



令和8年  
3月号  
2026  
No.707  
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—

- 物価高対応子育て応援手当を支給します……2
  - 空き家の管理にお困りの方へ……3
  - 自転車の交通違反に「青切符」が導入されます……4
  - はり、きゅう、マッサージなどの施術利用票の交付……5
  - 保健……6
- ※罫=問い合わせ先 重=申し込み先



区間賞

区間賞



## たすきに込めたみんなの思いが、頂点へ

### 第56回山武郡市民駅伝競走大会

2月15日、横芝光町ふれあい坂田池公園周回コースにて開催されました。本市からは10人の選手が出場し、新たなコースとなった最初の大会を制しました。  
また、2人の選手が区間賞を獲得するなど好成績を収めました。



- ▶大会結果  
優勝=大網白里市  
準優勝=横芝光町  
第3位=山武市
- ▶本市参加選手  
1区 安蒜 千夏(大網中)区間賞  
2区 秋葉 莉歩(大網小)  
3区 小林 明枝(大網小)  
4区 松下 昂(大網小)  
5区 御園生 奏斗(大網小)  
6区 千葉 亘(大網中)  
7区 片岡 陽大(大網中)  
8区 佐瀬 優瑞希(八千代松陰高)区間賞  
9区 五十嵐 涼介(流通経済大学)  
10区 秋葉 孝揮(東金商業高)
- 問大網白里アリーナ ☎(72) 5708



### デジタル博物館イベント

## 謎をとけ! 大網白里たんけん

### クイズ&クイズラリー

◆クイズコンテンツ  
デジタル博物館で公開中の、本市の文化・観光資源にまつわるクイズに挑戦しよう!  
▶期間=3月16日(月)まで

◆クイズラリー(クロスワード)  
デジタル博物館や現地で本市のことを学び、クロスワードに挑戦しよう!  
正解者の中から抽選で10人に本市産のいちご(真紅の美鈴)をプレゼントします。  
▶応募締切=3月16日(月)

▶参加方法  
①デジタル博物館を見て本市のことを学ぶ。  
②市内の文化・観光資源を巡る。  
③クロスワードの用紙を入手して解く(配布場所=市ホームページ、生涯学習課)。  
④答えのキーワードを書いて応募する(電子申請、持参)。

▶その他  
・このイベントは宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業の助成金を活用しています。

申・問生涯学習課生涯学習班  
☎(70) 0380

▲クイズコンテンツ  
(デジタル博物館)

▲クロスワード用紙  
(市ホームページ)

### 3月20日 金・祝

## JR大網駅開業130周年

### 記念イベント

▶会場=大網駅構内  
▶内容・スケジュール

時間	会場	内容
11:00 ~ 11:30	東金線ホーム	大網中学校吹奏楽部演奏
12:00 ~ 13:45	東金線3番線	乗って楽しい列車「B.B.BASE」でのお子さん向け企画
14:30 ~ 15:00	駅構内	大網高校吹奏楽部演奏

▶注意事項  
・駅構内への入場には、切符券売機で入場券をご購入ください。  
・イベントは一部変更となる場合があります。

問JR東日本お問い合わせセンター  
☎050(2016)1600

### 3月21日 土

## 小中池公園

### にぎわいまつり

会場では、市内のパン店やコーヒー店が出店する「ミニパンフェス」をはじめ、パン食い競争や子ども向け縁日など、家族で楽しめる企画を実施します。

また、地産地消の推進と地元産品の魅力発信を目的に、地元産品の販売ブースも設けます。

ぜひ、小中池公園へお越しください。

▶日時=3月21日(土)10時~15時  
▶会場=小中池公園  
▶内容=パン、飲料、地元産品の販売  
▶その他=小雨決行/荒天中止

※公園内駐車場に限りがあるため、市役所発着の臨時バスを運行します。

問市観光協会(商工観光課振興班内)  
☎(70) 0356



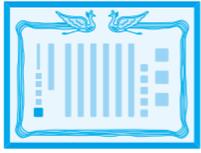
## 不法投棄監視員 に感謝状

### 第25回千葉県廃棄物適正処理 推進大会

不法投棄監視員としての長年の功労を称え、本市から1人が表彰されました。

#### ◆千葉県環境生活部長感謝状

上代 喜一氏 (北今泉)  
 〇地域づくり課環境対策班  
 ☎(70) 0386



## 申請はお早めに 生ごみ処理機の購入費用を補助

生ごみ処理機を使って乾燥させると、ごみの重量やかさが大きく減るため、ごみ袋の節約にもなります。この機会にぜひ導入してください。

- ▶対象=コンポスト、機械式処理機、EM 容器、家庭用小型剪定枝破砕機
  - ▶補助額=購入費用の半額 (上限4万円)
  - ▶申込方法=窓口で申し込み
  - ▶持ち物=領収書 (品目が記載されていないものはレシートも必要)、印鑑
- 〇・〇地域づくり課環境対策班  
 ☎(70) 0386



▲生ごみ処理機とは?  
(市公式 YouTube)



## 空き家の管理に お困りの方へ



〇地域づくり課環境対策班 ☎(70) 0386

### 空き家バンク制度をご利用ください

市内の空き家の所有者と、利用希望者をつなぎます。



どんな状態でも、まずは相談を。

### 空き家の管理を相談しましょう 住まいる空き家相談会

空き家を所有されている方、もうすぐ空き家になってしまう不動産をお持ちの方など、心配事や、困り事を解決するチャンスです。

- ▶日時=3月29日(日)13時30分~16時30分 ※予約制。
- ▶会場=中央公民館講堂
- ▶内容=家屋の売却や賃貸、相続登記などの相談 (1組30分目安)
- ▶申込方法=電話
- ▶申込締切=3月16日(月)
- ▶参加費=無料
- ▶協力=千葉県宅地建物取引業協会九十九里支部、全日本不動産協会千葉県本部外房支部、千葉司法書士会つくも支部



## 引っ越しの際は「し尿くみ取り」の 手続きを忘れずに

引っ越しなどにより、くみ取り式トイレを新規利用・利用停止する方は、手続きが必要です。

#### ◆手続きを忘れると…

- ・新規  
作業の手配は手続きをされた後となるため、実施までに時間がかかります。
- ・停止  
転出・転居後も、今までどおりくみ取りが行われ料金が発生する場合があります。
- ▶手続場所=くみ取り場所の市役所・町役場の環境衛生担当課、山武郡市広域行政組合環境衛生課

◆し尿処理手数料の納付は便利な口座振替で指定の口座から自動的に引き落としされる、便利な口座振替をご利用ください。

#### ◆し尿処理手数料を令和8年4月請求分(2月1日収集分)から改定します。

詳細は、山武郡市広域行政組合のホームページをご覧ください。  
 〇山武郡市広域行政組合環境衛生課  
 ☎(54) 0531



▲し尿くみ取りの詳細  
(山武郡市広域行政組合ホームページ)



## 犬の登録・狂犬病予防注射

〇地域づくり課環境対策班  
 ☎(70) 0386

犬を飼っている方は、狂犬病予防法により、飼い犬の登録と、狂犬病予防注射が義務付けられています。次のような場合は、手続きが必要です。また、市では集合注射を実施しています。詳細を確認の上、ご来場ください。

### 手続き

#### 飼い犬を新規に登録するとき (犬の生涯に1度だけの手続き)

- ▶提出書類=犬の登録申請書
- ※生後91日以上経過後に提出。
- ▶手数料=1頭3,000円 (再交付1,600円)

#### 狂犬病予防注射を受けたとき (1年に1回の手続き)

- ▶提出書類=注射済票交付申請書
- ▶持ち物=注射済証
- ※市と協定を結んでいる動物病院で予防注射を受ける場合、「市に登録済と分かるもの(鑑札など)」の提示により、注射済票の交付が受けられます。

※狂犬病予防注射は令和8年3月2日(月)以降に接種すると、令和8年度の注射済票交付となります。

- ▶手数料=1頭550円 (再交付340円)
- (注射済票交付病院)
- ・大網犬猫病院 (大網625)
- ・あずま動物病院 (駒込1387の3)
- ・ふくたわら動物病院 (東金市福俵517の2)
- ・東千葉動物医療センター (東金市台方370)

#### 飼い犬が亡くなったとき

- ▶提出書類=犬の登録抹消届
- ▶持ち物=亡くなった犬の「鑑札」
- ▶手数料=無料

#### 飼い主や住所が変更になった場合など、届出事項に変更が生じたとき

- ▶提出書類=犬の登録変更届
- ▶手数料=無料

### 集合注射

- ▶接種料金
- ・市に登録済みの犬=1頭3,700円 (集合注射料金3,150円、注射済票交付手数料550円)
- ・会場で登録した犬=1頭6,700円 (集合注射料金3,150円、登録手数料3,000円、注射済票交付手数料550円)
- ▶注意事項
- ・お釣りが発生しないよう、準備していただきご来場ください。
- ▶集団注射日程

