



令和7年

2月号

2025
No.694
毎月1日発行



おおみしらさと

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 —

- 公共交通に関する住民説明会を実施します…………… 2
 - 令和6年度市津波避難訓練…………… 3
 - 大網白里市農地の賃借料情報…………… 4
 - 介護予防セミナー…………… 5
 - 特集 所得税・住民税の申告…………… 6
- ※罫=問い合わせ先 罫=申し込み先



未来を拓く、ハタチの一步!



祝 令和7年 二十歳の成人式

1月12日、大網白里アリーナで、二十歳の門出を祝う「二十歳の成人式」が開催されました。

当日は、301人が参加。友人や恩師との再会に、満面の笑みで記念撮影をする姿が、あちらこちらで見られました。

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

式典では、代表として実行委員の川上氷楓さんと嶋崎嵩哉さんが、式典挙行の感謝とともに「誓いのことば」を披露。

「我々は、東日本大震災や新型コロナウイ

ルス感染症により、入学式・卒業式などの人生の節目となるイベントが満足に行うことができませんでした。しかし、これらの経験があったからこそ、人との関わりの大切さを実感し、成長できたのだと思います。これからは、努力と誠実さ、責任感を忘れずに大人としての責任を果たしてまいります。」と力強く述べました。

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

◇令和8年二十歳の成人式の実行委員を募集

▶対象=平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれで本市の二十歳の成人式に参加予定の方

▶内容=式典のイベントの企画、当日の運営

※会議は年5回程度開催。

▶申込方法=電子申請

☑生涯学習課生涯学習班

☎(70)0380



申込フォーム
実行委員募集



令和7年の実行委員

各種計画のパブリックコメントを実施します

市では、次の計画の策定にあたり、皆様のご意見を募集しています。

計画名	第3期総合戦略(案)	人口ビジョン(令和7年改訂版)(案)	小中池公園再整備基本計画(素案)	第3期子ども・子育て支援事業計画(素案)
計画の目的	本市における地方創生を実現するための目標や具体的な施策をまとめる	市の人口の現状および将来展望を示す	小中池公園の再整備に係る事業計画等の方針を定める	第2期計画の進捗状況を踏まえ新たな課題への対応やさらなる子育て環境の充実を図る
意見募集対象	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、担当課窓口 ※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。			
提出方法	郵送、メール、ファクス、担当課へ持参		郵送、メール、担当課へ持参	オンラインフォーム、郵送、メール、担当課へ持参
募集期間	~2月19日(水)		~2月28日(金)	~3月3日(月)
注意事項	●ご意見等はプライバシーの保護に留意の上、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	企画政策課政策推進班 ☎(70)0315 FAX(72)8454 ✉kikakuseisaku@city.oamishirasato.lg.jp	都市整備課街路公園班 ☎(70)0360 ✉toshiseibi@city.oamishirasato.lg.jp	子育て支援課保育班 ☎(70)0347 ✉kosodate@city.oamishirasato.lg.jp	

人口と世帯 1月1日現在(前月比) ●人口/47,660人(-15) ●男/23,526人(-9) ●女/24,134人(-6) ●世帯数/22,547(+13)

第22回千葉県知事選挙の日程が決定(3月16日(日)投票)

任期満了(令和7年4月4日)に伴う千葉県知事選挙の日程が決定しました。

▼投票日 3月16日(日)

▼告示日 2月27日(木)

◆期日前投票

▼会場・日時

- 中央公民館 2月28日(金) 3月15日(土)
- 農村環境改善センター いずみの里 3月13日(木) 15日(土)

※詳細は広報3月号に掲載予定。

◆郵便等による不在者投票

身体障害者手帳をお持ちの方や介護保険の要介護認定を受けている方などで、次の要件を満たす方は、自宅などで不在者投票ができます。

事前に「郵便等投票証明書」が必要となりますので、お早

に選挙管理委員会まで問い合わせください。

- 身体障害者手帳 2次のいずれかに該当する方
- 両下肢・体幹 移動機能(1級または2級)
- 心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸(1級または3級)
- 免疫・肝臓(1級・3級)
- 戦傷病者手帳 2次のいずれかに該当する方
- 両下肢・体幹(特別項症・第2項症)
- 心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓(特別項症・第3項症)
- 介護保険被保険者証 2要件5の方

選挙管理委員会 ☎(70)0397

公共交通に関する住民説明会を実施します

瑞穂地区における新たな公共交通導入の検討に当たり令和6年10月に実施したアンケートで、コミュニティバス導入の要望が多く見られました。このため、市ではコミュニティバスの導入を検討することとし、瑞穂地区コミュニティバス(仮称)の運行計画および運行ルート(案)を作成しました。

この運行計画およびルート(案)について、市民の皆さんから意見をいただくため、次の日程で説明会を開催します。

▶日時・会場

- ①2月9日(日) 10時～・中央公民館1階講堂
- ②2月12日(水) 18時30分～・中央公民館1階講義室
- ③2月19日(水) 18時30分～・瑞穂小

学校体育館

④2月23日(日) 10時～・瑞穂小学校体育館

▶内容=瑞穂地区コミュニティバス(仮称)の運行計画およびルート(案)について

※概ね1時間程度。

※全日程同内容。

▶注意事項

- 瑞穂小学校にお越しの際は、南門(旧JA瑞穂支所側の門)をご利用ください。また、駐車場の台数に限りがありますので、可能な限り乗り合わせでお越しください。

企画政策課政策推進班 ☎(70)0315



国道128号沿道経田字三ノ作地区地区計画の原案の縦覧等のお知らせ

国道128号沿道の市街化調整区域において、都市計画法および市の「市街化調整区域における土地利用方針及び地区計画運用基準」に基づき、事業者から市に都市計画(地区計画)の提案がありました。提案の内容を踏まえ、市で「地区計画の原案」を作成しましたので縦覧します。

◆地区計画の原案の内容

- 都市計画の種類 地区計画
- 名称 国道128号沿道経田字三ノ作地区地区計画
- 面積 約5.2ha

縦覧の期間・場所

縦覧期間 2月3日(月) 17時30分～17時15分(土・日・祝を除く)

縦覧場所 都市整備課

◆意見書の提出

原案についてご意見がある場合は、その内容等を記載した意見書を市長宛てに提出することができます。

◆意見書を提出できる方 本地区計画の区域内の土地所有者(法人を含む)および利害関係人

提出方法 持参、郵送

提出期間 2月3日(月) 17時～25日(火)(消印有効)



※市ホームページでも原案の縦覧および意見書様式の取得ができます。

都市整備課都市計画班 ☎(70)0364

児童手当の申請はお済みですか?(3月31日(月)締切)

児童手当法の一部改正により、令和6年10月分(12月支給)から支給対象が拡充されました。次に該当する方は新たに申請が必要ですので、お手続きをお願いします。

▶申請が必要な方

- 所得上限超過によって、令和6年9月分を受給していない方
- 末子が高校生年代(平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれ)の方
- 令和6年9月分を受給しており、大学生年代(平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれ)の子がいて、かつ、子が3人以上いる方

▶申請期限=3月31日(月)

▶注意事項

- 3月31日(月)までに申請した場合、さかのぼって10月分(12月支給分)から支給対象となりますが、それ以降に申請した場合は、申請月の翌月分からの支給となります。
- 本市から児童手当等を受給している世帯、本市に住居登録のある高校生年代の子がいる世帯を対象にお知らせ文を送付しています。
- 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申請者が市外居住で子と別居している場合は、お住まいの市区町村へ問い合わせください。

子育て支援課児童家庭班 ☎(70)0331

	変更前 令和6年9月分(10月支給分)まで		変更後 令和6年10月分(12月支給分)から	
	3歳未満	月額1人当たり15,000円	第2子まで 月額1人当たり15,000円 第3子以降 月額1人当たり30,000円	第2子まで 月額1人当たり15,000円 第3子以降 月額1人当たり30,000円
3歳から小学生まで	第2子まで 月額1人当たり10,000円 第3子以降 月額1人当たり15,000円	第2子まで 月額1人当たり10,000円 第3子以降 月額1人当たり30,000円	第2子まで 月額1人当たり10,000円 第3子以降 月額1人当たり30,000円	
中学生	月額1人当たり10,000円	なし	なし	
高校生	なし	あり	廃止	
所得制限	あり	なし	なし	
特例給付	月額1人当たり5,000円	なし	廃止	
多子加算対象	18歳に達した年度末までのお子さん(高校生年代)	22歳に達した年度末までのお子さん(大学生年代)	22歳に達した年度末までのお子さん(大学生年代)	
支給回数	年3回(2月・6月・10月)	年6回(2月・4月・6月・8月・10月・12月)	年6回(2月・4月・6月・8月・10月・12月)	

令和7年度放課後子ども教室に参加しませんか

放課後子ども教室は、小学校の余裕教室等を活用して、子どもの居場所を設け、地域の方々の協力により、学習支援、文化交流活動などに取り組む事業です。

異学年との交流が深まり、友だちや仲間を増やすチャンスです。放課後に楽しい体験・思い出を増やしてみませんか。

▶対象=小学1～6年生

▶実施期間=令和7年4月中旬～令和8年3月中旬の週2回(教室により、開催日は異なります)

