ保険証を 利用しましょう

〈利用方法〉

- ①医療機関等の窓口には設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナ保険証を置く
 - ②顔認証または4桁の暗証番号により本人確認
 - ③過去の診療・お薬・特定健診等の各種情報を医療機関等に提供することについて、同意するかどうか選択
 - ④受付完了したことを確認し、マイナ保険証を取る
- ☎ 市民課国保班 ☎(70) 0334
高齢者医療年金班 ☎(70) 0336

マイナンバーカードの特急発行

マイナンバーカードの交付を速やかに受ける必要がある方を対象に、最短1週間でマイナンバーカードを発行しています(状況により1週間以上かかる場合あり)。

▶対象=新生児、カード紛失等による再交付、海外からの転入者など要件を満たした方

▶受付時間=平日9時～16時

〈申請の流れ〉

①電話で来所予約

※出生届と同時に申請の場合は予約不要。

②申請

〈持ち物〉

- ・本人確認書類
- ・写真撮影(1歳未満は不要)
- ・申請書(市役所で用意)
- ・有料再交付の場合の手数料
- ・マイナンバーカードを紛失、焼失した場合はその事実がわかる書類

③簡易書留郵便または市民課にて受け取り

※特急発行にかかる再交付手数料は2,000円(紛失等の場合のみ)。

▶注意事項

- ・出生届と同時に申請以外では、必ず申請者本人がご来庁ください。15歳未満の方は、法定代理人と本人が一緒にご来庁ください。
- ・出生届と同時に申請の場合や、出生届提出先と住民登録地が異なる場合は、1週間以上かかることがあります。
- ・健康保険証として利用する場合は、医療機関等に設置の端末やマイナポータルサイト上にて登録が必要です。
- ・1歳未満の方に交付されるマイナンバーカードは顔写真が省略されるため、認証時は法定代理人(親等)による暗証番号入力により本人確認を行います。

☎ 市民課市民班 ☎(70) 0340

市民アンケート調査結果

令和8年度を初年度とする第6次総合計画後期基本計画の策定に向け実施した、市民アンケート調査結果の概要をお知らせします。

なお、調査結果の詳細は、市ホームページや市役所受付行政情報コーナーで閲覧できます。

今後は、この調査結果を踏まえ、市民の皆さんのニーズを後期基本計画に反映して、市民満足度向上に取り組んでいきます。

●調査結果の概要

◇住み心地について

とても住みやすい	まあまあ住みやすい	やや住みにくい	とても住みにくい	どちらともいえない	無回答
9.0%	53.7%	12.9%	3.7%	19.4%	1.2%

◇優先・重要視すべき項目(上位5項目)

1位	2位	3位	4位	5位
医療体制 29.1%	駅周辺整備 28.2%	道路整備 19.8%	公共交通 18.2%	児童福祉・子育て支援 13.3%

◇特に改善してほしいこと(上位5項目)

1位	2位	3位	4位	5位
買い物など日常生活の商業環境 47.4%	公共交通の利便性 42.2%	道路や駅などの都市環境 40.6%	医療環境 35.0%	行政サービスの水準 20.3%

ゼブラ・ストップで事故ストップ！ 毎月10日は「交通安全の日」

ゼブラ・ストップとは、横断歩道の和製語であるゼブラゾーンにかけて「前方」・「ブレーキ」・「ライト」をドライバーに強く意識させ、横断歩道手前での確実な「ストップ(一時停止)」を徹底することにより、交通事故を「ストップ」させるものです。

ドライバーの皆さん、横断歩道手前では、歩行者がいないかよく確認し、横断しようとしている歩行者がいる場合は、その通行を妨げてはいけません。安全運転で交通事故を防ぎましょう。

☎ 千葉県くらし安全推進課

☎043(223)2263

安全対策課生活安全班 ☎(70) 0387

介護保険制度による 障害者控除認定書の発行

確定申告等で、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=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

確定申告に関するお知らせ

☎ 東金税務署
☎(52) 3121

— 令和6年分の申告・納税期限 —

◎所得税・復興特別所得税

= 2月17日(月)～3月17日(月)

◎消費税・地方消費税=～3月31日(月)

◎贈与税= 2月3日(月)～3月17日(月)

所得税等・個人事業者の消費税等の納税は、振替納税が便利

◎申告所得税・復興特別所得税(第3期分)の振替日=4月23日(水)

◎消費税・地方消費税(個人事業者)の振替日=4月30日(水)

▶申込方法=「振替依頼書」を申告期限までに提出

申告書作成会場は東金市役所です

▶会場=東金市役所

(東金市東岩崎1番地1)

▶日時=(土)・(日)・(祝)を除く2月17日(月)～3月17日(月)8時30分～16時
※相談は9時～。

・原則、ご自身の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、スマホまたはタブレット、マイナンバーカードをご持参ください。

※マイナンバーカードのパスワード「利用者証明用電子証明書(数字4桁)」 「署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)」が必要

です。

・マイナンバーカードを利用したマイナポータル連携の事前準備をお願いします。

・入場整理券は、当日配付するほか、LINEによる事前発行で入手できます。

・3月中は混雑が予想されますので、2月中のご来場をお勧めします。

・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るほか、長時間お並びいただく場合もあります。

・期間中、東金税務署での申告書の作成・相談は受け付けておりません。



▲国税庁LINE公式アカウント



郵送での申告書等の提出先

〒262-8507 千葉市花見川区武石町1-520「東京国税局業務センター千葉西分室(東金税務署)」宛

！申告書等の控えへの収受日付印の押なつは行いません

令和7年1月から押なつは行わないため、申告書等の提出の際は、申告書等の正本(提出用)のみを提出ください。控えの作成および保有、提出年月日の記録・管理はご自身でお願いします。



自宅からe-Tax申告

①国税庁ホームページからスマホやパソコンで申告書を作成！

②マイナンバーカードを利用してオンラインで提出！
・マイナポータル連携すると、源泉徴収票や、医療費、ふるさと納税等のデータを一括取得し、確定申告書へ自動入力することができます。

☎ e-Tax・作成コーナー ヘルプデスク

☎0570(01)5901



▲国税庁ホームページ



税理士による無料申告相談

▶日時=1月29日(水)、30日(木)9時30分～12時、13時～16時(受付9時～15時30分)

▶会場=保健文化センター3階ホール

▶対象=①年金受給者、給与所得者②事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和6年分の所得金額(専従者控除前、青色専従者給与および青色申告特別控除前)が300万円以下の方
※土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合や住宅借入金等特別控除を初めて受ける場合などを除く。

▶注意事項

・入場整理券は当日配付し、事前予約は行いません。配布状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。

・個人消費税の申告相談を希望される方は、消費税率ごとに区分した帳簿等をご持参ください。

市で行う所得税・住民税の申告相談会の案内等は広報2月号でお知らせします。☎ 税務課市民税班 ☎(70) 0321

1月6日(月)、31日(金)は国民健康保険税の納期限 ▶休日窓口(市税納付・納税相談) 1月26日(日)9時～15時 ☎ 税務課滞納整理班 ☎(70) 0323

男女共同参画だより

～「家事シェア」始めてみませんか～

「家事シェア」は、女性に偏りがちな家事の負担を減らしているという取り組みです。

まずは家族全員で、家事を書き出し、「見える化」します。家事には洗濯物をしまうなど細かいことも含まれます。一覧表を見て、協力してほしいことを話し合い、各家庭に応じた理想のかたちを見つけていきます。

