

図書館情報



8月の
休館日

3日(月)・11日(火)・12日(水)
17日(月)・20日(木)・24日(月)
31日(月)

松尾 0479 (80) 8066
成東 0475 (80) 2299
山武 0475 (80) 9101

3館共通

〈読書フリー〉開催中！

本を読んで、期間内にゴールしよう！

期間 8月1日(土)～10月4日(日)

場所 山武市立図書館

対象 小学生・中学生

内容 期間中に決められた冊数を読んで、ゴールすると賞状と記念品がもらえます。

松尾図書館

〈夏のおたのしみ袋〉

期間 8月8日(土)～10日(月祝)

場所 松尾図書館

対象 幼児・児童・一般(数量限定)

内容 図書館員が選んだおすすめ本を貸し出します。中は開けてのお楽しみ！おまけ付きです。

※なくなり次第終了します。

〈雑誌スタンプラリー〉

スタンプラリーでリサイクル雑誌をもらおう！

期間 8月1日(土)～9月30日(水)

場所 松尾図書館

対象 一般(中学生以上)

内容 期間中にスタンプカードのスタンプが3個集まったら、保存期限切れになったリサイクル雑誌を5誌差し上げます。

※雑誌がなくなり次第終了します。

成東図書館

〈ブックリサイクルコーナーを常設しています〉

成東図書館の棚替え作業の際に出た、不要本を差し上げます。冊数制限等はありません。

〈おまけつき*メカクシ本貸し出します！〉

期間 8月1日(土)～10日(月祝)

場所 成東図書館

数量 絵本・児童書・一般書各20セット

内容 図書館員が選んだおすすめ本を貸し出します。中は開けてのお楽しみ！おまけ付きです。

※なくなり次第終了します。



郷土を知るための本コーナー

SDGsコーナー



がん情報コーナー

〈本の並び方が変わりました〉
本の並び替えを行いました。ジャンルごとに分け、児童書・一般書を同じ棚で確認できるようにしました。
お探しの本が見つからないときは、お気軽に職員にお尋ねください。

さんぶの森図書館

ペーパーラフト

プレゼント

期間 8月1日(土)～30日(日)

場所 さんぶの森図書館

定員 先着100人

内容 図書館の本を借りて、お気に入りの本と感想を教えてください。ペーパーラフトをプレゼント。

〈プチプレゼントつき☆夏のわくわくブックセット〉

期間 8月1日(土)～30日(日)

場所 さんぶの森図書館

対象 乳児・大人

数量 50セット

内容 図書館員のおすすめ本をセットにして貸し出します。

※なくなり次第終了します。

〈ぬりえプレゼント〉

期間 8月1日(土)～30日(日)

場所 さんぶの森図書館

内容 図書館の本を借りてくれた方に、ぬりえをプレゼント。次回来館時に持ってきてくだされば、館内に展示します。大人のためのぬりえもあります。ご自宅でお楽しみください。

新着案内

Selected book



■『ひと目でわかる！食品保存事典』
島本 美由紀 著 <講談社>
生鮮食品から乾物、加工食品まで、全200アイテム、あらゆる食材・食品を長持ちさせる、適切な保存方法がこれ1冊で丸わかり！



■『親子で話そう！性教育』
浅井春夫 香織 著

<朝日新聞出版>

なぜ今、「性教育」が必要なの？性教育は子供の権利を守るもの。子どもを性被害から守るために、親も学んでおくこと。子どもが自分で自分を守るために必要なことを伝えるのに手助けとなる1冊。

滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

納期のお知らせ

市県民税

第2期 8月31日(月)

国民健康保険税

第2期 8月31日(月)

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 8月30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 8月30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

オライはすぬま 8月のイベント

1日(土)	お好み焼き
2日(日)	お好み焼き
8日(土)	お好み焼き
9日(日)	お好み焼き、もつ焼き・もつ煮
10日(月祝)	お好み焼き
13日(木)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
14日(金)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
15日(土)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
16日(日)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
23日(日)	焼き鳥・揚げ物

