

図書館情報



8月の
休館日

2日(月)・10日(火)・11日(水)・
16日(月)・19日(木)・23日(月)・
30日(月)

3館共通

松尾 ☎0479(80)8066

成東 ☎0475(80)2299

山武 ☎0475(80)9101

3館共通

感染症の流行状況によって、
事業が中止となる場合がございます。
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。
☎https://lib.city.sammu.lg.jp

千葉児童文学賞受賞者大谷八千代氏の巡回展示

千葉児童文学賞を受賞した山武市出身の大谷八千代氏の展示を行います。

期間 ①8月18日(水)まで

②8月20日(金)

③9月17日(金)

10月20日(水)

場所

- ①成東図書館
- ②松尾図書館
- ③さんぶの森図書館

松尾図書館

《パズルDE読書》

期間 8月31日(火)まで

場所 松尾図書館

対象 幼児・小学生・中学生

定員 60人

内容 本の紹介カードを書いたり、クイズに正解したりすると、パズルのピースがもらえます。パズルが完成したらゴールです。ゴールすると記念品がもらえます。

成東図書館

《わくわく読書フリー》

期間 9月5日(日)まで

場所 成東図書館

対象 小中学生

内容 各学年ごとに決まった冊数の本を借りてスタンプをためてください。読破すると、記念品を差し上げます。

《夏の思い出に☆オリジナルしおりを作ろう！》

期間 8月14日(土)

場所 成東図書館

対象 幼児〜一般

児童用50セット

一般用50セット
内容 図書館の本を借りてくれた方に、オリジナルしおりが作れるキットを差し上げます。

※なくなり次第終了します。

さんぶの森図書館

《ぬりえぬっちゃお》

図書館の本を借りてくれた方に、ぬりえをプレゼント。大人用のぬりえもあります。

配布期間 8月31日(火)まで

《夏休み本のスタンプ大作戦！》

夏休みに本を読もう！指定の冊数を読破した参加者には、記念品をプレゼント。

期間 8月31日(火)まで

場所 さんぶの森図書館

対象 小中学生

定員 小学生…150人
中学生…20人

参加費 無料

《森の映画会 2021》

大好評のため、追加上映決定！

上映作品 『小さなバイキングビッケ』

日時 9月23日(木・祝)

①午前10時

②午後3時

場所 さんぶの森文化ホール

定員 各回70人(抽選)

入場 無料

申込方法 申込書をさんぶの森図書館カウンターにお持ちください。メール、ファクス可

申込締切 8月31日(火)

午後6時

抽選結果 9月7日(火)から図書館ホームページ、館内掲示にて発表予定。

お電話によるご確認も承ります(開館時間中)。

新着案内

Selected book

■『おすしやさんにいらっしやい！』



おかだ だいすけ 文 遠藤 宏 写真
<岩崎書店>
釣り上げた魚をさばき、美味しそうな切り身へとかわっていく様子を動画のような連続性で見せる写真絵本。魚の特徴や部位の名前も解説。最後はお寿司になって美味しくいただきます。

■『ハンドメイドのホームウェア&こもの』



朝日新聞出版 編
<朝日新聞出版>
おうち時間が増えた今だからこそ、部屋着やリラクゼーショングッズにもこだわりたい。簡単に作れるソーイングや編み物を掲載。家の中で心地よく過ごすためのルームウェア、キッチンまわりの小物、必需品となったマスクやエコバッグなど、さまざまなアイテムを紹介。

■『育てて使うはじめてのローズマリー』



石川 久美子 下司 高明 著
<講談社>
初心者でも失敗しない育て方から、ローズマリーの品種の紹介、おしゃれで香りのよいブーケやリースなどのクラフト、手作りコスメや生活用品、ローズマリーを使った飲料や料理など実例写真とプロセス写真でたっぷり紹介。

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2期 **8月31日(火)**
 国民健康保険税 第2期 **8月31日(火)**