このような取り組みは、女性の仕事と家庭の両立につながるだけでなく、家族のコミュニケーションを深め、お互いの家事に対する不満の解消につな

がります。

また、料理は男性がシェアするには技術的・心理的にハードルが高いとされていますが、内閣府男女共同参画局では、簡単でおいしい料理「おとう飯」のレシピをホームページで紹介しています。市でも市民応募の朝食レシピや、市内小中学校の給食レシピからつくる「おとう飯」を紹介していますので、料理にチャレンジする際には活用してみてください。

☎ 地域づくり課市民協働推進班
☎(70)0342



内閣府
ホームページ



市ホームページ
(朝食レシピ)



市ホームページ
(給食レシピ)

幼稚園開放

幼稚園名(時間)	日付
瑞穂幼稚園 (9時30分～)	1月8日(水)、22日(水) 2月12日(水)
増穂幼稚園 (9時～)	1月8日(水)、22日(水) 2月26日(水)
白里幼稚園 (9時～)	1月23日(木)

園庭開放

幼稚園名	日付
瑞穂幼稚園	1月15日(水)、29日(水) 2月5日(水)、19日(水)

公立幼稚園 未就園児幼稚園開放

公立幼稚園では、子育て支援の一環として、未就園の親子に園庭と園舎を開放します。お子さんが友達と関わったり、お家の方の交流の場になったりする良い機会です。詳細は、各園に問い合わせ

公立幼稚園では、子育て支援の一環として、未就園の親子に園庭と園舎を開放します。お子さんが友達と関わったり、お家の方の交流の場になったりする良い機会です。詳細は、各園に問い合わせ

ください。

☎ 瑞穂幼稚園

☎(72)0298

☎ 増穂幼稚園

☎(72)0299

☎ 白里幼稚園

☎(77)2202

1月は 児童扶養手当 の支払期

令和6年10月までに認定を受けた方は、1月10日(金)に2か月分(令和6年11月分～12月分)が市から指定口座に振り込まれます。

児童扶養手当証書(ピンク色)に記載の金融機関口座を確認ください。

☎ 子育て支援課児童家庭班

☎(70)0331



図書室だより

◇年末年始の業務について

- ・図書室＝1月4日(土)～
- ・ブックポスト＝1月4日(土) 8時30分～

◇福めん本2025

カバーで覆われて、何の本かわからない「福めん(覆面)本」。おもてには、その本の「最初の文章」が書いてあります。

今年も新しい本との出会いをお楽しみください。

▶日時＝1月4日(土)～26日(日)

▶会場＝各図書室(大網・中部・白里)

※無くなり次第終了。

◇冬の読書マラソン大会

目標冊数を達成した方にはプレゼントがあります。

▶日時＝1月4日(土)～26日(日)

▶対象＝小学生～高校生

▶目標＝20冊

▶注意事項

・参加には、図書室貸出券とパスワード登録が必要です

・期間中に図書室で借りた本の冊数が、システムにより自動的にカウントされます

◇おはなし会

・市図書室(会議室)＝毎週(土)14時30分～

・中部分室＝毎週(水)15時30分～

・白里分室＝毎週(木)15時30分～

◇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。

・「センス・オブ・ワンダー」筑摩書房

・「それ、数学で証明できます。」ワニブックス

・「チバニアン誕生」ポプラ社

・「風の谷のナウシカ」徳間書店

・「ぼくのニセモノをつくるには」プロンズ新社

・「身のまわりの「危険物の科学」が一冊でまるごとわかる」ベレ出版

◎図書室休室日

1日(水)～3日(金)・6日(月)・13日(月・祝)・14日(火・振替休室)・20日(月)・27日(月)・31日(金・室内整理日)

☎ 図書室

☎(72)8383

大網白里市図書室

検索

令和7年度学校体育施設 利用の募集

▼申込方法＝申込書を持参、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＝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
☎ 大網白里アリーナ
☎(72)0436
✉ sports@city.oamishirasato.jp

令和7年度に学童保育室を利用する 児童を募集(2次募集)

▼利用開始＝4月1日(火)
▼申込期間＝1月6日(月)～31日(金)
▼2次募集受付学年
・白里＝1～5年生
・増穂＝1～3年生
・季美の森＝1～6年生
・瑞穂＝1～5年生
・大網東＝1～3年生
・増穂北＝1～3年生

▼その他
・大網学童保育室については、子育て交流センターに問い合わせください。
・小学校の長期休業期間に学童保育室を利用する児童も、同時に募集します。
☎ 子育て支援課保育班
☎(70)0347

市長のふれあいミーティングを開催

第29回 大網病院

市では、市民や各種公益団体、事業者等、幅広い分野に携わる多くの方々と自由な意見交換を行うことで「未来に向けてみんなでつくろう!住みたい・住み続けたいまち」に向けた今後の市政運営への参考とするため、ふれあいミーティングを開催しています。

29回目となる今回は、大網病院の安藤院長(以下「安藤先生」と、大網病院の総合診療科の総合診療専門医(家庭医療専門医)として総合診療外来を担当されている亀田ファミリークリニック館山の岡田院長(以下「岡田先生」)にお話を伺いました。



市長 令和6年10月末から大網病院に開設の「総合診療科」は、どの診療科を受診したらよいかを自分自身で判断するのが難しい患者さんや、複数のさまざまな症状に悩まされている患者さんが、受診される外来ということですね。

岡田先生 総合診療科の医師は、多岐にわたる分野を担当して総合的に診察するものです。例えて説明すると、皆さんはすべての買い物を専門店でするわけではなく、日常的な買い物にコンビニエンスストアを利用されていると思います。総合診療

科は医療においてそのようなイメージです。

市長 総合診療科の需要は、今後さらに高まるでしょうか。

岡田先生 そうですね、総合診療に対する患者さんからの需要は昔からあり、今後更に高まってくると考えられます。医師の総合診療の研修希望も多く、私が院長を務めるクリニックには全国から多くの医師が研修に来ています。

安藤先生 これからの時代において総合診療の需要は増大していくと考えられ、大網病院でも今まさにスタートを切ったと

ころです。各領域の専門医も必要なのはもちろんですが、家庭医療医やプライマリ・ケア医ともいわれる総合診療医が地域に増えると、地域住民の健康度が一層向上します。

市長 大網病院として、地域医療の充実に向け、器具などの準備を含め、総合診療科の体制を整えているところですね。

安藤先生 引き続き整備を進めていきます。総合診療科の開設によって、今まで当院では実施できなかった子宮頸がん検診や小児のワクチン接種などが可能になるなど、特に婦人科系について、市外の医療機関を紹介していたものを当院で実施できる仕組みになります。

