

## 図書館情報



3月の  
休館日

8月まで臨時休館  
15日(月)・22日(月)・23日(火)  
29日(月)

松尾 ☎0479(80)8066

成東 ☎0475(80)2299

山武 ☎0475(80)9101

### 3館共通

緊急事態宣言延長に伴い、臨時休館を3月8日(月)まで延長いたします(ホームページからの予約と予約した本の受け取りは行っています)。また、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。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。

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

### 松尾図書館

#### 〈雑誌スタンプラリー〉

期間 3月13日(土)～31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たまったら、リサイクルの雑誌が5冊もらえます。※雑誌がなくなり次第終了します。

### 成東図書館

#### 〈おしごとリブラボ〉

図書館のお仕事をして、お買い物をしよう!

日時 3月27日(土)午前10時～午後3時

場所 成東図書館

対象 市内小学生・中学生

定員 15人

申込開始日 3月13日(土)午前9時30分～(定員になり次第終了)

申込方法 電話のみ

内容 図書館でお仕事をする

と、図書館だけで使えるお金(リブ)

がもらえます。図書館で

買い物を

したり、自分のお店を出したりすることもできます。昨年度にためたリブも使えます。

※新型コロナウイルスの状況によって、中止となる場合があります。



## 【おうちで楽しむ本】 Selected book

### ■『いつもの「おうちごはん」が特別になるレシピ』



五条 まあさちん 著

< 講談社 >

大勢で集まったり、お出かけしたりがままならないなら、いつものおうちごはんをイベントにしてみよう! 話題のビジュアル系家庭料理で、おうち時間が盛り上がる!

### <おうちでご飯>

| タイトル                           | 著者                       |
|--------------------------------|--------------------------|
| 簡単! 免疫力アップドリンク                 | ei cooking 編集部<br>/ 柘出版社 |
| 夫婦ふたりの健康を守る!<br>シニアごはん         | 金丸 絵里加<br>/ 柘出版社         |
| はじめてでも失敗しない<br>絶対おいしい! おうちパン教室 | 吉永 麻衣子<br>/ 主婦の友社        |
| 保存食と自家製レシピ                     | 黒田 民子<br>/ 主婦の友社         |

### <おうちで体操>

| タイトル                         | 著者                   |
|------------------------------|----------------------|
| 自宅でできるライザップ<br>中高年向け トレーニング編 | RIZAP<br>/ 扶桑社       |
| 魔法のピラティス                     | B - LIFE<br>/ 実業之日本社 |
| 続かないあなたのための<br>やせる5秒筋トレ      | 松井 薫<br>/ 山と溪谷社      |

### ■『運動習慣ゼロの人のための疲れない! 動けるカラダをつくるテク』

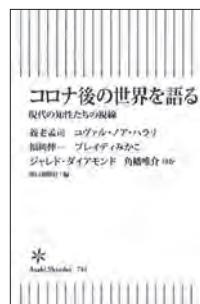


清水 忍 監修

< 朝日新聞出版 >

運動を始めるにもその体力も気力もない、体力の衰えを感じている人のために、運動以前のからだの動かし方を教えます! イスの座り方から立ち方、歩き方など、「どっちが疲れる」をイラストで図解して解説。

### ■『コロナ後の世界を語る』



養老 孟司ほか 著

< 朝日新聞出版 >

新型コロナウイルスは瞬間に地球上に広まり多くの命と日常を奪った。すべての人に平等に降りかかるこの感染症によって、社会は様変わりしてしまった。感染への恐怖が消えない中、私たちは大きく変容する世界をどう捉え、どのように考えればよいのか。

### <新しい生活を考える>

| タイトル                  | 著者                         |
|-----------------------|----------------------------|
| 超基本テレワークマナーの教科書       | 西出 ひろ子<br>/ あさ出版           |
| 図解新型コロナウイルスメンタルヘルス対策  | 亀田 高志<br>/ エクスナレッジ         |
| 図解新型コロナウイルス職場の対策マニュアル | 亀田 高志<br>/ エクスナレッジ         |
| アフターコロナ世代の子育て         | 山田 真 石川 憲彦<br>/ ジャパンマシニスト社 |

## 滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

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増加されます。

## 休日納税・相談窓口

日 時 3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 3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