地区	会場	日時
大網地区	みどりが丘自治会館	4月9日(木)9時30分~9時55分 4月15日(水)13時30分~14時10分
	保健文化センター前	4月9日(木)13時30分~15時
山辺地区	季美の森もえぎ公園	4月15日(水)14時25分~14時50分
	農村ふれあいセンター (やまべの郷)	4月15日(水)15時10分~15時30分
瑞穂地区	みずほ台センター公園	4月9日(木)10時15分~10時45分
	萱野青年館	4月22日(水)13時30分~13時45分
	ながた野3号公園	4月22日(水)14時05分~14時20分
	増穂地区	中部コミュニティセンター
弥幾野自治会館		4月22日(水)14時35分~14時50分
福岡地区	北富田農村協同館	4月24日(金)13時30分~13時45分
	柳橋公民館	4月24日(金)14時05分~14時20分
	清名幸谷消防機庫	4月24日(金)14時40分~14時55分
白里地区	南横川農村協同館	4月24日(金)15時15分~15時30分
	桂山公民館	4月17日(金)13時30分~13時50分
	農村環境改善センター (いずみの里)	4月9日(木)11時55分~12時15分
	細草8区青年館	4月17日(金)14時05分~14時20分
	汐浜公民館	4月17日(金)14時40分~15時
	白里公民館	4月17日(金)15時15分~15時30分

# 津波に備えましょう

## 津波避難の3原則

①できる限り早く、できる限り海岸から遠くの避難先へ避難する

②原則、徒歩・自転車・バイクで避難する

③津波の到達が予想される時間までに、津波ハザードマップの浸水予想区域外または津波避難ビルへ避難できない人は、自動車で避難する

## 大網白里市津波避難計画

住民と観光客の生命および身体の安全を確保するための計画です。津波による浸水想定区域や津波避難について、ご確認ください。

安全対策課消防防災班 ☎(70)0303



指定緊急避難場所 ▲市津波避難計画



# 春季全国火災予防運動 (3月1日(日)~7日(土))

## 『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

### ~火の取り扱いには十分注意を~

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災発生や、それによる犠牲者および財産損失の防止を目的とする運動が展開されます。

身の回りを確認し、火の取り扱いや始末を徹底しましょう。

### ◇リチウムイオン電池に起因する火災が近年増加しています

取り扱い方法をよく確認し、異常を感じた場合はすぐに使用を中止しましょう。

### 〈万が一火災が発生したら〉

①火花や煙が激しく噴出している場合は、近寄らない。

②火花や煙の勢いが収まったら、大量の水や消火器で消火する。

③大量の水で温度を十分に下げ、安全に配慮し、水没させる。

### ◇大きな地震に備えて、「感震ブレーカー」を設置！

感震ブレーカーは、地震の揺れを感知すると自動で電気を遮断し、通電火災を未然に防ぎます。ご家庭に合ったタイプを選び、設置を検討しましょう。

安全対策課消防防災班

☎(70)0303

### ●感震ブレーカーの種類

種類	分電盤タイプ (内蔵型)	分電盤タイプ (後付型)	コンセントタイプ	簡易タイプ
	センサーが揺れを感知、ブレーカーを落とす	分電盤に漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能	センサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断	ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを落とす
価格	約5~8万円(標準的なもの)	約2万円	約5,000円~2万円	約3,000円~4,000円
電気工事	必要	必要	必要な場合あり	不要

## 自主防災組織を結成し、自分たちの地域を自分たちで守ろう

### ◇自主防災組織とは

地域住民が自主的に連携して防災活動を行う組織です。平時時は防災訓練、広報活動、防災資機材の整備などを行い、災害時には初期消火活動、救出救護、避難誘導、避難所での給水給食などを行います。

### ◇自主防災組織の結成

地域の住民が組織結成に合意し、規約、組織、活動計画を定めることで成立します

(区・自治会単位)。組織を結成したときは市への届け出が必要ですが、結成を検討している場合はご相談ください。

◇防災資機材整備費を補助

▼対象 新たに結成された自主防災組織

▼対象資機材 発電機・リヤカー・簡易トイレなど

▼補助上限額 50万円

安全対策課消防防災班 ☎(70)0303

## 道路横断中の事故に注意 毎月10日は「交通安全の日」

交通事故の多くは、自宅から近いところで発生しています。通り慣れた道でも油断せず、必ず安全を確認しましょう。

### ◇ドライバーの方へ

横断歩道を通行する際には歩行者などの有無を確認し、十分に注意しましょう。

### ◇歩行者や自転車の方へ

携帯電話の操作やヘッドフォンを装着した状態では、周囲の状況がわかりにくくなる

## 自転車の交通違反に「青切符」が導入されます

### ◇対象となる主な違反

- ・信号無視
- ・一時停止無視
- ・逆走(右側通行)
- ・スマホ使用、ながら運転
- ・無灯火
- ・傘差し運転 など

違反すると、自動車と同じように反則金の納付が必要になります。



間のライト点灯、交差点での安全確認、ながら運転の禁止など、基本的な交通ルールを守りましょう。

安全対策課生活安全班 ☎(54)0110



安全対策課生活安全班 ☎(70)0387

## 安全安心コーナー

### 自転車には愛錠のツーロック！！

新入学・入社時期を迎え、新たに通学・通勤で自転車を利用する方が多くなります。

令和7年中に発生した自転車盗難のうち、県内では約68%、東金警察署管内では約72%が無施錠の状態でした。

### ◇盗難を防ぐには？

〈自宅の敷地内でもツーロック！〉カバーを掛ける、車庫や玄関に入れるなど、保管対策もしましょう。

〈マンションなどの屋内駐輪場でもツーロック！〉駐輪場のラックなど、地面に固定されているものと自転車を錠でロックしましょう。

〈わずかな時間でも必ずツーロック！〉スーパーやコンビニで買い物をする短い時間でも、自転車から離れる場合は錠を掛けましょう。

安全対策課生活安全班 ☎(54)0110

### ●3月 移動交番開設予定 大網白里市内

開設場所	開設予定日	開設時間
大網白里市役所	3日(火)	10時~11時30分
国保大網病院	5日(木)	10時~11時30分
DCM大網永田店	6日(金)	14時~15時
イオン大網白里店	9日(月)	14時~15時
セブンイレブン大網白里季美の森店	16日(月)	14時~15時
みどりが丘自治会館	19日(木)	14時~15時
農村環境改善センター	26日(木)	10時~11時30分
主婦の店大網店	30日(月)	14時~15時

## 大網白里市からの防災情報の受信準備はできていますか

### メール

〈緊急速報メール(エリアメール)〉市内にある携帯電話等の端末に対して各携帯会社から配信されます。 ※登録不要。

### 〈市メール配信サービス〉

配信を希望される方は登録用アドレスに空メールを送信し、返信内容に沿って登録してください。



登録用アドレスを読み取ります▶

### 放送

〈防災行政無線〉市内各所のスピーカーから放送します。

〈戸別受信機〉防災行政無線の放送を自宅で見ることが出来ます。※負担金1万円。

〈電話応答サービス〉防災行政無線の放送内容を確認することができます。利用には通信料がかかります。 ☎(72)1000

安全対策課消防防災班 ☎(70)0303

### アプリ

### 〈Yahoo! 防災速報アプリ〉

地域および自治体からの緊急情報を設定することにより、防災情報を受け取れます。



▲iOS

▲Android

### 〈「安全対策課」X〉

災害時に必要な情報、防災・防犯啓発の情報などを発信しています。



(@anzen\_os\_0303で検索)

## 高齢者見守りサービス

このサービスは、高齢者が万が一徘徊してしまった場合に居場所を知らせるもので、二次元コード付きラベルシールを帽子や服、杖、シルバーカーなどに貼って利用します。

徘徊を発見した方がスマートフォンなどでラベルシールの二次元コードを読み取ると、事前に登録した家族などに発見通知メールが送信され、保護されたことが分かる仕組みとなっています。

- ▶対象＝次の要件をすべて満たす方
    - ・本市に住民登録のある65歳以上の方
    - ・認知症などの症状が見られる方
    - ・家族などがメールを受信出来る方
  - ▶利用料＝無料（1人1セット30枚）  
※追加購入は有料。
  - ▶申込方法＝窓口
- ☎地域包括支援センター  
☎(70) 0439



▲見守りシール

## 気になったらすぐ相談！ もの忘れ相談会

- ▶日時＝3月13日(金)、4月10日(金)
  - ①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分 ※予約制。
  - ▶会場＝中央公民館2階談話室
  - ▶内容＝専門職（保健師、社会福祉士、介護支援専門員等）による認知症の個別相談
  - ▶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
  - ▶申込方法＝電話、窓口
  - ▶参加費＝無料
- ☎・☎地域包括支援センター ☎(70) 0439

## 認知症カフェ あったかスペースモクセイ

- ▶日時＝3月19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
  - ▶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
  - ▶対象＝認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方どなたでも歓迎
- ◇レストランで開催
- ▶日時＝3月4日(水)10時～11時
  - ▶会場＝デニーズ大網白里店（みやこ野2の2の10）
  - ▶対象＝もの忘れや認知症が気になる方・認知症のご家族を介護されている方
  - ▶募集人数＝20人程度
  - ▶申込方法＝電話、窓口
  - ▶参加費＝一人一品の注文 ※自己負担。
- ☎地域包括支援センター ☎(70) 0439

