

令和8年
(2026)

6月号
No.710

毎月1日発行



広報

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/>



市物価高騰対策応援券

市民全員に

10,000円分 を発行します！

発行時期

6月上旬
(世帯ごとに郵送)

発行対象

本市に住民登録がある方
(令和8年4月1日現在)

発行額

1人当たり10,000円分
(1,000円×10枚)

全店共通券×4枚
中小店専用券×6枚

使用期間

6月15日(月)～9月30日(水)

対象店舗

本事業に参加する
応援券取扱店舗

詳細は、応募券に同封の
チラシか市HPをご覧ください。

使えるお店は
この旗が目印！

令和8年
大網白里市
物価高騰対策
応援券

取扱店

当店で
使えます



▲詳細

—主な内容—

- 2面 【特集】大切な家族だからこそ…
ペットは正しく飼いましょう
- 3面 【特集】国民健康保険の安定的な
運営にご協力ください
- 4面 環境にやさしい生活を！～合併処理浄化槽の設置補助金～
- 5面 生涯学習ボランティア講師制度

⊕=問い合わせ先 ⊖=申し込み先

—人口と世帯— 5月1日現在 (前月比)

人口 46,900 (-52)
男 23,181 (-24)
女 23,719 (-28)
世帯数 22,719 (+30)

—市のSNS—

LINE



X



Instagram



YouTube



大切な家族だからこそ… ペットは正しく飼いましょう

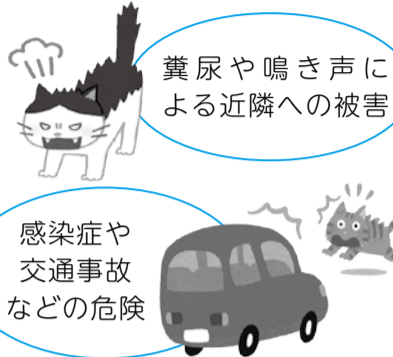
～ 6月は動物の正しい飼い方推進月間～

岡山武保健所（健康福祉センター） ☎(54)0611
 県動物愛護センター本所 ☎0476(93)5711
 東葛飾支所 ☎04(7191)0050
 公益財団法人千葉県動物保護管理協会 ☎043(214)7814

猫の飼い主さんへ



屋外には危険がいっぱい！
大切な猫を守りましょう！



犬の飼い主さんへ



〈こんなときは届け出が必要です〉

- ・ 飼い犬が人をかんだとき
- ・ 犬猫合わせて10頭以上を飼養するとき

ペットの家族の皆さんへ

- 愛護動物を捨てたり、傷つけたりすることは犯罪です×
- 適切に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。
- 飼育する動物が、命を終えるまで適切に飼いましょう。
- やむを得ない事情により飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。保健所・動物愛護センターでは新しい飼い主探しをお手伝いします。

〈県動物愛護センターからのお知らせ〉

「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を定期的で開催しているほか、学校などに講師を派遣して、講演を行っています。

もしもに備えましょう

ペット防災手帳を作成しましょう



迷子札やマイクロチップを装着しましょう



高齢者外出支援事業

市では、医療法人社団鎮誠会と協定を結び、「季美の森整形外科」の送迎バスの空席を利用させていただき、高齢者の外出支援を行っています。

- ▶対象＝1人で乗降できる市内在住の65歳以上の方
- ▶運行日＝(月)～(土) ※12月30日～1月3日は運休。
- ▶利用条件＝事前に高齢者支援課でパスカードの交付を受ける必要あり
- ※本事業は事業所のご厚意により実施しているものです。通院患者様の迷惑にならないよう、乗車時は必ずパスカードを提示しましょう。
- ※乗車時にパスカードの提示がない場合は、乗車をお断りする場合があります。
- ▶料金＝無料

申・岡 高齢者支援課 高齢者支援班
☎(70)0332



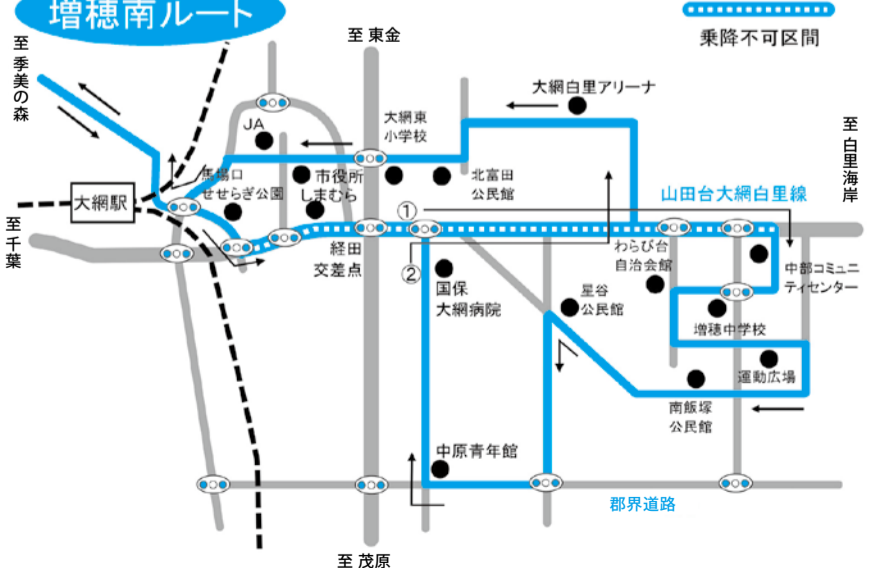
●高齢者外出支援事業の送迎バス時刻表

| 増穂北ルート | | | 増穂南ルート | | |
|----------|------|-------|---------------|-------|-------|
| 季美の森整形外科 | 8:30 | 11:30 | 季美の森整形外科 | 9:40 | 12:40 |
| 前島 | 8:40 | 11:40 | 馬場口せせらぎ公園 | 9:53 | 12:53 |
| 新堀 | 8:42 | 11:42 | しまむら | 降車のみ可 | 降車のみ可 |
| 清名幸谷北区 | 8:45 | 11:45 | 中部コミュニティセンター前 | 10:00 | 13:00 |
| 上谷新田 | 8:48 | 11:48 | わらび台 | 10:02 | 13:02 |
| 南清名幸谷 | 8:51 | 11:51 | 南飯塚 | 10:08 | 13:08 |
| 柿餅 | 8:55 | 11:55 | 星谷 | 10:10 | 13:10 |
| 大網白里アリーナ | 8:58 | 11:58 | 南横川 | 10:12 | 13:12 |
| 国保大網病院 | 9:03 | 12:03 | 中原 | 10:15 | 13:15 |
| 大網白里市役所 | 9:10 | 12:10 | 国保大網病院 | 10:20 | 13:20 |
| JR大網駅 | 9:13 | 12:13 | 大網白里アリーナ | 10:25 | 13:25 |
| 季美の森整形外科 | 9:25 | 12:25 | 大網白里市役所 | 10:32 | 13:32 |
| | | | JR大網駅 | 10:35 | 13:35 |
| | | | 季美の森整形外科 | 10:47 | 13:47 |

増穂北ルート



増穂南ルート



国民健康保険の安定的な運営にご協力ください

国民健康保険は、安心して医療が受けられるよう加入している皆さんで国民健康保険税を出し合い、医療費を賄う制度です。

加入者が医療機関にかかったとき、自己負担分を除いた残りの医療費は、国民健康保険から支払います。

安定した運営とするために、保険税の納期限内納付にご協力をお願いします。

◇医療費の削減にご協力を！

市の国民健康保険の加入者数は、年々減少していますが、一人当たりの保険給付費は増加傾向にあります。

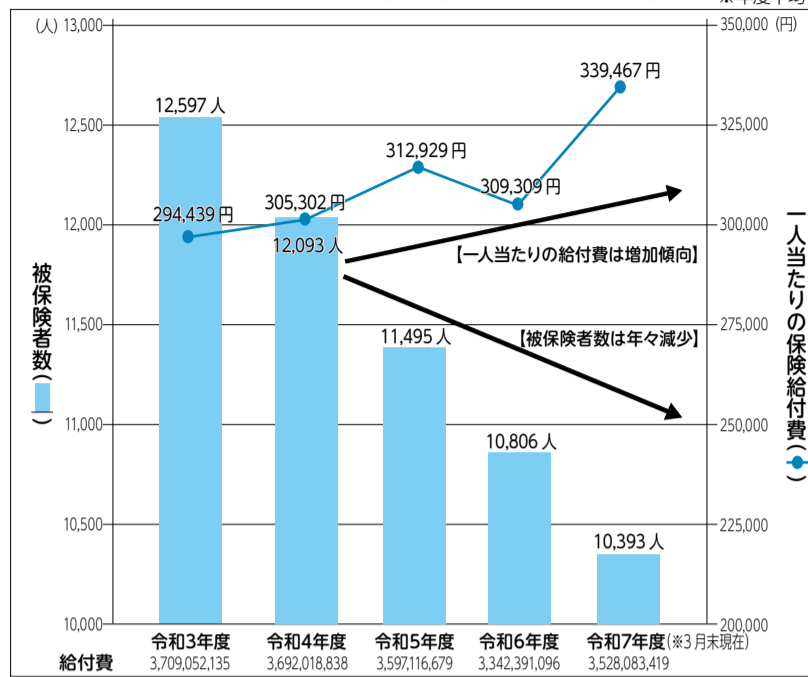
医療費の増加による保険税の増額を回避するためにも、加入者一人一人が健康に気を付けて、医療機関にかかる際には適正な受診を心掛けてください。

◇気を付けてほしいこと

- ・緊急の時以外は、休日や夜間の受診は避けましょう
- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・重複受診はやめましょう
- ・お薬手帳を活用して薬のもらいすぎに注意しましょう
- ・ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう
- ・定期的に健診を受けましょう

