しらさとこども園で津波避難訓練を実施

5月8日、地元消防団および保護者会の協力の下、しらさとこども園となって初めての津波避難訓練を実施しました。

職員の誘導により、園児たちは落ち着いた様子で避難を開始。

避難所である白里小学校までの道のりを一生懸命歩き、怪我も無く安全に避難をすることができました。

株式会社富士薬品と包括連携協定を締結

5月14日、市と株式会社富士薬品は「包括連携に関する協定」を締結しました。

この協定により、「健康増進および健康意識の向上」、「安全・安心なまちづくり」、「防災・災害対策」など、多岐にわたる分野で連携し、協働で市民サービスの向上につながる取り組みを進めてまいります。

▲協定式の様子

各公民館の講座（教室）の受講生の追加募集

▶申込方法＝中央公民館・白里公民館・中部コミュニティセンターへ申込書を提出（電話不可）
▶申込締切＝6月20日㈮17時
※中部コミュニティセンターは㈪休館。
▶申込資格＝市内在住・在勤で学習意欲があり、令和8年3月まで継続できる方
※過去に3年間受講した講座、市内の他の施設で受講している講座と同一講座への申し込みはできません。
▶受講料＝無料（教材費は自己負担）
▶その他
・1人につき3施設で2講座まで受講可能。
・定員に達し次第、受付終了。

●中央公民館の講座（教室）　☎（72）0698

No.	教室名	講師名	募集人数	日時
1	料理教室	原名　外志子	5人	第3㈫9時30分～
2	茶道（裏千家）教室	中村　宗恵	10人	第2・4㈫9時30分～
3	水彩画教室	弓野　正勝	5人	第2・4㈯9時～
4	着付教室	土屋　美智子	5人	第1・3㈭13時～

●白里公民館の講座（教室）　☎（77）2172

No.	教室名	講師名	募集人数	日時
1	書道教室	大原　鳥花	7人	第2・4㈭10時40分～
2	水彩画教室	大森　良三	10人	第1・3㈭10時～
3	カラオケ教室	鈴木　えり子	8人	第2・4㈯13時～
4	ゆったりヨガ教室	神谷　有里	10人	第3㈬10時～

●中部コミュニティセンターの講座（教室）　☎（73）3337

No.	教室名	講師名	募集人数	日時
1	フラワーアレンジメント教室	植田　洋子	6人	第4㈯11時～

大網ロータリークラブから発電機の寄付

4月21日、大網ロータリークラブから、自然災害対策として発電機5台を寄付いただきました。

大規模化する災害に備え、活用させていただきます。

大網ロータリークラブの皆さん▶

令和7年度住民協働事業

◆大網白里市外国人しえんネットワーク6月のよてい

〈ワンストップサロン（日本語をべんきょうしたり、おしゃべりをするかい）〉
▶いつ＝6月8日㈰10じ～12じ
▶どこで＝ちゅうぶコミュニティセンター
▶さんかひ（おかね）＝ひとり100えん

〈外国人なんでもそうだんしつ（いろんなそうだんをするところ）〉
▶いつ＝6月25日㈬13じ30ふん～16じ
▶どこで＝ちゅうおうこうみんかん
▶さんかひ（おかね）＝ひとり100えん

問大網白里市外国人支援ネットワーク
✉mail@oamishirasato-gaikokujin.net

◀くわしいないよう

◆第1回「フリーランス塾（全3回）
▶日時＝6月21日㈯14時～17時
▶会場＝中央公民館2階講義室
▶テーマ＝「意外なところにフリーランスが！？誰でもなれてしまうアイドルやキャラクターの危険」
▶講師＝森崎　めぐみ 氏（日本芸能従事者協会代表・共立女子大学講師）
▶募集人数＝20人程度
▶申込方法＝電話
▶申込締切＝6月15日㈰
▶参加費＝無料
▶主催＝大網社会法研究会
詳細はリーフレットや市ホームページでお知らせします。

〈大網社会法研究会のご案内〉
▶検討内容＝「芸能従事者の労働災害について」（住民協働事業予告編）
日程等については参加希望者と協議の上、決定します。興味のある方は、ご連絡ください。
申・問大網社会法研究会代表／田中
☎090（8850）5977

令和7年度ジュニア・リーダー養成講座

全3回の子ども会に関する講習会を開催します。すべての講習に参加すると、「ジュニアリーダー初級」に認定されます。

講習の他にもレクリエーション等の楽しいイベントを多数予定しています。

▶日程
・第1回＝6月22日㈰
・第2回＝9月14日㈰
・第3回＝1月25日㈰
▶時間＝全回9時～12時
▶会場＝中央公民館講堂
▶内容
・第1回＝ジュニア・リーダーとは（講習）、軽スポーツ活動（実技）
・第2回＝安全な活動の展開（講習）、レクリエーション（実技）
・第3回＝子ども会活動のすすめ方（講習）、文化芸能活動（実技）
▶対象＝市内在住の小学4年生～中学3年生
▶募集人数＝先着10人
※定員に達し次第、受付終了。
▶申込方法＝電子申請
▶参加費＝年1,000円
※第1回養成講座開催時に徴収します。
※1回しか参加できない場合でも1,000円を徴収します。
問生涯学習課生涯学習班
☎（70）0380

◀申込フォーム

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	
6/1㈰	不動堂クリニック（九十九里町）☎0475(76)7737	さくらクリニック（横芝光町）☎0479(84)4333
6/8㈰	とうがね中央糖尿病腎クリニック（東金市）☎0475(54)2421	宇井医院（山武市）☎0475(86)2522
6/15㈰	橋本医院（大網白里市）☎0475(72)0134	大平医院（山武市）☎0479(86)6012
6/22㈰	斉藤クリニック（東金市）☎0475(53)1110	花城医院（山武市）☎0479(86)2233
6/29㈰	うじはらクリニック（大網白里市）☎0475(73)3320	鈴木医院（横芝光町）☎0479(82)0126

※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

おすすめ料理

●しょうがの効果で代謝アップ！●

しょうがドレッシングのサラダ

1人分　77キロカロリー、食塩相当量　0.5g

すりおろししょうがを使ったドレッシングは、さっぱりとした味わいで、野菜をたくさん食べられます。

●材料（4人分）

～しょうがドレッシング～
A
- 酢……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ1／3
- しょうが（すりおろす）……小さじ1
- こしょう……少々

オリーブ油……大さじ2

～サラダ～
- キャベツ……200g
- きゅうり……1本
- ミニトマト……4個

●作り方
❶ドレッシングを作る。Aの材料を混ぜてから、最後にオリーブ油を少しずつ加えてよく混ぜる。
❷キャベツときゅうりは千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
❸器に②を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

▲食生活改善会のおすすめレシピ

食生活改善会　瑞穂支部