

お知らせ



健康・福祉

第2回 健康づくりセミナー

簡単ピラティスで

理想のカラダをつくらう！

「何か運動したい！でも…」となかなか最初の一步が踏み出せないあなた。簡単ピラティスで理想の体づくりをはじめませんか？

日時 11月17日(木)・29日(火)(各日午前10～11時30分)

内容 ①リラックスして身体を伸ばすピラティス②伸ばした筋肉を鍛えるピラティス

※ピラティスは、体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら床で行うエクササイズです。

対象者 医師より運動制限を受けていない方 (定員40人)

参加費 無料

会場 山武市役所

申し込み 10月3日(月)～

申込・問 健康支援課

☎0475(80)1171



「なるほど！糖尿病塾」が今年も開催されます

今回も大好評の理学療法士と管理栄養士のショートコントがありまます。ぜひ、楽しく糖尿病について学んでみませんか。また、今回は糖尿病の眼の話もあります。糖尿病の合併症は、神経↓眼↓腎臓と悪化しますので、重症化を防ぐことがとても重要です。併せて血糖測定や味覚検査なども行います。低カロリー等の食品サンプルももれなくさしあげます。

また、11月は「計量正確強化月間」で、自宅にある上腕部に巻く血圧計とキッチンスケールの精度確認も併せて行いますので、ぜひ、当日お持ちください。

参加希望の方は、事前にお申し込みをお願いします。たくさんのお申し込みお待ちしております!!

講師 さんむ医療センター 視能訓練士等

日時 11月12日(土)午前9時30分～11時30分(受付午前9～9時30分)

会場 山武市役所3階大会議室

申込・問 健康支援課

☎0475(80)1171

乳児のB型肝炎ワクチンが定期接種になりました

B型肝炎ワクチンが定期接種(無料)になりました。

B型肝炎ウイルスは血液だけではなく、涙や唾液を介しても感染します。感染すると、急性肝炎となりそのまま回復する場合もあれば、慢性肝炎となる場合もあります。また症状として明らかにならないままウイルスが肝臓の中に潜み、年月を経て慢性肝炎・肝硬変・肝がんなどになることがあります。

B型肝炎ワクチンの対象者・接種方法について	
対象者	平成28年4月1日以降に生まれた方
標準的な接種方法	生後2カ月に至った時から生後9カ月に至るまでの期間を標準的な接種期間として、27日以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目の注射から139日以上の間隔をおいて1回(3回目)接種
接種期限	1歳に至るまで(お誕生日の前日まで)
その他	母子感染予防として、出生後にB型肝炎ワクチンの接種を受けた方は対象になりません。

問 健康支援課

☎0475(80)1172

特定健康診査「個別健診」のお知らせ

集団健診の日程では、都合の合わなかった方を対象に、個別健診(指定の医療機関で、個別に受けられる健診)を実施しています。

対象者 40歳以上の国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者指定医療機関

さんむ医療センター(成東)

☎0475(82)2521

日向診療所(山武)

☎0475(88)1154

花城医院(松尾)

☎0479(86)2233

宇井医院(蓮沼)

☎0475(86)2522

費用 国民健康保険被保険者

1000円

後期高齢者医療被保険者 無料

受診方法 指定医療機関に電話予約のうえ受診してください。

※詳しくは、広報さんむ7月号4ページをご覧ください。

問 国保年金課

☎0475(80)1143





国民健康保険被保険者資格証明書で医療機関を受診したら

災害などの特別な理由がなく国民健康保険税を滞納した場合、保険給付の全部または一部が差しとめられることがあります、この場合、「被保険者証」ではなく、「被保険者資格証明書」が交付されます。

被保険者資格証明書を使って診療を受けた場合、病院の窓口で支払う医療費が全額自己負担となりますが、後日、申請することにより、支払った医療費のうち保険給付分が「特別療養費」として払い戻されます。ただし、国民健康保険税を滞納している場合は、滞納分に充てることとなります。