## 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<br>(祝日を除く)                    | 8:30～17:15 | 電話相談のみ<br>みんなの人権相談<br>☎0570(053)110 |
|                  | 行政相談            | 月～金<br>(祝日を除く)                    | 8:30～17:15 | 電話相談のみ<br>行政苦情110番<br>☎0570(090)110 |
| 消費生活相談           | 月～金<br>(祝日を除く)  | 9:00～12:00<br>13:00～16:30         | 山武市役所      | 山武市消費生活センター<br>☎0475(82)8453        |
|                  | 土               | 9:00～16:00                        | 電話相談のみ     | 千葉県消費者センター<br>☎047(434)0999         |
|                  | 日・祝日            | 10:00～16:00                       |            | 消費者ホットライン<br>☎188番                  |
| 心配ごと相談           | 弁護士相談<br>(要予約)  | 10日(水)                            | 山武福祉センター   | 山武市社会福祉協議会<br>☎0475(82)7102         |
|                  |                 | 17日(水)                            | 成東老人福祉センター |                                     |
|                  |                 | 24日(水)                            | 松尾保健福祉センター |                                     |
|                  |                 | 31日(水)                            | 蓮沼出張所      |                                     |
| 交通事故巡回相談(要予約)    | 25日(水)          | 10:00～15:00<br>(受付14:30まで)        | 山武市役所      | 市民課市民生活係<br>☎0475(80)1271           |
| 税理士による無料相談(要予約)  | 3日(水)<br>17日(水) | 10:00～15:00<br>(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<br>☎0475(50)6322          |
| 障害のある人への差別に関する相談 | 月～金<br>(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<br>☎0475(54)3556         |
| 障害年金無料個別相談会(要予約) | 4/6(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<br>☎070(1541)7661   |

Thanks

to all  
essential  
workers.

私たちは日々、多くの人に愛され感謝しています。

医療現場をはじめ最前線で働く全ての人に感謝を送ろう。

そして私たちにできること、「家にいること」でチカラになろう。

今こそ、想いやりを。



道の駅

オライはすぬま 3月のイベント

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 6日(土)  | カレーボール・磯揚げ、お好み焼き         |
| 7日(日)  | カレーボール・磯揚げ、お好み焼き、焼き鳥・揚げ物 |
| 20日(土) | カレーボール・磯揚げ、お好み焼き         |
| 21日(日) | カレーボール・磯揚げ、お好み焼き、焼き鳥・揚げ物 |

○焼き芋 土・日・祝日

○本場インド料理 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。

16周年創業セール(13・14日)

ご来店をお待ちしております。

☎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  
●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                            |
|--------------|------------------------------------|
| 7日<br>(日)    | うじはらクリニック(大網白里) ☎0475(73) 3320     |
|              | 吉田クリニック(山武) ☎0475(82) 0481         |
| 14日<br>(日)   | とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475(54) 2421 |
|              | 日向台クリニック(山武) ☎0475(88) 1491        |
| 20日<br>(土・祝) | 天野内科クリニック(東金) ☎0475(55) 3986       |
|              | 山崎医院(横芝光) ☎0479(82) 0561           |
| 21日<br>(日)   | はにや内科(大網白里) ☎0475(70) 1500         |
|              | 花城医院(山武) ☎0479(86) 2233            |
| 28日<br>(日)   | 斉藤クリニック(東金) ☎0475(53) 1110         |
|              | 宇井医院(山武) ☎0475(86) 2522            |

※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

## 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                                                 |
|-----------------------|--------|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| 3歳児健診                 | 2日(火)  | 13:00～14:00           | 松尾IT保健福祉センター<br>※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。 |
| 1歳6か月児健診              | 3日(水)  | 13:00～14:00           |                                                     |
| 2歳6か月児歯科健診            | 4日(木)  | 9:00～9:30             |                                                     |
| 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           | しらはたこども園<br>(子育て支援センター)<br>(申し込み制)                  |
|                       | 23日(火) |                       | なるとうこども園<br>(子育て支援センター)<br>(申し込み制)                  |
| 産後セルフケア               | 11日(木) | 9:30～10:00            | 成東保健福祉センター<br>(申し込み制)                               |
| いい歯モグモグクラス<br>(第1子優先) | 12日(金) | 9:30～9:50             |                                                     |
| はじめて離乳食教室<br>(第1子優先)  | 16日(火) | (基礎)<br>10:15～10:30   |                                                     |
|                       |        | (ステップ)<br>13:15～13:30 |                                                     |
| ベビーサロン<br>(第1子優先)     | 29日(月) | 13:45～14:00           |                                                     |

### 成人保健 ☎0475(80)1171

| 内 容  | 日 時         | 場 所        |
|------|-------------|------------|
| 健康相談 | 26日(金) ※予約制 | 成東保健福祉センター |

### 山武市の人口(2月1日現在)(前月比)

|     |                |
|-----|----------------|
| 人口  | 50,349人 (+13)  |
| 男   | 25,445人 (+31)  |
| 女   | 24,904人 (-18)  |
| 世帯数 | 22,569世帯 (+65) |

