

さんむ

令和3年
3月号
2021.No.180





投票日は **3月21日(日)**

午前7時～
午後8時

千葉県知事選挙

◆投票できる方

平成15年3月22日以前に生まれ、山武市内に引き続き3カ月以上住所登録のある方(令和2年12月3日以前に転入された方を含む)。

昨年12月4日以降に千葉県内の他の市町村から転入された方は、前の住所地で投票できる場合があります。この場合、「引き続き千葉県内に住所を有する旨の証明書」の提示が必要です。この証明書は、各市町村の窓口で取得することができます。

◆投票所入場整理券

3月4日(木)以降に発送し、届くまで数日かかります。入場整理券が届かない、もしくは紛失した場合でも投票できますので各投票所の受付でお申し出ください。

◆不在者投票制度

身体が不自由、病院などに入院中、遠隔地などに滞在しているなどの理由で投票所に行けない場合は、郵送などによる不在者投票が利用できます。

申請方法など詳しくは、お早めに選

挙管理委員会へお問い合わせください。

◆期日前投票をご利用ください

投票日当日に仕事や旅行などで投票所へ行けない方は、期日前投票をご利用ください。また、新型コロナウイルス感染症予防を理由とする場合も期日前投票をご利用いただけます。

※新型コロナウイルス感染症予防のために期日前投票をご利用される場合、期日前投票事由の第6号に該当します。

■利用方法

投票所入場整理券の裏面の宣誓書に必要事項を記入し、期日前投票所にお持ちください。

■期日前投票所の開設期間・場所

期間 3月5日(金)～20日(土・祝)

時間 午前8時30分～午後8時

場所 市役所(成東保健福祉センター)および各出張所(山武・蓮沼・松尾)

選挙管理委員会事務局

0475(80)1261

投票所では新型コロナウイルス感染症対策を実施します

■投票所における感染症対策

- 投票所出入り口にアルコール消毒液を設置します。
- 投票管理者、投票立会人、投票所係員はマスクを着用します。
- 投票所の換気を定期的に行います。
- 記載台、鉛筆等を定期的に消毒します。

■有権者の皆さまへのお願い・お知らせ

- マスクを着用のうえ投票所にお越しくください。
- 咳エチケット、投票所出入り口での手指消毒、来場前後の手洗いにご協力ください。
- 投票所では、周りの人と距離を保ち、近づき過ぎないでください。
- 黒鉛筆またはシャープペンシルを持参し、投票用紙に記入することができます。ただし、ボールペン(特に水性)は、インクがにじむ可能性があるため、推奨しません。



投票所一覧

投票区	施設名	所在地	投票区	施設名	所在地
第1	成東学童クラブ	成東 3005-1	第15	中戸田下公民館	戸田 1271
第2	成東保健福祉センター	殿台 296	第16	さんぶの森交流センター あらざ館	埴谷 1884-1
第3	成東中学校	和田 567	第17	日向台自治会館	日向台 51-1
第4	大富小学校体育館	新泉ト 60	第18	日向幼稚園	雨坪 12
第5	南郷小学校体育館	上横地 884-1	第19	本郷生活研修センター	森 534
第6	成東東中学校	五木田 2452-1	第20	山武西小学校	大木 13
第7	白幡第一公民館	白幡 2465-1	第21	上谷区民館	蓮沼イの 2799-1
第8	鳴浜小学校体育館	本須賀 1090	第22	殿下区民館	蓮沼口の 1728
第9	本須賀第二区公民館	本須賀 3841-11	第23	南八区区民館	蓮沼二の 5150
第10	緑海交流センター	松ヶ谷イ 3122-1	第24	南浜区民館	蓮沼二の 4527-1
第11	中谷之下公民館	松ヶ谷口 1120-2	第25	山武市農村環境改善センター	松尾町松尾 47-3
第12	睦岡小学校体育館	埴谷 771	第26	八田共同利用施設	松尾町八田 1191
第13	山武北小学校体育館	沖渡 699	第27	おおひらこども園	松尾町広根 1182-1
第14	中津田公民館	中津田 434-1	第28	旧豊岡小学校体育館	松尾町金尾 441

※投票日当日は「入場整理券」に記載された投票所で投票してください。

令和3年3月21日執行の千葉県知事選挙から、**第8投票区投票所**、**第17投票区投票所**の場所が変わりますので、ご注意ください。

第8投票区投票所

旧投票所	新投票所
鳴浜連絡所	鳴浜小学校体育館
本須賀1385番地	本須賀1090番地



第17投票区投票所

旧投票所	新投票所
山武特産物直売所	日向台自治会館
日向台1番地23	日向台51番地5



明るい選挙啓発ポスター・標語コンクール優秀作品

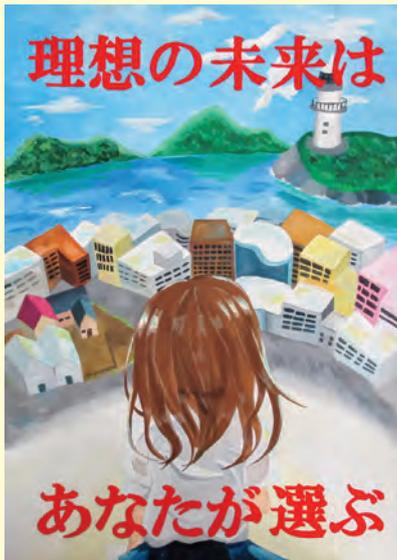
山武市選挙管理委員会と山武市明るい選挙推進協議会は、選挙の啓発ポスターと標語を募集し、明るい選挙の推進を図っています。今年度は、ポスター部門34点、標語部門235点の応募がありました。応募作品のうち、ポスター部門12点、標語部門3点が、県への出展作品として選出され、ポスター部門で、大木希華さん（大平小2年）、佐久間陽菜さん（大平小4年）、古川愛実さん（成東小6年）、三枝萌依さん（山武中1年）、福岡愛実さん（山武中2年）、崎原未来さん（松尾中1年）、三浦紬生さん（松尾中2年）が入賞しました。また、大木希華さんと福岡愛実さんは、全国のポスター部門でも入賞しました。

【ポスター部門】

全国入選・県最優秀賞



大木希華（大平小2年）



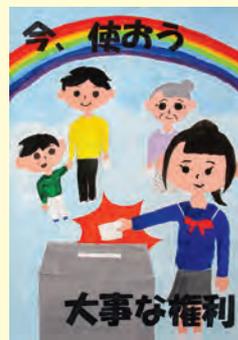
福岡愛実（山武中2年）



三浦 紬生
（松尾中2年）



三枝 萌依
（山武中1年）



古川 愛実
（成東小6年）



佐久間 陽菜
（大平小4年）



崎原 未来
（松尾中1年）

県優秀賞

県佳作



鈴木 愛理
（成東小6年）



鈴木 笙子
（成東小5年）



福井 愛珠
（成東小5年）



大木 夢依
（大平小4年）



川島 愛莉
（大平小3年）

市選出

市選出

たくさんの
笑顔と未来を
たくす一票十八才
大人のいっぽ
せんきょけんこの一票
未来へと進む
第一歩伊藤
藤愛莉

緑海小6年

木原
香里奈

日向小6年

伊藤
藤華那

日向小6年



選挙に関するQ&A

—千葉県知事選挙の実施にあたって—

Q. 「投票所入場整理券」が届かないときや紛失したときは？

A. 入場整理券がなくても投票することができます。入場整理券は、選挙が行われることをお知らせすることと投票所での本人照合をスムーズに行うためのものです。

運転免許証などにより、ご本人確認ができましたら、入場整理券が届いていない場合や紛失した場合でも投票することができます。

Q. 期日前投票が始まったのに「選挙公報」が届かないのですが？

A. 3月4日(木)の告示日【期日前投票開始の前日】の午後5時に立候補届出が終了した後、作成し、新聞折り込み等で各戸に配布するため、お手元に届くまで時間がかかります。

期日前投票や不在者投票をする方には、ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
なお、選挙公報は市内公共施設等でも配布します。

