



令和8年

1月号

2026

No.705

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/>

一主な内容

- 3月2日(月)から市役所の開庁時間を変更します。2
- 確定申告に関するお知らせ3
- 石油ストーブからの火災や事故に注意!4
- ファミリー・サポート・センター利用料金の改定5
- 新しい民生委員・児童委員、主任児童委員が委嘱6

※問=問い合わせ先 填=申し込み先

新年の幕開け
力みなぎる



市指定無形民俗文化財「永田旭連の獅子舞」



謹賀新年

市民の皆様に謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より、市政への温かいご支援とご協力を賜っておりますことに、深く感謝を申し上げます。

本年は、市の第6次総合計画における後期基本計画の初年度となることから、前期基本計画における成果と課題を踏まえ、重要な政策課題の「公共施設・インフラの老朽化・防災対策」「DX・GXの推進」「人口減少対策」に重点を置き、目標に向かって、計画的に各種施策を展開してまいりますので、皆様におかれましては、より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

さて、市では、市民の皆様にとってより便利な行政サービスを提供するため、昨年から新たに「キャッシュレス決済システム」を導入し、証明書の交付手数料や、大網白里アリーナの使用料の支払いに、電子マネーやバーコード決済といった多様な決済方法をご利用いただけるようになりました。本年も、デジタル技術やAIなどの活用の推進を継続してまいります。

また、災害に強いまちづくりのため、いつ起こるか分からない災害に備え、災害種別に応じた住民参加型の実践的で効果的な訓練により防災意識を高めるほか、大網駅周辺の浸水対策として、小中川及び金谷川につきましては、関係機関と連携して河川改修整備を着実に進める

とともに、南玉地区幹線排水路の効果的な排水方法について検討を進めるなど、インフラにおける防災対策にも注力し、市の総合的な防災力の向上に引き続き尽力してまいります。

そして、妊娠前から出産・子育てまで切れ目ない支援を行うため、これまでに不妊治療費の一部助成事業や、出産直後の母子をサポートする産後ケア事業などを実施しており、今後も学童保育室の受入れ人数の拡充を進めなど、市の将来を担う子どもたちの健やかな成長を願い、子育て環境の更なる充実を図ってまいります。

このほか、本庁舎整備改修事業では、昨年から本格的な工事を開始し、市民の皆様にご不便をおかけしておりますが、令和8年度には、バリアフリー化を目的としたエレベーター棟の増築などを予定しており、安全安心で誰もが利用しやすい庁舎へと整備を進めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

これからも、市の将来像「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」の実現のため、市民の皆様との協働によるまちづくりに取り組んでまいります。

結びに、迎えた新しい年が皆様にとりまして幸せに満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

大網白里市長 金坂 昌典

1月の臨時休館

◇社会教育・体育施設

日程	時間	施設名	備考
1月17日(土)、18日(日)	終日	中央公民館、中部コミュニティセンター、白里公民館、すべての図書室、すべての社会体育施設(大網白里アリーナ、柔剣道場、白里地区スポーツセンター、市営野球場、運動広場、市営テニスコート、ゲートボール場、季美の森多目的広場、市営サッカーフィールド、駒込広場、弓道場)	本庁舎停電工事によるネットワークへの影響のため

※1月17日(土)の新春マラソン大会は実施します。

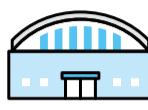
◇社会体育施設

日程	時間	施設名	備考
1月11日(日)	9時~17時 ※17時~利用可。	すべての社会体育施設(大網白里アリーナなど)	成人式のため
	12時~17時 ※9時~12時、17時~利用可。	大網白里アリーナ トレーニング室	
1月4日(日)~2月28日(土)	終日	市営野球場	グラウンド整備のため

LED化などの工事を予定しているため、次のとおり使用停止となります。
▼使用停止期間
 8月1日(土)~令和9年3月31日(水)(8か月)

■使用停止施設
 リーナ、サブアリーナ、武道場、研修室、会議室、談話室、楽屋、舞台、放送室、大網白里アリーナ以外の社

会体育施設は使用可能(柔道場、白里地区スポーツセンター、市営野球場、運動広場、市営テニスコート、ゲートボール場、季美の森多目的広場、市営サッカーフィールド、駒込広場、弓道場)。



会体育施設は使用可能(柔道場、白里地区スポーツセンター、市営野球場、運動広場、市営テニスコート、ゲートボール場、季美の森多目的広場、市営サッカーフィールド、駒込広場、弓道場)。

大網白里アリーナ各施設の使用停止

特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ

千葉県特定(産業別)最低賃金は別表のとおり、2業種についての金額の改正が行われ、令和7年12月25日から適用されています。

詳細は、厚生労働省千葉労働局労働基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署に問い合わせください。

問 千葉労働局労働基準部賃金室

☎ 043(221)2328

千葉労働局ホームページ▶



●特定(産業別)最低賃金

業種	改正額(時間額)
鉄鋼業	1,210円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	1,169円