▶実施時間=放課後～17時

▶参加費=年間2,500円

▶申込方法=電子申請

▶注意事項

- 保護者へ引き渡しを行うため、17時までに必ずお迎えに来てください。
- 学童保育室と連携しているため、併用が可能です。

◆活動内容

- 学習活動=宿題のほか、ドリル等を使った自学
- 文化・交流活動=昔遊び、工作、読み聞かせ、トランプやオセロ等のゲーム遊び
- 特別プログラム=音楽鑑賞会、マジックや腹話術など地域ボランティアの協力を得て実施する内容

◆対面申込会

▶日時=2月22日(土) 9時30分～11時30分

▶場所=大網白里アリーナ研修室

生涯学習課生涯学習班 ☎(70)0380

◆活動内容

- 学習活動=宿題のほか、ドリル等を使った自学
- 文化・交流活動=昔遊び、工作、読み聞かせ、トランプやオセロ等のゲーム遊び
- 特別プログラム=音楽鑑賞会、マジックや腹話術など地域ボランティアの協力を得て実施する内容

◆対面申込会

▶日時=2月22日(土) 9時30分～11時30分

▶場所=大網白里アリーナ研修室

生涯学習課生涯学習班 ☎(70)0380

●放課後子ども教室 開催一覧(予定)

教室名	開催日	会場	定員	引き渡し場所
瑞穂小		パソコンルーム	30人	パソコンルーム入口
増穂小	(火)・(木)	少人数教室	30人	少人数教室入口
大網東小		図工室	30人	昇降口
大網小		子育て交流センター 集会室・創作活動室	35人	子育て交流センター玄関
白里小	(水)・(金)	多目的室	30人	多目的室入口
増穂北小		図工室	30人	図工室入口
季美の森小		多目的室	30人	多目的室入口

議会が傍聴できます

市議会第1回定例会は、2月20日(木)開会予定です。

傍聴を希望される方は、本会議が開催される当日に、議事事務局にて傍聴券に住所・氏名をご記入いただきます。

予約無・先着順・傍聴席は30席です。

委員会の傍聴を希望される場合は、開会時刻の30分前から10分前までに傍聴の手続きをしてくださいます。

議事事務局 ☎(70)0390

令和6年度市統計グラフィコンクール入選作品の展示会を開催します(市統計研究会)

統計への理解と統計の表現技術の向上を図ることを目的として、大網白里市統計グラフィコンクールを実施しています。

2月14日(金)9時～28日(金)16時

▼日時

会場 中央公民館2階

企画政策課政策推進班 ☎(70)0316

教育委員会教育委員に内山徹氏を任命

令和6年12月21日をもって退任された齋藤壽彌氏の後任として、本市の教育行政への幅広い意見が期待されます。

内山徹氏が12月22日付けで教育委員に就任されました。

管理課総務班 ☎(70)0370

第三者行為による届出 (国民健康保険・後期高齢者医療)

交通事故や暴力行為など、第三者(加害者)の行為により治療を受ける際の費用は、加害者が負担するのが原則ですが、必要な届出をすれば健康保険で治療を受けることができます。

その際には必ず問い合わせ先に連絡の上、「第三者の行為による傷病届」等を提出してください。

甲・区 市民課国保班

☎(70) 0334

市民課高齢者医療年金班

☎(70) 0336

千葉県後期高齢者医療広域連合
給付管理課

☎043(216) 5013

全国瞬時警報システム (Jアラート)の伝達訓練

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国からの緊急情報を瞬時に伝える、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた訓練を実施します。

市内に設置してある防災行政無線および戸別受信機から、最大音量で一斉に放送されますので、災害と間違えないようご注意ください。

▶訓練日時=2月12日(水)11時

▶放送内容

・上りチャイム音
・「これは、Jアラートのテストです」×3回

・「こちらは防災大網白里です」

・下りチャイム音

区 安全対策課消防防災班

☎(70) 0303

ヘルメットはあなたの命を守ります!

自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。また、ヘルメットを着用していなかった方の致死率は、着用していた方に比べて約2.2倍高くなっています。ヘルメットを正しく着用し、頭部を保護しましょう。

▶ヘルメット着用時の注意点

・前から後ろにかけて水平にかぶれているか
・左右にあるVの字のストラップが耳たぶの下辺りにきているか
・あごひもの長さは適切か

◇購入費用の一部を補助しています

▶対象=次の要件をすべて満たす方

・購入日から申請する日までの期間、本市に住居登録のある方

・市税を滞納していない方

▶対象ヘルメット=次の要件をすべて満たすもの

・令和6年4月1日以降に購入した新品のもの
・安全基準の認証を受けている自転車乗用ヘルメット

・他の自治体から補助等の給付を受けていないもの

▶補助金額=購入費用の2分の1(上限2,000円で送料、装飾品代等を除く)

※1人につき1個、1回限り。

▶申込方法=購入後、安全対策課、白里

出張所に次の書類等を提出

▶必要書類等

・交付申請書兼請求書

・領収書、レシート

・補助金の振込口座番号がわかるもの

・印かん

・ヘルメットの安全基準

の認証が確認できるもの

▶申込締切=3月31日(月)

※予算額に達し次第締め切り。

区 安全対策課生活安全班 ☎(70) 0387



▲補助金の詳細
(市ホームページ)

安全基準マーク

SGマーク(一般財団法人製品安全協会の安全認証)

JCF公認マーク(公益財団法人日本自転車競技連盟の安全認証)

JCF推奨マーク(同上)

CEマーク(欧州連合の欧州委員会の安全認証)

GSマーク(ドイツ製品安全法の安全認証)

CPSCマーク(米国消費者製品安全委員会の安全認証)

※CEマーク(自転車用の規格「EN1078」に限定)

※CPSCマーク(自転車用の規格「CPSC1203」に限定)

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〉

食料や水は最低3日、出来れば1週間以上備蓄。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3L

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ができます。

区 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)

令和6年度 市津波避難訓練

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。詳細は決定次第お知らせします。

▶日程=3月9日(日)(時間未定)

▶会場=津波避難施設(ビル)

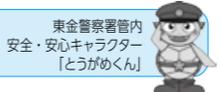
区 安全対策課消防防災班

☎(70) 0303

津波避難施設(ビル)一覧

施設名	所在地
オーシャンビュー白里 ダイヤモンドマンション 4階以上共用部分・屋上	南今泉 4837-2
プラセル九十九里 屋上	北今泉 3045
白里小学校 3階・屋上	南今泉 3349
浄化センター 屋上	四木 556-2
白里中学校 3階・4階	細草 1385-1
津波避難タワー	四木甲 2982-1
南四木築山	四木 980
福岡地区コミュニティセンター	東金市砂古瀬 426-1

安全安心コーナー



東金警察署管内
安全・安心キャラクター
「とうがめくん」

毎年2月1日~3月18日はサイバーセキュリティ月間

サイバーセキュリティとは、インターネットやコンピュータを安心して使い続けるために、大切な情報が外部に漏れたり、データを壊されたりしないように必要な対策をすることです。この機会に対策をしましょう。

〈サイバーセキュリティ対策9か条〉

①OSやソフトウェア(アプリケーション)は常に最新の状態にしましょう

OSやソフトウェアの欠陥(ぜい弱性)が不正アクセスの原因です。最新版にして、セキュリティ機能の強化を。

②パスワードは長く複雑にして、他と使い回さないようにしましょう

推測されにくく、文字数の多いパスワードにしましょう。

③多要素認証を利用しましょう

認証用アプリや生体認証などを利用し、不正ログインを防ぎましょう。

④偽メールや偽サイトに騙されないようにしましょう

偽メールや偽サイトに、安易に情報入力しないでください。

⑤メールの添付ファイルや本文中のリンクに注意しましょう

偽メール等の添付ファイルには、マルウェアや危険なウェブサイトへのリンクがある可能性があります。

⑥スマホやPCの画面ロックを利用しましょう

情報・プライバシーを守るには、「待ち受け画面のロック」をしましょう。

⑦大切な情報は失う前にバックアップ(複製)

しましょう

突然壊れたり、マルウェアに暗号化されると、データが見られなくなります。

⑧外出先では紛失・盗難・のぞき見に注意しましょう

機器にもデータにも価値があるため、放置はやめましょう。

⑨困ったときはひとりで悩まず、まず相談しましょう

日々新たな手口の犯罪が発生しています。困ったら各種窓口にご相談ください。

区 東金警察署生活安全課 ☎(54) 0110

2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	5日(水)	14時~15時
DCM(旧ケーヨーD2) 大網永田店	19日(水)	14時~15時
主婦の店 大網店	7日(金)	14時~15時
みどりが丘 自治会館	18日(火)	14時~15時
ショッピング センター アミリイ	6日(木)	10時~11時30分
大網白里市役所	26日(水)	14時~15時
国保大網病院	5日(水)	10時~11時30分
	18日(火)	10時~11時30分
	6日(木)	14時~15時
	27日(木)	14時~15時
	1日(土)	10時~11時30分
	19日(水)	10時~11時30分
	3日(月)	10時~11時30分
	4日(火)	10時~11時30分

図書室だより

◇おはなし会

①市図書室

▶日時=毎週(土)14時30分~

▶会場=市図書室会議室

②中部分室

▶日時=毎週(水)15時30分~

③白里分室

▶日時=毎週(木)15時30分~

◇今月の展示棚

「新しく始める!」「学べる!」本!

