

SUPA第12回全日本SUPサーフィン 選手権大会(日本王者決定戦)

スタンドアップパドルボード(通称SUP)の日本王者を決定する大会が白里海岸で開催されます。全国各地から集まった選手が波を乗りこなす姿をぜひご覧ください。

▶日時=11月1日(土)7時15分~、2日(日)7時~、予備日3日(月・祝)

※キッチンカーなど出店予定=9時~。

▶会場=白里海岸

▶主催=一般社団法人日本スタンドアップパドルボード協会(SUPA)

▶後援=千葉県、大網白里市、市教育委員会、市観光協会

問全日本SUP選手権実行委員会

office-supa@supa-japan.com

公式ホームページ▶



大網白里ワークエキスポ2025

市内のお店や事業所などのさまざまな職業が体験できる、子ども職業体験イベントです。貴重な機会ですので、ぜひご来場ください。

※混雑状況により入場制限がかかる場合や希望の体験ができない場合があります。

▶日時=11月8日(土)

・午前の部 9時~11時30分

・午後の部 12時30分~14時30分

▶会場=大網白里アリーナ

▶対象=3~12歳のお子さん

▶参加費=無料(一部ブースでは材料費がかかる場合あり)

▶主催=市商工会青年部
▶後援=大網白里市、市教育委員会
問市商工会青年部事務局

☎(72)0239

イベントの詳細▶
(市商工会ホームページ)



10月16日は「国消国産」の日

J A山武郡市土屋秀雄代表理事組合長から、市内小中学校へ、地元で収穫された新米が寄贈されました。

これは、J Aグループが取組む「国消国産」(私たちの『国』で『消』費する食べ物は、できるだけこの『国』で生『産』する)運動の一環

とするもので、10月14日から16日にかけては、本庁舎1階ロビーに農産物が展示されました。

J Aでは、一人でも多くの方に「国消国産」の考えに賛同され、地域の農業を応援していただけるよう、取り組みを進めています。



味噌屋が教える味噌作り教室

▶日時=12月6日(土)13時30分~

▶会場

農村環境改善センターいずみの里

▶講師=小川屋味噌店

▶対象=どなたでも

▶募集人数=先着30人

▶持ち物=エプロン、三角巾、タオル、軍手、はさみ、筆記用具

※マスク着用の上ご参加ください。

▶申込期間=11月1日(土)~15日(土)

▶参加費=4,800円

※当日お支払いください。

▶その他

・味噌作りキットを使用します。

・約4キロの味噌をお持ち帰りいただけます。

問・問農村環境改善センター

いずみの里

☎(70)5111



大網中学校でSDGsの授業を行いました

本市と包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社様のご協力のもと、大網中学校2学年の生徒たちにSDGsに関する授業を行いました。

生徒たちは、SDGsの目標を達成するために自分たちに何ができるかを考え、具体的な行動に結びつけることを目指し、SDGsについての理解を深めました。



令和8年『二十歳の成人式』

二十歳を迎えた方を対象に成人式を開催します。

10月1日現在、本市に住民登録がある方に案内はがきを送付しています。

▶日時=令和8年1月11日(日)

14時開式(受付13時~13時45分)

▶会場=大網白里アリーナ

▶対象=平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれの方

※市外在住の方で式典への参加を希

望する場合は、申込フォームから登録してください。

問生涯学習課生涯学習班

☎(70)0380



▲市外在住者用
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

▶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	
11/2(日)	橋本医院(大網白里市) ☎0475(72)0134	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711
11/3(月・祝)	西田医院(東金市) ☎0475(53)1393	宇井医院(山武市) ☎0475(86)2522
11/9(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	花城医院(山武市) ☎0479(86)2233
11/16(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市) ☎0475(70)0801	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001
11/23(日・祝)	城西クリニック(東金市) ☎0475(52)8181	大平医院(山武市) ☎0479(86)6012
11/24(月)	うじはらクリニック(大網白里市) ☎0475(73)3320	高橋医院(山武市) ☎0475(82)2450
11/30(日)	まさきクリニック(九十九里町) ☎0475(78)6868	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

●干しいたけを使った減塩メニュー●

貝だくさん豆乳スープ

1人分88キロカロリー、食塩相当量0.9g

豆乳のまろやかさ、干しいたけのだし、ベーコンや野菜の旨味たっぷりのスープです。

●材料(4人分)●
干しいたけ.....3個
玉ねぎ.....1/2個
ハーフベーコン.....5枚
オリーブ油.....小さじ1
スイートコーン.....50g
減塩しょうゆ.....小さじ4
調整豆乳.....150cc
黒こしょう.....少々

●作り方●
①干しいたけは300ccの水で戻し、柔らかくなったら1cm角に切る。戻し汁は使うので取っておく。
②玉ねぎは2cm角に、ベーコンは1cm幅に切る。
③鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒め、玉ねぎに火が通ったら、コーンとしいたけを加えてさっと炒める。
④③にしいたけの戻し汁を加え火にかけ、沸騰したらふたをし、弱火で5分煮る。
⑤減塩しょうゆを加えひと煮立ちさせたら、豆乳を加え器に盛り黒こしょうをかける。



▲食生活改善会
おすすめレシピ

食生活改善会 瑞穂支部