



7月のイベントインフォメ

松尾図書館

20479 (80) 8066

【おはなし会】

7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土) 午前11時~ 松尾図書館 ほんのいえ

【わくわく工作教室】

1日(日) 午後2~4時

成東図書館

20475 (80) 2299

【おはなし会】

14日(土) · 28日(土) 午後2時30分~

【のぎくげきじょう】

7日(土) 午前10時30分~「たなばたさま」等

【えほんをたのしむ会】

7日(土) 午前11時10分~

【わらべうたの会】※要予約・10組

<ねんねコース> <あんよコース> 5日(木) 午前10時30分~ 19日休) 午前10時30分~ (1歳半~3歳のお子さんと保護者)

参加費 無料

さんぶの森図書館 **20475 (80) 9101**

【おはなし会】

7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土) 午後2時~

【0・1歳児と楽しむあかちゃんのえほんあそび】 ※要申し込み <ねんねコース> 11日(水) <よちよちコース> 11日(水) 午前10時~ 11日(水) 午前11時 さんぶの森図書館 研修室 スタッフ 人形劇すぎのこ会員

月6日出・10月14日日

図書館のチラシをご覧

参加費 無料 【ビジネスタイム】 11日(水)午後6~8時 時間

ください

対象 場所

中学生・高校生 成東図書 館

3館共涌

(木)

休館日を除る

受付

日時

1日図書館員〉(要申し込み)

すばなし・絵本の読み聞かせ等

7月の

休館日

9日月

対象

児童・幼児

内容

「人形劇すぎのこ」による

夏休みに本を読もう! 夏休み読書ラリー) 7月14日出~8月

31日金

小学生・中学生

日程 7月27日金

きあい方~

今から考えたいお金との

つ

• 金融講座)

場所 時間 午後2~3時30分 成東文化会館 2階会

7月3日火

申込期間

19

H 時 (夏のおはなし会)

※参加者にはプレゼントあり 申込方法 電話可 世代の「お金」との付き合い方 金」との付き合い方、 先着 50 親子で考える賢い「お 図書館 来館 子育て

③8月3日金午前9時

②7月28日出午前9時 ①7月27日金午前9時

~正午 ~正午

②8月7日火午後2時

④8月4日出午後2~5時

せください 成東図書館にお問い合わ

閰

尾図書館

8月4日出午前11時~ 松尾IT保健福祉センター

場所 小学3~6年生 松尾図書館

各回6人

申込開始 時30分~(市内在住·在学· 7月14日出午前9

※先着順で定員になり次第、 来館者受付 受

付を終了いたします

成東図書館

(夏休みおはなし

7月22日旧午後1時30分

場所 幼児・児童 成東文化会館会議室

大型絵本やパネルシア

(ジュニア司書講座) (全8回)

日時 9月8日出・9月24日(月) 出·8月6日月·8月19日日· 7月22日(日・7月28日 対象

10 日時 (夏のおはなし会)

場所 ル室(図書館と同じ建物です) 8月4日出午後2時~ ふれあいセンター2階リハ

【夏休み工作教室》(要申し込み 図書館の仕事を体験します。 貸出やカバーかけなど、

内容

図書館の仕事や司書に

お金のきえる貯金箱

①7月21日出午後2時

要申し込み(◆印)

受付開始は、

7月14日出午)の行事につい さんぶの森図書館

座です。

ついて学ぶことができる講

場所 ター1 松尾 階 IT保健福祉 視聴覚室 セン

券を配布)市民・市内在学優先

1日図書館員◆

前9時30分~(場合により整理

対象 ※1・2年生は保護者同伴 市内在住・在学の小学生

日時

①7月26日休

各回20人(応募者多数の

各回

午前9時~正午

各回4人

②7月29日旧

③8月10日金

申込期間 場合は抽選 7月1日(1)~8日

旧の開館時間内に来館受付

日時 図土 館で昆虫たんけん◆)

小学生3年生以上

8月2日休午前10

対象 30人 小学生以上

づくりワークショップ◆

日時 午後4時 8月18日出午前10時

定員 は 人での参加可 親子20組(中学生以

小学4年生以上

ばなし・絵本の読み聞かせ等 「人形劇すぎのこ」によるす 19 広報さんむ

2018.7月

幼児・児童

滞納のない[納税推進のまち]宣言!!

