



令和7年
8月号
2025
No.700
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 —

- 不足額給付金を支給……………2
 - 耳で聴くハザードマップ……………3
 - 乳児等通園支援事業（こども誰でも通園制度）の利用者を募集します……4
 - コンビニ交付 100円サービス実施中……………5
 - 第76回山武郡市民スポーツ大会……………6
- ※ 問＝問い合わせ先 申＝申し込み先

あなたの一步が、まちを動かす

令和7年度大網白里市職員採用試験

▶ 日時＝9月21日(日)10時（開場9時）

▶ 会場＝県立東金高等学校
（東金市東金1410）

※一般行政職初級（障がい者）の試験会場は、山武郡市医療福祉センター（東金市堀上360-2）。

▶ 申込書請求・受付先＝総務課人事班

※オンラインでの申請もできます。

▶ 受付締切＝8月12日(火)

（郵送は8月12日消印有効）

詳細は、市ホームページをご覧ください。
申込書などのダウンロードもできます。

申・問 総務課人事班

☎(70) 0301

採用情報
（市ホームページ）▶



● 令和8年4月1日採用予定人数

試験区分	一般行政職				技術職							資格免許職	
	上級	初級	上級(社会福祉士)	初級(障がい者)	土 木		初級	建 築			保健師	保育士	
					上級	上級(有資格者)		上級	上級(有資格者)	上級(経験者)			
採用予定人数	10人	5人	2人	1人	3人		3人	1人			1人	2人	1人

白里海水浴場

▶ 開設期間＝8月24日(日)まで 8時30分～16時

◇楽しい海水浴にするためにルールを守りましょう

- ・体調が優れないときは来遊を控える
- ・監視員の指示に従う
- ・子どもから目を離さない
- ・飲酒時や区域外での遊泳はしない
- ・ごみは捨てずに持ち帰る
- ・禁煙にご協力を

※その他注意事項や駐車場料金など詳細は市ホームページをご覧ください。



◀ 白里海水浴場(市ホームページ)

遊泳可否状況など(市観光協会ホームページ)▶



◇遊泳の可否について

海は天候や風の状況によって変化します。遊泳の可否は海水浴場内の旗の色でお知らせします。

※遊泳可否状況、砂浜や駐車場の混雑状況は市観光協会ホームページをご覧ください。



青：遊泳可能 黄：遊泳注意 赤：遊泳不可

大網白里アリーナトレーニング室で“美ボディ”目指しませんか？

- ▶ 利用条件＝利用講習会を受講していること
- ※講習会の予約は、電話または窓口で申し込みください。
- ▶ 利用料金

	市内の方	市外の方
1回（2時間まで）	310円	460円
1か月定期券（時間制限なし）	3,140円	4,710円

- ▶ 利用できる方＝高校生以上
- ▶ 利用時間＝9時～21時（休館日を除く）
- ※更衣室、シャワー利用可。
- ◆トレーニング室の会員になると、サンライズ九十九里温水プールの割引が受けられます

- ▶ 割引額
- ・1回（2時間）＝100円引き
- ・12回回数券＝1,000円引き
- ・1時間延長＝50円引き

申・問 大網白里アリーナ ☎(72) 5708



不足額給付金を支給

令和6年度に支給した調整給付金の算定に際し、令和5年所得などを基にした推計額（令和6年分推計所得税額）を用いて算定したことにより、結果として支給額に不足が生じた方などに対し、不足額給付金を支給します。

▼対象

不足額給付① 調整給付金の算定に際し、令和5年所得などを基にした推計額を用いて算定したことにより、結果として支給額に不足が生じた方

▼申請方法

対象の方には、8月中旬以降に順次書類を送付します（対象者により、送付時期が異なります）。

▼申請締切

10月31日（消印有効）

申・問総務課行政班

☎（70）0300

・令和6年分所得税額および令和6年度分個人住民税所得割額ともに定額減税前税額が0円
・税制度上、「扶養親族」から外れてしまう
・低所得世帯向け給付（R5非課税給付など、R6非課税

れます。
※支給口座を変更する場合や、給付金を受給しない場合のみ、手続きが必要となります。

②確認書または申請書が届いた方 申請手続きが必要です。郵送またはオンラインで申請してください。

※郵送の場合は、必要事項を記入し、本人確認書類などを添えて、同封の返信用封筒で返送してください。

※オンライン申請（①の支給口座の変更を含む）は、同封の案内チラシの申請フォームからアクセスしてください。

申請方法
対象の方には、8月中旬以降に順次書類を送付します（対象者により、送付時期が異なります）。



▲制度の詳細（市ホームページ）

国道128号沿道大網字七島地区地区計画の原案の縦覧等のお知らせ

都市計画法および「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、事業者から都市計画（地区計画）の提案がありました。

市では、都市計画決定の必要があると認め、提案の内容を踏まえ作成した「地区計画の原案」を縦覧します。

◆都市計画原案の内容

- ▶都市計画の種類＝地区計画
- ▶名称＝国道128号沿道大網字七島地区地区計画
- ▶面積＝約0.9ha

◆縦覧の期間・場所

▶縦覧期間＝8月1日（金）～15日（金）8時30分～17時15分（土・日・祝を除く）

▶縦覧場所＝市ホームページ、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）、利害関係人

▶意見書様式配布場所

市ホームページ、窓口

▶提出方法＝持参、郵送

▶提出期間

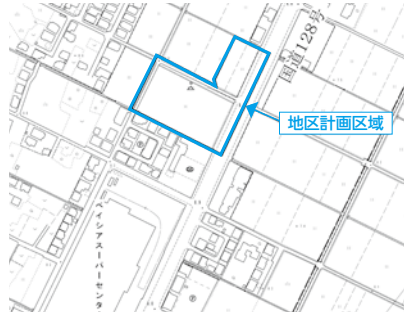
8月1日（金）～22日（金）

（消印有効）

申・問都市整備課都市計画班

☎（70）0364

●地区計画区域



大網駅前広場の適正利用にご協力を

朝夕の大網駅前広場ロータリーは大変混雑している状況です。ルールを守り、安全に利用しましょう。

◆広場内では駐車しないでください

長時間の駐車スペースは確保していませんので、短時間の乗降にご協力ください。

◆車路（通行レーン）での乗降や駐停車はしないでください

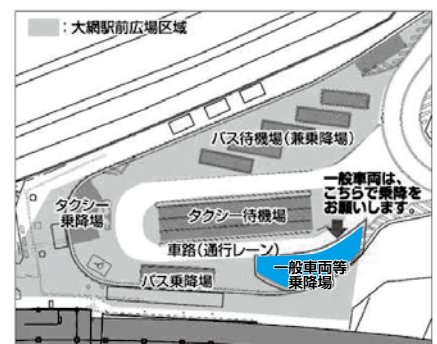
後続車の通行を妨げ、渋滞・混雑の原因となるため、車路（通行レーン）での乗降は行わないようにしましょう。

◆一般車両は、バス乗降場などへの進入・駐停車はご遠慮ください

一般車両がバスの乗降場に停車していると、バスがやむを得ず車路（通行

レーン）に停車することとなり、大きな渋滞・混雑につながります。乗降者の安全のためにも、一般車両は専用の乗降場所をご利用ください。

申・問財政課契約管財班 ☎（70）0311



令和8年度実施住民協働事業の提案事業を募集します

住民協働事業とは、さまざまな団体と市が、お互いの特性を生かして協力しながら公共的課題に取り組む事業です。実施団体には、補助金を交付しています。

・働き盛り世代の運動習慣定着に向けた取り組み
・青年期・壮年期の働き盛り世代が、参加しやすい場所・時間帯などで運動体験会を開催し、運動を継続するための効果的な情報提供を行う。

・所有不明土地除草等事業
雑草の除去に関する相談を受けた市内の土地のうち、相続放棄などで所有者が判明しない土地について、除草や剪定作業を行う。

・地域でたい肥化
地域規模での大型たい肥化装置などを使用し、生ごみを共同でたい肥化させ、有機肥料を求める人に販売する。

・地域猫活動
地域住民が主体となり、地域にいる野良猫の不妊去勢手術を行い、餌のやり方やふんの始末などに関するルールを定め、地域で野良猫を適性に

・行政提案型事業Ⅱ市が提示する課題に対し、住民団体が実施方法を提案した事業（補助限度額は事業内容により定めます）
・行政提案型事業Ⅱ市が提示する課題に対し、住民団体が実施方法を提案した事業（補助限度額は事業内容により定めます）

