



健康・福祉

第3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？

※ピラティスは体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢を保ちながら床の上で行うエクササイズです。

日時・内容

① 11月14日(火) 午前10～11時30分
やさしいコース：リラックスして身体を伸ばすピラティス

② 11月30日(木) 午前10～11時30分
ハードコース：伸ばした筋肉を鍛えるピラティス

(年齢制限なし)

参加条件 医師から運動制限を受けていない方

定員 40人

(先着順)



参加費 無料

場所 山武市役所

申込開始 10月2日(月)～

申・図 健康支援課

☎ 0475(80)1171

「なるほど糖尿病塾」を

今年も開催します

昨年度も大好評の理学療法士と管理栄養士による糖尿病についての寸劇が今回もあります。ぜひ、糖尿病について楽しく学んでみませんか？

今回は糖尿病のむくみの話もあります。体のむくみの症状に心当たりがある方は、いませんか。そのむくみが糖尿病からの原因の可能性もあります。「もしかして…」と思う方は、ぜひご参加ください。



あわせて血糖測定や味覚検査などもあり、低カロリー等の食品サンプルももちろん差し上げます。

※参加希望の方は、事前に申し込みをお願いします。

講師 さんむ医療センター看護師等

日時 10月28日(土) 午前9時30分～11時30分(受付午前9時～9時30分)

場所 山武市役所3階大会議室

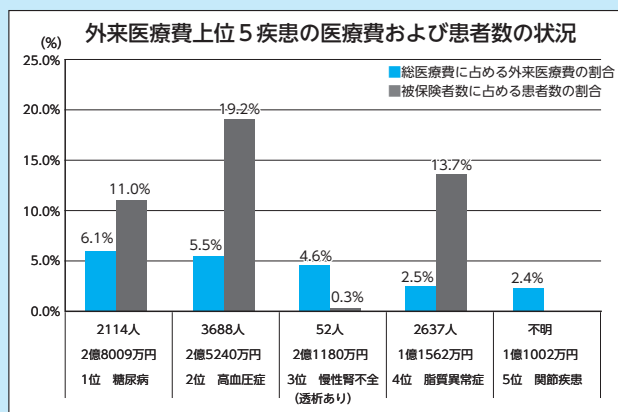
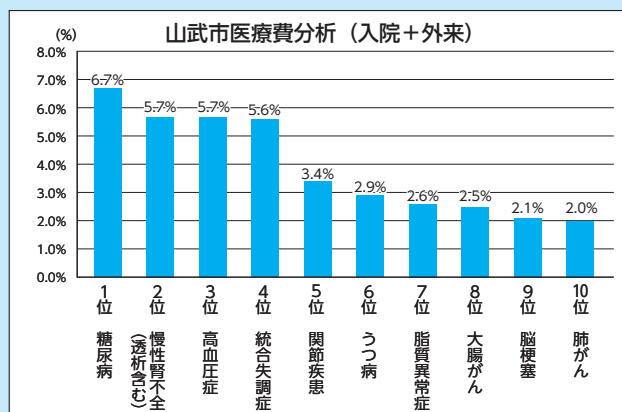
☎ 0475(80)1171

生活習慣病予防で、医療費を削減！健康寿命の延伸

次のグラフは、平成28年度の山武市国保医療費の状況です。

医療費(入院+外来)については、生活習慣病が上位を占めており、生活を改善することで医療費を削減することができます。

年に1度は健診を必ず受けていただき、自分の身体状態を確認すると同時に、健診結果によっては、医療機関への受診が必要な方は、必ず受診してください。また、日頃から野菜の多い食事を取り、飲み過ぎ食べ過ぎに気をつけ、運動・適正体重の維持・減塩などを心がけましょう。



※グラフは、平成28年度の国保データベースより解析

問 国保年金課 ☎0475(80)1143
健康支援課 ☎0475(80)1171

お知らせ

生涯骨太フッキングの開催

カルシウムが豊富な乳製品を取り入れて生涯骨太に！今回調理するメニューはお揚げとネギの卵とじ丼、人参とイカのさっぱり和え、牛乳わらびもちです。

日時 10月27日(金) 午前10時～

正午

場所 成東保健福祉センター

対象者 市民

定員 20人(先着順)