納税には便利な口座振替をご利用ください

市税の納付には、納め忘れがなく、納付の時間が省ける口座振替が便利です。取扱金融機関、申込窓口など、詳しくは収税課までお問い合わせください。

※口座振替をご利用の場合、振替日の前日までに、口座残高の確認をお願いします。

《お近くのコンビニエンスストアまたはスマートフォン》
 《決済アプリ[PayPay][LINEPay]でも納付できます》

納期限までに納付しないと延滞金が加算されます。

休日納税・相談窓口〈要電話予約〉

日時 8月29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 8月29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 8月のイベント

1日(日)	かき氷、もつ焼き・もつ煮、お好み焼き
7日(土)	かき氷、お好み焼き
8日(日祝)	かき氷、焼き鳥・揚げ物、お好み焼き
9日(月)	かき氷、お好み焼き
12日(木)	かき氷
13日(金)	かき氷、カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
14日(土)	かき氷、カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
15日(日)	かき氷、カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
21日(土)	カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
22日(日)	かき氷、カレーボール・磯揚げ、お好み焼き
28日(土)	お好み焼き
29日(日)	かき氷、焼き鳥・揚げ物、お好み焼き

○本場インド料理 土・日・祝日、8月13日(金)
 ○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝日、8月13日(金)
 ○本場タイ料理 土・日・祝日、8月13日(金)
 ※レストラン運味は、土・日・祝にイワシ・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		
人権行政相談	人権相談	3日(火)	13:30~16:30 (受付は16:00まで)	山武福祉センター	市民自治支援課 生活安全係 ☎0475(80)1271	
	人権相談	10日(火)		山武市役所		
	行政相談			山武福祉センター		
	人権相談	17日(火)		松尾町保健福祉センター		
	行政相談			山武福祉センター		
	人権相談	24日(火)		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)		
行政相談	9/7(火)	山武福祉センター				
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	電話相談のみ	消費者ホットライン ☎188番		
一般相談	3日(火)	13:30~16:30 (受付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		
	10日(火)		成東老人福祉センター			
	17日(火)		松尾町保健福祉センター			
	24日(火)		山武福祉センター			
			蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)			
	9/7(火)		山武福祉センター			
	弁護士相談 (要予約)		4日(水)		13:30~16:30	蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)
			18日(水)			成東老人福祉センター
			25日(水)			松尾町保健福祉センター
						蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)
9/1(水)	蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)					
税理士による無料相談(要予約)	4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		
	18日(水)					
ナイター無料法律相談(要予約)	10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		
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		
年金事務所による出張年金相談会(要予約)	24日(火)	9:30~15:30	山武市役所 大会議室	出張年金相談予約専用電話 ☎043(242)6324		
障害年金無料個別相談会(要予約)	9/7(火)	13:00~16:30	成東中央公民館	NPO法人みんなサポートちば ☎070(1541)7661		
老後の安心生活・終活相談会(要予約)	6日(金)	13:00~16:00	山武福祉センター	山武市社会福祉協議会 山武連絡所 ☎0475(82)7102		
	20日(金)					
	9/3(金)					

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
 ●山武郡市急病診療所(年中無休、午後8～10時)
 ☎0475(50)2511

期日	+ 休日当番医	
1日 (日)	原医院(東金)	☎0475(54)0624
	吉田クリニック(山武)	☎0475(82)0481
8日 (日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金)	☎0475(54)2421
	京葉内科クリニック(山武)	☎0475(82)2400
9日 (月)	東金たまクリニック(東金)	☎0475(50)9720
	明海クリニック(山武)	☎0475(80)5355
15日 (日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里)	☎0475(70)0801
	あきば伝統医学クリニック(山武)	☎0475(86)3711
22日 (日)	はっとり内科クリニック(東金)	☎0475(71)3190
	大平医院(山武)	☎0479(86)6012
29日 (日)	不動堂クリニック(九十九里)	☎0475(76)7737
	鈴木医院(横芝光)	☎0479(82)0126

※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
すくすく広場	4日(水)	10:00～11:00	おおひらこども園 (子育て支援センター)
	24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	5日(水)	9:30～10:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
乳児健診	17日(火)	13:00～14:00	さんむ医療センター
2歳6か月児歯科健診	18日(水)	9:00～9:30	松尾IT保健福祉センター
3歳児健診	19日(木)	13:00～14:00	
1歳6か月児健診	20日(金)	13:00～14:00	
親子相談	26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)	30日(月)	13:45～14:00	

