



健康・福祉

『減塩教室』のお知らせ

日時 12月9日(金)

午前9時30分～午後2時
(受付午前9時15分～)

場所 成東保健福祉センター

対象 山武市民

内容 高血圧予防の講話・減塩
食の調理実習

定員 20人(先着順)

参加費 500円

申込期間 11月1日(火)～

(平日午前8時30分～午後5時)

※定員になり次第締め切ります

持ち物 エプロン、三角巾、布巾
2枚、筆記用具、運動のできる
服装

団・団 健康支援課

☎0475(80)1172

主催 山武市保健推進員協議会

11月8日は「いい歯の日」

皆さん、普段からよく噛んで食事をしていますか。次のような食べ方になってしまっている方はいませんか。

① テレビや新聞、ケータイやスマホなどの「見ながら食べる」

② 食事には水やお茶など、飲み物が欠かせない「流し込み食べ」

③ 口を閉じずに物を噛む「くちやくちや食べ」

④ ひとくち量より多く口に入れる「詰め込み食べ」

⑤ 食べ物がまだ口の中にあるのに、次の食べ物を口に入れる「交差滞留食べ」

⑥ 食材や硬さが単一なメニューで、1食を済ませる「マンネリ食べ」

⑦ 「いただきます」から「ごちそうさま」まで箸を休めない「一気食べ」



一つでも当てはまった人は、普段からよく噛んで食べていないかもしれません。よく噛むことによって、食べ物の消化を助けたり、肥満を抑制したり、さまざまな効果をもたらします。この「いい歯の日」を機に改めて、ひとくち30回以上噛むことを意識し、ゆっくり味わって食事をする習慣を心がけましょう。

団 健康支援課

☎0475(80)1172

11月14日は

「世界糖尿病デー」

糖尿病は、初期だと痛みなどの自覚症状がないため気づきにくく、知らずに進行している場合が多く見受けられます。そのため、1年に1回は健診を受け、自分の健康状態を知り、特にメタボリックシンドロームを指摘された人は生活を振り返り、甘いものやお酒などのカロリーの摂りすぎ・運動不足に注意しましょう。

11月12日(土)の午前9時30分～山武市役所大会議室にて「なるほど!糖尿病塾」の講演会が行われます。ショートコントで楽しく学べますので、ぜひお申し込みください。

団・団 健康支援課

☎0475(80)1171

はつらつ教室参加者募集

運動機能・口腔機能の向上・認知症予防等に力を入れた、プロによる個別サポート教室です。

対象者 山武市に住所を有する65歳以上の方

日時 12月21日～平成29年3月22日(全13回毎週水曜日)

午前コース 午前10時～正午
午後コース 午後2～4時

会場 松尾IT保健福祉センター

定員 各コース15人(先着順)

費用 無料

持ち物 運動の出来る服装・室内用運動靴・タオル・飲み物

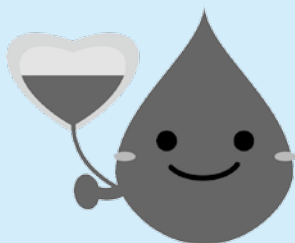
申込期限 11月18日(金)

団・団 山武市地域包括支援センター

☎0475(80)2643

献血にご協力をお願いします

冬場は、風邪などで体調を崩す方が多いことや寒さで献血者が減少してしまいます。血液を必要とする患者さんに安定して血液をお届けするため、ご協力をお願いします。



日時 12月2日(金)
午前10～11時45分
午後1～4時

会場 成東保健福祉センター
団 健康支援課

☎0475(80)1173

お知らせ

11(い)月30(みらい)日
は「年金の日」

「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただく、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、千葉年金事務所にお問い合わせください。

☎ 千葉年金事務所

☎ 043(242)6320

日本年金機構ホームページ

HP <http://www.nenkin.go.jp/>

納めた国民年金保険料は 社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

対象となるのは、その年の1月から12月までに納付した保険料の

全額で、過去の年度分や追納分、配偶者やご家族の国民年金保険料を支払った場合も対象となります。

なお、国民年金保険料について社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

平成28年1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください(平成28年10月1日～12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納められた方へは、来年の2月上旬に送られます)。