岡田先生 自治体内完結率という言葉があります。その地域の住民が自治体内にある医療機関を受診する割合のことですが、住民が他自治体の医療機関を受診すると保険料が自治体外に出て行ってしまうことを踏まえると、住民の自治体内での受診率を引き上げることは、その自治体の財政運営において大変重要であるといえます。

安藤先生 今、自治体内完結率を過去より上昇させるために、その体制づくりを岡田先生と共に推進しているところです。令和7年1月からは専攻医が常勤で診療に

当たられますので、そういった先生方とも一緒に取り組んでいきたいと思っています。

市長 先生方のお話を伺い、大変心強く感じます。

安藤先生 総合診療科の開設について、大網病院のホームページでの周知のほか、地域の開業医の先生に案内を行ったところ、取り組みに賛同する声を得られました。

岡田先生 これから総合診療科を継続していくためには、自治体行政の理解と協力も不可欠です。

市長 市として、住民の健康維持のため、しっかりとサポートしていきます。

◇総合診療科外来の日程

診療科の判断に迷った患者さま、さまざまな症状に悩まされている患者さまはご相談ください。

▶受付＝8時～15時30分

▶診察開始

・午前＝9時30分～

・午後＝14時～

▶日程・担当医

・1月6日(月)＝田坂真哉(家庭医療専門医)

・1月27日(月)＝岡田唯男(家庭医療専門医)

・1月から毎週(水)午前＝山田壮史

☎ 大網病院 ☎(72)1121

終活べんり帳とエンディングノートを配布中

終活は、人生の終わりの準備ではなく、自分らしさを見つけて、これからを明るく生き生きと暮らしていくための活動です。

終活に役立つ2種類の冊子をお渡ししています。この機会に、終活について考えてみませんか。

①終活べんり帳

終活をどこから始めたらいいかわからないという方も多いと思います。物の整理や相続、お葬式のことなどがわかりやすく書かれています。

②エンディングノート

書くことで、気付くこと・発見することがたくさんあるかも。エンディングノートは終活の第一歩。これまでの人生を振り返り、これ

からやらなければならないことを整理してみませんか。

▶配布場所＝高齢者支援課、白里出張所、老人福祉センターコスモス荘

☎高齢者支援課高齢者支援班

☎(70) 0332



2025年農林業センサス にご協力ください

令和7年2月1日を基準日として、全国の農林業を営んでいる個人・法人を対象とした「2025年農林業センサス」が実施されます。

この調査は法律に基づいた基幹統計調査で、調査の結果は、今後の農林業施策の企画・立案・推進のための基礎資料として活用されます。

対象世帯・事業所に調査員が伺いますので、調査へのご協力をお願いします。

▶調査期間＝1月～

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯しています。

☎企画政策課政策推進班 ☎(70) 0316

労働力調査へ ご回答をお願いします

総務省統計局と千葉県では、毎月、労働力調査を実施しています。国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得ることを目的とした重要な調査で、総務省が毎月公表している「完全失業率」は、この調査をもとに発表されています。

対象世帯に調査員が伺いますので、調査へのご回答をお願いします。

▶調査対象＝四天木・四天木甲地区の一部の世帯

▶調査期間＝1月～5月

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯しています。

☎千葉県総合企画部統計課

☎043(223)2220

市営住宅の入居者募集

▶募集住宅＝東宮谷市営住宅

(大網2907番地5)

▶建物概要＝鉄筋コンクリート3階建 (65.1㎡/戸、平成11年築、都市ガス、水洗トイレ)
※エレベーター無し。

▶募集戸数＝1戸 (1階3DK)

▶家賃＝21,000円～41,300円

※月収によって決まります。

▶入居可能日＝4月1日(火)以降

▶入居資格

①同居している親族または同居しようとする親族がいること。

※60歳以上、DV被害者、障がいのある方などは規定の要件を充たせば単身入居可。

②月収が15万8千円 (条件により21万4千円) 以下であること。

※月収の計算方法＝(世帯の年間総所得額－

公営住宅法による控除額) ÷12。

③現に住宅に困窮していることが明らかであること。

※申込受付後、住宅困窮についての実地調査を行います。

④申込者または、同居しようとする方が暴力団員でないこと。

▶申込方法

都市整備課で市営住宅入居募集案内、入居申込書を配布します。市営住宅入居者募集案内の入居資格を確認し、入居申込書に必要な書類を添付して都市整備課に持参してください。

▶申込期間＝1月20日(月)～2月6日(木)17時15分

▶選考方法＝申込者複数の場合は、市営住宅入居者選考委員会で決定

☎・☎都市整備課都市計画班

☎(70) 0364

社会体育施設臨時休館 (休場) のお知らせ

期 日	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	

皆さんの、ご理解ご協力をお願いします。 ☎大網白里アリーナ ☎(72) 5708

地域包括支援センターだより

～真冬です！ヒートショックで命を落とさないために～

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることをいいます。意識消失や脳梗塞、心筋梗塞などが発生しやすくなり死亡に至ることもあります。

暖かい部屋と気温の低い脱衣所・浴室内の行き来などでリスクが高まり、特に高齢者は血圧が変動しやすいため、ヒートショックになりやすいと言われています。

ほとんどが夜間から早朝に、浴室・トイレで発生しています。どのように予防すればよいのでしょうか。

〈入浴時の注意〉

・体調が悪いときや食事の直後、飲酒後は入浴しない。

・脱衣所に暖房をつけ暖かくする。

・浴室は蒸気が立つようにお湯をかき混ぜて浴槽のふたを開けておく。暖房があればつけて暖かくする。

・首・胸・背中などにしっかりと掛け湯をする。

・41℃以下の温度で10分以内とし、長湯はしない。

・お湯から出るときは手すりを持つ。

・入浴前に、同居家族に声を掛ける。家族は、ときどき声を掛けるなど動向に注意する。

・入浴前後に十分に水分を飲む。

※ひとり暮らしや循環器系の疾患をお持ちの方は、暖かい日中に入浴することをお勧めします。

〈トイレでの注意〉

できれば暖房をつけ、夜間・早朝はパジャマの上に上着を着てから行くようにしましょう。

家の中の寒暖差に気を付けて、この寒い期間を安心・安全にお過ごしください。

☎地域包括支援センター

☎(70) 0439

国民健康保険 市の特定健診以外の健診を受けた方へ

◇健診結果の提出にご協力を

市国民健康保険では、40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、特定健康診査を実施しています。

対象の方で、令和6年4月1日以降に勤務先の健康診断を受けた方や、治療などにより定期検査を受けている方等で「特定健診」と同等の項目を実施している方は、結果を提出していただくようご協力をお願いします。

提出いただいた内容は保健事業に活用させていただきます。保健事業を充実させることにより、健康寿命の延伸を目指しています。

▶対象

・国民健康保険に加入していて、令和7年3月31日時点で40歳～74歳の方
・当該年度に市の特定健診（人間ドック助成を含む）を受けず、それ以外で検査をした方、勤務先の健康診断を受けた方

▶提出していただくもの

①健診結果のコピー

②受診票（質問項目、身長、体重、腹囲を記入）

※紛失等によりお手元に無い場合は、市民課まで問い合わせください。

▶提出方法＝持参、郵送

☎市民課国保班 ☎(70) 0334

ねんきんナビ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年老いたとき、病気やけがで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときなどに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