## 大網病院だより 12 大網病院をもっと身近に

### ◇市民の安全を守るために

自然災害は予期せぬタイミングで私たちを襲い、多くの人々の生命、暮らしを一変させます。そんな時、市民の命を守る医療の最前線として、いかなる状況でも迅速な対応ができるよう「災害委員会」を中心とした取り組みを行っています。

災害委員会は、災害時における医療救護活動や病院機能の維持を目的として、医師、看護師など全ての職種が連携しながら活動を行っています。特に重要視しているのは、災害発生時の初動体制です。万が一の事態に備え、救急医療の提供、患者さんの安全確保、そして病院全体の運営を支える手順を確立するべく、訓練を実施しています。

主な活動として、全職種参加型の災害対応訓練を毎年実施しています。避難時の動線確認、患者さんの避難誘導、ストレッチャーや

車椅子で患者さんを安全に脱出させるための確認など、具体的な課題に取り組んでいます。

### ◇地域医療連携の体制整備

災害時には大網病院だけではなく、地域の診療所も患者の救護や医療支援の重要な役割を担います。そのため、医師会と災害発生時における救護所への参集方法や連絡体制なども検討しています。まずは、医師会と大網病院と市がデジタル簡易無線通信網を共有し、災害時における情報の伝達手段の確立に取り組むこととしています。

市民病院の使命は、市民の命を守り、安心をお届けすることです。災害時の危機対応は、ひとりではなく地域全体で乗り越えるものです。今後も市や医師会、消防署との連携を深化させ、災害時の地域医療体制強化に尽力していきます。

☎大網病院 ☎(72) 1121

## はり、きゅう、マッサージなどの施術利用票の交付

はり、きゅう、マッサージ、あん摩または指圧に要する施術費用の一部を助成します。

※保険診療で施術を受ける場合は利用できません。

- ▶対象＝市内在住で75歳以上の方
- ▶施術所＝本市に登録してある施術所
- ▶助成額＝1回500円(月2回まで)
- ▶申請に必要なもの＝利用者の本人確認

認ができるもの（保険証、運転免許証など）

- ▶申請場所＝高齢者支援課、白里出張所
- ▶その他＝現在利用中の方で4月1日(水)以降も引き続き利用される場合、再度の申請が必要です。

※令和8年度分の利用票は、3月23日(月)から交付開始します。

☎・☎高齢者支援課高齢者支援班

☎(70) 0332

## 介護用品支給票を交付します

- ▶対象＝次の要件をすべて満たす方
  - ・本市に住民登録がある
  - ・在宅で介護を受けていて要介護4・5である
  - ・介護保険料（1号被保険者）本人所得段階が第1号～第5号である
- ※入院中、施設に入所しているなどの場合を除く。
- ▶補助上限額＝月4千円
- ▶申請方法＝要介護者の介護保険被保険者証を持参
- ※申請者は介護している家族でも可。
- ▶利用方法

①市から決定通知書および介護用品支給票を郵送

②介護用品支給事業取扱店で、介護用品支給票および介護保険被保険者証を提示し、支給対象の介護用品を受け取る

- ▶その他
  - ・利用は申請の翌月からとなります。
  - ・現在利用中の方は、3月中に令和8年度分の申請が必要です。
  - ・要介護認定が更新された際も申請してください。

☎・☎高齢者支援課高齢者支援班

☎(70) 0332

## ねんきんナビ

## 人生の節目には年金の届け出を忘れずに

就職や退職など人生の節目には年金の届け出が必要です。

届け出を忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、受給できなくなったりする場合があります。

次のようなときは必ず資格取得・種別変更届を提出してください。

- ・厚生年金や共済組合の資格を喪失したとき
- ・配偶者の退職などにより、第3号被保険者でなくなったとき
- ・配偶者の65歳到達により、第3号被保険者でなくなったとき

※第3号被保険者＝厚生年金、共済組合に加入している被保険者に扶養されている配偶者。

▶手続場所＝市民課

※就職し厚生年金に加入するときや、会社員の配偶者として扶養に入り国民年金第3号被保険者に該当するときは、勤務先で手続きしてください。

▶持ち物＝本人確認できるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）、社会保険資格喪失証明書（退職・扶養喪失された方）

### ◇保険料の改正

令和8年4月から翌年3月までの国民年金保険料は、月額17,920円となります。納付書は、4月に日本年金機構から郵送される予定です。

☎千葉年金事務所

☎043(242)6320

市民課高齢者医療年金班

☎(70) 0336

## 地域包括支援センターだより ～ふれあいいいききサロン～

### ◇ふれあいいいききサロンとは

高齢で、一人暮らしや家に閉じこもりがちの方に、生きがいや楽しみを感じてもらおうことを目的とし、市内各地域で行われています。

令和7年度は、地域包括支援センターの保健師や看護師、在宅介護支援センターの職員が、次の2つをテーマにお話しました。

### 〈マイエンディングノート〉

はじめは終活という言葉に戸惑いや暗いイメージを持つ方がほとんどでしたが、誰にでも訪れる最期に向けて、前向きに取り組んでいこうと考えていただけになりました。最終回では、「お正月に家族と終活について話できました」などの声が聞かれました。

### 〈足趾力（そくしりょく）〉

転倒を予防するために大切であることや、足趾力の鍛え方を紹介し、日常

生活の中で取り入れていただくようにしました。足趾力を測定してみると、初回より数値が良くなっている方が多くみられ、日々の努力が足趾力の向上につながるようになりました。

### ◇在宅介護支援センター

高齢者に関するさまざまな相談に応じています。ご自宅などに訪問することもできますのでお気軽にご相談ください。

☎地域包括支援センター

☎(70) 0439

〈ふれあいいいききサロン〉

社会福祉協議会

☎(72) 1995

〈在宅介護支援センター〉

杜の街（山辺・瑞穂・大網地区）

☎(70) 1666

おおあみ緑の里（増穂・白里地区）

☎(73) 5146

保健師だより

3月は自殺対策強化月間

自殺対策基本法では、自殺者数が増加する3月を「自殺対策強化月間」と位置付けており、国、県、地方公共団体などが連携して「いのちを支える自殺対策」の啓発活動を推進しています。

自殺のきっかけは誰にでも起こる出来事で、病気、生活苦、仕事疲れ、失恋、人間関係のトラブルなどさまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題であるといわれています。

◇自殺を予防するための行動

- ・気づき=家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- ・傾聴=本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ・つなぎ=早めに専門家に相談する。
- ・見守り=温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

自殺を考えている方は1人で悩み、適切な相談窓口につながらないことがあります。あなたの大切な方が「いつもと違う」「何か悩み

を抱えているかもしれない」と気づいたら勇気をもって声かけをしてみましょう。

また、眠れない、憂鬱な気分であるなどの心の不調がある際には1人で抱え込まず、まずは誰かに相談してみましよう。

◇相談窓口

電話のほかLINEやオンラインチャットなどのSNS相談があります。自分が相談しやすい方法で相談してみましよう。

また、市では自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図る人を養成する「ゲートキーパー養成講座」を出前講座として実施しています。養成講座を希望される団体は問い合わせください。



▲相談先一覧 (厚生労働省ホームページ)

保健

問い合わせは  
健康増進課  
☎(72)8321



3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	⑧	19日(木)午後	R7年10月生まれ
1歳6か月児健診		18日(水)午後	R6年8月生まれ
2歳児歯科健診		25日(水)午後	R5年8月生まれ
3歳児健診		17日(火)午後	R4年8月生まれ
乳児相談		6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～		11日(水) 10時～11時30分	生後2～4か月児とその母親
マタニティ教室Ⅱ課 (赤ちゃんのお風呂入れ)		4日(水) 13時30分～16時	妊娠4か月以降の妊婦とその家族
歯っぴーモグモグ教室		27日(金)	令和6年12月～ 令和7年2月生まれ
おとなの歯科健診 プレママ(妊婦)歯科健診		7日(土)午後	S30,40,50,60,H7,17年度 生まれの方、妊娠中の方
離乳食講習会		⑨ 26日(木) 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
BCG	⑧	16日(月)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

⑧=保健文化センター ⑨=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。

3月1日～7日は子ども予防接種週間

予防接種は、ワクチンで防げる病気から子どもたちを守る有効な手段です。入園・入学などに備え、必要な予防接種が受け終わっているかどうか、母子健康手帳で確認し、未接種のものがあれば、早めの接種をご検討ください。

