

2020
令和2年

広報

No.583

6 し ら こ

町の人口

人口 11,115 (－ 7)
男 5,577 (－ 9)
女 5,538 (+ 2)
世帯数 4,934 (+ 8)
2020. 5. 1 現在()は前月比

ずっと学校に来たかった！

白子町の小中学校では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため5月末まで休校となっていました。6月1日(月)から授業再開となりました。小学校では、児童数の多い学級は広い特別教室などを活用し、中学校は一時的に2学級から3学級に増やすなど、感染予防に配慮した学習環境で授業が行われます。

「やっぱり学校は楽しい。ずっと学校に来たかった。」と子どもたち。

部活動などはしばらく見合わせとなりますが、学校再開とともに給食も始まり、学校には子どもたちの笑顔と活気が戻ってきました。

主な内容

- 運動してフレイルを予防しましょう—— 2
- 税金や公共料金の納付を猶予—— 5
- 国保・年金—— 6
- つれづれの記—— 9
- くらしのこよみ・休日当番医—— 12

日常生活で高齢者が気をつけたいポイント

感染症対策で外出自粛が続き、運動不足になっていませんか。

手洗いなど感染予防に努めながら、少しでも体を動かしてフレイルを予防しましょう。

家に閉じこもり、1日中テレビを観ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜いてしまう。人と話すことも少なくなった。



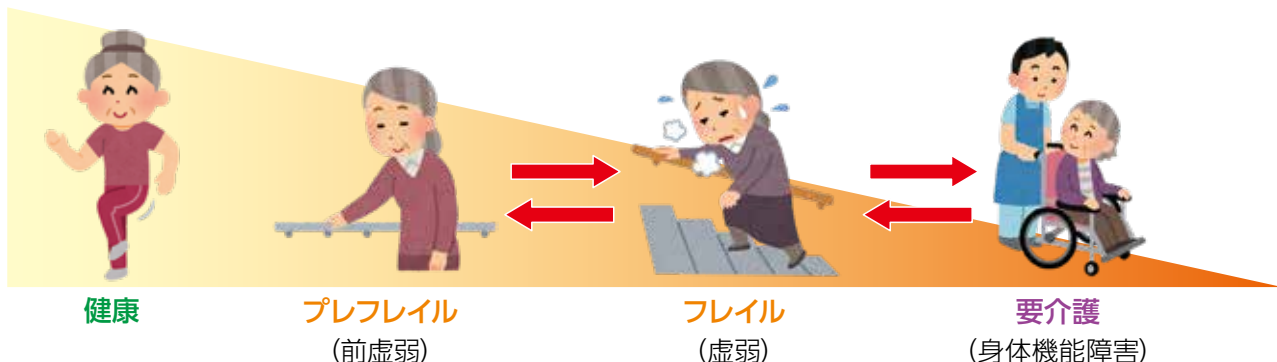
動かない毎日。気がついたら・・・

運動不足に気をつけましょう！

動かないことで、身体や頭の働きが低下してしまいます。

歩行や日常の動作がしにくくなったり、疲れやすくなったりしてフレイル（虚弱）が進んでいきます。

2週間の寝たきりで失う筋肉量は、通常生活7年間で失う量に匹敵するとも言われています。



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。

また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。

フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意しましょう。

家族や友人との支え合いが大切です！

○電話や近所同士の交流で孤独を防ぎましょう。

高齢者は人との交流がとても大切です。家族や友人で互いに支え合い、遠方で暮らす家族などは、テレビ電話なども利用し、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話もとても大切です。

情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。

○買い物や生活の支援、困った時は支え合いましょう。

食材や生活用品の買い物、病院への移動など、困った時に助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



フレイルの進行を予防するために！

ちょっとした運動で、動かない時間を減らしましょう！

○座っている時間を減らしましょう！

立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みなどをして身体を動かしましょう。

○筋肉を維持し、関節も固くならないように気をつけましょう。

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰えの予防になります。
スクワットなど、足腰の筋肉を強くする運動も有効です。

