



「身近な環境と企業の取組み」をテーマに講師を迎え、講座を開講します。
都合がつく日のみの参加も可能です。皆様のご参加お待ちしております！

| | 日程 | 内容／講師 | 場所 |
|-----|-----------------------------|---|---------------------------|
| 第1回 | 令和8年1月31日（土） 9：30～11：30 | 廃プラでつくる未来の資源講座 講師：株式会社サニックス 資源開発グループ | 市役所 |
| 第2回 | 令和8年2月9日（月） 9：30～12：00 | 石油精製施設の見学 講師：富士石油株式会社 環境保全課 | 市内事業所 〔市役所集合後〕 バス移動 |
| 第3回 | 令和8年2月15日（日） 9：30～11：30 | 地球温暖化とSDG s 講師：アースドクターふなばし 環境カウンセラー 阿部 利美 氏 | 市役所 |
| 第4回 | 令和8年2月28日（土） 14：00～15：30 | 地域猫セミナー 講師：NPO法人ふなばし地域ねこ活動 清水 真由美 氏 | 市役所 |

※時間や内容は一部変更となる場合がございます。

対象

市内在住の方

定員

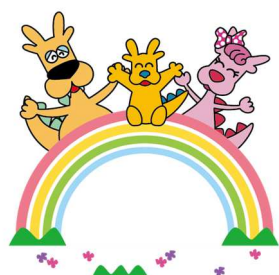
各講座 25名（申込先着順）

申込方法

申込フォーム又は環境管理課へ電話にてお申し込みください。
参加者には後日案内文などを送付いたします。

申込期限

各講座開催日の1週間前まで



【申込・問合せ先】

袖ヶ浦市坂戸市場1-1

袖ヶ浦市役所環境管理課

電話：0438-62-3404

メール：sode17@city.sodegaura.chiba.jp



市HP

男女共同参画 防災セミナー

発災 から 災害対応 まで どう動くか

公益財団法人SL災害ボランティアネットワーク

あまでら すみか

常務理事 天寺 純香 氏

日時 令和8年1月30日（金）13：30～15:30

場所 袖ヶ浦市役所 南庁舎2階 そでふれば

内容 発災後の対応を考えるワークショップ

対象 市内在住・在勤 30名程度

日頃から「もしもの時」に備えていますか？
地域防災力を高めるためには、性別や年齢、立場に関係なく、多様な視点を取り入れた避難所運営や日頃からの備えが大切です。
自分や周りの人の命を守るため、
今からできることを一緒に考えてみませんか？

申込方法 電話、または電子フォーム

【申込フォーム】
<https://logoform.jp/f/oYGAV>

【問合せ先】
袖ヶ浦市役所 市民協働推進課
TEL：0438-62-3102
メール：sode03@city.sodegaura.chiba.jp



袖ヶ浦市男女共同参画推進員
事務局：市民協働推進課



ふれあい

令和7年
12月号

発行者：袖ヶ浦市防犯協会
(木更津警察署生活安全課内)
☎0438-23-8231

クリスマス

安全で安心な年末年始を！！



年末年始は、何かと慌ただしく、犯罪や交通事故に対する警戒意識が薄れがちになります。そんな心の隙から犯罪の被害や交通事故に巻き込まれることが多くなります。犯罪被害に遭わないように注意し、安全で安心な年末年始を迎えましょう。



二セ警察詐欺に注意！

- ★警察はSNSで連絡はしません。
- ★警察は警察手帳や逮捕状を画像で送りません。
- ★警察は捜査等の名目で金銭を要求しません。



《空き巣対策》

- ★ちよつとの間でも施錠
- ★留守を悟られない
- ★地域の団結力
- ★門灯、玄関灯を一晩中つける✓

令和7年冬の交通安全運動始まります

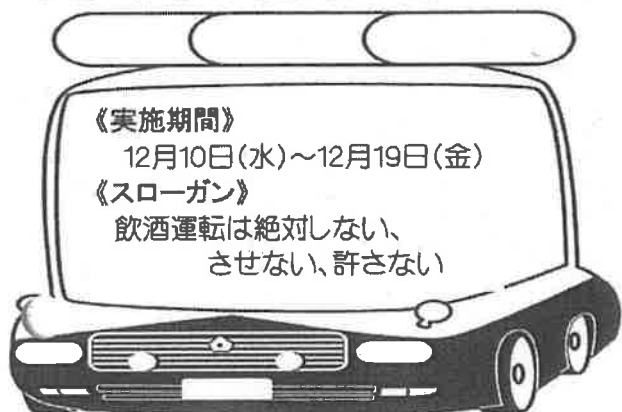


《実施期間》

12月10日(水)～12月19日(金)

《スローガン》

飲酒運転は絶対しない、
させない、許さない



保育園の先生に対する防犯講習会

11月10日(月)昭和交流センターにおいて、千葉県警本部より講師を招き、市内の幼稚園・保育園の先生に対して、「不審者対応訓練」の講習会を開催しました。

さすまたの使い方を実践しながら、教えて頂き、大変有意義な講習会でした。



あなたの地区内の主な盗難被害の発生状況

| | 忍び込み | 空き巣 | 事務所盗 | 自動車盗 | オートバイ盗 | 自転車盗 | 車上狙い | ひったくり | 合計 |
|------|------|-----|------|------|--------|------|------|-------|----|
| 昭和地区 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 25 | 2 | 0 | 31 |
| 長浦地区 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 15 | 2 | 0 | 27 |
| 根影地区 | 1 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 8 |
| 平岡地区 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 中富地区 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 9 | 3 | 0 | 15 |

(令和7年1月～10月(防犯協会調べ))

12月の移動交番開設予定

| 日(曜日) | 場所 | 時間 |
|-----------|------------|-------------|
| 12月 2日(火) | 臨海スポーツセンター | 13:00～14:30 |
| 12月11日(木) | 長浦交流センター | 13:00～14:30 |
| 12月12日(金) | 平川交流センター | 13:00～14:30 |
| 12月16日(火) | 昭和交流センター | 13:00～14:30 |
| 12月19日(金) | 袖ヶ浦公園 | 9:30～11:00 |

事件・事故等の発生や気象条件等により変更になる場合がありますので、詳細は木更津警察署地域課にお問い合わせください。

11月は、あなたのまわりに こんな**犯罪** 交通事故がおきています。

木更津警察署
袖ヶ浦駅前交番
袖ヶ浦市防犯協会

お知らせ

市内で自転車盗が増えていきますので注意してください。

◎ 施錠なしで被害に遭っていますので、必ずカギをかけましょう。

◎ カギは、ツーロックが効果的です。

◎ 必ず防犯登録をしましょう。



| 11月の発生件数 | | | |
|----------------------|--------------------|----------------|------------------|
| い | む | あ | し |
| 居あき | 事務所荒し | 空き巣 | 忍び込み |
| 家人が在宅している時に入るドロボウ | 会社・ビルなどの事務所を荒すドロボウ | 家人がルスの時に入るドロボウ | 家人が寝静まった時に入るドロボウ |
| 0 | 0 | 1 | 0 |
| ね | 自 | オ | 車 |
| 車上狙い | 自転車盗 | オートバイ盗 | 自動車盗 |
| 自動車車内に置いてある品物を狙うドロボウ | 自転車ドロボウ | オートバイドロボウ | 自動車ドロボウ |
| 0 | 3 | 0 | 0 |
| 交 | 他 | ひ | 合計 |
| 交通事故 | その他の事件 | ひったくり | |
| 人身事故 | 自動車売却機荒らし等 | ハンドバッグ等を盗む等 | |
| 4 | 4 | 0 | 12 |