定期接種は、対象期間を過ぎてしまうと任意接種(有料)となりますので、ご注意ください。



予診票を紛失したなどの場合はご連絡ください。

献血

大網白里ライオンズクラブと共催で献血を実施します。

▶日時=3月8日(日)10時～12時30分、13時45分～16時

▶会場

イオン大網白里店3階ホール

▶受付方法=ラブラッドアプリ



※献血手帳・献血カードの発行・更新は終了し、アプリに統一されました。

栄養士だより

筋力アップには、たんぱく質

食事からのたんぱく質が不足すると、筋力や骨量、免疫力の低下につながりやすくなります。

朝食を欠食したり、昼食を麺類だけで済ませたりすると、たんぱく質が不足しやすくなるため、毎回の食事ですたんぱく質を取ることが大切です。

バランスのよい食生活を心がけましよう。

〈手軽な食品でたんぱく質を今よりプラス〉

たんぱく質が多く含まれる食品は、

肉、魚、大豆製品、卵、乳製品です。料理をしなくても、手軽にたんぱく質をプラスできる食品もたくさんあります。牛乳やヨーグルト、チーズ、豆乳、納豆、鮭フレーク、しらす、魚の缶詰、市販のサラダチキンなどを、今の食事に少しプラスすると、無理なくたんぱく質アップにつながります。

また、たんぱく質をヘルシーに取れるレシピを12ページに掲載しています。ぜひお試しください。

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

あきらめないで！ドライマウス

喉が渇いているのとは別に、口だけが乾燥している状態を「ドライマウス」といいます。その原因はさまざまで、口が乾く感じがするからと言って、水をたくさん飲むとかえって悪影響を及ぼす場合もあります。そのため、原因によって正しく対処していく必要があります。

唾液にはさまざまな役割があり、歯や粘膜を守ってくれる大切な存在です。ドライマウスになり唾液が少なくなると虫歯や歯周病も悪化してしまいます。

また、口が乾燥するだけで、歯のかみ合わせがおかしくなるように感じることもあります。せっかく歯科医院でかみ合わせの調整をしても、原因が異なるため、違和感が消えない場合もあります。

口の乾燥を感じた場合には、放置せずにかかりつけ歯科医院に相談してみましよう。

＜ドライマウスの方から聞いたよくある“違和感”＞

- ・食事が美味しくなく、砂をかんだように感じる。
- ・舌や口の中が痛い、熱く感じる。
- ・口からネバネバの液体が出てくる気がする。
- ・口の中に油の膜がはっているような感覚がある。
- ・唾液が泡になっている。



こころの健康づくり講演会 再講演日程決定

降雪により中止となりました「こころの健康づくり講演会」は、日程を変更し、次のとおり開催します。

- ▶日時=3月28日(土)10時～11時30分
- ▶会場=保健文化センター3階ホール
- ▶募集人数=100名
- ※定員に達し次第、受付終了。
- ▶申込方法=電子申請、電話、窓口



▲申込フォーム

## 入札結果の公表

落札金額が建設工事 500 万円以上・業務委託 300 万円以上・物品購入等 200 万円以上のものを掲載します。なお、全入札結果は、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。

◇1月29日一般競争入札実施分 ※金額は税込。

件名	落札業者	落札金額 (落札率)
北今泉地区津波避難タワー新築工事	株式会社 鈴木工務店	179,025,000 円 (94.46%)
中庄ガス導管移設工事 (他工事関連 小西)	株式会社 加藤工業所	11,421,566 円 (86.53%)
市立小・中学校自家用電気工作物保安管理業務	フィデス 株式会社	10,450,000 円 (95.20%)
学童保育室備品 (座卓、スチール什器等) 購入	京葉事務器 株式会社	3,733,081 円 (87.93%)

☎ 財政課契約管財班 (70) 0312

## 情報コーナー



## お知らせ

### 区・自治会に加入しましょう

区・自治会は、まちづくりの中心的な担い手となります。住みよいまちをつくるために加入しましょう。

### 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。

☎ 市区長会事務局 (地域づくり課市民協働推進班内) (70) 0342



### 野焼きをしないでください

ドラム缶を用いて燃やしたり、地面に穴を掘ったりして、適切な焼却設備を用いずにごみを燃やすことは法律で禁止されています。

芝焼き、お焚き上げ、軽微な焚き火、農林漁業などの運営上やむを得ない場合など、例外的に野焼きが認められる場合であっても、発生する煙、灰などが悪臭や大気汚染(PM2.5など)の原因となるため、他人の迷惑にならないようしなければなりません。

良好な生活環境を維持するために、廃棄物は適切に処理し、野焼きは行わないでください。

☎ 地域づくり課環境対策班 (70) 0386



### 市道の道路側溝(U字溝)の清掃にご協力を

道路の側溝は、近隣住民や地元地区の皆さんに定期的な清掃のご協力をお願いします。市では、各地区に対して側溝内の土砂などを入れる土のう袋の支給や側溝の蓋上げ器具の貸し出し、清掃後の土砂などの回収を行っています。

▼申請書配布場所  
市ホームページ、建設課  
☎ 建設課管理班 (70) 0350



## 不法投棄は重大な犯罪です

不法投棄された廃棄物は、投棄者に処理させることが原則ですが、投棄者がわからない場合は、その土地の所有者や管理者が、自らの責任で処理しなければなりません。

不法投棄を防ぐには、土地の所有者が、ごみを捨てられない環境づくりをすることが重要です。

日ごろから、定期的に見回り、草刈り、ごみ拾いおよびフェンス・ロープなどの設置をすることにより、第三者が容易に侵入できないように工夫することも大切です。

☎ 地域づくり課環境対策班 (70) 0386



### 道路に出る前に、トラクターなどについて泥や土を落としましょう

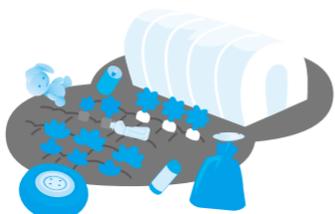
道路上に落ちた泥などは、通行の妨げになる上、ジャンボタニシの稚貝や病害虫が付着していることもあります。トラクターなどで水田や畑から道路に出る前に、必ずタイヤやロータリーについていた土や泥を落としましょう。

☎ 農業振興課農政班 (70) 0345

### コスモス通信

◆第35回千葉県スポーツ少年団ミニバスケットボール教室南房総大会 (男子Aブロック) 準優勝 みずほシューティン グスターズ

☎ 大網白里アリーナ (72) 5708



### 農地へのごみのポイ捨てはやめましょう

田や畑にごみがあると、農業に支障が生じるほか、農業機械の故障や作業者のけがにもつながります。農業環境の保全のためにもごみのポイ



## 第51回新春マラソン大会結果

1月17日 増穂北小学校 ※敬称略



### 〈男子〉

- ▶小学1年生の部 [1.0km]
  - 1位=鶴岡 凜大 (大網小)
  - 2位=羽場 琥太郎 (大網小)
  - 3位=船見 昌 (大網東小)
- ▶小学2年生の部 [1.0km]
  - 1位=鈴木 源 (大網東小)
  - 2位=吉野 槍真 (誉田小)
  - 3位=西郷 颯 (瑞穂小)
- ▶小学3年生の部 [1.6km]
  - 1位=宮内 諒祐 (櫻鳴小)
  - 2位=能勢 陽羽 (季美の森小)
  - 3位=庄村 結世 (水の江小)
- ▶小学4年生の部 [1.6km]
  - 1位=魚地 優之介 (古沢小)
  - 2位=篠田 柊弥 (西小)
  - 3位=中村 圭 (太東小)
- ▶小学5年生の部 [1.6km]
  - 1位=原 海大 (第二葛西小)
  - 2位=荒内 駿 (大網小)
  - 3位=平井 叶翔 (片貝小)
- ▶小学6年生の部 [1.6km]
  - 1位=森川 愛斗 (中根小)
  - 2位=松浦 瑞季 (笹引小)
  - 3位=野口 祥真 (泉谷小)

### ▶中学生の部 [3.0km]

- 1位=東條 友哉 (茂原南中)
- 2位=今井 創太 (ちはら台西中)
- 3位=富永 一慶 (土気南中)
- ▶高校・一般の部 [5.0km]
  - 1位=緒方 滯那斗 (東洋大学)
  - 2位=大竹 優之心 (市立船橋高)
  - 3位=野崎 佑太 (流山市)
- ▶40歳以上の部 [3.0km]
  - 1位=北田 章人 (山武市)
  - 2位=白鳥 智洋 (東金市)
  - 3位=花澤 通孝 (千葉市)
- ▶50歳以上の部 [3.0km]
  - 1位=内田 定男 (松伏町)
  - 2位=藤田 道隆 (八千代市)
  - 3位=飯高 信一 (大網白里市)
- ▶65歳以上の部 [3.0km]
  - 1位=佐藤 修 (茂原市)
  - 2位=上園 忠則 (長生村)
  - 3位=森 小世樹 (大網白里市)

### 〈女子〉

- ▶小学1年生の部 [1.0km]
  - 1位=茅根 朱里 (正気小)
  - 2位=並木 みら (大網小)
  - 3位=菅原 陽菜乃 (あすみが丘小)
- ▶小学2年生の部 [1.0km]
  - 1位=森川 心愛 (中根小)
  - 2位=行川 叶音 (正気小)
  - 3位=田中 紬 (土気南小)
- ▶小学3年生の部 [1.6km]
  - 1位=内山 季和 (増穂小)
  - 2位=板垣 美玖 (あすみが丘小)
  - 3位=矢島 歩侑 (牧園小)
- ▶小学4年生の部 [1.6km]
  - 1位=生田 瑛万 (太東小)
  - 2位=島田 咲歩 (あすみが丘小)
  - 3位=鈴木 悠羽亜 (山武北小)
- ▶小学5年生の部 [1.6km]
  - 1位=石田 さと (土気南小)
  - 2位=久保田 ひまり (大網小)
  - 3位=鈴木 綾乃 (大平小)