問市民課国保班 ☎(70)0334

●加入者一人当たりの保険給付費、被保険者数[※]の推移



情報公開制度・個人情報保護制度

問総務課行政班 ☎(70)0300

市では、市が保有する公文書を公開するためのルール(情報公開制度)および個人情報保護法に基づき、保有する個人情報を適正に取り扱うためのルール(個人情報保護制度)を定め、皆さんからの請求に基づき、市政に関する情報の公開・開示を行っています。

行政情報コーナー(市役所1階受付)では、市の予算書などを閲覧することができますので、ご利用ください。

◇情報公開制度

- ▶対象=市が保有するすべての公文書
- ※個人情報や法令または条例などにより公開できない情報は対象外。
- ▶情報公開の請求ができる方
 - ①市内在住の方
 - ②市内に事務所または事業所がある方
 - ③市内に在勤または在学している方
 - ④市の行う事務または事業に利害関係を有する方
- ▶請求方法=情報公開請求書を提出

◇個人情報保護制度

- ▶個人情報の開示請求ができる方
 - ①自己に関する個人情報を市が保有している方
 - ②①に該当する方の代理人
- ▶請求方法=保有個人情報開示請求書に本人、または代理人であることを証明する書類を添えて請求
- ▶注意事項=法令などにより開示することができないとき、開示により第三者の正当な権利利益を侵害するおそれがあるときなど、開示できない場合があります



◇共通事項

- ▶情報公開・保有個人情報開示の請求
- 各窓口で受付後、受付日の翌日から原則15日以内に公開(開示)・非公開(不開示)の決定を行い、公開(開示)の日時をお知らせします。
- ▶公開・開示の方法=写しの交付
- ▶請求書配布場所=市HP、行政情報コーナー
- ▶費用=公文書の写し片面1ページにつき10円(A4単色の場合)
- ▶決定に不服があるとき=部分公開(開示)または非公開(不開示)の決定をした場合、決定通知書にその理由を示します。決定に不服があるときは、その処分があったことを知った日の翌日から起算して3か月以内に審査請求をすることができます。

●令和7年度の情報公開制度の運用結果

請求・処理件数=82件 ※(参考)令和6年度=42件

実施機関別の決定の内訳

| 実施機関名 | 公開 | 部分公開 | 非公開 | 不存在 | 存否不回答 | 取下げ | 合計 |
|-------|----|------|-----|-----|-------|-----|----|
| 市長 | 41 | 34 | 1 | 2 | 0 | 0 | 78 |
| 教育委員会 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| 農業委員会 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 合計 | 43 | 35 | 1 | 3 | 0 | 0 | 82 |

部分公開とした理由

| 理由 | 件数 |
|--------------------|----|
| 法令秘情報 | 2 |
| 個人に関する情報 | 33 |
| 法人などに関する情報 | 4 |
| 公共の安全などに関する情報 | 1 |
| 市の審議、検討または協議に関する情報 | 1 |
| 法人などから任意に提供された情報 | 1 |
| 合計 | 42 |

※複数の非公開理由に該当する場合は、それぞれに計上しています。

審査請求の処理状況

| 年度 | 件数 | | 処理状況 | | | | | | |
|----|------|----|------|---|---|---|------------|---------|----------|
| | 継続 | 新規 | 裁決 | | | | 実施機関で裁決手続中 | 審査会に諮問中 | 実施機関で検討中 |
| 認容 | 一部認容 | 棄却 | 却下 | | | | | | |
| 6 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 |

●令和7年度の個人情報保護制度の運用結果

開示請求・処理件数=27件 ※(参考)令和6年度=5件

実施機関別の決定の内訳

| 実施機関名 | 開示 | 部分開示 | 不開示 | 不存在 | 取下げ | 合計 |
|-------|----|------|-----|-----|-----|----|
| 市長 | 5 | 21 | 0 | 1 | 0 | 27 |
| 合計 | 5 | 21 | 0 | 1 | 0 | 27 |

部分開示とした理由

| 理由 | 件数 |
|---------------|----|
| 個人に関する情報 | 21 |
| 公共の安全などに関する情報 | 1 |
| 合計 | 22 |

審査請求の処理状況

| 年度 | 件数 | | 処理状況 | | | | | | | |
|----|------|----|------|---|---|---|------------|---------|----------|-----|
| | 継続 | 新規 | 裁決 | | | | 実施機関で裁決手続中 | 審査会に諮問中 | 実施機関で検討中 | 取下げ |
| 認容 | 一部認容 | 棄却 | 却下 | | | | | | | |
| 7 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 |

●市議会の個人情報保護制度の運用結果

令和7年度の市議会が保有する個人情報に対する、開示、訂正などの請求はありませんでした。

環境にやさしい生活を！～合併処理浄化槽の設置補助金～

汲取便槽や単独浄化槽を利用している住宅では、トイレ排水以外の生活排水が未処理のまま排出されていて、河川などの汚れの原因になっています。

▶対象＝市内在住で、汲取便槽・単独浄化槽から合併処理浄化槽に転換する方
(下水道計画区域、農業集落排水事業区域、コミュニティ・プラント事業区域を除く)

▶補助上限額

・単独浄化槽から合併処理浄化槽への転換

5人槽＝612,000円

6人～10人槽＝694,000円

・汲取便槽から合併処理浄化槽への転換

5人槽＝532,000円

6人～10人槽＝614,000円

※予算額に達し次第、締め切り。

▶申請方法＝交付申請書に添付書類を添えて提出（郵送、メール不可）

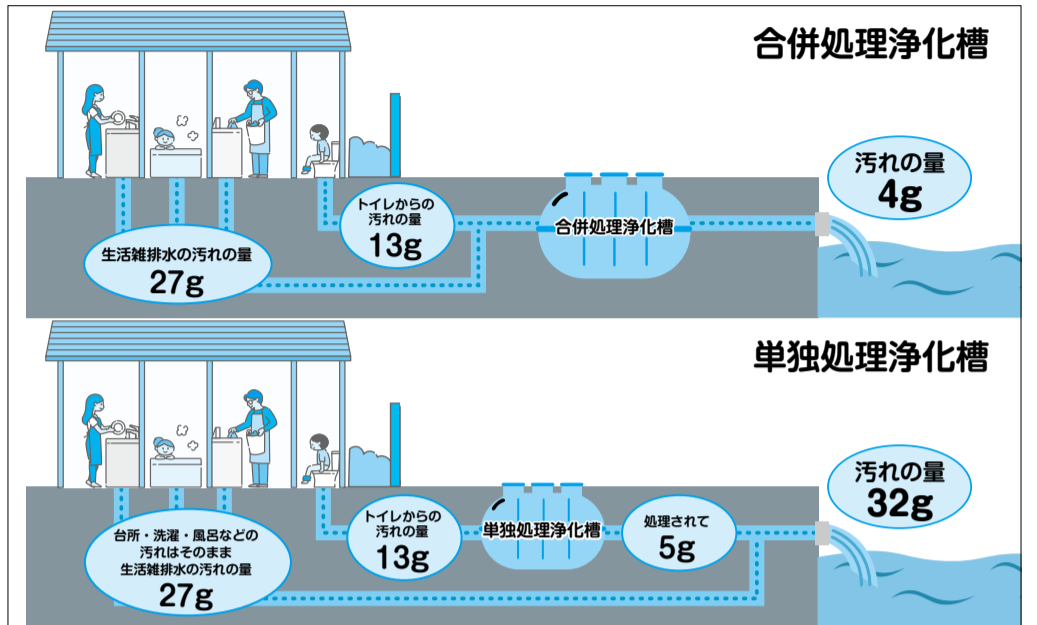
▶注意事項

・新築、改築に伴い新たに浄化槽を設置する場合や、既に設置済み、または工事などに着手中のものは対象外です。

・補助の決定通知の到着後に、工事を行ってください。先行した場合は補助の対象外です。



▲詳細



☎ 閩地域づくり課環境対策班 ☎(70)0386

新型インフルエンザ等対策行動計画(案)に関するパブリックコメント

政府行動計画および千葉県行動計画が抜本的に改定されたことから、本市でも市行動計画の改定に向けて、皆さんの意見を募集します。

▶閲覧・意見募集期間＝6月1日(月)～30日(火)

▶閲覧場所＝市HP、健康増進課、本庁舎行政情報コーナー（受付横）、中部コミュニティセンター、白里公民館

▶対象＝市内在住・在勤・在学の方および市内事業者など

▶提出方法＝郵送、ファクス、メール、持参（健康増進課・閲覧場所の施設受付）

▶意見書配布場所＝市HP、閲覧場所

▶その他

・いただいたご意見は、プライバシーの保護に十分留意の上、市の考え方と併せて後日HPにて公表する予定です。

・電話での受付、意見に対しての個別回答、本件に直接関連の無いご意見への回答はしません。



☎ 閩健康増進課成人保健・予防班

☎(72)8321 ☎(72)8322

✉kenko@city.oamishirasato.lg.jp

あなたの住まいの耐震性は大丈夫ですか？～木造住宅耐震診断・改修補助事業補助金～

◇耐震診断とは

旧耐震基準で設計されている建物の耐震性を確認します。健康診断同様、まずは建物の状態を知ることから始めましょう。

◇耐震改修とは

耐震診断の結果、耐震性が不足している建物の構造を補強します。

▶対象建物

①市内に所在している

②昭和56年5月31日以前に着工されたもの

③一戸建て

④在来軸組工法により建築され、地上2階建以下のもの

▶主要要件

①対象木造住宅を自己居住のために所有し、本市に住民登録がある方

②世帯全員が市税などを滞納していない方

▶補助上限額

・耐震診断＝8万円（費用の3分の2）

・耐震改修＝100万円

（設計・工事・監理費用の3分の2）

※予算額に達し次第、締め切り。

閩都市整備課営繕室 ☎(70)0366



▲改修



▲診断

熱中症にご注意ください！

次のアラートが発表されたときは、屋外での運動を控える、涼しい屋内で過ごすなど、熱中症に十分注意し、小さなお子さんや高齢の方など、熱中症にかかりやすい方への配慮をお願いします。