○本場インド料理各種の販売 土・日・祝日、お盆期間(13～16日)

○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝日、お盆期間(13～16日)

○かき氷 土・日・祝日、お盆期間(13～16日)

※レストラン蓮味は、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	人権相談	4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	11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	18日(火)	山武福祉センター	
	行政相談		蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)	
	行政相談	25日(火)	蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)	
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	4日(火)	山武福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102
		11日(火)	成東老人福祉センター	
		18日(火)	松尾IT保健福祉センター	
			山武福祉センター	
		25日(火)	蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)	
	弁護士相談 (要予約)	5日(火)	蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)	
		12日(火)	山武福祉センター	
		19日(火)	成東老人福祉センター	
			松尾IT保健福祉センター	
		26日(火)	松尾IT保健福祉センター	
税理士による無料相談(要予約)	5日(火) 19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
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
移動暴力相談所	19日(火)	10:00～16:00	香取地域振興事務所	千葉県暴力団追放県民会議 ☎043(254)8930
年金事務所による出張年金相談会(要予約)	18日(火)	9:30～15:30	山武市役所 大会議室	千葉年金事務所 専用ダイヤル ☎043(242)6324
障害年金無料相談会(要予約)	9/1(火)	13:00～16:30	成東中央公民館	NPO法人みんなでサポートちば ☎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	
2日 (日)	西田医院(東金)	☎0475(53)1393
	岩崎医院(山武)	☎0479(86)2217
9日 (日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金)	☎0475(54)2421
	高橋医院(山武)	☎0475(82)2450
10日 (月・祝)	鈴木クリニック(大網白里)	☎0475(71)2033
	明海クリニック(山武)	☎0475(80)5355
16日 (日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里)	☎0475(70)0801
	伊藤医院(山武)	☎0475(82)2508
23日 (日)	うじはらクリニック(大網白里)	☎0475(73)3320
	鈴木医院(山武)	☎0475(89)1002
30日 (日)	不動堂クリニック(九十九里)	☎0475(76)7737
	よしみ医院(山武)	☎0475(82)8676

※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。

こども救済電話相談(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

もし自分のおじいちゃんおばあちゃんにうつしちゃったら……と想像してみる。



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
すくすく広場 (3組まで)	5日(水)	9:00～12:00	おおひらこども園 (子育て支援センター) 申し込み制
	25日(火)		なるとうこども園 (子育て支援センター) 申し込み制
	9/9(水)		しらはたこども園 (子育て支援センター) 申し込み制
産後セルフケア	6日(木)	9:30～10:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
	9/10(木)		
乳児健診	18日(火)	13:00～15:00	さんむ医療センター
	9/8(火)		
2歳6か月児歯科健診	19日(水)	9:00～ 9:30	松尾IT保健福祉センター ※今年度の幼児健診は 新型コロナウイルス感染症 拡大防止のため、すべて 松尾IT保険福祉センター で実施します。
3歳児健診	20日(木)	13:00～14:00	
1歳6か月児健診	21日(金)	13:00～14:00	
親子相談	27日(木)	9:00～12:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
ベビーサロン (第1子優先)	17日(月)	13:45～14:00	
	31日(月)		

山武市の人口(7月1日現在)(前月比)

人口	50,650人 (-93)
男	25,569人 (-64)
女	25,081人 (-29)
世帯数	22,426世帯 (±0)

6月の異動

転入 113人	出生 16人
転出 148人	死亡 64人

火災(6月)

建物火災	1件
その他火災	0件

交通事故(6月) ※暫定数値

事故件数	125件
死亡者数	0人

携帯電話基地局の開設に伴う テレビ受信障害対策

9月下旬より、新しい基地局から試験電波の発射が予定されています。

これに伴い、市内の一部地域でテレビ映像に影響が出る恐れがあり、対象となるご家庭には「700MHz利用推進協会」より事前にお知らせが配布されます。

テレビ映像に影響が生じた場合はコールセンターへお問い合わせください。

※対策工事が必要な場合は「700MHz利用推進協会」が無償で行うため、費用が発生することはありません。

☎ 700MHz(メガヘルツ)テレビ
受信障害対策コールセンター
☎0120(700)012(無料)
☎050(3786)0700(有料)
受付 午前9時～午後10時
(年中無休)



「保険金の手続きをサポートする」 と勧誘する住宅修理に注意!!