### ▶小学6年生の部 [1.6km]

- 1位=鈴木 仁愛奈 (清水谷小)
  - 2位=藤田 莉璃 (南志津小)
  - 3位=小山田 奈海 (小見川西小)
  - ▶中学生の部 [2.0km]
    - 1位=奥野 結 (岬中)
    - 2位=中西 祥子 (成東中)
    - 3位=藤田 奈瑠 (八千代松陰中)
  - ▶高校・一般の部 [3.0km]
    - 1位=奥野 千裕 (いすみ市)
    - 2位=船見 ゆか (大網白里市)
    - 3位=松本 理子 (千葉市)
- 結果の詳細は、市スポーツ協会ホームページをご覧ください。
- ☎ 大網白里アリーナ (72) 5708



市スポーツ協会 結果の詳細



## 市地域公共交通活性化協議会の委員を募集

市地域公共交通活性化協議会において、持続可能な交通体系の実現を図る施策などの協議を行う、市民代表の公募委員を次のとおり募集します。

- ▶対象＝次の要件をすべて満たす方
- ・令和8年3月1日現在、満18歳以上の方
- ・市内在住、在学、在勤の方
- ・平日の日中に開催される協議会（年4回程度）に参加可能な方

- ▶募集人数＝2人
- ▶募集期間＝3月2日(月)～31日(火) (必着)
- ▶任期＝令和8年6月6日(土)から2年間
- ▶応募方法  
応募書類を郵送、ファクス、メール、持参
- ▶応募書類  
応募用紙および「地域公共交通に関する意見、提案など」をテーマとする作文（800字以内）
- ▶応募用紙配布場所＝市ホームページ、市役所行政情報コーナー（本庁舎受付横）、企画政策課、中部コミュニティセンター、白里公民館
- ▶選考方法＝応募用紙記載事項や作文の内容を審査の上、選考結果を応募者に通知
- ☎・☎企画政策課政策推進班  
☎(70) 0315 ☎(72) 8454  
✉kikakuseisaku@city.oamishirasato.lg.jp

22歳以上26歳未満の方（20歳以上22歳未満の方は大卒（見込含）、修士課程修了者など（見込含）は28歳未満の方）

1回目 3月上旬～4月上旬  
2回目 7月上旬～9月中旬  
3回目 10月上旬～11月下旬

1回目 11月22日～3月30日  
2回目 5月23日～9月10日  
3回目 8月下旬～9月下旬



☎(70) 0356  
☎(72) 8454

## 募集

### 自衛官

#### 自衛官候補生

18歳以上33歳未満の方（32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方）

#### 一般曹候補生

18歳以上33歳未満の方（32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方）

1回目 3月上旬～5月上旬  
2回目 7月上旬～9月中旬  
3回目 10月上旬～11月下旬

#### 幹部候補生

#### 一般要員（大卒程度試験）

1回目 11月22日～3月30日  
2回目 5月23日～9月10日  
3回目 8月下旬～9月下旬

1回目 11月22日～3月30日  
2回目 5月23日～9月10日  
3回目 8月下旬～9月下旬

### 地元企業お仕事フェアの参加企業を募集

2回目 4月上旬～6月上旬  
3回目 8月下旬～9月下旬

市では、近隣市町と共催で行う仕事説明会の参加企業を募集します。

1回目 3月上旬～4月上旬  
2回目 4月上旬～6月上旬  
3回目 8月下旬～9月下旬

6月2日(火)13時15分～16時  
会場 山武市成東文化会館のぎくプラザ

1回目 11月22日～3月30日  
2回目 5月23日～9月10日

・開催5市町（大網白里市・東金市・山武市・九十九里町・横芝光町）に本社もしくは事業所がある

1回目 11月22日～3月30日  
2回目 5月23日～9月10日

・採用条件  
・雇用期間の定めがないこと  
・派遣労働または請負業務に従事する者ではないこと

1回目 11月22日～3月30日  
2回目 5月23日～9月10日

・申込期限 3月13日(金)

## 正規職員（看護師）

- ▶勤務開始＝応相談
- ▶勤務日数＝週5日
- ▶休日＝シフト制
- ▶給与＝月給273,735円～（養成所2年卒。調整額・地域手当含む。前歴加算あり）
- ※例規改正により、金額変更の可能性有り。
- ※昇給年1回、賞与年2回（6・12月支給）
- ・諸手当＝時間外勤務、住居、扶養、通勤、特殊勤務（夜間看護）など

- ▶福利厚生＝健康保険（千葉縣市町村共済組合）、大網白里市職員互助会、休暇（夏季、結婚、出産、子育て、忌引など）
- ▶必要資格＝看護師免許
- ▶募集人数＝若干名
- ▶申込方法＝必要書類を郵送、持参
- ▶必要書類＝履歴書（写真貼付・返却不可）、資格免許証の写し
- ▶選考方法＝面接（試験日は応相談）
- ☎大網病院  
☎(72) 1121

## 会計年度任用職員（ケアマネジャー）

- ▶内容＝地域包括支援センター業務（要支援者および事業対象者へのケアプラン作成・請求事務など）
- ▶勤務期間＝4月1日～令和9年3月31日（更新あり）
- ▶勤務日数＝週5日
- ▶勤務時間＝8時30分～17時15分
- ▶休日＝(土)、(日)、(祝)、年末年始
- ▶給与＝月給257,040～267,015円
- ※例規改正により、金額変更の可能性あり。
- ※昇給年1回、賞与年2回（6・12月支給）
- ※諸手当＝時間外勤務、通勤など
- ▶福利厚生＝健康保険（千葉縣市町村共済組合）、休暇（夏季、結婚、出産、子育て、忌引など）

- ▶必要資格  
介護支援専門員、普通自動車運転免許（AT限定可）
- ▶必要経験  
居宅での介護支援専門員実務経験3年以上（請求事務含む）
- ▶募集人数＝若干名
- ▶申込方法＝必要書類を郵送、持参
- ▶提出書類＝履歴書（写真貼付・返却不可）、職務経歴書、資格証・運転免許証の写し
- ▶選考方法＝面接（試験日は応相談）
- ▶募集締切＝3月18日(水)
- ☎・☎地域包括支援センター  
☎(70) 0439

## 令和8年度分 市営駐輪場の定期利用申請の受付を開始



- ▶利用期間＝4月～令和9年3月
- ▶申請可能な自転車など(1人1台限り)
- ・自転車
- ・原動機付自転車（50cc以下または125cc以下かつ4.0kW以下）
- ・自動二輪車（50cc超125cc以下。※先着35台。）
- ▶受付開始日＝3月1日(日)
- ▶受付場所＝駐輪場管理人室（第1駐輪場内）※市役所では手続き不可。
- ▶受付時間＝5時～21時
- ▶申請に必要なもの＝別表1
- ▶利用料＝別表2
- ▶利用許可票（ステッカー）交付開始3月15日(日)
- ▶注意事項
- ・年度をまたぐ申請はできません。
- ・3月は大変混み合うため、時間に余裕をもってご来場ください。
- ※永田駅前駐輪場は無料（手続き不要）。
- ◆駐輪場の利用について
- ・駐輪場内では、管理人の指示に

- 従ってください。
- ・管理人は22時～翌5時の間、不在です（3・4月は23時～翌5時不在）。
- ・盗難防止のため必ず施錠をしてください。盗難・損傷・事故などの責任は市では一切負いません。
- ・利用許可票は、必ず車両後部の見やすい位置に貼ってください。利用期限経過後は車両から剥がしてください。
- ・多くの方が利用できるよう、なるべく端から順に詰めて駐輪してください。
- ・駐輪場内では、危険防止のため必ず車両から降りて移動してください。バイクはエンジンを停止してください。
- ☎・☎駐輪場管理人室  
☎(73) 8308  
安全対策課生活安全班  
☎(70) 0387

### 別表1 申請に必要なもの ○…必須 △…該当する区分の場合必要

必要なもの	一般	学生	備考
申請書	○	○	市ホームページ、駐輪場管理人室で配付※申請書は記入の上お持ちください。
本人確認書類	○	○	運転免許証など氏名・住所が確認できるもの
学生証・合格通知書など		○	令和8年度に学生であることを確認できるもの
車体番号	○	○	車体に刻印されています
防犯登録番号	△	△	登録がある場合、車体にシールが貼付されています
標識番号など	△	△	原動機付自転車・自動二輪車は排気量が確認できるもの

