

図書館情報



年始は5日(火)から
開館します。

松尾 ☎0479(80)8066

成東 ☎0475(80)2299

山武 ☎0475(80)9101

1月の休館日

1日(金・祝)～4日(月)・12日

(火)・13日(水)・18日(月)・21日(木)・

25日(月)※10日(月)成東のみ休館

松尾図書館

〈新春リサイクル福袋〉

リサイクル本と雑誌の付録

をもらっちゃおう！

期間 1月9日(土)～11日(月)・

祝)まで

場所 松尾図書館

対象 一般・児童・幼児

内容 本を借りるとテーマに

沿った3冊セットのリサイ

クルの本がもらえます。く

じの番号の付録もプレゼン

ト！

※なくなり次第終了します。



〈借りてうれしい！リサイク ルスタンプリリー〉

期間 1月16日(土)～2月28日

(日)まで

場所 松尾図書館

対象 一般(中学生以上)

内容 期間中にスタンプリカ

ドのスタンプがたまったら、

リサイクル本が10冊もらえ

ます。

※なくなり次第終了します。



成東図書館

〈新春おみくじ&本の福袋〉

期間 1月5日(火)・

場所 成東図書館

対象 図書館で運だめし!?

ひいたおみくじに合わせた

本を福袋にして貸し出しま

す。中に入っている本はお



楽しみです。

※なくなり次第終了します。

〈教えて！ドクター〉腰痛の対 処法を身につける体験講座

期間 2月6日(火)午後2時・

4時

場所 成東図書館

対象 一般(腰痛を予防した

い方)

定員 8人

講師 陣内裕成氏

申込開始日 1月5日(火)・

午前9時30分・

申込方法 図書館窓口または

電話

内容 「自分に合った対処法

を身につけたい」「ぎくく

り腰になったらどう対処す

ればいいのか」など、実際

の腰痛相談を題材に、「腰

痛の対処法」を身につける

「学びの場」です。特に腰痛

の悪化を予防したい方にオ

ススキの体験講座です。

さんぶの森図書館

〈雑誌の付録つき☆本の福袋〉

今年最初の運だめし! 図書

館員がさまざまなテーマで選

んだ本をセットにして貸し出

します。何の本が入っているかは、

借りてからのお楽しみ♪今回

は雑誌の付録もついています。

期間 1月5日(火)～11日(月)・

祝)まで

場所 さんぶの森図書館

数量 40セット

※なくなり次第終了。

Selected book

新着案内



■『砂漠と青のアルゴリズム』

森 晶磨 著

＜講談社＞

読書と絵画を巡り、現代に生きる
新米編集者の美歩が、時空や虚実を
行き来する。過去と未来、現実と創
作世界が錯綜する先に待ち受けるの
は、日本滅亡か。



■『子どもが作る弁当の日』

城戸 久枝 著

＜文藝春秋＞

献立、買い出し、調理、弁当箱詰
め、片づけ、すべてを子どもがやる。
親は決して手伝わないで！家事料理
苦手の“母ちゃん”が出会った幸せの
ヒント。



■『小麦の法廷』

木内 一裕 著

＜講談社＞

自分以外、全員敵。掟破りの裁判が
始まる。敵は法律を知り尽くした悪党
と、司法の穴。それでも、私は私の正義
のために戦う。捜査機関にはできな
くて、弁護人にはできること。

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4期 2月1日(月)

国民健康保険税

第7期 2月1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 1月31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。

☎ 収税課 ☎0475(80)1151

休日証明窓口

日 時 1月31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。

☎ 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)