参加費 500円

申込期間 10月2日(月)～20日(金)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾

2枚、筆記用具

主催 山武市保健推進員協議会

申・圃 健康支援課

☎ 0475(80)1172

健康福祉まつりで、みそ汁の塩分測定してみませんか

日時 10月15日(日) 午前9時～

11時30分

場所 さんぶの森交流センター

あららぎ館

費用 無料

※自宅のみそ汁やスープ(汁のみ)50cc位を容器に入れてお持ち

ください。塩分測定器『健塩くん』で簡単に測定できます。

主 催 山武市保健推進員協議会
圃 健康支援課

☎ 0475(80)1172

さんぶの森元気館足腰強化プログラム参加者募集

年齢とともに衰える足腰にアプローチした運動プログラムです。足腰中心の筋力トレーニングや有酸素運動、体幹のトレーニングを行います。運動が久しぶりの方でも、お客様の体力レベルに合わせて運動のお手伝いをいたします。細かく休憩をとりながら行いますので、安心してご参加ください。

日 程 10月3日(火)・10日(火)・17

日(火)・24日(火) 4回コース

時間 午後2時15分～3時15分

料 金 4080円(4回分)

詳しい内容は施設までお問い合わせください。

申・圃 さんぶの森元気館

☎ 0475(80)9300

妊娠を考えているあなたへ

葉酸を取ろう

胎児の二分脊椎^{にぶんせきづい}などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であると言われています。

神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもとになる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。病気の場所により、歩行障害や排尿・排便障害を起こすおそれがあります。

葉酸は、枝豆、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、いちご、納豆など身近な食品に多く含まれています。妊娠を計画している女性や可能性のある女性は1日400μgを目安に組み合わせて取りましょう。



◆葉酸を多く含む食べ物

- 1位 ゆで枝豆(195μg/75g)
- 2位 いちご(90μg/100g)
- 3位 ゆでブロッコリー

(72μg/60g)

圃 健康支援課

☎ 0475(80)1172

特定健康診査「個別健診」のお知らせ

市では、集団健診の日程では、都合の合わなかった方を対象に、指定の医療機関で個別健診を実施しています。

年に一度は健診を受け、健康の保持に役立てましょう！

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

☎ 0475(82)2521

日向診療所

☎ 0475(88)1154

花城医院

☎ 0479(86)2233

宇井医院

☎ 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6月号4ページをご覧ください。

圃 国保年金課

☎ 0475(80)1143



高齢者の予防接種費用を 助成します

◆インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの予防接種を希望される方に接種費用の一部を助成します。

対象者 山武市に住民登録されている①または②に該当する方

①接種日現在65歳以上の方

②接種日現在60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)がある方

対象期間 10月1日(日)～12月31日(日)

助成金額 1500円

※対象者のうち生活保護受給の方は全額助成(確認書類の提示が必要です)

接種場所 市内医療機関、山武郡

市内契約医療機関、千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業協力医療機関等

※対象医療機関に市指定の予防票を持参して接種を受けてください。また、昨年度この制度をご利用された方と9月末時点で65歳の方には事前に予防票等を送付しています。なお、対象期間の途

中で対象年齢になる方、新規にこの制度を利用したい方、または②に該当する方で接種を希望される方は健康支援課までご連絡ください。

◆肺炎球菌ワクチン予防接種

23価肺炎球菌ワクチン予防接種を希望される方に対し、費用の一部を助成します。

対象者 山武市に住民登録されている方のうち、平成30年3月31日の時点で65、70、75、80、85、90、95、100歳の方および接種日現在で60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)がある方。

※対象者には年度当初に予防票を送付しています。詳しい内容や予防票の再発行等については健康支援課へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種および肺炎球菌予防接種は接種を受ける法律上の義務はありません。

接種を希望される場合は、予防接種の効果と副反応についてご理解いただいたうえでお受けください。

健康支援課

0475(80)1171

歯科口腔健康診査を 受診しましょう

対象者 昭和16年4月2日～昭和17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29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できません。

実施期間 10月31日(火)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

・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回まで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協力医療機関(ホームページに名簿掲載)

※県内の協力医療機関受診可能。協力医療機関の確認については、お問い合わせください。

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(松尾町松尾135-8)

0479(86)2248

真壁歯科医院(松尾町大堤16-1)

0479(86)5137

佳里歯科医院(日向台8-12)

0475(88)3088

川島歯科医院(蓮沼イの1648-2)

0475(86)2149

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



お知らせ

国民年金保険料は納付期限
までに納めましょう

平成29年4月分から平成30年3月分までの国民年金保険料は、月額1万6490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たの納付、便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内しています。

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はなく、**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、市役所国保年金課または千葉年金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
千葉年金事務所

☎043(242)6320

国保年金課

☎0475(80)1142

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ときは

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」として払い戻しされます。ただし、国民健康保険税を滞納している場合は、特別療養費をこの滞納分に充てることになります。