○日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう。

天気の良い日は、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。
近所を回る程度の散歩もお勧めです



▶お家でできる筋トレメニュー！



ゆっくりと数えながら1日10回、
週3日を目標にやってみましょう！
※痛みや違和感のない範囲で行いましょう。

【久野譜也（2011）股関節の痛みをとると健康になる】より

バランス良くしっかり食べて栄養をつけましょう！

○多様性に富んだ食事を、三食欠かさず食べましょう。

バランス良くしっかり食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力の維持にも役立ちます。さらに、身体（特に筋肉）を作る大切な
栄養素である「たんぱく質」をしっかりとることが大切です。
食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



正しい歯みがきとお口周りの体操を習慣に！

○正しい歯みがきのポイント！

- ①歯ブラシは、ペンを持つように軽く握ります。
- ②磨きたいところに歯ブラシの毛先を正しくあてます。
- ③軽い力で歯ブラシを細かく振動させるように動かします。



○お口の筋肉を鍛える体操！



- ①口を閉じたまま、
ほおをふくらましたり
しばめたりする。



- ②口を大きく開けて、
舌を出したり
引っ込めたりする。



- ③舌を出して
上下に動かしたり
左右に動かしたりする。



- ④口を閉じて、口の中で
舌を上下に動かしたり、
ぐるりと回したりする。



自宅で一緒に運動しましょう！

白子町リズムダンスを考案したダンスインストラクターの加藤美里先生が、自宅でもできる運動を動画で紹介しています。自分の好きな音楽を聞きながら、リズムに合わせて体を楽しく動かしましょう♪

1セット10回（左右各5回）

1日1～3セット

体力に合わせて行いましょう

- 無理せず自分のペースで行いましょう。
- 呼吸を止めずに行いましょう。
- 痛みがある場合は運動を中止しましょう。

動画を見ながら一緒に動こう！



① 足首タッチ



② バランスもも上げ



③ パンチ&ツイスト



①～③をリズムに合わせて♪
1セットで約200歩
歩数UP!!



加藤美里さん 企画・制作

もっとしっかり体を鍛えたい方は
こちらもチェック!!

**運動でコロナウイルス予防
免疫力アップ
トレーニングシリーズ**



筑波大学 久野研究室 企画・制作

災害への備えに感染症対策も！

「防災の手引き」を活用し、家族や地域で防災・減災対策を考え、備蓄品や持出品を確認しましょう。また、ハザードマップで避難場所や避難経路等を確認し、いざという時に迅速かつ正確に避難できるよう普段から備えましょう。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のことにご協力ください。

- ①自宅が安全な場合は、自宅の中で、より安全な場所へ避難しましょう。
- ②避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は親戚や友人の家などへの避難を検討しましょう。
- ③避難所に避難するときは、マスク、体温計、アルコール消毒液、ウェットティッシュなど感染症予防に必要なものを持参し、食料や水など避難生活に必要なものも事前に準備しておきましょう。
- ④手洗い・咳エチケットなど基本的な対策を行いましょう。



新型コロナウイルスの影響で納付が困難な方

税金や公共料金の納付を猶予します



新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、公共料金等の支払い等が困難な方は、猶予を受けることができます。

税金

■対象となる税金

令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する固定資産税や軽自動車税、国民健康保険税など、ほぼすべての町税が対象です。

納期限を過ぎた未納の町税も遡って猶予します。

■対象となる方 ①と②の両方を満たす納税義務者等

①新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）において、事業などに係る収入が、前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。

②一時的に納められないこと。

■申請期限

6月30日または納期限のいずれか遅い日まで。

■問い合わせ 税務課 ☎33-2114

ガス料金

■特例措置の内容

ガス料金（令和2年6月分まで）の早収期限、支払期限を1か月延長します。

なお、7月分以降については随時検討します。

■対象となる方

- ・生活福祉資金貸付制度の「緊急小口資金」と「総合支援資金」の貸付を受ける方。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、一時的に支払いが困難となった方。