### 1月の異動

|         |        |
|---------|--------|
| 転入 238人 | 出生 16人 |
| 転出 154人 | 死亡 79人 |

### 火災(1月)

|       |    |
|-------|----|
| 建物火災  | 1件 |
| その他火災 | 2件 |

### 交通事故(1月) ※暫定数値

|      |     |
|------|-----|
| 事故件数 | 95件 |
| 死亡者数 | 0人  |

ウィザードクラブ・サロンウィザード  
2021年度会員募集

参加者一人一人が主役です。皆さまのご参加をお待ちしています。

＜パソコンサロン＞

日時 第1・3火曜日 9時30分～11時30分

場所 さんぶの森交流センターあらぎ館

会費 1000円(1カ月)

＜読書サロン＞

日時 第2火曜日 13時30分～15時

場所 成東中央公民館

会費 200円(1回)

＜歌声サロン＞

日時 第1・3火曜日 13時30分～15時

場所 成東中央公民館

会費 300円(1回)

＜川柳サロン＞

日時 第4火曜日 13時30分～15時30分

場所 成東中央公民館

会費 500円(1カ月)

＜ウォーキングサロン＞

日時 第2土曜日、時間等別途お知らせ

会費 200円(1回)

☎・☎ ウィザードクラブ 岩井

☎090(3593)2860

🌐https://www.wizardclub.org/



第70回ウォーキングサロン  
参加者募集

「さんぶの森公園さくらを愛でる道」

日時 4月3日(土)(雨天中止)

集合 JR日向駅10時05分

交通 JR成東駅発9時39分→JR日向駅着9時45分

コース JR日向駅→蓮華寺→景山正治詩碑→さんぶの森公園(園内遊歩道1周約20分[昼食・休憩])→JR日向駅(歩程約7キロ)

申込期限 3月27日(土)

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/

航空科学博物館イベント

＜航空ジャンク市＞

ヒコキ好きのための恒例イベントです。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。

日時 3月6日(土) 10～17時

3月7日(日) 10～16時

場所 航空科学博物館「体験ホール」

費用 入館料のみ

＜航空アート展＞

エアラインポスターを展示します。

期間 3月28日(日)まで

場所 航空科学博物館「体験館」

費用 入館料のみ

☎ 航空科学博物館

☎0479(78)0557

つばき杯ビギナーズテニス  
春季大会参加者募集

日時 3月28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 3月6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

☎・☎ 東総運動場 9～17時(月曜定休)

☎0479(68)1061

☎0479(68)1063

✉tousou@cue-net.or.jp

職業訓練「基本を学べるマンション  
管理養成科」受講者募集

訓練期間 5月10日(月)～8月7日(土)

募集期間 3月31日(水)

訓練会場 日建学院船橋校

対象者 概ね60歳以上の求職者

定員 15人

費用 受講料無料、テキスト代(1万円税込)自己負担

申込方法 住所地を管轄するハローワークで申し込み

☎ 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構千葉支部

☎043(422)7774

# 3月6日は SUNムシくんの お誕生日です

いつも応援ありがとう！  
みんなのおかげでお誕生日が迎えら  
れるよ！  
もっとたくさんの方に知ってもらえ  
るように自己紹介するよ♪



## SUN(サン)ムシくんのプロフィール

- ◆誕生日 3月6日
- ◆性別 不明
- ◆性格 明るく、好奇心旺盛。山武市の美  
味しいもの、楽しいことが大好き。
- ◆口ぐせ ムシシ！（笑い声）

☎ わがまち活性課

☎ 0475(80)1202

🌐 [http://www.city.sammu.lg.jp/page/  
page002153.html](http://www.city.sammu.lg.jp/page/page002153.html)

### デザインコンセプト

『SUN(サン)＝太陽』と『ムシ＝テントウムシ』を組み合わせたキャラクターです。サンサンと輝く太陽(おてんとうさま)の明るさと、大空に向かって飛び立つテントウムシで、山武市の明るい未来を表現しています。テントウムシの模様を活かし、SUNムシくんの頭は、山武市の名産、いちごの形をイメージしています。



# さんむ医療センターからのお知らせ



## ◆健康であるために～整形外科の立場から～

「整形外科」というと「美容整形」などをイメージする方もおられるかもしれませんが、ここでいう整形外科とは外傷（けが）や体の痛みを中心に、骨・関節・筋肉を主に扱う外科の一分野のことです。