成人保健係 ☎0475(80)1171

内容	日時	申し込み制	場所
乳がん検診・ 子宮がん検診	4日(水)～6日(金)	申し込み制	さんぶの森中央体育館
乳がん検診・ 子宮がん検診	16日(月)・17日(火)	申し込み制	松尾IT保健福祉センター
乳がん検診・ 子宮がん検診	23日(月)	申し込み制	蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)

山武市の人口(7月1日現在) (前月比)

人口	49,853人 (-46)
男	25,167人 (-22)
女	24,686人 (-24)
世帯数	22,480世帯 (-7)

6月の異動

転入 107人	出生 18人
転出 111人	死亡 55人

火災(6月)

建物火災	1件
その他火災	0件

交通事故(6月) ※暫定数値

事故件数	87件
死亡者数	0人

**千葉県立旭高等技術専門学校
令和4年度入校生募集(推薦入校選考)**

訓練科 ①NC機械加工科(1年コース)7人 ②自動車整備科(2年コース)10人

申込資格 令和4年3月に高等学校卒業見込みで、学校長が推薦する方

募集期間 8月30日(月)~9月24日(金)

選考日 10月7日(木)

入校日 令和4年4月6日(水)

その他 随時施設見学可能です。詳しくはお問い合わせください。

☎・📞 千葉県立旭高等技術専門学校
☎0479(62)2508

第74回ウォーキングサロン「松尾の古墳を訪ねる道」参加者募集

日時 9月11日(土)(雨天中止)

集合 JR松尾駅前10時15分

コース 松尾駅→松尾藩長屋門→宝積寺→箱根神社→大堤権現塚古墳→松尾運動公園(昼食・トイレ)→松尾工業団地→八幡神社蕪木古墳→松尾藩庁舎跡→汐見坂太田城跡→九十九里教会→松尾駅(約7キロ)

申込期限 8月31日(火)

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/>



「歌声サロン」再開のお知らせ

日程 9月から毎月第1火曜日

時間 13時30分~15時

場所 成東中央公民館

会費 1回300円(当日集金)

その他 ①歌集は以前配布した第1集、第2集を使用します②新しい方には貸し出し用の用意もあります

☎・📞 ウィザードクラブ 岩井
☎090(3593)2860

📧<https://www.wizardclub.org/>

**一緒に歌いませんか?
コーラスグループメンバー募集**

コーラスグループ「すまいる」が新メンバーを募集しています。日本歌曲からミュージカル曲等歌いジャンルは多彩です。

場所 さんぶの森中央会館音楽室

期日 月2回隔週水曜日

時間 10~11時

費用 1カ月につき2000円

📞 石田 ☎080(2550)1428
佐藤 ☎090(4732)0113

一九会陶芸絵画展

日時 8月4日(水)~8日(日)

10時~17時まで

(初日4日は11時~、最終日8日は16時まで)

場所 成東中央公民館

📞 一九会 渡辺

☎090(2321)1231



航空科学博物館

8月のイベント情報

日大生産工学部出張授業

「飛行機が飛ぶ原理で風車を回せ!!」

期日 8月21日(土)・22日(日)

場所 航空科学博物館「体験館ホール」

費用 入館料のみ

定員 各日とも先着10人

内容 日本大学生産工学部が出張授業にやってきます。小学生を対象とした翼型風車の工作教室を行い、風車や飛行機の翼のメカニズムを大学教授から直接教えてもらえます。風車の製作後は風車力持ちコンテストを行いますので、ゲーム感覚で楽しめます。

申込方法 当日開館(10時)から、受付にて参加申し込み

ミニ企画展「Sec.41 ~ジャンボジェットの機首~」

期間 8月31日(火)まで

場所 航空科学博物館西棟1階展示室

費用 入館料のみ

内容 今年で展示10周年を迎えるSec.41のミニ企画展を開催します。ボーイング747の歴史や、アメリカより輸入し博物館に設置・公開するまでの様子を紹介します。

※そのほかにも多数のイベント開催中!!詳しくはお問い合わせください。

📞 航空科学博物館

☎0479(78)0557

知っていますか？建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主 建設業を営む方

対象となる労働者 建設業の現場で働く人

掛金 日額310円(10月から日額320円)

