



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”

11月13日、市長室で「本市で新生活をスタートした移住定住者」のご夫婦と、ふれあいミーティングを行いました。



◆結婚をきっかけに移住定住

お二人は、市が住居費などを補助して新婚生活を応援する「結婚新生活支援事業補助金」を活用し、新生活をスタート。最近の晩婚化傾向を踏まえ、補助金の年齢制限を引き上げることができれば、結婚を機にした移住定住者がより増えるのではと、事業の今後に期待を寄せてくださいました。

◆土地環境を活かした暮らし

せっかくの人生を自分から行動しないともったいないという思いで新規就農し、お二人で力を合わせ、市内の畠で環境を活かして栽培したトウモロコシなどの野菜を販売しています。研究を続け、市の名産品となるような野菜作りに挑戦したいと希望にあふれていました。



◆おいでよ！大網白里へ

のどかな田園風景に囲まれ、都心にも近い本市は、お二人にとって“ほどよく田舎・ほどよく都会”的ちょうどいいまち。田舎暮らしに憧れている方や、広い土地でお子さんやペットとのびのび生活したい方にもぴったりなので、もっと多くの人に知ってほしいと市の魅力をアピールしてくれました。



▲本市で新生活をスタートしたご夫婦と

新婚さんの新生活を応援します! ～結婚新生活支援事業補助金～

市は、要件を満たす夫婦ともに39歳以下の新婚世帯へ新居の住居費や引越し費用などに最大60万円の補助金を交付し、新婚生活のスタートアップを応援しています。市への移住定住を推進し、一層にぎわいのあるまちづくりを目指します。

問企画政策課政策推進班 ☎(70) 0315

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。

※受診の前に必ず医療機関にお電話ください。

月 日	医療機関名	
令和8年 1/1(木)	天野内科クリニック(東金市) ☎ 0475(55)3986	伊藤医院(山武市) ☎ 0475(82)2508
	橋本医院(大網白里市) ☎ 0475(72)0134	
1/2(金)	ふるがき糖尿病内科医院(東金市) ☎ 0475(52)7022	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎ 0475(86)3711
	きみのもりクリニック(大網白里市) ☎ 0475(70)2366	
1/3(土)	城西クリニック(東金市) ☎ 0475(52)8181	大平医院(山武市) ☎ 0479(86)6012
	古川クリニック(九十九里町) ☎ 0475(76)1588	
1/4(日)	秋葉医院(東金市) ☎ 0475(52)2039	睦岡クリニック(山武市) ☎ 0475(80)8001
1/11(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎ 0475(54)2421	まさごクリニック(横芝光町) ☎ 0479(80)0122
1/12(月)	総合診療クリニック大網(大網白里市) ☎ 0475(53)5077	高橋医院(山武市) ☎ 0475(82)2450
1/18(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市) ☎ 0475(70)0801	花城医院(山武市) ☎ 0479(86)2233
1/25(日)	西田医院(東金市) ☎ 0475(53)1393	山崎医院(横芝光町) ☎ 0479(82)0561

※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

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
令和8年 1/1(木)	勝田歯科医院(東金市) ☎ 0475(52)3360
1/2(金)	かどやま歯科医院(山武市) ☎ 0475(80)3777
1/3(土)	外房歯科(大網白里市) ☎ 0475(73)2332
	サンピア歯科クリニック(東金市) ☎ 0475(53)0500

※サンピア歯科クリニックの診療時間は、10時~13時です。

令和7年度健康づくり講演会を開催しました

12月7日、中央公民館で「がんを知る」をテーマに健康づくり講演会を開催しました。

講師に市立国保大網病院 斎藤砂織看護師長を迎え、67人の参加がありました。

講師、がん経験者さんやそのご家族から、がんについての基礎知識やがんにまつわる体験談を伺うことができ、貴重な機会となりました。



異世代交流子どもフェスタを開催しました

12月13日、農村環境改善センターいづみの里で「第17回異世代交流子どもフェスタ」が開催されました。

子ども向けのクラフト教室やゲームを通じて、さまざまな世代が交流し、共に楽しみました。



交通安全教室(スケアードストレイト)を開催しました

11月21日、大網中学校で、県主催「スケアードストレイト」を実施しました。交通安全に関する講演や、スタントマンによる交通事故の疑似体験を見学しました。



▲東金警察署交通課の方のお話

生徒たちからは、「事故の現場の再現がとてもリアルで鳥肌が立ちました。事故がどれほど危険なのかがよくわかりました。」などの感想がありました。



▲スタントマンによる事故再現

えだまめの収穫体験会を開催しました ～市農業研究会～

10月18日、農業体験の提供および消費者との交流を目的として、市農業研究会主催のえだまめの収穫体験会が開催されました。

当日は、86人が参加し、えだまめを収穫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。



おすすめ料理



●栄養満点のパパッと作れるチャーハン●

さば入りピリ辛チャーハン

(1人分の栄養価: 502kcal、食塩相当量2.0g)

キムチとさば缶を使って味付けも簡単。栄養たっぷりな時短メニューです。

材料 (4人分)	ごはん	さば缶(水煮)	溶き卵	ニラ(1cm長さ)	キムチ	しょうゆ	ごま油	青ねぎ(小口切り)
	600g	2缶	2個	2/3束	120g	小さじ1	大さじ2	2本



- ①フライパンにごま油大さじ1を入れ、溶き卵を入れて炒め、皿に取る。
- ②①のフライパンにごま油大さじ1を熱し、水気を切ったさば缶をほぐしながら炒める。
- ③ごはん、キムチ、ニラを順に加えて炒め、しょうゆ、卵を加えて混ぜながら炒める。
- ④皿に盛り、青ねぎを散らす。



▲食生活改善会のおすすめレシピ