対象者 国民健康保険被保険者資格証明書交付者
手続き 医療費を全額自己負担した翌々月以降に、次のものを用意して申請してください。



- ①領収書②国民健康保険被保険者資格証明書③世帯主名義の預金通帳(滞納がない場合)④印鑑(認印でよい)

問 国保年金課

☎0475(80)1143

歯科口腔健康診査を受診しましょう

対象者 昭和15年4月2日～16年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者の方(平成28年度に山武市の特定健診時の歯科健診を受診した方は受診不可)

実施期間 10月31日(月)まで
費用 無料(健診後の治療に要する費用は有料)

歯科健診の項目

◆口腔審査

- ・歯と歯肉・口腔機能の状況

◆口腔衛生指導

- ・むし歯、歯周疾患予防等

歯科健診の受け方

- ・歯科健診を希望される方は、10月20日(木)までに国保年金課に申し込みください。
- ・受診票を郵送します。
- ・希望する協力医療機関に直接予約をしてください(受診は期間中、1人1回)。

受診の際に必要なもの

被保険者証、受診票

協力医療機関

千葉県歯科医師会会員の健診協力医療機関※県内の協力医療機関受診可能

市内の健診協力医療機関

橋本歯科医院(本須賀1368)

☎0475(84)2424

おしだ歯科医院(成東88-1)

☎0475(82)0018

米山歯科(成東2480-2)

☎0475(82)6199

牛尾歯科医院(松尾町松屋135-8)

☎0479(86)2248

真壁歯科医院(松尾町大堤16-1)

☎0479(86)5137

問 千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課給付第1班

☎043(216)5013

受診票発行に関する問い合わせ

国保年金課

☎0475(80)1142

国民年金保険料は納付期限まで納めましょう

4月分から平成29年3月分までの国民年金保険料は、月額1万6260円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付、便利でお得な口座振替もあります。国民年金保険料を未納のまま放

置すると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方*の財産を差し押さえることがありますので、早めに納付してください。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予制度がありますので、国保年金課または千葉県事務所へご相談ください。

*納付義務のある方：被保険者本人、その配偶者および世帯主

問 千葉県事務所

☎043(242)6320

国保年金課

☎0475(80)1142

あんどんねえさ～ in 山武市 「九十九里地域認知症家族の会」

会場 さんぶの森交流センターあららぎ館

日時 10月22日(土) 午前11時～午後3時

会場 成東文化会館のぎくプラザ

日時 10月25日(火)午後1時30分～3時30分

問・問 山武市地域包括支援センター

☎0475(80)2643

お知らせ

介護予防教室
いつまでも生き生きと
暮らし続けるために！

すこやか倶楽部(気軽に参加型)

健康運動指導士等の指導のもと
ストレッチやミニ健康講座等を開
催します。

対象者 山武市に住所を有する65
歳以上の方

日程 10月3

日・24日、11月

14日・28日、

12月12日・26

日、1月16日・

30日、2月6

日・13日、3

月13日・27日

(各月曜日)

※1回からでも

参加できます。



時間 午前10～11時30分(受付

午前9時30分から)

会場 松尾1丁目保健福祉セン

ター

費用 無料

持ち物 運動のできる服装・室内

用の運動靴・タオル・飲み物

申込期限 各日、開催の3日前ま

でに申し込み願います。

問 山武市地域包括支援センター

☎0475(80)2643



子育て・教育

子育てが楽しくなる！

親業講座&親業訓練入門講座

◆親業講座

子どもの気持ちが変わる聞き
方・親の思いが伝わる話し方を
わかりやすくお伝えします。お
気軽にご参加ください。

日時 10月28日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 睦岡小学校

講師 内田 桃紀代氏(親業訓

練シニアインストラクター)

◆親業訓練入門講座

親業講座より一歩深く学べる講
座です。親業講座を受講してい
ない方もOKです。皆さんの参
加をお待ちしています。

日時 11月2日(水)・9日(水)午前

9時30分～12時30分

場所 成東保健センター2階機

能訓練室

定員 20人

講師 齋藤 ひとみ氏(親業訓

練インストラクター)

※いずれも参加費無料

(託児有り無料先着順)