- 特長**
- ①国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。
 - ②経営事項審査で加点評価の対象となります。
 - ③掛金の一部を国が助成します。
 - ④掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人は必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
 - ⑤掛金は、インターネットを利用した電子申請での納付も可能です。
 - ⑥事業主が変わっても退職金は企業間を通算して掲載されます。

建退共制度の特例措置のお知らせ

建退共では、地震等により災害救助法が適用された方に対し、各種手続きの特例措置を実施しています。

◆建退共から事業主の皆さまへのお願い

- ・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。
電子申請方式の場合は、労働者の就労日数に応じて退職金ポイントを適正に充当してください。
- ・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。

建退共

検索

詳しくは、最寄りの建退共支部へお問い合わせください。

問 建退共千葉支部 ☎043(246)7379



転倒について

2008年世界保健機関（World Health Organization：WHO）はグローバルレポート、高齢者の転倒予防のなかで毎年65歳では28～35%が転倒し、70歳以上になると32～42%に増加すると報告されています。要因としては薬物的要因・環境要因・身体的要因と大きく3つに分類されます。さらに、これらの要因が絡まり合い転倒を誘発させます。今回は、環境要因・身体的要因をポイントにすすめて参ります。

◆**環境的要因** 感覚の低下、特に視覚低下について話をします。高齢者の方には「不快なまぶしさ」を訴える方が増えます。また、色覚の低下として青や緑色が見えにくく、赤や橙色は影響が低いとされています。まず、光の強度ですが、高齢者において若者向けの1.5～2倍の明るさで足元を照らし、フローリングの床材は照り返しを抑えるため、つやを抑えたワックスの利用が良いと思います。段差やカーペットとフローリングのような環境の変化には境界線に青や緑色はさけ、赤や橙色を使い境界線を明確化することをお勧めします。また、段差であれば手すりを設置し注意喚起を促していくことも一つの手段となります。

◆**身体的要因** 身体能力、バランス能力をはかる評価法はいくつかあるのですがファンクショナルリーチテスト（Functional Reach Test）を紹介します。このテストは立位バランスを評価し、転倒リスクの目安となるものです。もし、行う場合は転倒、疼痛に十分注意をしてください。

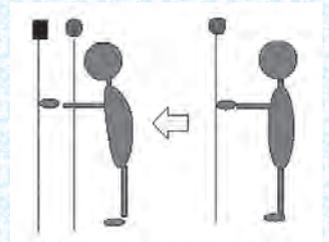
【評価方法】

対象者、30秒以上立位保持が可能な方。①肩幅程度に脚を広げ、腕を前方に90°上げた状態（大きな前ならえ）から開始します。②上体が大きく崩れないよう腕を最大限に前方へ伸ばしていきます。③計測は開始時の指先と前方に伸ばした指先の距離を計測します。

計測は3回測定し最後の2回の平均値を出します。

【結果】

2回の平均値を以下の表に当てはめてください。転倒のリスクがある場合は杖等の歩行補助具を使用し活動をされるとよいと思います。



	非常に危険	転倒リスクあり	平均	転倒リスク低い
距離 (cm)	20cm以下	20～25cm	25～30cm	30cm以上

【運動について】

必要な運動は十人十色ですが足を床につけた運動が良いとされます。スクワットの方法の一つをお伝えします。疼痛や怪我に注意をしましょう。ゆっくりした動作を意識して行うことをお勧めします。①手すり等を把持し安全性をはかります。②視線は前方に向けます。③膝は足先より前に出ないように注意し、膝は90°以上曲げないように注意しましょう。まずは10回を1セットとし徐々にセット数を増やしていきましょう。詳細は（YouTube「さんむ 骨」で検索）でも紹介しています。時間があればご覧ください。

さんむ医療センター骨粗鬆症チーム

公式ホームページ



☎ さんむ医療センター ☎ 0475 (82) 2521 (代表番号)