

図書館情報



2月の
休館日

8日(月)まで臨時休館
12日(金)・15日(月)・18日(木)・
22日(月)・24日(水)

松尾 ☎0479(80)8066
成東 ☎0475(80)2299
山武 ☎0475(80)9101
3館共通

緊急事態宣言および連日の
新型コロナウイルス感染者の
急増に伴い、図書館は2月8
日まで臨時休館となります。

今後、臨時休館が延長にな
る場合もございますので、図
書館の開館情報やイベント
開催の詳細につきましては、
ホームページを随時、ご確認
ください。

「ご不便、ご迷惑をおかけい
たしますが、ご理解、ご協力
をお願いいたします。」

松尾図書館

〈本を読んでスイーツボック
スを作ろう!〉

期間 3月2日(火)～3月28日
(日)まで

場所 松尾図書館

対象 幼児・児童(3歳以上)

定員 50人

内容 本を読んでカードに絵
や感想などを記入し、迷路
や間違い探しをすると、ス

スイーツボックスの材料がも
らえます。工作の材料を集
めて、オリジナルスイーツ
ボックスを完成させます。



〈雑誌スタンプラリー〉

期間 3月2日(火)～28日(日)ま
で

場所 松尾図書館

対象 一般(中学生以上)

内容 期間中にスタンプカー
ドのスタンプがたまったら、リサイクルの雑誌が5
冊もらえます。



新着案内

Selected book

■『料理なんて愛なんて』

佐々木 愛 著 <文藝春秋>
料理が下手で振られた私。嫌いな言
葉は「料理は愛情」。ずっと好きだった
人に高級バレンタインを渡すも振られ
てしまう。その日から、彼女の格闘と
迷走が始まった!



■『猫がこなくなった』

保坂 和志 著 <文藝春秋>
猫好きの友人がうちに来て、涙なが
らにこなくなった猫の話をはじめた。
聞けば聞くほど、私が外で世話をして
いたキャシーそっくりだった。特別に忘
れがたい猫、賢いカラス、鎌倉の家か
ら見えた川端先生のお屋敷など、ささ
やかな命の輝きを刻む小説集。



■『騙る』

黒川 博行 著 <文藝春秋>
こいつは金になる。大物彫刻家が遺
した縮小模型、素人の蔵に眠っていた
重文級の屏風、デッドストックのヴィ
ンテージ・アロハ。古美術業界の掘り
出し物にたかる、欲深き人びと。だま
しだまされ、最後に笑うのは誰。



■『ごちそうたべにきてください』

茂市 久美子 作
しもかわら ゆみ 絵 <講談社>
山の大きな木のなかに、ごちそうを
するのが大好きなうさぎが住んでいま
した。そこへ、りす、あかねずみ、あ
さぎまだらなど、つぎつぎと動物たち
があらわれて。
読み聞かせにぴったりのおいしいお
はなし。



■『痛くない! 疲れない! 歩き方の教科書』

木寺 英史 著 <朝日新聞出版>
自分では普通だと思っていた歩き
方が、痛みの原因になっていた! 痛
み別に原因となる歩き方とその改善
方法を解説。シーン別に疲れず楽な
歩き方を紹介。



■『二人がいた食卓』

遠藤 彩見 著 <講談社>
食をめぐる夫婦の心理戦。良かれと
思ったことが、押しつけがましさに。
理想を追い求めるあまり、頑になる。
「作る女」と「食べる男」。そんな夫婦
関係の迷宮に迷い込んだ泉と旺介、二
人の選択とは。



滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

納期のお知らせ
国民健康保険税 第8期 **3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 **2月28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 **2月28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

道の駅 オライはすぬま 2月のイベント

7日(日)	お好み焼き、焼き鳥・揚げ物
14日(日)	もつ焼き・もつ煮等の販売
20日(土)	カレーボール・磯揚げの販売
21日(日)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
27日(土)	お好み焼き

○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝日
○本場タイ料理 土・日
※レストラン運味は、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。

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	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(053)110
	行政相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:15	電話相談のみ	行政苦情110番 ☎0570(090)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
税理士による無料相談(要予約)	3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
	17日(水)				
	24日(水)				
移動暴力相談所	10日(水)	18:00～21:00	印旛地域振興事務所		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)	3/2(水)	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
出張年金相談会(要予約)	24日(水)	9:30～15:30	山武市役所 第1会議室		出張年金相談 予約専用電話 ☎043(242)6324

さんぶの森元気館

リニューアルオープン

2月末で館内の改修工事が終了します。3月からの教室等の案内についてはホームページにてご案内しています。皆さまのお越しをスタッフ一同お待ちしております。

◆リニューアルオープン

3月1日(月)