「損害保険を使って自己負担なく住宅修理できる」、「保険金がでるようサポートするので住宅修理をしないか」などと勧誘する住宅修理サービスに関する相談が多く寄せられています。



◆トラブル回避の3つのポイント

- ①「自己負担なく住宅の修理ができる」と勧誘を受けてもすぐに契約しない。
- ②保険金の請求について、まず、自分自身で、契約している保険会社に相談。
- ③保険金請求のサポート手数料の有無やキャンセル時の違約金といった契約内容をきちんと確認し、必要がなければ断る。

不安に思ったときは、早めに山武市消費生活センターまたは、消費者ホットライン☎188へ
山武市消費生活センター

☎0475(82)8453

受付(平日午前9時～正午、午後1時～午後4時30分※土日祝日・年末年始を除く)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止対策の一環として通常の対応と異なる場合があります。

公募型救命講習会 開催のお知らせ

『大切な人の命を守るため、応急手当を身につけましょう』

AEDを使用した心肺蘇生法を中心に、傷病者の管理方法、異物除去法、搬送法および固定法などの応急手当の知識・技術を習得します。

日時 9月6日(日) 9～17時

場所 山武郡市広域行政組合消防本部3階講堂(東金市家徳384番地2)

対象 山武郡市広域行政組合消防本部管内に在住在勤で13歳以上の方

定員 先着20人

申込期間 8月3日(月)～21日(金)

申込方法 電話、ファクスまたはメールで申し込み

※住所、氏名、生年月日、連絡先電話番号が必要です。

受講費 無料

持ち物 筆記用具、昼食、修了証の郵送用封筒(宛名記入・84円切手貼付)

その他 講習当日は、運動のしやすい服装でマスクの着用をお願いします。

☎・☎ 山武郡市広域行政組合消防本部警防課救急係

☎0475(52)8752(平日9～17時)

☎0475(55)0131

✉fd.keibou@sanbukouiki-chiba.jp

子ども将棋教室生徒募集

対象 小学1～6年生
日時 毎月第2土曜日 9～11時30分
場所 成東中央公民館
参加費 無料
図 和田 喜治
☎0475(82)5037



第63回ウォーキングサロン 参加者募集

「絶景・鶴原理想郷を歩く」
日時 9月12日(土)(雨天中止)
集合 JR鶴原駅10時55分(JR成東発9時2分乗車)
交通 (JR東金線)成東駅9時2分発→(JR外房線)大網駅9時20分発→鶴原駅着10時51分
コース JR鶴原駅→鶴原海岸→鶴原理想郷・大杉神社(鯨の頭の骨が祭られています)・明神岬・白鳳岬・黄昏の丘(昼食)・毛戸岬・毛戸浦・手弱女平→JR鶴原駅(歩程約6キロ)
申込期限 8月31日(月)
その他 ①弁当、飲み物、敷物各自持参 ②会費200円(当日集金)
図・図 ウィザードクラブ 岩井
☎090(3593)2860
HP <https://www.wizardclub.org/>

県立東金高等技術専門学校 令和2年度左官技術科訓練生募集

訓練科 左官技術科10月生(6カ月コース)
募集人数 8人
募集期限 8月19日(水)
選考日 8月27日(木)
合格発表 9月3日(木)
入校日 10月1日(木)
その他 随時施設見学可能
図・図 県立東金高等技術専門学校
☎0475(52)3148

オリ・パラサマーセッション in 東金 オンラインボッチャ選手権開催

障害者スポーツの魅力を知っていただくためボッチャ選手権を開催します。

期日 8月19日(水) 13～16時30分(受付12時30分)