4月からの新生活に向けて準備したり、新しい何かを始めたり、気になっていることを知りたい、そんな人も多いのではないのでしょうか?

今回の展示では、今から始める、さらに学べる本を集めてみました。

図書室の本で新しく何かを始めませんか?

◇春の子ども講座「光るスライムを作ってあそぼう!」

暗闇の中でキレイに光るスライムをつくってみませんか(電話申し込み可)。

▶日時=3月9日(日)11時~11時40分

▶会場=市図書室会議室

▶募集人数=先着20人(小学生)

▶参加費=150円(材料費)

▶講師=千葉県立現代産業科学館職員

▶申込締切=2月27日(木)

◎図書室休業日

3日(月)・10日(月)・11日(火・祝)

17日(月)・23日(日・祝)・24日(月・振替休業)

28日(金・室内整理日)

区 図書室

☎(72) 8383

大網白里市図書室 検索

動物は正しく飼いましょ

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、よく考えましょ。

- ・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、よく考えましょ。
- ・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ましょ。
- ・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。
- ・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、飼育所に届け出し、狂犬病の疑い主が分かるようにしましょ。
- ・犬は、首輪等に登録鑑札と狂犬病予防注射済票を付けることが義務付けられています。
- ・犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制止できない人が短い引き綱で行いましょ。また、しつけや訓練をして、人に危害を加えたり鳴き声などで近隣に迷惑を掛けないようにしましょ。
- ・散歩の際の糞尿は、飼い主が責任をもって持ち帰りましょ。また、動物の毛の手入れも注意をしましょ。
- ・飼い犬が人をかんだ時は保健所へ届け出し、狂犬病の疑い主が分かるようにしましょ。
- ・犬は、首輪等に登録鑑札と狂犬病予防注射済票を付けることが義務付けられています。
- ・犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制止できない人が短い引き綱で行いましょ。また、しつけや訓練をして、人に危害を加えたり鳴き声などで近隣に迷惑を掛けないようにしましょ。
- ・散歩の際の糞尿は、飼い主が責任をもって持ち帰りましょ。また、動物の毛の手入れも注意をしましょ。
- ・動物は「命あるもの」です。人と動物との共生に配慮して接しましょ。

大網白里市農地の賃借料情報

農地の賃借借契約を締結する場合の目安となる本市の実勢を踏まえた賃借料情報を提供します。

令和6年1月~12月に締結(公告)された賃借借の賃借料水準(10a当たり)は、別表のとおりです。

農委事務局 ☎(70)0393

別表1 田(水稻)の部

締結(公告)された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数	
本市全域	農業振興地域	22,500円	31,700円	7,400円	451
	農用地区域内	20,800円	31,600円	10,000円	95
(参考)本市平均	22,200円	—	—	—	

別表2 畑(普通畑)の部

締結(公告)された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数
本市全域	11,900円	21,000円	9,300円	41

※1 データ数は、集計に用いた筆数です。
 ※2 賃借料を物納支給(水稻)としている場合は、コシヒカリ60kg当たり21,070円に換算しています。
 ※3 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としています。
 ※4 「(参考)本市平均」の平均額は、各区分の平均値(四捨五入前)をデータ数により加重平均した値です。
 ※5 この金額はあくまでも目安ですので、実際に契約を締結しようとするときは、契約当事者間で十分話し合ってください。

いがか獣医師の検診を受けさせることが必要です。
 ・猫は屋内で飼いましょ。
 ・糞尿や鳴き声等の被害を防止でき、感染症や交通事故等の危険から守ることができましょ。
 ・適正に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊手術をしましょ。
 ・やむを得ない事情で飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探しましょ。
 ・愛護動物を虐待したり捨てたりすると、最大で1年の懲役または100万円の罰金の科せられます。
 ・愛護動物を殺傷すると、最大で5年の懲役または500万円の罰金が科せられます。
 ・動物は「命あるもの」です。人と動物との共生に配慮して接しましょ。

「海の家」を出店しませんか

令和7年度海水浴場開設期間における「海の家」出店者を募集します。

- ① 出店計画書
- ② 誓約書
- ③ 滞納のない証明書、確定申告書の写し(個人事業主の場合)は直近3年分
- ④ 出店条件を確認できる書類
- ⑤ 個人住民票の写し
- ⑥ 市外居住者の個人事業主個人事業の開業・廃業等届出書の写し
- ⑦ 法人登記事項証明書
- ⑧ 募集期間 2月17日(月)~3月10日(月)
- ⑨ 受付場所 商工観光課(分庁舎3階)
- ⑩ その他



ガス管損傷事故防止のために

- 工事を行う際は、事前にガス管の位置を確認してください。ガス管の位置が不明な場合は、ガス事業課まで問い合わせください。
- 工事は、ガス管の位置や深さを入念に確認してから行ってください。なお、ガス管の近くでは手掘りで、管肌を傷つけないよう慎重に作業を進めてください。
- 工事中、不明なガス管が出てきた場合は、ガス管付近の作業を一時中断して、ガス事業課までご連絡ください。



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)。

「電気・ガス料金負担軽減支援事業」による市営ガス料金の値引き

国の経済対策に基づく「電気・ガス料金負担軽減支援事業」の実施による市営ガス料金の値引きを次のとおり行います。手続きは不要です。

- ▼対象 市営ガスを契約している方(年間契約量が1m³当たり10円)
- ▼値引き単価(税込) 1m³当たり10円
- ※4月検針分(3月使用分)

は1m³当たり5円。詳細は経済産業省資源エネルギー庁の特設サイトをご覧ください。

ガス事業課 ☎(72)1131



▲特設サイト(資源エネルギー庁)

令和6年 人権擁護功労表彰

〈法務省人権擁護局長感謝状〉
 穂坂 あい子氏(下ヶ傍示)



人権擁護委員に川名辰司氏が再任

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、人々の間に正しい人権の考え方を広めたり、人権が侵害された場合には、相談相手になって救済したりするなど、さまざまな場面で活動しています。

本市では、川名氏を含む6人の人権擁護委員が、人権相談や人権教室などの啓発活動を行っています。

◆人権相談
 ▶日時 毎月第3(木)13時~16時
 ▶会場 中央公民館1階相談室
 地域づくり課市民協働推進班 ☎(70)0342

こちらは消費生活センターです!

実在する事業者をかたり 未納料金を請求する詐欺に注意

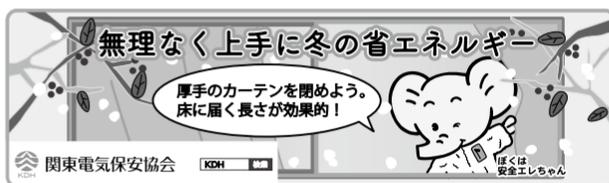
〈事例〉大手通信会社グループの事業者を名乗り「1年間電話料金が未払いになっている。支払わなければ法的手続きを取る。守秘義務があるので誰にも話さないように。」と電話があった。コンビニで電子マネーを購入するように指示し、番号を教えさせる方法をすべて詐欺です。不明な点がある場合は、実在する事業者の正式な問い合わせ窓口を家族や周りの人とともに調べて、問い合わせてください。心配なときは、消費生活センターにご相談ください。(参考資料:国民生活センター見守り新鮮情報 第499号より)

◆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・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

実在する事業者を名乗り、身に覚えのない未納料金を請求される電話があっても、言われるまま支払ってはいけません。知らない番号や非通知からの電話は「出ない」「話

住みよいまちをつくるため、区・自治会に加入しましょ。主に防災活動や、環境美化、防犯灯の設置等の活動を行っています。

市市長会事務局(地域づくり課市民協働推進班内) ☎(70)0342



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

2月14日(金)、3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)

▶利用料=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たりして、ホッとひと息つける交流の場です。

あんどんねえさ～「九十九里地域認知症家族の会」in 大網白里市も同時に開催する予定です。

※飲食の提供はありません。

▶日時=2月20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、地域の方など誰でも歓迎

☎ 地域包括支援センター ☎(70)0439



養護老人ホーム坂田苑 入所者募集

養護老人ホーム坂田苑は、行政機関からの措置に限り入所の受け入れを行っていました。以前から入居を希望される声が多くあったため、この度、入所を希望される方と直接契約を結ぶことにより、措置に関わらず入所が可能となる「契約入所」を始めました。

興味のある方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



◀契約入所の詳細
(山武郡市広域行政組合ホームページ)



介護予防セミナー

ストレスの基礎知識とシニア世代に多いストレスについて解説し、運動・食事・睡眠などのさまざまな観点からストレス解消につながる取り組みを紹介し、ストレスに効果的なストレッチやマッサージの実技を一緒に学んでみませんか。

▶日時=2月21日(金)14時～15時30分(13時30分開場)

▶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

▶申込方法=電話、電子申請

▶参加費=無料

☎・☎ 地域包括支援センター

☎(70)0439



▲申込フォーム



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等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、市役所に登録が必要です。

▶対象=次の要件をすべて満たす方

①市内に住民登録のある65歳以上の方

②認知症等の症状が見られる方

③家族等がメールを受信出来る方

▶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=高齢者支援課で申し込み

☎ 地域包括支援センター ☎(70)0439

精神障がい者に対する旅客鉄道株式会社等の旅客運賃割引

4月1日(火)から旅客鉄道株式会社等の旅客運賃の割引の対象に、精神障がい者が追加されることに伴い、精神障害者保健福祉手帳に旅客運賃減額種別である「第1種」「第2種」を表記する必要があります。