申・問 生涯学習課

☎0475(80)1456

平成29年成人式を開催

新成人の祝福と激励のため、平
成29年の成人式を開催します。地
区により開始時間が異なりますの
でご注意ください。

期日 平成29年1月8日(日)

場所 成東文化会館のぎくプラザ

日程

①山武・松尾地区

受付 午前10時30分～

式典 午前11時～

②成東・蓮沼地区

受付 午後2時～

式典 午後2時30分～

対象 平成28年4月2日～平成

29年4月1日生まれの方

その他 現在、山武市内に在住さ

れている方には、案内書を10月

下旬にお送りします。市外の方

でも、市内の小中学校に在籍し

た方(転入・転校された方も含

む)は、ご参加いただけます。

※現在市外にお住まいの方には案

内書を発送いたしません。案内

書が無くとも成人式には参加し

ていただけますので、当日会場

までお越しください。

問 生涯学習課

☎0475(80)1451

平成29年度保育園・幼稚園・ こども園の新規入園申し込み

受付期間 12月1日(木)～15日(木)

(土・日は除く)

申請書類は11月1日(火)から各
園・子育て支援課にて配布します。

(詳細については、広報さんむ11
月号でお知らせします)

◆保育園・こども園(長児部)

入園基準 保護者の就労や病気な

どの理由により、お子さんをご

家庭で保育できない場合に、保

護者に代わって保育します。

家庭の中に保育できる方がいる場

合や入学準備・しつけ・集団生活

に慣れさせるためなどの理由だけ

では入園することはできません。

◆幼稚園・こども園(短児部)

入園資格 市内に住所があり、次

の年齢に該当する幼児

3歳児 平成25年4月2日～平

成26年4月1日生まれ(むつみ

のおか幼稚園、なんごう・まつ

おこども園は4歳児クラスから)

4歳児 平成24年4月2日～平

成25年4月1日生まれ

5歳児 平成23年4月2日～平

成24年4月1日生まれ

問 子育て支援課

☎0475(80)2632



産業

シニア従業員のお仕事説明会 in 横芝光(山武市共催事業)

シニア向けの仕事説明会を開催します。働く方のライフスタイルや体力に合わせ、働く時間や内容を決め、無理なく働くことができます。



日時 10月13日(木)
午後1〜2時30分

場所 横芝光町役場 第1・2会議室(横芝光町宮川11902番地)

対象者 就労を希望する概ね60歳以上の方・子育て中の主婦の方

共催 横芝光町・山武市・東金市・大網白里市・九十九里町・芝山町・セブーンイレブン・ジャパン

*参加費は無料です。事前にお電話でお申し込みください。

申 わがまち活性課

☎0475(80)1201

関 セブーンイレブン・ジャパン

☎043(274)6511

ベストパートナー賞の 表彰者を募集します!

山武市農業共同参画推進会では、『ベストパートナー賞』の表彰者を募集します。自薦他薦は問いませんのでぜひ応募ください。

対象 市内で農業を営み、地域社会活動にも取り組む夫婦

応募方法 応募用紙を郵送、ファクスまたは持参により事務局へ提出してください(応募用紙は、本庁、各出張所ロビーに用意しています。また、市ホームページからもダウンロード可)。

募集期間 10月28日(金)まで

選考方法 推進会の会員が選考委員となり、ベストパートナー賞を決定します。

表彰式 11月23日(水)に開催される山武市産業まつりで表彰式を行います(他薦の場合)

は推薦者の方に別途記念品を贈呈いたします。

関 山武市農業

共同参画推進

会事務局(わがまち活性課)

☎0475(80)1202



婚活支援セミナー

「自分を変えて自信を持つ!」

幅広い分野から高い支持を得ているメイクアップアドバイザー、ユキ今村氏を講師に招き、男性の身だしなみについてのセンスアップセミナーと女性のポイントメイクについて講習します。

セミナー終了後、ミニ婚活を開催しますので、その効果を実感してください。

日時 12月3日(土) 午後1〜4時

場所 さんぶの森交流センター あららぎ館

対象 35歳以上の未婚の男女(男性は市内在住に限る。また、山武市結婚相談連絡会に登録されている方は年齢制限無し)