上記以外の業種については、千葉県最低賃金(1,140円)が適用されます。

3月2日(月)から市役所の開庁時間を変更します

▶開庁時間

現行=8時30分~17時15分

変更後=8時45分~16時30分

※職員の勤務時間、電話対応の時間は、現行から変更はありません。

▶対象施設=本庁舎(別棟含む)、分庁舎、保

健文化センター(健康増進課)、浄化センター(下水道課)、白里出張所

※公民館や社会教育・体育施設、保育施設、図書室などの施設の利用時間に変更はありません。

問 総務課情報政策・業務改革推進室

☎ (70)0304

パブリックコメント実施中

第4次生涯学習推進計画案素案	市地域部活動推進計画(案)(令和8~13年度)	第3次スポーツ推進計画案素案	市再生資源物の屋外保管に関する条例	
計画の内容	ライフスタイルや働き方の多様化などの社会環境の変化に対応し誰もが学び、活躍できる環境の整備を図るために指針となるものです。	少子化や教職員の働き方改革を背景に、持続可能なスポーツ・文化芸術活動環境を整備するための計画で、中学校部活動の地域展開を目指す指針となるものです。	ライフスタイルや働き方の多様化などの社会環境の変化に対応し、生涯スポーツの推進を図る指針となるものです。	
募集期間	~1月8日(木)	~1月16日(金)	~1月16日(金)	
閲覧場所	市ホームページ、担当課、行政情報コーナー(本庁舎受付横)、中部コミュニティセンター、白里出張所	~1月16日(金)	1月1日(木)~31日(土)	
意見を提出できる方	市内在住・在勤・在学の方、市内事業者、市税の納税義務のある方、本件に利害関係のある方	市内在住・在勤・在学の方、市内事業者、市税の納税義務のある方、本件に利害関係のある方	市内在住・在勤・在学の方、市内事業者、本件に利害関係のある方(事業計画中の土地の所有者など)	
提出方法	郵送(必着)、ファクス、メール(件名に「パブリックコメント」と記載)、持参(担当課・閲覧場所の窓口)			
提出書類	指定の意見書(市ホームページ、閲覧場所で配布)			
その他	・ご意見などは、市の考え方と併せて市ホームページで公表します。 ・類似しているご意見は集約します。 ・電話での受け付け、個別回答、直接関係のない意見などへの回答はできません。 ・意見の内容のみ公表し、住所氏名は公表しません。			
意見提出・問い合わせ先	教育委員会生涯学習課 生涯学習班 ☎ (70)0380 Fax(72)9115 ✉ gakushu@city.oamishirasato.lg.jp	教育委員会管理課 学校教育室 ☎ (70)0372 Fax(72)9115 ✉ kanri@city.oamishirasato.lg.jp	教育委員会生涯学習課 スポーツ振興室 (〒299-3265 上貝塚160) ☎ (72)5708 Fax(72)0436 ✉ sports@city.oamishirasato.lg.jp	地域づくり課環境対策班 ☎ (70)0386 Fax(72)8454 ✉ chiiki@city.oamishirasato.lg.jp

労働力調査は、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得ることを目的とした重要な調査で、総務省公表の「完全失業率」は、この調査をもとに発表されています。

対象となった世帯に調査員がお伺いしますので、調査へご回答をお願いします。

問 総務省統計局、千葉県総合企画部統計課
☎ 043(223)2220

労働力調査へのご回答をお願いします

市議会副議長に森建二議員

市議会第4回定例会において、副議長の交代がありました。

新副議長には、森建二議員が就任しました。

問 議会事務局

☎ (70)0390



大網病院だより 10

大網病院をもっと身近に

◇胃がん検診について

大網白里市では、平成28年から血液検査によるABC検診(胃がんリスク検診、20歳以上生涯に一度)、平成29年から内視鏡胃がん検診(50歳以上隔年)を行っています。現在、ABC検診は当院で、内視鏡胃がん検診は当院とうじはらクリニックで行っています。検査の画像は、2人の内視鏡専門医が後日当院にて再読影し精度を高めています。

内視鏡胃がん検診は、毎年500人弱が受診し、毎年1~3人胃がんが見つかっています。胃がんは、ピロリ菌がいる人や過去にいた人の胃炎から発症することが多いため、内視鏡検査に抵抗のある人はまずABC検診を受診し、胃がんリスクの有無を検査することをお勧めします。

◇年1回は内視鏡で検査を

ピロリ菌感染歴のある人は、いつ胃がんが発症するかわかりません。昨年は異常が無かったのに、進行がんが見つかったという例もあります。市の胃がん検診は2年に1回ですが、間の

年は保険診療で内視鏡胃がん検診を受診するのが望ましいです。

胃がん検診は、バリウムによるレントゲン検査も行っていますが、内視鏡胃がん検診がお勧めです。バリウムによるレントゲン検査では、胃がんが隆起したり、陥凹したり、ある程度進行してからでないと発見できません。それでは内視鏡治療できないこともあります。

内視鏡胃がん検診では、隆起や陥凹する前の平坦ながんを発見できるので、高い確率で内視鏡治療ができます。内視鏡治療ができるステージということは、がんだけを切り取り胃を残すことができ、食事療法をしなくてよく、完治する多いたいです。

ピロリ菌の除菌治療や内視鏡胃がん検診が普及してきているため、胃がんの死亡率は減少してきていますが、胃がんの数が多いことには違いありません。ぜひ胃がん検診を受けましょう。

問 大網病院 ☎ (72)1121

国民健康保険 市の特定健診以外の健診を受けた方へ

健診結果の提供にご協力ください。提出された結果は保存し、保健事業に活用します。また、保健事業の充実を図り、健康寿命の延伸を目指します。

▶対象=次の要件をすべて満たす方

- ・国民健康保険に加入していて、令和8年3月31日時点で40歳~74歳の方
- ・令和7年4月1日以降に市の特定健診（人間ドック助成を含む）を受けず、勤務先の健康診断を受けた方や市の健診以外で検査をした方

▶提出物

- ①健診結果のコピー
- ②受診票（質問項目、身長、体重、腹囲を記入してください。）
- ※受診票がお手元に無い場合は、問い合わせください。

▶提出方法=郵送、持参

申・問市民課国保班

☎(70) 0334

償却資産とは、事業のために所有している資産であり、固定資産税が課税されます。市内に償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の資産の状況を申告する必要があります。

▼対象=令和8年1月1日現在

在、会社や個人で事業を営んでいる方なども含まれます。

※アパート・駐車場を貸し付けている方、農業などを営んでいる方なども含まれます。

▼対象資産=構築物、機械、

装置、車両、工具、器具、備品など、所得税・法人税の確定申告において必要経費に算入されるもの

※自動車税・軽自動車税の対象となるものは申告対象外。

※所有資産の課税標準額が150万円未満になると見込まれる場合は、減少の申告として使用されている間は申告する必要があります。

※事業の廃止などにより、事業の用に供していない資産がある場合は、減少の申告

令和8年度償却資産（固定資産税）の申告を忘れずに

※資産の増減が無い場合や事業をやめた場合は、インターネットによる申告を受け付けています。

申告方法=郵送、持参、電子申告（e-TAX）
必要書類

申告期限=2月2日(月)

市ホームページ、税務課

様式配布場所

償却資産申告書、種類別明細書

申告期限=2月2日(月)

