

図書館情報



9月の
休館日

7日(月)・14日(月)・17日(木)・
23日(水)・24日(木)・28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!

期日 10月4日(日)まで

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

〈パズルDE読書〉

期日 9月1日(火)〜10月31日

(土)

場所 松尾図書館

対象 幼児・児童・一般

内容 本を借りるとパズルのピースがもらえます。

全部集めると、リサイクルの児童書や絵本などが5冊もらえます。



※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!

期日 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雑誌の中から5誌好きなものがもらえます。
※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。

〈おはなしの森〉のアートが完成しました!

バルサミコヤスさんによる「おはなしの森」壁画アートが、完成しました。62人の手形で「おはなしの木」が彩られました。好評につき、第2弾も予定しております。詳しくは図書館HPや館内掲示をご覧ください。



さんぶの森図書館

〈ブックリサイクル〉

図書館で不要となった図書や、保存期限の切れた雑誌などを差し上げます。

日時 9月21日(月・祝)・22日(火・祝)

午前10時〜午後5時

場所 さんぶの森文化ホール

※9月5日(土)9時30分から、先着順で日時指定の整理券を配布します。

※混雑した場合、入場を一部制限する場合がございます。
※なくなり次第終了します。

〈ビジネスタイム〉(夜間延長開館)

さんぶの森図書館でのビジネスタイムを再開しました。

日時 原則毎月第3水曜日

(館内整理日の前日)

午後6〜8時

場所 さんぶの森図書館

〈ビジネス相談窓口〉

中小企業診断士の資格を有するビジネスアドバイザーによる「ビジネス相談窓口」を開設し、「起業したい」「助成金を活用したい」等の相談を受け付けています。

日時 ビジネスタイム時

(原則毎月第3水曜日)

午後6〜8時

場所 さんぶの森図書館

対象 山武市内の事業者

※開設日の一週間前までに、わがまち活性課に問い合わせの上、ご予約をお願いします。

(☎0475(80)1201)

※ご利用の際は、マスクの着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の流行状況によって、事業が中止となる場合があります。開催状況は館内掲示や図書館HPでお知らせしています。

新着案内

Selected book



『ガリガリ君ができるまで』

岩貞 るみこ 著 <講談社>
発売以来、約40年にわたり、子どもたちの「No.1アイス」として大人気のガリガリ君。ガリガリ君がどのように作られ、みんなのもとへ届くのか、秘密がわかる、ドキュメント小説。



『地磁気逆転と「チバニアン」』

菅沼 悠介 著 <講談社>
地球史に、初めて日本の地名が刻まれた「チバニアン」。千葉の地層から見つかった「地磁気逆転」の痕跡。かつて地球には、磁石が南を指す時代があったのだ。なぜ、地磁気は逆転するのか。次はいつなのか。そのとき、地球はどうなってしまうのか。地球科学最大の謎に迫る。

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3期 9月30日(水)
国民健康保険税 第3期 9月30日(水)

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 9月27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 9月27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 9月のイベント

5日(土)	お好み焼き
6日(日)	お好み焼き、焼き鳥・揚げ物
19日(土)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
20日(日)	新米収穫祭(新米の試食と抽選会)、カレーボール・磯揚げ、お好み焼き、もつ焼き・もつ煮、焼き鳥・揚げ物
21日(月祝)	新米収穫祭(新米の試食と抽選会)、カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
22日(火祝)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
27日(日)	焼き鳥・揚げ物