### 別表2 利用料

種別	利用する方	利用料	
		一般	学生
自転車	市内	月額	500円
		年一括	5,500円
	市外	月額	750円
		年一括	8,250円
原動機付自転車・自動二輪車	市内	月額	750円
		年一括	8,250円
	市外	月額	1,000円
		年一括	11,000円

## 公民館等で各種講座の受講生を募集

- ▶ 講座開設期間=4月~令和9年3月
- ▶ 申込資格=市内在住・在勤で学習意欲があり、1年間継続できる方
- ※過去に3年間受講した講座、または市内の他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。
- ▶ 申込方法=申込書を各公民館などへ提出 ※電話申込不可。
- ▶ 申込書配布場所=中央公民館、白里公民館、中部コミュニティセンター
- ▶ 申込期間=3月1日(日)~21日(土) (休館日を除く)
- ▶ 受講料=無料 ※教材費など自己負担が必要な場合があります。
- ▶ 注意事項
  - ・1人につき3施設で3講座まで受講可能。
  - ・定員に達し次第、受付終了。
  - ・開催日時は変更となる場合があります。

### 令和8年度 各種講座一覧

#### 中央公民館の講座(教室) ☎(72) 0698

No	対象	教室名	講師	募集人数	開催日時
1	一般	料理教室	原名 外志子	20人	第3(火)9時30分
2	一般	太極拳教室	北村 啓子	30人	第2・4(木)13時30分
3	一般	茶道(裏千家)教室	中村 宗恵	20人	第2・4(火)9時30分
4	一般	書道教室	小関 千草	20人	第1・3(木)13時30分
5	一般	水彩画教室	弓野 正勝	30人	第2・4(土)9時
6	女性	着付教室	土屋 美智子	20人	第1・3(木)13時

#### 中央公民館の特別講座 ☎(72) 0698

No	対象	教室名	講師	募集人数	開催日時
1	外国人	日本語教室	国際交流協会会員	限定なし	第2・3(土)10時

#### 白里公民館の講座(教室) ☎(77) 2172

No	対象	教室名	講師	募集人数	開催日時
1	一般	書道教室	大原 鳥花	15人	第2・4(木)10時40分
2	一般	水彩画教室	大森 良三	20人	第1・3(木)10時
3	一般	カラオケ教室	鈴木 えり子	20人	第2・4(土)13時
4	一般	ゆったりヨガ教室	神谷 有里	20人	第3(木)10時

#### 中部コミュニティセンターの講座(教室) ☎(73) 3337

No	対象	教室名	講師	募集人数	開催日時
1	一般	フラワーアレンジメント教室	植田 洋子	5人	第1(土)11時
2	一般	大人のおりがみ教室	素 敏江	15人	第2(木)10時

## ゆったりヨガ体験講座

- ゆったりとした呼吸を大事にしたヨガです。子どもや親子、高齢者など皆さんの参加をお待ちしています。
- ▶ 日時=3月21日(土)10時~11時30分
  - ▶ 会場=白里公民館
  - ▶ 対象=市内在住、在学、在勤の方
  - ▶ 募集人数=先着20人
  - ▶ 申込方法=電子申請 ※電話申込不可。
  - ▶ 申込期間=3月1日(日)~16日(月)

- ▶ 参加費=無料
- ▶ 持ち物=ヨガマットまたはバスタオル、運動できる服装、タオル、飲み物など

☎白里公民館 ☎(77) 2172



申込フォーム▶

## 住民協働事業

### ◇「大網白里市外国人しえんネットワーク」3月のよてい

#### 〈ワンストップサービスサロン〉

- 1対1のレベルにあわせた日本語教室です。日本人の方も英会話を楽しんだり、外国の方ともお話ししたりしましょう。
- ▶ いつ=3月8日(日)10じ~12じ
  - ▶ どこで=ちゅうおうこうみんかん2Fけんしゅうしつ
  - ▶ さんかひ(おかね)=ひとり100えん(ちいさなプレゼント付き)

#### 〈外国人なんでもそうだんしつ〉

- こまっていることはありますか?なんでもそうだんしてください。
- ▶ いつ=3月25日(水)13じ30ふん~16じ
  - ▶ どこで=ちゅうおうこうみんかん2Fこうぎしつ
  - ▶ さんかひ(おかね)=ひとり100えん(ちいさなプレゼント付き)

#### 〈外国人支援ネットワーク会員募集・日本語学習支援ボランティア講座開設の説明会〉

- 会員になって講座(全10回各50分予定)を受講し、外国人の方に日本語を教えてみませんか。
- ▶ 日時=3月8日(日)11時~12時 ※予約不要。
  - ▶ 会場=中央公民館2階談話室
  - ▶ 講座講師=ネットワーク副会長 鈴木百合子(認定日本語教師 指導歴13年)

☎大網白里市外国人支援ネットワーク

✉mail@oamishirasato-gaikokujin.net

## 講座・催し

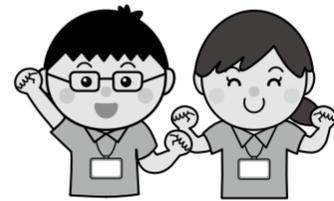
### 第20回大網白里市郷土芸能発表会

- ▶ 日時=3月15日(日)14時~15時20分
- ▶ 会場=保健文化センター3階ホール
- ▶ 出演団体(演目)
  - ・のほほん節保存会  
(のほほん節、九十九里大漁木遣り唄)
  - ・山辺芸能保存会(大綱音頭)
  - ・郷土芸能宮谷坂 福田保存会(宮谷坂)
  - ・民謡楽友会  
(ぼさま踊り唄、九十九里木遣り唄)
  - ・白里郷土芸能保存会  
(ぼさま踊り、九十九里地曳大漁節)
- ※出演予定順。
- ▶ 入場料=無料
- ☎生涯学習課生涯学習班 ☎(70) 0380



## 増穂ふくしまつり

- ▶ 日時=3月8日(日)9時30分~12時
- ▶ 会場=中部コミュニティセンター
- ▶ 内容=福祉施設・団体による展示・販売、地域包括支援センターによる健康相談など
- ▶ 参加費=無料
- ☎社会福祉協議会増穂支部/永野 ☎090(8689)9655



## 令和8年度市スポーツ教室

- 健康維持と体力向上を図るため、あなたもスポーツ教室に参加してみませんか。
- ▶ 申込方法=申込書を提出
  - ▶ 申込書配布場所=大網白里アリーナ
  - ▶ 対象=市内在住、在学、在勤の方
  - ▶ 受付開始=3月6日(金)9時
  - ▶ その他=月により講習日の変更となる場合があります

教室名	場所	対象	講習日・時間	講師名
柔道	市柔剣道場	小学生	第2・4(日)9時30分~12時	斎藤 和男 ほか
	市柔剣道場	中学生	第2・4(日)9時~13時	
剣道	大網白里アリーナ武道場	小・中学生	第1・3(日)9時~11時	斎藤 誠 ほか
卓球	大網白里アリーナサブアリーナ	小学4年生以上(定員)35名 小中学生5名	第1・3(日)9時~12時	柏山 幸一 ほか
弓道	市弓道場	中学生以上	第2・4(日)9時~12時	柴本 正美 ほか
バレーボール	大網白里アリーナサブアリーナ	小・中学生	(土または日)(月2回程度)13時~17時	田中 幸雄 ほか
スローエアロビック	大網白里アリーナ武道場	18歳以上(男女問わず)(定員)25名	年間2クール(未定)10時~11時	雨宮 順子
バドミントン	大網白里アリーナサブアリーナ	18歳以上(定員)25名	第2・4(土)9時~12時	石木田 義則 ほか

※8月よりアリーナ施設が使用停止になるため、8月以降のアリーナ施設の種目については、未定です。決定次第、市広報紙および市ホームページでお知らせします。  
※バドミントン教室は、定員数を超える場合は参加年数が少ない方を優先させていただきます。  
※かけっこ教室は、定員30人で、全3回の実施を予定しています。募集については、日程などが決定後、市広報紙および市ホームページでお知らせします。

☎大網白里アリーナ ☎(72) 5708

## ガスメーターのガス遮断機能と復帰操作の手順

### ◇ガス遮断機能

ガスを安全にお使いいただくために、ガスメーターにはマイコン制御によるガス遮断機能が組み込まれております。次のような場合にガスを自動的に遮断します。

- ガス漏れなどにより、ガスが異常に流出したとき
- 機器の消し忘れなどによりガスを連続で長時間使用したとき  
**〈連続使用で遮断に至る時間の目安〉**
  - ・大型給湯器（24号以上）は、約20分
  - ・大型給湯器（20号以下）は、約40分
  - ・ふろ釜、小型湯沸器、床暖房室外機 は、約140分
  - ・FFストーブは、約260分
  - ・ガスコンロ、ガスストーブ・ファンヒーターは、約720分（12時間）
- 感震器が大きな地震を検知したとき
- ガスの圧力が低下したとき

### 復帰操作の手順

ガス遮断機能が働いた場合は、ガスメーター上部の赤いランプが点滅します。ガス漏れの可能性もありますので、はじめにガス臭くないか十分確認し、ガス臭くないときは次の手順で復帰の操作を行ってください。