申告期限=2月

男女共同参画だより

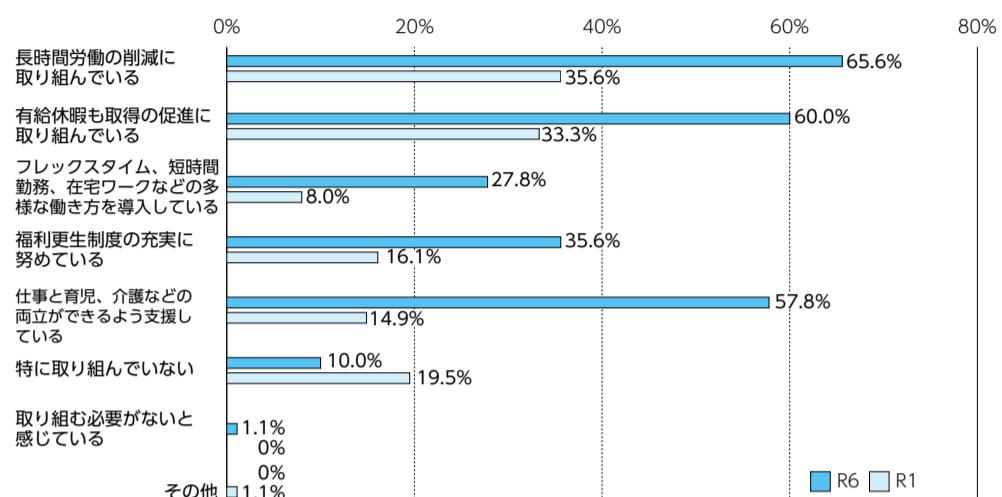
令和6年9月に市内に住所のある事業所を対象に行った、男女共同参画に関する意識調査の結果の一部を紹介します。

ワーク・ライフ・バランスの推進は、従業員にとっては、子育てや介護などの家庭の事情と仕事との両立や、リフレッシュする時間が確保されることによるモチベーションの向上などのメリットがあります。また、事業所側にとっても、優秀な人材の確保や業務の効率化などが期待できます。

事業所を対象とした意識調査の結果は、市ホームページで確認することができるので、ご覧ください。

問地域づくり課市民協働推進班 ☎(70) 0342

●ワーク・ライフ・バランスの取組み状況について



ご使用中は必ず「換気」をしましょう

換気をしないでガス機器をご使用になると、燃焼に必要な空気(酸素)が不足して不完全燃焼となり、一酸化炭素(CO)中毒の原因となる恐れがあります。

◇ガストーブ・ファンヒーター

ご使用の際は1時間に1~2回程度、窓を開けるなどして新鮮な空気に入れ替えましょう。



問ガス事業課保安班 ☎(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。)

石油ストーブからの火災や事故に注意!

寒い季節は、ストーブによる火災が増加します。使用の際は十分に注意し、火災を防ぎましょう。

〈火災を防ぐポイント〉

- ガソリンは絶対に使用しない。
- 給油時は必ず消火する。

- 燃えやすいものをそばに置いたり、洗濯物を乾かしたりしない。
- スプレー缶やカセットコンロ用ボンベなどをストーブの近くに置かない。

問安全対策課消防防災班

☎(70) 0303

環境審議会委員を募集

環境保全に関する施策の推進を図る「大網白里市環境基本計画」に、市民の皆さんのお意見を反映するため、環境審議会委員を募集します。

応募書類
指定の応募用紙、「市民としてできる地球温暖化対策について」をテーマにした小論文(800字以内)

応募用紙配布場所
市ホームページ、地域づくり課、中部コミュニティセンター、白里出張所

応募締切
1月20日(火)17時(平日昼間)

募集人数
2人

審議会実施予定
令和8・9年度各年2回程度(平日昼間)

募集資格
次の条件をすべて満たす方

①本市在住で満18歳以上の方(令和7年4月1日現在)

②本市の常勤職員、または国・地方公共団体の議員でない方

応募方法
郵送(消印有効)、ファクス、メール、持参(持参以外で提出の場合は、提出後に必ず電話連絡すること)

選考方法
書類選考のほか、必要に応じて面接を行う場合あり(選考結果は、募集者全員に通知)

申込
問地域づくり課環境対策班

☎(70) 0386 FAX(72) 8454

✉ oamishirassato.lg.jp

市営住宅の入居者募集

▼募集住宅
東宮谷市営住宅
(大網2907の5)

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 - 公営住宅法

による控除額) ÷ 12。

※月収の計算方法
(世帯の

による控除額) ÷ 12。

年間総所得額 -

ファミリー・サポート・センター 利用料金の改定

- 改定時期 = 4月1日(木)
- 改定後料金 (200円の引き上げ)
 - 7時から21時まで = 1時間当たり700円
 - (土)、(日)、(祝)、年末年始および上記の時間帯以外の平日 = 1時間当たり900円
- 注意事項
 - 活動が1時間に満たない場合でも、最低1時間分の利用料が発生します。
 - 1時間を超える場合には30分単位で計算します。
- その他

現在、援助依頼を受けてくださる提供会員の方が不足し、依頼に応えることが難しくなってきています。有償ボランティアとして活動してくださる方を募集していますので、随時問い合わせください。

申・問 ファミリー・サポート・センター (子育て支援館内)
☎(73) 5711

冬は、暖房器具などの使用により、電力をはじめとしたエネルギー消費量が増加するため、健康に十分注意して、無理のない範囲で、省エネルギー・節電の取り組みを実行します。

申・問 地域づくり課環境対策班
☎(70) 0386

冬の省エネにご協力ください



図書室だより



△年始の業務について

- 図書室開室 = 1月4日(日)~
- ブックポスト = 1月4日(日)8時30分~

△福めん本2026

カバーで覆われて、何の本かわからない「福めん(覆面)本」。本のおもてには、その本の「最初の文章」が書いてあります。気になる一文を見つけて、今年も新しい本との出会いをお楽しみください。

▶日時 = 1月4日(日)~31日(土)

▶会場 = 各図書室
(大網・中部・白里)
※無くなり次第終了。

△冬の読書マラソン大会

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 = 1月31日(土)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。



◀図書室ホームページ

△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。

- 市図書室 = 毎週(土)14時30分~
- 中部分室 = 毎週(水)15時~
- 白里分室 = 毎週(木)15時~

△今月の展示棚

「結果発表!あなたの『推し本』」
2025年中に「あなたの推し本」を市内図書室3室で募集しました。

その結果発表として、投票いただいた「推し本」を展示します。ぜひご覧ください。

△新着図書案内

「カフェーの帰り道」東京創元社
「交通トラブル六法」KADOKAWA
「アナトールとおもちゃ屋さん」好学社
※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