☎ 控除証明書専用ダイヤル

☎ 0570(070)117

(IP電話等)

03(6700)1130

千葉年金事務所

☎ 043(242)6320

HP <http://www.nenkin.go.jp/>



交通災害共済 随時申し込み受付中

共済期間 加入受付日の翌日から平成29年8月31日まで

年会費 加入月によって異なります。

加入申込日 **会費の額**

平成28年	11月	600円
	12月	500円
平成29年	1月	500円
	2月	400円
	3月	300円
	4月	300円
	5月	200円
	6月	200円
	7月	100円
	8月	100円



対象となる事故 車両(自動車、オートバイ、自転車など)の交通事故で交通事故証明書(原則として人身事故扱い)が発行されたもの。

共済見舞金 死亡……150万円・障害……2～50万円(医療機関受診日数により決定)
身体障害(1級または2級)……障害見舞金のほかに50万円

申し込み場所 市民課市民生活係または各出張所窓口

☎ 市民課 ☎ 0475(80)1271



おめでとうございます

千葉県小・中・高校席書大会(一般社団法人書星会・千葉日報社主催)で成東中学校3年生の亀井愛彩さんが、昨年度の第64回大会に引き続き今年度の第65回大会でも「千葉県美術会長賞」を受賞しました。



亀井 愛彩さん



昨年度の受賞作品



今年度の受賞作品



子育て・教育

第61回青少年スキー教室

4日間ともプロのスキーインストラクターが指導します。

日時 12月25日(日)～28日(水)

(3泊4日)

宿舎 清里ユースホステル

スキー場 シャトレレーゼスキー場

対象 小学3年生～中学生

定員 45人(先着順)

参加費 3万9500円(交通・

宿泊・食事・講習・保険代含む)

申込 千葉県ユースホステル協会

043(252)7060

平成29年度学童クラブ 利用に係る説明会・申請受付

学童クラブの利用対象者は、市内の小学校に就学し、放課後に監護を受けられない児童です。

◆説明会

日時 11月26日(土) 午前10時～

場所 松尾IT保健福祉セン

ター多目的室(託児所を開設します)

◆申請方法

申請期間 12月1日(木)～26日(月)

申請書類 説明会時に配付

提出場所 子育て支援課または各

学童クラブ

◆学童保育実施場所

成東学童クラブ・大富学童クラブ・南郷学童クラブ・鳴浜学童クラブ・緑海学童クラブ・日向学童クラブ・睦岡学童クラブ・山武西学童クラブ・山武北学童クラブ・蓮沼学童クラブ・松尾学童クラブ・大平学童クラブ・豊岡学童クラブ

◆子育て支援課

0475(80)2631

※成東学童クラブ(成東小学校区)をご希望の方は、成東学童クラブへお問い合わせください。

◆成東学童クラブ

090(4755)8164

(平日の午後2～6時)

あんどんねえさ～ in 山武市 「九十九里地域認知症家族の会」

日時 11月22日(火) 午後1時30分～3時30分

会場 成東文化会館のぎくプラザ

日時 11月26日(土) 午前11時～午後3時

会場 さんぶの森交流センターあららぎ館

申込 山武市地域包括支援センター

0475(80)2643

さんぶの森元気館 11月～運動コース型教室 (5回コース) 参加者募集

料金等、詳しい内容は施設までお問い合わせください。

皆さんの申し込みをお待ちしております。

お申し込み、お問い合わせは、お電話にてご連絡ください。

申込 さんぶの森元気館

0475(80)9300(直通)



お知らせ



産業

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女を対象として結婚相談会を開催します。

また、結婚相談連絡会に利用者を登録すると、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 11月27日(日) 午後1時30分～3時

場所 山武市役所第1会議室

会場 山武市結婚相談連絡会事務局
(わがまち活性課)