11月は、あなたのまわりに こんな 犯罪 交通事故 がおきています。

木更津警察署
長浦駅前交番
袖ヶ浦市防犯協会

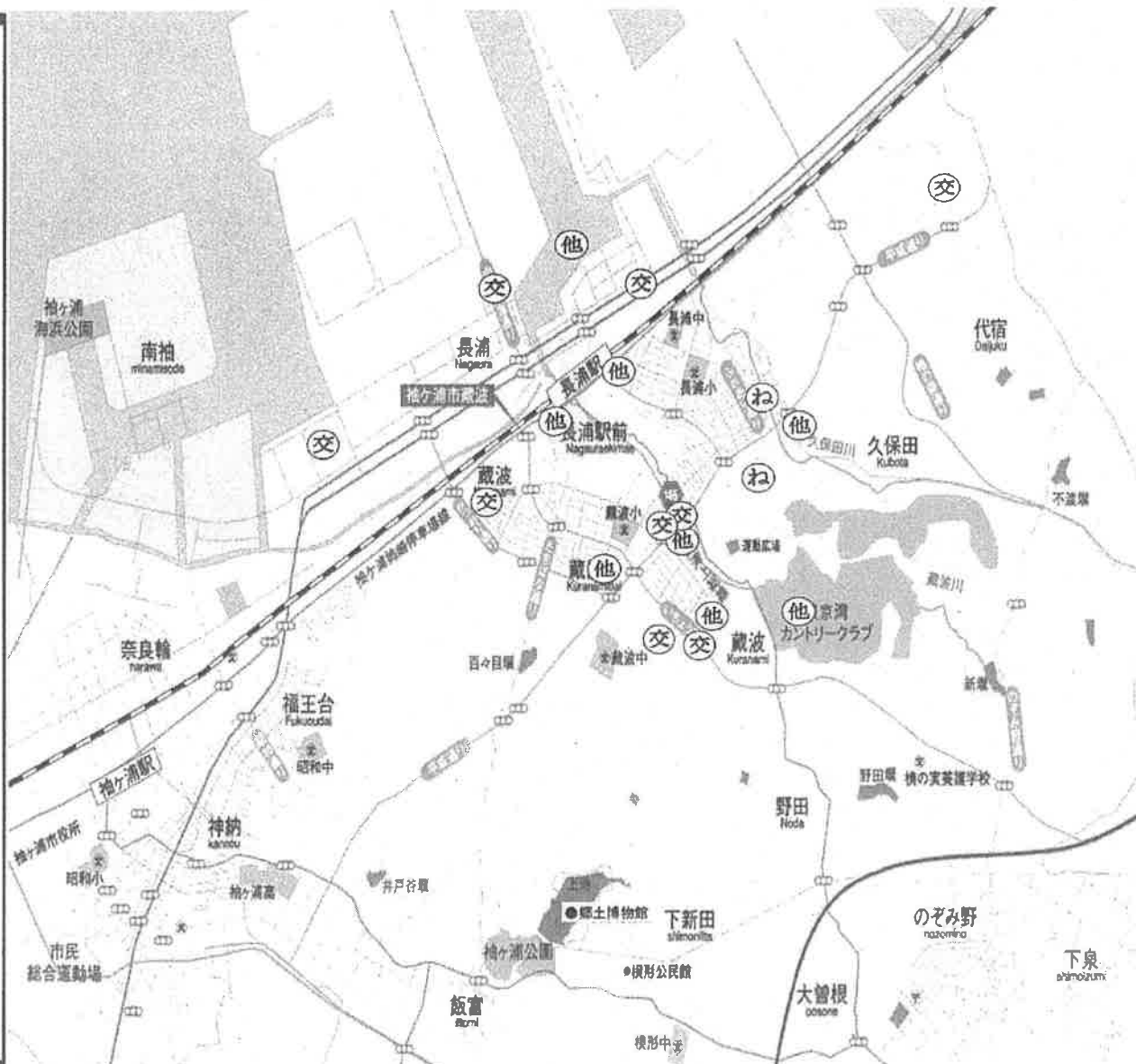
お知らせ

市内で自転車盗が増えていきますので注意してください。

◎ 施錠なしで被害に遭っていますので、必ずカギをかけましょう。

◎ カギは、ツーロックが効果的です。

◎ 必ず防犯登録をしましょう。



| 11月の発生件数 | | | |
|--------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------|
| い | む | あ | し |
| 居あき | 事務所荒し | 空き巣 | 忍び込み |
| 家人が在宅している時 入るドロボウ | 会社・ビルなどの事務所 を荒すドロボウ | 家人がルスの時 入るドロボウ | 家人が寝静まった時 入るドロボウ |
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| ね | 自 | オ | 車 |
| 車上狙い | 自転車盗 | オートバイ盗 | 自動車盗 |
| 車庫の車内に置いてある 品物を狙うドロボウ | 自転車ドロボウ | オートバイドロボウ | 自動車ドロボウ |
| 2 | 0 | 0 | 0 |
| 交 | 他 | ひ | 合計 |
| 交通事故 | その他の事件 | ひったくり ドラッグストア コンビニ等路上で | |
| 人身事故 | 自動販売機荒らし等 | | |
| 9 | 8 | 0 | 19 |

11月は、あなたのまわりに こんな 犯罪 交通事故 がおきています。

木更津警察署
根形駐在所
袖ヶ浦市防犯協会

お知らせ

市内で自転車盗が増えていきますので注意してください。
施錠なしで被害に遭っていますので、必ずカギをかけましょう。
カギは、ツーロックが効果的です。
必ず防犯登録をしましょう。



| 11月の発生件数 | | | |
|----------------------|--------------------|------------------|-----------------|
| い | む | あ | し |
| 居あき | 事務所荒し | 空き巣 | 忍び込み |
| 入るドロボウ 軍人が在室している時 | 会社・ビルなどの事務所を荒すドロボウ | 家人がルスの時入るドロボウ | 家人が寝静まった時入るドロボウ |
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| ね | 自 | オ | 車 |
| 車上狙い | 自転車盗 | オートバイ盗 | 自動車盗 |
| 車中の貴重品に狙われる品物を狙うドロボウ | 自転車ドロボウ | オートバイドロボウ | 自動車ドロボウ |
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| 交 | 他 | ひ | 合計 |
| 交通事故 | その他の事件 | ひったくり | |
| 人身事故 | 自動販売機荒らし等 | ハイジャック等路上でひったくり等 | |
| 1 | 2 | 0 | 3 |