☎ 課税課 ☎0475(80)1281

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	12日(火)	山武市役所	市民課市民生活係 ☎0475(80)1271
		19日(火)	山武福祉センター	
	人権相談	月～金 (祝日を除く)	電話相談のみ	みんなの人権相談 ☎0570(053)110
消費生活相談		月～金 (祝日を除く)	山武市役所	山武市消費生活センター ☎0475(82)8453
	土	9:00～12:00 13:00～16:00	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	5日(火)	山武福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102
		12日(火)	成東老人福祉センター	
		19日(火)	松尾IT保健福祉センター	
		26日(火)	山武福祉センター	
	弁護士相談 (要予約)	6日(火)	蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
		13日(火)	山武福祉センター	
		20日(火)	成東老人福祉センター	
		27日(火)	松尾IT保健福祉センター	
		6日(火)	東金商工会館3階	
		20日(火)		
税理士による無料相談(要予約)		10:00～15:00 (受付 平日9:00～12:00)		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)	12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)	28日(木)	10:00～15:00 (受付は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	20日(火)	18:00～21:00	山武地域振興事務所	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)	2/2(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



道の駅

オライはすめま 1月のイベント

2日(土)	新春初夢抽選会(2000円以上お買い上げで1回抽選) お好み焼き リズムカンパニー(和太鼓演奏)①11:30 ②13:30
3日(日)	新春初夢抽選会(2000円以上お買い上げで1回抽選) お好み焼き ふじのみさ(歌謡ショー)①11:30 ②13:30
10日(日)	香川みどり(歌謡ショー)①11:30 ②13:30
16日(土)	カレーボール・磯揚げ
17日(日)	カレーボール・磯揚げ、もつ焼き
31日(日)	お好み焼き

年始の営業 元日は休館 1月2日(土)から通常営業

○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

○本場タイ料理 土・日・祝日

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

☎0475(80)5020 ※天候により中止となるイベントがあります。

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

期日	+ 休日当番医	
1日 (金祝)	ふるがき糖尿病内科医院(東金) ☎0475 (52) 7022	
	高橋医院(九十九里) ☎0475 (76) 3101	
	鈴木医院(山武) ☎0475 (89) 1002	
2日 (土)	岡崎医院(東金) ☎0475 (52) 3313	
	ますほ内科クリニック(大網白里) ☎0475 (70) 8800	
	伊藤医院(山武) ☎0475 (82) 2508	
3日 (日)	西田医院(東金) ☎0475 (53) 1393	
	古川クリニック(九十九里) ☎0475 (76) 1588	
	さくらクリニック(横芝光) ☎0479 (84) 4333	
10日 (日)	斉藤クリニック(東金) ☎0475 (53) 1110	
	高根病院(芝山) ☎0479 (77) 1133	
11日 (月祝)	秋葉医院(小児科・内科)(東金) ☎0475 (52) 2039	
	京業内科クリニック(山武) ☎0475 (82) 2400	
17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	
24日 (日)	東金たまクリニック(東金) ☎0475 (50) 9720	
	大平医院(山武) ☎0479 (86) 6012	
31日 (日)	はっとり内科クリニック(東金) ☎0475 (71) 3190	
	鈴木医院(横芝光) ☎0479 (82) 0126	

年始在宅当番医(歯科) 診療時間 9:00~12:00

1日 (金祝)	東城歯科医院(東金) ☎0475 (55) 2024	
	はにわ台歯科医院(芝山) ☎0479 (77) 2628	
2日(土)	ファミリー歯科(東金) ☎0475 (55) 8111	
3日(日)	西村歯科医院(横芝光) ☎0479 (82) 4605	

※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。

夜間に体調が悪くなった場合には、夜間急病診療所をご利用ください。

時 間 午後8~11時(受付午後10時45分まで)