①機器栓を閉じるか運転スイッチを切り、すべてのガス機器を止める。	②復帰ボタンのキャップをはずす。
③復帰ボタンを奥までしっかり押してから指を離す。赤ランプが再び点滅します。	④約3分待つ。この3分間でガス漏れの有無を確認し、異常がなければ点滅が消えてガスをお使いになれます。

※上記の操作でガスが復帰しない場合や、赤ランプの点滅が消えない場合は、ご連絡ください。  
 〓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。)

## リサイクル回収倉庫での食品トレイ回収を終了

スーパーなどによる店頭回収の浸透・拡大などに鑑み、3月31日(火)をもって食品トレイの回収を終了します。

今後は、店頭回収場所に持ち込みいただくようお願いいたします。

なお、新聞、段ボール、洋服、雑誌、雑がみなどの資源物、蛍光灯類、電池類については、引き続き回収していますのでご協力をお願いします。

〓地域づくり課環境対策班

☎(70) 0386



▲店頭回収実施店舗  
 (市ホームページ)

## 3月は電池類の収集月

### ◇電池類の出し方

- ・+-の両極にセロハンテープを貼るなどして絶縁処理
- ・中身の見える袋に入れる
- ・収集日の8時までに出す



### ◇収集日以外は回収ボックスをご利用ください

- ▶設置場所＝市役所、保健文化センター、中央公民館、中部コミュニティセンター、白里出張所、農村ふれあいセンター

〓地域づくり課環境対策班

☎(70) 0386

## 3月のごみ収集日

1月の可燃ごみの量 目標：902トン 実績：802トン(目標達成!)  
 3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45g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・杵掛・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	4日(水)	18日(水)	11日(水) 25日(水)	毎週(金)	毎週(月)(水)(金)	祝日・振替休日 通常通り回収を行います	10日(火)
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	5日(木)	19日(木)	12日(木) 26日(木)	毎週(木)	毎週(月)(水)(金)	祝日・振替休日は収集しません	12日(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）	6日(金)	19日(木)	13日(金) 27日(金)	毎週(月)	毎週(火)(木)(土)	祝日・振替休日 通常通り回収を行います	11日(水)
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	3日(火)	17日(火)	10日(火) 24日(火)	毎週(火)	毎週(月)(水)(金)	祝日・振替休日 通常通り回収を行います	12日(木)
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）	2日(月)	16日(月)	9日(月) 23日(月)	毎週(水)	毎週(火)(木)(土)	祝日・振替休日 通常通り回収を行います	11日(水)

## 令和8年度 ごみ収集カレンダー を配布します

ごみ収集日の年間予定や分別方法が掲載されていますので、ご活用ください。

### ◇区・自治会の回覧

▶配布時期＝3月中

### ◇市内各公共施設

▶配布時期＝3月23日(月)～  
 ※市ホームページにも掲載予定。

〓地域づくり課環境対策班

☎(70) 0386

広告欄

## こちらは消費生活センターです！

### 有料老人ホームの退去時トラブル

#### 〈事例1〉

6年入居した有料老人ホームを退去するにあたり、前の住人の時から傷ついていた箇所の修繕費を求められて納得できない。(70代)

#### 〈事例2〉

母が入居して2年で有料老人ホームを退去したが、修繕費で約20万円とカーテンクリーニング費用を請求された。母が汚すこともないし、何か壊したこともないのに高額な請求に納得いかない。(70代)

#### 〈ひとことアドバイス〉

原則として一般的な賃貸住宅と同様に、年月の経過による損耗や通常の使い方をしていても発生する汚れやキズなどの修繕費用については、入居者が費用を負担する必要はないと考えられます。ただし、契約書に費用負担についての特約があり、事業者との間で内容に合意している場合は、特約に従うことになります。退去時のトラブルを避けるため、入

居の際は「契約書」、「重要事項説明書」などの内容を家族と共によく確認しましょう。また、入居時には事業者の立ち合いのもとで室内の状況を確認しましょう。

納得できない費用を請求された場合には、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に示されている基準を参考に、運営事業者側に説明を求め、費用負担について話し合いましょう。困ったときは消費生活センターにご相談ください。

(参考資料：国民生活センター 見守り新鮮情報 第531号より)

### ◇消費者ホットライン

▶相談電話＝☎188

### ◇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

## The number of cases

### 市内の事件・事故・災害

※基準日=令和7年1月31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	1月	1月からの累計
事故発生数	10件	10件
負傷者数	15人	15人
死者数	0人	0人

#### ◆窃盗犯罪

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

#### ◆火災

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

## 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(祝日、年末年始を除く)  
 電話相談=☎(70) 0344

人権・行政相談=3月19日(木)13時~16時・中央公民館相談室

交通事故巡回相談=3月12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

#### ●社会福祉協議会から

心配ごと相談=第2・4月13時~16時(電話相談可)

税務相談=第2(火)13時~16時(要予約)

法律相談=第2・3・4(水)13時~16時(要予約)

心の相談=第2(金)9時~15時(要予約)

☎・☎ 会場 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(3月31日(火)を除く)

エイズ検査=3月11日(水)、25日(水)13時~13時30分(要予約)

精神保健福祉相談=第1・2(水)14時30分~16時30分

第4(木)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

☎・☎ 会場 山武保健所(山武健康福祉センター) ☎(54) 0611

#### ●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

☎ 子育て家庭相談室 ☎(70) 0328

#### ●税理士による無料相談(要予約)

日時・会場=3月4日(水)、18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

#### ●ラ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(火)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(木)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=3月19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

**全日本写真連盟  
九十九里支部写真展**  
 ▶日時=3月22日(日)~29日(日)  
 10時~17時(最終日は16時まで)  
 ▶会場=東金サンピア3階アートギャラリー(JR東金駅東口徒歩3分 無料駐車場あり)  
 問 支部長/内山  
 ☎0475(73)2723

**スイート・キッチン同好会  
会員募集**  
 手作りでパンを楽しみ、地域婦人の交流の場としています。実践形式のパンづくり。  
 ▶日時・会場=毎月第2(火)9時~13時・中央公民館調理室  
 ▶対象=4月より参加できる女性3人募集  
 ▶参加費=問い合わせください  
 問 オオタニ(7時~20時)  
 ☎090(9105)9923

**おおあみ里山の会  
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して楽しみましょう!  
 ▶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

**市内ミニバスケットボール  
クラブ共同部員募集**  
 こんな人にオススメ!バスケットボールが好き、チームスポーツを楽しみたい、自分のレベルにあった環境でプレーしたい、体力向上を目指したい。日時会場は担当までご連絡下さい。  
 ▶対象=小学1~6年生  
 ▶参加費=無料  
 問 大網白里ミニバスケットボール連絡協議会/小椋  
 ☎080(5655)2705

**第11回春の朗読会**  
 午後のひとときを朗読を聴きながらおくつろぎ下さい  
 ▶日時・会場=3月24日(火)13時~15時30分・中部コミュニティセンター  
 ▶参加費=無料  
 問 大網白里朗読の会/山口  
 ☎090(3800)3758

**伝言板**

教室 サークル イベント  
 講演公演 展覧会 その他

**市公式LINEアカウント  
お友だち大募集!**

登録はこちら  
 最新情報をお届け  
 ID検索 @oamishirasato  
 登録お願いします!

**「風ヨガ」ヨガ、ストレッチ、ラジオ体操サークル 無料体験会開催**  
 「無理なく楽しく!」がモットー。40~70代の方が参加されています。お気軽にお問い合わせくださいね。  
 ▶日時・会場=3月4,11,18日(水)10時15分~11時30分(水・月3回開催)・農村ふれあいセンターやまべの郷  
 ▶参加費=800円/回(体験会無料)  
 ▶持ち物=ヨガマット、飲み物、タオル  
 問 風ヨガ/和美  
 ☎090(8490)1459

**新年度スカウト募集中!**  
 ボーイスカウト活動は、人と地球に、よりよい未来を作ります。詳細は二次元コードで。  
 ▶参加費=無料  
 問 ボーイスカウト大網白里第1団  
 /奥貫  
 ☎090(9345)0270

**シニア向けアクティブ健康ヨガ教室**  
 4月から新しくスタートするヨガ教室です。一緒に体を動かす仲間を募集しています。体験無料。申込・詳細は二次元コードで。  
 ▶日時・会場=毎週(火)11時20分~12時10分・みどりが丘自治会館  
 ▶参加費=500円/回  
 問 みどりが丘ヨガ教室  
 /野村  
 ☎080(5655)5302

**上総の里の室内楽「田園あんさんぶる」楽器演奏者を募集中!!**  
 バイオリン、ピアノなど楽器演奏者を大募集中です。バロックから日本のわらべ歌まで。一緒に合奏を楽しみませんか。  
 ▶日時・会場=3月8日(日)、22日(日)13時30分~・中央公民館  
 ▶会費=2,000円/年  
 問 原田 ☎090(9819)8035  
 ✉ jhara\_0508@ybb.ne.jp