1日(木・祝)~3日(土)・5日(月)・12日(月)・13日(火・振替休日)・17日(土)~18日(日)・臨時休室)・19日(月)・26日(月)・30日(金・室内整理日)

問図書室 ☎(72) 8383

大網白里市図書室 検索

・小学校の長期休業期間に学
での受付は行っていません。

・子育て支援課、白里出張所
季の森、瑞穂、大網、大網
東、増穂、増穂北、白里
募集学年 = 1~6年生
その他

・子育て交流センター = (火)~(日)
9時~17時(1月13日(火)除く)
・学童保育室 = 平日17~19時

1月5日(月)~31日(土)
申込場所・時間

申込期間
申込締切 = 1月16日(金)
※利用希望が重複した場合は

令和8年度に学童保育室を募集(2次募集)

ファックス、メール、持参
申込方法

令和8年度に市内小・中学
校体育施設利用を希望する団
体は、使用希望書を提出して
ください。

令和8年度に市内小・中学
校体育施設利用を希望する団
体は、使用希望書を提出して
ください。

令和8年度に市内小・中学
校体育施設利用を希望する団
体は、使用希望書を提出して
ください。



▶募集の詳細
(市ホームページ)

童保育室を利用する児童も同
時に募集します。
申・問 子育て交流センター
(大網小学校隣接施設)
☎(86) 7552

申・問 大網白里アリーナ
☎(72) 5708
✉ sports@city.oamisashiro.tlg.jp

申・問 大網白里アリーナ
☎(72) 0436
✉ sports@city.oamisashiro.tlg.jp

2月14日(土)に調整会議を行
います。

令和8年度に市内小・中学
校体育施設の
利用を希望する方へ

公立幼稚園 未就園児幼稚園開放

公立幼稚園では、子育ての一環として、未就園の親子に園庭と園舎を開放します。
お子さんが友だちと関わったり、保護者の方同士の交流の場になったりする良い機会です。

詳細は、各園に問い合わせください。

△幼稚園開放

場所(時間)	日程
瑞穂幼稚園 (9時~11時)	1月14日(水)、28日(水) 2月18日(水)
増穂幼稚園 (9時~11時)	1月21日(水)、2月25日(水)

△園庭開放

場所(時間)	日程
瑞穂幼稚園 (9時~11時)	1月7日(水)、21日(水) 2月4日(水)
増穂幼稚園 (9時30分~10時30分)	1月28日(水)



問瑞穂幼稚園 ☎(72) 0298
増穂幼稚園 ☎(72) 0299

1月は児童扶養手当の支払期です

現在手当を受給されている方、令和7年10月までに新たに認定を受けた方は、1月9日(金)に市から2か月分(令和7年11月分~12月分)が指定口座に振り込まれます。

児童扶養手当証書(ピンク色)に記載の金融機関の口座にてご確認ください。

問子育て支援課児童家庭班
☎(70) 0331

コミュニティバスに乗ってみませんか!

増穂地区と白里地区で
運行中のコミュニティバスは、子どもから大人まで、どなたでもご利用いただけます。

運行を維持していくためにも、お出かけの際は、ぜひご利用ください。

△時刻表配布場所

市ホームページ、市役所、
大網病院、中部コミュニティセンター、白里公民館

△お得な回数券が利用できます。

△販売場所

企画政策課、はまバス車内

問企画政策課政策推進班
☎(70) 0315

●運行内容

	増穂地区	白里地区(はまバス)
バス車両	増穂地区、大網地区の一部	白里地区、大網地区の一部
運行地域	・大網駅 ・市役所、中央公民館 ・イオン大網白里店 ・ベイシア ・大網病院 ・子育て支援館 ・大網白里アリーナ	・大網駅 ・市役所、中央公民館 ・イオン大網白里店 ・大網病院 ・カスミ ・白里公民館 ・コスモス荘
主な行き先	・大網駅 ・市役所、中央公民館 ・イオン大網白里店 ・ベイシア ・大網病院 ・子育て支援館 ・大網白里アリーナ	・白里地区 ⇄ 大網市街地 = 500円 ・白里地区 ⇄ カスミ、カスミ ⇄ 大網市街地 = 300円 ・白里地区内、大網市街地内での乗降 = 200円 ※ICカード利用不可。
乗降場所	バス停留所または自由乗降区間内	バス停留所または自由乗降区間内
運行本数	・1日8便	・1日6便
運行日	毎日	(月)~(金) (土)、(日)、(祝)、12月29日(月)~1月3日(土)は運休
運賃(※)	200円 ※ICカード利用可能○。	京成バス千葉イースト株式会社 秋葉タクシー有限会社 ※障害者手帳や運転経歴証明書を提示された方、小学生は通常料金の半額。
運行事業者		

灯油や異物、雨水などを下水道に流さないでください

規模によっては復旧に多くの時間や費用がかかるほか、広い区域で下水道が使えなくなる恐れがありますので、次のものは絶対に流さないでください。

△灯油など

灯油やガソリンなどの石油(揮発油)類、使用済み食用油などの油脂類、シンナー(有機溶剤)類を流すと、引火・爆発などの重大事故のほか、油脂の凝固による下水道管の詰まりなどのトラブルが起きる可能性があります。

△異物や雨水など

布やゴム、プラスチックなどの異物や多量の雨水を流すと、詰まりや故障の原因となります。また、雨天時に樹蓋を開けたり、ポンプで雨水を流す行為はおやめください。

問下水道課施設班 ☎(77) 5575

介護保険制度による 障害者控除認定書の発行

確定申告などで、障害者手帳をお持ちでない方でも、手帳保持者に準じた所得税・住民税の障害者控除が受けられる場合があります。

市では、介護保険の認定を受けている方で一定の要件を満たした方に対し、申請により「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

▶申請開始=1月5日(月)
申・問高齢者支援課介護保険班 ☎(70) 0335

気になつたらすぐ相談! もの忘れ相談会

▶日時=1月9日(金)、2月13日(金)
13時30分~14時15分、14時30分~15時15分 ※要予約。
▶会場=中央公民館2階 談話室
▶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
▶内容=専門職(保健師、社会福祉士、介護支援専門員など)による認知症の個別相談
▶申込方法=電話、窓口
▶参加費=無料
申・問地域包括支援センター ☎(70) 0439