Q. 期日前投票ができる場所・期間・時間は？

A. 期日前投票は、お住まいの地域に関係なく、市内4カ所(山武市役所、各出張所)の期日前投票所で行うことができます。

今回の千葉県知事選挙の場合は、3月5日(金)から3月20日(土・祝)までとなっています。

また、時間は午前8時30分から午後8時までです。

なお、期日前投票を行う際には、宣誓書の記入が必要となります。宣誓書は期日前投票所に置いてありますが、入場整理券にも記載されておりますので、事前にご記入いただくと、スムーズに投票することができます。

(注) 立候補者が定数(1人)だった場合は、選挙は行われません。

☎ 選挙管理委員会事務局
☎0475(80)1261

事務室等移転のお知らせ

市役所組織の見直しや施設の老朽化に伴い、事務室等を一部移転します。

また、日向診療所は、名称が「さんぶの森診療所」に変更となり、休診日が木曜午後、土曜、日曜、祝日、年末年始に変更となりますのでご注意ください。

組織の見直しや取り扱い業務の変更等については、「広報さんむ4月号」でお知らせします。

組織名	☎	新しい場所	移転後の業務開始日
日向診療所	0475(71)2888	さんぶの森中央会館	4月5日(月)から (3月27日(土)から4月4日(日)まで臨時休診)
環境保全課 (ごみのこと、ペットのこと)	0475(80)1161 0475(80)1163	新館1階	
市民課市民生活係※ (区・自治会のこと、交 通災害共済のこと)	0475(80)1271	山武市役所 本庁舎内	本館2階 市民交流サロン 3月29日(月)から
市民自治支援課 市民広報係※	0475(80)0152		本館2階
家庭児童相談室	0475(80)2634	教育委員会庁舎	
生涯学習課	0475(80)1451		3月15日(月)から (移転初日は一時電話 が繋がらない場合があり ます)
スポーツ振興課	0475(80)1461	成東中央公民館	

※4月1日(木)から、市民課市民生活係は「市民自治支援課生活安全係」に、市民自治支援課市民広報係は「秘書広報課広報係」に名称が変更になります。

◆山武市役所庁舎等へ来訪される皆さまへのお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、庁舎等への来庁に当たり、マスクの着用、入口でのアルコール消毒・検温にご協力ください。

以下の症状をお感じの方は、庁舎への来庁を控え、各部署等への用件は、できる限り電話、メール、郵送等による方法でご対応いただきますようお願いいたします。

- ・37.5度以上の発熱がある・倦怠感(だるさ)がある・咳や喉の痛みなどの風邪症状がある
- 来庁者の皆さまには、お手数おかけしますが、ご協力をお願いいたします。





健康・福祉

国民健康保険関係功績者
厚生労働大臣表彰

長年にわたり、山武市の国民健康保険事業の運営に関する協議会委員として、国民健康保険事業の発展に貢献された功績が認められ、この度の表彰となりました。

伊藤 勝子 氏
(松ヶ谷口)

☎ 0475(80)1143

新生児聴覚スクリーニング検査
の費用の一部助成を始めています

対象者 令和3年4月1日以降に出生した赤ちゃんで次のどちらかに当てはまる方

- ①検査を受ける当日に山武市に住んでいるお母さんが出産した生後50日以内の赤ちゃん
- ②検査を受ける当日に山武市に住んでいる生後50日以内の赤ちゃん

対象検査 生後50日までの間に初めて受けた新生児聴覚スクリーニング検査

助成額 初回検査に要した費用のうち3000円

※検査費用が助成額を上回った場合の差額や、2回目以降の検査費用は自己負担となります。

受診方法 「新生児聴覚スクリーニング検査受診票」を提示し、受診してください。

償還払い 里帰り出産などで、山武市と契約していない医療機関で検査を受けた場合、受診票を使用することができません。受診後に助成金を交付申請する制度(償還払い)がありますので、お問い合わせください。

☎ 0475(80)1172

令和3年度集団検診
「胃・大腸・乳・子宮がん検診」
の申し込み方法が変わります!

集団検診で行う胃・大腸・乳・子宮がん検診は、新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限や受付時間の指定等を導入し、完全予約制で実施します。それに伴い申し込み方法が変わります。

◆受診希望がある全ての方に申し込みをしていただきます



◆受診希望がある全ての方に申し込みをしていただく必要があります。

申し込み方法 電話申し込み(窓口、はがき、ホームページ等での受付はいたしません)

申し込み期間 4月1日(木)～30日(金)

◆詳細については、決まり次第ホームページ、広報さんむ4月号、令和3年度保健事業案内等でお知らせいたします。

◆肺がん・結核検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診については、広報さんむ5月号でお知らせします。

☎ 0475(80)1171

産婦健康診査の費用の一部
助成を始めています



対象者 次のすべてに当てはまる方。

- ①令和3年4月1日以降に山武市に妊娠届出をされた方
- ②健診を受ける当日に山武市に住んでいる民票がある方
- ③受診結果が山武市に提出され、産後の支援に活用されることに同意される方。

健診内容 診察・体重測定・血圧測定・尿検査・精神面の確認など。

助成額 1人1回5000円上限

※健診費用が助成額を上回った場合の差額は自己負担となります。

受診方法 産後1ヵ月頃、「産婦健康診査受診票」等を提示し、受診してください。

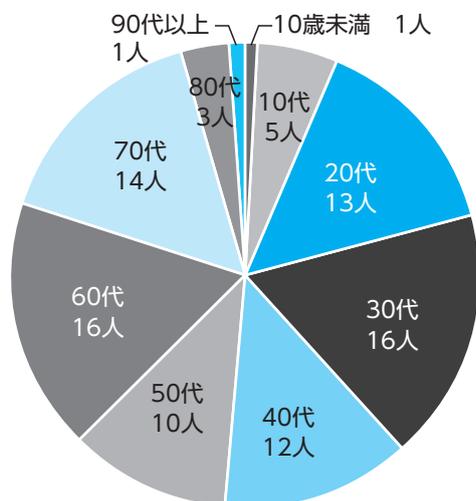
償還払い 山武市と契約していない医療機関で健診を受ける場合、受診後に、助成金を交付申請する制度(償還払い)がありますので、お問い合わせください。