対象者 国民健康保険被保険者資格証明書交付者
申請方法 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（認印可）

☎0475(80)1143

短歌「成東短歌会」

たんぽぽ文庫

音もなく降りつぐ雨の小止み待ち薄暮の門に送り火を焚く

庭に咲く赤き鳳仙花眺めつつ近くなりたる盆思ひをり

小雨降る遊歩道ゆく新緑の中に朱色の山躑躅咲く

茶毘を待つ時の間惜しみ片隅に高校受験の書を読む孫よ

故郷を詠みし左千夫の碑は場所を移して駅頭に立つ

明日は来る子の家族等を思ひつつややけき茄子を夕畑にもぐ

梅雨明けに田の面を飛ぶ子つばめは必死に親の後を追ひ行く

風邪引きて何すると言う気力なく気にかかれるは老夫の食事

うかららに囲まれ幼児立ちあがる踏み出す一步一步の力

廃屋となりたる畜舎に草しげり夏空高く雲の流るる

夾竹桃もカンナも嫌い終戦の日燃ゆるがごとく咲いてゐし花

弾けるがごとく熟れたるミニトマト噛めば温き甘き広がる

安井はる子

秋庭 幸子

今関 恵子

岩澤 俊夫

川島 隆

木村 道子

土屋 敦保

行木 芳子

長谷川 晃江

深川 義弘

藤田 仍子

渡辺 幸子



子育て・教育

平成30年 成人式を開催

新成人の祝福と激励のため、平成30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30年1月7日(日)
場 所 成東文化会館のぎくプラザ
日 程

成東・蓮沼地区

受付 午前10時30分～

式典 午前11時～

山武・松尾地区

受付 午後2時～

式典 午後2時30分～

対 象 平成9年4月2日～平成

10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、案内状を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状を発送いたしません。案内状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30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(金)～15日(金)

(土・日は除く)

申請書類は11月1日(水)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26年4月2日～平成27年4月1日生まれ(むつみ

のおか幼稚園、なんご

うこども園、まつお

こども園は

4歳児クラスから)

4歳児 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ

5歳児 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ

問 子育て支援課

☎ 0475(80)2632



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

幼児から思春期の子どもの気持ちかわかる聞き方・親の思いが伝わる話し方をわかりやすくお伝えします!

保護者の方だけでなく、祖父母や子どもに関わる方などの参加も大歓迎ですので、お気軽にご参加ください。

日 時 10月28日(土) 午前10時～11時30分

場 所 松尾中学校

講 師 内田 桃紀代^{ともよ}氏(親業訓練シニアインストラクター)

※託児申込締切10月23日(月)

◆親業訓練入門講座

親業講座より一步深く学べる講座です。親業講座を受講していない方ももちろんOKです。3時間の講座を2回受講して完結します。定員は20人です。

親の役割、子どもへの日常の接し方、子どもの気持ちの聞き方などを体験学習とおして具体的に学びます。子育て中の方のほか、子育てに関心のある皆様の参加をお待ちしています。

日 時 11月15日(水)・22日(水) 午前9時30分～午後12時30分

場 所 成東保健センター1階総合健診室

講 師 齋藤 ひとみ 氏

(親業訓練インストラクター)

※託児申込締切11月8日(水)

いずれも参加・託児費無料

参加希望の方、託児希望の方は生涯学習課までお申し込みください。

申・問 生涯学習課

☎ 0475(80)1456

お知らせ

第11回山武市生涯学習
振興大会開催のお知らせ

第11回山武市生涯学習振興大会
を10月27日(金)に開催します。

今年度は、蓮沼地区出身で横綱
審議委員長を務められた千葉大学
名誉教授の守屋秀繁氏を招いて講
演会を開催いたします。



守屋 秀繁 氏

日時 10月27日(金) 午後1時受
付開始。午後1時30分開会

場所 成東文化会館のぎくプラザ

◆記念講演

講演者 千葉大学名誉教授

守屋 秀繁 氏

演題 「日本相撲協会横綱審議

委員長を終わって」

参加費 無料

主催 山武市社会教育委員会

生涯学習課

☎0475(80)1451



産業

シア従業員のお仕事説明会
in 山武(山武市共催事業)

市と協定を結び、高齢者の見守りや雇用促進を推進するセブニーイレブンが、近隣店舗で行う短時間勤務の制度や配達、清掃、レジなどの仕事説明会を開きます。仕事内容の説明のほか、個別相談会も実施します。