11月は、あなたのまわりに こんな 犯罪 交通事故 がおきています。

木更津警察署
平岡駐在所
袖ヶ浦市防犯協会

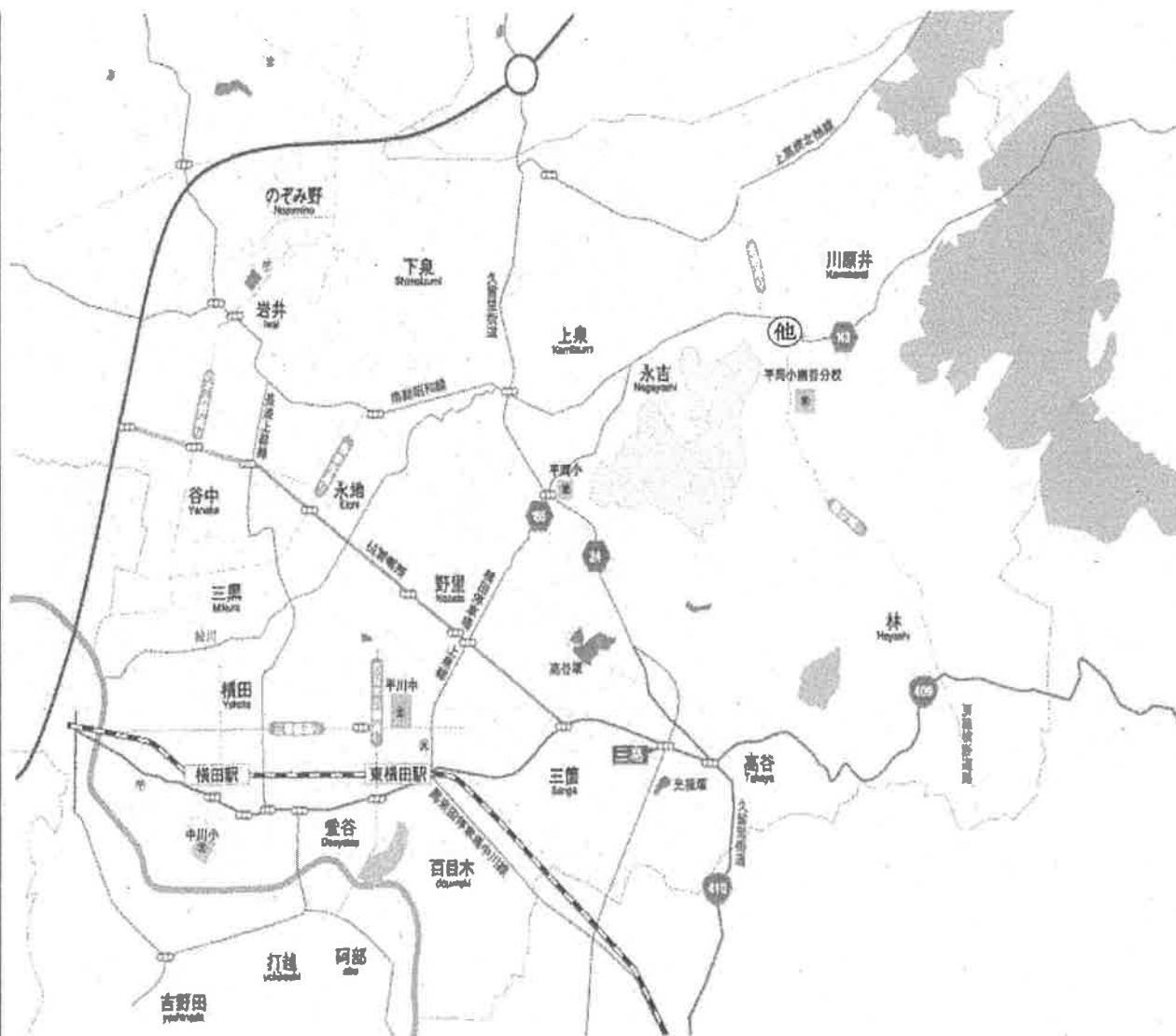
お知らせ

市内で自転車盗が増えていますので注意してください。

◎ 施錠なしで被害に遭っていますので、必ずカギをかけましょう。

◎ カギは、ツーロックが効果的です。

◎ 必ず防犯登録をしましょう。



| 11月の発生件数 | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------|------------------|
| い | む | あ | し |
| 居あき | 事務所荒し | 空き巣 | 忍び込み |
| 家人が在宅している時に入るドロボウ | 倉庫・ビルなどの事務所を荒すドロボウ | 家人がルスの時に入るドロボウ | 家人が寝静まった時に入るドロボウ |
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| ね | 自 | オ | 車 |
| 車上狙い | 自転車盗 | オートバイ盗 | 自動車盗 |
| 自動車内に入っている品物を狙うドロボウ | 自転車ドロボウ | オートバイドロボウ | 自動車ドロボウ |
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| 交 | 他 | ひ | 合計 |
| 交通事故 | その他の事件 | ひったくり | |
| 人身事故 | 自動販売機荒らし等 | ハンドバッグ等を盗むひったくり | |
| 0 | 1 | 0 | 1 |

11月は、あなたのまわりに こんな 犯罪 交通事故 がおきています。

木更津警察署
中川駐在所
袖ヶ浦市防犯協会

お知らせ

市内で自転車盗が増えていきますので注意してください。

◎ 施錠なしで被害に遭っていますので、必ずカギをかけましょう。

◎ カギは、ツーロックが効果的です。

◎ 必ず防犯登録をしましょう。



| 11月の発生件数 | | | |
|--------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|
| い | む | あ | し |
| 居あき | 事務所荒し | 空き巣 | 忍び込み |
| 家人が在宅している時 入るドロボウ | 会社・ビルなどの事務所 を荒すドロボウ | 家人がルスの時 入るドロボウ | 家人が寝静まった時 入るドロボウ |
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| ね | 自 | オ | 車 |
| 車上狙い | 自転車盗 | オートバイ盗 | 自動車盗 |
| 自動車の内に入っている 品物を狙うドロボウ | 自転車ドロボウ | オートバイドロボウ | 自動車ドロボウ |
| 0 | 2 | 0 | 0 |
| 交 | 他 | ひ | 合計 |
| 交通事故 | その他の事件 | ひったくり | |
| 人身事故 | 自動販売機荒らし等 | ハンドバック等を盗む ひったくり等 | |
| 0 | 1 | 0 | 3 |

第38回芸能文化まつり

育てよう 豊かな芸能文化の心を

市内の芸能文化活動を行う団体が、日頃の活動成果を披露します。
今回もバラエティに富んだプログラムをどうぞお楽しみください。

令和8年1月25日（日） 主 催 袖ヶ浦市文化協会
（午前10時開演） 袖ヶ浦市民会館

会 場 袖ヶ浦市民会館大ホール ※入場無料



（NPO法人ひこうき雲）

出演団体

| |
|------------|
| 袖ヶ浦市舞踊会 |
| 千翔会 |
| 千鶴会 |
| 鳳扇会 |
| 豊謡会 |
| なかよし会 |
| 白ゆり会 |
| 袖ヶ浦ダンスサークル |
| 袖ヶ浦市ダンス愛好会 |

| |
|---------------|
| 苔洲流吟詠会 |
| サークルすずらん |
| メレラナ・フラ・スタジオ |
| NPO法人 ひこうき雲 |
| 袖ヶ浦フォークダンス白ゆり |
| 誠吟会 |
| アロハリーズ |
| 桜桃会 |