今月の納期

固定資産税 第2期 7月31日火

国民健康保険税 第1期 7月31日火

納税には便利な口座振替を ご利用ください

市税の納税には、納め忘れがなく、納付の手間も省ける口座振替が便利です。取り扱い金融機関、申し込み窓口など、詳しくは収税課までお問い合わせください。

納期限までに納税しないと延滞金が加算されます。

休日納税・相談窓口

日 時 7月29日(日) 午前9時~午後5時

場 所 市役所 収税課

平日に納付や納税相談ができない方は、ぜひ ご利用ください。

なお、納税相談をご利用される場合は、電話 予約をお願いします。

間 収税課 ☎0475(80)1151

休日証明窓口

日 時 7月29日 午前9時~午後5時

場 所 市役所 市民課・課税課

○戸籍・住民票関係(住民票写し、戸籍に関す る証明書、印鑑登録証明書、住所証明書の交付、 印鑑登録新規・廃止の受け付け)

※住民票の異動手続きはできません。

間市民課 ☎0475(80)1141

○市県民税関係(所得・課税・非課税証明書の交付)

問課税課 ☎0475(80)1281

道の駅 オライはすぬま 7月 のイベント

1日(日)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き、焼き鳥揚げ物 ヨーデル渡辺・岩崎バンド(歌謡ショー) ①11:30 ②13:30			
7日(土)	筆文字セラピスト(たんたん)			
8日(目)	筆文字セラピスト(たんたん)			
14日(土)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き			
15日(日)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き、焼き鳥揚げ物 ケージーバンド(バンド演奏)①11:30 ②13:30			
16日(月·祝)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き			
21日(土)	お好み焼き			
22日(日)	お好み焼き、おにぎり・きゅうりの一本漬け、もつ焼きもつ煮 南条忠夫(歌謡ショー) ①11:30 ②13:30			
28日(土)	お好み焼き			
29日(日)	お好み焼き 小川夏輝(歌謡ショー) ①11:30 ②13:30			