・「郷土の歴史書概要版（仮）」の編集業務
図書室の郷土資料を活用して、「郷土の歴史書概要版（仮）」を作成する。

・「郷土の歴史書概要版（仮）」の編集業務
図書室の郷土資料を活用して、「郷土の歴史書概要版（仮）」を作成する。

学校再編計画に係る説明会の開催

市学校のあり方検討審議会の答申などを踏まえ、市立小中学校再編の指針となる「大網白里市立小中学校再編計画【第1期】」を策定しました。

計画に基づき、次のとおり説明会を開催します。

▶内容＝第1期学校再編計画「季美の森小学校と大網小学校の統合について」

▶申込方法＝電子申請、電話

▶申込期間＝8月1日（金）～参加を希望する開催日の3日前まで
申・問教育委員会管理課学校教育室 ☎（70）0372

▶日時、会場

日時	会場
8月19日（火）19時～ 8月21日（木）19時～ 8月23日（土）10時～	季美の森小学校 1階多目的室
8月27日（水）19時～ 8月30日（土）10時～	大網小学校 1階多目的ホール
8月31日（日）10時～	中央公民館 1階講堂



▲申込フォーム



▲当該計画の策定について（市ホームページ）



申・問地域づくり課市民協働推進班
☎（70）0342

ごみのポイ捨てやめましょう。河川や水路にたどりつき、水路が詰まる原因となります。身近なマナーを守り環境美化へのご協力をおねがいします。

申・問地域づくり課環境対策班 ☎（70）0386

災害時に避難所で利用できる「災害時用公衆電話」を市内の指定避難所に設置しました。

大規模災害発生時は、通常の電話回線がパンクする恐れがあります。この公衆電話は通信制御を受けずに無料で利用でき、被災者などの通信手段として活用できます。

▼設置場所Ⅱ中央公民館、保健文化センター、中部コミュニティセンター、白里公民館、大網小学校、瑞穂小学校、増



穂小学校、白里小学校、大網東小学校、増穂北小学校、季美の森小学校、大網中学校、増穂中学校、白里中学校、大網白里アリーナ、農村ふれあいセンターやまべの郷

☎(70) 0303

災害時用公衆電話 (特設公衆電話)を設置しました

千葉県では、視覚に障がいのある方や小さな文字が見えにくい高齢の方が、平時から災害リスクなどを認識し、早めの避難につなげることを目的として、スマートフォンを活用しハザードマップの情報などを音声で聴くことができる「耳で聴くハザードマップ」



▲詳細
(千葉県ホームページ)

耳で聴くハザードマップを利用しよう

地震による通電火災対策

地震が発生すると、揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したことによる火災が予想されます。この「通電火災」を未然に防ぐために感震ブレーカーや漏電遮断器を設置しましょう。

◇感震ブレーカー

設定値以上の揺れを感知したときに、電気を自動的に止める器具です。不在時やブレーカーを切って避難する余裕が無い場合に電気火災を防止する有効な手段です。

◇漏電遮断器

万が一漏電した際に、電気を遮断し感電・火災事故を未然に防ぐ器具です。定期的な動作確認や耐用年数を確認し、漏電・感電事故による火災防止に役立てましょう。

☎安全対策課消防防災班 ☎(70) 0303

土砂災害避難訓練を実施しました

6月29日、土砂災害警戒区域に居住する住民を対象とし、避難要領の実践、住民の方々の避難経路や場所確認などの避難行動の実践をすることを目的に土砂災害避難訓練を実施しました。

土砂災害は、特に梅雨や台風の出水期に発生しやすくなります。日ごろから災害に対する意識を持ち、防災を心掛けましょう。



全国瞬時警報システム(Jアラート)の伝達訓練を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、緊急情報を国から人工衛星などを通じて瞬時に伝える、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。

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Ⅱ8月20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市です」
- ・下りチャイム音

☎安全対策課消防防災班 ☎(70) 0303

住宅の耐震化について無料相談会を開催 「わが家の耐震相談会」

日本各地で発生した過去の震災では、昭和56年以前に建てられた木造住宅に重大な被害が集中しています。

該当する木造住宅の耐震化について、専門家による無料個別相談会を開催しますの

▼日時Ⅱ9月5日(金)13時30分～16時(相談は1組30分以内)

▼申込方法Ⅱ電話

☎(70) 0366

▼会場

市役所別棟2階大会議室

▼対象Ⅱ市内に昭和56年以前に建築された木造住宅を所有し、居住している方

▼申込締切Ⅱ8月29日(金)

☎(70) 0366

千葉縣市町村交通災害共済の一般会員募集 (令和7年度)

千葉縣市町村交通災害共済は、交通事故に遭った会員に見舞金を支給する住民相互の共済制度です。

見舞金は、加入者の通院・入院の日数によって等級を決定し支払われます。

なお、今年度、幼稚園・保育所・小中学校などで集団会員として加入している児童・生徒は、改めて加入する必要はありません。

※自転車保険ではありません。

※事故の相手方への障害・賠償などは対象外です。

▶加入できる方

- ①本市に住民登録がある方
- ②「①」の方に扶養されている市外在住の方

▶受付開始=8月1日(金)

▶受付日時=8時30分～17時15分(閉庁日を除く)

▶受付場所=安全対策課、白里出張所

▶共済期間=9月1日(月)～令和8年8月31日(月)(1年間)

※9月1日以降の申し込みは、加入申し込みの翌日から令和8年8月31日まで。

▶対象となる事故=自動車、オートバイ、自転車などによる人身事故などで、自動車安全運転センターから交通事故証明書が発行された事故

▶見舞金額

- ①死亡見舞金=150万円
- ②傷害見舞金=2～50万円
- ③身障見舞金(身体障害等級1級ま

たは2級)=50万円

④交通遺児見舞金=遺児1人につき10万円

▶申込方法=申込書に記入の上、会費を添えて申し込み(お釣りの無いように準備ください)

▼年会費

申込翌日の属する月	会費の額
9月	700円
10月・11月	600円
12月・1月	500円
2月	400円
3月・4月	300円
5月・6月	200円
7月・8月	100円

☎安全対策課生活安全班 ☎(70) 0387

議会が傍聴できます

市議会第3回定例会は、9月1日(月)開会予定です。

傍聴を希望する方は、本会議が開催される当日に、本会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)。

委員会の傍聴を希望する場合は、開会時刻の30分、10分前までに手続きをして

ください。

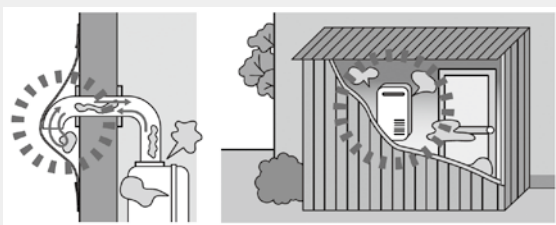
☎(70) 0390



ご注意! ガス機器を波板などで囲わないでください

- 屋外に設置されたガス機器を、建物や波板(トタン)などで囲わないでください(常時開放された空間が必要です)。
- リフォームや外壁塗装などで排気筒(煙突)を取り外したり、給排気設備をビニールシートなどで覆ったりした場合は、ガス機器を使用しないでください。

このような状態でガスを使用すると、燃焼に必要な新鮮な空気が不足して、室内に排気ガスが充満し、不完全燃焼による一酸化炭素(CO)中毒の原因となり大変危険です。



☎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

国の物価高対策に基づく「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1000万m³未満の家庭や企業など)

▶期間=令和7年8月～10月検針分(7月～9月使用分)

▶値引き単価(税込み)1m³当たり8円

※9月検針分は1m³当たり10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)

「国民健康保険限度額適用認定証」などの交付

医療機関に支払った医療費が一定の額（自己負担限度額）を超えた場合、超えた額は高額療養費として支給されますが、あらかじめ「限度額適用認定証」などの交付を受け医療機関に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

有効期限が令和7年7月31日までのものをお持ちの方で、8月以降も入院や高額な外来診療を予定している方は、または新たに交付を希望する方は、市民課で手続きをしてください。