場 所 東金市堀上360番地2

☎0475 (50) 2511

※熱のある方は必ず事前に電話をしてください。

※インフルエンザ検査、新型コロナウイルスに係る検査はできません。



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	13日(水)	9:00~11:00	しらはたこども園 (子育て支援センター)
	26日(火)		なるとうこども園 (子育て支援センター)
産後セルフケア	14日(木)	9:30~10:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
はじめて離乳食教室 (第1子優先)	15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)
乳児健診	19日(火)	13:00~14:30	さんむ医療センター
3歳児健診	20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を行います。
2歳6か月児歯科健診	21日(木)	9:00~9:30	
1歳6か月児健診	22日(金)	13:00~14:00	
ベビーサロン (第1子優先)	25日(月)	13:45~14:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
内 容	期日・問い合わせ等		場 所
特定健康診査 後期高齢者健康診査	6日(水)、7日(木)	申し込み制 特定健康診査は国民健康保険係 (☎0475(80)1143) 後期高齢者健康診査は高齢者医療年金係 (☎0475(80)1142)	蓮沼スポーツプラザ
	8日(金)、9日(土)、10日(日)、11日(月・祝)		松尾IT保健福祉センター
	12日(火)、13日(水)、18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)		さんぶの森中央体育館
	22日(金)、24日(日)、25日(月)、26日(火)、27日(水)、28日(木)、29日(金)、30日(土)		成東保健福祉センター

山武市の人口(12月1日現在) (前月比)

人口	50,323 人 (+ 2)
男	25,400 人 (+10)
女	24,923 人 (- 8)
世帯数	22,440世帯 (+43)

11月の異動

転入 161 人	出生 12 人
転出 102 人	死亡 59 人

火災(11月)

建物火災	1 件
その他火災	0 件

交通事故(11月) ※暫定数値

事故件数	114 件
死亡者数	0 人

つばき杯ビギナーズテニス大会

日時 1月31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(旭市清和乙621)

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・在勤で硬式テニス初心者・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 3100円／1組(保険料含む)

申込方法 1月9日(土)9時から窓口受付開始、13時からファクスとメールの受付開始

申・問 東総運動場 9～17時(月曜定休)

☎0479(68)1061

FAX 0479(68)1063

✉ tousou@cue-net.or.jp

東金市外三市町清掃組合からのお願い

1月30日(土)から2月7日(日)まで、東金市外三市町環境クリーンセンターの工事のため、粗大ごみ処理施設は稼働停止となります。上記期間中は、継続してごみの収集および受け入れを行うことといたしますが、粗大ごみ、金属ごみ等の搬入は極力お控えいただきますようお願いいたします。

問 東金市外三市町清掃組合業務課

☎0475(55)9132

携帯電話基地局の開設に伴う
テレビ受信障害対策について

2月中旬より、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。

問 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 9時～22時(年中無休)

千葉県特定(産業別)最低賃金の改正のお知らせ

千葉県特定最低賃金は、下表のとおり、2業種について金額の改正が行われ、令和2年12月25日から適用されます。

詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室☎043(221)2328までお問い合わせください。

業 種	改正額 (時間額)
鉄鋼業	995円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	954円

※上記以外の業種については、千葉県最低賃金の925円が適用されます。

シルバー人材センター会員募集
広報さんむの配布員を募集します

山武市シルバー人材センターは、4月から「広報さんむ」の全戸配布を開始します。新たな業務につき、配布作業を行ってもらえる会員を募集します。

◆配布期間…毎月1～3日まで(1回当たりおおむね3～4時間)

◆入会資格 市内在住で60歳以上の方

◆臨時入会説明会(予約制)

日 時 1月25日(月) 1回目 午前10時
2回目 午後2時

場 所 松尾IT保健福祉センター

問 シルバー人材センター

☎0479(86)6616



医師・歯科医師・薬剤師の届出および 看護職員業務従事者届について

医師・歯科医師・薬剤師の免許をお持ちの方は、令和2年12月31日現在の就業状況の届け出が必要です。また、令和2年12月31日現在、県内で就業している看護職員の方も届け出が必要です。

届出期限 1月15日(金)

届出票配布 千葉県山武健康福祉センター(山武保健所)窓口配布

医師・歯科医師・薬剤師の方

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/sanshi_todokede.html

看護職員従事者の方

千葉県ホームページ

<https://www.pref.chiba.lg.jp/iryuu/kango/juujishatodoke/2020.html>

届出方法 郵送または持参(土・日・祝日を除く)