・熱中症警戒アラート＝健康被害などが発生することが予想されるときに発表

・熱中症特別警戒アラート＝重大な健康被害が発生すると予想されるときに発表。10月21日(水)まで発表される可能性あり。

〈どんなときに発表されるの？〉

県内すべての観測地点で、暑さ指数（気温、湿度、輻射熱などの要素が考慮されたもの）が35以上となることが予想されるときです。

〈発表されるのはいつ？〉

危険な暑さが予想される日の前日14時ごろです。

〈どのように発表されるの？〉

防災行政無線、テレビ・ラジオ、インターネットなどで発表されます。

◇クーリングシェルターもご利用ください

ご自宅や知人宅などに空調設備がない方向けに、一部の公共施設や民間の店舗を開放します（受入人数に制限あり）。

閩地域づくり課環境対策班 ☎(70)0386

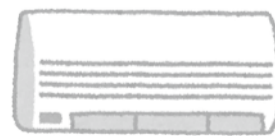


▲詳細

6月は環境月間～今こそ節電にご協力を～

電力消費が増加する季節です。さらなる節電へご協力ください。

①エアコン



外気の取り入れなどをして、体調に影響しない範囲で使用を減らしましょう。植物による緑のカーテンや、扇風機の活用も効果あり！

②照明



不要な照明は消灯し、明るさも調節しましょう。

③電気ポット、温水便所の保温機能



極力使わず、電源を切っておきましょう。

④テレビ



つけっぱなしは×。他のことをしているときは、ラジオがおすすめ！

⑤冷蔵庫



ドアの開閉をできるだけ減らしましょう。お子さんにも伝えましょう。

◇省電力製品の利用を

近年、省電力設計がなされた家電製品が多く販売されるようになってきました。買い替えの際に注目してみてください。

閩地域づくり課環境対策班 ☎(70)0386

Focus

生涯学習ボランティア講師制度

豊かな経験、専門的な知識、優れた技術などを有する方を、ボランティア講師として派遣します。

講師の指導分野、指導内容などを確認し、受講に関心がありましたら、ご連絡ください。

▶派遣対象＝市内に在住・在勤・在学する10人以上の方で構成された団体

☎(70)0380

●講師登録者一覧



▲制度詳細

| No. | 性別 | 指導分野 | 指導内容 |
|-----|----|-------------|-------------------------------------|
| 1 | 男 | スポーツ・趣味 | スポーツ吹矢 蕎麦打ち 陶芸 |
| 2 | 男 | 音楽・芸能 | 民謡・尺八・三味線 |
| 3 | 女 | 芸術・文化 | 茶道(表千家) |
| 4 | 女 | 家庭生活・趣味 | 折紙 |
| 5 | 男 | 家庭生活・趣味 | 気功健康法 囲碁 |
| 6 | 男 | 芸術・文化・環境 | 華道 福島第1原子力事故の現状と生活 |
| 7 | 男 | 芸術・文化 | 俳句 |
| 8 | 女 | 芸術・文化 | 俳句 |
| 9 | 男 | 芸術・文化 | 将棋 |
| 10 | 男 | 環境 | SDGs教育、環境学習、開発教育 |
| 11 | 男 | 音楽・芸能・芸術・文化 | フラメンコ講習 小・中・高校向け鑑賞 |
| 12 | 男 | 国際関係 | タイ事情 日タイ関係、JICA青年海外協力隊、国際プロトコール(儀礼) |

大網白里アリーナで、賢く楽しくボディメイク!

「最近、運動不足かも…」 「夏に向けて少し引き締めたいな」と思っているあなたへ!大網白里アリーナのトレーニング室で、新しい自分に出会ってみませんか?

当施設には、初心者の方でも安心して取り組める環境が整っています。「何から始めたらいいかわからない」という方も、専門のトレーナーが丁寧にサポートしますので、気軽にお越しください。シャワー完備で運動後はさっぱり汗を流してリフレッシュ!お出かけ前や仕事帰りにも最適です。

◆ここがおすすめ! [InBody] で数値化ダイエット

トレーニングの効果を実感したいなら、体成分分析装置 [InBody] がおすすめ(有料)。筋肉量や体脂肪率、身体のバランスを詳細にチェックできるので、わかりやすく目に見えてトレーニングの成果がわかります。自分の体の現在地を知ること、無理のない「賢いダイエット」を始めましょう。

※トレーニング室の利用には、初回講習会への参加が必要です。

電話または窓口でご予約ください。

▶対象＝高校生相当年齢以上の方

▶参加費＝1回310円(2時間まで)、1か月定期券3,140円(時間制限なし)

※市外在住の方は1回465円、1か月定期券4,710円です。

☎(72)5708



各公民館の講座(教室) 受講生追加募集

各公民館で開催している講座(教室)で、定員に余裕のある講座について受講生を追加募集します。

▶申込方法＝中央公民館・白里公民館・中部コミュニティセンターへ申込書を提出(電話申込不可)

※中部コミュニティセンターは(月)休館。

▶申込締切＝6月19日(金)17時

※定員に達し次第、受付終了。

▶申込資格＝市内在住・在勤で学習意欲があり、令和9年3月まで継続できる方

※過去に3年間受講した講座、または市内の他の施設で受講している講座と同一講座へは申込不可。

▶受講料＝無料(教材費は自己負担)

▶その他＝1人につき3施設で3講座まで受講可能

中央公民館の講座(教室) ☎(72)0698

| 対象 | 教室名 | 講師名 | 募集人数 | 開催日時 |
|----|-----------|--------|------|---------------|
| 一般 | 茶道(裏千家)教室 | 中村 宗恵 | 10人 | 第2・4(火) 9時30分 |
| 一般 | 水彩画教室 | 弓野 正勝 | 10人 | 第2・4(土) 9時 |
| 女性 | 着付教室 | 土屋 美智子 | 5人 | 第1・3(木) 13時 |

白里公民館の講座(教室) ☎(77)2172

| 対象 | 教室名 | 講師名 | 募集人数 | 開催日時 |
|----|----------|--------|------|----------------|
| 一般 | 書道教室 | 大原 鳥花 | 5人 | 第2・4(木) 10時40分 |
| 一般 | 水彩画教室 | 大森 良三 | 20人 | 第1・3(木) 10時 |
| 一般 | カラオケ教室 | 鈴木 えり子 | 10人 | 第2・4(土) 13時 |
| 一般 | ゆったりヨガ教室 | 神谷 有里 | 5人 | 第3(水) 10時 |

中部コミュニティセンターの講座(教室) ☎(73)3337

| 対象 | 教室名 | 講師名 | 募集人数 | 開催日時 |
|----|---------------|-------|------|-----------|
| 一般 | フラワーアレンジメント教室 | 植田 洋子 | 2人 | 第1(土) 11時 |

はまぐりなどを採らないでください

漁業協同組合では、漁場を守り、貝類資源を保護しています。市内の海岸には漁業権が設定されており、次の貝を採ることはできません。

※違反者は漁業権侵害となり、法令により処罰されます。

①ちょうせんはまぐり

(通称:はまぐり、ぜんな)

②だんべいきさご(通称:なごらみ)

③こたまがい

(通称:ひらがい、てぶつ)

☎九十九里漁業協同組合 ☎(76)6171

県銚子水産事務所 ☎0479(22)8397



ガス管損傷事故防止のお願い

お客様の敷地内で、ガス管の損傷事故が増えてきています。

- 工事前に必ずガス管の位置を確認してください。
- ガス管の近くでは重機を使用せず、手掘りで慎重に作業をしてください。
- 埋設位置などが不明な場合は、問い合わせください。



お客様の敷地内での工事例

- ・建物(母屋、離れ、作業場など)の新築、リフォーム、解体など
- ・外構工事(駐車場、ブロック塀、土留、U字溝など)
- ・造園工事(植樹、移植、撤去など)、防草シートの設置
- ・他埋設物(水道、下水道、電気など)の敷設、移設、撤去など

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。)

☎ガス事業課保安班 ☎(72)1131

白里海水浴場を開設 7月4日(土)～

今年も白里海水浴場を開設します。たくさんの日差しを浴びてあなたも夏を楽しみませんか。皆さんのお越しをお待ちしています。

▶日時＝7月4日(土)～8月23日(日) 8時30分～16時

詳細は、広報紙7月号や市HPでお知らせします。

☎商工観光課振興班 ☎(70)0356



大網白里市デジタル博物館を使ってみませんか？

市の歴史・芸術・民俗などを紹介、発信するためにデジタル博物館を公開しています。デジタル博物館には、次の機能があります。

- ・土器や石器などの立体物の3D閲覧
- ・地図や美術品の高精細画像閲覧
- ・刊行物の全文テキスト化による検索機能
- ・ウォーキングマップの位置情報連携
- ・郷土芸能の動画・音声・楽譜の公開

市デジタル博物館は、インターネット上を中心に活動する機関では全国初の登録博物館です。市内の小学校の社会科での活用や、観光や健康増進事業にも波及しています。この機会にぜひ、ご活用ください。

◆デジタル博物館公式SNS (X)