なお、マイナ保険証を利用すると、事前申請無しで、医療機関の窓口での支払いが限度額までになります。

▼持ち物Ⅱ資格確認書、資格情報のお知らせ、世帯主と交付を希望する方のマイナンバー（個人番号）のわかるもの、直近で納付した国保税の領収書

▼申請できる方Ⅱ本人もしくは同一世帯以外の方が申請を行う場合には、委任状（任意様式）が必要となります。

▼注意事項
・申請時に、納期限到来分の国保税に未納がある方は、認定証の交付ができません（70歳以上を除く）。

・交付を受けた後、国保税を滞納したときは、認定証の返還を求める場合があります。
・70歳以上の方で、所得区分が一般および現役並み所得者

Ⅲの方は、マイナ保険証の提示のみで自己負担限度額までのお支払いで済むようになっていきますので、申請は不要です。
・住民税非課税世帯の方は、入院時の食事代が減額されます。食事代は遡って支給することができません。
・過去12か月の入院日数が91日以上、住民税非課税世帯（70歳未満および70歳以上で低所得者Ⅱ）の方が入院時の食事療養費などの減額をさらに受ける場合、申請が必要です。

市民課国保班

☎（70）0334



使ってみよう！
マイナ保険証

乳児等通園支援事業（こども誰でも通園制度）の利用者を募集します

10月から、乳児等通園支援事業（こども誰でも通園制度）を開始します。利用を希望する方は、次のとおり申請してください。

▶対象

次のすべてに該当する子ども

- ・本市に住民登録がある
- ・0歳6か月～満3歳未満
- ・保育所などに通っていない

▶実施施設＝市ホームページに掲載

▶申請方法

電子申請、申請書を持参

▶申請期限

利用したい月の前々月の月末（10月希望の場合は8月末）まで
☎（70）0347

☎（70）0347

制度の詳細

（市ホームページ）▶



子育てを手伝ってくださる方を募集します

ファミリー・サポート・センターでは、子育てに関して援助を受けたい方（利用会員）と援助できる方（提供会員・有償ボランティア）を仲介するサービスを行っています。

現在、援助依頼を受けてくださる方が不足し、依頼に応える事が難しくなっています。そのため、小学生以下のお子さんがいて、利用・提供、両方の会員になれる方を募集しています。

☎（73）5711

☎（73）5711



▲制度の詳細
（市ホームページ）



「社会を明るくする運動」ぬりえ作品を展示します

社会を明るくする運動をより多くの人に知ってもらうため、増穂保育所およびしらさとこども園の年長児たちが更生保護キャラクターのぬりえの作成に参加してくれました。

次のとおり作品を展示しますので、ぜひご覧ください。

◇増穂保育所の園児の作品展示

▶日時・会場

- ・8月1日（金）～14日（木）＝大網白里アリーナロビー
- ・8月18日（月）～29日（金）＝市役所本庁舎1階

◇しらさとこども園の園児の作品展示

▶日時・会場

- ・8月1日（金）～14日（木）＝白里出張所
- ・8月18日（月）～29日（金）＝市役所本庁舎1階

☎（70）0330

児童扶養手当を受給されている方へ 今月は現況届の提出月です

児童扶養手当の受給者は、毎年8月に現況届の提出が必要です。毎年8月1日時点の状況を記入いただき、11月以降も引き続き手当を受給できる要件にあるかを確認します。届け出が無いと、受給資格があっても11月分以降の手当が受給できなくなりますので、必ず提出してください。

なお、所得制限などにより現在手当を受給していない方も届け出が必要です。対象者には必要書類や提出期限などを通知します。また、相談も随時受け付けています。

市民課国保班

☎（70）0331

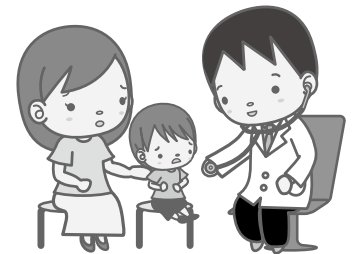
8月は子ども医療費 助成受給券の更新月です

子ども医療費助成制度の対象家庭へ、8月以降有効となる受給券を7月下旬に発送しました。

受給券が届かない場合は、所得の申告をされていないなどの理由が考えられますので、問い合わせください。

市民課国保班

☎（70）0331



図書室だより

◇開室時間の延長

大網白里市図書室のみ8月まで、平日の開室時間を延長します。

▼開室時間＝（火）～（金）9時～18時

※（土）・（日）は、通常どおり17時まで。

◇おはなし会

子ども向けに絵本の読み聞かせをしています。

▶日時＝毎週（土）14時30分～

▶会場＝大網白里市図書室

◇中部分室おはなし会

▶日時＝毎週（水）15時～

◇白里分室おはなし会

▶日時＝毎週（木）15時～

※4月から分室のおはなし会開催時間が変更になりました。

◇夏の読書マラソン大会開催中！

読書を楽しむ大会に参加してみませんか？目標冊数を達成した方には、プレゼントがあります。

▶期間＝8月31日（日）まで

▶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。

◇今月の展示棚

「戦争って、平和って、なんだろう？」

今年は、第二次世界大戦終結から80年となり、節目の年です。

いまだ続く戦争・紛争や平和について学んでみませんか？

「あの花が咲く丘で、きみとまた出会えたら。」

スターツ出版

「水木しげるの戦記漫画名作コレクション」

汐文社

「争いばかりの人間たちへ ゴリラの国から」

毎日新聞出版

「やくそく」ポプラ社

「さすがに日本は、戦争なんてしないですよね！？」東京新聞

「2022年のモスクワで、反戦を訴える」講談社

◇新着図書案内

「パパバガの夜」河出書房新社

「シン・防犯対策図鑑」KADOKAWA

「すいかのたね」ブロンズ新社

※他の新着図書は、図書室ホームページで確認できます。

◎図書室休室日

4日（月）・11日（月・祝）・12日（火・振替休室）・18日（月）・25日（月）・29日（金・室内整理日）

市民課国保班

☎（72）8383

大網白里市図書室 検索



▲図書室ホームページ

年金について知りたいことをすぐ探せる 「年金ポータル」をご利用ください

年金ポータルは、年金に関する情報をインターネット上で簡単に見つけられるように、厚生労働省が作成したポータルサイトです。

このポータルサイトでは、自身の日常生活に合わせたテーマや、年金制度の基本的な仕組みを関係機関のホームページから探すことができます。

年金ポータル 検索

市民課国保班

☎043（242）6320



区・自治会に加入しましょう

区・自治会は、住民同士の親睦、生活環境の維持などの活動のほかに、高齢者の見守りや子どもの安全対策、地域の団体や行政と連携して地域課題の解決を図るなど、まちづくりの中心的な担い手となっています。

住みよいまちをつくるために区・自治会に加入しましょう。

◇区・自治会の主な活動

防災活動、環境美化、防犯灯の設置・管理、防犯活動、文化・レクリエーション活動、広報活動、募金の協力など。

◇加入方法

お住まいの地域の区長・自治会長に申し出てください。連絡先が不明な場合は問い合わせください。

市民課国保班

☎（70）0342

ごみ集積場に指定されたごみ袋に入れずに置かれている、袋からはみ出している、分別されていないといった、ごみ出しのルール・マナー違反に関するご相談が多く寄せられます。ルールをしっかりと守りましょう。

市民課国保班 地域づくり課環境対策班 ☎（70）0386

マイナンバーカードの署名用電子証明書パスワード（6桁から16桁）または利用者証明用電子証明書パスワード（4桁の数字）のどちらかがパスワードロックされた場合、スマートフォンアプリとコンビニのキオスク端末を利用して初期化することができます。