◇ポイント

①将来の大きな支えです

国民年金は、20歳から60歳まで加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営し、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

②老後のためだけではありません

国民年金は、年老いたときの「老齢年金」のほかに、病気やけがで障がいが残ったときに受け取れる「障害年金」、加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた遺族（子のある配偶者や子）が

受け取れる「遺族年金」があります。

◇学生納付特例制度と免除・納付猶予制度

〈学生納付特例制度〉

学生で、本人の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

〈免除・納付猶予制度〉

学生でない20歳以上60歳未満の方で、本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が免除もしくは猶予される制度です。

☎千葉年金事務所

☎043(242)6320

市民課高齢者医療年金班

☎(70) 0336

飼い犬などのペットのふんは飼い主が持ち帰りましょう。ふんは小袋に入れ、ごみ袋の中ほどに入れて、燃やせるごみとして処理してください。

☎地域づくり課環境対策班 ☎(70) 0386

千葉県動物愛護センター
動物愛護事業(令和6年度1月～3月分)

◇犬のしつけ方教室基礎講座

▶参加費＝無料
※要予約(先着10人)。犬同伴不可。
〈本所会場〉(富里市御料709-1)
▶日時＝1月23日(木)、2月27日(木)、
3月27日(木)10時～12時
(受付開始9時30分)
▶内容＝犬の本能と習性、しつけ
方法の講義、モデル犬によるデモ
ンストレーション

〈東葛飾支所会場〉(柏市高柳1018-6)
▶日時＝1月14日(火)、2月12日(水)、
3月11日(火)13時30分～15時
30分(受付開始13時)

▶内容＝犬の本能と習性、しつけ
方法の講義

◇犬のしつけ方教室実技講座

▶参加費＝有料
※要予約(先着5人)。犬同伴可。
▶その他
(公財)千葉県動物保護管理協会が
実施します。問合せ・申込みは、千
葉県動物保護管理協会(☎043
(214)7814)へ。

〈本所会場〉

▶日時＝2月6日(木)、3月6日(木)

〈東葛飾支所会場〉

▶日時＝1月22日(水)、2月26日(水)、
3月26日(水)

◇犬のしつけ方について(動画配信)

犬のしつけ方教室
(基礎講座)
動画配信の申し込み▶



◇犬と猫との出会いの場

犬猫の新しい飼い主さんを探して
います。詳細を確認し申請してくだ
さい。



◀犬と猫との
出会いの場

※マッチングは両者間でメールにて
調整していただきます。

◇飼い主募集(譲渡事業)

センターが収容している譲渡対象
の成犬および成猫について、適正
に最後まで飼っていただける方を募
集しています。

平日、個別に対応しますので、
事前に来所日時の予約をお願いし
ます。なお、譲渡には条件があり
ます。

詳細はホームページをご確認ください。



◀飼い主募集
(千葉県動物愛護
センター
ホームページ)

☎千葉県動物愛護センター

☎0476(93)5711

地震が起きたら落ち着いて
行動しましょう

いつ発生するか分からない
地震に、普段から備えておき
ましょう。

◇もし地震が起きたら

- ・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



- ・〈家具の転倒を防ぐポイント〉
- ・タンス・押し入れ・金具や支え棒
で固定。二重重ねの場合はつ
なぎ目を金具で固定する。
- ・冷蔵庫・後ろ上部の転倒防
止ベルト取付箇所にもベルトを
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・押し入れ・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



- ・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
礎の有無等を確認し、不明な
点は、専門家に相談する。

☎(70)0303

図 安全対策課消防防災班

ご使用中は必ず「換気」をしましょう

換気をしないでガス機器をご使用になると、燃焼に
必要な空気(酸素)が不足して不完全燃焼となり、一
酸化炭素(CO)中毒の原因となる恐れがあります。

◆ガスストーブ・ファンヒーター

ご使用の際は1時間に1～2回程度、窓を開けるなど
して新鮮な空気に入れ替えましょう。



図 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)。

石油ストーブからの火災や
事故に注意

寒い季節は、ストーブによ
る火災が増加します。使用の
際は十分に注意し、火災を防
ぎましょう。

◇火災を防ぐポイント

- ・ガソリンは絶対に使用しない
- ・給油時は必ず消火する

- ・燃えやすいものをそばに置
いたり、洗濯物を乾かしたり
しない
- ・スプレー缶やカセットコンロ
用ボンベなどを近くに置かない

☎(70)0303

図 安全対策課消防防災班

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。

【11月8日一般競争入札実施分】

●件 名 舗装補修工事
場 所 小中(平沢)地内
落札業者 株式会社 萱生工務店
落札金額 8,772,072円
落札率 86.03%

●件 名 大網白里市一般廃棄物
収集運搬業務(可燃・
西側)
場 所 市内
落札業者 有限会社 三共
落札金額 211,024,000円
落札率 96.40%

●件 名 大網白里市一般廃棄物
収集運搬業務(可燃・
東側)
場 所 市内
落札業者 有限会社 プロジェク
ト・エム
落札金額 195,800,000円
落札率 89.90%

●件 名 大網白里市一般廃棄物
収集運搬業務(資源物
等・西側)
場 所 市内

落札業者 有限会社 三共
落札金額 76,080,400円
落札率 98.35%

●件 名 大網白里市一般廃棄物
収集運搬業務(資源物
等・東側)
場 所 市内
落札業者 有限会社 プロジェク
ト・エム
落札金額 76,263,000円
落札率 98.99%

【11月28日一般競争入札実施分】

●件 名 経年ガス導管入替工事
(北吉田)
場 所 北吉田(道金)地内
落札業者 有限会社 佐山
落札金額 14,394,072円
落札率 86.60%

●件 名 濃縮汚泥移送業務
場 所 四木556番地2外
4箇所
落札業者 株式会社 五十嵐商会
落札金額 4,455,880円
落札率 82.48%

図 財政課契約管財班 ☎(70)0312

安全安心コーナー

強盗対策～複数の防犯対策で自分の身を守る!～

東金警察署管内
安全・安心キャラクター
「とうがめくん」



◇自宅の防犯対策をしましょう

- ・戸締まりの徹底＝在宅中でも、ドアや窓の
鍵、雨戸を閉める。
- ・窓や玄関に補助錠を＝備付けの鍵に追加し
て防犯力をアップ。
- ・防犯カメラの設置＝犯人は見られることを嫌
がります。
- ・窓ガラスに防犯フィルムを貼る＝犯人は、
手間と時間がかかるのを嫌がります。
- ・センサーライト・ドアや窓に音が鳴るセンサー
の設置＝犯人は、光や音を嫌がるため、歩くと
音が鳴る玉砂利を庭に敷くことも効果的です。

◇不審な電話や訪問はすぐに通報

犯人は、さまざまな人を装って電話や訪問
をする可能性があります。

- ・固定電話機は、常に留守番電話設定や非
通知拒否設定に＝「+ (プラス)」から始まる
国際電話による特殊詐欺も増えています。国
際電話発着信は国際電話不取扱受付センター
(☎0120(210)364)での手続きで、
無償休止ができます。
- ・家族構成や自分の資産状況を教えない＝世
間話、工賃の話から聞かれる場合があります。