○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・祝日イワン・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
人権相談	月～金(祝日を除く)	8:30～17:15	電話相談のみ	みんなの人権相談 ☎0570(003)110
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	1日(火)	13:30～16:30 (受付は16:00まで)	山武福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102
	8日(火)		成東老人福祉センター	
	15日(火)		松尾IT保健福祉センター 山武福祉センター	
	2日(水)	蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)		
弁護士相談(要予約)	9日(水)	13:30～16:30	山武福祉センター	
	16日(水)		成東老人福祉センター	
	23日(水)		松尾IT保健福祉センター	
税理士による無料相談(要予約)	2日(水) 16日(水)	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
ナイター無料法律相談(要予約)	8日(火)	18:00～21:00	東金中央公民館	すずらん司法書士事務所 ☎0475(51)5021
交通事故巡回相談(要予約)	24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
移動暴力相談所	16日(水)	10:00～16:00	安房地域振興事務所	千葉県暴力団追放県民会議 ☎043(254)8930
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)	10/6(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	
6日(日)	古川クリニック(九十九里) ☎0475(76)1588	
	吉田クリニック(山武) ☎0475(82)0481	
13日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54)2421	
	鈴木医院(横芝光) ☎0479(82)0126	
20日(日)	秋葉医院(小児科・内科)(東金) ☎0475(52)2039	
	山崎医院(横芝光) ☎0479(82)0561	
21日(月・祝)	原医院(東金) ☎0475(54)0624	
	花城医院(山武) ☎0479(86)2233	
22日(火・祝)	東金たまクリニック(東金) ☎0475(50)9720	
	宇井医院(山武) ☎0475(86)2522	
27日(日)	天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986	
	日向台クリニック(山武) ☎0475(88)1491	

※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

令和2年8月1日以降に生まれた

お子さんの保護者の方へ

ロタウイルスワクチンが10月1日以降定期接種(無料)になります。

接種期限が短いので、お気を付けください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎健康支援課 ☎0475(80)1172

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
乳児健診	8日(火)	13:00~14:30	さんむ医療センター
すくすく広場	9日(水)	10:00~11:00	しらはたこども園(子育て支援センター)(申し込み制)
	29日(火)		なるとうこども園(子育て支援センター)(申し込み制)
産後セルフケア	10日(水)	9:30~10:00	成東保健福祉センター(申し込み制)
	10/7(水)		
1歳6か月児健診	16日(水)	13:00~14:00	松尾IT保健福祉センター ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は上記会場で行います。
3歳児健診	17日(木)	13:00~14:00	
2歳6か月児歯科健診	18日(金)	9:00~9:30	
はじめて離乳食教室(第1子優先)	25日(金)	(基礎) 9:45~10:00 (ステップ) 13:15~13:30	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)	28日(月)	13:45~14:00	成東保健福祉センター(申し込み制)
いい歯モグモグクラス(第1子優先)	30日(水)	9:30~9:50	

※乳幼児健診は対象の方に、約1か月前に個別に通知します。

山武市の人口(8月1日現在)(前月比)

人口	50,579人 (-71)
男	25,533人 (-36)
女	25,046人 (-35)
世帯数	22,442世帯(+16)

7月の異動

転入 111人	出生 19人
転出 133人	死亡 64人

火災(7月)

建物火災	1件
その他火災	1件

交通事故(7月) ※暫定数値

事故件数	96件
死亡者数	1人

災害に備えて今日から水のくみ置きを！ ～9月1日は防災の日～

自宅のできる災害対策として、水道水のくみ置きがあります。

人が生きていくために必要とされている『1人1日3リットル』を目安に3日程度備蓄することを推奨しています。

くみ置きの方法

清潔でふたのできる容器(ポリタンク・ペットボトル・水筒など)になるべく空気が入らないように口元いっぱいまで水道水を入れてください。このとき、水道水を沸騰させたり浄水器等に通さないで、蛇口からそのまま容器に保存してください。

保存期間

消毒用の塩素効果が持続するのは、直接日光を避け、涼しい場所に保管した場合「3日程度」です。

保存期間を過ぎた水は、飲料水以外の水として利用してください。

☎ 山武郡市広域水道企業団

☎0475(55)7852

航空科学博物館イベント

〈航空ジャンク市〉

機内カートや操縦桿、エアライングッズなど多数出品します。ぜひご参加ください。

日時 9月5日(土) 10～17時、

9月6日(日) 10～16時

場所 航空科学博物館「体験館」

☎ 航空科学博物館

☎0479(78)0557

『全国一斉司法書士による手続き 支援のための養育費相談会』

千葉司法書士会および千葉青年司法書士協議会は養育費に関する電話相談会を開催します。

養育費でお困りの方はぜひご相談ください。

日時 9月12日(土) 10～16時

費用 無料

相談専用電話(フリーダイヤル)