○本場インド料理(各種) 土・日・祝日

○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝日

○カキ氷の特別販売 日曜日、祝日 毎週土・日は揚げ物各種店頭販売

☎0475(80)5020 ※天候により中止となるイベントがあります。

▲蒲沼交流センターイベント

フラワーアレンジメント教室参加者募集(毎週木曜日開催) 申し込みは蓮沼交流センター3階総合受付まで

20475(86)2201

各種無料相談窓口

相談名		期日		場所	問い合わせ先
	人権相談	3日(火)		山武福祉セン ター	市民課市民生活係
人権行政相談	人権相談 行政相談	10日(火)		山武市役所	
	人権相談	17日(火)	13:30~16:30 (受付は16:00まで)	松尾IT保健福 祉センター 山武福祉センター	
	人権相談	24日(火)		道沼スポーツ プラザ	
		月~金 (細を除く)	9:00~12:00 13:00~16:30	山武市役所	山武市消費生活センター ☎0475 (82) 8453
消費生活相談		土	9:00~16:00	==1+□=₩ △ 7.	千葉県消費者センター
		日・祝日	10:00~16:00	電話相談のみ 消費者ホットライ ☎188番	消費者ホットライン ☎188番
		3日(火)	- 13:30~16:30 - (受付は16:00まで)	山武福祉セン ター	
	一般相談	10日(火)		成東老人福祉 センター	山武市 社会福祉協議会 ☎ 0475 (82) 7102
		17日(火)		松尾IT保健福 祉センター	
				山武福祉センター	
心配ごと相談		24日(火)		蓮沼スポーツ プラザ	
相談	弁護士相談 (要予約)	4日(水)	13:30~16:30	蓮沼スポーツ プラザ	
		11日飲		山武福祉セン ター	
		18日(水)	13.30.910.30	成東老人福祉 センター	
		25日(水)		松尾IT保健福 祉センター	
税理	世による無	4日(水)	10:00~15:00	東金商工会館	県税理士会
料框	談(要予約)	18⊟泳	(受付 平日9:00 ~12:00)	3階	東金支部 ☎ 0475(50)6322
ナイター無料法律相談(要予約)		10日(火)	18:00~21:00	東金中央公民館	千葉司法書士会つ くも支部 ☎0475(50)3800
労災職業病なん でも相談会		28日(土)	13:00~16:00	成田市中央公 民館	千葉労災職業病対 策連絡会 ☎043(273)9199
行政書士による 無料相談		19日休	13:00~16:00 (事前予約不要。受 付は15:45まで)	東金市役所市民相談室	行政書士会無料相談事 務局 1 090 (1608) 4342
障害のある人への 差別に関する相談		月〜金(細を除く)	9:00~17:00	山武健康福祉 センター	山武健康福祉セン ター ☎0475(54)3556
交通事故巡回 相談(要予約)		26日休	10:00~15:00 (受付14:30まで)	山武市役所	市民課市民生活係 20475 (80) 1271

程をして情報

休日当番医

休日当番医テレホンガイド ☎0475(50)2531 ●夜間急病診療所(年中無休、午後8~11時) ☎0475(50)2511

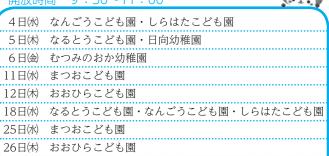
期日	+ 休日当番	医
1 日	鈴木クリニック(大網白里)	☎ 0475(71)2033
(日)	成東医院(山武)	☎ 0475(82)2235
8 日	とうがね中央・腎臓内科クリニック(東金)	☎ 0475(54)2421
(日)	高橋医院(山武)	☎ 0475(82)2450
15日	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里)	☎0475(70)0801
(日)	小高医院(横芝光)	☎ 0479(82)6368
16 日	東金たまクリニック(東金)	☎ 0475(50)9720
(月·祝)	睦岡クリニック(山武)	☎ 0475(80)8001
22 日	古川クリニック(九十九里)	☎ 0475(76)1588
(日)	花城医院(山武)	☎ 0479(86)2233
29	はっとり内科クリニック(東金)	☎ 0475(71)3190
日 (日)	京葉内科クリニック(山武)	☎ 0475(82)2400

- ※都合により変更になる場合があります。休日当番医テレホンガイドで ご確認ください。
- ・専門以外は診療できない場合があります。
- ・診療時間 9:00~17:00
- ※昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。

今月のこども園・幼稚園開放



問 子育て支援課 ☎0475(80)2632



保健カレンダー

間 健康支援課 ☎0475(80)1173

母子保健 ☎0475(80)1172

内容	В	時	場所
3歳児健診 (3歳6か月~8か月ごろ)	3⊟(火)	13:00 ~14:00	松尾IT保健福祉センター
2歳6か月児歯科健診	4日(水)	9:00 ~9:30	松尾IT保健福祉センター
1歳6か月児健診	5日休)	13:00 ~14:00	松尾IT保健福祉センター
乳児健診	10日(火)	13:00 ~14:00	さんむ医療センター
すくすく広場	11⊟(水)	10:00 ~11:00	しらはたこども園 (子育て支援センター)
9~9~四場	17日(火)	10:00 ~11:00	なるとうこども園 (子育て支援センター)
産後セルフケア	12日休)	申し込み制	成東保健福祉センター
はじめて離乳食	13日金	申し込み制	成東保健福祉センター
ベビーサロン	30日(月)	申し込み制	成東保健福祉センター