デジタル博物館や文化財の最新情報、おすすめコンテンツの情報を公式SNS(X)で発信しています。ぜひフォローをお願いします。

甲・ 閩生涯学習課生涯学習班 ☎(70)0380



▲ デジ博トップページ



▲ デジ博X



▲ 縄文土器の3Dのイメージ

公立幼稚園に遊びにきませんか？ ～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。

| 幼稚園名 | 瑞穂幼稚園 ☎(72)0298 | 増穂幼稚園 ☎(72)0299 |
|------|-------------------------------|------------------------|
| 内容 | 幼稚園開放 園庭開放 | 幼稚園開放 園庭開放 |
| 日程 | 6/25(木)、7/9(木) 6/18(木)、7/2(木) | 6/10(水)、6/24(水) 6/3(水) |
| 時間 | 9時～11時 9時～11時 | 9時～11時 9時～10時 |



山武水道からのお知らせ

◆令和8年度予算の概要について

水道事業の会計は、水道水を届けるための費用・財源を扱う「収益的収支」と水道施設の整備や改良にかかる費用・財源を扱う「資本的収支」の2つで構成されています。

これらの予算を適切に確保することで、水道事業を安定して運営できる体制を整えるとともに、水道施設の更新や災害対策、維持管理など、地域の水道サービスを支えるための各種事業を計画的に進められるよう編成しました。

近年は、使用水量の減少に伴う料金収入の減少に加え、資材価格の高騰による建設費用の増加など、厳しい経営環境が続いています。このような中でも、「中長期経営プラン2026」に掲げる基本理念「次世代を支える持続可能な水道」の実現に向け、これからも安全で安心な水道水を安定してお届けできるよう取り組んでまいります。

◆6月1日～7日は水道週間

「たいせつな 水道守ろう 未来へと」

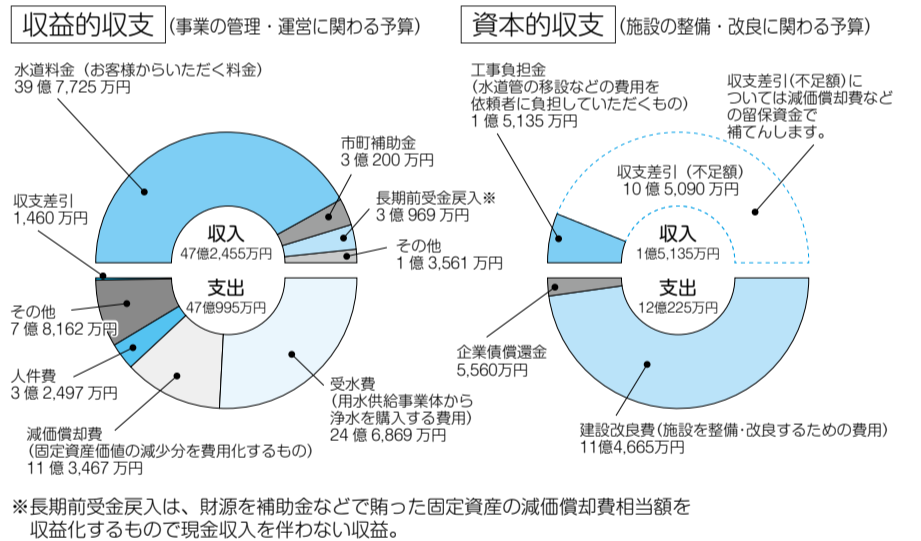
毎日皆さんが使う「水道」は、暮らしに欠かせない重要なライフラインです。

水道週間は、「水道」についての理解と関心を深めてもらうことを目的に毎年行われています。

この機会に「水道」について改めて考えてみましょう。



出典：(公社) 日本水道協会



閩山武郡市広域水道企業団企画財政課 ☎(55)7852

安全安心コーナー

県内における、令和7年中の電話de詐欺(特殊詐欺)は、次のとおりで、大きく被害が増加しています。

- ・ 認知件数=1,206件 (前年比+262件)
- ・ 被害総額=約73億3,900万円 (前年比+約32億円)

現在、電話de詐欺の犯行に使用された番号のうち約7割が国際電話番号で、固定・携帯に関わらずかかってきています。

◆電話de詐欺の対策方法

- ・ 国際電話不取扱受付センター(☎0120(210)364)へ連絡し、固定電話での国際電話番号からの発着信を休止する。
 - ・ 警察庁が推奨する、スマートフォンに有効な特殊詐欺対策アプリを使用する。
- 上記サービスを利用して、特殊詐欺対策をしましょう。

閩東金警察署生活安全課 ☎(54)0110



▲アプリ詳細 (警察庁HP)

ねんきんナビ 年金額を増額できます (付加年金)

付加年金とは、一般保険料に月400円をプラスして納めると、老齢基礎年金の受給額を増額できる制度です。

※一般保険料=月額17,920円(令和8年度)。

▶加入できる方=第1号被保険者(学生、自営業の方など)

※国民年金基金に加入している方や保険料の免除を受けている方は、付加年金に加入することはできません。

▶申込方法=届出用紙を市役所または年金事務所に提出

◆付加保険料(400円)を納めた場合の年金上乗せ額は「200円×付加保険料納付月数」です。

—計算例—

10年間(120月)付加保険料を納めた場合

【納付額】 400円×120月=48,000円

【受給上乗せ額】 200円×120月=24,000円(年額)

→納付額と2年間で同額になるのでお得です!



一般保険料と同様に付加保険料も前納すると割引があります。

| | 月払い | 前納(現金・クレジット) | 前納(口座振替) |
|------|--------|--------------|---------------|
| 6か月分 | 2,400円 | 2,380円(△20円) | 2,370円(△30円) |
| 1年分 | 4,800円 | 4,710円(△90円) | 4,700円(△100円) |

甲・ 閩千葉年金事務所 ☎043(242)6320
市民課高齢者医療年金班 ☎(70)0336

保健師だより

梅雨の時期を乗り切ろう!

梅雨の時期になると、頭痛、食欲の低下、からだのだるさなどの体調不良に悩まされていませんか? 梅雨の時期の体調不良は、湿度が高くなり、気圧が変化することによって、自律神経が乱れるため発症します。体調を整えて梅雨を快適に過ごし、暑い夏に備えましょう。

◇規則正しい生活を心掛けましょう

自律神経を整えるためには、規則正しい生活が大切です。起床時間、就寝時間を一定に保つなど生活リズムを乱さないようにしましょう。また、曇りや雨の日でも部屋のカーテンを開けて、自然光を浴びましょう。自然光を浴びることで体内リズムが整います。

◇適度な運動をしましょう

活動量が減ると体内の血液循環量が減り、冷えやだるさを引き起こすことがあります。ストレッチなど軽い運動をすることで、からだほぐれて血行が促進され、リラックス効果も期待できます。

◇からだの冷えに注意!

蒸し暑いと冷たい飲み物を摂取しがちですが、飲み過ぎには注意が必要です。冷たい飲み物を飲み過ぎると、からだの内側が冷えて体調が悪化する可能性があります。意識的に常温や温かい飲み物を摂取し、冷えを防ぎましょう。



保健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



6月の健診・予防接種など

●健診など

| 事業 | 会場 | 日時 | 対象 |
|------------------------------|----|----------------------|------------|
| 1歳6か月児健診 | 保 | 10日(火)午後 | R6年11月生まれ |
| 3歳児健診 | | 29日(月)午後 | R4年10月生まれ |
| 歯っぴーモグモグ教室 | | 19日(金)10時～11時 | R7年3～5月生まれ |
| 乳児相談 (対象以外の方) | | 5日(金) 10時30分～11時 | 乳児と保護者 |
| マタニティクラス(Ⅱ課) (赤ちゃんのお風呂入れ) | | 24日(水) 13時30分～16時 | 妊婦中の方とその家族 |

●予防接種

| 予防接種名 | 会場 | 日程 | 受付時間 |
|-------|----|--------|--------------------------|
| BCG | 保 | 23日(火) | 13時15分～13時45分 ※完全予約制。 |

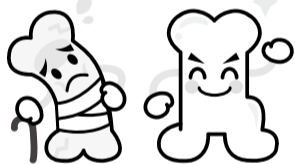
保=保健文化センター

◎すべての健診と4か月乳児相談、10か月乳児相談は個別通知をします。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=6月24日(水) 10時～、10時30分～、11時～ ※各回30分。
- ▶会場=中央公民館
- ▶内容
かかとの超音波検査と結果説明
- ▶対象
市内在住で20歳以上の女性(今年度まだ受診していない方)
- ▶申込方法=電話、窓口
- ▶申込開始=6月1日(月)
- ※定員に達し次第、受付終了。
- ▶参加費=無料



集団がん検診の申込は
6月30日(火)まで!