📄 <https://information.konamisportsclub.jp/trust/genki/>

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	
7日 (日)	きみのもりクリニック(大網白里) ☎0475 (70) 2366	
	あきば伝統医学クリニック(山武) ☎0475 (86) 3711	
11日 (木祝)	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	
14日 (日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475 (54) 2421	
	松尾クリニック(山武) ☎0479 (86) 6482	
21日 (日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里) ☎0475 (70) 0801	
	睦岡クリニック(山武) ☎0475 (80) 8001	
23日 (火祝)	城西クリニック(東金) ☎0475 (52) 8181	
	高橋医院(山武) ☎0475 (82) 2450	
28日 (日)	橋本医院(大網白里) ☎0475 (72) 0134	
	岩崎医院(山武) ☎0479 (86) 2217	

※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。

救急車を呼ぶが迷った場合、看護師等が電話相談に応じます。

こども急病電話相談

#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

#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～翌日午前6時
日曜日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク 午前9時～翌日午前6時

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
1歳6か月児健診	2日(火)	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。
2歳6か月児歯科健診	3日(水)	9:00～9:30	
3歳児健診	4日(木)	13:00～14:00	
乳児健診	9日(火)	13:00～14:30	さんむ医療センター
すくすく広場	10日(水)	10:00～11:00	おおひらこども園 (子育て支援センター) (申し込み制)
	16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	18日(木)	9:30～10:00	
親子相談	18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)	22日(月)	13:45～14:00	

山武市の人口 (1月1日現在) (前月比)

人口	50,336人 (+13)
男	25,414人 (+14)
女	24,922人 (-1)
世帯数	22,504世帯 (+64)

12月の異動

転入 222人	出生 12人
転出 142人	死亡 69人

火災 (12月)

建物火災	1件
その他火災	3件

交通事故 (12月) ※暫定数値

事故件数	120件
死亡者数	0人

新型コロナウイルスに負けない元気な体づくり

—最終回—

自宅でできる簡単健康体操

目安 ふくらはぎのストレッチ 1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

ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎの筋肉をほぐす運動です。

スタート!

- ①ふくらはぎのストレッチ
椅子の後ろに立ち、両手で背もたれを持ちます。
- ②左足を後ろに引きます。



- ③右膝をゆっくりと曲げながら、左足のふくらはぎを伸ばし、1～15まで数えます。



- ④脚を変えて同様に左のふくらはぎも伸ばします。

check!!



腰や脚の関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出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。

※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。

8回にわたり掲載してきました『さんむ筋力アップトレーニング (SUNトレ)』は、ホームページでもご覧いただけます。また、ご希望の方には冊子を高齢者福祉課で差し上げます。

🌐 <https://www.city.sammu.lg.jp/page/page002564.html>

県立旭高等技術専門学校 令和3年4月在校生募集

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)

募集締切 3月8日(月)

選考日 3月18日(木)

入校日 4月6日(火)

その他 施設見学可能

※詳しくはお問い合わせください。

☎ 0479(62)2508
〒261-8586 千葉県美浜区若葉2-11

放送大学2021年4月生募集 資料請求無料

出願期限 第1回 2月28日(日)

第2回 3月16日(火)

☎ 043(298)4367

🌐 <https://www.ouj.ac.jp>

英語が絶対好きになる～ 山武英語維新

同時通訳者小熊弥生先生による
楽しく簡単な英語学習講演会。

日時 2月11日(木) 小学生(親子)の部：13時15分～14時 中学生の部：14時15分～15時15分 一般・英語教育関係者の部：15時45分～16時45分

場所 成東文化会館のぎくプラザ
2階視聴覚室

講師 小熊 弥生氏(同時通訳者)

定員 各回先着30人(完全予約制)

参加費 無料

申込方法 電話またはメールで申し込み

後援 山武市教育委員会

☎ 090(4754)5629

📧 sammu.eigoishin@gmail.com

令和3年春期 大学通信教育合同入学説明会

日時 2月6日(土)、7日(日)、20日(土) 11～16時

場所 2月6日：新都市ホール[横浜新都市ビル(そごう9階)]

2月7日・20日：新宿エルタワー30階サンスカイルーム

対象 一般および高校生

参加校 ホームページでご確認ください。

内容 各大学、大学院、短期大学別の相談コーナーを設け、参加者は希望する大学の教職員に直接相談できます。大学通信教育概要、学習方法、開設学科一覧などが掲載されている小冊子「大学通信教育ガイド」を配布します。

🌐 公益財団法人私立大学通信教育協会

☎ 03(3818)3870

↓事前予約はコチラから

🌐 <http://www.uce.or.jp/>

朗読・ナレーション講座

日時 2月20日(土) 13～15時30分

場所 山武郡市振興センター2階第3会議室

参加費 無料 **定員** 15人

申込方法 往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入し申し込み。※返信はがきにて詳細をお知らせします。