■問い合わせ 白子町ガス事業所 ☎33-3530

コミュニティ・プラント使用料

■猶予の内容

- ・令和2年5月、7月検針分の使用料を、納入通知書で支払う方の支払期限を1か月延長します。
- ・なお、この検針月後の支払いについても相談に応じます。

■対象となる方

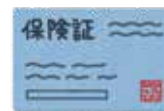
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、一時的に支払いが困難となった方。
- ・納入通知書で使用料を支払っている方
- ・口座引落をご利用の方は、環境課へ申し出して一時的に納入通知書での支払いに変更すれば、支払期限を延長できます。

■問い合わせ 環境課 ☎33-2118

保険税の納め忘れにご注意

国民健康保険税の滞納がない世帯には、**被保険者証**を簡易書留で**郵送**します。（7月中旬予定）

納め忘れが1期でもあると、有効期限の短い**短期被保険者証**、
1年以上滞納すると**資格証明書**が交付されます。
くれぐれも納め忘れにご注意してください。



□ 保険税を納め忘れると…

① 納期を過ぎると、督促状が送られます

納付が確認できない場合は、短期被保険者証となります。

② 短期被保険者証が交付されます

有効期限が2か月と短く、役場住民課の窓口で交付されます。
郵送での交付は行いません。



さらに滞納が1年以上になると

③ 資格証明書が交付されます

資格証明書でお医者さんにかかるときは、
全額自己負担しなければなりません。
なお、後日、役場住民課窓口に申請する
ことで国保から払い戻しされます。



④ 国民健康保険の制度の利用や助成が制限されます

限度額認定証の交付や人間ドックの助成が受けられません。

問い合わせ 住民課 国保年金係 ☎ 33-2112



□ 保険税の納付は口座振替が便利です

口座振替の手続きをすると、口座から自動的に引き落としになり、
納め忘れの心配がありません。

また、納期ごとに納めに行く手間もなくなり、一度手続きをすれば
翌年からも継続されるので安心です。

申込み方法

口座振替依頼書に記入し、取扱金融機関の窓口へお申し込みください。

金融機関に持参するもの

保険証または納税通知書、預（貯）金通帳、通帳印

取扱金融機関

長生農業協同組合、千葉銀行、房総信用組合、京葉銀行、銚子信用金庫、
りそな銀行、みずほ銀行、中央労働金庫、千葉興業銀行、ゆうちょ銀行

問い合わせ 税務課 ☎ 33-2114

新型コロナウイルス感染症の影響で国民年金保険料の納付が困難な方へ

国民年金保険料の免除申請が可能です

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、所得が相当額まで下がった場合は、臨時特例措置として国民年金保険料の免除申請が可能となりました。



■対象となる方

以下のいずれにも該当する方

新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少

令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した。

所得が相当額まで下がった場合

令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額^{※1}が、国民年金保険料免除基準相当^{※2※3}になることが見込まれる方。

※1 令和2年2月以降の任意の月（最も低い月など）の所得額を12か月分に換算し、見込みの経費等を控除し、算出します。

※2 当年中の所得見込額が全額免除基準相当（例：単身世帯の場合は57万円以下）や一部免除基準相当に該当する場合に、それぞれの基準に該当する免除が適用になります。

※3 免除等の判定は、世帯主と配偶者（納付猶予は配偶者のみ）も審査の対象になります。

■申請の対象となる期間

令和2年2月分～6月分まで ※令和2年7月分以降は、改めて申請が必要です。

■申請に必要なもの

1. 国民年金保険料免除・納付猶予申請書

※「⑩特例認定区分」欄の「3. その他」に○をし、「臨時特例」と記入してください。

2. 所得の申立書（簡易な所得見込額の申立書（臨時特例用））

■申請方法

●国民年金保険料免除・納付猶予申請書、所得の申立書は、日本年金機構ホームページからダウンロードができます。

●申請書は、千葉年金事務所または役場住民課へ提出してください。

☆申請書は直接提出することも可能ですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、できる限り郵送で提出してください。

