

【おうちで楽しむ本】 Selected book

■『一生動けるカラダをつくる！最高のラジオ体操』



青山 敏彦 著

< 朝日新聞出版 >

1日3分スッキリ爽快。簡単だから続けられる。元NHKテレビ・ラジオ体操のカリスマ指導者がDVDで教える！本当にすごい！体・頭・心に効く究極の健康法。

HP <https://lib.city.sammu.lg.jp>

成東図書館

☎0475(80)2299

さんぶの森図書館

☎0475(80)9101

松尾図書館

☎0479(80)8066

図書館の開館情報やイベント開催等詳しくは、ホームページをご確認いただくか、図書館にお問い合わせください。

3館共通

7月の
休館日

6日(月)・13日(月)・16日(木)
20日(月)・27日(月)・28日(火)

図書館情報



<親子で楽しもう！>

■『親子で自由工作 新聞紙とガムテープでつくって遊ぼう！』



関口 光太郎 著

< 講談社 >

用意するのは新聞紙とガムテープだけ！自分だけの世界を作って、遊んで、自由に想像力をはばかせよう。ペンギンボウリング、電車の走る町、ティーパーティなど、新聞紙とガムテープで、わくわくするものをつくろう！

タイトル	著者
子どもとつくる毎日ごはん	小磯 ふきこ／赤ちゃんとママ社
ひふみんのワクワク子ども詰め将棋	加藤 一二三／実務教育出版
「子どもの絵」で雑貨を作ろう	ピンクパールプランニング／PHP研究所
親子でのびやか楽しいキッズヨガ	友永 淳子／メイツ出版
親子でいっしょに季節の手作りあそび	イシグロ フミカ／日東書院本社

<おうちで作ろう！>

タイトル	著者
コメリではじめる簡単DIY暮らしバージョンアップ術	番匠 智香子／主婦の友社
楽しくつくれるスクラップブック	miyuchi／技術評論社
とれたてを楽しむ！ベランダプチ菜園	永田 あおい／ブティック社
はじめての苔テラリウム	園田 純寛／成美堂出版
かんたんかわいい子供が喜ぶ上履きデコのつくり方	Mariposa Maiko ほか／コスミック出版

■『毎日、自分らしくよそおう手作りアクセサリ DELUXE！』



朝日新聞出版 編

< 朝日新聞出版 >

作って着けて楽しめる、使えるハンドメイドアクセサリ作りのコツやきれいに仕上がるポイント、コーディネートへの取り入れ方まで、ハンドメイドを楽しむためのアイデアが満載。

<おうちで学ぼう！>

■『スマホ・パソコン・SNS よく知ってネットを使おう！』



講談社 編

< 講談社 >

こどもがスマホを持つ前に読んでおきたい一冊。メールが原因でけんかになった、LINEで自分の時間がなくなってしまうなど、子どもたちが遭遇しそうな問題を具体的にに取り上げ、わかりやすく解説。

タイトル	著者
小学生からはじめるわいわいタブレットプログラミング	阿部 和広／日経BP社
ストレスから自分を守る20の習慣	中村 延江 近本 洋介／金子書房
ぼくらの災害サバイバルBOOK	国崎 信江／主婦の友社
冷蔵庫超片づけ術	島本 美由紀／双葉社
おうちで始める親子で英会話	豊田 ひろ子／朝日新聞出版

<おうちで食べよう！>

タイトル	著者
ヤミーさんのおうちで毎日カフェ気分	ヤミー／東京地図出版
男のカレー	井上 岳久／日東書院本社
たこ焼き器わいわいレシピ	宮沢 史絵／オークラ出版
てんきち母ちゃんのあるものだけで10分作り置き	井上 かなえ／文藝春秋
コンビ二部屋カクテル	酒向 明浩／集英社

■『こどももおとなも好きなものばっか。』



ケンタロウ 著

< 講談社 >

フライドチキンやギョーザも家で作るとこんなにおいしい！こどもだったころ好きだったもの、大人になってもずっと好きなもの、簡単なのにおいしいものがいっぱい！

滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

納期のお知らせ

固定資産税

第2期 7月31日(金)

国民健康保険税

第1期 7月31日(金)

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。

《お近くのコンビニエンスストアでも納付できます》
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26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。

固 収税課 ☎0475(80)1151

休日証明窓口

日 時 7月26日(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。

固 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)

固 課税課 ☎0475(80)1281



道の駅

オンラインはすめま 7月のイベント

4日(土)	お好み焼き
5日(日)	かき氷、焼き鳥・揚げ物、お好み焼き
12日(日)	かき氷、焼き鳥・揚げ物
18日(土)	カレーボール・磯揚げ
19日(日)	かき氷、カレーボール・磯揚げ
23日(木祝)	かき氷、お好み焼き
24日(金祝)	かき氷、お好み焼き
25日(土)	かき氷、お好み焼き
26日(日)	かき氷、もつ焼き・もつ煮、お好み焼き