広告欄

4月1日  
から

# 瑞穂地区コミュニティバス「みーバス」の運行が開始します!



瑞穂地区の公共交通空白地域を解消し、地域における日常生活の移動の足を確保するため、新たなコミュニティバス「みーバス」の運行を開始します。バスの愛称は、市民の皆さんからの応募で決定しました。

地域をつなぐ身近な移動手段としてお気軽にご利用ください。

▶運行開始＝4月1日(水)

## ●ダイヤ

上り (永田駅→大網病院)					下り (大網病院→永田駅)					
No.	停留所	1便	2便	4便	6便	No.	停留所	3便	5便	7便
1	永田駅	7:30	8:55	11:40	14:30	23	大網病院	10:20	13:10	15:48
2	ながた野2号公園	7:32	8:57	11:42	14:32	22	市役所	10:25	13:15	15:53
3	ながた野2丁目	7:35	9:00	11:45	14:35	21	イオン大網白里店	10:29	13:19	15:57
4	ながた野1号公園	7:37	9:02	11:47	14:37	20	馬場口せせらぎ公園	10:32	13:22	16:00
5	瑞穂1区	7:40	9:05	11:50	14:40	19	大網駅	10:34	13:24	16:02
6	ながた野1丁目	7:40	9:05	11:50	14:40	18	みずほ台歯科医院前	10:39	13:29	16:07
7	瑞穂小入口	7:41	9:06	11:51	14:41	17	みずほ台1丁目	10:40	13:30	16:08
8	みずほ台入口	7:44	9:09	11:54	14:44	16	みずほ台交差点	10:41	13:31	16:09
9	主婦の店	7:46	9:11	11:56	14:46	15	萱野	10:46	13:36	16:14
10	みずほ台2丁目自治会館前	7:48	9:13	11:58	14:48	14	平沢	10:47	13:37	16:15
11	みずほ台センター公園前	7:49	9:14	11:59	14:49	13	片岡飯金前	10:48	13:38	16:16
12	みずほ台3丁目	7:51	9:16	12:01	14:51	12	みずほ台3丁目	10:51	13:41	16:19
13	片岡飯金前	7:54	9:19	12:04	14:54	11	みずほ台センター公園前	10:53	13:43	16:21
14	平沢	7:55	9:20	12:05	14:55	10	みずほ台2丁目自治会館前	10:54	13:44	16:22
15	萱野	7:56	9:21	12:06	14:56	9	主婦の店	10:56	13:46	16:24
16	みずほ台交差点	8:01	9:26	12:11	15:01	8	みずほ台入口	10:58	13:48	16:26
17	みずほ台1丁目	8:02	9:27	12:12	15:02	7	瑞穂小入口	11:01	13:51	16:29
18	みずほ台歯科医院前	8:03	9:28	12:13	15:03	6	ながた野1丁目	11:01	13:51	16:29
19	大網駅	8:08	9:33	12:18	15:08	5	瑞穂1区	11:02	13:52	16:30
20	馬場口せせらぎ公園	8:10	9:35	12:20	15:10	4	ながた野1号公園	11:05	13:55	16:33
21	イオン大網白里店	8:12	9:37	12:22	15:12	3	ながた野2丁目	11:07	13:57	16:35
22	市役所	8:18	9:43	12:28	15:18	2	ながた野2号公園	11:00	14:00	16:38
23	大網病院	8:25	9:50	12:35	15:25	1	永田駅	11:12	14:02	16:40

## ▶運賃

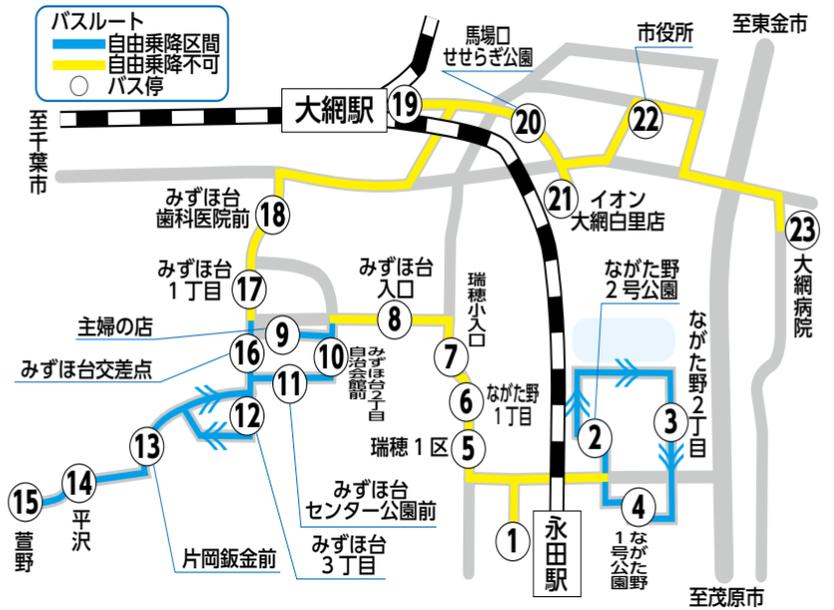
- ・大人(中学生以上)＝200円
- ・小人(小学生)、障がい者(障害者手帳の提示)、運転免許自主返納者(運転経歴証明書の提示)＝100円

## ▶利用方法

- ・県道などの一部区間を除いたルート上であればどこでも乗降できます。
- ・安全確保のため、交差点やカーブ付近を避けて見通しの良い場所で待ち、バスが近づいたら運転手に分かるように、手を上げてお知らせください。

問 企画政策課政策推進班 ☎(70)0315

## ●ルート



## 瑞穂幼稚園で 豆まき



2月3日、瑞穂幼稚園で豆まき会が行われました。手作りのお面をつけた園児たちは、登場した鬼に向かって元気いっぱい掛け声をかけながら豆をまきました。

豆まきの後、鬼と仲良くなった園児たちは、一緒にクイズやダンスを楽しみ、園内にはぎやかな声に包まれました。



## 3月2日(月)から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、閉庁日の日直業務は、これまでどおり変更はありません。

▶対象施設＝本庁舎(別棟含む)、分庁舎、保健センター(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・業務改革推進班

☎(70)0304



## バス通学定期券購入代金の一部を補助します 小学生も対象!

### ▶対象＝次の要件をすべて満たす方

- ①本市に住民登録がある方
- ②学校教育法に規定する小学校、中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学、専門学校および専修学校に在籍している方
- ③通学定期券を利用して市内を運行する路線バスで通学している方

▶対象となる定期券＝通学定期券(1・3・6か月、学期定期)

▶補助額＝定期券購入金額の半額(月当たり上限1万円)

### ▶申請方法

**定期券購入前**に企画政策課へ必要書類を提出し、補助対象者証の交付を受ける

▶必要書類＝申請書、学生証・在学証明書など

▶申込期間＝随時受付

※令和8年4月1日以降に定期券を購入する場合は、4月以降に発行された補助対象者証が必要です。

### ▶定期券販売場所

小湊鐵道＝JR千葉駅案内所、白子車庫、長南営業所、デイリーヤマザキ大網駅前店、セブンイレブン茂原駅前店

九十九里鐵道＝本社

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	
3/1(日)	秋葉医院(東金市) ☎0475(52)2039	よしみ医院(山武市) ☎0475(82)8676
3/8(日)	とうがね中央糖尿腎腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	大平医院(山武市) ☎0479(896)6012
3/15(日)	鈴木クリニック(大網白里市) ☎0475(71)2033	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001
3/20(金・祝)	岡崎医院(東金市) ☎0475(52)3313	明海クリニック(山武市) ☎0475(80)5355
3/22(日)	はにや内科(大網白里市) ☎0475(70)1500	さくらクリニック(横芝光町) ☎0479(84)4333
3/29(日)	きみのもりクリニック(大網白里市) ☎0475(70)2366	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。

●山武都市急病診療所(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

●ヘルシーにたんぱく質を取ろう●

## 牛肉ときのこの豆腐ステーキ

(1人分の栄養価: 201kcal、食塩相当量1.3g)

牛肉ときのこのうま味たっぷり!お豆腐がメインのヘルシーなメニューです

### ●材料(4人分)

- 木綿豆腐……………150g×2パック
- にんにく……………1片
- 小麦粉……………適宜
- サラダ油……………大さじ1.5
- 牛肉(小間切れ) ……100g
- 生しいたけ……………4枚
- えのき・しめじ……………各1/2パック

- だし汁……………200ml
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ2



### ●作り方

- ①豆腐は厚みを半分にし、1枚ずつペーパータオルで包んで水気をきる。焼く前に小麦粉をまぶす。
- ②きのこ類は石づきを除去、しいたけは1cm厚さに、えのきは2cm長さ、しめじは小房に分ける。にんにくは薄切り、牛肉は1cm角程度に細かく切る。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら、①の小麦粉をまぶした豆腐を重ならないように入れ、両面焼き色をつけ皿に取る。
- ④③のフライパンに、牛肉、きのこ類を入れて軽く炒め、Aを加え、火が通ったらBを加えてとろみをつけ、豆腐の上にかける



▲食生活改善会のおすすめレシピ