☎ 0475(80)1172

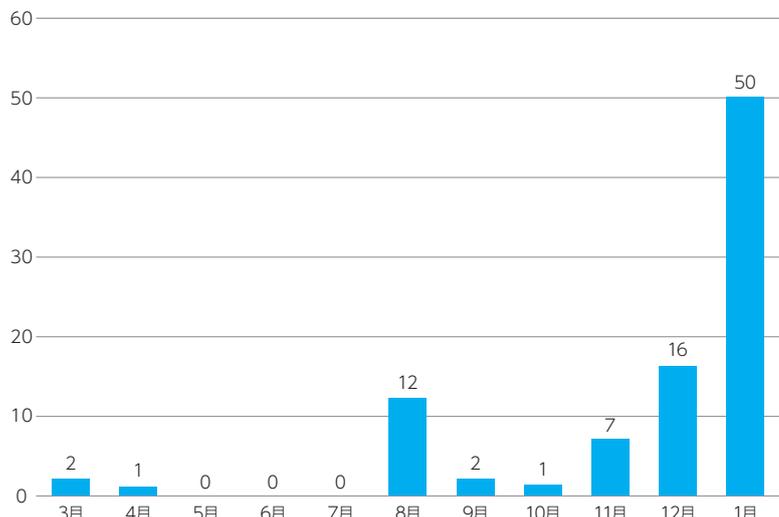
市の新型コロナウイルス感染状況をお知らせします

1月までの年代別感染者数、月別感染者数（千葉県から公表された1月31日現在のものです）

年代別感染者数



月別感染者数

※詳細は市ホームページでもお知らせしています。 <https://www.city.sammu.lg.jp/page/page002119.html>

■ 一人一人の感染対策が大切です

千葉県から公表された令和3年1月の感染者数は50人でした。新型コロナウイルス感染症は、引き続き警戒が必要です。『感染しない・させない』ためには、皆さん一人一人が感染防止対策を徹底することが重要です。今一度感染予防対策等を確認してください。また、十分な睡眠と食事を心掛けて免疫力を高める、室内を湿度50～60%に保つなどの感染リスクを減らす生活を心掛けましょう。

■ 新型コロナウイルス感染症に関する 不当な偏見・差別をなくしましょう

全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、不安や偏見などにより、感染者やその家族、医療従事者等へ誹謗中傷や不当な差別・いじめなどの人権侵害が大きな問題となっています。

不確かな情報に惑わされて差別や偏見につながらないように、確かな情報に基づいてお互いを思いやり行動しましょう。



■ 新型コロナウイルス感染症を正しく知ろう

Q1 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか？

A1 発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています*。また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

※新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き・第4.1版より

Q2 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか？

A2 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの方は他の人に感染させていないと考えられています。

このため、感染防護なしに3密(密閉・密集・密接)の環境で多くの人と接するなどによって1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。

[厚生労働省ホームページ(2021年1月時点)新型コロナウイルス感染症の”いま”についての知識より抜粋]



発熱などの症状があるときは

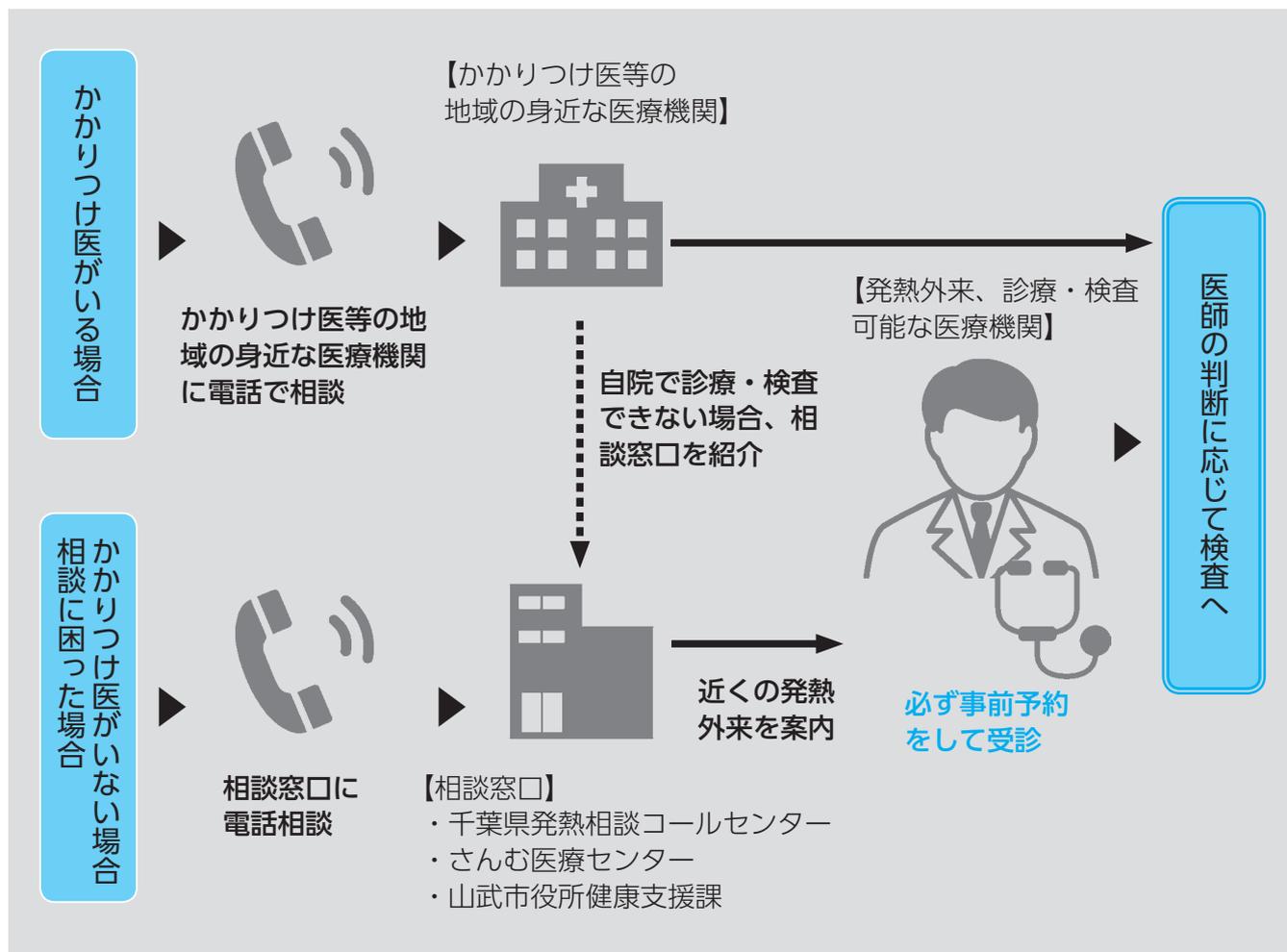
- ①まずは日ごろ通院している医療機関や、お住まいの近くの医療機関に電話で相談してください。
- ②相談先に困った場合には、下記の「電話相談窓口」にご相談ください。

電話相談窓口

名称	電話番号	対応時間
千葉県発熱相談コールセンター	03(6747)8414	24時間365日対応
発熱相談医療機関 さんむ医療センター	0475(82)2521	月～金曜日 午前9～11時 (祝日・年末年始を除く)
山武市役所健康支援課	0475(80)1171	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

相談・診療・検査の流れ

新型コロナウイルス感染症を診断するためのPCR検査等については、医師が必要と判断した場合に、医療機関で実施されます。



検査結果が陽性で新型コロナウイルス感染症と診断された場合、千葉県山武保健所から、診療のご案内や濃厚接触者の把握についてご連絡します。

国民健康保険の加入・脱退の届け出はお早めに!!