▼注意事項▶署名用電子証明書パスワードおよび利用者証明用電子証明書をコンビニで初期化（公的個人認証サービスポータルサイト）



▲パスワードをコンビニで初期化（公的個人認証サービスポータルサイト）

マイナンバーカードのパスワードを コンビニで初期化できます

注目 コンビニ交付100円サービス実施中

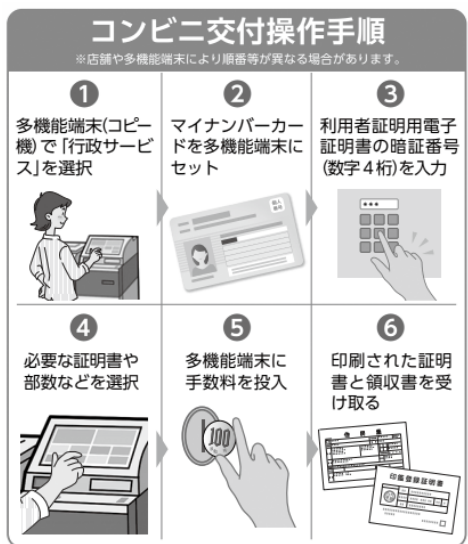
コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で、住民票などの諸証明が100円で取得できます。
市役所窓口より安価ですので、ぜひご利用ください。
※コンビニ交付を利用するにはマイナンバーカードが必要です。
▶期間＝令和8年3月31日(火)まで
▶取扱時間＝6時30分～23時（年末年始除く）
※戸籍証明書は市役所開庁日の9時～17時
◇サービス停止日（保守点検など）※終日交付不可。
8月12日(火)、27日(水)、9月12日(金)～14日(日)

☎市民課市民班 ☎(70) 0340

▼取得できる証明書及び手数料

証明の種類	窓口交付	コンビニ交付
住民票	300円	100円
印鑑証明書	300円	
戸籍証明書（※）	450円	
戸籍の附票（※）	300円	
所得課税証明書	300円	

※本籍地が大網白里市の方のみ100円サービスの対象となります。



地域包括支援センターだより ご存じですか？足指力

令和4年国民生活基礎調査（厚生労働省）によると、介護が必要となった主な原因の1位は認知症16.6%、2位は脳血管疾患(脳卒中)16.1%、3位は骨折・転倒13.9%となっています。また、令和4年人口動態統計によると、高齢者の転倒・転落・墜落による死者数は10,809人で、交通事故による死者数の5倍以上となっています。

転倒を誘発する原因はさまざまありますが、その1つに下肢筋力の低下や前足部(土踏まず～つま先)の機能低下が挙げられます。前足部の力には足指力というものがあります。

◇足指力とからだの健康の関係とは？

転倒リスクが高い高齢者は、健康な高齢者に比べて足指力が低いことが研究でわかっています。足指はバランス能力維持に大きな役割を持っています。立った状態から前方に転倒しそうな時、足指が屈曲して地面をつかむことで身体のバランスを維持します。後方に倒れそうな時は、足指が上に伸

展することで、倒れないように重心を維持しようとしします。つまり、足指を鍛えることで転倒予防につながります。

足指力を鍛え、足が本来持つ機能を強くし、健康で元気に過ごしましょう。

◇足指力を鍛えるには？

～イスに座ってやってみましょう～

〈足指ジャンケン〉

グー＝足の指をグッと縮めます。足指の付け根から大きく丸めてください。チョキ＝親指以外の4本の指を、親指から離して下へ曲げます。パー＝足の指を大きく広げます。

足指を広げることで、血行が良くなり、むくみの解消や冷えの症状も改善されます。

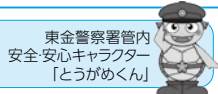
〈タオルギャザー〉

床にタオルを置き、かかとでタオルの端を踏んで押さえます。足指でタオルをたぐりよせるようにして、タオルを手前に引き寄せます。

☎地域包括支援センター

☎(70) 0439

安全安心コーナー



相手は本当に警察官？「ニセ警察官詐欺」に注意！

最近、電話 de 詐欺（特殊詐欺）の中で多い手口が「ニセ警察官詐欺」です。この詐欺の特徴は、若年層～高齢者の全年代がだまされていることです。

手口を知って、だまされないようにしましょう！

◇「ニセ警察官詐欺」の手口

①警察官を名乗る犯人から電話で「犯罪に加担している疑いがある」「指定のSNSでやり取りをしろ」と言われる。

※初めに総務省などの別の団体の名前を使った後に警察官を名乗るパターンもあります。

②ビデオ通話で偽物の逮捕令状や制服姿、警察手

帳を見せられる。

③「疑いを晴らすため」「捜査後返却する」などと言って送金させられる。
※インターネットバンキングを利用させることが多いです。

◇対策

犯人は、「+（プラス）」から始まる国際電話番号を使用していることが多いです。国際電話を使用しない方や使用する予定の無い方は利用休止などの申請を行いましょう。

国際電話番号のほか、知らない番号からの電話にも不用意に出ないようにしましょう。

〈国際電話利用休止の申請先〉

・固定電話＝国際電話不

☎0120 (210) 364

・ひかり・携帯電話など＝各契約先電話会社の迷惑電話防止サービスを利用

☎東金警察署生活安全課

☎(54) 0110

8月の移動交番開設予定

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	25日(月)	14時～15時
DCM 大網永田店	6日(火)	14時～15時
主婦の店 大網店	21日(木)	14時～15時
農村環境改善センター	19日(火)	10時～11時30分
みどりが丘 自治会館	7日(水)	14時～15時
イオン 大網白里店	12日(火)	14時～15時
大網白里 市役所	1日(金)	10時～11時30分
国保 大網病院	5日(火)	10時～11時30分

農業経営収入保険に 加入しませんか

原則すべての農産物を対象に、自然災害による収量減少や価格低下をはじめ、農業者の経営努力では避けられないさまざまなリスクによる収入減少を補償します。

▶対象＝青色申告を行っている農業者（個人・法人）

▶補償対象となる収入＝農業者が自ら生産した農産物の販売収入全体

▶補償内容＝保険期間の収入が基準収入の最大9割（5年以上の青色申告実績がある場合の補償限度額の上限）を下回った場合、下回った額の9割（支払率）を上限として補償

▶加入申込締切

・個人＝保険期間開始前年の12月末

・法人＝事業年度開始月の前月末

※継続加入の場合、個人は保険期間開始前年の11月末、法人は事業年度開始月の前々月末まで。

☎千葉県農業共済組合

☎043 (245) 7447

個人事業税(第1期分)の納期限は 9月1日(月)です

対象の方には、8月7日(木)に納税通知書を発送しますので、納期限までに必ず納付しましょう。

金融機関やコンビニエンスストアでの納付のほか、スマートフォン決済アプリや、地方税お支払サイトからクレジットカード払いなど各種キャッシュレス決済を利用することで、24時間いつでも納付できます。

また、銀行などの預金から自動的に振替納税できる口座振替が便利です。

☎千葉県東金県税事務所 ☎(54) 0223

産業文化祭は 隔年開催となりました

毎年、本市の産業や文化に触れるとともに、市民同士の交流の場として開催していた産業文化祭は、隔年での開催となりました。令和7年度は開催せず、次回開催を令和8年度とすることとなりましたので、お知らせします。

☎〈産業の部について〉

農業振興課農政班 ☎(70) 0345

〈文化の部について〉

生涯学習課生涯学習班 ☎(70) 0380



住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金の受付を開始しています

地球温暖化対策や電力の強靱化を図るための住宅用設備などの導入費用を補助します。

▼受付締切＝令和8年2月27日(金)（閉庁日を除く）

・対象・補助上限額

・家庭用燃料電池システム（エネファーム）（停電時自立運転機能の有り）＝10万円

・定置用リチウムイオン蓄電システム＝7万円

・窓の断熱改修＝8万円

③補助対象設備の設置工事等

①補助対象設備を導入した住宅に自ら居住し、本市に住民登録がある方

②世帯全員が市税を滞納していない

③補助対象設備の設置工事等

・電気自動車、プラグインハイブリッド自動車＝V2Hの併設の有無により上限15万円または10万円

・V2Hに充放電設備＝25万円

▼主な要件

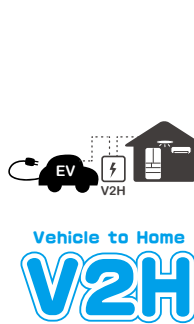
①補助対象設備を導入した住宅に自ら居住し、本市に住民登録がある方

②世帯全員が市税を滞納していない

③補助対象設備の設置工事等

※予算額に達し次第、締め切り。

☎・☎地域づくり課環境対策班 ☎(70) 0386



補助事業に着手する日が、令和7年4月1日以降である※その他の要件も、申請前に必ずご確認ください。

▼申請方法＝補助対象設備の設置後に、交付申請書に必要な書類を添えて提出（郵送・メール不可）



秋季市民テニス大会



▶種目
 ①一般男子シングルス
 ②60歳以上男子ダブルス
 ③一般男子ダブルス
 ④一般女子ダブルス
 ⑤一般混合ダブルス
 ⑥シニア混合ダブルス（男60歳以上、女50歳以上）
▶日時
 ①・②＝9月21日(日)
 ③・④＝9月28日(日)
 ⑤・⑥＝10月5日(日)
 予備日＝10月12日(日)、19日(日)
 ※各種目とも、8時15分集合（厳守）。
▶会場
 ①・④・⑥＝みずほ台テニスコート
 ②・③・⑤＝市営テニスコート
▶申込方法＝申込用紙を持参、ファクス