☎ 0475(80)1202

結婚新生活を支援します

市では、今年度、少子化対策の強化を目的として、新婚世帯が新生活を始める際の新居の住居費や引越し費用を補助しています。

補助対象となる方

- ・平成28年4月6日以降に婚姻届を提出し、受理された夫婦
- ・世帯の所得が300万円未満であ

ること(所得証明書をもとに、平成26年1月1日から12月31日までの夫婦の所得を合算した金額)

- ・対象となる住居が市内にあり、夫婦ともに当該住居の住所地に住民登録されていること
- ・夫婦ともに市税を滞納していないこと

補助の対象

住居費(結婚を機に新たに物件を購入または貸借する際に要した費用)と引越し費用(引越し業者等へ支払う実費)

補助額

住居費と引越し費用を合わせた額を対象とし、一世帯あたり18万円を上限とします。

申・問 企画政策課

☎ 0475(80)1131

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、必ず受検しなければなりません。

また、受検しない場合は、計量

法違反として罰則が適用される場合がありますのでご注意ください。

検査日・場所

- 12月5日(月) さんぶの森交流センターあらかぎ館バイオマス棟
- 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

検査当日持参するもの

- ・計量器(増おもりまたは分銅を使用するものは一緒に持参してください)
- ・検査手数料(一台につき500～3600円程度)
- ・市からの通知「計量器(はかり)定期検査のお知らせ」

※対象者で、通知が届かない方は、わがまち活性課へご連絡ください。

問 わがまち活性課

☎ 0475(80)1201

参加者募集

再就職セミナー&相談会

県ジョブサポートセンター・匝瑳市・旭市・横芝光町と共催で、子育て中のお母さんを対象に、就

職活動に役立つセミナーを開催します。また、セミナー参加者を対象に、生活・就労に関するあらゆるお悩みについて、相談員が一对一で相談を受け付けます。

期 日 11月25日(金)

場 所 匝瑳市民ふれあいセンター
(匝瑳市八日市場ハ793-35)

参加費 無料

◆子育てお母さんのための再就職支援セミナー

時 間 午前10時～12時30分

テ ー マ 自己理解、就職スキル

対 象 就職を希望する子育て中の女性

定 員 30人(先着順)

※1歳以上の未就学児を対象に託児室を用意します。先着6人までとなりますので、セミナー申し込み時にご予約ください。

◆生活就労出張相談

時 間 午後1時30分～4時(1人30分程度の交代制)

定 員 4人(先着順)

※セミナー・相談会ともに予約制です。雇用保険受給中の就職活動実績になります。

問 わがまち活性課

☎ 0475(80)1201

申 匝瑳市産業振興課商工観光室
☎ 0479(73)0089



暮らし・環境

狩猟期間が始まります

11月15日～平成29年2月15日までの3カ月間は狩猟が解禁となります。



山林・原野に立入る際は、ハンターが認識しやすいように、赤、オレンジ等の目立つ色彩の服装の着用や、ポリウムをあげたラジオを携帯するなど、十分ご注意ください。ようお願いします。

岡 山武地域振興事務所地域環境保全課

☎0475(55)3862

「アラート」による

情報伝達訓練

津波や武力攻撃等の災害時に、Jアラート(全国瞬時警報システム)により国から伝達される緊急情報を、防災行政無線の放送等により確実に市民の皆さんへお伝えできるように全国一斉に情報伝達訓練を実施します。

訓練では、防災行政無線の放送および山武市安心安全メールを配

信します。

訓練日時

11月29日(火) 午前11時

防災行政無線放送内容

- ・上りチャイム
- ・「これは、テストです」×3回
- ・「こちらは防災さんむです」
- ・下りチャイム

※山武市安心安全メールは、「防災・国民保護情報」の受信を選択されている方を対象に配信します。

岡 消防防災課

☎0475(80)1116

犬の狂犬病予防注射の接種・注射済票の発行はお済みですか

犬の所有者は、生後91日以上の飼い犬に年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務づけられています。