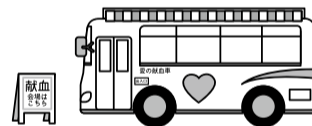
- ▶実施期間=9月～11月
- ▶内容=集団がん検診(胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がん)
- ▶申込方法=ウェブ、郵送、窓口
※郵送の場合は、はがきに必要な事項(住所、氏名、生年月日、電話番号、希望する検診名)を記載してください。
- ▶注意事項
・申し込みいただいた方へは、8月に受診票を送付します。
・令和6年度に胃・子宮がん検診、令和7年度に乳・大腸がん検診を集団がん検診で受けて異常がなかった方には、受診票を送付しますので、申込不要です。

献 血

- ▶日程=6月14日(日)
- ▶受付時間=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
- ▶申込方法=ラブラッドアプリから
- ▶その他
献血手帳・献血カードの発行・更新は終了し、ラブラッドアプリに統一されました。



▲詳細



簡単バランスクッキング

- 「自分に合った体重って」をテーマに適正体重を目指す食事ポイントをお伝えします。
- ▶日時=6月26日(金) 10時～13時(受付9時45分～)
 - ▶会場=中央公民館調理室
 - ▶内容=講話と調理実習「完熟トマトとなすのキーマカレー 他3品」
 - ▶対象=市内在住で20歳以上の方
 - ▶募集人数=15人
 - ▶申込方法=電話、窓口
 - ▶申込開始=6月1日(月)
 - ※定員に達し次第、受付終了。
 - ▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、飲み物
 - ▶参加費=300円
 - ▶主催=市食生活改善会

栄養士だより

6月は食育月間〈栄養成分表示を活用しましょう〉

加工食品に表示されている「栄養成分表示」を知っていますか。この表示には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つの項目が記載されています。

令和6年度に市民を対象に実施した健康づくりアンケート調査結果では、「ふだん外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか」という質問に対し「いつもしている」が18.2%、「時々している」が40.8%、「参考にしていない」が39.7%という結

果でした。健康づくりに役立つ表示ですので、活用しましょう。

- ▶活用のコツ
・表示の単位を確かめる(1食当たりか100g当たりか表記を確認)。
・気になる栄養成分を比べて、商品選びの参考にする。

- ▶注目ポイント
体重が気になる方は「エネルギー」、筋力アップをしたい方は「たんぱく質」、中性脂肪やコレステロールが気になる方は「脂質」、高血圧が気になる方は、「食塩相当量」などを確認してみましょう。



| 栄養成分表示 100ml 当たり | |
|------------------|--------|
| エネルギー | 69kcal |
| たんぱく質 | 3.4g |
| 脂 質 | 3.9g |
| 炭水化物 | 4.9g |
| 食塩相当量 | 0.1g |

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です
歯科健診がより身近に受けられます

成人向けの歯科健診が市内の歯科医療機関で受けられるようになります。健康なお口は一生の財産です。ぜひこの機会に受診し、お口の健康維持に努めましょう。

| 種類 | 対象 | 内容 | 費用 |
|--------------|---------------------------------------|------------------------------------|------|
| ママパパ 歯科健診 | 本市に住民登録のある妊婦とその配偶者 | 問診 口腔内診査 歯科保健指導 ※精密検査を除く。 | 500円 |
| おとなの 歯科健診 | 20,30,40,50,60,70歳の市民 (令和9年4月1日時点) | | |

▶申込開始=6月1日(月)

▶受診方法

- ①ウェブ、電話、窓口で申込
- ②受診票が手元に届き次第、同封する一覧から希望する市内歯科医療機関へ予約し、受診



▲ママパパ歯科健診詳細



▲おとなの歯科健診詳細

情報コーナー

柔道整復師の施術を受けられる方へ

柔道整復師の施術を受けた場合、治療内容が健康保険の対象にならないケースがあります。医療の適正な利用のため、負傷原因(いつ・どこで・何をして、どんな症状があるのか)を正確に伝えましょう。

▶対象となる治療内容の例
・医師や柔道整復師の判断で施術を受けた急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲および捻挫で、内科的原因によるものでないもの

・骨、筋肉、関節のけがや痛みで、その負傷原因がはっきりしているもの
※例=日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首をひねって痛みがでたとき。

▶対象外の治療内容の例
・疲労性、慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労

・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術

・保険医療機関(病院・診療所)で同じ負傷などの治療中のもの

・労災保険が適用となる仕事や通勤途中での負傷

☎市民課国保班 ☎(70)0334

全国瞬時警報システム(Jアラート)の伝達試験を実施

防災行政無線と戸別受信機から、最大音量で一斉に放送されます。災害と間違わないようご注意ください。

▶日時=6月3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です」、下りチャイム音

☎安全対策課防災対策班

☎(70)0303



成年後見制度「中核機関」を設置しました

成年後見制度「中核機関」とは、権利擁護や成年後見制度の相談、その利用に向けた支援を行う身近な相談窓口です。

制度を利用するか決まっていなくても、悩みが整理され、解決につながることもありますので、高齢者などで身近な不安を抱えている方がいましたら、まずはご相談ください。

☎高齢者支援課高齢者支援班

☎(70)0332

第三者行為による届け出

交通事故や暴力行為など、第三者(加害者)の行為により治療を受ける際の費用は、加害者が負担するのが原則です。

しかし必要な届け出をすれば健康保険で治療を受けることができる場合があります。

必ず事前連絡の上、第三者の行為による傷病届などを提出してください。

☎市民課国保班 ☎(70)0334

☎高齢者医療年金班 ☎(70)0336

大網白里アリーナランニングコースの利用停止

ランニングコースの舗装改修工事により、次の期間中は利用できません。

▶工事期間(予定)=7月~9月末まで

▶制限施設

ランニングコース、駐車場の一部

▶工事内容

ゴムチップを含む舗装改修など

工程などの詳細が決まり次第、市HPなどでお知らせします。

☎大網白里アリーナ ☎(72)5708

県によるイノシシ捕獲実施のお知らせ

県では、6月~11月に、農作物に被害を及ぼすイノシシの捕獲を実施します。捕獲に使用するわなには近づかないようご注意ください。

わなの周辺には注意看板を設置します。安全な捕獲に努めますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎県自然保護課 ☎043(223)2058

企業版ふるさと納税寄附企業紹介(令和7年度)

企業版ふるさと納税は、地方公共団体の地方創生に関する取り組みに対し、企業の皆さんにご寄附いただく制度です。

昨年度、ご支援をいただいた企業の皆さんを紹介いたします。

▶寄附企業

・株式会社 合同資源

・孝和建商 株式会社

・株式会社 トラストリー

・株式会社 間宮電気工業

※掲載承諾を得た企業のみ掲載。

※寄附年月日順。

☎企画政策課ふるさと納税推進班

☎(70)0317

シートベルトは命綱 毎月10日は「交通安全の日」

シートベルト非着用による交通死亡事故が目立っています。

シートベルトは命綱。後部座席も着用が義務付けられています。また、子どもを守るチャイルドシートも忘れずに付けましょう。

悲惨な交通事故を無くすため、交通ルールとマナを守って「交通安全県」を目指しましょう。

☎県くらし安全推進課

☎043(223)2263

☎安全対策課消防安全班

☎(70)0387



迷ったら雑がみ、雑がみは資源 ~大網白里市の最先端リサイクル~

4月から、汚れた紙類以外のほぼすべての紙類が「雑がみ」としてリサイクルできるようになりました。

◆雑がみとしてリサイクル倉庫に持ち込めるもの

Diagram showing various types of paper waste accepted for recycling, including envelopes, albums, thermal paper, carbon paper, aluminum foil, water-resistant paper, cup containers, detergent boxes, and cardboard boxes.

◆リサイクル倉庫

「迷ったら雑がみ、雑がみは資源」を思い出し、生活で出た紙ごみはリサイクル倉庫へ持ち込みください。

▶設置場所=市役所、農村ふれあいセンター、中部コミュニティセンター、白里出張所

▶利用時間=8時30分~17時

☎地域づくり課環境対策班 ☎(70)0386



▲詳細

6月は蛍光灯の収集月

蛍光灯は、散乱防止のため中身の見える袋に入れるか、ひもなどで束ねて収集日当日の朝8時までに集積所に出してください。ガムテープなど、はがすことが難しいものでは束ねないでください。

また、収集日以外に処分する場合は、市のリサイクル回収倉庫をご利用ください。

◆リサイクル倉庫

▶利用時間

8時30分~17時(年末年始を除く)

▶設置場所=市役所・白里出張所・中部コミュニティセンター・農村ふれあいセンター

※中部コミュニティセンター、農村ふれあいセンターは施設休館日は利用不可。

☎地域づくり課環境対策班

☎(70)0386

地域包括支援センターだより

~今年の夏も暑い!? 元気に夏を乗り切ろう~

高齢になってくると気温の変化に身体が適応するのに時間がかかる・のどの渇きを感じにくい・汗が出にくいなどの身体の変化が起こりやすくなり、気づかないうちに熱中症を発生している場合があります。

◆元気に夏を乗り切るコツ

- 適切なエアコンの使用を!
・こまめに水分補給をするとともに夏野菜でミネラルを補給!

カフェインやアルコールは尿を出す作用が強いので避けましょう。

・自分の体力を過信しない!

寝ていても治りません。気合でも治りません。

・いつもと違うと感じたらすぐに受診を!

特に高齢の方は、熱中症が重症化しやすいので注意が必要です。

- ・冷蔵庫に冷やしたタオルを常備!
首やわきの下、足の付け根などの太い血管があるところを冷やすと良いです。

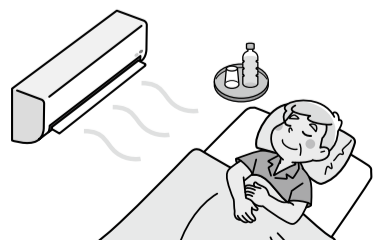
・近所の方と声を掛け合おう!