またはメールで大網白里アリーナに提出
▶申込用紙配布場所＝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＝8月1日(金)～開催日の1週間前
 ※市外在住・在勤の方は8月19日(火)からの受付となります。
 ※定員に達し次第、受付終了。
▶参加費
 ・市内在住・在勤の方＝1人1,000円
 ・市外の方＝1人1,500円
 ※締切日以降のキャンセルは、準備の都合上認められません。
〒市スポーツ協会テニス部理事／田中
☎090（2305）4103
 大網白里アリーナ
☎(72) 5708 **FAX**(72) 0436



第76回山武郡市民スポーツ大会



日程	種目	会場
8/3(日)	ソフトボール	・成東運動公園野球場 ・松尾運動公園野球場
8/10(日)	バスケットボール	東金アリーナ
8/17(日)	陸上競技	東金アリーナ陸上競技場
	バレーボール	大網白里アリーナ
	剣道	さんぶの森中央体育館
	卓球	東金アリーナ
	柔道	山武市白幡体育館
	ソフトテニス	横芝光町ふれあい坂田池公園テニスコート

※軟式野球、サッカー、テニス、バドミントン、クレー射撃、ゲートボール、アマチュアゴルフ、グラウンド・ゴルフ、弓道は終了しました。
 ※相撲は中止となりました。
▶前回総合成績＝準優勝
▶前回優勝種目＝陸上競技男子・女子（陸上競技男女総合優勝）、ソフトボール女子、サッカー、柔道、バレーボール男子、テニス、ゲートボール
〒大網白里アリーナ **☎**(72) 5708



秋季市民野球大会抽選会



▶日時＝8月16日(土)18時30分～
▶会場＝大網白里アリーナ 研修室
▶注意事項＝春季大会に申込書を提出せず、秋季大会への参加を希望するチームは、8月16日(土)17時までに申込書を提出してください
〒・**〒**大網白里アリーナ **☎**(72) 5708



スポ・レク大網白里 (軽スポーツ大会)



▶日時＝9月7日(日)12時15分～16時
▶会場＝大網白里アリーナ（メインアリーナ）
▶種目＝ボッチャ・モルック
▶対象＝市内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方（3人1チーム）
▶申込方法＝申込用紙を持参、ファクスまたはメールで提出
▶申込用紙配布場所＝大網白里アリーナ
▶受付期間＝8月1日(金)～22日(金)
 ※申込状況により、途中で募集を締め切る場合があります。
▶主催＝市スポーツ推進委員
〒・**〒**大網白里アリーナ
☎(72) 5708

バドミントン団体交流会 2025



▶日時＝9月20日(土)9時～18時
▶会場＝大網白里アリーナ（メインアリーナ）
▶種目＝ダブルス団体戦（ダブルス3試合）
▶チーム編成＝男性3人、女性2人（うち初級者2人）、中学生以下（性別不問）1人
▶対象＝チーム内に市内在住・在勤・在学者が属していること
 ※参加枠に空きがある場合は市外チームも受付可。
▶申込方法＝申込用紙を持参、ファクスまたはメールで提出
▶申込用紙配布場所＝大網白里アリーナ
▶受付期間＝8月1日(金)～9月11日(木)
 ※市外在住の方は9月2日(火)から受付開始。
 ※定数に達し次第、締め切り。
▶参加費＝1チーム8,000円
〒・**〒**大網白里アリーナ
☎(72) 5708 **FAX**(72) 0436

スポーツ活動における 熱中症事故の防止

適切な予防措置をしましょう

熱中症は、気温が急に上昇したときや、合宿初日、休み明けに発生することが多く、特に新入生などの低学年に多くみられます。気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまでの順化期間を設けましょう。順化期間の最初は運動量を落とし、次第に負荷を高めていきましょう。
指導者が知識を付けましょう
 スポーツ指導者は、熱中症の予防と、発生したときの応急処置方法を身に付けておきましょう。
〒大網白里アリーナ **☎**(72) 5708

コスモス通信

市民スポーツ大会

〒大網白里アリーナ **☎**(72) 5708

◇柔道

▶小学生低学年
 優勝 岩崎 蒼志
 準優勝 伊藤 蘭
▶小学生中高学年
 優勝 石井 湊斗
▶中学生1年生
 優勝 齊藤 悠大
 準優勝 三村 耶磨翔
 第3位 石井 陽斗
▶中学生2・3年生軽量級
 優勝 茂木 利玖人
 準優勝 岩井 瑛寛
 第3位 大園 心太郎
▶中学生2・3年生重量級
 優勝 足立 恋
▶中学生女子
 優勝 高城 雪乃
 準優勝 齊藤 奈々
 第3位 磯前 紅愛
▶一般
 優勝 荒張 覚士
 準優勝 中村 優太
 第3位 林田 尚久
 第3位 土屋 蓮音

◇剣道

▶小学生低学年の部
 優勝 鈴木 陽真
 準優勝 長島 陵成
 第3位 関本 悠斗
▶小学生高学年の部
 優勝 熊本 心
 準優勝 熊本 光
 第3位 内山 煌士

第3位 横田 陽斗
▶中学生男子の部
 優勝 鈴木 開士
 準優勝 石倉 宏希
 第3位 宮間 信治
▶中学生女子の部
 優勝 植田 結愛
 準優勝 飯野 優衣
 第3位 横田 沙奈
▶高校・一般の部
 優勝 宮間 智史
 準優勝 花田 恭吾
 第3位 金坂 美咲

◇グラウンドゴルフ

▶一般男子
 優勝 阿部 孝春
 準優勝 渡辺 俊雄
 第3位 安齋 利夫
▶一般女子
 優勝 古山 とみ子
 準優勝 阿部 和子
 第3位 吉野 丈子
▶80歳以上男子
 優勝 江澤 清
 準優勝 加藤 重夫
 第3位 金澤 重男

▶80歳以上女子
 優勝 才善 妙子
 準優勝 續池 千恵子
 第3位 山田 佳子

◇卓球

▶小学生カブ・バンビシングルス
 優勝 中村 圭太
 準優勝 小野山 幸生

第3位 古内 琉介
 第3位 安藤 英悟
▶小学生ホープシングルス
 優勝 松島 望
 準優勝 古内 瑛太
 第3位 板倉 寛直
 第3位 長澤 楓莉
▶中学生1年男女シングルス
 優勝 中村 圭太
 準優勝 志村 優
 第3位 陳 陽
 第3位 小川 可桜
▶中学生2・3年男子シングルス
 優勝 江澤 優登
 準優勝 内山 結哉
 第3位 高橋 柚稀
 第3位 西口 天翔
▶中学生2・3年女子シングルス
 優勝 古内 碧
 準優勝 山本 芽依
 第3位 長澤 こころ
 第3位 岩村 美里

▶高校生以下女子シングルス
 優勝 高忠 瑞生
 準優勝 岩村 菜里
 第3位 古内 碧
 第3位 伊東 杏
▶一般男子シングルス
 優勝 大網 健悟
 準優勝 鈴木 優希
 第3位 糸日谷 昇
 第3位 星野 祝喜
▶一般女子シングルス
 優勝 松島 結里

準優勝 浅野 美咲
 第3位 古内 奈緒子
 第3位 高忠 瑞生
▶シニア男子シングルス
 優勝 内海 淳
 準優勝 齋藤 敏行
 第3位 中村 芳浩
▶シニア女子50歳以上シングルス
 優勝 千葉 静香
 準優勝 高浦 裕子
 第3位 浅野 淳子
▶シニア女子70歳以上シングルス
 優勝 山端 津和子
 準優勝 君塚 美子
 第3位 松本 代志美
 第3位 横山 直子
▶ラージボール混合ダブルス
 優勝 高橋・原組
 準優勝 野口・大島組
 第3位 鶴沢・大園組
 第3位 長沼・加藤組
▶ラージボール男子ダブルス
 優勝 安原・大木組
 準優勝 高橋・原組
 第3位 井桁・香取組
 第3位 高橋・横山組
▶ラージボール女子ダブルス
 優勝 中田・大島組
 準優勝 内山・加藤組
 第3位 阿部・里見組
 第3位 大園・飯野組

保健師だより

座りっぱなしをやめて+10（プラステン）で元気に!健康に!