平成28年度の狂犬病予防注射を受けられていない場合は、動物病院等で注射を受け、山武市役所環境保全課窓口で狂犬病予防注射済票の交付を受けてください(予防注射を接種する際は、獣医師に相談のうえ接種してください)。

また、既に予防注射を接種済みの場合で、市役所に届出を出していない方も狂犬病予防注射済証・

印鑑を持参のうえ、山武市役所環境保全課窓口で狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。

なお、飼い主・住所等の変更、死亡している場合は、必ず山武市役所環境保全課で手続きを行ってください。

岡 環境保全課

☎0475(80)1161

ハチに注意

秋は、ハチの活動が活発になる季節です。

むやみにハチの巣などに近寄るのは危険ですので、注意してください。

公共の施設や公園、道路などでスズメバチ等の巣を発見した場合、お問い合わせください。

また、個人が所有する家屋や土地等で発見された巣については、

直接専門業者に駆除の相談をして

いただけるようお願いいたします。



市内業者

(有)クリーンライフ

(蓮沼口2993-1)

☎0475(86)3344

総合技建(株) (白幡29935)

☎0475(82)0390

千葉県害虫防除協同組合

☎043(221)0064

岡 環境保全課

☎0475(80)1161

ごみゼロ運動に

ご協力ください

実施日 11月20日(日) 午前8～11時(雨天決行)

場所 市内の道路沿い

収集方法 市から配布したごみ袋に、紙くず・カン・ビンなどを集めてください。

※粗大ごみは対象外です。発見した場合は、その場所から動かさずに、環境保全課までご連絡ください。

岡 環境保全課

☎0475(80)1161



お知らせ

わが家の耐震相談会
地震に備えて耐震化を

住まいの耐震性について無料で建築士に相談できます。

相談のほか、補強金具の模型やパネルの展示、お子さんも楽しめる紙工作をご用意し、建物の揺れや耐震化についてわかりやすくお伝えします。

日時 11月23日(水・祝)

午前10時～午後2時

会場 あららぎ館イベント広場
(産業まつり会場内)

対象 昭和56年以前に新築した木造住宅にお住まいの方

内容 建築士による個別相談

参加費 無料

定員 先着10組(予約優先)

電話、メールなどでお申し込みください(電話は土日祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)。

申込期限 11月17日(木)

※定員に達しなかった場合は当日受け付けできません。

主催 千葉県

共催 山武市

協力 千葉県建築士事務所協会
・**企画** 都市整備課

☎ 0475(80)1191

✉ toshiseibi@city.sammu.lg.jp

全国一斉「女性の 인권
ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカー等の女性をめぐる各種の 인권問題について、11月12～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、全国一斉に「女性の人権ホットライン」を通じて、相談に応じることになりました。

千葉県女性の 인권ホットラインでは、11月14～20日を強化週間とし次のとおり相談に応じますので、どうぞお電話ください。



日時 11月14日(月)～18日(金) 午前8時30分～午後7時

11月19日(土)、20日(日) 午前10時～午後5時

対応者 千葉県人権擁護委員連合

会女性人権擁護委員、千葉県地方
法務局人権擁護課職員

☎ 0570(070)810

企画 千葉県人権擁護委員連合会事務局(千葉県地方法務局人権擁護課内)

☎ 043(247)3555

動物による危害防止対策強化月間

11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。次のことに注意して、動物による事故や迷惑を防止しましょう。

- ・犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼い主の義務です。
- ・猫は屋内で飼いましょう。糞尿や鳴き声による被害を防止でき、感染症や交通事故等の危険から猫を守ることができます。また、飼い主のいない猫の世話をする場合には、地域猫活動等の実施を検討しましょう。
- ・犬猫合わせて10頭以上飼う場合、保健所への届け出が必要です(91日齢未満の犬猫を除く)。
- ・一部のサル、ヘビなどの特定動物を飼う場合は、あらかじめ保健所長の許可が必要です。
- ・ペットがいなくなったらすぐ探し、保健所、警察、動物愛護センターに電話等で届け出ましょう。また、迷子札をつける、動物病院で「マイクロチップ」を装着および登録するなどして、保護された際に飼い主がわかるようにしましょう。
- ・動物は責任をもって最後まで面倒をみましょう。やむを得ない事情で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飼い主探しをお手伝いします。
- ・動物愛護センターでは、定期的に「犬の飼い方・しつけ方教室」を開催しています。また、動物愛護やしつけ方、動物由来感染症などについて、学校、地域の勉強会に講師を派遣します。