〒260-8503 千葉市中央区中央港1-17-1 千葉年金事務所

■問い合わせ

千葉年金事務所 **043-242-6320**

ねんきん加入者ダイヤル **0570-003-004**

新型コロナウイルス感染症による こころのお悩みをご相談ください



新型コロナウイルス感染拡大とその対策による影響で、仕事や生活にストレスを感じている方は少なくありません。
そんな皆さんの心の悩みについて、相談を受け付けています。

機関名	電話番号など	受付時間など
働く人の「こころの耳電話相談」	0120-565-455	月・火曜日 17時～22時 土・日曜日 10時～16時 ※祝日・年末年始を除く
新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談(厚生労働省)	https://lifelinksns.net/	平日 18時～21時30分 土日祝日 14時～21時30分
千葉県精神保健福祉センター	043-263-3893	平日 9時～18時30分 ※祝日・年末年始を除く
男性のための総合相談	043-308-3421	火・水曜日 16時～20時 ※祝日・年末年始・臨時休館日を除く
女性のための総合相談	047-140-8605	火～日曜日 9時30分～16時 ※祝日・年末年始・臨時休館日を除く



毎月17日は減塩の日

日本人の塩分摂取ランキング

日本人が食塩を多くとっている食品のランキングです。『ごはんのお供』は食欲が進みますが、食べ過ぎたり、さらにしょう油を垂らしたりすると、塩分の摂り過ぎにつながります。食べる量を決めて、調味料は加えないようにしましょう。

★食塩摂取源の加工食品ランキング(20歳以上)

順位	食品名	1日あたりの 食塩摂取量(g)	1日あたりの 食品摂取量(g)	摂食者数
1	カップめん	5.5	9 2.7	3 6 8
2	インスタントラーメン	5.4	8 6.2	4 1 3
3	梅干し	1.8	8.9	2,8 3 5
4	高菜の漬け物	1.2	2 1.1	3 4 7
5	きゅうりの漬け物	1.2	3 2.2	1,5 8 0
6	辛子めんたいこ	1.1	2 0.0	5 6 7
7	塩さば	1.1	6 3.7	7 8 7
8	白菜の漬け物	1.0	4 4.9	1,3 0 6
9	まあじの開き干し	1.0	6 3.7	5 5 5
10	塩ざけ	0.9	5 6.0	2,6 0 5

※国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページより抜粋

■ 1日あたりの成人の食塩摂取目標値 **男性：7.5 g未満 女性：6.5 g未満**
日本人の食事摂取基準（2020年版）

※高血圧・CKDガイドラインでは6g未満/日 ※世界保健機構（WHO）では5g未満/日

災害時にバスを活用して

(有)オートウィルと災害時の協定を締結

5月22日(金)、町は茂原市にある(有)オートウィル(代表取締役 飯田克美氏)と「災害時におけるバス輸送等の協力に関する協定」を締結しました。(有)オートウィルでは観光バス事業も営んでおり、災害時にバスで避難者を輸送したりバス車内で携帯電話を充電したり、車内のトイレも利用できるというものです。

協定締結にあたり林町長は、「災害は起きない方がいいが、昨年秋の台風では千葉県は大きな被害を受けた。万一の際は協力をしていただきたい」、また、飯田氏(写真右)は「会社としてできることがあれば、地域に貢献していきたい」と述べました。



つれづれの記

コロナ収束を祈って

(244)