お問い合わせ先 袖ヶ浦市民会館 ☎0438-62-3135
（第38回芸能文化まつり実行委員会事務局）

○ プログラムは裏面をご参照ください ○

第38回芸能文化まつりプログラム

| No. | 種 目 | 曲 目 | 団 体 名 | 予定時間 |
|---|---------|----------------------|-------------------|-------|
| 1 | 声楽 | 童謡・唱歌メドレー | NPO法人ひこうき雲 | 10：00 |
| 2 | | 花 | | |
| 3 | | 花の街 | | |
| 4 | 舞踊 | 細雪 | 鳳扇会 | |
| 5 | | 木曽路の雨 | 豊謡会 | |
| 6 | | 島育ち | 白ゆり会 | |
| 7 | カラオケ | 雨酒場 | サークルすずらん | |
| 8 | | 木更津みれん | | |
| 9 | フォークダンス | ラ・クカラチャ | 袖ヶ浦フォークダンス 白ゆり | |
| 10 | | バラ | | |
| 11 | | トップ・オブ・ザ・ワールド | | |
| 12 | | トウキョウ・ポルカ | | |
| 13 | 社交ダンス | ラテンメドレー | 袖ヶ浦ダンスサークル | 11：00 |
| 14 | 舞踊 | 凜 | 千翔会 | |
| 15 | | 人生津軽節 | 千鶴会 | |
| 16 | ウクレレ | 歌のメリーゴーラウンド | アロハリリーズ | |
| 17 | | ヘアロハノオ ホノルル | | |
| 18 | | 岬めぐり | | |
| 19 | | 高校三年生 | | |
| 20 | | アロハ・オエ | | |
| 21 | 合吟 | 詩道 | 苔洲流吟詠会 | |
| 22 | 連吟 | 本能寺 | | |
| 23 | | 稗搗の謡 | | |
| 24 | 短歌 | 文化協会50周年に寄せて | | |
| あ い さ つ | | | | 12：00 |
| 25 | 近代詩 | 心に太陽をもて | 誠吟会 | 12：30 |
| 26 | 和歌 | 中国を巡りて | | |
| 27 | 歌謡吟 | 武田節 | | |
| 28 | 漢詩 | 不識庵機山を撃つの図に題す | | |
| 29 | 舞踊 | 皆の衆で祝い節 | 鳳扇会 | |
| 30 | | 契り酒 | なかよし会 | |
| 31 | | 雪月花 | 白ゆり会 | |
| 32 | フラダンス | Pua`ala | メレラナ・ フラ・スタジオ | |
| 33 | | Ho`oipo I Ka Malanai | | |
| 34 | | Lei Ko`ele | | |
| 35 | | Kuini | | |
| 36 | | Waikaloa | | |
| 37 | 民謡 | 真室川音頭（山形県） | 桜桃会 | 13：20 |
| 38 | | 秋田おばこ（秋田県） | | |
| 39 | | 大黒舞唄（山形県） | | |
| 40 | | お立ち酒（宮城県） | | |
| 41 | 社交ダンス | ダンスメドレー ルンバ・タンゴ・ワルツ | 袖ヶ浦市ダンス愛好会 | |
| 42 | 舞踊 | 木遣り恋唄 | 白ゆり会 | |
| 43 | | 春の雪 | なかよし会 | |
| 44 | | 城 | 鳳扇会 | |
| 45 | | 二月堂 | 千翔会 | |
| 46 | カラオケ | 新庄恋しや | サークルすずらん | |
| 47 | | 中山道 | | |
| 48 | | むらさき雨情 | | |
| 49 | 舞踊 | 黒髪しぐれ | なかよし会 | 14：20 |
| 50 | | 男の精神（こころ） | 豊謡会 | |
| 51 | | 人生劇場 | 白ゆり会 | |
| 52 | | 路遥か | 千鶴会 | |
| 53 | | 白雲の城 | 鳳扇会 | |
| ※ 終 演 後 お 楽 し み 抽 選 会 を 行 い ま す の で 、 お 楽 し み に ！ | | | | 14：50 |

クローバー Clover

病院ホームページに
アクセス出来ます。



編集・発行
君津中央病院
☎0438(36)1071

2025.Dec.
vol.79



理念

私たちは、良質で安全な医療を提供し、
地域の皆さまに親しまれ、
信頼される病院をめざします。

基本方針

- 1 患者さんの権利と尊厳を尊重し、患者さん中心の医療を推進します。
- 2 患者さんに信頼される質の高い医療を提供します。
- 3 地域の中核病院として、高度専門医療、救急医療、小児・周産期医療、災害医療および感染症医療を提供します。
- 4 地域連携を推進し、必要とされる医療を提供することで、地域・社会へ貢献します。
- 5 職員の教育・研修を推進するとともに、次世代を担う医療人を育成します。
- 6 チーム医療を推進し、経営の健全化と明るく働きがいのある職場をめざします。

目次

| | |
|-----------------------|-----|
| 特集 救命救急センター | 1、2 |
| 医療技術局 歯科衛生科 | 3 |
| 地域のいのちを守るために | |
| 君津中央病院企業団「経営強化プロジェクト」 | 4 |
| 患者総合支援センター | 5 |
| 大佐和分院/君津中央病院附属看護学校 | 6 |
| インフォメーション | 7 |



認定第 JC295-5 号
一般病院 2
(3rdG:Ver.3.0)
2024.8.23 ~
2029.8.22

日本医療機能評価機構とは、市民が適切で質の高い医療を安心して享受できるよう、医療機関の機能を学術的観点から評価する第三者機関です。

協力：エアロトヨタ株式会社

Information

第2回 医療専門職を目指す高校生のための見学会を開催しました

2025年8月20日に医療専門職を目指す高校生のための見学会を開催し、県内9つの高校から35名にご来場いただきました。座談会、院内ツアー、職業体験プログラムを通して、「今後の進路選択において非常に参考となった」というお声を多く頂戴いたしました。実際に現場を見て、話を聞いて、体験頂くことで、皆さんの夢を応援できたらいいなと思っています。

君津中央病院では、様々な医療専門職が働いています。もしかしたら、あまり知られていない職業もあるかもしれません。来年も夏休みに開催したいと思っていますので、是非、学校からのご案内や、当院ホームページをチェックしてみてください。

今回見学を募集した医療専門職

薬剤師・診療放射線技師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・臨床検査技師
臨床工学技士・管理栄養士・調理師・歯科衛生士・視能訓練士・公認心理師
治験コーディネーター・がんゲノム医療コーディネーター



見学会の様子



就職希望者向け
の見学は、
随時受付中!!



Topics

今年の6月、大貫海岸にて13歳の少年が強風の中遊泳していた際に波に流される事故が発生しました。

堤防につかまり救助を求めている際、近くに居合わせた当院呼吸器内科医師である堂脇医師含む計4名が救助にあたり、少年が無事救助され、8月に富津市消防本部より感謝状が授与されました。



令和7年8月5日
感謝状贈呈式
富津市消防本部
にて



ヘリコプター乗員向け不時着対応訓練(ADC)を受講してきました



2025年4月に長崎県で医療搬送用ヘリコプターが洋上に不時着した事故を受け、洋上に不時着した際の行動を学ぶ訓練を体験しました。

このコースは、クルーが不時着水した機体から、避難及び脱出に必要な技術を習得することを目的としています。実際に水没したシミュレーターからの脱出も体験し、生存するために必要な手順を学びました。

ドクターヘリに搭乗する業務は、危険が伴います。しかし、フライトドクター・フライトナース以外にも、パイロット・整備士・コミュニケーションスペシャリスト(CS)を含め、医療クルー全員で安全管理を徹底しており、チームで取り組む、とてもやりがいのある仕事です。

フライトナースに興味がある方は是非一緒に活動できればいいと思います。(フライトナース 岡本淳平)

当院の救命救急センターは、君津保健医療圏において

- ① 重篤救急患者さんに対し、高度な救急医療を総合的に24時間体制で提供する役割。
- ② 地域の病院と連携し、日夜地域の皆さまに救急医療を提供する役割。
- ③ 地域の医療を支えて頂いている医師会の皆さま方の最後の砦としての役割。
- ④ 災害時、地域災害拠点病院として災害対応の主要機関としての役割。
- ⑤ 地元の救急救命士をはじめとする救急隊員の教育・研修に取り組むメディカルコントロールの拠点としての役割。
- ⑥ 救急科専門医を始めとした専門医養成の研修修練機関としての役割。

などを引き続き果たしていきたいと思います。

また、今後起こり得る当医療圏の医療体制の変化に応じて、当救命救急センターの役割も柔軟に対応できればと考えております。

(救命救急センター 加古訓之)



特集

救命救急センター

+++++



ドクターヘリ
「10の証言」

平成21年1月19日に千葉県内で2機目のドクターヘリの運用が当院にて開始されました。主に千葉県の南半分を担当区域としてドクターヘリ事業の運用を行っています。運航開始から令和6年度末まで累積7,328件の出動実績がありました。

ドクター
ヘリ



フライトナース密着取材!
マイナビ看護師のYouTubeチャンネルで
近日公開予定!