申込期限 2月10日(水)必着

その他 マスクの着用・手指消毒等感染症予防対策を徹底します。

☎ 0475(54)0254

〒283-8505 東金市東岩崎1-17

城西国際大学 シニア・ウエルネス大学受講者募集

日時 指定した土曜日 9時30分～11時、11時10分～12時40分

対象 全カリキュラムを受講可能な40～75歳までの健康づくり・社会貢献・地域活動に関心のある方

内容 健康・栄養・教養等に関する講義(春学期は原則オンラインで実施、秋学期は状況により検討)

説明会・日程 2月上旬に大学ホームページに受講説明動画を掲載予定です。詳細はお問い合わせください。

🌐 城西国際大学研究推進・社会貢献部社会連携課

☎ 0475(55)7685

🌐 <https://www.jiu.ac.jp/clics/>

第69回ウォーキングサロン 参加者募集

「横芝・パワースポットと坂田城跡梅林の道」

日時 3月13日(土)(雨天中止)

集合 JR横芝駅10時20分

交通 JR成東駅発10時05分→JR横芝駅着10時15分

コース JR横芝駅→石合大師→坂田池公園→坂田城跡梅林散策(昼食・休憩)→四所神社→JR横芝駅(歩程約8.5キロ)

申込期限 2月28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)

🌐 ウィザードクラブ 岩井

☎ 090(3593)2860

🌐 <https://www.wizardclub.org/>

●市民記者が聞く

乗馬クラブ

「ホースガーデン縁」代表

五味隆哲さん

山武市内に乗馬クラブがあると
いったら驚かれるでしょうか。上横
地の東消防署の近くに「ホースガ
ーデン縁」があります。取材に訪ねる
と、1頭の馬が「なにしに来たの？」
と近づいてきました。こんな間近に
馬と触れ合える――

山武では初めての経験です。

馬場の中には全部で8頭の馬が
のんびりとくつろいでいます。代表
の五味隆哲さんに、馬との接し方
や乗馬の魅力についてお話を伺い
ました。



馬のことばがわからなくても 気持ちには十分にわかりあえる

——オープンして何年ですか？

2015年の11月にオープンし
たので6年目になります。子ども
のころから馬が好きで、馬に関係
する仕事ができたらと、乗馬クラ
ブに勤めたり、馬術競技に選手と
して出ていました。長年の夢は自
分の家の庭に馬がいたら……で、
やっと実現できました。

——この地を選んだのは？

馬は繊細というか、神経質など
ころがあります。千葉県内の気候
温暖で豊かな自然環境に恵まれた
ところを探して見つけました。見
わたすかぎり田んぼで静かな環境
は、馬が穏やかに暮らすのにぴっ
たりだと思いました。実際に住ん
でみると、地域の方がとても温か
く親切で、馬だけでなく人間にも
暮らしやすくてよかったですね。

厩舎の前の馬場は約30×60メ
ートル。乗馬のレッスンや馬の調教、
放牧場利用しています。もともと
と砂地なので、これが馬にとって非
常によかったですね。水はけがよ
く適度な固さがあって、脚に負担
がかかりにくくなっています。

厩舎の中は1頭ず
つの個室です。それぞ
れの壁の板材と下に
敷くチップはサンブ
スギを使っています。
木の香りに包まれ、馬
も十分にリラククス
できているようです。

——「縁」の特徴は？

馬場が放牧場も兼ねているので、
騎乗やレッスンを終ったら集団放
牧しています。それぞれの馬が自由
に時間を過ごしているので、のびの
びとしているんじゃないかな。また、
集団で過ごすことで馬同士のコミュ
ニケーションが増え、社会性が育っ
ています。仲間同士じゃれあった
り、時にはけんかしたり。そういう
姿を見るだけでも癒やされますね。

いま、8頭の馬がいますが、その
うち5頭はお客さまからの預かり馬
です。好きなときに会いに来て、外
乗で木戸川の土手のほうに散歩に
行ったりしています。

——乗馬ってハードルが高そうに
思うのですが。

馬は体こそ大きいのですが、とて



●「家族で出かけることがなくなりましたが馬との生活を楽しんでいます」と五味さん一家

も優しい動物です。しっかりと訓練
されているので、安心できるパート
ナーといつてよいかもしれません。
乗馬の特徴は、馬の背に乗ってい
れば、老若男女だれでも楽しめる
スポーツですから。

小さいお子さまでも、インストラ
クターが曳き手で曳いて歩く曳き馬
乗馬があり、馬と意思の疎通ができ
るようになります。曳き手を外して乗
れるようになっていきます。馬の背
は地面から1.5メートル以上。座ると
目線も高くなります。そこか
ら見える風景、しかも動いて
いるので、きつと爽快な気分
になれるはずです。

体験乗馬も行っています
ので、ぜひ馬に会いに来て
ください。