☎0120(567)301

※事前予約不要、秘密厳守

共催 全国青年司法書士協議会、
日本司法書士会連合会

☎ 千葉青年司法書士協議会

☎047(712)1778

養育費無料法律相談

離婚に伴う養育費問題に関することなどご相談ください。

日時 9月26日(土) 13～16時

場所 東金市中央公民館

費用 無料(託児含む)

申込方法 電話で申し込み

相談時間 1人40分程度

☎・☎ 一般財団法人千葉県母子
寡婦福祉連合会事務局

☎043(222)5818

成東日本語教室 ボランティア募集のお知らせ

地域在住、在勤の外国人への日本語学習支援ボランティアです。

日本語だけで日本語を教えます。

日時 毎週土曜日 13～15時

場所 成東中央公民館

☎ 成東日本語教室 飛澤

☎0475(89)2105

県立旭高等技術専門学校 令和3年度入校生募集

募集科目 ①NC機械加工科 8人、②自動車整備科 10人

募集期間 10月1日(木)～10月23日(金)

選考日 11月5日(木)

合格発表 11月12日(木)

応募資格 ①高等学校を卒業した方(令和3年3月に高等学校卒業見込みの方を含む)またはこれらと同等以上の学力を有すると認められる方で概ね55歳未満の方 ②高等学校を卒業した方(令和3年3月に高等学校卒業見込みの方を含む)

※詳しくはお問い合わせください。

☎・☎ 県立旭高等技術専門学校

☎0479(62)2508

第64回ウォーキングサロン 参加者募集

「御成街道最終ルート・おあし坂の道」

日時 10月10日(土)(雨天中止)

集合 JR東金駅 9時55分

交通 JR成東駅発 9時40分→JR東金駅着 9時49分

コース JR東金駅→八鶴湖→日吉神社への切り通し→八雲神社→コンレイ坂→おあし坂→台方→表門跡→八鶴湖(昼食・休憩)解散→JR東金駅(歩程約10キロ)

申込期限 9月30日(水)

その他 ①弁当、飲み物、敷物各自持参 ②会費200円(当日集金)

☎・☎ ウィザードクラブ 岩井

☎090(3593)2860

☎ <https://www.wizardclub.org/>

新型コロナウイルスに負けない元気な体づくり

—第4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。

歩いたり立ったりするときに必要な、お尻と太ももの後ろの筋肉を鍛える運動で、身体の安定性を高めます。

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。

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0475 (80) 2642

脚の横上げ運動

お尻と太ももの後ろの筋肉を鍛える運動です。

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後ろに上げます。



ポイント!

体を前に反らしたりせず背筋を伸ばすようにしましょう。

③ 5～8まで数を数えながらゆっくり脚をもとの位置に戻します。



ポイント!

1回ごとに足を床につけましょう。

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。



自宅に眠っている『風呂敷』で エコバッグを作ってみませんか？

7月1日からレジ袋の有料化がスタートし、スーパー等でエコバッグを使用している方を多くみかけるようになりました。自宅に眠っている『風呂敷』や『テーブルクロス』などをエコバッグとして利用してみませんか？ 持ち運びも便利で、使った後は自宅で洗濯できるので衛生的にもおすすめです。
※風呂敷等の結び方は他にも多数あります。この結び方は参考としてください。



●『一つ結び』の結び方



①風呂敷の角を細くまとめる



②結びたい位置で輪をつくる



③角の先を手前から輪にくぐらせ結ぶ



④完成

●『真結び(本結び)』の結び方 ※「縦結び(直角)」になるとほどこけやすいので注意してください。



①風呂敷の角を細くまとめて両手に持つ



②左で持った角を手前にクロスします



③そのまま一度くりとクロスします



④右に持っている先端を左に傾ける



⑤左に持っている先端を上からかぶせるように輪に通す



⑥輪に通した先端を左右均一に引っ張る



⑦結び目を整えて完成

●風呂敷バッグの作り方



①裏面が表になるように三角に折る



②端を「一つ結び」にする



③もう一方の端も「一つ結び」にする



④裏返して袋状にする



⑤上部分を「真結び」にして完成