春は卒業や入学・就職など、異動の多い季節です。職場の健康保険に加入した、または退職された場合など次のようなときは、国民健康保険への届出が必要です。

※国民健康保険の資格取得(加入)・喪失(脱退)の届出は、14日以内に行いましょう。

◆ 国民健康保険に加入する場合

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険の資格がなくなったとき	職場の健康保険の資格喪失証明書 本人確認ができるもの
他の市区町村から転入したとき (職場の健康保険に加入していない場合)	転出証明書、本人確認ができるもの

◆ 国民健康保険を脱退する場合

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険に加入したとき	国保保険証、職場の健康保険の保険証
他の市区町村へ転出するとき (職場の健康保険に加入していない場合)	国保保険証

◆ その他

こんなとき	届出に必要なもの
住所、世帯主などが変わったとき	国保保険証、本人確認ができるもの
学生が修学のため市外へ転出したとき	国保保険証、在学証明書
上記の学生が卒業または退学したとき	国保保険証、卒業証明書等
保険証を紛失したり、汚れて使用できなくなったとき(再発行)	本人確認ができるもの

※届出にはマイナンバー(個人番号)の記入が必要です。届出の際は、マイナンバーカードなどをお持ちください。

※「本人確認ができるもの」とは、マイナンバーカードやパスポート、運転免許証などの官公署が発行した顔写真付きの証明書または年金手帳や介護保険証などを指します。(顔写真がない物の場合は2種類以上必要です。)

※本人確認が出来ない場合には、被保険者証は郵送となります。



☎ 国保年金課 ☎0475(80)1143



風しんのクーポン券の 使用期限が変わります！

令和2年3月末までと令和3年3月末までのクーポン券は、令和4年2月末まで使用できることとなりました。

幼少期に公的な予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しんの抗体保有率が低くなっています。

風しんは、免疫のない女性が妊娠中に感染すると胎児に「先天性風しん症候群」という病気を起こすことがあります。

あなたと、これから生まれてくる世代の子どもたちを守るために、まずは風しんの抗体検査を受けましょう。その結果、抗体価が低い・無いとされた方は予防接種を受けましょう。

対象者 山武市の住民基本台帳に記録されている昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方

受診方法等 市で発行するクーポン券を使用し、事業実施医療機関等で無料で受診できます。まずは抗体検査から受けましょう。予防接種が必要となった場合は必ず接種しましょう。

合は必ず接種しましょう。

無料で受けられるのは、令和4年2月28日までの1度きりです。

注意 対象者には、今年度の6月までに、クーポン券を発送しています。紛失等でクーポン券の再発行を希望する場合は、健康支援課(成東保健福祉センター内)にご連絡ください。

健康支援課

☎0475(80)1171

けんけつちゃんからのSOS

緊急事態宣言の影響等で、血液が非常に不足している状況です。献血にご協力をお願いいたします。



日時 3月30日(火) 午前10～11時45分・午後1～4時

場所 成東保健福祉センター

※会場では新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、献血を行っています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

健康支援課

☎0475(80)1173

山武郡市急病診療所からの お知らせ

診療時間の変更になります

令和3年4月1日から診療時間が次のとおり変更となります。

◆変更後の診療時間 午後8～10時まで(受付時間は午後9時45分まで)

◆受診に当たってのお願い 当診療所の受診を希望する方で、熱のある方は必ず事前に電話をしてください(新型コロナウィルスに係る検査はできません)。

場所 東金市堀上360番地2
山武郡市広域行政組合
保健福祉課医療係

☎0475(50)2533

山武市オリジナル体操「いきいきイチゴ体操」の紹介

山武市では、高齢者の介護予防と健康づくりを推進するため、平成30年度に山武市オリジナル体操「いきいきイチゴ体操」を作成しました。市の名産であるイチゴや山武杉を表現した動きや九十九里の海で泳ぐことをイメージした動きを取り入れ、山武市ならではの振

付で楽しく健康づくりができるようになっていきます。

体操には「転倒骨折予防」や

「認知症予防」といった健康でいきいきとした生活を送るための必要な要素を取り入れました。まず、かかと上げ下ろしの動作では骨を強くしたり、ふくらはぎの筋力アップの効果があります。また、脳トレの動きの要素や家族等と一緒に体操することにより、認知症予防の効果も期待できます。体操する方の状況によって、立った姿勢や椅子に座った姿勢のどちらでも体操できます。

今は、多くの人が集まるということが難しい状況ですが、ご自宅などで一人でもできる体操です。ぜひ、ご活用ください。

「いきいきイチゴ体操」はホームページでもご覧いただけます。

また、希望の方には、動画のDVDを高齢者福祉課で差し上げます。

高齢者福祉課

☎0475(80)2642

健康支援課

☎0475(80)2642

☎0475(80)2642

☎0475(80)2642

☎0475(80)2642



お知らせ

医療費通知を

確認しましょう！

医療機関で受診された国民健康保険の被保険者(世帯主宛)に医療費通知(令和2年11～12月診療分)を3月中旬に郵送しますのでご確認ください。

内容に覚えがない場合 医療費通知を確認し、記載されている医療機関等で診療を受けていない、日数・回数が異なるなど不明な点がありましたら、お手元の領収書等をご覧になり医療機関に確認してください。

※窓口負担額は、1円単位で記載されますが、実際に支払われた額は10円未満を四捨五入した額になります。

☎ 国保年金課

☎ 0475(80)1143



自殺対策強化月間のおしらせ

3月は自殺対策強化月間です！

自殺は、心理的に追い込まれた末の死と言われています。

新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化等で、心が疲弊してしまっている方もいるかもしれません。食欲がなくなり、眠れないほどの心配ごとがある方は、一人で抱え込まず、誰かに話してみましよう。

また、周囲の方が元気がない、口数が少なくなったり等、いつもと違う様子だったときは、勇気を出して声をかけ、話を聞いてあげましょう。支援が必要なときは、一緒に考えますので、ご相談ください。

尊い命を守るため、多くの人にゲートキーパー(命の門番)になっていただくことが望まれています。ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげる見守る人のことです。あなたもゲートキーパーの輪にはいりませんか？

☎ いのちの電話

☎ 043(227)3900

健康支援課

☎ 0475(80)1171

退職後の国民年金の手続き

厚生年金に加入していた60歳未満の方が会社等を退職した場合には、国民年金に加入するための手続きが必要です(※日付をあげずに厚生年金のある会社などに再就職する場合を除く)。