「身体は大丈夫?」「お水飲んでる?」などと声を掛け合うことで自分の体調に気がつくこともあります。

熱中症にならないためにも「元気に夏を乗り切るコツ」を参考に、この暑い夏を乗り越えましょう。

☎地域包括支援センター

☎(70)0439



大網病院だより 14

大網病院をもっと身近に

◆外来受付(8時~16時)

午前診療分=8時~11時30分

午後診療分=11時30分~16時

◆診療時間

午前=9時~ 午後=14時~

〈診療時間の注意事項〉

▶整形外科

午前=(火)、(木)、第2・4(水)は8時~

午後=(月)、(水)は手術のため休診となる場合があります。事前に問い合わせください。

▶眼科(午後)=13時30分~

◆予約受付(14時~17時)

▶内科、外科、整形外科

予約なしで受診できます。午後は比較的待ち時間が少ないです。

▶眼科、皮膚科=予約制です

▶専門外来(血液内科、呼吸器内科など)=紹介状をお持ちの方を対象とした予約制です

◆お薬の受け取り

当院は院外処方箋を発行しています。院外処方箋の有効期限は発行日を含めて4日間です。

◆入院患者さんへの面会

▶面会時間

14時~17時で、1回15分以内

▶注意事項

・15歳以下の方は原則お断りしています。

・面会に際しては、2階ナースステーション(休診日は1階受付)へお声がけください。

☎大網病院 ☎(72)1121

情報コーナー

★ イベント 気になったらすぐ相談! もの忘れ相談会

▶日時=毎月第2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、介護支援専門員など)による個別相談
▶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・関係する事業所
▶申込方法=電話・窓口(随時受付)
▶参加費=無料
☎・ 閩地域包括支援センター ☎(70)0439

★ イベント 認知症カフェ あったかスペースモクセイ

認知症の方やその家族、地域住民が誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしたり悩み事などを共有したりして、ホッとひと息つける交流の場です。
※飲食の提供はありません。
▶日時=毎月第3水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
☎・ 閩地域包括支援センター ☎(70)0439

★ イベント 第45回(令和8年度第3回)東千葉メディカルセンター市民公開講座

▶日時=6月18日(木) 15時~16時(14時45分開場)
▶会場=東千葉メディカルセンター 2階講堂
▶講師=東千葉メディカルセンター 循環器内科 副部長 佐藤 貴範 医師
▶演題=「心筋梗塞を防ぐために一症状・治療・予防のポイント」
▶参加方法=事前申込不要。
☎・ 東千葉メディカルセンター 事務部総務課 ☎(50)1199



▲詳細(東千葉メディカルセンターHP)

★ イベント 福祉と保育のしごと就職相談会

求人のある社会福祉施設・事業所の採用担当者との個別面談や、福祉・保育のしごとに関する相談などを行います。
▶日時=7月5日(日)11時~15時
▶会場=幕張メッセ 国際会議場2階コンベンションホール
▶参加費=無料(事前申込、履歴書・スーツ不要)
☎・ 閩千葉県社会福祉協議会 千葉県福祉人材センター ☎043(306)1277
(祝を除く)月~(出)10時~18時
<https://www.chibakenshakyō.net/>

★ イベント 県立海の博物館行事予定

観察会や講座、磯探検や工作などさまざまな行事を行っています。詳細はHPをご確認ください。
〈海の体験コーナー〉
▶日時=6月13日(土)、27日(土)
①11時~、②13時30分~(所要時間20分)
※年度内に複数回開催。
▶対象 3歳以上(小学生以下は保護者同伴)
▶内容=体験交流員と一緒に海にまつわるさまざまなメニューにチャレンジ
▶募集人数=各回6人(+付き添い)
※当日受付。
▶利用料=材料費50円(入場料別途)
☎・ 閩県立中央博物館分館 海の博物館 ☎0470(76)1133



▲海の博物館HP



★ お知らせ コンビニ交付サービスの一時休止

システムメンテナンスのため、サービスの一時休止を予定しています。ご理解、ご協力をお願いします。
▶日程=6月10日(水)~14日(日)
☎・ 閩市民課市民班 ☎(70)0340

★ イベント 公募型普通救命講習会

▶日時=7月5日(日)9時~12時
▶会場=山武郡市広域行政組合消防本部3階講堂(東金市家徳384の2)
▶内容=AEDを使用した心肺蘇生法、傷病者の管理方法、異物除去法、止血法
▶対象=山武郡市広域行政組合消防本部管内に在住・在勤で13歳以上の方
▶募集人数=先着30人
▶申込方法=電話、ファクス、HP問い合わせフォーム
※住所、氏名、生年月日、電話番号をお伝えください。
▶申込期間=6月8日(月)~26日(金)
▶参加費=無料
▶持ち物=筆記用具、修了証の郵送用封筒(宛先記入、110円切手貼付)
※運動のしやすい服装でお越しください。
☎・ 閩山武郡市広域行政組合消防本部 警防課 ☎(52)8752(平日9時~17時)
FAX(55)0131

いきいき体力測定会(白里地区)

ご自身の身体の状態を知り、体力維持・増進や転倒予防などのアドバイスが受けられます。
▶日時=6月10日(水)9時~、10時~、11時~、13時~、14時~
▶会場=農村環境改善センターいずみの里
▶募集人数=各回10人
▶内容 季美の森リハビリテーション病院の理学療法士・作業療法士による体力測定会
▶申込方法=電話、窓口
▶測定事項=質問調査(アンケート)、体力測定、インボディ測定(身体各部の筋肉量などを測定)、足部のトラブルチェック
※9~10月に保健文化センターでも体力測定会を実施予定。
☎・ 閩地域包括支援センター ☎(70)0439



市老連コスモスシニアクラブからのお知らせ

◇スマホを上手に使いたい方向け スマホ教室
〈基本とLINE〉
▶日時=6月19日(金)13時30分~15時30分
〈基本と詐欺対策〉
▶日時=6月23日(火)13時30分~15時30分
▶会場=老人福祉センター「コスモス荘」
▶持ち物=スリッパ
◇手先を使って楽しく おりがみ教室
▶日時=7月1日(水)13時45分~
▶会場=農村環境改善センターいずみの里
▶持ち物=はさみ、木工用ボンド、定規
◇共通事項
▶申込締切=6月6日(出)
▶対象=市内在住で60歳以上の方
▶募集人数=先着20人
☎・ 閩老人福祉センター「コスモス荘」 ☎(77)4466



入札結果の公表

市が発注する建設工事、業務委託、物品購入などの入札結果のうち、主なもの(落札金額が工事500万円以上・業務委託300万円以上・物品購入など200万円以上)について公表します。

なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、入札情報サービス、財政課で公表しています。

◇4月16日一般競争入札実施分

※金額は税込み。

| 件名 | 落札業者 | 落札金額(落札率) |
|------------------------|------------------------|----------------------|
| 瑞穂小学校多目的室改修工事 | 有限会社 新星工務店 | 40,619,067円(88.83%) |
| 大網白里アリーナランニングコース舗装改修工事 | 株式会社 丸二工務店 | 22,106,685円(88.30%) |
| 緑地管理業務(その3) | 有限会社 プロジェクト・エム | 4,869,700円(95.00%) |
| 緑地管理業務(その4) | 株式会社 ところ園 | 9,768,000円(92.50%) |
| 緑地管理業務(その5) | 有限会社 マル二造園土木 | 13,420,000円(89.71%) |
| 大網白里市海水浴場監視等業務 | 株式会社 エイム | 21,953,800円(100.00%) |
| 保健文化センター冷却塔修繕業務 | パナソニックHVAC&CCシステムズ株式会社 | 19,250,000円(75.59%) |
| 中部コミュニティセンター空調設備修繕業務 | 株式会社 チバ設備事務所 | 6,600,000円(86.99%) |
| 海水浴場警備本部建物賃借 | 株式会社 オービス | 3,278,000円(96.46%) |

☎・ 閩財政課契約管財班 ☎(70)0312

ごみ収集カレンダー

ごみの捨て方や収集日の年間予定表が確認できます。
☎・ 閩地域づくり課環境対策班 ☎(70)0386



▲詳細

広告欄

給湯器の 釜屋燃料店
におまかせください!!
ecoトップ BRIGHTS
価格リーズナブルなのに省エネタイプ!!
Paloma FH-E2021SAWL(K) 20号オート
オープン価格 MFC-250V(リモコン) メーカー希望小売価格 38,800円
特別価格 **149,600円**
標準工事費込価格 216,700円 台所リモコン 浴室リモコン
有限会社 釜屋燃料店
千葉市緑区あすみが丘2-35-16 ☎0120-913-326

園内見学会
毎月行っています!
予約が必要となりますので園までご連絡ください!
園庭開放 毎週火・水曜日 10:30~12:00 (午前保育日~11:30) 事前の予約は必要ありません。
2歳児クラス どちらのクラスも定員に満たない限り年度内からでもお受けできます! ご興味ある方はご連絡ください。
満3歳児入園
認定こども園 季美の森幼稚園
TEL:0475(70)2321

情報コーナー

国税職員

国税職員は、国税局や税務署において、税務のスペシャリストとして法律・経済・会計などの専門知識を駆使して適正な課税を維持し、また、租税収入を確保するための事務を行います。

- ▶試験日=9月6日(日)(一次試験)
- ▶申込方法=ウェブ
- ▶申込期間
6月12日(金)~24日(水)(受信有効)

問東京国税局総務部人事第二課
☎03(3542)2111



▲詳細(国税庁HP)



第37期ボランティア相談員養成基礎研修

千葉いのちの電話で活動いただくボランティア相談員を募集します。

一人でも多くの方に活動を支援していただきたく、ボランティアとして活動するための研修を行います。

日時や費用などは事務局まで問い合わせてください。

問社会福祉法人千葉いのちの電話事務局
☎043(222)4416



▲詳細(千葉いのちの電話HP)

会計年度任用職員(ケアマネジャー)

- ▶募集人数=若干名
- ▶内容=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
10月~令和9年3月(更新あり)
- ▶勤務日数=週5日
- ▶休日=(土)、(日)、(祝)、年末年始
- ▶勤務時間
8時30分~17時15分(うち休憩60分)
- ▶報酬=月給265,824~275,600円
※例規改正により金額変更の場合有り。
- ▶諸手当=時間外勤務手当、通勤手当、期末手当、勤勉手当など
- ▶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)
- ▶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)、職務経歴書、資格証・運転免許証の写し
- ▶募集締切=9月7日(月)
- ▶選考方法=面接(試験日は応相談)

問・問地域包括支援センター
☎(70)0439



ゆったりヨガ体験講座

ゆったりとした動きで、呼吸法を大切にしながらヨガです。子どもや親子、高齢者でも行えますので、多くの方々の参加をお待ちしています。

- ▶日時=6月13日(土)10時~11時30分
- ▶会場=白里公民館
- ▶対象
市内在住・在勤・在学の方(小学生以上)
- ▶募集人数=先着25人
- ▶申込方法=ウェブ申込(電話は不可)
- ▶申込期間=6月1日(月)~10日(水)
- ▶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

問・問白里公民館 ☎(77)2172



▲申込フォーム



令和8年度狩猟免許試験

「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」に基づき狩猟免許試験を実施します。試験日および手続きに関する事項は県HPをご覧ください。

問県自然保護課 ☎043(223)2972



▲詳細(県HP)



住民協働事業(大網白里市外国人支援ネットワーク)

◇6がつのスケジュール(ワンストップサービスサロン)

日本語のべんきょうやたのしいかいわ日本人の方は英会話も!