連日報道されている新型コロナウイルス問題が、3か月以上続いています。従来のライフスタイルが一変し、ストレスを感じている方も多いと思います。

緊急事態宣言がようやく緩和、解除される方向にあります。この騒動で世の中の常識が180度変わってしまったように思います。子どもたちが屋外で友だちと仲良く遊ぶことを善しとしていたのが、してはいけないことのようになってしまい、大人もテレワークやオンライン会議が急速に普及し、同席しての食事会や飲み会を自粛し、オンライン飲み会が流行するなど、事態収束後はどんな社会になってしまうのか、想像がつきません。

もう一方で心配なのは経済の行方です。東日本大震災以後、懸命な復興努力の結果、好循環でまわっていた日本経済に急ブレーキがかかってしまい、中小企業も大企業も、かなり深刻な事態に直面しています。せっかく好転していた雇用環境も不安要素が大きく、予断を許さない状況

にあり、就活期を迎えた学生たちの心中は穏やかではないと思われます。町の経済も、今まで経験したことのない深刻な状況にあります。

観光では、夏休みまでのテニス大会や各種スポーツ大会、合宿が中止となり、外出自粛で宿泊客もなく、ホテル等は休業を余儀なくされています。

農業も深刻です。外食産業や給食用の需要減少で、特産のトマトや旬のたまねぎをはじめ、すべての農産物の価格が低迷しており、白子名物のたまねぎ狩りの来訪者も例年の2割程しかないと聞きます。加えて農家を困らせているのが、田植えをした早苗を食い荒らすジャンボタニシの被害です。暖冬の影響か、今年は大発生しています。あちこちの田んぼで苗が欠けているところは被害の跡で、回復はしません。

ちなみに、ジャンボタニシはスクミリンゴガイと呼ばれる貝の仲間。昔から田んぼにいた在来種のタニシとは違います。南米の原産で食用として台湾に導入され、東南アジアに

広がり、日本にもサザエの代わりにと導入、養殖されたものが野に放され、驚異的な繁殖力で、今や九州から関東まで分布するようになってしまいました。農業も研究されているものの、特効薬はなく、地域ぐるみの対策が必要とされています。人間によって新たな地域に運ばれ、大きな被害をもたらしており、新型コロナウイルスと似たところもあるように思います。

少しずつ出口が見えてきた新型コロナウイルス問題。日本の感染者は1万6千人余りと決して少ない数ではありませんが、アメリカの150万人と比べれば100分の1。多くの批判はあるものの、政府の対策を受け入れた国民の忍耐と努力の結果として、日本人の誇りとすべきではないでしょうか。

コロナ収束後の新たな日常の構築が声高に言われていますが、思いやりと助け合いの心は、どんな時代でもどんな困難な時でも持ち続けたいものです。

休校を強いられても、大人たちのように声も出せず、我慢し、耐え続けている子どもたちが、仲良く学校へ通い、外で元気に遊び、スポーツを精一杯楽しめる日が一日も早く訪れることを祈るものです。

町長 林 和雄



児童手当の現況届

現況届は、引き続き児童手当がもらえるかを定める大切なものです。提出されないと6月以降の手当が支給停止となりますので、必要書類を確認し、必ず期限内に提出してください。

該当者には、5月末に通知しています。

提出期限 6月30日(火)

提出・問い合わせ 住民課 児童係
☎33-2112

特設人権相談

6/1は人権擁護委員の日

白子町では人権擁護委員として4名の方が法務大臣から委嘱されています。相談をご希望の方は、相談日の前日までに予約してください。秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