外傷と言っても大小ありますが、特にさんむ医療センターの周辺地域では高齢化が日本国内でも有数のレベルで進んでいますので、受診される患者さんもちょつとしたことで酷い痛みが出たとか、骨折してしまったとかの高齢の方が多くなっています。

平均寿命が延びているというのは皆さんご存知でしょうが、現在は「健康寿命」という考え方が大事になってきています。「健康寿命」とは介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる期間を指す言葉ですが、平均寿命との間には男女ともに10年程度の差があるといわれています。つまり介護が必要になってしまう、寝たきりになってしまう期間が10年ほどあるということです。これをできるだけ短くしようということが我々が今考えていることです。

介護が必要となってしまう原因としては脳卒中などがありますが、骨・筋肉・神経などをひっくるめた運動器の疾患によるものが現在は4分の1近くを占めています。では健康寿命を延ばすためにはどうすればいいかというと、運動器疾患にかからないように気を付けようということです。最近は新型コロナウイルスの感染流行なども伴い、密な状況を避ける、病院にはあまりかからないようにするという意味でも疾患の予防が大切でしょう。

## ◆運動器疾患の予防

不意の事故など防げないものも当然あります。しかし高齢の方の転倒による骨折や関節の変形による痛みなどは減らす余地があると思います。問題となるのは筋力・バランス低下、痛みや関節の可動域制限などですが、運動習慣の欠如、不適切な栄養摂取などがこれらにつながるということは皆さんなんとなくわかっていますよね。特に運動の効果は科学的にも証明されていて、普段から運動している人はけがをしにくい、病気になりにくいだけでなく関節や腰の痛みなども少ないということがわかっています。ただしあまりにも重労働をしている場合は話が別なので注意しましょう。無理のない、適度な運動が大切です。

骨折に関しては骨粗鬆症が大きく関連してきます。骨粗鬆症とは骨密度が下がって骨がもろく、スカスカになってしまう病気ですが、高齢の、特に女性に多くなっています。ホルモンバランスが影響していると言われていますが、男性でもあり得る病気です。骨粗鬆症だと少し転んだだけでも骨折することがありますし、そうでなくともふとした拍子に骨折してしまうことすらあります。最近

背が縮んだとか、腰が曲がってきたとかいう場合にレントゲンを撮ってみたら背骨の骨折が見つかった（いつの間にか骨折）という話も珍しくありません。骨を丈夫にするためにも適度の運動とバランスのとれた食事が重要です。さらに骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKも必要です。

どんなに予防しても老化現象というのは進んでしまうものです。ただし、適切な時期に適切な治療をすれば元に戻るような運動器の変形・変性もあります。体の痛みが強いときや気になる症状があるときはやはり、整形外科に受診して検査を受けてみるのが良いでしょう。骨密度も測ることができます。もちろんけがをしてしまったら遠慮なく受診してください。

地方独立行政法人さんむ医療センター 整形外科 海村 朋孝

☎ さんむ医療センター ☎ 0475 (82) 2521 (代表番号)

| 骨や筋肉のために毎日摂取したい食材例                        |                                             |                                           |                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| たんぱく質を多く含む食品<br>(50g・65g/日) <sup>※1</sup> | カルシウムを多く含む食品<br>(700～800mg/日) <sup>※2</sup> | ビタミンDを多く含む食品<br>(10～20μg/日) <sup>※3</sup> | ビタミンKを多く含む食品<br>(250～300μg/日) <sup>※4</sup> |
| 鶏むね肉<br>(皮なし/60g)<br>14.0g                | 牛乳<br>(1カップ)<br>231mg                       | 鮭<br>(生/1切れ)<br>25.6μg                    | 糸引き納豆<br>(1パック)<br>300μg                    |
| 卵<br>(1切れ)<br>16.5g                       | いわし<br>(丸干し/中2尾)<br>132mg                   | まいわし<br>(生/2尾)<br>64.0μg                  | ブロッコリー<br>(生/3～4株)<br>112μg                 |
| 木綿豆腐<br>(1/3丁)<br>7.0g                    | 小松菜<br>(1/4束)<br>136mg                      | きくらげ<br>(乾/2個)<br>1.7μg                   | ほうれん草<br>(生/1/4束)<br>162μg                  |
| 鶏卵<br>(1個)<br>6.2g                        | 木綿豆腐<br>(1/2丁)<br>129mg                     | まいたけ<br>(生/1/4個)<br>1.0μg                 | 抹茶<br>(小さじ1)<br>58μg                        |

※1: 肉類は1食分の量、魚類はその半量。 ※2: 日本人の食事摂取基準(2020年版)(50g:成人女性、65g:成人男性)。 ※3: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版。 ※4: 日本食品標準成分表2015年版