令和6年12月以前に発行されていた手帳には印字等されていないため、旅客運賃減額種別を証明するスタンプを押印しますので、精神障害者保健福祉手帳を持参の上、社会福祉課までお越しください。

※令和7年1月以降に発行された手帳については、印字または押印されています。

▶精神障害者保健福祉手帳の旅客運賃減額種別

・第1種精神障害者=1級

・第2種精神障害者=2級・3級

▶割引開始日=4月1日(火)

☎ 社会福祉課障がい福祉班

☎(70)0337

ねんきんナビ 確定申告の際にお使いください

◆源泉徴収票

令和6年度分として支払われた年金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせするものです。
▶対象=令和6年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受給した方
※遺族・障害年金、年金生活者支援給付金は非課税のため送付されません。

▶発送時期

・紙=1月10日から順次発送しています

・電子データ=1月7日～10日に発送しています

◀電子データについて

・マイナポータル「お知らせ」へ送付されます。

●別表

No.	発送時期	対象	送付方法
1	令和6年10月下旬～11月上旬	令和6年1月1日～9月30日までの間に保険料を納付した方	郵送
2	令和6年10月中旬～下旬	1のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付
3	令和7年2月上旬	令和6年10月1日～12月31日までの間に保険料を納付した方(1の対象者は除く)	郵送
4	令和7年1月下旬	3のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付

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

※電子データの受け取り方法等については、年金機構のホームページでご確認ください。

☎ 千葉年金事務所 ☎043(242)6320

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

応じて送付されます。

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

・令和6年12月19日以降に希望登録を行った方は、紙も送付される場合があります。

◆社会保険料控除証明書

その年の1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料の納付額を証明するものです。国民年金保険料は、所得税および住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。

発送時期および対象者等については、別表をご覧ください。

地域包括支援センターだより

～住み慣れた土地で生き生きと暮らし続けられる大網白里市に～

高齢者が、住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けるために、「住まい」・「医療」・「介護」・「介護予防」・「生活支援サービス」等が地域の中で一体的に提供される仕組みを「地域包括ケアシステム」といいます。

地域包括ケアシステムはすでにそれぞれの地域で機能し始めていて、その一つに「ひとり暮らしの高齢者の見守り」があります。

例えば、「ポストに新聞が3日分たまっている。何日も姿が見えないから心配」、「3日前から夜も電気がついていないから心配」などの相談が地域包括支援センターに入ることがあります。この場合、状況確認のため職員が訪問し、室内で倒れている可能性を考え、救急隊や警察と連携を取り対応に当たります。

このような「心配」は、地域包括ケアシステムが地域住民や事業所の方たちに少しずつ根づき始めているからこそ起こるものです。この心配により、室内で倒れてい

一命を取り留めた方もいます。

また、救急隊や警察と対応に当たっているところに、住民の方が長期外出から帰宅されることがあります。無事を確認でき、ホッとする瞬間ではありますが、救急車の適正利用かという心苦しいのも事実です。

日ごろから近隣住民や事業所の方とコミュニケーションを取ること、不要な「心配」を増やさないようにしましょう。

◆長期外出するときは

・新聞や定期配達(配食や生協など)の休止の連絡をしましょう。
・家族、親族、近隣住民、民生委員等に居場所を伝えましょう。

今後、2040年まで高齢者人口は増加し続けます。住み慣れた土地で安心して自分らしい暮らしを続けるために、誰かの「見守り」は不可欠です。地域包括支援センターでは、地域住民や事業所と協力して、見守りのお手伝いをしています。

☎ 地域包括支援センター

☎(70)0439

特集

所得税

住民税

の申告

申告・相談受付期間は

2月17日(月)～3月17日(月) (土・日・祝を除く)

問 ●〈所得税〉 東金税務署 ☎(52)3121

●〈住民税〉 税務課市民税班 ☎(70)0321

▶あなたは申告が必要でしょうか？

- この図は一例です。詳細は問い合わせください。
- 令和7年1月1日現在、大網白里市に住民登録があった方が対象です。本市以外に住民登録があった方は、その自治体に問い合わせください。
- 所得税の確定申告をした方は、住民税の申告をする必要はありません。

給与・年金以外の収入

所得金額より控除金額の方が多い
(所得税が課税されない)

はい

住民税

いいえ

所得税

・次の方は、所得税または住民税の申告が必要です。

- ①商売をしている方（商工業・農業・自由業等の事業から生ずる収入のある方）
- ②土地・建物などの賃貸料や権利金等の収入のある方
- ③土地・建物などを売った方

収入なし・非課税所得のみ

同居の親族の扶養になっている

はい

申告
不要

いいえ

住民税

・非課税所得は、主に遺族・障害・老齢福祉年金や雇用・労災保険の給付です。
・扶養になっていない方や別居の親族の扶養になっている方は、住民税の申告が必要です（生活状況、別居の扶養親族の住所・氏名を記入）。
・令和6年中の合計所得金額が1,000万円を超えている方の同一生計配偶者として被扶養者となる方は、住民税の申告が必要です。

主な収入が給与

次の項目に一つでもあてはまる

- ①還付申告（医療費控除など）を受ける
- ②年末調整が済んでいない
- ③給与収入が2,000万円を超えている
- ④給与以外の所得が20万円を超えている
- ⑤2か所以上から給与をもらっている

↓はい

所得税

↓いいえ

給与以外の所得が…

20万円
以下

住民税

↓ない

申告
不要

・令和6年の途中で退職した後、就職せず、年末調整を受けなかった方は所得税の確定申告が必要です。

・源泉徴収票に記載されている所得控除の内容を訂正するには、所得税または住民税の申告が必要です。
・勤務先から市役所に給与支払報告書の提出が無かった場合は、住民税の申告を求められることがあります。

主な収入が年金

次の項目に一つでもあてはまる

- ①年金収入が400万円を超えている
- ②年金以外の所得が20万円を超えている

↓はい

所得税

↓いいえ

年金以外の所得が…

20万円
以下

住民税

↓ない

申告
不要

・申告が不要の方でも、住民税の計算上所得控除を受けるためには、住民税の申告が必要となる場合があります。

・源泉徴収票に記載されている所得控除の内容を訂正するには、所得税または住民税の申告が必要です。
・公的年金の支払者から市役所に公的年金等支払報告書の提出が無かった場合は、住民税の申告を求められることがあります。

所得税の還付申告

申告が不要な方でも、所得税の確定申告をすることで、税金の還付が受けられる場合があります。

※年末調整で控除されている場合は除く。

- ①マイホームを10年以上のローンで取得した場合（住宅借入金等特別控除）
- ②多額の医療費を支払った場合（医療費控除）
- ③災害や盗難にあった場合（雑損控除）



白色申告の方も 収支内訳書の添付を

白色申告をする方の中で、事業所得（営業・農業）および不動産所得のある方は、令和6年分の所得税の確定申告書を提出するときに、その年の総収入金額や必要経費の内容を記載した「収支内訳書」を作成し、添付してください。

電子申告または 郵送提出のお願い

パソコンやスマホおよびマイナンバーカードを利用して、ご自宅でも簡単に所得税の確定申告を行うことができます。詳細は、国税庁ホームページをご確認ください。

住民税申告を行う方は、郵送での提出にご協力をお願いします。住民税申告書が必要な方は税務課市民税班までご連絡ください（申告書と返信用封筒を郵送します）。



申告書にはマイナンバー の記載が必要です

所得税の確定申告書や住民税申告書等には、マイナンバー（個人番号）の記載が必要です。

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

申告に必要なもの

- ①マイナンバーカード
※お持ちでない方はマイナンバーが分かる書類（住民票や通知カード（氏名・住所などに変更がない場合、または正しく変更手続きが取られている場合に限る））と運転免許証等の顔写真真身分証明書
- ②給与・年金所得者は源泉徴収票
- ③事業（営業・農業）所得および不動産所得のある方は、作成済みの収支内訳書
- ④医療費控除を受ける方は、医療費控除の明細書
※領収書の添付では受け付けられません。
- ⑤国民健康保険・国民年金・介護保険・任意継続社会保険の支払のある方は領収書
※社会保険料のうち「国民年金等」は、日本年金機構や各年金基金発行の控除証明書の添付が必要です。
- ⑥生命保険料・地震保険料などの支払いがある方は保険料控除証明書
- ⑦寄附金控除のある方は証明書
- ⑧住宅借入金等特別控除（1年目）を受ける方は、購入者本人の住民票・登記事項証明書・売買契約書または請負契約書（写し）・金融機関の年末残高等証明書、計算明細書（税務署・市税務課にあります）など
※2年目以降は金融機関の年末残高証明書、計算明細書のみ。
- ⑨障害者控除を受ける場合は障害者手帳など
- ⑩金融機関の口座番号の分かるもの

東金税務署
申告書作成・相談
 令和6年分所得税・贈与税
 個人消費税

▶日時 = 2月17日(月)~3月17日(月) (土・日・祝を除く)
 8時30分~16時 ※相談は9時から。
 ▶会場 = 東金市役所5階 (東金市東岩崎1-1)
 ※混雑回避のために「入場整理券」を配布します。 問東金税務署 ☎(52)3121