成人保健 ☎0475(80)1171

※肺がん検診・結核検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・成人歯科健診の日程につきましては、 $P4\sim5$ をご覧ください。

山武市の人口(6月1日現在)(前月比)			
人口	52,232 人 (-40)		
男	26,217 人 (-22)		
女	26,015 人 (-18)		
世帯数	22,209世帯 (- 5)		

5月の異動				
転入 136 人	出生 28 人			
転出 134 人	死亡 64人			
\\/\$\$ (EEI)				

火災(5月)			
建物火災	2 件		
その他火災	0 件		

交通事故(5月]) ※暫定数値
事故件数	82 件
死亡者数	1人

第27回つばき杯 ビギナーズテニス大会

日時 7月29日(日)8~17時(開場7時 小雨決行・荒天中止)

場所 千葉県総合スポーツセンター東総運動場(旭市清和Z621)

種目 男子ダブルス・女子ダブルス(先着順受付・定員制 全32 ~ 40組)

参加資格 一般:千葉県在住・在 勤でテニス初心者・初級者の方、 学生:県内の学校に在学の学生、 現役硬式テニス部員は高校1年 生のみ

参加費用 3000円 / 組(保険料 含)※その他詳細はお問い合わせ ください。

申込方法 7月7日出9時~窓口 受付開始、13時~ファクスとメー ル受付開始

20479(68)1061

(9~17時 月曜定休)

FAX 0479(68)1063

第12回さんぶの森コカリナ祭り

日時 7月7日出 12時45分~ 場所 さんぶの森文化ホール(入 場無料)

内容 第1部 コカリナ愛好家 サークル発表・第2部 黒坂黒 太郎&矢口周美ミニコンサート

主催 さんぶの森コカリナ祭り実 行委員会

間 ホシバ

2080(5069)1372

第39回ウォーキングサロン 「作田川河口をめざす道」参加者募集

日時 7月14日(土)(雨天中止)

集合 成東駅前観光交流センター 待合所(JR成東駅を出て左)9時 10分

コース JR成東駅→野菊の道→作 田川土手沿い→武射神社(休憩) →ハーブガーデン(昼食休憩・見 学)→片貝漁港→海の駅(休憩・ 見学)→バス停(午後2時22分発 乗車)→JR東金駅(歩程約11キロ)

昼食 ハーブガーデンでランチを 予約しますのでお弁当不要です。 ランチ1300円(消費税込み)当日 各自払い

申込期限 7月7日(土)

その他 ①飲み物、敷物各自持参 ②会費200円(当日集金)

■・問 ウィザードクラブ・岩井 ■090(3593)2860

HPhttps://www.wizardclub.org/

航空科学博物館イベント

<航空無線通信士受験直前対策セミナー>

日時 7月21日(土)・22日(日)

場所 航空科学博物館1階多目的 ホール

申込方法 事前に電話で予約

費用 7000円

定員 先着30人

講義科目 21日出無線工学、22日 (印電気通信術、英語、電波法規 ※受験科目の選択も可能です。

間 航空科学博物館

☎0479(78)0557

てらこやプロジェクト2018 '18夏休みこどもエコキャンプ

期日 8月8日(水)~9日(木)(1泊2日)

時間 行き:7時~成東・東金・

大網・茂原各駅集合

帰り:18時~各駅で解散

内容 房総の山・森・川の探検や 生き物観察など千葉県の豊かな 自然を体験します。

持物 申し込み後、参加要項でお 知らせします。

申込期限 7月25日(水)

対象 4歳~中学生(未就学児は保護者同伴)30人

費用 4歳~中学生11000円、高校生以上13000円

場所 千葉県立清和県民の森

町・間 環境教育NPO PWプラスONE 森川

FAX 0475(25)9964

□090(8646)0443

☑reiko-mo@lapis.plala.or.jp

のぎくアートクラブ 「第13回絵画作品展示会」

日時 7月25日(水)~29日(日) 9時30分~16時30分(25日は13 時~、29日は、16時まで)