また、退職した方に扶養されていた60歳未満の配偶者(夫・妻)についても、同様に国民年金の切替手続きが必要です。

この手続きを行わないと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合がありますのでご注意ください。

手続きには、厚生年金の資格を喪失したことがわかる書類(資格喪失証明書・雇用保険被保険者離職票・退職証明書等)、年金手帳が必要です。

☎ 国保年金課

☎ 0475(80)1142



子育て・教育

障害基礎年金等を受給している方の児童扶養手当の算出方法が変わります

令和3年3月分から、障害基礎

年金等を受給している方の児童扶養手当の算出方法が変わります。

※障害基礎年金等以外の公的年金等(遺族年金、老齢年金、障害厚生年金のみ等)を受給している方は、調整する公的年金等の範囲に変更はありません。

◆**手続き** 児童扶養手当を受給するには、申請が必要です(令和3年3月1日に支給要件を満たしている方は、令和3年6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当から受給することができます)。

詳しくはお問い合わせください。

☎ 子育て支援課

文芸さんむ新刊発行のお知らせ

お知らせ

今年も市民文集「文芸さんむ」が発刊されました。市民の皆さまから募集した作品を文芸さんむ編集委員が編集し、完成しました。ぜひ、お手に取ってご覧ください。

配布場所 市役所、教育委員会、市内公民館、図書館、出張所

※配布は、なくなり次第終了します。

☎ 生涯学習課

☎ 0475(80)1451



チーパスが変わります

ちばの子育て優待カード「チーパス」の対象年齢を15歳未満から18歳未満に引き上げます（使用期限は18歳になって初めて迎える3月31日まで）。また、電子版チーパスの配信を開始します（専用ウェブサイト・アプリ「チーパス・スマイル」での利用登録が必要）。

現在ご利用いただいている「チーパス」は、3月31日で有効期限が終了します。

市では、3月から小・中学校やこども園等を通じて配布します。就園していないお子さんについては市役所または出張所の窓口で受け取ってください。



チーパスの配布について
 子育て支援課

☎ 0475(80)2631

チーパスの内容について
 千葉県子育て支援課

☎ 043(223)2589



暮らし・環境

春の全国火災予防運動

「その火事を

防ぐあなたに

金メダル

3月1日から7日は、「春の全国火災予防運動」の期間です。



この季節は、火災が発生しやすくなります。火災から大切な命と財産を守るため、家庭での火の取り扱いには十分注意しましょう。

消防防災課

☎ 0475(80)1119

万が一に備えて、自転車も保険に加入しましょう

自転車は『車両』であることから、交通ルールやマナーを守らず、危険な運転をすると、重大な交通事故につながる恐れがあります。

交通ルールやマナーを守り、『交通事故に遭わない、起こさない』ようにしましょう。

また、乗る前には自転車を確認・点検しましょう。

◆自転車安全利用五則

- ① 車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で車道寄り

④ 安全ルールを守る

- ・ 飲酒運転、二人乗り等の禁止
- ・ 夜間はライトを点灯
- ・ 信号を守る
- ・ 交差点での一時停止安全確認
- ・ 傘差し・携帯電話等使用禁止

⑤ 子どもはヘルメットを着用

近年、自転車同士の事故のほかに、自転車が加害者となり歩行者にけがを負わせてしまい、運転者やその家族に高額な損害賠償が請求される事故が発生していますので、自転車も保険に加入しましょう。

市民課

☎ 0475(80)1271

地域安全ニュース

あなたの自転車が狙われています

新入学・入社時期である春は、自転車に乗る機会が多くなり、それとともに自転車盗難の被害も増加します。盗まれる自転車

のほとんどは無施錠です！盗難被害に遭わないためにも、次の事項に気を付けましょう。

- ・ すぐに戻るから鍵を掛けなくても大丈夫というわけではない！
- ・ すぐに戻る場合でも油断せずに施錠しましょう。
- ・ 自宅敷地内なら大丈夫というわけではない！
- ・ 自宅敷地内でも油断せずに施錠しましょう。
- ・ 鍵を掛けていても盗難被害に遭うケースもある！
- ・ 鍵を掛けられた鍵のほかにワイヤー錠をかけるなど、ツーロックを心がけましょう。
- ・ 防犯登録を必ずしましょう！

自転車の防犯登録は法律で義務化されています。ご家庭の自転車が防犯登録されているか確認しましょう。



お知らせ

さんむウイングライナー 実証実験運行が終了します



広報さんむ
1月号、2月号
号でお知らせ
しましたよう
に、2018
年10月から運行してきた、さんむ
ウイングライナー（成田方面への
路線バス）は、3月31日（水）で実証
実験運行を終了します。

これまでご利用いただき、あり
がとうございました。

市では今後も地域の実情に即し
た、市民の皆さんが利用しやすい
公共交通のあり方を検討してい
ますので、ご理解、ご協力をよ
ろしく願います。

◆ご利用中の皆さまへ

3月31日（水）まで、さんむウイン
グライナーは運行します。

4月1日（木）以降、順次、バス停
を撤去し、専用駐車場等を閉鎖し
ますのでご注意ください。

◆実証実験結果について

実証実験の結果については、取
りまとめができ次第、市ホーム
ページで公表する予定です。

企画政策課

☎0475(80)1131

心当たりのないSMS（ショート メッセージサービス）に注意

大手通販サイトや宅配業者を
装ったSMSに関する相談が多く
寄せられています。「利用してい
ないのに有料サイト料金未納のSM
Sが届いた」「不在通知でSMSに
記載されていたURLにアクセス
したらキャリア決済で不正利用さ
れた」などのケースです。



◆トラブルを防ぐための3つのポ イント

- ①SMSやメールに記載されてい
るURLには安易にアクセスし
ない
 - ②心当たりのない不審なSMSが
届いたら開かずすぐ削除する
 - ③ID・パスワードの使いまわし
はやめてしっかり管理する
- 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へご相談
ください。

☎0475(82)8453

※受付時間は平日午前9時～正
午、午後1～4時30分まで

肥料販売のお知らせ

農業集落排水汚泥（下水汚泥）を
利用した肥料「山武活性肥料」およ
び「大富活性肥料」を販売していま
す。農業、家庭菜園、ガーデニン
グなどにご使用ください。



販売価格

- ・「山武活性肥料」約13kg入り1袋
山武市民100円／市外者2
00円
- ・「大富活性肥料」約13kg入り1袋
山武市民50円／市外者100円

販売場所 大平地区汚水処理施設
内にて指定日時のみ販売

※J A山武郡市第3集出荷セン
ター（やさいの里）付近です。

販売日時 毎月第2・第4火曜日
午前9～10時まで（火曜日が祝
日の場合は水曜日）

農林水産課

☎0475(80)1212



マチイロ

マチを好きになるアプリ

広報さんむ配信中





引っ越しの際には「し尿くみ取り」の手続きを忘れずに

引っ越し等により、くみ取り式トイレを新たに利用する方や利用しなくなる方は、し尿のくみ取りに関する加入や取り消しの手続きが必要です。

住民票の転入・転出・転居の届出だけでは、自動的に変更されませんので必ず手続きを環境保全課で行ってください。手続きを忘れた場合、くみ取り作業の手配は、加入の手続き後となるため、実施までに時間がかかります。また、取り消しがない場合は、転出・転居後も、今までどおりくみ取りが行われ、料金が発生する場合があります。