- ▶いつ=6月14日(日)10じ~12じ
- ▶どこで
ちゅうおうこうみんかん こうざしつ(1F)
- ▶さんかひ(おかね)
ひとり100えん(ちいさなプレゼントつき)

◇外国人なんでもそうだんしつ

こまりごとを なんでも そうだんしてください。

- ▶いつ=6月24日(水)13じ30ふん~16じ
- ▶どこで
ちゅうおうこうみんかん けんしゅうしつ(2F)
- ▶さんかひ(おかね)
ひとり100えん(ちいさなプレゼントつき)

◇第2回日本語学習支援ボランティア講座

- ▶日時=6月14日(日)9時30分~10時15分
- ▶会場=中央公民館講義室
- ▶内容=「外国語としての日本語/文法①動詞」講師 鈴木百合子
- ▶対象=会員(随時募集中)

問大網白里市外国人支援ネットワーク
☎ofsn-contact@googlegroups.com



▲詳細(団体HP)



地元企業お仕事フェア

大網白里市・東金市・山武市・九十九里町・横芝光町の5市町合同の企業説明会です。一度に多くの地元企業の情報を集めることができ、有益な情報が提供されますので、ぜひご参加ください。

- ▶日時=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
- ▶参加企業=25社程度
- ▶対象=就職・転職を考えている方
- ▶内容=企業PRや仕事内容の説明、個別相談
- ▶参加費=無料

※申込不要。

問商工観光課振興班 ☎(70)0356



料理講習会

- ▶日程=7月22日(水)、24日(金) ※両日とも同じ内容です。
- ▶時間=13時30分~
- ▶会場=農村環境改善センターいずみの里
- ▶内容=太巻き寿司(くまちゃん、三色巻)
- ▶募集人数=6人
- ▶申込開始=6月2日(火)

※定員に達し次第、受付終了。

- ▶参加費=1,700円
- ▶持ち物=エプロン、三角巾、ラップ

※マスク着用必須。

問・問農村環境改善センターいずみの里 ☎(70)5111



上総の里の室内楽「田園あんさんぶる」バイオリン・ビオラを募集中!

パ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=偶数日13時30分~(6月は14、28日・中央公民館)
- ▶会費=2,000円/年

問原田 ☎090(9819)8035
✉jhara_0508@ybb.ne.jp

エコパーク子ども村ボランティア募集!(子どもたちの見守り、広場の整備)

自然な環境で18年活動しています。

問い合わせはInstagram @kodomomuraooamiまで。

- ▶日時・会場=第2日、第4日・エコパーク子ども村(清名幸谷2089-1)
- ▶対象=年齢、退職以降、男女問わず

問安岡 ☎090(2433)9779

カラオケサークル会員募集中 おおあみ歌謡研究会

昭和生まれの方、お待ちせしました。歌の楽しさと上手に歌える方法を歌謡講師のご指導の下学習しています。

- ▶日時・会場=第1・3日10時~12時・中部コミュニティセンター
- ▶対象=老若男女問わず、誠実な方
- ▶会費=2,500円/月

問くすみ ☎090(5066)8657

第29回大網白里写真クラブ写真展

市内在住の写真仲間が自由に撮った作品です。皆さんの来場をお待ちしております。

- ▶日時・会場=6月22日(月)~28日(日)10時~18時・東金サンピア3階アートギャラリー

問大網白里写真クラブ/加藤 ☎0475(72)3535

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」一緒に求めてみませんか~

- ▶日時・会場=①毎週(火)19時~21時・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
- ▶指導=横尾廣美

問横尾 ☎090(9678)8797

伝言板

広告欄

うちの子どもも結婚できました!

結婚相談所 ムスベル

マル適マークCMS取得 JBU加盟

千葉店 千葉市中央区中央1-10-7 日進中央ビル3階
柏店 柏市中央1-1-1 ちばぎん柏ビル3階

お気軽に
ご連絡ください!

通話料 無料 ☎0120-138-026

その痛み・しびれ 内臓疲労が原因かも?

やさしい刺激で身体を内側から整えましょう!

初回お試し 1,980円

整体院 午前9時~午後9時
みやこの <不定休><完全予約制>

大網白里市みやこ野2-4-1
菜の花レジデンス101
TEL:080-3270-6862

栄養だし

「いわし節」を頭から尻尾まで骨丸ごと粉末にし、かつお節・宗田節を加えた、コクのある風味豊かな『粉末だし』です。 80g 650円(税込)

かつお削り節

ご自宅用に お歳暮、贈り物に 80g 750円(税込)

工場直売 お問合せ・ご購入はこちらから

THANK YOU おかげさまで 90th

自然だし専門メーカー (株)緑川商店 ☎0475-77-3160

大網白里市細草 466 営業時間 月~木曜日(9:30~17:00)

webサイト https://eiyou-dashi.com/ 緑川商店

大網駅 タカハマオート 白里中学校 白里海岸 大網病院 緑川商店 ビニールハウス

図書室だより

◆蔵書点検による臨時休室

本の返却はブックポストにお願いします。

- ▶中部分室・白里分室
6月18日(木)～21日(日)
- ▶大網白里市図書室
6月23日(火)～30日(日)

◆開室時間の延長

- ▶開室時間=(火)～(金)9時～18時
- ※(土)(日)は通常どおり17時まで。
- ▶対象=大網白里市図書室

◆今月の展示棚

「これからの「お金」について考えよう！」

新NISA、年取の壁、エネルギー価格、金融緩和、積極財政など、お金に関する言葉をニュースやインターネットで目にする機会が多いと思います。今回は「お金」に関する本を集めました。

◆おはなし会

- 子ども向け絵本の読み聞かせ。
- ・市図書室=毎週(土)14時30分～
- ・中部分室=毎週(火)15時～
- ・白里分室=毎週(木)15時～

◆新着図書案内

「戦う白衣の天使」内外出版社
「るぶフルーズのすべ」JTBパブリッシング
※他の新着図書は、図書室HPでも確認できます。

◎図書室休室日

1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)
29日(月)・30日(火・室内整理日)

問図書室

☎(72)8383



図書室HP▶

こちらは消費生活センターです！

海外からの不審な電話にご注意

〈事例〉

自動音声で数時間後に電話が使えなくなるという不審な電話があり、案内に従い「1」を押したところ、電話口に出た。名前と生年月日を聞かれたため答えると、間違いだったと言われて切られた。着信履歴から海外からの着信だと知った。今後どうしたらよいか。(80代)
〈ひとことアドバイス〉
「+1」や「+44」など、「+」で始まる海外からのダイヤル番号の不審な国際電話が増えています。心当たりのない国際電話は詐欺である可能性が高いです。怪しい電話には出ない、折り返さないようにし、電話に出てしまった場合も、個人情報伝えず、すぐに電話を切りましょう。

国際電話を利用しない方は、利用休止申請などをしましょう。

(参考資料：国民生活センター 見守り新鮮情報 第537号より)

◆国際電話不取扱受付センター (固定電話用ダイヤル)

▶申請先 ☎0120(210)364

◆迷惑電話対策相談センター

▶相談電話 ☎03(6162)1111

◆市消費生活センター

▶相談電話 ☎(70)0344

※相談日時などは下記「相談コーナー」に掲載。

問地域づくり課市民協働推進班

☎(70)0342



詳細▶

市内の事件・事故・災害

※基準日=令和8年4月末日
※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値

| 人身事故 | 4月 | 1月からの累計 |
|---------|-----|---------|
| 交通事故発生数 | 20件 | 55件 |
| 負傷者数 | 12件 | 54件 |
| 死者数 | 0人 | 0人 |

| 犯罪の種類 | 4月 | 1月からの累計 |
|-------|----|---------|
| 窃盗犯罪 | | |
| 車上ねらい | 2件 | 6件 |
| 部品ねらい | 0件 | 2件 |
| 乗り物盗 | 1件 | 11件 |
| 空き巣 | 5件 | 7件 |

| 火災の種類 | 4月 | 1月からの累計 |
|-------|----|---------|
| 火災 | | |
| 建物火災 | 0件 | 4件 |
| その他火災 | 0件 | 5件 |
| 死者数 | 0件 | 0件 |

KOBAN

| 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 | 1日(月) | 10時～11時30分 |
| 国保大網病院 | 2日(火) | 10時～11時30分 |
| みどりが丘自治会館 | 4日(木) | 14時～15時 |
| イオン大網白里店 | 5日(金) | 10時～11時30分 |
| 農村環境改善センター | 9日(火) | 10時～11時30分 |
| セブイレブ大網白里駅前店 | 22日(月) | 14時～15時 |
| 主婦の店大網店 | 25日(木) | 10時～11時30分 |
| D・C・M大網永田店 | 29日(月) | 10時～11時30分 |

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 | |
|---------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| 6/7(日) | 総合診療クリニック大網(大網白里市) ☎0475(53)5077 | さんむ内科・糖尿病クリニック(山武市) ☎0475(88)1491 |
| 6/14(日) | とうがね中央糖尿病腎臓クリニック(東金市) ☎0475(54)2421 | 伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508 |
| 6/21(日) | 天野内科クリニック(東金市) ☎0475(55)3986 | さくらクリニック(横芝光町) ☎0479(84)4333 |
| 6/28(日) | 城西クリニック(東金市) ☎0475(52)8181 | 花城医院(山武市) ☎0479(86)2233 |