- ・自宅に多額の現金を保管しない＝多額の「タ
ンス預金」があると、犯罪を誘発します。
- ・不審な人の訪問には、玄関を開けない、直
接対応しない＝表に出るように誘導されても、
インターホンで対応しましょう。

図 東金警察署生活安全課

☎(54)0110

●1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	15日(水)	10時～11時30分
	27日(月)	14時～15時
DCM(旧ケーヨーD2) 大網永田店	20日(月)	14時～15時
	31日(金)	10時～11時30分
主婦の店 大網店	8日(水)	14時～15時
	27日(月)	10時～11時30分
農村環境 改善センター	9日(木)	14時～15時
	21日(火)	10時～11時30分
みどりが丘 自治会館	15日(水)	14時～15時
	22日(水)	14時～15時
ショッピング センター アミリィ	21日(火)	14時～15時
	31日(金)	14時～15時
大網白里市役所	7日(火)	10時～11時30分
国保大網病院	14日(火)	10時～11時30分

市道の道路側溝(U字溝)の排水能力維持のため、地元地区等での定期的な清掃のご協力をお願いします。
土のう袋の支給や蓋上げ器具の貸し出しなどを行っています。 図 建設課管理班 ☎(70)0350

1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)	29日(水)午後	R6年8月生まれ
1歳6か月児健診		27日(月)午後	R5年5月生まれ
2歳児歯科健診		22日(水)午後	R4年7月生まれ
3歳児健診		20日(月)午後	R3年6月生まれ
乳児相談		10日(金)10時30分～11時	乳児とその保護者
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～	(公)	15日(水)10時～11時30分	生後2～3か月児とその母親
離乳食講習会		24日(金)10時～11時	生後4～7か月の乳児と保護者

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	29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。

(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。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

窒息予防で良いお正月を！

お正月といえば、お餅。そんなお餅を食べるときに注意しなければならないのが、窒息事故。

窒息による死亡事故は年々増えており、令和4年の人口動態調査によれば、年間4,000人以上の方が窒息により亡くなっています。そのうち、およそ9割が高齢者の方です。

高齢者が窒息を起こしやすい理由は「歯の本数が減る、入れ歯になる等のためにかむ力が減る」「口の中の感覚や舌の力が衰え、飲み込んだ後に食べ物に喉に残りやすい」「唾液の量が減少し飲

み込みづらくなる」などがあげられます。

お正月はお雑煮などでお餅を食べる機会が多く、食べ慣れていない方は特に注意が必要です。次の点に気を付けましょう。

- ①小さく切って食べやすい大きさにする。
- ②お茶や汁物などで喉を潤してから食べる。ただし、よくかまないうちに飲み物で流し込むのは危険です。
- ③一口の量は無理なく食べられる量にする。
- ④ゆっくりとよくかんでから飲み込むようにする。

(参考＝消費者庁)

骨密度測定

- ▶日時＝2月12日(水)
- ・13時～13時30分
- ・13時30分～14時
- ・14時～14時30分
- ▶会場＝保健文化センター3階ホール
- ▶対象＝市内在住の20歳以上の女性（今年度まだ受診していない方）
- ▶申込方法＝電話、窓口
- ※定員に達し次第、受付終了。
- ▶申込開始＝1月6日(月)
- ▶参加費＝無料



栄養士だより

おやこ太巻き教室を開催

- 桃の花の柄を巻く体験をしてみませんか。ご家庭で恵方巻きを作る練習にもなります。
- ▶日時＝1月26日(日)13時30分～14時30分
- ▶会場＝中央公民館調理室
- ▶内容＝太巻き寿司(桃の花)を1家族1本巻いてみよう(巻いた太巻き寿司はお持ち帰り)
- ※調理内容に、乳、大豆を含みます。
- ▶対象＝小学生の子と親

- ▶募集人数＝先着10組
- ▶申込方法＝電子申請
- ▶申込開始＝1月6日(月)
- ▶持ち物＝エプロン、バンダナ、ハンドタオル、上履き、筆記用具、飲み物
- ▶参加費＝無料
- ▶主催＝市食生活改善会



▲申込フォーム

第29回 東千葉メディカルセンター 市民公開講座

- ▶日時＝1月16日(木)15時～16時
- ▶会場＝東千葉メディカルセンター2階講堂
- ▶講師＝東千葉メディカルセンター 外科部長 久保 知 医師
- ▶演題＝最新の胆道がん治療について
- ▶申込方法
- 事前申込不要です。当日会場にお越しください。
- ☎ 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

簡単バランスフッキング参加者募集

- 今回のテーマは「時短料理でバランスアップ」。
- 短時間で作れて、食事バランスがとれた調理実習を行います。
- ▶日時＝1月23日(木)10時～13時(受付開始9時45分)
- ▶会場＝中央公民館調理室
- ▶内容＝講話、調理実習(サラダチキンスープ 他)、試食
- ▶募集人員＝先着16人
- ▶申込開始＝1月6日(月)
- ▶申込方法＝電話、窓口
- ▶持ち物＝エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、飲み物
- ▶参加費＝300円
- ▶主催＝市食生活改善会

成人男性の風しん抗体検査・予防接種

- 抗体保有率が低いとされる昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、抗体検査および予防接種を無料で受けることができます。
- ※対象の方へは通知済み。
- ▶接種期間＝2月28日(金)まで
- ▶受診・接種方法
- 市が発券するクーポン券が必要です。申込フォームまたは電話で申し込みください。
- ※過去に制度を使用し実施した方は対象外。



▲申込フォーム

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



保健師だより 働き盛りから始めるフレイル予防

「フレイル」とは年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、健康と要介護の中間の状態ともいえます。日々の生活の工夫でフレイルは改善します。

◇働く世代からフレイル予防に取り組みましょう

- 40歳代から筋肉量は低下し、気が付かないうちに進行します。労働災害事故の第1位は「転倒」です。日ごろから筋肉量を増やし維持して「転ばない体づくり」が大切です。
- 〈バランスの良い食事を3食取りましょう〉
- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)を3食取る
- ・野菜は1日350g取る
- ・減塩を心掛ける
- 〈歩く力・筋力をつけましょう〉
- ・週1回以上は運動する
- ・家、通勤、仕事でも合わせて「1日8,000歩」歩く
- ・今より10分多く体を動かす「+10(プラステン)」

〈外出・人や社会とのつながりを大切にしましょう〉

- ・就労、職場で交流する
 - ・趣味やボランティアなどで外出する
 - ・近所の人や友人・家族との会話を心掛ける
- 〈かむ力・飲み込む力を衰えさせないようにしましょう〉
- ・食後の歯磨き、義歯の清掃
 - ・年に1回は歯科検診

山武保健所では、フレイルリスクを把握する予防調査を行っています。また、千葉県公式セミナーチャンネルでは、フレイル予防についての動画が配信されています。



▲フレイル調査ご協力
のお願い(千葉県
ホームページ)