注意

・原則スマートフォンで申告書を作成していただきます。前年の申告書等の控えや源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類、スマホおよびマイナンバーカード(および各種パスワード)をご持参ください。
 ・入場整理券の配布状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
 ・入場整理券は、当日、会場で配布するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。次の二次元コー

ドを読み取り、国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」してください。
LINEで事前発行
 友だち追加はこちら▶
 ・3月中は入場整理券の入手が困難となるのが予想されますので、2月中の来場をお勧めします。
 ・還付申告をされる方は、上記開設期

間の前でも東金税務署にて相談を受け付けています。
 ・期間中、東金市役所が会場となるため、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。ご来場の際は、可能な限り公共交通機関をご利用ください。
 ・マイナンバーカードをお持ちでない場合は、本人確認書類(免許証など)および番号確認書類(通知カードなど)をお持ちください。

申告書の提出はお早めに



▶申告期間
 ◎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)
 ▶申告書の提出先
 〈窓口〉東金税務署窓口
 〈郵送〉〒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

納税は期限内に振替納税で

〈振替納税を利用している方へ〉
 ◎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)
 ※残高不足で振替ができない場合は、延滞税がかかる場合があります。
 ※転居等により所轄の税務署が変わった場合は、新たに手続きが必要です。
 〈振替納税を利用していない方へ〉
 金融機関または所轄の税務署で納付書により納付するほか、金融機関等

の窓口に行く必要がないキャッシュレス納付が便利です。キャッシュレス納付方法は次のとおりです。
 ①電子納税(e-Tax) e-Taxを利用し、ダイレクト納付、インターネットバンキング納付ができます。
 ②クレジットカード納付 専用のWeb画面からクレジットカード納付ができます。
 ③スマホアプリ納付 スマートフォン決済専用のWeb画面から、利用可能なPay払い納付ができます。

便利なe-Tax申告

スマホやパソコンで国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成して、マイナンバーカードを使ってe-Taxで提出できます。作成した確定申告書等は、そのまま税務署に提出することもできます。
 マイナンバーカードを利用して、マイナポータル経由で、申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動で入力できます。控除証明書等の集計や1件ずつ入力する手間が不要で大変便利です。詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

**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月から押なつを行わないため、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。



大網白里市
申告相談
 令和6年分 所得税
 住民税

▶日時 = 2月17日(月)~3月17日(月)のうち
 ●大網会場(中央公民館): ▶平日9時~11時、13時~16時
 ●白里会場(農村環境改善センター): ▶(火)~(木) 9時30分~11時、13時~16時
 問税務課市民税班 ☎(70)0321

インターネット事前予約

予約開始: 2月7日(金)10時
 予約ページ:

 ※希望日の2開庁日前までにご予約ください。

※入場整理券を配布しての受付も併せて実施しますが、事前予約の方を優先的にご案内するため、長時間お待ちいただく場合があります。
 ※施設の開場時間は8時30分です。早朝からのご来場はお控えください。

昨年からの変更点

①抽選は実施しません。事前予約および当日整理券を配布し、順番にご案内します。
 ②過年分(令和6年分以外)の申告は相談できません。
 ③配当所得を含む申告は相談できません。
 東金税務署(会場:東金市役所)で申告をお願いします。
 ④確定申告書の控えへの収受日付印は行いません。詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

受付の留意事項

・相談受付の上限人数を超えた場合、受付を早く締め切ります。なお、申告書および添付書類を作成済で、提出のみで済む方は、入場整理券不要で受け付けます。
 ・例年、開始当初および午前中は大変混雑します。大網会場では申告相談を希望する方は、事前予約にご協力をお願いします。また、相談内容が複雑で時間を要する方は税務署をご利用

ください。
 ・所得税の確定申告や住民税の申告は申告期限内に行ってください。申告期限を過ぎてからの申告は、控除の適用等を受けられない場合があります。
 ・所得税の確定申告関係書類の配布は、税務課窓口や申告会場の在庫がなくなり次第終了します。市での配布終了後は東金税務署へお問い合わせください。

大網白里市で申告できない方

次に該当する方は、東金税務署で申告してください。
 ※2月17日(月)~3月17日(月)は東金市役所が会場となります。それ以外の期間は、東金税務署へご相談ください。
 ・過年分(令和6年分以外)の申告をされる方
 ・配当所得の申告を行う方
 ・住宅借入金等特別控除(1年目)のある方
 ・青色申告、損失申告の方
 ・準確定申告(亡くなった方の申告)の方
 ・譲渡所得のある方
 ・先物取引、山林所得のある方
 ・雑損控除のある方
 ・国外の親族を扶養にとる方
 ・贈与税や消費税の申告が必要な方

確定申告での医療費通知の使用

医療費控除を受ける際に提出する明細書について、医療費通知を添付することにより記入が省略できます。国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者の医療費通知発送日程は、次のとおりです(他の健康保険に加入している方は、各健康保険組合にお問い合わせください)。
 確定申告時期に間に合わない発送分は、領収書等でご確認のうえ明細書へ記入してください。
 また、マイナポータルでは毎年、原則2月9日に申告年分の1月から12月までの医療費通知情報を閲覧できます。そちらを活用した確定申告方法等は、国税庁、マイナポータルホームページをご覧ください。
 ※確定申告では医療費通知原本の添付が原則必要です。紛失等された場合はご相談ください。
 問市民課国保班 ☎(70)0334
 市民課高齢者医療年金班 ☎(70)0336
 千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課 ☎043(216)5013

●医療費通知発送日程
 〈国民健康保険〉

診療月	発送時期
1月~10月診療	1月発送済
11月~12月診療	3月中旬発送予定

〈後期高齢者医療制度〉

診療月	発送時期
1月~5月診療	令和6年10月発送済
6月~10月診療	2月上旬発送予定
11月~12月診療	6月上旬発送予定

2月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	28日(金)午後	R6年9月生まれ
1歳6か月児健診		17日(月)午後	R5年6月1日～7月15日生まれ
3歳児健診		25日(火)午後	R3年7月生まれ
乳児相談		7日(金)10時30分～11時	乳児とその保護者
マタニティ教室		I課=5日(水)午後	妊娠中の方とその家族
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦) 歯科検診		15日(土)午後	S29、39、49、59、H6、16 年度生まれの方 妊娠中の方

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	28日(金)	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 2月は全国生活習慣病予防月間です

生活習慣病は、生活習慣が深く関与する疾患群の総称です。生活習慣によって予防・改善することが可能なため、今の自分の生活習慣を見直してみましょう。

◇「一無(いちむ)、二少(にしょう)、三多(さんた)」で生活習慣病を予防

「一無、二少、三多」とは、日常生活で身につけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康用語です。健康的な6つの生活習慣を紹介します。

〈一無(いちむ)=無煙(禁煙)〉

たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素、タールの三大有害物質の他、約250種類の有害成分が含まれているため、がんをはじめ、さまざまな生活習慣病予防を引き起こします。周囲の人にも受動喫煙として影響を及ぼします。禁煙をして、自分と周囲の人の健康を守りましょう。

〈二少(にしょう)=少食・少酒〉

①少食=食事は腹八分目にしましょう。食後の急激な血糖値の上昇は、肥満や糖尿病などの要因のひとつになります。満腹ま

で食べる習慣を減らし、主食と一汁三菜、乳製品などをバランスよく組み合わせ、よくかんで食べましょう。

②少酒=過度の飲酒を長く続けると、臓器障害だけでなく、アルコール依存症なども引き起こします。1日の純アルコール摂取量は約20g(5%のビール缶で500ml)が望ましいといわれています。節度ある適度な飲酒を心掛けましょう。

〈三多(さんた)=多動・多休・多接〉

①多動=運動不足は、筋力低下や肥満などにつながります。日常生活の中で体を動かす時間を今より10分増やしましょう。

②多休=心身共にリフレッシュすることは、バランスの取れた健康的な生活のために必要です。睡眠時間の確保や休憩、休日をつくるなど日常生活の中でリフレッシュできる機会を持ちましょう。

③多接=社会的なつながりが途絶えると、心身共に健康障がいが起こりやすくなります。趣味やイベント、仕事などでさまざまな人と交流し、いきいきとした生活を送りましょう。

お薬手帳を持ちましょう

「お薬手帳」とは、過去に病院等で処方された薬の記録をまとめるための手帳です。薬の重複服用を防ぎ、副作用やアレルギー歴等の情報を知らせることで、適切な治療につなげることができます。

また、正確な情報を提供するために、お薬手帳は一冊にまとめるようにしましょう。詳細はかかりつけの調剤薬局にご確認ください。

なお、マイナ保険証を利用すると、過去1か月～5年の間に処方・調剤された分のお薬情報を、自身のマイナポータルや対応する電子版お薬手帳(スマートフォンアプリ)を通して確認できます。

※電子処方箋対応の医療機関・薬局では即時～5年の間の情報を確認可能。自身で購入された市販薬等はマイナポータルで確認できないため、お薬手帳での管理が有効です。

◇ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後、厚生労働省の承認を得て、別の会社が同じ主成分、効能で作った薬です。薬の研究開発費がかからないことから、新薬と比較すると割安の価格となります。