募集人数 男女各15人(応募多数の場合は抽選)

参加費 1000円



申込方法 ①氏名(ふりがな)②性別③生年月日(年齢)④住所⑤電話番号(日中連絡がとれるもの)⑥メールアドレス⑦職業を記入して、メールにてお申し込みください。

申込期限 10月21日(金)

申・関 山武市結婚相談連絡会事務局(わがまち活性課)

☎0475(80)1202

☑wagamachikassei@city.sammul.jp

結婚相談会を開催します

山武市結婚相談連絡会では、結婚を希望する市内在住の独身男性または独身女性を対象として結婚相談会を開催します。結婚相談員が相談を受け付けますのでご利用ください。なお、相談は無料で秘密は守られます。

また、結婚相談連絡会に利用者登録すると、婚活イベント等の情報提供や結婚相談を継続的に受けることができます。

日時 10月30日(日) 午後1時30分〜3時

場所 山武市役所第1会議室

関 山武市結婚相談連絡会事務局 (わがまち活性課)

☎0475(80)1202

お知らせ

福祉人材就職面接会

「介護就職デー」

ハローワーク千葉では、福祉系の職種への就職を希望する方を対象とした就職面接会を開催します。

なお、この就職面接会は事前に申し込みをいただいた方を対象としますので、参加を希望される方は11月8日(火)までにハローワークにお申し込みください。

日時 11月15日(火) 午後1時30分～3時30分

場所 ホテルポートプラザちば
2階ロイヤル(千葉市中央区千葉港8-1-5)

会場 ハローワーク千葉(公共職業安定所) 職業相談第1部門

☎043(242)1181
コード41#

12月に計量器(はかり)

定期検査を実施します

今年度は、2年に1回実施する特定計量器定期検査の実施年です。

計量法の規定により、商店・工場・病院・学校等で計量器(はかり)を取引または証明に使用している方は、必ず受検してください。対象と思われる個人または事業

者で、10月中に市から通知等連絡がない場合は、わがまち活性課までご連絡ください。

検査日・場所

12月5日(月) さんぶの森交流センター あららぎ館バイオマス棟

12月6日(火) 松尾出張所

12月7日(水) 蓮沼出張所(蓮沼スポーツプラザ)

12月8日(木) 山武市役所

12月9日(金) 山武市役所

検査時間 午前10時30分～正午・午後1～3時

会場 わがまち活性課

☎0475(80)1201

10月1～7日は

全国労働衛生週間です

第67回を迎える「全国労働衛生週間」は、働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間です。

「健康職場 つくる まもるはみんなが主役」をスローガンに展開します。

この機会に自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直し、積極的に健康づくりに取り組んでみましょう。

「ご存じですか?労働委員会」

「雇用のトラブルまず相談」

千葉県労働委員会では、個々の労働者と使用者の間で生じた解雇・パワハラ・労働条件の変更等をめぐる労働関係のトラブルについて、労働委員会の委員が間にあって、当事者の歩み寄りによる円満な解決を目指す「個別的労使紛争のあっせん」を行っています。あっせんは無料で、労働者、使用者どちらからでも申請できます。あっせんを希望される方は、お気軽にご相談ください。

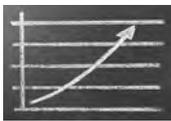
申・問 千葉県労働委員会事務局 (千葉県庁南庁舎7階)

☎043(223)3735

千葉県最低賃金改正

「千葉県最低賃金」が10月1日から時間額842円(従来の817円から25円引上げ)に改正されました。

詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室



☎043(221)2328 または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

平成27年度 山武郡市広域行政組合歳入歳出決算

山武郡市6市町の共同処理として山武郡市広域行政組合で行っている事務(消防業務、養護老人ホーム・老人デイサービスセンター・し尿処理施設・夜間急病診療所・休日救急歯科診療所・斎場の運営、電子計算機による情報処理、介護認定審査会業務等)の決算についてお知らせします。

問 山武郡市広域行政組合企画財政課
☎0475(54)0252