認知症カフェ あつたかスペースモクセイ

▶日時=1月15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
▶対象=認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方などなたでも歓迎
▶内容=認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーションなど
問地域包括支援センター ☎(70) 0439

シルバー世代の交流の場 まきの木サロン

▶日時=毎月第3(月)9時30分~12時 ※予約不要。
▶会場=中央公民館1階講義室
▶対象=市内にお住まいの高齢者の方
▶内容=フリーサロン(楽しくおしゃべり、レクリエーションなど)
▶参加費=100円/回
問市社会福祉協議会 ☎(72) 1995

いきいき脳力測定会

▶日時=1月26日(月)
①9時~、②10時~、③11時~、④13時~、⑤14時~ ※各回1時間。
▶会場=中央公民館
▶対象=市内に住所を有する65歳以上の方
▶内容=記憶力や注意力などの脳の働きを測定、理学療法士などによる脳力トレーニングの助言、作業療法士などによる体に関する日常生活の悩み相談、コグニサイズ
※この測定会は認知症を判定するものではありません。
▶募集人数=各時間8人
▶申込方法=電話、窓口
▶参加費=無料
申・問地域包括支援センター ☎(70) 0439

認知症サポーター養成講座・ ステップアップ講座

認知症の人への対応について理解を深め、地域での見守りなど認知症の人とその家族を支援していただくための講座です。

▶申込方法=電話、窓口
▶募集人数=各15人
◇養成講座
▶日時=1月22日(木)13時30分~15時
▶会場=中央公民館2階研修室
▶対象=市内在住・在勤の方で認知症サポーター養成講座を受けたことがない方

◇ステップアップ講座
▶日時=1月29日(木)13時30分~16時
▶会場=中央公民館2階会議室
▶対象=認知症サポーター養成講座受講修了者
※講座終了後チームオレンジに登録し活動できる方。
申・問地域包括支援センター ☎(70) 0439

新しい民生委員・児童委員、主任児童委員が委嘱

民生委員・児童委員、主任児童委員は、社会福祉の精神を持って、市民の立場に立つて相談に応じ、必要に応じて適切な支援やサービスにつなぐボランティアです。

3年間の任期満了に伴う一齊改選が行われ、新たに厚生労働大臣から委嘱されました。生活の心配事や困り事などをご相談ください。

▶任期=令和7年12月1日~令和10年11月30日(3年間)

問社会福祉課社会福祉班 ☎(70) 0330



地区	氏名	担当地区	地区	氏名	担当地区	地区	氏名	担当地区
瑞穂	渡邊 秀夫	小西、養安寺	瑞穂	内山 佐智子	駒込15区(東部)	増穂	北山 克美	柿餅、柳橋の一部
	長井 澄子	南町(西部)		内山 操	駒込15区(西部)		星野 八千代	北横川、上貝塚
	三宅 紀美	南町(東部)		片岡 茂紀	駒込15区(南部)		世坂 義和	富田東
	近江 正徳	新田		今井 隆男	経田、みやこ野マンション		碓井 泰博	木崎
	原嶋 禮子	笛塚		澤谷 奈緒美	みやこ野1丁目、2丁目		齊藤 義之	柿餅の一部、柳橋(東部)
	鎌田 雅晴	浜宿(西)		笠原 八重子	大あみハイツ		大木 啓二	柿餅の一部、柳橋(西部)
	白石 定男	浜宿(東)		鈴木 慶子	主任児童委員		石橋 孝夫	清名幸谷(南)、(北)
	木島 小百合	仏島		大脇 優子	主任児童委員		西田 豊	上谷新田
	堀 一夫	堀畠、竹下、北ノ谷、道塚		金子 秀嘉	金谷1区、旧駅前		松本 美幸	主任児童委員
	加藤 充雄	前島、長峰、宮谷		堀内 政臣	大竹		佐久間 明美	主任児童委員
大網	堀江 かづみ	みどりが丘1丁目	山辺	石渡 正夫	金谷2区、4区、餅木	白里	佐々木 トシ子	題、下横川、若葉区、二之森
	大塚 正枝	内谷、みどりが丘2丁目		林 利枝	金谷3区、金谷5区、沓掛		市東 令子	清水、細草6区
	森 康治	みどりが丘3丁目		宮澤 幸子	季美の森南2丁目(西部)		石田 いち子	細草7区
	福田 ゆず子	みどりが丘4丁目		稻葉 佳也	季美の森南2丁目(東部)		齋藤 幸男	南今泉1区、2区
	矢部 春美	九北、新堀、双葉区		西野 恵美子	季美の森南4丁目		八角 榮子	南今泉3南
	平田 裕人	福田		菅原 瑠美	季美の森南3丁目、5丁目		根本 美英子	南今泉3中
	田中 幸子	主任児童委員		長田 美和子	主任児童委員		小倉 浩	南今泉3北
	石田 千江子	主任児童委員		板倉 浩子	主任児童委員		泉 恵子	北今泉南汐浜
	鈴木 浩之	永田1区、2区、ながた野1丁目		今井 静子	富田南、富田北		田村 一幸	北今泉中汐浜
	板倉 のり子	永田3区、4区、ながた野1丁目		中村 忠幸	星谷		市東 真理子	北今泉北汐浜
瑞穂	山田 富子	中原、南ながた野自治会	増穂	高橋 美重子	南飯塚		加島 利彦	北今泉5区(東)
	井 真弓	ながた野2丁目		加賀 恵美子	弥ヶ野(西部)		上代 幸夫	北今泉5区(西)
	倭 利光	宮崎、小中		太田 イサ子	弥ヶ野(東部)		内山 珠代	四天木9区、10区
	星見 和子	平沢、萱野、砂田、神房		久保 由利加	弥ヶ野(南部)		高中 幸子	四天木下谷、下浜
	半田 晴男	駒込7区、みずほ台1丁目(東)		佐藤 恭雄	南横川(南)、(北)の一部		加藤岡 勝	四天木の本、中浜
	齊藤 政枝	みずほ台1丁目(南)		北田 直子	南横川(北)の一部		森田 和己	四天木妙見
	關口 弘美	みずほ台3丁目		中村 京子	北飯塚		四之宮 英美子	主任児童委員
	内山 真美子	みずほ台2丁目(南)		佐藤 正光	わらび台			