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

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



ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンのキャッチアップ接種

▶対象=次のすべてを満たす方

- ・平成9年度～19年度生まれの女性で、合計3回のHPVワクチン接種を完了していない方
- ・令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種している方
- ※令和6年度高校1年相当の女子(平成20年生まれ)の方も対象。

▶接種期間=令和8年3月末まで

※令和7年3月まで公費で接種できるとされていましたが、経過措置として期間が延長されました。

▶必要なもの=予診票、母子手帳



栄養士だより

健康的な主食のとりかた

ごはん、パン、麺などの主食は、大切なエネルギー源になります。食べすぎると肥満や中性脂肪、血糖値の上昇につながることもあります。栄養バランスが崩れる原因となりますので、主食を毎食食べるようにしましょう。

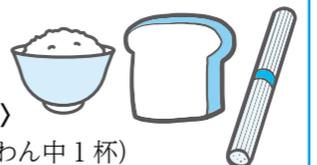
必要なエネルギー量の約半分を目安に主食を取ることがおすすめです。年齢や運動量、疾病の有無によっても異なりますが、次の量を目安に食べるようにしましょう。

〈主食の1回量の例〉

- ・ごはん 150g(茶わん中1杯)
- ・食パン 4枚切り1枚
- ・スパゲッティ(乾) 70g

主食を極端に減らすと、おかずの量を多く取ることになり、脂質や食塩の量が増えやすくなります。また、間食を必要以上に取ることにつながりますので、気を付けましょう。

ご自身の食事量を知りたい方は、保健センターの栄養相談をご利用ください。



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。

なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、入札情報サービス、市役所受付行政情報コーナー、財政課で公表しています。 ※金額は税込表示。

【12月12日一般競争入札実施分】

●件名 道路改良工事
場所 北今泉地内
落札業者 株式会社 伸栄建設
落札金額 8,507,847円
落札率 86.03%

落札業者 有限会社 水間建設工業
落札金額 9,475,180円
落札率 86.83%

【12月26日一般競争入札実施分】

●件名 経年ガス導管入替工事(大綱4区)
場所 大綱(道福)地内

●件名 心電計購入
場所 富田884番地1
国保大綱病院
落札業者 岩瀬薬品 株式会社
落札金額 6,380,000円
落札率 100.00%

☎財政課契約管財班 ☎(70)0312

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「老化は口から?」～オーラルフレイル予防が健康長寿の鍵～

オーラルフレイルとは、「お口の些細な衰え」のことをいいます。この些細な衰えを放置するとやがて負のスパイラルに陥り、全身の活力低下や要介護状態を招きます。実際にオーラルフレイルが認められた高齢者は要介護リスクが2.4倍、総死亡リスクが2.1倍高いという報告があり、また65歳以上の約4割がオーラルフレイルを抱えているというデータもあります。

オーラルフレイルは、早期に気付いて適切に対処することで予防することができます。いくつになっても好きな物を食べたり笑ったりして、健やかな生活を送るためにもお口の些細なトラブルを放置せず、早め

に対処することをお勧めします。

次のうち1つでも当てはまることがあれば早めに歯科医に相談しましょう。

- ・かめない、かみにくい食べ物がある
- ・歯が抜けたままになっていたり、入れ歯のトラブルを放置してかみにくいことがある
- ・滑舌が悪い
- ・舌が汚れている
- ・口が渇いている
- ・飲み物や汁物でむせることがある
- ・食事に時間がかかる
- ・歯によく食べ物がつまる
- ・食事を食べこぼすことが増えた

会計年度任用職員募集

	商工観光課 (振興班)	市民課 (市民班)	都市整備課 (街路公園班)	都市整備課 (営繕室)	高齢者支援課 (ケアマネジャー)
内容	事務補助	事務補助	公園施設の 維持補修、 草刈、 剪定作業等	営繕業務 (電気設備、 機械設備 関連の業務)	要支援者および 事業対象者への ケアプラン作成等
条件	・原則週5日 勤務できる方 ・基本的なパ ソコン操作が できる方 ・普通自動車 免許を有する 方	・原則週5日 勤務できる方 ・基本的なパ ソコン操作が できる方	・週3日程度 勤務できる方 ・普通自動車 免許を有する 方	・週3日程度 勤務できる方 ・普通自動車 免許を有する 方 ・公共施設の 建築設備(電気 設備、機械設 備)の維持、管 理、点検に携 わった経験を 有する方	・原則週5日勤務で きる方 ・介護支援専門員お よび普通自動車運転 免許(AT限定可)を 有する方 ・介護支援専門員業 務経験者
募集人数	1人	1人	1人	1人	2人
勤務期間	4月1日(火)~ 9月30日(火)	4月1日(火)~令和8年3月31日(火)			採用時~令和7年 3月31日(月)(更新あり)
勤務時間	8時30分~ 16時30分	9時~17時	8時30分~17時15分		
給料	時給1,194円~1,266円 ※在職期間等に応じ、例規に基づき支給。 ※今後例規の改正により変更される場合があります。				月給244,800円 ~254,300円 ※他、例規に基づき 地域手当を支給
休日	(土)・(日)・(祝)・年末年始				
提出書類 (返却不可)	履歴書(写真貼付)			履歴書(写真貼付)、職務 経歴書、資格証の写し	
申込方法	持参、郵送				
申込締切 (必着)	2月14日(金)	2月17日(月)	2月10日(月)	2月10日(月)	随時
申込・ 問い合わせ先	商工観光課 振興班 ☎(70)0356	市民課 市民班 ☎(70)0340	都市整備課 街路公園班 ☎(70)0360	都市整備課 営繕室 ☎(70)0366	地域包括 支援センター ☎(70)0439

お知らせ

ハローワーク千葉南の ご利用案内

ハローワーク千葉南は、国
が運営しています。求職者の
方を対象として「職業相談」
や「職業紹介」、「職業訓練の
ご案内」等を行っています。
他に「応募書類の添削」や「企
業とのミニ相談・面接会」等
も行っていきますので、お気軽
にご利用ください。利用料等



▲ハローワーク
千葉南公式 LINE

は無料です。
▼時間 8時30分~17時15分
(土)・(日)・(祝)・年末年始を除く
▼場所 千葉市中央区南町2
16-3 海気館蘇我駅前ビ
ル3階
☎ 043(300)8609
(職業相談部門 41#)

情報コーナー



募集

公募型上級救命講習会

※住所、氏名、生年月日、連
絡先電話番号をお伝えくだ
さい。
▼申込期間
2月3日(月)~21日(金)
▼参加費 無料
▼持ち物 筆記用具、昼食、
修了証の郵送用封筒(宛先記
入の上、110円切手貼付)
※運動のしやすい服装でお越
しくください。
☎ 山武郡市広域行政組合
消防本部警防課救急係
(平日9時~17時)
☎(52)87552
(FAX)0131
iki-chiba.jp
fdkeibou@sanhukou



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2階講堂
▶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30回市民公開講座

▶日時
2月20日(木)15時~16時
▶演題
咳の治療~原因と対応~
▶演者=東千葉メディカルセ
ンター呼吸器内科 医師
江間 亮吾 医師

◇糖尿病教室

▶日時
2月6日(木)14時~15時
▶対象=糖尿病治療・予防
に関心のある方
☎ 東千葉メディカルセンター
事務部総務課
☎(50)1199

市野球協会からのお知らせ

市野球協会では、春の市民スポーツ大会軟式野球
一般の部や秋季市民軟式野球大会を運営しています。
大会等に参加を希望する軟式野球チームは市野球協
会への加入が必要となります。加入の条件や加入申込書、
年会費等の詳細は問い合わせください。
▶申込方法=加入申込書を大網白里アリーナに提出
▶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
▶提出期限=3月15日(土)17時
※市野球協会総会および抽選会は3月15日(土)です。
☎ 大網白里アリーナ ☎(72)5708

第29回ふるさと美術展

▶日時=2月14日(金)~20日(木)9時~17時
※最終日は16時まで。
▶会場=保健文化センター3階ホール
▶入場料=無料
▶主催=市美術会
☎ 生涯学習課生涯学習班 ☎(70)0380



コスモス通信

☎ 大網白里アリーナ ☎(72)5708

◇市ふれあいバドミントン大会2024結果

Aクラス	優勝=内山・長島組 準優勝=平安座・新造組 第3位=松戸・粕谷組 第3位=西本・松本組
Bクラス	優勝=市原・秋山組 準優勝=伊大知・家城組 第3位=芹沢・宮崎組 第3位=朝倉・長谷川組
Cクラス	優勝=遠藤・土屋組 準優勝=桑原・荘司組 第3位=山口・山口組 第3位=江澤・大曾根組
Dクラス	優勝=伊藤・グエン組 準優勝=滝川・佐瀬組 第3位=久保・長島組 第3位=前田・前田組

市エンジョイ バドミントン交流会 2025

▶日時=3月20日(木・祝)(受付12
時30分~)
▶会場=大網白里アリーナ(メインアリーナ)
▶種目=ダブルス形式(ランダム組合せ)
ダブルスペアを固定せず、試合ごとにペ
アを代えます。
▶対象=バドミントン初心者・初級者で
市内在住、在勤、在学者
※参加枠に空きがある場合は市外の方
も受付可。
▶申込方法=申込用紙を持参、ファクス
※申込用紙は大網白里アリーナで配布。
▶申込期間=2月8日(土)~28日(金)
(市外受付=2月14日(金)~)
※定数に達し次第締め切り。
▶受付時間=8時30分~
17時15分(休館日を除く)
▶参加費=1人800円
☎ 大網白里アリーナ
☎(72)5708 FAX(72)0436