▲働き盛りの40歳代
から始める
フレイル予防動画

高齢者の予防接種

- ▶対象＝本市に住民登録のある方で、次の要件を満たしている方
- ・65歳以上の方(昭和34年12月31日生まれまでの方)
- ※誕生日の前日から受けられます。
- ・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がいがある方(健康増進課へ申し出が必要)
- ▶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へ相談してください。

◇インフルエンザ(期間を延長しました)

- ▶接種期間＝1月31日(金)まで
- ▶接種料金＝各医療機関が設定する接種料金から助成金1,500円を差し引いた額
- ▶注意事項＝すでに接種を終えている医療機関がありますので、直接医療機関へ確認してください

◇新型コロナウイルス感染症

- ▶接種期間＝3月31日(月)まで
- ▶接種料金＝各医療機関が設定する接種料金から助成金10,300円(市2,000円、国8,300円)を差し引いた額

こころの健康づくり講演会を開催

- ▶日時＝1月31日(金)10時～11時
- ▶会場＝保健文化センター3階ホール
- ▶内容＝アンガーマネジメントで自己コントロールUP術
- ▶講師＝ここからクリニック(旭市) 今野 明代 公認心理師
- ▶募集人数＝先着50人
- ▶同時開催
- ①さんネットによるこころの相談
- ②管理栄養士による栄養相談

- ③歯科衛生士による歯科相談
- ▶申込方法＝電子申請、電話、ファクス、窓口
- ▶入場料＝無料
- ▶その他＝託児・手話通訳をご希望の方は開催の1週間前までにお知らせください
- ☎・☎ 健康増進課成人保健・予防班
- ☎(72)8321
- FAX(72)8322



▲講演会詳細
(市ホームページ)



▲申込フォーム

情報コーナー



お知らせ

公有財産の売却について

延期して行いました消防車両1台の売却を実施します。詳細はKSI官公庁オークションおよび市ホームページをご覧ください。

▼参加申込期間 1月15日(水) 13時～2月4日(火) 14時
▼入札期間 2月18日(火) 13時～25日(火) 13時
☎(70) 0312 財政課契約管財班

無料不妊手術事業

公益財団法人どうぶつ基金が飼主のいない猫に対する不妊去勢手術費等を全額負担するもので、市は無料不妊手術チケットをボランティア団体などに配付します。事前手

続きが必要です。飼主のいない猫の繁殖を抑制し、地域で適正に管理することでトラブルの減少、解消が期待されます。
☎(70) 0386 申・園 地域づくり課環境対策班



募集

会計年度任用職員(都市整備課)

▼募集人数 各1人
▼勤務期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
▼勤務時間 8時30分～17時15分
▼提出書類 履歴書(返却しません)
▼時給 1,194円～1,266円
※在職期間等に応じ、例規に

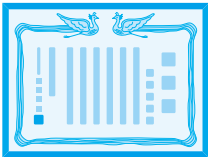
会計年度任用職員(生涯学習課)

▼申込期間 1月7日(火)～21日(火)
▼選考方法 面接(1月下旬～2月中旬に実施)
▼申込方法 履歴書に希望する職種を明記の上、各担当部署へ郵送、持参
▼申込期限 1月21日(火)(当日消印有効)
▼任用予定日 4月1日(火)以降
▼募集職種・人数
・図書室 司書補助員1人
・大網白里アリーナ 土木作業員1人
・中央公民館 一般事務職員1人
☎(72) 8383 申・園 図書室

基づき支給します。
▼申込締切 2月10日(月)
▼その他 面接日は後日連絡
◆街路公園班
▼内容 公園施設の維持補修、草刈り、剪定作業等
▼条件
・週3日程度勤務できる
・普通自動車免許を有する
◆営繕室
▼内容 営繕業務(電気設備、機械設備関連の業務)
▼条件
・週3日程度勤務できる
・普通自動車免許を有する
申・園 都市整備課街路公園班 ☎(70) 0360 都市整備課営繕室 ☎(70) 0366

令和6年 税務表彰

〈中学生の「税についての作文」〉
▶大網白里市長賞 大久保 春菜(増穂中3年生)
▶千葉県税理士会東金支部長賞 南 歩実(大網中3年生)
〈租税教育推進校署長感謝状〉 増穂北小学校



令和7年市消防出初式を開催

▶日時=1月19日(日)9時30分～
▶会場=市運動広場(雨天時=保健文化センター3階ホール)
※雨天の場合、一般観覧はご遠慮ください。
☎(70) 0303 安全対策課消防防災班

かけっこ教室

レクリエーションを通して走ることもっと好きになるような教室を開催します。
▶講師=加藤 達輝氏、生形 真希氏(東千葉スポーツクラブ陸上教室講師)
▶日時=2月15日(土)、22日(土)14時～1時間程度
▶会場=市営野球場ほか
▶対象=市内在住・在学の小学1～3年生で、2日間両方に参加できる方
▶募集人員=先着20人
▶申込方法=窓口にて申込

書を提出(休館日を除く8時30分～17時15分)
▶申込書配布場所=市スポーツ協会ホームページ、大網白里アリーナ
▶受付期間=1月5日(日)～24日(金)
▶参加費=無料
※傷害保険は各参加者で加入してください。
▶主催=教育委員会
申・園 大網白里アリーナ ☎(72) 5708 FAX(72) 0436

房総の郷土芸能

山武・長生地区の7つの民俗芸能が一堂に会し、各市町村を代表する郷土芸能が出演します。
▶日時=1月19日(日)12時30分～17時予定
▶会場=長生村文化会館
▶演目(市町村)
・永田旭連の獅子舞(大網白里市)
・岩沼の獅子舞(長生村)
・屋形の獅子舞(九十九里町)
・東金ばやし(東金市)
・南日当の獅子舞(白子町)
・白幡八幡神社神事御竜頭の舞(山武市)
・玉前神社神楽(一宮町)
▶入場料=無料
☎令和6年度房総の郷土芸能実行委員会事務局(千葉県文化財課内) ☎043(223)4082 生涯学習課生涯学習班 ☎(70) 0380



▲永田旭連の獅子舞

講座・催し

令和7年二十歳の成人式

▶日時=1月12日(日)14時～15時30分(受付13時～13時45分)
▶会場=大網白里アリーナ
▶対象=平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
▶持ち物=室内履き、案内状(はがき)
※防寒対策をしてお越しください。
▶その他=保護者・家族等の関係者は、メインアリーナ2階観覧席より見学することができます
☎生涯学習課生涯学習班 ☎(70) 0380

介護予防セミナー

▶日時=2月21日(金)14時～15時30分(開場13時30分)
▶会場=保健文化センター3階ホール
▶テーマ=ストレスとの上手な付き合い方
▶対象=本市に住民登録のある65歳以上の方
▶募集人数=80人程度
▶申込開始=1月20日(月)
▶申込方法=電話、電子申請
▶参加費=無料



▲申込フォーム

申・園 地域包括支援センター ☎(70) 0439

いきいき体力測定会

季美の森リハビリテーション病院の理学療法士・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。
▶日時=1月24日(金)9時～、10時～、11時～、13時～、14時～の各1時間
※結果説明会は3月7日(金)を予定。
▶会場=保健文化センター3階ホール
▶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20人
▶申込方法=電話、窓口
▶対象=市内に住民登録のある65歳以上の方
▶参加費=無料
申・園 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」