君津中央病院 救命救急センター

重篤救急患者さんの救命医療を目的に設置され、重症及び複数の診療科領域にわたるすべての重篤救急患者さんに対し、高度な救急医療を総合的に24時間体制で提供できる機能を有しているセンターです。

現在、千葉県内には、15の救命救急センターがあります。

その一つである当院は、昭和59年3月31日に救命救急センターの指定を受けました。

その後、平成8年に現副院長である北村伸哉先生が当院で救急・集中治療科を開設され、常勤救急医及び集中治療医による救命救急センターの運用が本格的に開始されました。

救命救急センターでは、救急科、集中治療科の専門医が多発外傷、急性中毒、多臓器不全、心肺停止などの重症患者さんの初期診療および集中治療室での診療を行っています。複数の診療領域にわたる重症患者さんに関しては、疾患や傷病に関連する診療科の専門医とも連携を行いながら診療を行っています。

また、脳神経外科および脳神経内科の専門医が脳卒中患者さんを、循環器内科および心臓血管外科の専門医が心筋梗塞や急性大動脈症候群などの循環器疾患患者さんの診療を行っています。

当科は歯科衛生士8名と歯科助手3名で構成され、外来25にて歯科医師3名・クラーク1名と共に勤務しています。

私達はほぼ毎日親知らず抜歯に立ち会っていますが、患者さんにとっては、いざ親知らずを抜くとなると不安に感じる方も多いと思います。そこで今回は親知らずの抜歯についてお話しします。

親知らずの抜歯は、歯の生え方によって手術方法が変わります。まっすぐに生えている親知らずは、他の歯を抜くのとほぼ同じように行えます。

手順は麻酔をし、歯を脱臼させて抜き、抜歯して開いた穴の中をきれいにしてから縫って終わります。

横になっていたりと、歯肉の下に潜って見えない場合は、歯肉を切って覆っている骨を削り、歯を割って取り出します。所要時間は1本あたり30分〜1時間ほどです。その間お口を開け続ける大変さはあります。また抜歯を進めていくと痛みを感じることがあります。その際は痛みがあることを伝えていただき、麻酔を追加していきます。一般的には外来に

て日帰りで行います。上下片側2本抜歯まではほぼ可能です。

また1泊入院もあり、左右の親知らずを同時に抜く際を選択します。外来で行い、麻酔は日帰り抜歯と同じですが、痛み止めや抗生物質など点滴を使用出来るため、術後は痛みのコントロールをつけやすく、日帰り抜歯より安心です。

他には全身麻酔下での抜歯もあり、通常3泊4日を予定します。4

本同時に抜きたい、抜歯が怖いなどといった際に選択します。また親知らずの位置が神経に近い場合は神経を傷つけないよう慎重に行うため抜歯に時間がかかります。その際も全身麻酔を選択します。処置中は眠っているため、痛みを感じず楽に行えます。3つの中から歯科医師や歯科衛生士と相談し決めていきます。

親知らず抜歯希望の際は、まずはかかりつけ医にご相談ください。そちらで抜歯が可能な場



合もあります。また当院で抜歯される場合は、かかりつけ医からの紹介状をご持参ください。ご自身にとって適した方法を一緒に考えていきましょう。

(歯科衛生科 西濱彩乃)



地域のいのちを守るために

連載
第1回

君津中央病院企業団「経営強化プロジェクト」

いま、病院経営は大きな苦境に立たされています

医療の現場では、物価高や人手不足など、日々たくさんの課題に直面しています。もはや、救急やがんなどの専門医療を提供する病院では、国に定められた診療報酬だけでは、病院経営を黒字化することが極めて難しい状況となっています。私たちも残念ながら令和6年度は赤字経営となってしまいました。

でも、私たちはあきらめません。「必要なときに、必要な医療を受けられる」地域医療の最後の砦としての使命を果たすためには、経営の安定が不可欠です。私たちは、企業長直轄の「経営強化プロジェクト」を発足し、職員一丸となって経営強化に取り組んでいます。

「経営強化プロジェクト」の主な取り組み

収益を上げることは重要ですが、当然、医療の質を下げることなく地域の医療ニーズに応えていかなければなりません。そこで、収益性と医療ニーズを両立させるため、①病床運用の見直しと救急受入れの強化、②紹介患者の増、③収益構造の分析、④自費料金の見直し、⑤診療報酬算定の強化、⑥費用削減の6つの柱をきかけ、経営強化に取り組んでいます。

経営強化の成果の例

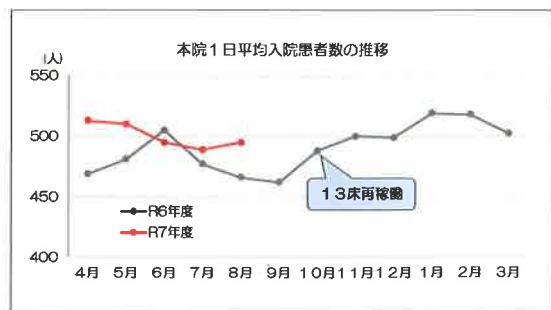
●DPC医療機関別係数の向上

DPCとは、診療報酬について1日あたりの包括支払を行う制度で、1日当たりの診療報酬点数に係数をかけて算定します。この係数*には、「病院の機能や実績」が反映されますが、君津中央病院本院は、令和7年度は千葉県内で2番目に高く評価されています。

(*医療機関別係数Iを除く。大佐和分院はDPC対象外病院。)

●入院患者数の増

働き方改革による医師不足の影響、また、慢性的な看護師不足の中においても、病床運用の最適化・効率化を進めることで、令和6年10月にコロナ禍で閉鎖していた13床の再稼働を果たし、冬の救急患者の増加に対応することができました。令和7年度も引き続き多くの入院患者さんを受け入れています。



地域のみなさまへ

医療は病院だけでは成り立ちません。患者さん、家族、地域の医療機関、そして地域のみなさまとの「つながり」が、これからの医療をつくっていきます。これからも地域とともに歩む病院を目指して、取り組みを継続してまいりますので、ご理解とご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