・牧野 敬一 ・高山 栄子
・三浦 由美子 ・三橋 正也

とき 6月10日(水) 10時～15時

ところ 役場 第2会議室

予約・問い合わせ

住民課 ☎33-2112

計量器（はかり）定期検査

計量法に基づき、計量器の定期検査を実施します。商店や工場等で計量器（はかり）を取りや証明に使用している方は、必ず受検してください。

検査日	対象地区
6/23(火)	関地区の一部(北高根・関) 南白亀地区
6/24(水)	関地区の一部(福島・南日当・北日当) 白濁地区

時 間 10時30分～12時
13時～15時

ところ 役場東側 駐車場

検査手数料 1台500～2,800円程度
※計量器の種類、大きさ、
によって異なります。

問い合わせ 商工観光課
☎33-2117

自動車税の納付はお済みですか？

自動車税の納期限を過ぎました。

まだ納付されていない方は、金融機関、コンビニエンスストア、モバイルレジやPay-easyなどで納付してください。

引越しなどで納税通知書が届いていない方は、自動車税事務所または県税事務所へご連絡ください。

また、新型コロナウイルスの影響で収入に相当の減少があり、納期限までに納税が困難な方は、納税の猶予制度があります。くわしくは、電話でお問い合わせください。

問い合わせ 自動車税事務所 ☎043-243-2721
茂原県税事務所 ☎22-1721

予防接種要注意者に対する医療相談

千葉県予防接種センター（千葉県こども病院内）では、予防接種要注意者（心臓血管系の疾患等の基礎疾患を有する方、全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を起こしたことのある方等）への相談事業を実施しています。

実施日時 月・火・木・金曜日 10時～16時
(年末年始・祝日を除く)

相談電話 ☎043-292-2111

結核・肺がん検診（胸部レントゲン）を中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月26日(金)・29日(月)・30日(火)に予定していた結核・肺がん検診（胸部レントゲン）を中止します。振替実施等も検討しましたが、終息時期が不透明であること、また皆様の安全を確保するため、今年度は中止することとしました。

ご理解くださいますようお願いいたします。

問い合わせ 健康づくりセンター ☎33-2179

ちば南東部地域若者サポートステーション

ちば南東部地域若者サポートステーション（通称：サポステ）では15～49歳の若者とその家族を対象に就労支援を行っています。就職活動の悩みなどの相談を受付けています。

と き 月～金曜日 9時～17時（年末年始、祝日を除く）

ところ 茂原市役所 9階

利用料 無料

予 約 月～金曜日（祝日を除く）

☎23-5515 F A X 36-5722

メール nanto.saposute@guitar.ocn.ne.jp

ホームページ <http://chiba-nanto-saposute.jp/>

子どもの急な体調不良…

救急車を呼ぶ？ 病院に行ったほうがいい？



迷ったら電話相談 #8000 #7009をご利用ください

原則として看護師が相談に応じ、必要な場合は医師に電話を転送します。

あくまでも電話でのアドバイスであり、診断や治療はできません。

相談は無料ですが、通話料は利用者の負担です。

対象者	こども急病電話相談（15歳未満）	救急安心電話相談（15歳以上）
相談日時	毎日19時～翌朝6時	▶平日・土曜日 18時～翌朝6時 ▶日曜日・祝日・年末年始 9時～翌朝6時 (令和2年度から受付時間を延長)
電話番号	プッシュ回線・携帯電話から 局番なしの#8000	プッシュ回線・携帯電話から 局番なしの#7009
	ダイヤル回線・IP電話・光電話 043-242-9939	ダイヤル回線・IP電話・光電話から 03-6735-8305

問い合わせ 健康づくりセンター ☎33-2179

しらこ俳句会

一句の周辺

遠藤 了

散る桜かなしきまでに人見え

コロナウイルス対策の外出制限で、満開の桜は見る人もなく散ってしまった。

悲しい現実が早く終結して普通の生活に戻りたいと願う。

「かなしきまで」の措辞が胸に迫る一句。

鵜澤 洋州

着実に植うる田植機一直線

慎重に着実に田植機を操作する作者。

作業を終えて見る田の苗は、定規で引いた様に気持ち良いほどの一直線だ。

作品に作者の実直な性格が色濃く出た一句。

(片岡 幹男)