企画 山武健康福祉センター(保健所) ☎ 0475(54)0611
県動物愛護センター ☎ 0476(93)5711



地域安全ニュース

女性に対する暴力の防止

県警では、3月7日にDV・ストーカーや性犯罪などの女性が被害者となる犯罪を抑止するため「よくし隊レディ『あおぼーし』」を結成しました。

学校や女性の多い企業で、講話やキャンペーンなどを通して女性に向けての防犯の心構えや被害対策を発信し、自主防犯意識の向上を図っています。

なお、「よくし隊」は(犯罪)抑止と「治安を)良くしたい」の二重の意味を持たせています。

「あおぼーし」は女性に向けての防犯標語で、被害防止ポイントの頭文字から名付けられ、「あお」は防犯灯などに使われている青色、「ぼーし」は犯罪の防止と、被る帽子をかけています。

あ〓歩きスマホはやめましょう
お〓大声を出しましょう・遅くなったら迎えやタクシーの利用を！

ば〓防犯グッズを活用しよう
ー〓エスカレーター、エレベーターでは周囲を警戒しましょう
し〓下着は室内に干しましょう

「消しましょう その火その時 その場所で」

11月9日から15日の一週間、秋季全国火災予防運動を実施します。

これからは、空気が乾燥し火災が発生しやすい時季を迎えます。火災から大切な命と財産を守るため家庭での火の取り扱いに注意し、火災に対する対策をしましょう。

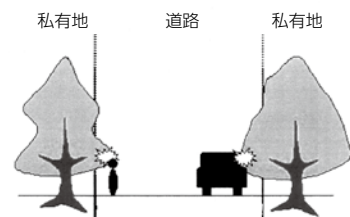


問 消防防災課
☎0475(80)1119

道路に隣接する土地所有者・ 土地管理者へのお願い

私有地の樹木が管理されず、道路上にはみ出してしまい通行の妨げになり、倒木などによって、歩行者や車両を巻き込むと事故につながる場合があります。

これらの原因により事故が発生した場合、土地所有者や土地管理者の責任を問われることがありますので土地の適切な管理にご協力をお願いします。



問 土木課
☎0475(80)1181

さんぽ歌会

短歌「山武短歌会」

京都市は春夏秋冬国の宝神社仏閣通りも食も

言葉出ず記憶の引き出し錆びつくか脳の回線修理したしよ

イギリスのE.U離脱国内に不景気の波我が日本にも

夕顔の妖しく白く咲く夕べ病む夫看取る姉を想えり

五月晴れ季節まらがえオニヤンマガラスに映る己に突進

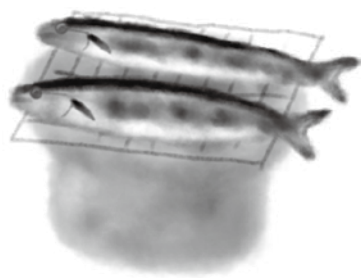
白き萩刈り込まぬうち花開き風吹くままの姿やさしも

山鳩は今朝は鳴かずに小雨降りわれの目覚ましグウグウスツトトン

七輪で秋刀魚焼きし日は遠のきて子供の頃の夕暮れ想う

サッカー戦重圧越えて金メダル歓声やまず地元ブラジル

啼きたつる夕ひとときの鳥の声残る暑さの湖に聞こゆる



中村美津子	北畠光枝	平山美恵	木内栄子	中島康子	蔵文子	遠藤直子	半沢今子	富谷治代	安藤昭司
-------	------	------	------	------	-----	------	------	------	------