この記事に関するお問合せ先：君津中央病院 経営企画課

人事行政の運営等の状況の公表

令和6年度人事行政の運営等の状況を病院ウェブサイトに掲載しました。

●詳細はホームページから

ホーム→君津中央病院企業団→人事行政の運営等の公表をご覧ください。



● 出前講座について
患者総合支援センターの業務のひとつ
に『出前講座』があります。

『出前講座』は、君津医療圏（木更津市、君津市、富津市、袖ヶ浦市）の住民の方や団体が、医療をテーマとする講座の開催を希望する場合に、当院の医療スタッフが伺いしてお話をさせていただくもので、地域の皆さまの健康づくりの支援を目的としています。会場を確保し、受講者を10名以上集めていただければ、講演料や講師の交通費などの費用は不要でご利用いただけます。

お話の内容は、決められたテーマの中から選んでいただきますが、今年度は46のテーマを用意しており、いずれのテーマも関連する知識や経験を有する医療スタッフがお話しします。公民館の市民向け講座として利用されることが多い『出前講座』ですが、自治会や個人でもご利用になれます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。



● 厚生労働省『上手な医療のかかり方』
のリニューアル

『出前講座』の冒頭で「上手な医療のかかり方」についてお話をします。その参考にしているサイトがリニューアルされたので広報ツールの更新状況確認のため「ニュース・イベント」情報を見ていたところ、「上手な医療のかかり方大使（広報大使）」を5年間務めていたミュージシャンのデーモン閣下が、かかりつけ医の勧めで内視鏡検査を受けたところ早期の癌が見つかり治療を受けたとのこと。本誌74号でも「かかりつけ医」についてご案内しましたが、デーモン閣下も「かかりつけ医」や「検診」の大切さを再認識されたようです。

肝心のこのサイトですが、「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」迷ったときに電話で相談できる救急安心センター事業#7119（子どもさんは、子ども医療電話相談事業#8000）や、かかりつけ医を探すための「医療情報ネット（ナビイ）」について、わかりやすく説明されていますので是非ご覧ください。

各サイトがご覧
になれます。



大佐和分院からのお知らせ

大佐和分院では、人間ドック、特定健診、各種予防接種などを行っていますので、お問い合わせください。

● 人間ドック

病気の早期発見及び健康の維持増進を目的に、自身の健康状態を把握することができる人間ドックをこの機会に受診されますようご案内します。

実施している曜日：毎週火曜日と金曜日（予約制）

申込方法：電話（0439-65-1251）か直接ご来院していただき、お申込みください。

※基本検査、オプション検査項目及び費用の詳細については、お問い合わせください。

● 予防接種について

各種予防接種（小児・高齢者肺炎球菌、带状疱疹、HPVなど）を実施しています。

診察時に内科担当医にご相談いただくか、予防接種のみでの受診も可能ですので、電話（0439-65-1251）にてお問合せください。

● 睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング検査とCPAP療法

診察時に内科担当医に、ご相談ください。

● 栄養相談

管理栄養士による栄養相談指導を行っています。診察時に内科担当医に、ご相談ください。

● 嚥下造影検査

食べ物が飲み込みづらい、むせることが多くなったなどの方に対して、飲み込みの状態を検査しています。診察時に、内科担当医にご相談ください。

君と作る
看護の未来

君津中央病院附属看護学校
学校見学会 3月27日開催予定

詳細&
お申し込みは
こちらから →

がんサロン開催のお知らせ

がん患者さんやご家族が病気の悩みや体験を語り合うサロンを開催しています。治療に関する情報交換や日々の生活での悩みや不安を共有し、前向きに生きていくためのサポートを行っています。お気軽にお越しください。

| | |
|-------|--|
| 日時 | 令和7年12月19日(金)、令和8年1月16日(金)、2月20日(金) 毎月第3金曜日 14時30分から16時まで |
| 場所 | 君津中央病院4階 講堂1 *予約は必要ありません。費用無料です。 |
| お問合せ先 | 電話 0438-36-1071(代) 担当：がん相談支援センター |

木更津税務署からのお知らせ

確定申告は 自 宅 から！

次の **必要なもの** を用意すればマイナンバーカードとスマホ又はパソコンを利用して自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。

必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの2つのパスワード
 - ・ 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - ・ 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- スマートフォン
スマホ専用アプリ「マイナポータル」のインストールが必要です。
- 源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類

確定申告書等 作成コーナー

「作成コーナー」
で検索または
こちらから↓



推奨ブラウザ



Safari



Google
chrome

マイナポータル連携 でさらに便利に！

マイナポータル
連携の詳細は
こちらから↓



アプリ
「マイナポータル」



税理士による無料申告相談

～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

| 期 間 | 会 場 | 所 在 地 |
|---|----------------|---------------------------------|
| 令和8年2月6日(金)～ 2月12日(木) (土、日及び祝日を除きます。) | スパークルシティ木更津 4階 | 木更津市富士見1-2-1 |
| 時 間 | | 対 象 者(注1) |
| 午前9時 ～ 12時 午後1時 ～ 4時 ※ 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。 | | ・年金受給者 ・給与所得者 ・小規模納税者(注2) |
| そ の 他 | | |

- 持ち物は、裏面「確定申告会場の開設について」の「必要なもの」を参照してください。
- 令和7年分の税理士による無料申告相談は、混雑回避のため、「入場整理券」を当日配付します。
- 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
- スパークルシティ木更津に申告書等の提出場所はございません。申告書等の提出のみの場合は、裏面下部「申告書等の郵送での提出先」に記載の業務センター千葉西分室宛て郵送でご提出いただくか、木更津税務署に直接お持ちください。
- 来場者用の駐車場は用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。
なお、お車でお越しの際には、近隣の有料駐車場をご利用いただくこととなり、有料駐車場の割引サービスも行っておりません。

(注)1 土地、建物及び株式などの売却についての申告・相談は対象とはなりません。

2 小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和6年分の所得金額(専従者控除前または青色専従者給与及び青色申告特別控除前)が300万円以下の方を指します。

確定申告会場の開設について

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

| 開設期間 | 会場 | 所在地 | 時間 |
|--|--|--------------|---|
| 令和8年 2月16日(月)～3月16日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ 本年から休日対応は行いません。 | スパークルシティ木更津 4階 ※左記開設期間中、木更津税務署 では申告書の作成・相談は行って おりません。 | 木更津市富士見1-2-1 | 午前9時から相談を開始します。 (受付は午前8時30分から午後4時まで) |
| 必要なもの | | | 案内図 |
| <p>① マイナンバーカード(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします。)</p> <p>② マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者証明用電子証明書(数字4桁) ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下) <p>③ スマートフォン</p> <p>④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類</p> <p>※ 来場前に、マイナンバーカード を利用した、マイナポータル連 携の事前準備をお願いします。</p> | | | |

その他

確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。

- ※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。
- ※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。
- ※ スパークルシティ木更津に申告書等の提出場所はありません。申告書等の提出のみの場合は、下部に記載の業務センター千葉西分室宛て郵送でご提出いただくか、木更津税務署に直接お持ちください。
- ※ 来場者用の駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
なお、お車でお越しの際には、近隣の有料駐車場をご利用いただくこととなり、有料駐車場の割引サービスも行っておりません。