▶日時=1月16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
※あんどんねえさ～「九十九里地域認知症家族の会」in大網白里市も同時開催。
※飲食の提供はありません。
▶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
〈デニーズで開催〉
▶日時=1月23日(木)15時～16時30分 ※予約制。
▶会場=デニーズ大網白里店(みやこ野2-2-10)
▶参加費=1人1品の注文 ※自己負担。
▶募集人数=20人程度
▶申込方法=電話、窓口
☎地域包括支援センター ☎(70) 0439

市老人クラブ連合会からのお知らせ

大人の塗り絵体験会を開催します。主に脳の活性化が期待でき、手指のリハビリにつながるレクリエーションです。みんなで楽しみましょう。
▶日時=2月1日(土)13時～15時30分
▶会場=老人福祉センター「コスモス荘」
▶申込締切=1月15日(水)
申・園 老人福祉センター「コスモス荘」 ☎(77) 4466



気になったらすぐ相談!「もの忘れ相談会」

▶日時=1月10日(金)、2月14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
申・園 地域包括支援センター ☎(70) 0439

違法な不用品回収業者にご注意ください

「ご家庭で不用となった家電製品や家具類を無料で回収します」などと記載したチラシを配布したり、軽トラックなどで地域を巡回しながら回収する業者が見受けられます。

家庭から出たごみ（廃棄物）を回収するには市の一般廃棄物収集運搬業許可が必要であり、無許可の業者による回収は違法です。また、古物商や産業廃棄物の許可では回収できません。

こうした違法業者に回収を依頼すると、高額な料金を請求されたり、不法投棄などの不適正処理に繋がり、排出者として処理責任が問われる場合もありますので、絶対に利用せず、不用品は適正な処分方法に従って処理してください。

☎ 地域づくり課環境対策班 ☎（70）0386

宝くじ助成金で資機材を整備

宝くじの助成金を財源とした普及推進活動を通じて、地域防災の装備拡充や地域コミュニティ活動の充実や強化を図るための「コミュニティ助成事業」を活用し、市消防団にバルーン投光器が2台整備されました。

☎ 安全対策課消防防災班 ☎（70）0303



生ごみ処理機で家計に優しい生活を～購入費を補助します～

生ごみ処理機は、調理くずや食べ残しなどの生ごみを効率的に減量したり、たい肥化することができる便利な家電です。

電気で乾燥させるタイプや、微生物で分解するタイプなどがあり、設置場所などに合わせて選ぶことができます。生ごみを処理すれば、ごみ処理にかかる費用が削減され、たい肥として使うこともでき、経済的なメリットがあります。

ごみ減量化、家計の節約、環境保護にも役立つ生ごみ処理機をこの

機会にぜひ導入してください。

▶対象

(A) コンポスト容器、発酵たい肥化装置各2基まで
(B) 機械式処理機、家庭用小型剪定枝破砕機各1基まで

▶申請方法

処理機を購入後、領収書（レシート）および印鑑を窓口を持参

▶助成額＝購入額の半額（上限4万）

☎ 地域づくり課環境対策班

☎（70）0386



こちらは消費生活センターです！

「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑って

〈事例〉ネットで腕時計を購入し、前払いで個人名義の口座に約2万円を振り込んだが、「商品が欠品になった。返金するため無料通話アプリでやり取りするように」とメールが来た。その後「〇〇ペイで返金する」と言われ、指示された通りに数字等の入力を繰り返した。気付いたときには、約10万円送金させられていた。販売業者にメールをするが連絡もなく、無料通話アプリもすでにブロックされていた。どうしたらよいか。(60代)

〈ひとことアドバイス〉

販売業者から「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑いましょう。相手方の指示に従ってはいけません。

販売業者の名称・所在地・電話番号が明確に記載されていない、商品価格が通常より

安い、支払い方法が銀行振り込みや電子マネーに限定されている、返品・返金ルールが記載されていない等のサイトは詐欺サイトの恐れがあります。利用前によく確認しましょう。

困ったときは、消費生活センターや警察等（警察相談専用電話「☎#9110」）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494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

☎ 地域づくり課市民協働推進班

☎（70）0342

特定計量器（はかり）の定期検査の受検を忘れずに

業務上の取引や証明に使用するばかりをお持ちの方は、必ず受検してください。

▶日程・会場

・1月21日(火)農村環境改善センター

・1月22日(水)、23日(木)中央公民館

▶時間＝各日とも10時30分～12時、13時～15時

☎ 検査日程や提出物

商工観光課振興班

☎（70）0356

〈対象となる計量器の種類、手数料等〉

千葉県計量検定所

☎043(251)7209

資源再生利用促進奨励金制度

ごみの減量および資源の再生利用を促進するため、新聞・雑誌・段ボール・雑がみ・アルミ缶などの資源ごみをPTA、区・自治会等の団体で回収して、業者に引き取ってもらった場合、市から奨励金として3円/kgを交付しています。

できるだけ資源は再生利用しましょう。

☎ 地域づくり課環境対策班

☎（70）0386



1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 ☎（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	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	8日(水)	15日(水)	8日(水) 22日(水)	毎週(金)	ペットボトルは祝日・振替休日は収集しません	毎週(月)(水)(金) 毎週(火)(木)(土) 毎週(月)(水)(金) 毎週(火)(木)(土)	祝日・振替休日とも通常通り回収を行います 今月は収集を行いません 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)	9日(木)	16日(木)	9日(木) 23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)	10日(金)	17日(金)	10日(金) 24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	7日(火)	21日(火)	15日(水) 28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)	6日(月)	20日(月)	14日(火) 27日(月)	毎週(水)			

広告欄

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 ☎（70）0386

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和 6 年 11 月 30 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	11 月	1 月からの累計
事故発生数	10 件	95 件
負傷者数	10 人	113 人
死者数	1 人	4 人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	11 月	1 月からの累計
車上ねらい	0 件	4 件
部品ねらい	1 件	7 件
乗り物盗	2 件	32 件
空き巣	0 件	1 件

◆火災

火災の種類	11 月	1 月からの累計
建物火災	1 件	8 件
その他火災	2 件	12 件
死者数	0 人	0 人

空き家の管理は所有者の責務です。空き家バンク制度を利用しませんか。
☎地域づくり課環境対策班
☎(70)0386



▲空き家バンク

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＝1月16日(木)13時～16時・中央公民館相談室
交通事故巡回相談＝1月9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
☎こども家庭相談室 ☎(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(水)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＝1月9日(木)、23日(木)13時～13時30分(要予約)
親と子の心の相談＝1月16日(木)13時30分～、14時30分～
精神保健福祉相談＝第2・4(水)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＝1月8日(木)10時～16時、15日(木)、29日(木)9時～16時
生産性向上、働き方改革、補助金活用、SNS活用・販路開拓、創業など全般。
副業(創業)相談＝1月17日(金)、31日(金)18～21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＝1月15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＝1月16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