☎ 山武郡市広域行政組合環境衛生課料金係

☎ 0475(54)0531

山武郡市環境衛生組合

ごみの直接持ち込み

予約方法変更のご案内

山武郡市環境衛生組合では、4月1日より、横芝光町「光地域」の搬入を開始し、これまで以上の混雑が予想されるため、ごみの直接持ち込みを「事前予約制」搬入日の

前日に「予約」に変更いたします。

※予約がない場合は、搬入することができません。

お願い 混雑緩和のため、指定袋で出せるものは集積所、粗大ごみは自宅回収をご利用いただきますようお願いいたします。

事前予約の方法

平日の月曜日に来る場合	前週の金曜日に電話予約
平日の火～金曜日に来る場合	前日に電話予約
持ち込み前日が土日、祝日、休日の場合は直前の土曜日を除く平日に電話予約	

搬入時間

午前9～11時・午後1～4時(予約状況により、台数制限や時間指定となる場合があります)

☎ 山武郡市環境衛生組合

☎ 0479(86)3516



スポーツ

テニス教室参加者募集

対象

①小学校3年生以上のお子さん

②と保護者

期間

①4月の毎週土曜日(午後5時30分～7時)

②4月の毎週土曜日(午後7時30分～9時)

場所 成東総合運動公園テニスコート

参加費 2千円(4回分)

その他 ラケット貸出あり

講師 鈴木、篠塚コーチ(日本スポーツ協会公認テニスコーチ)

申込方法 各担当者へ電話またはメールで申し込み

目・園

①山武市体育協会テニス部 鈴木

☎ 090(9243)0708

②山武市体育協会テニス部 三浦

☎ 090(4365)5762

☎ sammu.tennis@gmail.com

☎ sammutennis.exblg.jp

☎ sammu.tennis@gmail.com

☎ sammutennis.exblg.jp

☎ sammu.tennis@gmail.com

☎ sammutennis.exblg.jp



税

所得税・消費税の期限内納付のお願い

所得税・消費税は、振替日や納期限までに納付がないと、延滞税がかかります。

◆新たに振替納税を利用したい方
「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を納期限までに提出してください。

◆振替納税を利用されている方
振替日(所得税5月31日(月)・消費税5月24日(月))までに預貯金口座の残高をご確認ください。転居等により所轄の税務署が変わった場合は、新たに振替納税の手続きが必要です。

◆振替納税を利用されていない方
納期限(所得税と消費税ともに4月15日(木))までに納付をお願いします。納付書がない場合は、税務署や所轄の税務署管内の金融機関に留意してあります。

☎ 東金税務署管理運営部門

☎ 0475(52)3121

(代表)

お知らせ

国民健康保険税の特別徴収
(年金からの天引き)

4月の年金支給分から国民健康保険税を特別徴収(仮徴収)される方(一定の要件を満たす場合)に、3月末頃に納税通知書兼特別徴収開始通知書(仮徴収)を送付します。

1. 特別徴収となる方の要件

次の要件をすべて満たす方(世帯主)が対象となります。

- ①世帯主が国民健康保険加入
- ②世帯内の国民健康保険加入者が全員65〜74歳
- ③世帯主の介護保険料が特別徴収されている
- ④世帯主が受給している年金が年額18万円以上
- ⑤特別徴収される介護保険料と国民健康保険税の合計額が、世帯主が受給している年金額の2分の1以下

※世帯主が年度途中で75歳になる場合は、特別徴収にはなりません。

2. 特別徴収の対象となる年金

老齢・退職年金、障害年金、遺族年金で、受給額が年額18万円以上の年金が特別徴収の対象となります。

複数の年金を受給している場合は、次の優先順位により特別徴収

される年金を決定します。複数の年金から重複して徴収されることはありません。

- ①厚生労働大臣(国民年金・厚生年金・船員保険の順)
- ②国家公務員共済組合
- ③農林漁業団体職員共済組合
- ④日本私立学校振興・共済事業団
- ⑤地方公務員共済組合(公立学校共済組合を含む)

3. 年金からの特別徴収月

仮徴収は、年税額決定前の4・6・8月の支給年金から特別徴収します。

年税額決定後は、仮徴収税額を差し引いた残りの額を10・12・2月の支給年金から特別徴収(本徴収)します。

4. 特別徴収から口座振替へ変更

書面による「申し出」により、特別徴収から口座振替による普通徴収へ変更することができます(滞納がある方は、口座振替に変更できません)。

この場合、特別徴収は「申し出」日の翌月から3カ月目以降の最初の年金支給月から停止されます。停止月以降の納期から口座振替での普通徴収に変更します。

納付方法の変更は、期別による口座振替が条件となり、これまで

全期前納を申し込まれていた方も、変更後は期別納付となります。また、**納付書による納付には変更できません**のでご注意ください。

3月末日までに「申し出」した場合、6月以降の特別徴収を停止し、7月(第1期)から口座振替での普通徴収に変更となります。

口座振替による納付で滞納した場合(残高不足で引き落としがでなかつた場合など)は、特別徴収に切り替えることがあります。

世帯主以外の口座から引き落としを希望される場合でも、納税通知書等の送付先は世帯主(納税義務者)あてとなります。

申し出に必要なもの

①国民健康保険税納付方法変更申出書(市役所課税課と各出張所に用意してあります)

②山武市口座振替依頼書兼自動払込利用申込書(依頼者控)

※新たに口座振替で納付する方や、今までは異なる口座で振替納付をする方は「申し出」前に

金融機関等で口座振替の手続きが必要が必要です。

※既に口座振替納付している方は

③申出者(世帯主または世帯員)の国民健康保険証

5. 所得税・市民税県民税申告時の
社会保険料控除

1〜12月までの一年間に納付した国民健康保険税は、実際に支払った方が所得税確定申告や市民税県民税(住民税)申告の社会保険料控除とすることができます。

年金から特別徴収された国民健康保険税は、特別徴収された本人以外の方の社会保険料控除として申告することはできません。

ただし「申し出」により口座振替による納付に変更した場合は、口座名義人等の社会保険料控除として申告することができます。

6. 年金保険者からの通知

年金保険者からの「年金振込通知書」等に記載される国民健康保険税額は、市からの「納税通知書」等と同じ保険税であり、重複して徴収するものではありません。

税額が変更された場合は、市から送付する通知をご確認ください。

課税課

☎0475(80)1281





催し・募集

第69回左千夫短歌大会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止といたしました。

詠草は三四五五首(一般一三六首・小学生九一六首・中学生二二七首・高校生一一七六首)が集まりました。

ご出詠を賜わった皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしました。

各部の左千夫賞をご紹介します。

一般の部 (敬称略)

杖をつく 媼の掌とり

翁ゆく のどかな春の

光りのなかに

茂原市 杉崎あかね

小学生の部

楽しいな 花火大会

海遊び 夏の思い出

バーチャルだけでも

緑海小学校

鈴木 愛奈

中学生の部

黒板に 西日差し込み

反射して 見えなくなりし

明日の予定

東金中学校

石田 妃

高校生の部
左千夫賞

店頭で あちこち見つかる

私の名 秋の味覚の

紅はるか

東金高等学校

五十嵐陽樺

令和3年度
障害年金無料個別相談会開催

日時 毎月第1火曜日 午後1

～4時30分

(令和3年4月6日、6月1日

7月6日、8月3日、9月7日

10月5日、11月2日、12月7日

令和4年2月1日、3月1日)