オンライン事前予約はLINEから！

LINEアプリで国税庁
LINE公式アカウントを
「友だち追加」して予約
してください。



友だち追加は
こちらから↑

1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方

事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。



マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れや失効にご注意ください！

有効期限

- 電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです

失効

- 住民票の基本4情報(氏名、生年月日、性別、住所)の記載が修正された場合は、署名用電子証明書が失効している場合があります

アプリをインストール

証明書の選択

パスワード入力

有効性の確認

確認結果

JPKI利用者ソフト



アプリはこちらから

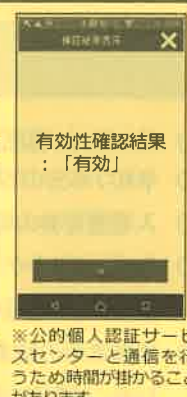
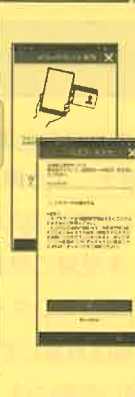
iPhone



Android



iPhoneの名称は、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
Androidの名称は、Google LLCの商標又は登録商標です。



「有効期限切れ」「失効済み」の場合は、お住まいの市区町村で手続きを行ってください。

申告書等の郵送での提出先

【宛先】〒262-8507 千葉市花見川区武石町1-520
東京国税局業務センター千葉西分室(木更津税務署)

【問合せ先】〒292-8550 木更津市富士見2-7-18 TEL 0438(23)6161(代表)

※ お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者にご用件にお答えします。

初心者・シニア向け



スマホ体験セミナー



体験中のスマホは貸出し！
お持ちでない方も、安心して
参加できます。

令和8年 **1月26**日(月) 午後2～4時
【スマホの基本とPayPay体験】

会場 袖ヶ浦市 平川交流センター(平川公民館)

持ち物 筆記用具

定員 20名(申込先着順)

対象 市内在住の方

無料

申込みはお電話(又は窓口)で！

1月5日(月) 受付開始

☎0438-75-2195

袖ヶ浦市平川交流センター(平川公民館)
〒299-0236
袖ヶ浦市横田115-1

回 覧

～木造住宅無料耐震相談会のご案内～

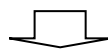
うちの家は大丈夫……？ 我が家の耐震相談会！！

「うちの自宅は、大きな地震がきても大丈夫なの？」

「耐震って言葉はよく聞くけど、具体的にどうすればいいかわからないし、

費用ってどれくらい必要なの？」

というような悩みを抱えている方……



まずはご自宅の状況を「知る」ことから始めてみませんか？

市では、ご自宅の耐震性に関する疑問や不安を解消するため、無料の耐震相談会を実施しております。

相談会では図面をもとに、耐震診断士による簡易な診断をお受けいただくほか、「耐震」についての基礎知識や補強方法について説明を行っております。ご参加いただいた方からは「自宅の状況や耐震について理解することで地震への不安が和らいだ」という声を聴かせていただいています。

今後の地震に備えるため、現在のご自宅の状態を知ることは大切なことです。是非お気軽にご参加ください。

【耐震相談会の日程（事前にお電話にてお申込みください）】

| 期 日 | 時 間 | 場 所 | 申 込 期 限 |
|-----------|---------|----------------|-----------|
| 12月23日(火) | 10時～16時 | 市役所中庁舎7階会議室7-1 | 12月16日(火) |
| 1月21日(水) | 10時～16時 | 市役所中庁舎5階会議室5-1 | 1月15日(木) |
| 2月18日(水) | 10時～16時 | 市役所北庁舎7階会議室7-1 | 2月12日(木) |

※耐震相談会は毎月1回程度、定期的に開催しております。以降の開催予定は広報そでがうら及びホームページをご覧ください

対 象 平成12年以前に建てられた木造在来軸組工法の戸建て住宅を
所有し、かつ居住している方、または同居されている方

参 加 費 無 料

持 ち 物 ご自宅の図面（無い場合はご相談ください。）

時 間 1件あたり60分程度

申 込 期 間 開催期日の月初から申込期限まで（土曜日・日曜日・祝日を除く）

申 込 み 先 袖ヶ浦市役所 都市整備課 住宅班 [TEL:0438-62-3645](tel:0438-62-3645)



■耐震精密診断助成について■

無料耐震相談会での診断結果を受け、より詳細な診断をご希望の際は精密診断の費用補助を受けることができます。市より認定を受けた診断士により現地調査を行い、詳細な診断判定と自宅の補強方法を知ることができます。

(診断料8万円うち、補助額7万5千円、自己負担額5千円)

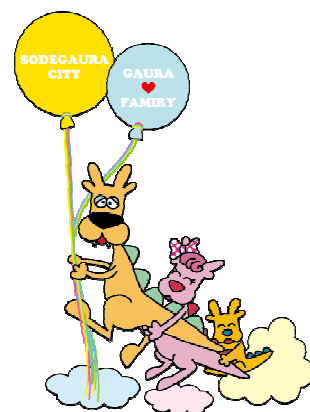
■耐震改修に係る補助制度■

市の精密診断で倒壊の危険性があると判定された住宅について、市の登録事業者による耐震改修工事により耐震性能が確保された場合、工事費用の一部補助を実施しております。

〈対象〉 以下の全てを満たす住宅

- ・平成12年5月31日以前の基準で建てられた2階建て以下の木造在来軸組工法の戸建て住宅（申請者は住宅を所有し、かつ居住していることが必要となります。）
- ・市の耐震精密診断において補強の必要性が認められた住宅

| 補助金一覧 | | 補助率 | 限度額 |
|---------|----------|------|------|
| 耐震設計監理 | | 1/2 | 10万円 |
| 耐震工事 | 64歳以下の方 | 1/3 | 40万円 |
| | 65歳以上など※ | 2/3 | 50万円 |
| リフォーム工事 | | 1/10 | 20万円 |
| 合計 | 64歳以下の方 | | 70万円 |
| | 65歳以上など | | 80万円 |



※65歳以上の方または身体障害者福祉法による身体障害者手帳1級もしくは2級の方

◆設計者および工事業者は市に登録を行った者に限ります。

【費用例】 耐震改修工事費150万円（設計費20万円込、リフォーム無し）の場合

① 64歳以下の場合

実負担額＝工事費150万円－10万円（設計補助）－40万円（工事補助）＝100万円

② 65歳以上の場合

実負担額＝工事費150万円－10万円（設計補助）－50万円（工事補助）＝90万円

〈参考〉R4年度～R6年度の工事費（設計費込、リフォーム無し）の平均は約140万円

◆リフォーム工事の補助金は耐震改修工事と同時に行われるもののみが対象となります。

◆補助金は予算が無くなり次第、申請を締め切ります。

木造住宅耐震相談会 耐震精密診断助成について 耐震改修に係る補助制度



自転車乗車用ヘルメット着用率向上に向けた取組

千葉県では、自転車乗車用ヘルメット着用率向上に向けた取組の一つとして、「オズワルド」の伊藤俊介さん（千葉市出身）、「ぼる塾」の田辺智加さん（市川市出身）、「レインボー」のジャンボたかおさん（千葉市出身）、池田直人さん（大阪府出身）の4名を、自転車ヘルメット着用PR大使に任命しました。



特設サイトにて、ヘルメットプレゼントキャンペーンを実施中!

- 対象 千葉県にお住まいの方
- 内容 自転車乗車用ヘルメットを合計20名様にプレゼント
(男性用10名、女性用10名)
※応募者多数の場合は抽選となります。
- 応募方法 特設サイト内の応募フォームに必要事項を記入の上、お申込み下さい。
- 応募締切 令和7年12月31日(水)まで

特設サイト申込フォーム・
本キャンペーンについての
詳細はこちらから↓



【オズワルド・ぼる塾Ver.】



【レインボーVer.】

自転車乗車用ヘルメット着用PR動画を作成しました!