成果発表展示会について

中部コミュニティセンターでは、活動している同好会、サークルの中から希望のあった
10団体による成果発表展示会を開催しています。1年間の活動成果をご覧ください。

団体名	展示期間	備考
写経の会	~2月7日(金)	1階
編物フーガ	2月5日(水)~19日(水)	2階
富洋研究会	2月8日(土)~22日(土)	1階
大網白里市民合唱団	2月20日(木)~3月5日(水)	2階
和みの折り紙クラブ	2月25日(火)~3月8日(土)	1階
グレイス	3月6日(木)~13日(木)	2階
社会福祉協議会 増穂支部	3月9日(日)~16日(日)	1階
大網白里写真クラブ	3月15日(土)~29日(土)	2階
大網歌謡研究会 ますはカラオケ倶楽部	3月18日(火)~30日(日)	1階

☎ 中部コミュニティセンター ☎(73)3337

リサイクル倉庫はルールを守ってご利用ください

リサイクル倉庫に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。

◇リサイクル倉庫について

▼設置場所 市役所、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、白里出張所

▼利用時間 8時30分～17時（年末年始を除く）

※中部コミュニティセンターと、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。

▼回収品目 ①新聞（チラシ含む）②雑誌③ダンボール④衣類⑤飲料用紙パック⑥雑がみ⑦食品トレイ（汚れがある場合は洗って乾燥させてください）

※リサイクル倉庫に出すときは、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。

〈雑がみとは〉

お菓子の箱やティッシュの箱、トイレトペーパーの芯、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。通常の可燃ごみとして処理してください。

▼回収できないものの例

- ①布団や毛布等の寝具やカーペット、着物、カーテンなど
- ②パソコン、テレビなどの電化製品

●回収できないものの例



- 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
- ☎ 地域づくり課環境対策班 (70) 0386

有料広告を掲載しませんか

広告の種類	市ホームページバナー	デジタル博物館バナー	コミュニティバス
特長	市の情報が集結する市ホームページには、多くのアクセスをいただいています。	デジタル博物館の月間アクセス件数は2万5千件以上です。	地域の移動手段として多くの方に利用されているコミュニティバスの車体や車内に有料広告を掲載しています。
募集期間	随時（締切＝掲載開始希望月の1か月半前）		2月3日(月)～28日(金)
掲載期間	1か月単位 ※4月から掲載の場合は、翌年3月分までまとめて申込可。		
掲載場所	市ホームページトップページ下部 (広告をクリックすると広告主のホームページが開く)	デジタル博物館トップページ下部 (広告をクリックすると広告主のホームページが開く)	①車内窓上 ②運転手後背部掲示板 ③車内側面ガラス ④チラシの配架
掲載料金(月額)	市内に事業所等がある方＝6,000円 市外に事業所等がある方＝10,000円	市内に事業所等がある方＝3,000円 市外に事業所等がある方＝5,000円	①1,000円 ②2,000円 ③500円 ④1,000円 ※広告物の作成および取付・貼付等に係る費用は別途広告主の負担。
申込方法	申込書および必要資料を提出		
提出・問い合わせ先	秘書広報課秘書広報班 ☎(70)0307 	生涯学習課生涯学習班 ☎(70)0380 	企画政策課政策推進班 ☎(70)0315
	▲市ホームページバナー広告の詳細	▲デジタル博物館バナー広告の詳細	▲コミュニティバス広告の詳細

農業用廃ネットを一齐回収します

- ▶日時＝3月5日(水)9時30分～11時30分、13時～15時30分
- ▶回収場所
千葉県園芸用プラスチックリサイクルセンター（東金市小沼田1655-3）
- ▶必要なもの＝負担金
※事務負担金は搬入車両1回につき1台100円、処理負担金は農業用廃ネット1kgにつき39円です。
- ▶注意事項
・今回は、ネット以外の農業用廃プラ

スティック（被覆材の農ビ・ポリ、肥料袋等）は回収しません。
・ネットは土払いし、結束して荷台へ積載後、シートを掛けてください。
・搬入時に放射線量検査を行います。処理方法が守られていないものや、放射線量検査の結果、0.23マイクロシーベルト/時以下でないものは回収できません。
☎ 市農業用廃プラスチック対策協議会事務局（農業振興課内）
☎(70)0345

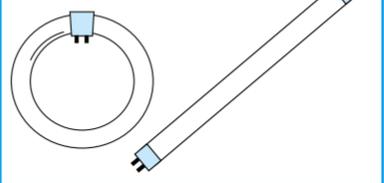
2月のごみ収集日

ごみは当日の朝8時までに決められた場所へ ☎地域づくり課環境対策班 (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・杓掛・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	5日(水)	19日(水)	12日(水) 26日(水)	毎週(金)	毎週(月)(金) 祝日・振替休日も通常通り回収を行います	13日(木)	今月は収集を行いません
大網(笹塚・前島・長峰・竹の下・道塚・北の谷・宮谷・内谷・前島団地・前島区内町内会・新堀・本宿と新田のうちJR東金線より西側地区)・沼向・双葉区・福田のうち県道山田台大網白里線より北側地区)・県道山田台大網白里線より北側の(柿餅・北飯塚・木崎・柳橋・星谷)・小西・養安寺・北横川・山口・みどりが丘・上貝塚・清名幸谷・柿餅上貝塚入会地・上谷新田・富田(北)・富田(東)	6日(木)	20日(木)	13日(木) 27日(木)	毎週(木)		4日(火)	
永田・ながた野・小中(平沢)・萱野・砂田・神房・北今泉・南今泉(県道山田台大網白里線より北側地区)	7日(金)	21日(金)	14日(金) 28日(金)	毎週(月)		5日(水)	
大網(浜宿・新宿・南町また本宿と新田でJR東金線より東側地区)・福田のうち県道山田台大網白里線より南側地区)・金谷郷(JR東金線より東側地区)・仏島・みやこ野・経田・駒込(15区のうちJR外房線より東側地区および大あみハイツ)・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	4日(火)	18日(火)	17日(月) 25日(火)	毎週(火)		6日(木)	
南玉・池田・駒込(7区・15区のうちJR外房線より西側地区)・みずほ台(みずほ東自治会含む)・小中(小中・宮崎)・四天木・四天木甲・四天木乙・南今泉(県道山田台大網白里線より南側地区)	3日(月)	17日(月)	10日(月) 21日(金)	毎週(水)	毎週(火)(土)	12日(水)	

2月は蛍光灯の収集月

散乱防止のため中身の見える袋に入れるか、ひも等で束ねて収集日当日の朝8時までに集積所に出してください。ガムテープ等剥がすのが難しいものでは束ねないでください。
また、収集日以外に処分する場合は、リサイクル倉庫をご利用ください。
☎ 地域づくり課環境対策班
☎(70)0386



広告欄

ごみは、分別をしっかりと行い、指定された袋に入れて朝8時までにしてください。収集作業後にごみ出しをされても収集はできません。

☎ 地域づくり課環境対策班 (70) 0386

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=令和6年12月31日
 ※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です。

◆交通事故

人身事故	12月	1月からの累計
事故発生数	11件	106件
負傷者数	14人	127人
死者数	0人	4人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	12月	1月からの累計
車上ねらい	0件	4件
部品ねらい	1件	8件
乗り物盗	3件	35件
空き巣	0件	1件

◆火災

火災の種類	12月	1月からの累計
建物火災	1件	9件
その他火災	10件	22件
死者数	0人	0人

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・年末年始を除く)
 電話相談=☎(70)0344

人権・行政相談=2月20日(木)13時~16時・中央公民館相談室
 交通事故巡回相談=2月13日(木)10時~12時、13時~15時 (要予約)
 問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
 問子ども家庭相談室 ☎(70)0328

●市社会福祉協議会から

心配ごと相談=第2(月)13時~16時(電話相談可)
 税務相談=第1(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)
 問・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(2月11日(火・祝)を除く)
 エイズ検査=2月13日(木)、27日(木)13時~13時30分(要予約)
 親子の心の相談=2月10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(水)14時~16時(祝・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
 問・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=2月5日(水)、19日(水)9時~16時、12日(水)10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。
 問・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=2月5日(水)、19日(水)10時~15時・東金商工会館
 問千葉県税理士会東金支部 ☎(50)6322

●ラ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
 問千葉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
 問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=2月20日(木)10時~12時・保健文化センター1階
 問・問中核地域生活支援センターさんネット
 ☎(77)7531 FAX(77)7538

市公式 Instagram を
 開設しました
 ぜひフォロー
 してください!