※5月と1月は開催なし

場所 成東中央公民館

料金 無料

対象 障害のある方、近親者

定員 約10人(要事前申し込)

申込方法 電話、ファクス、メール

申込専用電話

☎070(1541)7661

☎ NPO法人みんなサポート

ちば(岩崎社会保険労務士事務

所内)

☎043(301)2311

FAX 043(301)2312

✉ minsapo-chiba@mbr.nifty.com

成田空港の運用状況をお知らせします

令和元年度の成田空港の運用状況を下表のとおりお知らせします。年間発着回数は、25.8万回、航空旅客数は4,147万人を数えました。

なお、翌2年度は新型コロナウイルスの世界的な流行に伴い、旅客便発着回数・旅客数ともに大幅減となったため、令和2年度上期の実績としては前年同期比で、発着回数が64%減の4.8万回、旅客数が94%減の136万人となっています。

◆航空取扱量の推移

項目	平成29年度	平成30年度	令和元年度
発着回数(万回)	25.2	25.6	25.8
航空旅客数(万人)	4,094	4,317	4,147
航空貨物量(万トン)	228	212	204
給油量(万kl)	447	443	441

■滑走路別離着陸状況(令和元年度)

項目	空港南側				空港北側				合計			
	離陸	着陸	計	比率	離陸	着陸	計	比率	離陸	着陸	計	比率
A滑走路	53,252	12,685	65,937	46.3%	63,155	13,307	76,462	53.7%	116,407	25,992	142,399	55.1%
B滑走路	6,276	58,130	64,406	55.5%	6,550	45,142	51,692	44.5%	12,826	103,272	116,098	44.9%
合計	59,528	70,815	130,343	50.4%	69,705	58,449	128,154	49.6%	129,233	129,264	258,497	100.0%

※空港南側の離着陸機が山武市の上空を飛行しています。

☎ 空港みらい対策室 ☎0479(80)7115

お知らせ

蓮沼交流センター

開催イベント

◆**ハワイアン虹色ストラップ作り**
 ハワイアンを聴きながら虹色のサテンリボンを使ってオリジナルストラップを作りましょう！



日時 3月28日(日) 午前10時～正午

場所 蓮沼交流センター1階 イベントスペース

定員 10人

参加費 500円

講師 みきクラフト

申込期限 3月21日(日)

申・圃 蓮沼交流センター3階

総合受付

☎0475(86)2201



公民館講座

成東中央公民館講座

受付期間 3月2日(火)～18日(木)※

8・15日の休館日を除く

参加費 無料(材料費・教材費のみ負担)

対象 市内在住・在勤・在学

※先着順・定員を超えた場合未経験者優先

申込方法 成東中央公民館の窓口

または電話

◆菊栽培教室(全12回)

秋に大輪の菊を咲かせてみましょう。初心者大歓迎の教室です。

日時 4月21・28日・5月19・26日・6月9・23日・7月7・28日・8月25日・9月8日・10月6日・11月10日の午後1時30分～3時30分

定員 10人

材料費 1000円程度

持ち物 筆記用具・軍手

申・圃 成東中央公民館

☎0475(82)3641

さんむ文芸

短歌「成東短歌会」

賜りし御会式桜を若く逝きし夫の位牌にかざる年の瀬
 特産の真紅のいちご大粒に志気を貫へり辛丑年
 収まらぬコロナ平癒を祈らんと浪切不動の石段登る
 霜の田に初日のひかり差すときに真白に見ゆる刻のしづかさ
 雑煮餅を小さく切りて口にする「人生晩晴」が貴しという
 福相寺は災禍乗り越え年明けの棟上げを待つ白木眩しく
 防潮堤登りて見ゆる九十九里の浜は変われど海真青なる
 三密に縁なきこんな禍疎の地にコロナ感染じわじわと寄す
 戦前に生まれ戦中戦後生き今は晩年コロナと戦ふ

安井はる子
 今関 恵子
 秋庭 幸子
 堤 恵美子
 土屋 敦保
 深川 義弘
 渡辺 幸子
 川島 隆
 岩澤 俊夫

広報さんむ「我が家のアイドル」大募集

我が家のアイドルを募集しています。お子さんの写真を掲載しませんか。詳しくはお問い合わせください。



☎0475(80)0152

図書館情報



3月の
休館日

8日(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。

松尾図書館
lg.jp
https://lib.city.sammu.

〈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。図書館でお

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 / 柘出版社
夫婦ふたりの健康を守る! シニアごはん	金丸 絵里加 / 柘出版社
はじめてでも失敗しない 絶対おいしい! おうちパン教室	吉永 麻衣子 / 主婦の友社
保存食と自家製レシピ	黒田 民子 / 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 中高年向け トレーニング編	RIZAP / 扶桑社
魔法のピラティス	B-LIFE / 実業之日本社
続かないあなたのための やせる5秒筋トレ	松井 薫 / 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』

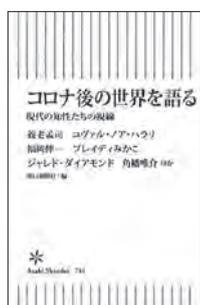


清水 忍 監修

〈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く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 / 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 / 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 / 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 / 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

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。
そして私たちに今できること、「家にいること」でチカラになろう。

今こそ、思いやりを。

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
心配ごと相談	弁護士相談(要予約)	10日(水)	13:30～16:30	山武福祉センター	山武市社会福祉協議会 ☎0475(82)7102
		17日(水)		成東老人福祉センター	
		24日(水)		松尾町保健福祉センター	
		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(受付14:30まで)	山武市役所	市民課市民生活係 ☎0475(80)1271	
税理士による無料相談(要予約)	3日(水) 17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	
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 ☎070(1541)7661	



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(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(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(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(日)	はにや内科(大網白里)	☎0475(70)1500
	花城医院(山武)	☎0479(86)2233
28日(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 ※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(子育て支援センター)(申し込み制)
	23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	11日(木)	9:30～10:00	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)	12日(金)	9:30～9:50	
はじめて離乳食教室(第1子優先)	16日(火)	(基礎) 10:15～10:30 (ステップ) 13:15～13:30	
ベビーサロン(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>

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っ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。

介護が必要になってしまう原因としては脳卒中などもありますが、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、病気になる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見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。体の痛みが強いつ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 うみむら海村 ともたか朋孝

☎ 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 (50g・65g/日) ^{※1}	カルシウムを多く含む食品 (700~800mg/日) ^{※2}	ビタミンDを多く含む食品 (10~20μg/日) ^{※3}	ビタミンKを多く含む食品 (250~300μg/日) ^{※1}
鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g 鰯 (1切れ) 16.5g 本納豆 (1/3丁) 7.0g 鶏卵 (1個) 6.2g	牛乳 (1カップ) 231mg いわし (丸干し/中2尾) 132mg 小豆 (1/4束) 136mg 本納豆 (1/2丁) 129mg	鮭 (生/1切れ) 25.6μg まいなし (生/2尾) 64.0μg きくらげ (乾/2個) 1.7μg まいたけ (生/1/4束) 1.0μg	糸引き納豆 (1パック) 300μg プロコラーゲン (生/3~4冊) 112μg ほうれん草 (生/1/4束) 162μg 抹茶 (小さじ1) 58μg

※1: 内は1食分の量、原価はその食品類。 ※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年版資料: 日本食品標準成分表2015年版(準拠)

スリランカの文化をお知らせする

ランカ
Lanka
タイムズ
Times
No.24



アーユボーワン。(スリランカの言葉で「こんにちは」)

スポーツ観戦などで「日本チャチャチャ!」のように、各国それぞれの応援がありますよね。

スリランカの応援は、「ジャヤ ウェーワー スリランカ!」と言うそうですよ。「ジャヤ ウェーワー」は日本語で「がんばれ」という意味です。

下記URLから動画も見られますので、ぜひご覧ください。

みんなでスリランカの選手を応援しましょう!