※「本宿、新宿」「みずほ台2丁目(北)」「季美の森南1丁目」「南玉、池田」「北吉田、桂山、九十根」「若草」「四天木堀川、南浜原、新栄」地区については、後任の民生委員が選任されるまで、別の地区の民生委員により対応しますので、ご相談の際は問い合わせください。

地域包括支援センターだより

人生の後半戦 ～あなたは準備していますか?～

◇ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは

自分が病気になったときや介護が必要になったときに向けて、自分の大切にしているものや価値観、「どう生きたいか・どう過ごしたいか」を考え、大切な家族や友人、支援者(医療・介護従事者)と自分の思いを共有することです。

「自分の人生最期の時、どのような医療やケアを受けたいですか?」と聞かれたら、なんと答えますか?「いきなり聞かれてもわからない」と答える方が、大半ではないでしょうか。人生最期の時がいつとわかっていては、逆算して考えができるでしょう。しかし、人は誰でも、人生の最期がいつ来るかはわかりません。命の危険が迫ってから考え始めいたら、時間が足りないかもしれません。また、自分の死を意識するあまり、自分が望んでいたことがわからなくなってしまう可能性もあります。だからこそ、元気なうちから「もしも」の時に備えて自分の思いについて考えることが大切なのです。

◇ACPを始めるには…

どのように生きていきたいか、自分らしく生きるとはどういうことなのかを、自分自身で知ることから始めましょう。

〈自分らしさを知るための質問例〉

- ・あなたにとっての自分らしさは何ですか?
- ・自分らしくいられる場所はどこですか?
- ・誰と一緒にいると自分らしくいられますか?
- ・何をしている自分が好き・嫌いですか?

◇主役はあなたです!

自分の命は、自分にとって最大の関心事であり最大の問題です。死について考えることで、いま生きる一瞬一瞬が大切に思えるようになります。これから先の人生をさらに有意義に生きることができます。

高齢者支援課では窓口でエンディングノートを配布しています。ノートに記入しながら考えるポイントを整理してみましょう。また、麗齢セミナーではACPもテーマに取り上げていますので、予約の上、ぜひご参加ください。

問地域包括支援センター ☎(70) 0439

高齢者の予防接種

	インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
接種期間	1月31日(土)まで	3月31日(火)まで
助成額※1	1,500円 ※2	4,500円 ※2
対象 (予診票を送付)		
<p>本市に住民登録があり、接種日に次の要件のいずれかに該当する方</p> <p>①65歳以上の方 ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスの免疫の機能に障がいを有する方</p> <p>※事前に健康増進課への申請が必要です。</p> <p>※予診票が送付されない場合は、市内の協力医療機関にある予備用の予診票を利用いただくか、問い合わせください。</p> <p>※接種期間中に転入され対象となる方は、健康増進課に申し出てください。</p>		
接種場所		
<p>下記①または②に該当する医療機関 ◎要予約</p> <p>①市内協力医療機関 ②市外で千葉県内相互乗り入れ制度に加入している医療機関 医療機関の詳細は、健康増進課に問い合わせください。</p> <p>また、上記①・②以外の医療機関で接種をご希望の場合は、必ず事前に健康増進課に問い合わせください。</p>		
持ち物		
<p>予診票、マイナ保険証など、自己負担額(接種料金) ・接種記録は保管してください</p>		

※1 生活保護を受給している方は、「生活保護受給証明書」を医療機関にご持参いただくと、接種費用が無料になります。ただし、「生活保護受給証明書」をご持参いただかない場合は、一般の方と同じ接種費用が請求される場合があります。

※2 自己負担額(接種料金)は、各医療機関の設定金額から市助成額を差し引いた金額を各医療機関でお支払いいただきます。接種後、市役所での手続きはありません(償還払い制度を利用される方は事前手続きがありますので問い合わせください)。

●注意点

- ・予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。
- ・認知症などで本人の意思確認ができない場合は、本人の意思を酌み取った身近な家族などが同意書を代筆する必要があります。

保健

問い合わせは

健康増進課

☎(72)8321



1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	保	19日(月)午後	R7年8月生まれ
1歳6か月児健診		23日(金)午後	R6年5月21日～6月30日生まれ
2歳児歯科健診		14日(水)午後	R5年6月生まれ
3歳児健診		26日(月)午後	R4年4月11日～5月31日生まれ
乳児相談		9日(金)10時30分～11時	乳児とその保護者
赤ちゃん教室～マザリーズ～		21日(水)10時～11時30分	生後2～4か月児とその母親
離乳食講習会	公	30日(金)10時～11時	生後4～7か月の乳児と保護者

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
B C G	保	21日(水)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

保=保健文化センター 公=中央公民館

◎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。

骨密度測定

- ▶日時=2月4日(水)
- ①10時～、②10時30分～、③11時～
※各回30分。
- ▶会場=中央公民館
- ▶対象
市内在住の20歳以上の女性
(今年度まだ受診していない方)
- ▶申込開始=1月5日(月)
- ▶申込方法=電話、窓口
- ※定員に達し次第、締め切り。
- ▶費用=無料
- 申・閑健康増進課
☎(72)8321



保健師だより こどものスキンケア

乳幼児の皮膚はバリア機能が弱く、病原菌やアレルゲンが侵入し湿疹や皮膚炎が起こりやすくなっていますので、正しいスキンケアの方法を知っておきましょう。

◇スキンケアは皮膚の清潔と保湿のセットで

皮膚の清潔を保つため、丁寧に洗って、皮膚の汚れや汗、病原菌を落とします。石けんで洗うと皮脂が失われるため、保湿剤を塗りましょう。

POINT1 泡の立て方

- ・泡には皮膚の汚れをはがし取って包み込む働きや、クッションとなって皮膚への刺激を少なくする働きがあります。
- ・逆さまでも落ちないくらいの、きめの細かい泡を作りましょう。