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、脳卒中、がん、ロコモ（※）、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。健康寿命（※）をのばすことができます。普段より10分多く毎日体を動かして、健康を手に入れませんか。

※ロコモ＝ロコモティブシンドロームの略。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要になる危険性が高い状態を指しています。

※健康寿命＝健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（国が定める指針「健康日本21（第二次）」より）

◇日常生活で

- ・テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみましょう。
- ・近くの用事は車を使わず、歩いたり自転車を使いましょう。

- ・デスクワークの時間に、30分ごとに座りっぱなしをブレイク（中断）して、歩いたりストレッチしたりしましょう。
- ・家の近くの公園や運動施設を見つけて利用しましょう。
- ・3フロア以内ならエレベーターを使わず階段を使いましょう。
- ・車を駐車場に停めるときは、入り口から遠い場所に止めましょう。

◇うちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操

厚生労働省では、運動不足解消や健康意識の向上、健康づくりのための身近な目標「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」を達成することを目的として、「うちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操」を公開しています。日ごろの運動不足、心身のリフレッシュにお役立てください。



▲超リフレッシュ体操

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

親と子の良い歯のコンクール
市代表に松崎さん親子が選ばれました！

6月の歯と口の健康週間に各種良い歯のコンクールが開催されました。

親と子のよい歯のコンクールにおいて、市代表に選出された松崎真夕さん・蓮司くん親子にお話を伺いました。

〈松崎さんの歯について〉

「中学生のころ、歯の矯正をしていたことがきっかけでよく鏡を見て歯磨きをするようになりました。また半年に一度は歯の検診とクリーニングを受けています。食事面では好き嫌いはありません。飲み物は、ジュースはあまり飲まず、お水が中心です。」

〈蓮司くんの歯について〉

「朝晩仕上げ磨きをしています。3歳児健診以降も半年に1回、歯科医院での検診とフッ素塗布を受けています。食事面では好き嫌いはなく野菜が大好きです。おやつは回数を決めてダラダラ食べないように気を付けています。甘いジュースは家ではほとんど飲みません。

お茶やお水が多いです。

また親がデンタルフロスを通してのを見て真似して使っています。」

お母さんの生活習慣が世代を超えてお子さんに受け継がれていました。健康な歯は、日々のお口のケアと食事、また歯科医院での予防（クリーニングやフッ素塗布など）が鍵となります。健康な歯は一生の財産です。ぜひ、皆さんも松崎さんを参考にしてみてはいかがでしょうか。



▲松崎真夕さん・蓮司くん

献 血

- ▶日程＝8月14日(木)
- ▶会場＝保健文化センター
- ▶時間＝10時～11時45分、13時～16時

- ▶持ち物＝献血カードまたはアプリ(持っている方)、運転免許証など身分証明書できるもの

大網病院だより 6

皆さんは、「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか。

ポリファーマシーとは、ポリ（Poly＝複数の）＋ファーマシー（Pharmacy＝調剤）を合わせた言葉で、多剤服用などと訳されます。単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

高齢になると、複数の病気により、受診する医療機関が複数になり飲む薬が増える傾向にあります。また、加齢に伴う生理的な変化から、薬を分解し体外に排泄する働きが弱くなります。薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し薬が効きすぎたり、副作用が出やすくなるなどの問題が起こります。さらに、効果が重複する薬が処方されれば、薬剤費の負担も大きくなってしまいます。

◇ポリファーマシーを防ぐには

①お薬手帳は1冊にまとめ飲んでいる薬の全体がわかるようにしましょう。医療機関を受診するときや薬局に行くとき

大網病院をもっと身近に

は、必ずお薬手帳を持って行きましょう。②「かかりつけ医」、「かかりつけ薬局（薬剤師）」を持ち、飲んでいる薬の情報を共有してもらいましょう。市販薬やサプリメント（健康補助食品）も飲んでいる場合は伝えましょう。

③気になる症状があるときは、かかりつけ医、かかりつけ薬局に相談しましょう。薬の種類が多くて飲み忘れがある場合は、相談しましょう。薬が追加されたり、変わったりした後は、特に注意が必要です。

薬を飲んでいて「いつもと違うな」「何か変だ」と感じた時は、自分の判断で薬をやめたり減らしたりしないで相談しましょう。（いつごろから、どのような症状が出てきたのか、気になる症状についてメモをしておく）と相談しやすくなります。

皆さんもこの機会に一度、ご自身の飲んでいる薬を見直してみたいかがですか。わからないことはかかりつけ医、かかりつけ薬局にご相談ください。

大網病院 ☎(72) 1121

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



8月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
乳児健診	⑤	18日(月)午後	R7年3月生まれ
2歳児歯科健診		27日(水)午後	R5年1、2月生まれ
3歳児健診		22日(金)午後	R3年12月生まれ
乳児相談	⑥	1日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
おとなの歯科健診 プレマ（妊婦）歯科健診		29日(金)午後	S30,40,50,60,H7,17年度生まれの方・妊婦
マタニティ教室Ⅰ課 (保健師、歯科衛生士、管理栄養士の話)		6日(水) 13時30分～16時	妊娠4か月以降の妊婦とその家族
多胎家庭サロン		4日(月) 10時～12時	双子、三つ子のお子さん（妊婦～就学前）とその家族(市外の方も可)

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	⑥	20日(水)	13時15分～13時45分 ※完全予約制です。希望の方は申し込みください。

⑥＝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。

予防接種

◇ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がんなど予防）ワクチン（個別接種）

小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。

接種は強制ではありませんが、リーフレットなどをよくお読みになり、接種をご検討ください。

※現在高校1年生相当の方が、公費で全接種を完了するためには、9月末までに1回目の接種を受ける必要があります。

◇9価ワクチンについて

小学6年生～14歳の女性は2回で接種完了が可能となります。

▶接種予約＝市内・県内協力医療機関に直接連絡

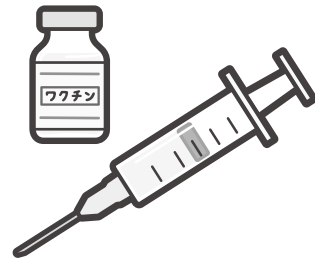
◇麻しん風しん（個別接種）

▶対象＝令和8年4月に小学校入学予定の年長児（個別通知済み）

▶注意事項

・公費負担で接種を受けることができるのは、令和8年3月31日(火)までです。

▶接種予約＝市内・県内協力医療機関に直接連絡



栄養士だより

栄養相談のお知らせ

食事と関わりの深い病気（糖尿病や脂質異常症、高血圧など）を予防する食事や、肥満を解消する食事、年々食事が少なくなり痩せてきたなどの食事に関する悩みに管理栄養士が個別にお答えします。

栄養相談では、普段の食事内容を伺い、糖質・たんぱく質・脂質・食塩の量が適切かどうかを確認することができます。また、血糖値やコレステロール、体重を改善するために、無理なくできる食事の工夫をご提案します。

お気軽にご相談ください。

◇栄養相談（予約制）

▶日程＝8月7日(木)、9月4日(木)

▶時間＝9時～15時30分のうち1人30分程度

▶会場＝保健文化センター

▶申込方法＝電話、窓口

▶持ち物＝血液検査の結果（健康診断の結果など）

▶費用＝無料

※健康増進、疾病予防の栄養相談です。現在、医療機関で治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。医師から食事の指示がある場合は、栄養相談ご予約の際にお申し出ください。