画像提供：NHK

世界を応援しよう!

⇒ <https://sports.nhk.or.jp/dream/cheer/>

2019年4月からスリランカについてお知らせしてきましたが、今回で最終回となります。今後も広報紙等で聖火リレーやオリンピック・パラリンピックの情報をお伝えしていきます。

文化会館催し物

☎ 成東文化会館 ☎0475(82)5222
さんぶの森文化ホール ☎0475(80)9700

3月の休館日：1日(月),8日(月),15日(月),22日(月),23日(火),29日(月)

シネフィルのぎく名画座 第30回上映会 「グリーンブック」

日 時 3月21日(日)

10:00~ / 14:00~

場 所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

入場料 500円 全席自由 (成東文化会館にて電話予約受付中)

(2018年 アメリカ映画 ピーター・ファレリー監督 130分)

プレミアムスーパーセッション SAMMU CITY JAZZ 2021

出 演 マヤ・ハッチ (ボーカル) 瀬戸歩美 (サクソ) ほか

日 時 3月27日(土) 開演15:00

場 所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

入場料 2000円 全席自由 (成東文化会館にて電話予約受付中)

内 容 名実ともに第一線で活躍するジャズアーティストが集う稀少なライブセッション。春の到来と共に新たなジャズの伝統に酔いしれる極上な時間をお届けします。

さんむのアーティストコンサートシリーズ

出 演 宗形彩 (フルート)、高知尾和規 (サクソフォーン)、
中島愛実 (トランペット)、武田真弓 (ピアノ)

日 時 3月28日(日) 開演14:00

場 所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

入場料 一般1000円、高校生以下500円 全席自由 (成東文化会館にて電話予約受付中)

サロンコンサートvol.216

高木里代子トリオ スペシャルジャズライブ

出 演 高木里代子 ほか

日 時 4月16日(金) 開演19:00

場 所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

入場料 1000円 全席自由 (3月19日(金)より予約受付開始)

内 容 ジャズのダイナミズムに迫る至高のピアノリズムとインタビリティをお楽しみください。

掲載の催し物は、前売券は電話予約のみ、当日券は窓口販売といたします。



松尾高校生が壁画アートをリニューアル 装い新たに

松尾高校美術部の皆さんが、蓮沼海浜公園にある出会い橋の壁画アートの修復、リニューアル作業を行いました。

この壁画アートは、2017年に山武市出身のアーティスト「バルサミコヤス」と、当時の松尾高校美術部の皆さんが制作したもので、生徒の皆さんは普段描くキャンバスなどとの違いに戸惑いながらも一生懸命作業をしていました。(12月26日)



篠原倅太郎選手が市長、教育長を表敬訪問 山の神を目指して

山武中学校出身の篠原倅太郎さん(実門)が市長、教育長を表敬訪問しました。

篠原さんは、富里高等学校陸上部に在籍し、『全国高等学校陸上競技大会2020兼U20全国陸上競技大会』において、高校男子1500mに出場し、第3位と優秀な成績を収められました。今後は大学へ進学し、箱根駅伝出場を目指すとのことで活躍が期待されます。(2月3日)



2分の1成人式 明日への思いを込めて

20歳の2分の1の10歳を記念し、大富小学校4年生が早船里山の会の方々の協力により、みんなで力を合わせて桜の苗木を植えました。

児童たちは、「しっかり根をはり、たくさん花が咲くように」と願いを込めて、植えた桜の苗木に水をかけました。(2月8日)



日韓文化交流30周年〈鳴浜小学校・半月初等学校〉 つながる懸け橋

鳴浜小学校と韓国安山市の半月初等学校との交流は、1989年に鳴浜小学校で仮面劇「タルチュム」の公演が行われたことから始まりました。

これまで、毎年交互に児童と保護者等がそれぞれの学校を訪問したり、校内放送で韓国語の挨拶や音楽を流したり、日常的な文化交流を続けてきました。

今年度は、文化交流30周年の記念として、各学年の児童が作ったお祝いの作品に加えて、クリアファイル、DVD等を作成して半月初等学校へ寄贈しました。また、半月初等学校からも児童の作品と記念品が届きました。



▲児童たちが贈ったお祝いの作品

コロナ禍をチャンスにかえる

移動や外出は
“密”を避けて



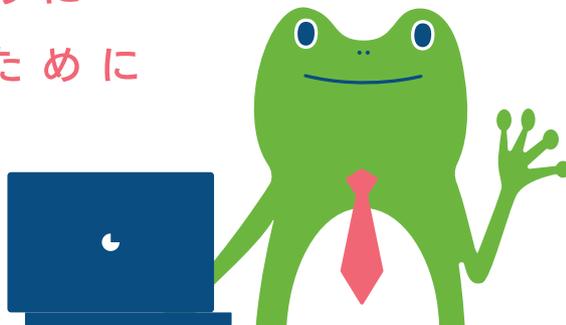
体調が悪い日は
無理せず休もう



会話や食事は
十分な距離を



自分のために
みんなのために



目鼻口を
さわらない



WITH CORONA

こまめな換気で
きれいな空気を



うがい手洗い
念入りに



咳やくしゃみは
エチケットを



身の回りを
こまめに消毒



予防から働き方をかんがえる



広報さんむの配布方法が変わります

現在、新聞折込や郵送により皆さまへお届けしている「広報さんむ」について、4月号から山武市シルバー人材センターと協力し、**市内全世帯への戸別配布**へと変更します。現在の配布方法とは一部異なりますのでご注意ください。

◆主な変更点

- ①毎月、1日から3日までの間に各ご家庭へお届けします。
- ②各ご家庭、事業所などの郵便受けにシルバー人材センターの配達員さんがお届けします。特別な手続きは不要です。

問 市民自治支援課 ☎0475(80)0152



「広報さんむ」は新聞（読売・朝日・毎日・産経・日本経済・千葉日報・東京）折り込みです。市の施設や郵便局、コンビニエンスストア、農協、一部スーパーにおいてあるほか、希望する市民の皆さんに郵送しています。また、山武市ホームページでもご覧いただけます。



みやすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



環境に配慮した【大豆インク】を使用しています。

表紙の写真 ▶ 3月6日はSUN ムシくんのお誕生日です！今年はみんなとたくさん会えるといいね。(I)