場所 成東中央公民館1階

一九会陶芸絵画展

日時 7月24日(火)~29日(日) 9~17時まで(24日は11時~、 29日は、16時まで)

場所 成東中央公民館

間 一九会 渡辺 ■090(2321)1231

第21回山武西大木夏祭り2018

日時 7月28日(土) 16時30分~21 時 ※雨天翌日

場所 山武西小学校校庭

内容 こども御輿、日向幼稚園発 表、山武西小発表、山武南中吹 奏楽部演奏、盆踊り、花火打ち 上げ等

間 伊藤 一也

20475(88)0247

□090(2936)8597

山武郡市平和行進 2018年原水爆禁止世界大会へ向けて

核兵器を一日も早くなくすため、 私たちの町を1歩でも2歩でも、ご 一緒に歩きましよう。

日時 7月29日(日)

①山武市役所(9時集合)~成東駅~山武市役所②蓮沼ウォーターガーデン前(10時30分集合)~第2駐車場信号③さんぶの森交流センターあららぎ館(15時集合)~美杉野~さんぶの森交流センターあららぎ館

間 久保

20475(76)2972

千葉県立東金特別支援学校高等部 作業学習製品販売会

生徒が作業学習で育てた野菜や 花、製作した手芸小物、陶器など を販売します。

日時 7月3日(火)、4日(水) 10 ~15時30分

場所 みのりの郷東金

間 千葉県立東金特別支援学校高

等部 石橋

20475 (52) 2542

FAX 0475 (55) 4448

筆談サロン開催

筆談で情報交換しましょう

日時 7月14日(土)10時~正午 **場所** 中央公民館第1会議室

対象 難聴者等(参加自由)

参加費 無料

■ NPO法人千葉県中難協 宮野 図0475(82)2670

平成30年度 前期ビジネス・キャリア検定試験

試験日 10月7日(日)

試験会場 千葉商科大学

受付期限 7月27日金

等級 1級・2級・3級

試験分野 人事・人材開発・労務 管理、経理・財務管理、営業・ マーケティング、生産管理、企 業法務・総務、ロジスティクス、 経営情報システム、経営戦略

受験資格 特になし

受験料 1級10000円、2級6990 円、3級5660円 ※試験内容 の詳細は中央職業能力開発協会 ホームページをご覧ください。 IPhttp://www.javada.or.jp/jigyou/

 受験に関する問い合わせ ビジネス・キャリア検定試験運 営事務局

gino/business/index.html

203(3233)6810

☑info_bc@nippan.co.jp 試験会場に関する問い合わせ 千葉県職業能力開発協会総務企 画課

2043(296)1150

山武郡市シニアテニスクラブ 会員募集

マナーを守ってテニスを楽しみ たい方。ちょっとのぞいて体験〇 Kです。

日時 毎週水曜日9~13時場所 東金市家徳、成東、山武費用 1カ月1000円(コート、ボール代含む)

募集人数 先着5人 **募集条件** 男子60 歳以上、女子50 歳以上(試合経験 者)

間 川島征四郎

□090(2533)8221

親子映像工作教室

映像のしくみがわかる工作をします。保護者の方と一緒に参加してください。

日時 8月11日(土・祝)13時30分~15時30分

場所 東金文化会館

入場料 無料

申込方法 往復ハガキに、教室名、 住所、電話番号、名前、学年を 書いて7月18日(水)までに申し込 んでください。(必着)

回・問 山武郡市視聴覚教材セン ター(〒283-8505 東金市東岩 崎1-17)

20475(54)0254

シニアのための英会話入門 韓国語入門講座

内容 ①シニアのための英会話ー中学校1年生レベルの文法を中心に基礎会話・旅行会話を楽しく学習します。②韓国語ーハングルの読み書きから基礎会話まで楽しく学習します。

日時 ①7月26日休18時~(60分) 全8回②7月26日休19時30分~ (60分)全8回

場所 成東文化会館のぎくプラザ 受講料 6000円(別途テキスト代 2000円)

定員 各講座12人(先着順) **申込方法** 電話にて申し込み

■· **固** 国際文化交流協会 前田 ■090(6489)2803(平日10~16 時)





「早寝早起き朝ごはん」で頭のよい子に育てよう!