第32回かむ子・のびる子・元気な子料理コンクール作品募集

子ども向けのお弁当のコンクールです。夏休みに親子で応募してみませんか。

▶応募要件＝千葉県内に在住・在勤・在学の方

▶応募方法＝応募用紙に必要事項を記入の上、完成した弁当の写真(裏面に所属・氏名を明記)を郵送またはメールで提出

▶応募締切＝9月10日(水)(当日消印有効)

▶参加費＝無料

申・大網千葉県歯科衛生士会

〒261-0002

千葉市美浜区新港32-17 千葉県口腔保健センター内 千葉県歯科衛生士会

✉info@chiba-dha.or.jp



▲コンクールの詳細

問地域づくり課環境対策班 ☎(70) 0386

水切りで生ごみをダイエットして、 においもスッキリしましょう

生ごみの約8割は水分です。水切りをすることで、ごみが軽くなり、ごみ出しの時に楽になります。また、水分はにおいの元になるので、においの発生防止にもなります。水気がなくなると効率よくごみを焼却できるので、焼却施設から出るCO₂の排出量が削減されたり良い点がたくさんあります。

水切りのポイントを解説しますので、ぜひ、実践してください。

◇水切りの3ポイント

濡らさない

- 野菜は皮をむいたり、使わない部分を切ったりした後に、水で濡らしましょう。
- 生ごみを入れる三角コーナーはシンクの外において濡れないようにしましょう

乾かす

- お茶がらやティーバッグは水気を絞り、天日干ししましょう
- りんごやバナナの皮なども新聞紙の上に置いて乾かしましょう

しぼる

- 水切り器を使って水気を切りましょう

◇水切り器は簡単に作れます！

ご家庭にあるCDやペットボトル上部を使い、水切りネットをしぼると効果的な水切りができます。

※ペットボトルの切り口は、けが防止のためビニールテープを貼りましょう。



ハサミ等で切る

切り口をビニールテープで覆う

ぎゅーっとしぼる

市公式Youtubeチャンネルで水切り器の作成方法を紹介していますので、ご覧ください。

また、市では、生ごみ処理器の購入費の補助制度がありますので、併せてご検討ください。

☎地域づくり課環境対策班

☎(70) 0386



▲補助制度の詳細
(市ホームページ)



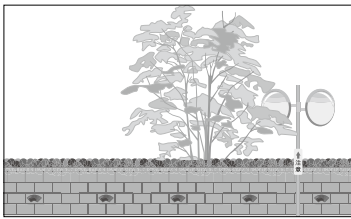
▲水切り器作成動画
(Youtube)

道路上に張り出した樹木の枝払いなどのお願い

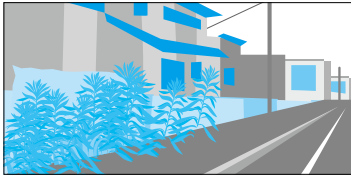
道路に張り出した枝は、通行の妨げになるだけでなく、見通しを悪くして交通事故の原因になることもあり、大変危険です。

道路に張り出した枝が原因で事故が発生した場合には、樹木の所有者が責任を問われることがあります。

歩行者・通行車両の安全を守り、住み良い環境を維持するため、道路沿いに土地を所有している方は、樹木の伐採・枝切りなど適切な管理をお願いします。



張り出した枝により見えづらくなったカーブミラー



民地からはみ出した草により狭くなった道路

☎〈市道について〉
建設課管理班
☎(70) 0350

☎〈国道・県道について〉
千葉県山武土木事務所
☎(54) 1132

空き地の雑草は定期的に除去を

空き地の雑草は景観を損なう上、害虫や不法投棄を招きます。

また、通行の妨げとなり危険です。

空き地を所有・管理されている方は、定期的に草刈りなどを行いましょう。

☎地域づくり課環境対策班

☎(70) 0386



8月のごみ収集日

6月の可燃ごみの量 目標：873トン 実績：900トン(27トンオーバー)
8月の目標：902トン
※年間目標達成のために1人1日当たり15g以上のごみを減らす必要があります！

☎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	6 日(水)	20 日(水)	13 日(水) 27 日(水)	毎週(金)	毎週 (月)(水)(金) 祝日・振替休日 は祝日・振替休日は 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・星谷）・小西・養安寺・北横川・山口・みどりが丘・上貝塚・清名幸谷・上貝塚柿餅入会地・上谷新田・富田（北）・富田（東）・柳橋	7 日(木)	21 日(木)	14 日(木) 28 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）	1 日(金)	15 日(金)	8 日(金) 22 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・星谷）・富田（南）・わらび台	5 日(火)	19 日(火)	12 日(火) 26 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）	4 日(月)	18 日(火)	13 日(水) 25 日(月)	毎週(水)	毎週 (火)(木)(土)		今月は収集 を行いません。

こちらは消費生活センターです！

高齢者サポートサービスの契約トラブルに注意

〈事例〉

折り込みチラシを見て、高齢者の生活支援などをしてくれる事業者と契約をした。サービス内容は身元保証、生活支援、葬送支援で、代金は約190万円だった。勧誘時に「190万円以外にお金はかからない」と言われていたので、ここからサービス代金が支払われるという認識だった。

ところが、サービスを利用したところその都度代金を請求され、解約を申し出ると、半分しか返金できないと言われた。(80歳代)

〈ひとことアドバイス〉

家族や親族に代わって高齢者の身元保証、日常生活の支援、死後事務などを行う「高齢者等終身サポートサービス」は、事業者によって提供

されるサービスの内容や料金体系などがさまざまです。

契約をする前に、サービス内容や支払総額、解約条件などをよく確認しましょう。

契約内容がよく理解できなければその場で判断せず、周囲の人に相談するなどして、十分に検討しましょう。国の「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」のチェックリストなども参考にするとよいでしょう。(参考資料：国民生活センター見守り新鮮情報 第511号より)

〈市消費生活センター〉

▶相談電話＝☎(70) 0344

※相談日時などは11面に掲載。

☎地域づくり課市民協働推進班
☎(70) 0342

広告欄

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和7年6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	6月	1月からの累計
事故発生数	8件	43件
負傷者数	9件	54件
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	6月	1月からの累計
車上ねらい	0件	0件
部品ねらい	0件	1件
乗り物盗	4件	21件
空き巣	1件	1件

◆火災

火災の種類	6月	1月からの累計
建物火災	2件	3件
その他火災	1件	14件
死者数	0件	0件

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＝8月 21 日(木) 13 時～ 16 時・中央公民館相談室
交通事故巡回相談＝8月 14 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 (離婚前など)
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 月) 13 時～ 16 時 (要予約)
法律相談＝第2～4月) 13 時～ 16 時 (要予約)
心の相談＝第2月) 9 時～ 15 時 (要予約)
☎・☎ 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＝8月 13 日(水)、27 日(水) 13 時～ 13 時 30 分 (要予約)
親子の心の相談＝8月 25 日(月) 14 時～、15 時～
精神保健福祉相談＝第1・2月) 14 時 30 分～ 16 時 30 分
第4月) 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
☎・☎ 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)

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。
日時＝第1・3月)9時～ 16 時
☎・☎ 市商工会 ☎(72) 0239

●税理士による無料相談 (要予約)

日時・会場＝8月6日(水)、20 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月) 18 時～・東金中央コミュニティセンター
☎ 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月) 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＝8月 21 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

入札結果の公表

◇ 5 月 30 日開札分一般競争入札

工事 1 件

◇ 6 月 5 日開札分一般競争入札

工事 2 件

測量・コンサル 2 件

業務委託 2 件

物品 1 件

◇ 6 月 19 日開札分一般競争入札

工事 3 件

測量・コンサル 4 件

業務委託 1 件

物品 3 件

全入札結果は、市ホームページ、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。

☎ 財政課契約管財班 ☎(70) 0312



▲入札結果の詳細
(市ホームページ)

第15回平和の集い

みんなで平和を楽しみましょう。
どなたでもどうぞ。
バザー、腹話術、講演、和太鼓演奏をします。
▶日時＝9月7日(日)12時～
▶会場＝のぎくプラザ
(成東文化会館)
▶参加費＝無料
☎ 戸賀 ☎080(5692)1944