※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

相談コーナー



●地域づくり課市民協働推進班

消費生活相談=毎週(月)・(火)・(水)・(金)
10時～12時、13時～16時(祝、年末年始を除く)
電話相談=☎(70)0344
人権・行政相談=6月18日(木)13時～16時
交通事故巡回相談=6月11日(木)
10時～12時、13時～15時(要予約)
会場 中央公民館相談室
問 地域づくり課市民協働推進班 ☎(70)0342

●社会福祉協議会

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)
会場・問 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)

腸内細菌検査=毎週(火)9時～11時(祝を除く)
親と子の心の相談=6月8日(月)
14時～、15時～(要予約)
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(祝を除く)(要予約)
DV相談=電話相談 ☎(54)2388
平日9時～17時(祝を除く)
来所相談 毎週(月)9時～17時(要予約)
障害者差別電話相談=☎(54)3556
平日9時～17時(祝を除く)
エイズ検査=6月24日(火)
13時～13時30分(要予約)
会場・問 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

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
問 子育て支援課児童家庭班 ☎(70)0328

●中小企業診断士による経営無料相談(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
※上記日程以外でも随時ご連絡ください。
会場・問 商工会 ☎(72)0239

●税理士による無料相談(要予約)

日時・会場=6月3日(火)、17日(水)
10時～15時・東金商工会館
問 千葉県税理士会東金支部 ☎(50)6322

●ライター無料相談登録相談(要予約)

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
問 千葉県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
※予約不要。
問 千葉県行政書士会東総支部
☎090(4017)5697

●大網白里市ここちのお悩み相談会 (市内にお住まいの方・相談無料)

日時・会場=6月11日(木)10時～12時・
保健文化センター1階
問・問 中核地域生活支援センターさんネット
☎(77)7531 FAX(77)7538

広告欄

空き家・中古物件 そのまま買取ります。

LINEでのお問い合わせ

LINE QRコード

千葉県知事(1) 第18864号

ハルヒラク不動産 株式会社アールイーナンバー
千葉県大網白里市南飯塚 440-8
☎0475-71-3675

HPはこちら

無料 結婚・婚活相談

◆お子さんに結婚の話をするとケンカになる親御さん
◆お子さんが婚活に消極的
◆安全、安心な婚活方法を知りたい方 など

まずは気軽に婚活アドバイザーと話をしてみませんか？

6月開催日
3日(水)・14日(日) 左記日程・会場以外はQRコードよりお申込みいただけます
17日(水)・20日(土)
24日(水)
開催時間 13:30～18:00(最終受付17:00)

要電話予約

☎070-2190-2810 (なめき直通)

相談員 行木 美千子 なめきみちこ
結婚相談所 サンクフル 正規加盟店

会場 大網白里アリーナ(メインアリーナ控室)
大網白里市上貝塚160番地

医療法人社団 **歯友会 SHIYUHKAI**

「噛める」をもっと。「食べる」をずっと。

歯科 | 小児歯科 | 矯正歯科 | 歯科口腔外科
厚生労働大臣指定 歯科医師臨床研修指定診療所

ファミリー歯科
住所: 東金市東岩崎2-25-14
TEL: 0475-55-8111 年中無休

診療時間 平日9:00～19:00 / 日・祝祭日9:00～18:00 ▲予約はこちら

Web予約受付中 各院の二次元バーコードから24時間ご予約いただけます

歯科 | 小児歯科 | 矯正歯科 | 歯科口腔外科
厚生労働大臣指定 歯科医師臨床研修指定診療所

東金デンタルクリニック
住所: 東金市東金1146
TEL: 0475-52-0418 年中無休

診療時間 平日9:00～19:00 / 日・祝祭日9:00～18:00 ▲予約はこちら

ごみ収集日一覧表の掲載はありません。

市HP、地域づくり課、市内施設などで配布しているごみ収集カレンダーをご覧ください。

市公式LINE リニューアル！ 欲しいお知らせだけが あなたに届く！

子育て

防災

健康・福祉

観光イベント

ごみ・環境

市公式LINEはこちら

欲しい情報が選べる
便利な機能ができました！

メニュー右下の
「受信設定」をタップ！

問 秘書広報課秘書広報班 ☎(70)0307

新しい防災気象情報の運用が始まりました

気象庁と国土交通省では、現在の警報や注意報などの防災気象情報を見直し、令和8年5月29日から新しい防災気象情報の運用が始まりました。

◇新しい防災気象情報の変更箇所

- ・防災気象情報（河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮）を5段階の警戒レベルにあわせて発表
- ・対象災害ごとの情報として整理するとともに、レベル4相当の情報として危険警報を新設
- ・情報名称そのものにレベルの数字をつけて発表（レベル4大雨危険警報など）



◀詳細
(国土交通省HP)

問 安全対策課防災対策班 ☎(70)0303

| | 河川氾濫 1級河川などの 大川川の氾濫 | 大雨 低地の浸水や 大川川以外の氾濫 | 土砂災害 急傾斜地のけずれや 土石流 | 高潮 海水面上昇や 波の打上げによる浸水 | (警戒レベルごとに) 住民が とるべき行動 |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 警戒レベル 5相当 | レベル5 氾濫特別警報 | レベル5 大雨特別警報 | レベル5 土砂災害特別警報 | レベル5 高潮特別警報 | 命の危険 直ちに安全確保！ |
| <警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難！> | | | | | |
| 警戒レベル 4相当 | レベル4 氾濫危険警報 | レベル4 大雨危険警報 | レベル4 土砂災害危険警報 | レベル4 高潮危険警報 | 危険な場所から全員避難 |
| 警戒レベル 3相当 | レベル3 氾濫警報 | レベル3 大雨警報 | レベル3 土砂災害警報 | レベル3 高潮警報 | 避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など |
| 警戒レベル 2 | レベル2 氾濫注意報 | レベル2 大雨注意報 | レベル2 土砂災害注意報 | レベル2 高潮注意報 | 避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど） |
| 警戒レベル 1 | 早期注意情報 | | | | 災害への心構えを高める |

土砂災害に気を付けましょう

問 安全対策課防災対策班 ☎(70)0303

梅雨の季節は、土砂災害が懸念されます。日ごろから備えをしましょう。

◇土砂災害時の市からののお知らせ方法

- 行政無線
- 市HP
- メール配信

◇お住まいのエリアの周辺環境を確認しましょう

- ①土砂災害の恐れがある危険箇所が近くにあるか
- ②土砂災害の指定区域であるか

〈指定区域〉

- ・土砂災害警戒区域＝崖崩れなどの土砂災害の恐れがある区域
- ・土砂災害特別警戒区域＝土砂災害警戒区域の中で、建物に損害が生じ、住民に著しい危害が生じる恐れのある区域



◇土砂災害警戒区域周辺にある指定緊急避難場所

| 名称 | 所在地 |
|-----------------|-------------|
| 中央公民館 | 大網121の2 |
| 農村ふれあいセンターやまべの郷 | 金谷郷1356の2 |
| 大網小学校 | みどりが丘3の18の3 |
| 瑞穂小学校 | 永田1055 |
| 季美の森小学校 | 季美の森南1の28 |
| 大網中学校 | 金谷郷275 |

◇土砂災害の起こる前兆

- ①崖に亀裂が入る
- ②崖から水が噴き出ている
- ③崖から音がする

◇避難のポイント

- ・指定緊急避難場所への避難
- ・安全な親戚・知人宅への避難(平時から避難について相談しておく)
- ・安全なホテル・旅館への避難
- ・屋内安全確保(そのときいる建物の2階など、より安全な場所へ移動)

◇土砂災害避難訓練を行います

- ▶日時＝6月28日(日)10時～
 - ▶対象＝市内土砂災害警戒区域全域に居住している方
 - ▶目的＝避難指示などの発令区分に基づく避難行動の実践、避難経路や指定緊急避難場所の確認
 - ▶その他＝季美の森小学校では、地震体験車による地震の疑似体験を実施します
- ※当日は防災行政無線で訓練放送を行います。
災害と間違わないようご注意ください。

しらさとこども園で 津波避難訓練を実施

5月15日、地元消防団や市更生保護女性会、保護者会の協力の下、しらさとこども園の0歳～5歳児の園児と職員で津波避難訓練を実施しました。

職員の誘導の下、園児たちは落ち着いた様子で避難訓練を開始。

避難所である白里小学校までの道のりを一生懸命歩き、けがも無く安全に避難をすることができました。



今年のおおあみしらさとの花火

初の9月開催！

恒例の「おおあみしらさとの花火」の開催日程が次のとおり決定しました。協賛金や募金、メッセージ花火の募集も始まりましたので、市HPをご覧ください。

▶開催日＝9月26日(土) (予備日＝9月27日(日))

▶会場＝白里海岸

詳細は、広報紙9月号および市HPでお知らせします。

問 商工観光課振興班 ☎(70)0356

▲詳細

野菜のめんつゆピクルス

1人分約25キロカロリー

5分で作れる！かんたん作り置きメニュー

●材料(4人分)

- ミニトマト……………8個
- パプリカ……………1個
- きゅうり……………2/3本
- ズッキーニ……………1/2本
- めんつゆ(希釈したもの)……………200ml
- 酢……………大さじ1.5

●作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切って耐熱皿に入れ、ふんわりラップをして500wの電子レンジで1分加熱する。
- ②①にめんつゆ(表示どおりに希釈したもの)と酢を入れ、野菜を漬けて冷蔵庫で約2時間冷やす。

▲食生活改善会のおすすめレシピ

食生活改善会