○本場インド料理各種の販売 土・日・祝日

○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝日

※レストラン運味は、土・日・祝日イワシ・野菜の天ぷら等のテント販売を行います。

☎0475(80)5020

※天候や新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となるイベントがあります。

各種無料相談窓口

相談名	期日	時 間	場 所	問い合わせ先
人権行政相談	行政相談	7日(火)	山武福祉センター	市民課市民生活係 ☎0475(80)1271
	人権相談	14日(火)	山武市役所	
	行政相談		松尾IT保健福祉センター	
	人権相談	21日(火)	山武福祉センター	
	人権相談		蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)	
	人権相談	28日(火)		
消費生活相談	月～金 (祝日を除く)	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
	土	9:00～16:00	電話相談のみ	千葉県消費者センター ☎047(434)0999
	日・祝日	10:00～16:00		消費者ホットライン ☎188番
心配ごと相談	一般相談	7日(火)	山武福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102
		14日(火)	成東老人福祉センター	
		21日(火)	松尾IT保健福祉センター	
			山武福祉センター	
		28日(火)	蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)	
	弁護士相談 (要予約)	1日(火)	蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)	
		8日(火)	山武福祉センター	
		15日(火)	成東老人福祉センター	
			松尾IT保健福祉センター	
		22日(火)		
税理士による無料相談(要予約)	1日(火)	10:00～15:00 (受付 平日 9:00～12:00)	東金商工会館3階	県税理士会 東金支部 ☎0475(50)6322
	15日(火)			
移動暴力相談所	8日(火)	10:00～16:00	東葛飾地域振興事務所	千葉県暴力団追放県民会議 ☎043(254)8930
交通事故巡回相談(要予約)	30日(木)	10:00～15:00 (受付14:30まで)	山武市役所	市民課市民生活係 ☎0475(80)1271
障害のある人への差別に関する相談	月～金 (祝日を除く)	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
障害年金無料相談会(要予約)	8/4(火)	13:00～16:30	成東中央公民館	NPO法人みんなサポートちば ☎070(1541)7661

暮らしの情報



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	
5日(日)	斉藤クリニック(東金)	☎0475(53)1110
	京葉内科クリニック(山武)	☎0475(82)2400
12日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金)	☎0475(54)2421
	高根病院(芝山)	☎0479(77)1133
19日(日)	まさきクリニック(九十九里)	☎0475(78)6868
	大平医院(山武)	☎0479(86)6012
23日(木祝)	岡崎医院(東金)	☎0475(52)3313
	あきば伝統医学クリニック(山武)	☎0475(86)3711
24日(金祝)	城西クリニック(東金)	☎0475(52)8181
	松尾クリニック(山武)	☎0479(82)6482
26日(日)	はにや内科(大網白里)	☎0475(70)1500
	睦岡クリニック(山武)	☎0475(80)8011

※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。

救急車を呼ぶか迷った場合、看護師等が電話相談に応じます。

こども救病電話相談(15歳未満)

#8000(ダイヤル回線・IP電話・光電話の場合043-242-9939)

毎日 午後7時～翌日午前6時

救急安心電話相談(15歳以上)

#7009(ダイヤル回線・IP電話・光電話の場合03-6735-8305)

平日・土曜日 午後6時～午後11時

日曜日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク 午前9時～午後11時

この今も闘っている
医療現場のためにも。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

保健カレンダー

母子保健係 ☎0475(80)1172

内 容	期 日	受付時間	場 所
2歳6か月児歯科健診	8日(水)	9:00～9:30	松尾IT保健福祉センター
3歳児健診	9日(木)	13:00～14:00	
1歳6か月児健診	10日(金)	13:00～14:00	
乳児健診	14日(火)	13:00～14:00	さんむ医療センター
すくすく広場 (3組まで)	15日(水)	9:00～12:00	しらはたこども園 (子育て支援センター) 申し込み制
	28日(火)		なるとうこども園 (子育て支援センター) 申し込み制
	8/5(水)		おおひらこども園 (子育て支援センター) 申し込み制
産後セルフケア	16日(木)	9:30～10:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
	8/6(木)		
はじめて離乳食教室 (第1子優先)	17日(金)	(基礎) 9:45～10:00 (ステップ) 13:15～13:30	
ベビーサロン (第1子優先)	20日(月) 27日(月)	13:45～14:00	
いい歯モグモグクラス(第1子優先)	20日(月)	10:00～11:00	

山武市の人口(6月1日現在)(前月比)

人口	50,743 人 (- 66)
男	25,633 人 (- 46)
女	25,110 人 (- 20)
世帯数	22,426世帯 (- 9)

5月の異動

転入 67 人	出生 6 人
転出 87 人	死亡 48 人

火災(5月)

建物火災	1 件
その他火災	1 件

交通事故(5月) ※暫定数値

事故件数	77 件
死亡者数	0 人

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〉

航空無線通信士は航空関連資格の中でも取得が特に難しいとされています。受験を考えている方を対象に、無線および航空専門家を講師に迎え予想問題の紹介と解説を行います。

日時 7月18日(土)、19日(日)