場所 県立東金特別支援学校

内容 新型コロナウイルス感染防止のため、Web会議システム(Zoom)を活用した、オンライン上でのボッチャ選手権および講演

①選手権 予選リーグ(10リーグ)、決勝トーナメント(各予選リーグ1位)、優勝チームと秋元妙美氏とのエキシビジョンマッチ

②講演 講師：秋元妙美氏(2012ロンドンオリンピックボッチャ日本代表)、演題：ボッチャで知るパラリンピック

参加費 無料

申込方法 事前に電話で申し込み

申込期限 8月6日(木)

図・図 県立東金特別支援学校
☎0475(52)2542

県立旭高等技術専門学校 入校生募集・体験学習会開催

〈入校生募集(学校長推薦)〉

募集科目 NC機械加工科7人、自動車整備科10人
応募資格 令和3年3月に高等学校卒業見込みで学校長が推薦する方

募集期間 9月1日(火)～25日(金)

選考日 10月8日(木)

合格発表 10月15日(木)

〈体験学習会〉

開催日 8月21日(金)

対象 高校生

図・図 県立旭高等技術専門学校
☎0479(62)2508

航空科学博物館イベント

〈折紙飛行機教室〉

よく飛ぶ飛行機を作ってみませんか？

日時 8月13日(木)～15日(土)

場所 航空科学博物館

費用 無料(入館料のみ)

〈企画展示「空気の流れとスポーツ～航空スポーツの世界」〉

グライダーやスカイダイビングなどの航空スポーツに特化した内容を展示します。また、航空スポーツに関する実物展示を行う予定です。

日時 8月1日(土)～10月25日(日)

場所 航空科学博物館

費用 無料(入館料のみ)

図 航空科学博物館
☎0479(78)0557

新型コロナウイルスに負けない元気な体づくり
—第3弾—

自宅でできる簡単健康体操

目安 右脚10回・左脚10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、お尻の横の筋肉を鍛え、横方向のぐらつきを防ぐ運動です。

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。

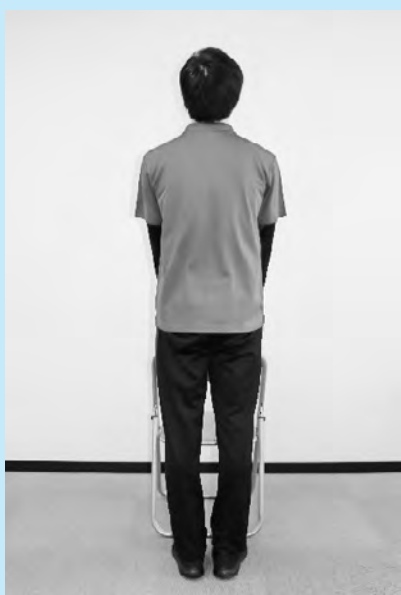
問 高齢者福祉課 ☎ 0475 (80) 2642

脚の横上げ運動

お尻の横の筋肉を強くする運動です。

スタート！

① 椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれを押さえます。



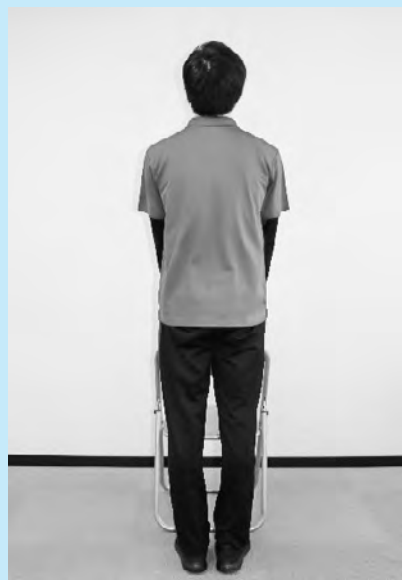
② 1～4まで数を数えながらゆっくり脚を横に横に上げます。



ポイント！

1回ごとに足は床につけましょう。

③ 5～8まで数を数えながらゆっくりと脚を下げます。



※左右10回ずつ2セット行います。



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。

※呼吸を止めてしまうと血圧が上昇する場合があります。

■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。