千葉ロッテマリーンズ 公式戦にご招待

▼日時＝9月2日(火)、3日(水)、4日(木)、9日(火)、18日(木)
18時～予定 (開場16時)
▼会場＝ZOZOマリンスタジアム
(千葉市美浜区美浜1番地)
▼招待人数＝各日100組200人
▼申込方法＝特設サイトから申し込み
▼申込期間＝8月1日(金)12時～
17日(日)23時59分
☎ マリーンズインフォメーションセンター ☎0570(026)226

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・会場＝①毎週(火)19時～ 21 時・合気道大網道場 (上貝塚450)
②毎週(日)17時～ 19 時・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
☎ 横尾 ☎090(9678)8797

平和のつどい

被爆者重田忠治さん (千葉県原爆被爆者友愛会) からお話をお聞
きします。原爆のこと、平和のこと、
一緒に。
▶日時＝8月24日(日)
13時45分～ 15時45分
▶会場＝中部コミュニティセンター
▶参加費＝無料
☎ 新日本婦人の会／飯倉 ☎090(7428)1314
山内 ☎090(2400)4541

1 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＝8月30日(土)
13時30分～ 15時30分
▶会場＝中央公民館
▶参加費＝無料
▶対象＝大人 (中学生以上) 20人ほど
▶申込締切＝8月25日(月)
▶主催＝山武郡市聴覚障害者協会
☎ 葛岡／☎0475(72)1655
笹川／☎090(7272)7609

展示会「オオカミの生態」

モンゴルオオカミの毛皮やシカ
の角もあります。さわってみてく
ださいね。
▶日時＝8月23日(土)～ 31日(日)
10時～ 16時 ((月)休館日)
▶会場＝東金こども科学館
▶入場料＝無料
☎ 日本オオカミ協会／井上 ☎080(5024)9132



広告欄

市長とのふれあいミーティング

“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”

6月27日、市長室で「東大あぐりえこん。」（以下「学生団体」）の皆さんと、学生団体と市の協働による地域おこしをテーマに、ふれあいミーティングを行いました。

◆学生であることを強みに

有志の活動の場となることや、農業の関係人口を増やすことを目的に、農業や食に関する取り組みで、学生にしかできない地域振興に挑戦しています。

◆農業と地域を学び知って

市内での定期的な農作業ボランティアで農業を学ぶとともに、市の特産品販売などを通じて市を広くPRする中で、市の豊かな自然環境や住宅都市としての特性について理解を深め、まちづくり参画への意欲が高まりました。

◆新たな地域おこしの未来へ

市の認知度やブランド力の向上と、若者が集まるまちの実現を目指し、学生団体と市の協働で「東大生地域おこしプロジェクト」を始動しました。まずは、学生団体主体で「地域共創プランコンテスト」を企画し、市公共施設で8月5日(火)に事前学習を行い、8月20日(水)～23日(土)に3泊4日のプログラムで、学生が市内の農業者や商工業者などと直接対話し、柔軟な発想と市の魅力を掛け合わせたアイデアを磨き上げ、地域活性化のプランを提案します。



▲対談の様子



▲活動の様子



▲東大あぐりえこん。の皆さんと

東大あぐりえこん。

東京大学農学部学生を中心とする学生団体で、地域住民と関わり、学生ならではの視点で農業や地方の魅力を再発見し、地域おこしにつながる活動に取り組んでいます。

学生団体
ホームページ▶



市内の高校生が「地域の伝承文化に学ぶ」コンテストの折口信夫賞を受賞

県立長生高校3年生の戸田武瑠さんの研究が、国学院大学・高校生新聞社が主催する「第20回地域の伝承文化に学ぶ」コンテストにおいて、地域文化研究部門（個人）の最優秀賞とさらに最も優れた研究として選ばれる折口信夫賞を受賞し、金坂市長と川崎教育長へ喜びの声を届けてくれました。

戸田さんは高校2年生の時に山辺地区の道端にある卒塔婆に疑問を持ち、地区の方々から聞き取り調査し、「千葉県大網白里市山辺地区に

おける講の現状」を研究成果としてまとめました。市長、教育長と歓談を進める中で新たな発見があり、「今後も市内の民俗行事の研究を続けたい」と意気込みを語りました。



青少年相談員連絡協議会主催 潮干狩り大会を開催

6月14日、木更津市江川海岸で、市青少年相談員連絡協議会が主催する「潮干狩り大会」が開催されました。当日は102人の申し込みの中から抽選で選ばれた73人が参加し、相談員が見守る中、たくさん子どもたちが楽しみました。

会場では、「ここにたくさんいるよ！」「カニやドカリもいる！」と、あちこちで歓声が上がり、子どもたちも楽しんでいる様子でした。

参加者からは「とても楽しかった！また来年も参加したい」、「たくさん採れてうれしい！」との感想が

ありました。

青少年相談員は、スポーツやレクリエーション活動を通して、青少年の健全育成に貢献するさまざまな活動を行っています。



白里海岸をきれいに～海岸清掃を実施～

7月5日、市子ども会育成連絡協議会、市社会福祉協議会白里支部、市社会を明るくする運動実施委員会による「ふれあいさわやか運動」が開催され、海開きに先立ち、白里海岸の清掃を行いました。

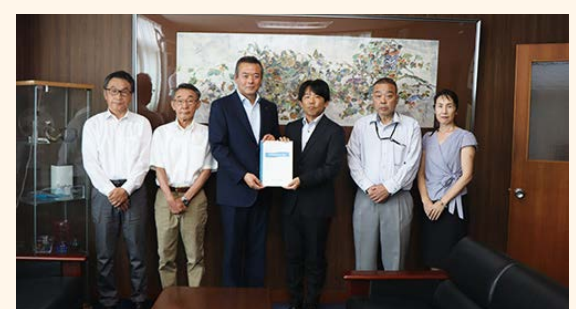
当日は145人が清掃活動に参加し、きれいで安全な砂浜となりました。



大網駅南地区まちづくり協議会がまちづくり構想を提言

6月30日、大網駅南地区まちづくり協議会の代表者5人から「大網駅南地区まちづくり構想の提言書」と「都市基盤施設の整備や浸水対策に関する要望書」が市長に提出されました。

今後も引き続き、市の玄関口にふさわしい魅力あるまちづくりの実現に向け、同協議会と市が協働して、取り組んでまいります。



市民公開講座「戦後80年 戦争と平和を考える講演会」を開催

6月28日、保健文化センターで、戦時中の郷土を学ぶことで戦争の悲惨さと平和の大切さを学ぶ機会として元睦沢町立歴史民俗資料館長 久野一郎氏を招き、講演会を開催しました。68人の参加者が、「終戦の日に消えた零戦」に関わる話を聞き、参加者からは「身近な地域における歴史や戦争の影響を学ぶことが出来て大変良かった」との感想があり、平和の尊さについて改めて考える、またとない機会となりました。



休日当番医 ●休日当番医テレホンサービス ☎0475(50)2531

▼受付時間 午前＝9時～11時30分 午後＝13時～16時30分
※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	
8/3(日)	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
8/10(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック（東金市） ☎ 0475(54)2421	山崎医院（横芝光町） ☎ 0479(82)0561
8/11(月)	岡崎医院（東金市） ☎ 0475(52)3313	高橋医院（山武市） ☎ 0475(82)2450
8/17(日)	鈴木クリニック（大網白里市） ☎ 0475(71)2033	伊藤医院（山武市） ☎ 0475(82)2508
8/24(日)	天野内科クリニック（東金市） ☎ 0475(55)3986	大平医院（山武市） ☎ 0479(86)6012
8/31(日)	ふるがき糖尿病内科医院（東金市） ☎ 0475(52)7022	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 ●おからで手作り健康おやつ！●

おからドーナツ

（1個分56キロカロリー、食塩相当量0.1g）

食物繊維もたっぷりなおやつです。お子さんからお年寄りまで、みんな大好きな素朴な味わいです。

- 材料 約20個分
- ホットケーキミックス 150g
 - A おから 150g
 - 牛乳 50cc
 - 卵 1個
 - 揚げ油 適量
 - グラニュー糖 大さじ2

- 作り方
- ①Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
 - ②①を20個に分け丸くして、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
 - ③お好みでグラニュー糖をふる。



▲食生活改善会のおすすめレシピ