@OAMISHIRASATO_CITY

ヨガ同好会

ヨガで健康維持し、心身共にリラックスするためのお教室です。ぜひ一度のぞいてみてください。

▶日時=第1、3(火)10時~11時30分(2月4日、18日)
 ▶会場=中央公民館
 ▶参加費=月1,000円
 +年2,000円(運営費)
 問小幡 ☎0475(72)1355

合気道大網道場(合気会)練習生募集

~合気道の「自由で柔軟な身体と心を」いっしょに求めてみませんか~
 ▶日時=毎週(火)19時~21時(2月4日、11日、18日、25日)、
 毎週(日)17時~19時(2月2日、9日、16日、23日)
 ▶会場=市柔剣道場
 ▶対象=女性、中高生、中高年歓迎いたします
 ▶指導=横尾廣美
 問横尾 ☎090(9678)8797

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OK。
 ▶日時(日程変更あり)
 ・おさらい会=2月9日(日)13時~15時
 ・第1、3(金)10時~11時30分(2月は21日のみ)
 ▶会場=中部コミュニティセンター
 ▶参加費=3,500円(月謝、運営費含む)
 問進藤 ☎090(4207)5720

第35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した。今年は35回の記念展で力作揃いです。ぜひご覧を。新会員募集中。
 ▶日時=2月27日(木)~3月5日(水)9時~17時 ※(月)休み。最終日は16時まで。
 ▶会場=保健文化センター
 ▶入場料=無料
 問引野 ☎0475(72)1993

楽友会(民謡尺八三味線)のご案内

地元や全国の民謡を尺八・三味線の伴奏で一緒に唄いませんか。現在10名ほどで稽古を楽しくやっています。

▶日時=第1、3(月)13時~16時(2月3日、17日)
 ▶会場=中央公民館
 ▶参加費=月1,500円
 問川崎 ☎090(8049)3935

聞こえにくい人の交流会

文字でコミュニケーションをサポートします。申込不要・直接会場へ。

▶日時=3月9日(日)13時30分~15時30分
 ▶会場=中央公民館
 ▶参加費=無料
 問中難協 ☎047(432)8039

大網社会法研究会のご案内

今回は、①私は、フリーランス法の対象となるのか?②労災保険特別加入に加入できるのか?を検討します。

▶対象=フリーランスという働き方に関心のある方
 ※日時は、参加希望の方々とご相談します。
 問田中 ☎090(8850)5977

木崎太政大神 節分祭

福豆、福菓子、福もち等用意しています。

▶日時=2月2日(日)
 ・神事=15時~
 ・豆まき=16時~
 問今関 ☎0475(72)4686

伝言板



広告欄

社会を明るくする運動 作文コンテスト・標語募集

社会を明るくする運動は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。次代を担う小・中学生に、運動への理解を深めてもらうため、作文コンテストと標語の募集が行われました。多くの児童生徒の皆さんから応募があり、入賞作品には次の方々が選ばれました。 ※敬称略。

◇千葉県作文コンテスト
〈千葉県推進委員会入賞〉
金子 輝 (大網中1年)

〈山武地区推進委員会委員長賞〉
重宗 海斗 (大網中3年)
〈市長賞〉
内山 咲夏 (白里中1年)
戸張 慎 (増穂小4年)
〈市保護司会長賞〉
岩瀬 瑠花 (大網中1年)
内山 美奈海 (白里中3年)
篠田 菜々美 (増穂中3年)
青木 ゆき乃 (増穂中2年)
浅岡 芽依 (増穂中2年)
小島 夕奈 (増穂中2年)

今野 優碧 (増穂中2年)
埋田 莉桜 (大網東小5年)
◇標語募集
小嶋 美波 (大網中3年)
渡邊 さくら (大網中3年)
大和久 快 (大網中2年)
長崎 葵 (大網中1年)
野村 拓人 (増穂中3年)
漆戸 美桜 (増穂中1年)
上野 寿佳 (瑞穂小1年)
伊藤 勇颯 (白里小6年)
奈良 日南子 (増穂北小6年)



表彰式の様子

決意新たに防災への誓い 令和7年消防出初式

1月19日、市運動広場で、日ごろ防災のため活躍する消防団による消防出初式が開催されました。
小倉団長は「決意を新たにし、消防の重要性を深く認識され、本市の防災活動に一層精進されることを願います」と訓示しました。

◇被表彰者 (敬称略)
〈千葉県知事表彰〉
▶功労章=上代浩一、高嶋龍治、八木明
▶精勤章=田邊光邦、加藤源一、中村健司、日暮也人、杉田智勇、北田尚史、内山文伸
〈防災危機管理部長表彰〉
三枝利光、今井正幸、池澤哲也、佐久間浩彰、花澤雅章、服部孔明
〈千葉県消防協会長表彰〉
▶功労章=古内晃浩
▶精勤章=長谷川聡彦、片岡隆、糸日谷英明、岩崎正幸、野口裕之
〈千葉県消防協会山武支部長表彰〉
▶功労章=萬崎和順、山田良人
▶精勤章=鶴澤亮輔、小幡勇一、土屋孝男、糸日谷友茂

〈市長表彰〉
牛来津介、加藤丈裕、前田典昭、高知尾啓輔、鬼島幸男、辻部晃、若菜一宏、内山寛光、上代義隆、内山忠喜
〈団長表彰〉
▶個人=小笠原藍子、齋藤央希、白土晴信、入澤俊介、宮崎大地、安田弘典、吉野純平、鎌田和秀
▶団体=第1分団第3班
▶特別表彰=第2分団第4班 (市消防ポンプ操法大会小型ポンプ操法の部5大会連続優勝)
▶消防協力者感謝状=金太郎自動車様
〈令和5年度退団者感謝状〉
中野修 他 17人



消防出初式

三井住友海上女子柔道部による柔道教室を開催

1月5日、市柔剣道場で三井住友海上女子柔道部による柔道教室が小中学生を対象に開催されました。
この柔道教室では、世界で活躍する

選手などによる、世界最高峰の技とキレを体感することができ、参加者の熱気が量から伝わり、熱のこもった教室となりました。



第20回青少年相談員新春書初め大会

1月5日、大網白里アリーナ武道場で青少年相談員新春書初め大会が開催され、小・中学生25人が参加しました。

〈市長賞〉
藤本 望来 (大網中2年)
〈教育長賞〉
中村 ふみ (増穂北小3年)
〈青少年相談員連絡協議会会長賞〉
藤村 沙奈 (大網小6年)
〈特別賞〉
伊藤 結萌 (大網小6年)
三澤 結月 (大網中1年)
〈相談員賞〉
草野 未和 (瑞穂小3年)
内山 煌士 (白里小4年)
藤村 渉 (大網小4年)
内山 結哉 (白里小5年)
吉永 紗笑 (大網小5年)

◇入賞作品を展示します

▶展示期間・会場
①2月4日(火)~12日(水)・中央公民館
②2月14日(金)~21日(金)・白里公民館



広報1月号 お詫びと訂正

広報1月号【12面】「令和6年度真亀川ポスターの入賞作品を紹介します」のうち2点の作品に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。
正しくは右のとおりです。

◇優秀賞



今橋 紗也さん (白里中3年)

◇優良賞



桑田 茂奈さん (白里中3年)

学生が各分野で活躍!

全日本学生キックボクシング選手権大会 暗算世界大会

第93回全日本学生キックボクシング連盟主催のUKFチャンピオントーナメント2024でバンタム級王者に輝いた丸山諒聖さんと、ドイツで行われた暗算世界大会(Mental Calculation World Cup 2024)で世界3位に入賞した千葉彦さんが喜びの声を届けてくれました。



▲丸山諒聖さん(左)、千葉彦さん(右)

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 屋休み時間は各医療機関にお問い合わせください。
※都合により当番医が変更になる場合もあります。また、専門以外のときは診療できない場合があります。

月日	医療機関名	
2/2(日)	鈴木クリニック(大網白里市) ☎0475(71)2033	松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482
2/9(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	さんむ内科・糖尿病クリニック(山武市) ☎0475(88)1491
2/11(火)	天野内科クリニック(東金市) ☎0475(55)3986	明海クリニック(山武市) ☎0475(80)5355
2/16(日)	不動堂クリニック(九十九里町) ☎0475(76)7737	成東しおさいクリニック(山武市) ☎0475(71)3700
2/23(日)	斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711
2/24(月)	うじはらクリニック(大網白里市) ☎0475(73)3320	伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508

※電話番号をご確認の上、お問い合わせください。

●山武都市急病診療所(東金市) ☎0475(50)2511(受付時間 20時~21時45分)
●時間外の受診(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

おすすめ料理

●冷凍食品を使って時短に●

魚介入りミルクスープ

1人分135kcal、食塩相当量0.7g

牛乳のまろやかさ、シーフードと野菜のうま味でコクのあるスープです。

材料(4人分)
シーフードミックス.....130g
冷凍かぼちゃ.....2個
冷凍玉ねぎみじん切り.....80g
かぶ.....1個
バター.....8g
酒.....大さじ2
顆粒コンソメ.....小さじ1
牛乳.....150cc
生クリーム.....50cc
こしょう.....少々
パセリみじん切り.....少々

作り方
①シーフードミックスを解凍する。
②かぼちゃは電子レンジで加熱し一口大に切る。
③鍋にバターを溶かし、かぶ(1cm角に切る)と玉ねぎを弱火で炒めてしんなりしたら、シーフードミックスを入れて炒め、酒を入れアルコール分をとばす。
④③に水200ccとコンソメを加えて煮る。野菜がやわらかく煮えたら、牛乳、生クリーム、かぼちゃを入れてひと煮立ちさせる。仕上げにこしょうとパセリを入れる。



▲食生活改善会のおすすめレシピ