泡は洗浄力の目安
泡立っている
洗浄力あり！

POINT2 体や顔の洗い方

- ・関節は、しわを伸ばして洗いましょう。
- ・石けんの流し残しがあると、皮膚が荒れる原因となるので、しっかり洗い流しましょう。



きめ細かい泡を
たっぷりと使って
手でしっかりと、
すみずみまで
洗いましょう。

POINT3 外用薬や保湿剤の塗り方

- ・お風呂から出たら、すぐにきれいに洗った手で外用薬や保湿剤を塗ります。
- ・軟膏は、たっぷりと皮膚に乗せるように塗ります。



大人の人差し指の先から
第一関節まで出した量を
大人の両手の平の面積に
塗りましょう！

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

千葉県歯科衛生士会長賞を受賞！中西克彌さん

千葉県主催の令和7年度高齢者の良い歯のコンクールにおいて、市民の中西克彌さんが、千葉県歯科衛生士会長賞を受賞し、千葉県口腔保健大会で表彰を受けました。

80歳以上で自分の歯が20本以上ある方が対象の本コンクールで、大網白里市民が表彰されるのは初となります。

中西さんは、若いころから現在まで、定期検診と歯のクリーニング(歯石除去など)に通い、お口の中を清潔に保つことを心掛けており、今まで一度もむし歯になったことがないそうです。

普段の生活では趣味のゴルフでクラブチャンピオンに輝いた経験があるほか、年齢以下のスコアで回るエジシュートをこれまで29回も達成されています。健康な歯と体が豊かな日々を支えていることを教えてくれる素敵なお手本です。



栄養士だより

一塩分取りすぎていませんか？

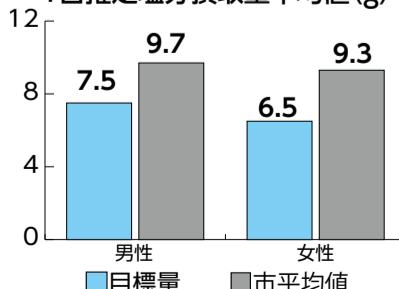
◇1日の食塩目標量は？(15歳以上)

男性=7.5g未満 女性=6.5g未満
(厚生労働省 日本人の食事摂取基準2025年版)

◇大網白里市民の食塩摂取量はどれくらい？(令和7年度特定健診結果)

グラフから、目標量よりも2g以上多く塩分を取っていることが分かります。

1日推定塩分摂取量平均値(g)



◇2g減塩するには

- ・ラーメンやうどんの汁を半分残す
- ・漬物や塩蔵品の量を半分にする
- ・しょうゆの代わりに酢やレモン、マヨネーズを使う
- ・減塩の調味料や食品を利用する
食塩摂取量が多いと血圧が上がり、動脈硬化や脳血管障害、腎機能障害などさまざまな疾患を引き起こす恐れがあります。できることから、始めてみましょう。



千葉県動物愛護センター動物愛護事業

◇犬のしつけ方教室

〈基礎講座〉

▶日時・会場

①1月29日(木)、2月26日(木)、3月26日(木)10時~12時・動物愛護センター本所(富里市)

②1月13日(火)、2月10日(火)、3月10日(火)13時30分~15時30分・動物愛護センター支所(柏市)

▶内容=犬の本能と習性、しつけ方法の講義、モデル犬によるデモンストレーション(本所会場のみ)

▶申込方法=電話

▶募集人数=先着各10人

※犬同伴不可。

▶参加費=無料

〈基礎講座動画配信〉

▶申込方法=電子申請(県ホームページ)

〈実技講座〉

▶日時・会場

①1月29日(木)、2月26日(木)、3月26日(木)13時~15時・本所

②1月28日(水)、2月25日(水)、3月25日(水)13時~15時・支所

▶申込方法=電話

▶募集人数=先着各5人

※犬同伴。

▶参加費=犬同伴1頭につき税込3,300円

◇犬と猫との出会いの場

千葉県に在住している方が飼っている犬・猫の新しい飼い主を探しています。マッチングは両者間でメールにて調整していただきます。

◇飼い主募集中!譲渡事業

動物愛護センターが収容している譲渡対象の成犬・成猫について、適正に最後まで飼っていただける方を募集しています。

※要来所予約。

問 県動物愛護センター

☎ 0476(93)5711
県動物愛護センター東葛飾支所
☎ 04(7191)0050



▲犬のしつけ方教室基礎講座動画配信
(県ホームページ)



▲犬と猫との出会いの場
(県ホームページ)



▲譲渡事業について
(県ホームページ)



ペットと災害について、普段から備えましょう



平常時からの災害への備え5か条

その1 自宅周辺の危険箇所をハザードマップで確認しましょう。

避難には、飼い主の無事が前提です。

その2 ペット受入可能な避難場所や避難経路の確認をしましょう。

ペットと一緒に避難訓練をするのも効果的です。

その3 犬は鑑札や注射済票、迷子札やマイクロチップを装着しましょう。

災害時は、ペットと離ればなれになることもあります。

その4 日ごろから「しつけ」をしましょう。

むやみに吠えないこと、ケージに慣れさせておくことが重要です。

その5 ペットのための備蓄品を用意しましょう。

例=薬、ペットフード、水(5日分以上)、リード、首輪(予備も用意)、ケージ、キャリーバック、排泄道具(ペットシーツ、排泄物を入れる袋、猫砂など)、食器(フード、水用)

災害発生時の対応

・落ち着いて自分とペットの安全を確保しましょう。

突然の災害でペットはパニックになります。

・避難指示があった場合には同行避難しましょう。

危険箇所に注意して落ち着いて避難しましょう。



▲ペットと災害について、
▲県動物愛護センター
普段から備えましょう。
(市ホームページ)

避難先や仮設住宅での注意点

・飼い主は平常時よりも更に周囲への配慮が必要です。

避難先には、動物が苦手な人やアレルギーの人、子どももいます。

・ペットの健康管理や衛生管理(ふん尿の始末など)に注意しましょう。

避難は、物資の不足、衛生状態の不良、多大なストレスなど、厳しい状況が想定されます。

問 地域づくり課環境対策班

☎ (70) 0386

1月のごみ収集日

11月の可燃ごみの量 目標: 873トン 実績: 846トン(目標達成!)
1月の目標: 902トン

※年間目標達成のためには1人1日当たり21g以上のごみを減らす必要があります!