近隣のセブニーイレブン店舗で、働く方のライフスタイルや体力に併せ、働く時間や内容を決めることで、無理なく働くことが可能となります。

日時 10月10日(火) 午後1時30分～3時

場所 横芝光町役場2階第1・2会議室

対象者 就労を希望する概ね60歳以上の方

共催 山武市・横芝光町・芝山

町・セブニーイレブン・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

セブニーイレブン・ジャパン

☎043(274)6511

消費者情報

自然災害に関連した住宅修理の勧誘に注意
地震や台風などの自然災害が起きると、屋根や外壁などの修復工事に関するトラブル相談が多く寄せられます。

- 住宅の修理工事は慎重に検討をしましょう。強引な勧誘・契約後に高額な請求額をされる・なかなか工事が進まないなど
- 保険金を使って工事ができるという勧誘に注意

火災保険による保険金を利用すれば工事が無料でできるという勧誘。保険金申請の手続き代行から工事までをセットで契約し高額な手数料や解約料を請求する手口などさまざまな悪質手口によりトラブルとなっています。慎重に判断しましょう。



◆山武市消費生活センター◆

日時 平日 午前9時～正午・午後1～4時30分
(土日祝日は開設しません)

場所 山武市役所内 消費生活センター ☎0475(82)8453

福祉人材就職面接会

「介護デイ」の開催

ハローワーク千葉では、福祉系の職種(介護職、看護職等)への就職を希望する方を対象とした就職面接会を下記のとおり開催いたします。

当日は、求人企業約25社が参加予定です。

なお、就職面接会は事前に申し

込み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開催前日までにハローワークにお申し込みください。

日時 11月16日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 ホテルポートプラザちば
千葉市中央区千葉港8-5

☎043(204)7123
ハローワーク千葉人材サービスコーナー



暮らし・環境

違反建築防止週間

10月15日(日)～21日(土)は、違反建築防止週間です。

建築基準法では、建物の安全性を確保し、私たちの生命や健康、財産を守るため、建物の敷地や構造などに関するさまざまな基準を定めています。

建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定める基準や手続を守り、適正に工事を進めましょう。



工事が完了したときは、その建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。

この機会に、建物が法令に適合しているか建築士に相談するなどの点検を検討してください。

☎ 都市整備課

0475(80)1191

山武土木事務所建築宅地課

0475(54)1133

地下水水質検査

山武保健所管内松尾食品衛生協会では、毎年11月に会員および市民(市内地先)の方を対象に地下水(井戸水)の水質検査を実施します。希望される方は、松尾食品衛生協会にお申し込みください。

申込期間 10月2日(月)～13日(金)

申込方法 ファクスまたは電話で申し込み

(なるべくファクスをお願いします)

※「水質検査申込」・氏名(名称)・住所・電話・ファクス番号が分かるようにお願いします。

申し込み後の容器貸出・搬入日程および場所

地区	場 所	容器貸出期間	搬入期日
		午前9時～正午	午前9時～正午
成東	市役所本庁1階 第2会議室	11月7日(火)	11月9日(木)
山武	さんぶの森交流 センターあららぎ館	11月14日(火)	11月16日(木)
蓮沼	道の駅 オライはすぬま	11月21日(火)	11月22日(水)
松尾	山武市商工会 (旧松尾町商工会)	11月28日(火)	11月30日(木)

※7・14・21日の午後1～5時までは商工会で容器の貸し出しをします。ただし、28日は午前中のみ。

検査項目 一般細菌、大腸菌、亜硝酸態窒素、硝酸態窒素および亜硝酸態窒素、塩化物イオン、有機物(TOC)、pH、味、臭気、色度、濁度の11項目

(放射性物質は、含まれません)

検査料金 7000円 料金は、容器貸出時に納入してください。

検査に要する期間 10日前後

※検査結果報告書を送付するため、容器搬入時に82円分の切手が必要となります。

☎・FAX 山武保健所管内松尾食品衛生協会

0475(53)0289



10月1日は浄化槽の日
浄化槽は生き物です!
正しく使ってきれいな水に

浄化槽の維持管理を適切に行わないと、浄化槽の機能が低下し、悪臭の発生や、放流された水が河川を汚すなど、生活環境を悪くする原因となってしまう。

私たちの周りの大切な環境を守るため、浄化槽の定期的な保守点検と清掃を行います。

浄化槽の保守点検 千葉県に登録されている保守点検業者に依頼しましょう。

浄化槽の清掃 年1回以上行うことが法律で義務付けられています。山武郡市広域行政組合の許可を受けた左記の業者に依頼しましょう。

浄化槽の清掃 年1回以上行うことが法律で義務付けられています。山武郡市広域行政組合の許可を受けた左記の業者に依頼しましょう。

山武郡市広域行政組合環境衛生課料金係

業 者 名	所 在 地	電 話 番 号
(株)五十嵐商会	東金市関下171	☎0475(58)5249
(株)新興ウォーターマネジメント工業	東金市家徳315-5	☎0475(54)2231
(有)環境衛生センター	東金市広瀬592-1	☎0475(58)2304
(有)渡辺清掃	東金市東中323-18	☎0475(58)3308
(有)甲斐浄化槽サービス	大網白里市細草513-1	☎0475(77)1717
(有)成東浄化槽センター	山武市津辺703-1	☎0475(82)0202