遠藤 了

散る桜かなしきまでに人見え

しばらくは茜にそまり遅桜

御園満映

制服の背中汗ばむ薄暑かな

一駅を乗り過ごしたり藤の花

中村豊子

雨しとど代掻く機械そこかしこ

一列に四人の歩く街薄暑

金井道子

突堤の赤き灯台薄暑かな

ふらここを漕ぐや疫病蹴るがごと

緑川美代子

矢車に浜風強き鯉職

駅前電光ニュース街薄暑

鵜澤洋州

着実に植うる田植機一直線

石屋より元氣ほめらる五月晴

片岡昭男

馬の顔見上げる幼な風薫る

青嵐牛のよだれの光引く

片岡幹男

夕蛙コロナコロナと鳴き交す

住職に和すお題目寺薄暑

秋葉晴耕

コロナ禍のマスク大事に街薄暑

行き止まる路地に惑ひし薄暑かな

片岡幹男 選

言葉の解説

代掻き…田に水を張り田植を出来る様に均す。

薄暑…初夏の頃はやや暑さを覚える気候。

ふらここ…ぶらんこ。春の季語。

青嵐…青葉の頃吹くやや強い南よりの風。



日	月	火	水	木	金	土
5/31	6/1 青少年センター休館日	2	3 心配ごと相談 9時～12時(公) 予約制 ☎33-5746 移動交番(青セ) 10時～11時30分	4 不燃ゴミ(南) 資源ゴミ(関) 乾電池(関)	5 移動交番(公) 10時～11時30分	6
7	8 青少年センター休館日	9	10 心配ごと・人権・ 行政相談 9時～12時(公) 予約制 ☎33-5746	11 不燃ゴミ(関) 粗大ゴミ(白)	12	13
14	15 青少年センター休館日	16	17 心配ごと相談 9時～12時(公) 予約制 ☎33-5746	18 資源ゴミ(白) 乾電池(白) 粗大ゴミ(南) 移動交番(青セ) 10時～11時30分	19 移動交番(公) 13時30分～15時	20
21	22 青少年センター休館日	23	24 心配ごと相談 9時～12時(公) 予約制 ☎33-5746	25 不燃ゴミ(白) 資源ゴミ(南) 乾電池(南) 粗大ゴミ(関)	26	27
28 休日開庁 8時30分～17時15分	29 青少年センター休館日	30	7/1	2	3 今月の納税 町県民税……………1期 6月30日までに納めましょう。	4

(役)…役場 (健セ)…健康づくりセンター (公)…公民館 (青セ)…青少年センター
 (関)…関地区 (南)…南白鳥地区 (白)…白湯地区

●休日の当番医案内

(休日当番医の診療時間 午前9時～午後5時) ☆当番医は変更になる場合があります。
救急患者の方が優先となります。 中央消防署指揮情報係 ☎24-0119へお問い合わせください。

月 日	内 科	外 科	一 宮 地 区
6月7日	山 之 内 病 院 25-1131	きたじまクリニック 26-7050	長 生 八 積 医 院 32-3282
6月14日	上 茂 原 診 療 所 25-2510	須田外科・歯科医院 (外科のみ) 23-7748	津 谷 ク リ ニ ッ ク 32-5645
6月21日	穴 倉 病 院 24-2171	穴 倉 病 院 24-2171	よねもと整形外科 40-1065
6月28日	す だ 内 科 医 院 24-7717	公 立 長 生 病 院 34-2121	長 島 医 院 42-8800

夜間救急
診療所

診療科目 内科・小児科 【茂原消防署の裏(茂原市八千代1-5-4)長生郡市保健センター1階】
診療時間 午後8時～11時 受付時間 午後7時45分～10時45分 ☎24-1010

こども救病
電話相談

☎局番なしの #8000 ダイヤル回線からは043-242-9939
毎日 19時～翌朝6時

■編集・発行／白子町役場 総務課 ☎0475-33-2110 〒299-4292 千葉県長生郡白子町関5074-2

■ホームページアドレス <http://www.town.shirako.lg.jp> ■Eメールアドレス info@town.shirako.lg.jp