「ウチは、ヘルメット家族です。」



千葉県自転車乗車用ヘルメット着用PR動画(千葉県公式PRチャンネル)



【ショートVer.】



【ロングVer.】

◎交通事故の相談

千葉県交通事故相談所

検索

交通事故の当事者となり、お困りの方はご相談ください。
臨床心理士による心のケアも行っています。県内各市町村の巡回相談も行っていますので、日程等はお問い合わせください。
なお、くらし安全推進課ホームページでも巡回相談日程や交通事故Q&Aをご案内しています。

- | | | | |
|--------|--------|-----------|------------------|
| 問い合わせ先 | ●本所 | 千葉県庁舎2階 | TEL 043-223-2264 |
| | ●東葛飾支所 | 東葛飾合同庁舎4階 | TEL 047-368-8000 |
| | ●安房支所 | 安房合同庁舎1階 | TEL 0470-22-7132 |

◎千葉県交通安全教育推進員の派遣

学校、町内会、職員研修などで交通安全教室を開く際にご活用ください。対象者に合わせて経験豊富な推進員を派遣いたします。(講師料は無料ですが、講師の交通費等の実費分は負担願います。)

◎交通安全ビデオの貸出

千葉県交通安全ライブラリー

検索

交通安全教育に役立てていただくために、交通安全ビデオ(DVD・VHS)の貸出を行っています。
ビデオ一覧は、くらし安全推進課ホームページをご覧ください。

問い合わせ先 ●千葉県環境生活部 くらし安全推進課 交通安全対策室 TEL 043-223-2263

ちば



交通安全

思いやり交通千葉

県内の交通事故

| | |
|----------------------------------|--------------------|
| 発生件数 | 9,003件 (+60件) |
| 死者数 | 87人 (+11人) |
| 負傷者数 | 10,818人 (+171人) |
| 死者全国ワースト4位 令和7年9月末時点 (前年比) | |

9月末現在の確定値です。最新の件数については、千葉県警ホームページにて公表しています。

第195号

発行:千葉県環境生活部くらし安全推進課

電話 043 (223) 2263

FAX 043 (221) 2969

飲酒運転は絶対しない

させない

許さない

冬の交通安全運動

令和7年12月10日(水)～12月19日(金)



飲酒運転は 絶対しない、 させない、 許さない



千葉県・千葉県警察・千葉県交通安全対策推進委員会

令和7年 冬の交通安全運動

実施期間 12月10日(水)から12月19日(金)までの10日間

スローガン 飲酒運転は絶対しない、させない、許さない

運動の重点目標

① 飲酒運転の根絶に向けた取組の推進



② 夕暮れ・夜間・明け方における交通事故防止



③ 自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用推進



飲酒運転ゼロを目指して

千葉県では、飲酒運転による交通事故などが後を絶ちません。

飲酒運転は、運転者だけでなく、

家族や周りの方まで不幸にするとても悪質な行為です。

県民一人ひとりが、「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない」

という強い意識を持ち、飲酒運転の根絶を目指しましょう。



宴会などの場においては、ハンドルキーパー(自動車
で飲食店などに行く場合に、お酒を飲まずに仲間を自宅
まで送り届ける人)を決めたり、運転代行等を依頼する
など、運転代行等を依頼するなどしましょう。また、
千葉県内で、飲酒運転をしている人や飲酒運転を助長
している店舗に関する情報などがあれば「飲酒運転
取締りメールBOX」を活用し、飲酒運転を絶対しない、
させない、許さないを徹底しましょう。

飲酒運転取締りメールBOX
情報提供メールフォーム
(千葉県警察HP)



飲酒運転根絶宣言事業所・店の登録

千葉県では、「飲酒運転は絶対しない、
させない、許さない」という県民意識の
高揚を図り、飲酒運転のない、県民
が安心して暮らすことができる地域
社会の実現に向けて、飲酒運転の
根絶を宣言する事業所と飲食店の
登録を行っています。

登録後、県が下記のことを行います。

- ・登録証の交付
- ・啓発物資の配布
- ・事業所名又は飲食店名及び
所在地(市町村名のみ)を
千葉県ホームページに掲載
(ただし、同意が得られた場合に限り)

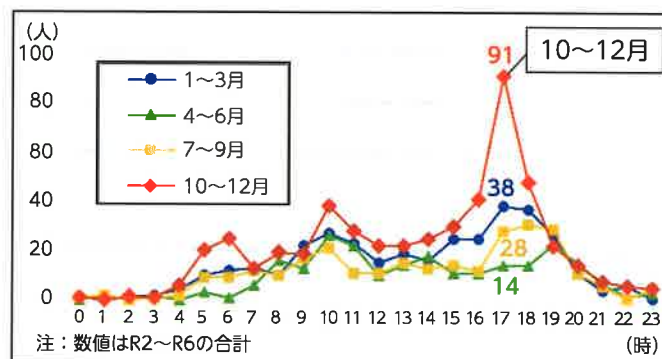
詳しくはこちら
(千葉県HP)



夕暮れ・夜間・明け方には注意!

年末は、夕暮れ・夜間・明け方の交通事故が増加
する傾向にあります。

特に、午後5時台における高齢者歩行中に係る
重大事故が増加します。



歩行者の方へ

- 明るい色の服装やリフレクター(反射材)を着用し、
自分の存在をドライバーに知らせましょう。
- 横断歩道を渡る際は、ドライバーの方に横断する
意思を示しましょう。
(手を上げる、手で
合図する、ドライバー
と目を合わせるなど)



ドライバーの方へ

- ゼブラ・ストップを意識した運転を心がけましょう。

ゼ 前方 前をよく見て安全運転!

ブ ブレーキ 横断歩道手前では
ブレーキ操作で安全確認!

ラ ライト 横断歩道でも3ライト!
前照灯、ライトアップ、右(ライト)からの歩行者に注意!

特に、冬のこの時期は、早めのライト点灯と小まめな
切替えを意識し、交通事故を防ぎましょう。

自転車の交通ルールを確認しましょう。

自転車も、ながらスマホ・飲酒運転は禁止です。

道路交通法の改正により、
令和6年(2024年)11月から、
自転車運転中にスマート
フォン等を使用する「ながら
運転」(「ながらスマホ」)の罰則
が強化され、また、「自転車の
酒気帯び運転」が新たに罰則
の対象とされました。



自転車に対する交通反則通告制度が導入されます。

道路交通法の改正により、令和8年4月
1日より、16歳以上の自転車利用者を
対象とした交通反則通告制度(いわゆる
「青切符」)が導入されます。



令和7年9月、警察庁より、自転車の基本的な交通
ルールと警察の交通違反の指導取締りの基本的な
考え方についてとりまとめた自転車ルールブックが
公表されました。

詳しくはこちら(警察庁HP)



自転車利用時はヘルメットの着用を!

自転車乗用中の交通事故で無くなられた方の半数以上が、頭部に
致命傷を負っています。ヘルメットを正しく着用し、頭を守りましょう。

ヘルメット着用のチェックリスト

- ☐ 前から後ろにかけて水平にかぶれているか
- ☐ 左右にあるV字のストラップが耳たぶの下あたりにきているか。
- ☐ あごひもの長さは適切か
(あごひもとあごの間に指が1~2本入る程度のあそびをもたせる。)



ヘルメットの購入費の一部を助成している
市町村があります。

詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

自転車乗用ヘルメット購入補助事業(千葉県HP)