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	7日(水)	21日(水)	14日(水) 28日(水)	毎週(金) 年始9日~ ペットボトルは祝日	毎週(月)(水)(金) 年始5日(月)~	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(笛塚・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(水)	15日(木)	8日(木) 22日(木)	毎週(木) 年始8日~ 毎週(木)・振替休日は収集しません	毎週(火)(木)(土) 年始6日(火)~	毎週(月)(火)(金) 年始5日(月)~	今月は収集を行いません。
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)	8日(木)	16日(金)	9日(金) 23日(金)	毎週(月) 年始5日~	毎週(火)(木)(土) 年始6日(火)~	毎週(月)(火)(金) 年始5日(月)~	今月は収集を行いません。
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	6日(火)	20日(火)	13日(火) 27日(火)	毎週(火) 年始6日~	毎週(火)(木)(金) 年始5日(火)~	毎週(火)(木)(土) 年始6日(火)~	今月は収集を行いません。
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)	5日(月)	19日(月)	14日(水) 26日(月)	毎週(水) 年始7日~	毎週(火)(木)(土) 年始6日(火)~	毎週(火)(木)(土) 年始6日(火)~	今月は収集を行いません。

広告欄

こちらは消費生活センターです!

利用明細は必ず確認!意図せぬリボ払いに注意

〈内容〉

数年前ショッピングモールで勧説されてクレジットカードを作った。利用明細はオンラインで確認するようだったが、スマホが苦手なので見ていなかった。最近、クレジットカードを使っていないのに毎月一定額の引き落としがあることに気付いた。カード会社に問い合わせると「申し込み時からリボ払いになっており、残債が18万円ある」と言われた。リボ払いにした覚えはなく、手数料を支払いたくない。(60歳代)

〈ひとことアドバイス〉

リボルビング払い(リボ払い)は、利用金額や回数に関わらず、あらかじめ設定した一定の金額を毎月支払うクレジットカードの支払い方法です。月々の支払額を一定に抑えることができますが、支払いが長期化し

手数料がかさむことがあります。

特に、リボ専用カードや自動リボ設定されているカードは、利用の際に「一括払い」と告げても自動的にリボ払いになります。カードの申込みの際は、よく確認しましょう。

利用明細を確認することで、毎月の支払い残高や支払額(手数料)などがいくらになるのかが分かるため、意図せぬリボ払いになっていたことに早く気付けます。利用明細は必ず毎月確認し、不明な点があれば、すぐにカード会社に連絡しましょう。(参考資料: 国民生活センター 見守り新鮮情報 第524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。

問 地域づくり課市民協働推進班

☎ (70) 0342

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=令和7年11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 11月 1月からの累計

事故発生数	7件	79件
負傷者数	7件	97件
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類 11月 1月からの累計

車上ねらい	5件	8件
部品ねらい	1件	2件
乗り物盗	4件	41件
空き巣	1件	3件

◆火災

火災の種類 11月 1月からの累計

建物火災	0件	4件
その他火災	1件	18件
死者数	0件	1件

地震・津波に備えましょう

災害はいつ発生するかわかりません。あらかじめ準備をし、災害に備えましょう。

問 安全対策課消防防災班

☎ (70) 0303



▲地震・津波に備えて
(市ホームページ)

聞こえにくい人たちの交流会

どなたでも参加できます。文字でコミュニケーションをサポートします。

▶日時=2月22日(日)
13時30分～15時30分
▶会場=中央公民館
▶参加費=無料
問 千葉県中途失聴者・難聴者協会／古川
☎ 047(432)8039

シニア向けバランスボール教室体験会開催!

バランスボールで健康体操しませんか?音楽に合わせて楽しく弾みましょう!脳トレ、肩こり解消、体験無料!

▶日時=毎週(火)10時～11時
(1月は6,13,20,27日)
▶会場=みどりが丘自治会館
▶参加費=500円／回
問 バランスボール教室／野村
☎ 080(5655)5302

申込・詳細▶

会員募集

大網小学校北側の裏山で下草刈り、花壇の手入れなどを楽しめましょう!

▶日時=毎月第3日9時～11時30分
▶会費=2,000円／年
問 おおあみ里山の会／松浦
☎ 0475(72)5343

QRコード

スポーツ吹矢を体験しよう!!

▶日時=1月8日(木)
・体験会=13時30分～15時

・会員による吹き始め=15時～17時
※使用する用具はこちで用意します。
▶会場=大網白里アリーナ
▶会費=500円
問 渡辺☎ 090(1848)2078



福島出身 安川柳溪の「上総国誌」を読み解く(第3回)

会場の都合で、予定していた1月18日を、25日に変更します。

第4回は2月15日(日)です。
▶日時
1月25日(日)13時30分～15時30分
▶会場=中央公民館
▶参加費=無料
問 郷土史研究会／鶴澤
☎ 0475(72)7061

大網 笑いヨガ

笑いヨガは誰でもできる健康体操です。笑うと健康に良いことが医学的に証明されています。

一緒に笑って健康を分かち合いましょう!
▶日時
1月25日(日)13時30分～15時30分
▶会場=中央公民館
▶参加費=100円
問 大野☎ 090(9341)3725

大網カラオケ研究会募集

11月13日発表会(中央公民館)では、皆さまのおかげで大盛況のうちに終了いたしました。

▶日時・会場
第1・3木10時～12時=中部コミュニティセンター
1月31日(木)13時30分～15時30分=中央公民館
▶対象=88歳までの方
▶参加費
・1,500円／月1回・2,500円／月2回
※先着3人まで希望者体験無料。
問 黒石☎ 090(2435)3212
山内☎ 090(4715)1818

大網白里朗読の会

あなたも好きな小説や詩、エッセイまたは童話を声に出して語ってみませんか?

▶日時=第1・3火13時～15時
(1月は6,20日)
▶会場=中部コミュニティセンター
▶参加費=無料
問 山口☎ 090(3800)3758

篁山会詩吟同好会発表会のお知らせ

1年間の学習成果を下記のとおり開催しますので、興味のある方のご来場をお待ちしています。

▶日時=1月27日(火)
10時～11時30分
▶会場=中央公民館
▶入場料=無料
問 篠山会／篠崎
☎ 090(3084)9851

広告欄



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。



▲対談の様子

◆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す。



▲農作業の様子

◆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