場所 航空科学博物館「多目的ホール」

定員 先着30人 **費用** 7000円

申込方法 事前に電話で申し込み

講義科目 18日(土)：無線工学

19日(日)：電気通信術、英語、電波法規 ※受験科目の選択加

〈募集「こうくうキッズアート」〉

絵や模様を描いて応募しよう。

内容 ①「折紙ひこうきデザイン」お手持ちのA4サイズの紙で好きな形の飛行機を折って、絵や模様を自由に描いてみよう！

②「こうくう自由絵画」八つ切りサイズのケント紙・画用紙に、自由に飛行機や航空に関する絵を描いてみよう！

申込方法 募集期間内に応募用紙に必要事項を記入し、作品と一緒に航空科学博物館へ提出するか、郵送で提出(送料応募者負担)。

募集締切 9月30日(水)

展示期間 11月1日(日)～29日(日)

申・問 航空科学博物館

☎0479(78)0577

〒289-1608 山武郡芝山町岩山111-3

令和2年度「全国安全週間」 7月1日～7月7日

7月1日から7月7日まで令和2年度「全国安全週間」が実施されます。新型コロナウイルス感染症や熱中症の防止のほか、高年齢の方にも安全で快適な職場づくりを進めていただきますようお願いいたします。スローガン『エイジフレンドリー職場へ！ みんなで改善 リスクの低減』



土屋文化振興財団 「助成金事業応募受付」のご案内

文化振興事業に対し助成金を交付します。

対象 基礎医学、伝統芸能・伝統技芸、音楽・演劇、絵画・工芸・彫刻、スポーツなどの分野で千葉県の文化振興に貢献している個人・団体

助成額 1件当たり100万円以内

申込期限 8月3日(月)※当日消印有効

応募方法 申込書に必要事項を記入のうえ、申込期限までに財団事務局まで郵送で応募。

申・問 (公財)土屋文化振興財団
〒271-0092 松戸市松戸1281
ユニティビル3階

☎047(364)3689

FAX 047(364)3330

✉tsuchiya-zaidan@ab.wakwak.com

HP <http://www.tsuchiya-zaidan.or.jp>

ご存じですか？労働委員会 ～個別的労使紛争のあっせん～

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・労働条件の不利益変更などの労働関係のトラブルについて、労働委員会の委員が間に入って、双方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、お気軽にお問い合わせください。

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

熱中症に注意しましょう

気温や湿度の高い日は、熱中症への注意が必要です。今夏は、新型コロナウイルス感染防止対策を日常生活の中に取り入れながら、熱中症にかからないよう注意しましょう。

夏の熱中症予防対策

暑さを避ける

暑い日や暑い時間帯は無理をせず、通気性の良い涼しい服装で過ごしましょう。

●室内では

- ・エアコンや扇風機で温度を調整する
※感染予防のため、換気扇や窓の開放などで換気をする

●外出時には

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰を利用したり、こまめに休憩する



マスクをしているとき、するときの注意

3密（密集、密接、密閉）を避けて適宜マスクを外しましょう

- ・人との距離を十分（2メートル）にとれる場合にはマスクを外す
- ・強い負荷がかかる作業や運動は控える
- ・のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分をとる



こまめな水分補給

室内でも、外出先でも、のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分をとりましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに



熱中症かもと思ったら

「気持ちが悪い」「頭が痛い」「めまいがする」などを感じたら……

●涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所で体を休める

●体を冷やす

衣服をゆるめ、体を冷やす（首・わきの下・足の付け根の内側など）

●水分補給

水分・塩分を補給する

注）水を自力で飲めない、呼びかけに応えないなどの症状がみられたら救急車を呼びましょう

新型コロナウイルスに負けない元気な体づくり
—第2弾—

自宅でできる簡単健康体操

目安 1日①～③を5回×2セット

自宅で簡単に取り組める健康体操「さんむ筋力アップトレーニング (SUN トレ)」の一部を紹介します。

歩行に大切な、太ももの前、お尻、ふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。

高齢者だけでなく、運動不足や中高年の方にも効果がありますので、ぜひ挑戦してみてください。

問 高齢者福祉課 ☎ 0475 (80) 2642

椅子からの立ち上がり運動

太ももの前、お尻、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。

スタート！

- ①足の裏がしっかりと床につくように座ります。両足を肩幅程度に開き両足を後ろに引きます。



- ②1～8まで数を数えながらゆっくりと椅子から立ち上がります。



ポイント！

おじぎをするように、前かがみで立ち上がります。

- ③1～8まで数を数えながらゆっくりと椅子に座ります。



※できない人は手を使っても構いません。膝が痛むときは、痛みがでない範囲で行ってください。



体操を行うときの注意事項

■息を止めない

息を止めずに呼吸に併せて行いましょう。

※体操中は声に出して数を数えます。運動中に息を止めると血圧の急な上昇を招くおそれがあるため、声を出して息を止めることを防ぎます。

■無理をしない

無理をせず、痛みのない範囲で適度に行いましょう。

※無理をするとけがをしたり、長く続けることができなくなります。