※看護職員業務従事者は、オンラインでも届け出ができます。

申・問 千葉県山武健康福祉センター(山武保健所)総務企画課
〒283-0802 東金市東金907-1
☎0475(54)0611



山武郡市広域行政組合令和3・4年度 入札参加資格審査申請受付(郵送)

山武郡市広域行政組合が発注する建設工事、建設工事に係る製造の請負、調査・測量・設計等の業務委託および物品購入等の競争入札に参加を希望する方は入札参加資格審査申請を行ってください。なお、申請手続きの要領等はホームページからダウンロードしてください。

申請方法 郵送(簡易書留等の追跡可能な方法により郵送)※封筒等の表に「令和3・4年度入札参加資格審査申請書在中」と記載し、受付票の返信用封筒[長形3号(宛名記入、84円切手貼付)]を同封すること。

申請期間 1月27日(月)～2月5日(金)(2月5日(金)必着)

問 〒283-8505 東金市東岩崎1-17 山武郡市広域行政組合企画財政課契約管財係

☎0475(54)0252

✉kanzai@sanbukouiki-chiba.jp

🌐http://www.sanbukouiki-chiba.jp

県立旭高等技術専門学校 令和3年4月入校生募集

訓練科 ①NC機械加工科(1年コース)、②自動車整備科(2年コース)

申込締切 1月29日(金)

選考日 2月10日(水)

入校日 4月6日(火)

その他 随時施設見学可能

※詳しくはお問い合わせください。

申・問 県立旭高等技術専門学校

☎0479(62)2508

第68回ウォーキングサロン 参加者募集

「東金・七曲の坂～ときがね湖一周」

日時 2月13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→七曲の坂→ときがね湖一周(昼食・休憩)→丸山公園→日吉神社切通し→八鶴湖→東金駅(歩程約8キロ)

申込期限 1月31日(日)

その他 ①弁当、飲み物、敷物各自持参 ②会費200円(当日集金)

申・問 ウィザードクラブ 岩井

☎090(3593)2860

🌐https://www.wizardclub.org/

介護に関する入門的研修参加者募集(千葉県委託事業)

日時 2月26日(金)・3月3日(水)・9日(火)・25日(木)(全4回) 9時30分～16時20分

場所 東金市中央公民館

定員 25人 ※事前予約

費用 無料(受講料、テキスト代含む)

内容 基礎講座：介護に関する基礎知識 入門講座：基本的な介護方法、認知症の理解・介護のしごと相談、介護職員の講話もあり。

申・問 社会福祉法人初穂会

ほっとスペース稲毛ペコリーノ

☎043(306)8521(木・日曜日除く)

📠043(306)8521

新型コロナウイルスに負けない元気な体づくり
—第7弾—

自宅でできる簡単健康体操

目安

股関節の運動 5セット

手首・腕のストレッチ 5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。

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

股関節の運動、手首・腕のストレッチ

股関節まわりや手首・腕の筋肉をほぐす運動です。

スタート！

①股関節の運動

両手で右脚の膝を抱え、胸の方に引き寄せ、1～8まで数を数えながら保持します。



②同様に左脚も行います。



ポイント！

膝を抱えたときに、痛みのある方は、太ももの後ろを抱えて行ってください。

③手首・腕のストレッチ

左腕を前に伸ばし、左手の指を右手でゆっくりと手前に引きします。



ポイント！

肩関節の痛みや、肘が伸びない等の方は無理に上げたり伸ばしたりしないでください。

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。

※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。

新型コロナ電話相談窓口の電話番号が変わります

新型コロナウイルス感染症に関する千葉県電話相談窓口(コールセンター)の電話番号が変更になりました。この電話番号は「千葉県発熱相談コールセンター」を兼ねています。

変更後の電話番号は

☎ 03(6747)8414

対応時間 24時間(土日・祝日を含む)

対応内容 発熱した際に受診できる医療機関の紹介、新型コロナウイルス感染症に関する相談、感染の予防に関すること、心配な症状が出た時の対応など

☎ 健康支援課 ☎ 0475(80)1171