山武郡市広域行政組合環境衛生課料金係

0475(54)0531

お知らせ

飼い犬・飼い猫の不妊去勢手術
費用の一部を補助

市では、捨て犬・捨て猫の増加を防止するために、飼い犬・飼い猫の不妊去勢手術を実施する方に市の定める条件のもと、費用の一部を補助します(要事前申請)。

補助金額 4000円/匹

※1世帯あたり、犬猫合わせて2匹まで申し込みができます。

申込期限 平成30年3月30日(金)

(土・日・祝日を除く)

補助残件数 約30件(件数に達するまで随時募集)

必要なもの 印鑑、飼い猫の場合は申請者と一緒に写っている写真
環境保全課

☎0475(80)1161

千葉県動物愛護事業を

ご利用ください

千葉県動物愛護センターでは、動物愛護のため定期的に次の事業を開催しています。

興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

・犬のしつけ方教室(成犬)

・犬のしつけ方教室

(パピークラス)

・成犬・成猫一般譲渡会
・飼い主探しの会

☎ 千葉県動物愛護センター

富里市御料709番地1

☎0476(93)5711

ひつぎ(棺)への副葬品に関する
お願い ～広域斎場から～

棺に納める副葬品が、火葬に支障をきたすことがあります。次の物を入れないよう、ご理解とご協力をお願いします。

品 名	理 由
ライター、スプレー缶、電池類、缶飲料、カーボン製品(杖、釣り竿、ゴルフクラブ、ラケット、義手、義足等)	施設の保全と作業の安全確保(火葬炉が損傷したり、爆発の恐れがあるもの)
金属製品(携帯電話・仏像等)・ガラス製品(酒瓶・鏡等)	ご遺体の尊厳を守る(遺骨の損傷や、遺骨に付着の恐れがあるもの)
ビニール製品(ハンドバッグ・靴・玩具等)、化学合成繊維製品(衣類・寝具等)、発砲スチロール製品(枕・緩衝剤等)、CD・ゴルフボール等	環境汚染(ダイオキシン類等)の抑制(燃焼ガスが発生し環境を汚染する恐れがあるもの)
果物、書籍、大型繊維製品(衣類等)、ドライアイスは燃焼を妨げるので最小限をお願いします。	火葬時間等への影響(燃焼の妨げとなり、火葬時間が長くなるもの)

※ご遺体にペースメーカーを装着している場合は、火葬中爆発し危険ですので、必ず事前にご連絡ください。

☎ 山武郡市広域斎場

☎0475(55)6360

地域安全ニュース
児童ポルノの根絶
～NO!児童ポルノ～

児童ポルノは、児童の人權を踏みにじる悪質な犯罪です。また、一旦流出すると、インターネットを通じて世界中に広がり、完全に消し去ることが困難となり、将来にわたり児童に消えることのない苦しみを与えます。

警察では、児童の権利を守るため、児童ポルノの根絶に向けた対策を強化しています。

児童ポルノ根絶のためには、社会全体の取り組みが大切です。で、皆様のご協力をお願いします。

こんなときは……

インターネット上で児童ポルノを発見した際は、最寄りの警察署まで通報してください。

児童の皆さんへ……

児童を言葉巧みにだましたり、脅したりして自分の裸の写真を撮影させ、スマートフォン等で送信

させる等の事件が起きています。下着姿や裸の写真は絶対に「撮らない、撮らせない」を徹底してください。また、インターネットで個人情報や写真を送ることは大変危険です。絶対にやめましょう。



10月16日(月)～22日(日)は行政相談週間です

行政相談とは、行政などへの苦情や意見・要望を受け、その解決や実現を推進するとともに、制度や運営の改善に生かす仕組みです。

どこに相談したらよいかわからない・・・そんなときは、行政相談委員にお気軽にご相談ください。

☎ 市民課 ☎0475(80)1271

行政苦情110番 ☎0570(090)110