藤原黒麻呂と清和源氏

現在の茂原市の起こりとされる藻原荘を成立させた人物・藤原黒麻呂と清和源氏との関わりを田野圭子さんが発表します。また2月16日には「御成街道について」と題して、吹野恭一さんが報告します。
▶日時＝1月19日(日)13時30分～16時
▶会場＝中央公民館
▶参加費＝無料
☎鶴澤 ☎(72)7061

一日手話教室

手話は私たちの大切なコミュニケーション手段です。良かったら皆さんも学んでみませんか？
▶日時＝1月19日(日)13時30分～15時30分
▶会場＝中央公民館
▶主催＝山武郡市聴覚障害者協会
▶対象＝大人20人程
▶申込締切＝1月15日(水)
▶参加費＝無料
☎葛岡 ☎(72)1655
☎笹川 ☎090(7272)7609

詩吟同好会

月2回、伝統芸能詩吟を吟じながら楽しい時間を過ごしませんか。初心者、初めての方大歓迎！
▶日時＝第2、4(木)9時～12時(1月9日、23日)
▶会場＝土気あすみが丘プラザ
▶参加費＝月300円
☎丹治 ☎043(295)6375

会員募集

大網小学校北側の裏山で下草刈り、花壇の手入れなどをして楽しみましょう！
▶日時＝毎月第3(日)9時～11時30分(1月19日)
▶年会費＝2,000円
☎おおあみ里山の会
／松浦
☎(72)5343

大網笑いヨガ

笑いヨガは、誰でもできる健康体操です。笑うと健康に良いことが医学的に証明されています。一緒に笑って、健康を分かち合いましょう！
▶日時＝第4(日)13時30分～15時30分(1月26日)
▶会場＝中央公民館
▶参加費＝100円
☎大野 ☎090(9341)3725

飾り炭づくりを楽しもう

松ぼっくり、花、木の実が素敵な飾り炭に！材料をお持ちください。
▶日時＝1月25日(土)10時～15時
▶会場＝エコパーク大網白里子ども村(清名幸谷2089-1)
▶申込方法＝まちサポメール(☐info@machisapo.net)
▶持ち物＝軍手、飲み物、昼食
▶参加費＝小学生以上200円
☎安岡 ☎090(2433)9779

篁山会詩吟同好会発表会

下記のとおり練習の成果の発表会を行いますので興味ある皆さまのご来場をお待ちしています。
▶日時＝1月28日(火)10時～11時30分
▶会場＝中央公民館
▶参加費＝無料
☎篠崎 ☎090(3084)9851

かかしと郷土芸能

県の無形文化財の団体ともばら阿波踊りの団体と他いろいろです。見に来てください。
▶日時＝2月2日(日)13時～16時
▶会場＝保健文化センター
▶入場料＝無料
☎田中 ☎(72)4870

伝言板



広告欄

令和6年度真亀川ポスターの入賞作品を紹介します

令和6年度真亀川をきれいにする協議会にて環境啓発目的としてポスターを募集したところ、次の方々が入賞されました。

〒地域づくり課環境対策班 ☎(70) 0386

◇小学生低学年の部(優秀賞)



齋藤 いろはさん (白里小3年)

◇小学生高学年の部(優秀賞)



久我 雄大さん (白里小6年)

◇中学生の部(優秀賞)



今橋 紗也さん (白里中3年)

◇中学生の部(優良賞)



片岡 拓海さん (白里中1年)



桑田 茂奈さん (白里中3年)

十枝の森が紹介されました

11月19日、千葉テレビで放送された「news チバ」で、ちば文化資産に選定された「両総用水施設と十枝の森」が紹介されました。

十枝の森は、干ばつ等に苦しむ農民を救うため、両総用水を完成させることに尽力した十枝雄三氏の屋敷跡です。

その功績を称え、名誉町民第1号になりました。

十枝の森は現在「十枝の森を守る会」により管理され、春は新緑、秋は紅葉が見られ、多くの方が訪れています。

十枝の森を守る会では、ボランティアを若干名募集しています。参加されてみてはいかがでしょうか。

▶場所＝北吉田758番地

〒・〒 十枝の森を守る会 佐藤

☎080(9809)5505

生涯学習課生涯学習班

☎(70) 0380



▲十枝雄三氏



5年ぶりにさつまいもの収穫体験会を開催しました

11月17日、市農業研究会が主催する「さつまいもの収穫体験会」が南今泉で開催されました。

この収穫体験会は、地産地消の推進と消費者との交流活動として、毎年開催されてきました。新型コロナウイルス感染症や夏の高温による不作の影響で中止が続いていましたが、今年は5年ぶりの開催となりました。

会場となった畑には、121人の親子連れて賑わい、さつまいもを手にした子どもたちからはうれしそうな声がたくさん聞かれました。



マリンに届いた年賀状の展示会を開催します！

1月6日(月)10時に市役所入口にて、日本郵便マスコットキャラクター「ぽすくま」からマリンに年賀状が直接配達されます。届いた年賀状の展示を行いますので、ぜひご覧ください。

▶日時＝1月7日(火)～20日(月)16時まで

▶会場＝中央公民館2階フロア

〒企画政策課政策推進班

☎(70) 0315



▲昨年の配達の様子

市海岸地域の振興を進める会 ボランティア清掃を実施しました

10月27日、海岸地区の地域振興を図るため活動している「大網白里市海岸地域の振興を進める会」がボランティア活動を行いました。今回は、白里海岸入口手前にあるガソリンスタンド跡地(みずいろのここ)の清掃を実施。10人の会員が汗を流しました。



▲活動の様子



▲10人の会員が参加しました

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	
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
1/12(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
1/13(月)	古川クリニック(九十九里町) ☎0475(76)1588	高橋医院(山武市) ☎0475(82)2450
1/19(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市) ☎0475(70)0801	まさごクリニック(横芝光町) ☎0479(80)0122
1/26(日)	まさきクリニック(九十九里町) ☎0475(78)6868	大平医院(山武市) ☎0479(86)6012

※電話番号をご確認の上、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

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	
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
	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	

おすすめ料理

●豆腐入りでたんぱく質も取れる白玉です●

豆腐入り白玉フルーツポンチ

1人分116kcal、食塩相当量0g

豆腐を加えることで、やわらかい白玉に仕上がります。フルーツは季節の果物を。

- 材料(4人分)●
- A
- 白玉粉……………40g
 - 絹豆腐……………40g～
 - キウイフルーツ……………1個
 - パイン缶……………2枚
 - みかん缶……………中1缶
 - りんご……………1/4個
 - サイダー……………250cc



- 作り方●
- 1白玉粉をボウルに入れ、絹豆腐を少しずつ入れてこねる(耳たぶくらいの固さになるまで絹豆腐を加える)。8個に丸め、中央を軽くつぶし、熱湯でゆでる。浮いてきたら冷水にとる。
 - 2器に白玉を1人2個ずつ入れ、食べやすく切った果物を盛り付け、サイダーをかける。



▲食生活改善会のおすすめレシピ

食生活改善会 増穂支部

市民課休日窓口 証明発行・印鑑登録・マイナンバーカード交付(要予約) 1月26日(日)8時30分～17時15分

〒市民課戸籍班・市民班 ☎(70) 0340