家庭教育指導員 佐久間

ください。 悪くすることもあるかもしれませ たい飲み物を飲んでお腹の調子を しい夜や食欲のない朝もあること り、暑い日が続きそうです。寝苦 ん。体調管理には充分気をつけて でしょう。また、暑い時はつい冷 今年は五月から真夏日の日があ

早寝早起き朝ごはん運動

起きられないという人も増えてい ない」と答えていた生徒が多かっ のある中学二年生のアンケートの 世界中で一番短いと言われていま るようです。日本人は睡眠時間が 得」とも言われていますが、現代 います。 というのをご存知の方は多いと思 人は夜型の人が多く朝はなかなか さて、「早寝早起き朝ごはん運動」 昨年思春期講座で行った市内 「睡眠時間が十分取れてい 昔から「早起きは三文の

時間、 うことですね。 児で10~13時間、 れば記憶もしっかり定着するとい します。つまり十分な睡眠を取れ 記憶を定着させるレム睡眠に移行 たことや学習したことを整理し、 骨や筋肉を作ったり免疫力を高め 時に「成長ホルモン」が分泌され、 たちは、寝入ってすぐの深い眠りの ています。成長過程にある子ども たりします。その後、その日にあっ 望ましい睡眠時間は、 中学生は8~10時間とされ 小学生は9~11 3~5歳

ごはんを食べる ことで胃や腸が ができるという 気に一日の活動 栄養が届き、元 刺激され脳にも 内時計が調整されます。そして、 られます。朝の光を浴びることで体 十分に眠れれば朝もすっきり起き 朝

わけです。

前向きに頑張れる人は 先日の家庭教育学級合同開級式 しっかりと栄養が摂れている

とピロリ菌のせいで栄養がとれて になってやる気の出ないのは貧血 選手なんだと思っていた、でも後 たるんでる」と怒られたそうです。 なかったと言っていました。監督 ていくのがやっとでやる気が起き 手ですが、現役時代は練習につい 杉山明美氏のお話を聞きました。 ル解説者で栄養コンサルタントの の講演会では、NHKバレーボー をバランスよくとることで脳にも ビタミン たということでした。タンパク質 れている人だということも分かっ 頑張れる人はしっかりと栄養が摂 いなかったためだった、前向きに それで自分はやる気のないだめな からは「何でやる気が出ないんだ、 彼女はオリンピックにも出た選 (野菜、果物など)、鉄分 納豆、 豆腐など)、

しょうか。

ごはん」とバランスのよい食事は きる源になっていくのではないで と頭脳を育て、前向きに力強く生 作ってもらった朝ごはん・お弁当・ でも手に入りますが、お家の人に とても重要ですね。今は手軽に何 長していくために、「早寝早起き朝 揮し、元気に生き生きと聡明に成 忙しい朝も、おにぎりやパン(燃料) て「燃料」(ごはん、パン、脂肪など です。杉山氏は食べることについ も元気も頑張る力も湧いてくるの 体にも栄養がいきわたり、やる気 夕食は、血となり肉となり心と体 して体と頭を目覚めさせましょう。 にバナナや牛乳(材料)をプラス という言葉で説明してくれました。 と「材料」(タンパク質、ビタミン群 子ども達がそれぞれの個性を発

育て相談受付中

子育ての悩みやお子さんの心 気になること等の相談 をお受けいたします。 一人で抱 こまず、まずはお電話ください。

20475(80)1456 受付日時 月・火・水・木 午前9時~午後4時30分 (木曜日の午後と祝日は除く)