

図書館情報



10月の
休館日

4日(月)・11日(月)・18日(月)・
21日(木)・25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

松尾図書館

〈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 10月22日(金)～11月17日(水)

場所 松尾図書館

〈イベント開催延期のお知らせ〉

「借りてうれしい！リサイ

クルスタンプリアー」は緊急

事態宣言の延長に伴い、令和

4年1月に開催する予定で

す。

〈モニターすぐらく〉

期間 10月19日(火)～11月30日

(火)

場所 松尾図書館

対象 幼児・小学生・中学生

(3歳以上)

定員 50人

内容 本を読んで、サイコロ

の出た目の数で、モン

スター探しやまちがい探しな

どをします。すべてクリア

するとゴールです。

成東図書館

〈読書の達人〉

エントリー期間 10月26日(火)

～11月28日(日)

開催期間 10月26日(火)～3月

27日(日)

対象 どなたでもご参加いた

だけます。

内容 専用の読書通帳に読ん

だ本の記録をつけてくださ

い。通帳がいつぱいになっ

たら、景品と交換できま

す。

開催期間内は何度でも挑戦

できます。

さんぶの森図書館

〈スタンプリアー×ナゾトキ

～いたずら魔女から物語を救え！〉

図書館でスタンプリアーや

ナゾトキをしよう！達成者に

は記念品をプレゼント。

期間 10月23日(土)～12月28日(火)

場所 さんぶの森図書館

費用 無料

定員 150人

※参加希望の方は、さんぶの森

図書館までお越しください。

イベントに必要な冊子をお

渡しします。

※参加には、図書館利用カ

ードが必要です。

【新刊紹介】 Selected book

■『キレイに子どもを育てる。』



親子のアンガーマネジメント

本田 恵子 著 <講談社>

気に入らないことや、自分の思い通りに
ならないことがあると、些細なことでキレ
やすい子ども。子どもの心に寄り添いなが
ら、親子でできるアンガーマネジメント
をイラストや図解を交えながら解説。正し
い声かけや問題解決の方法、乳幼児期か
ら高校生までの具体的な事例も紹介。

【おうちで楽しむ本】 Selected book

■『紙バンドでつくる暮らしに役立つ美しいかご』



古木 明美 著 <河出書房新社>

人気かご作家の古木明美先生による、おしゃ
れな「実用かご」の決定版！おうち時間が増
えた今、日々の暮らしをもっと快適に、楽し
く整えてくれる美しいかごを多数収録。収納
に役立つかご、キッチン周りに便利なかご、
おでかけにおすすめの美しいかごを詳しいプ
ロセス写真で解説。

<おうちで作ろう！>

タイトル	著者
基礎からわかる はじめての陶芸	学研プラス (編) ／学研プラス
ブックカバーの本 いそいそ素材いろいろデザイン	小苺米 アキ子 ／雄鶏社
DIY でピザ窯を作る本	南條 達也 ／学研プラス
まるごとハロウィン	コダシマ アコ ／かもがわ出版

<おうちで作ろう！>

タイトル	著者
おいもの本	河野 雅子 ／グラフ社
ポリ袋で作るズボラさんの 感動おやつ	梶 晶子 ／家の光協会
決定版 糖質オフのレンチンレシピ	牧田 善二 ／新星出版
ルルとララの手作りsweets 秋のお菓子	あんびる やすこ ／岩崎書店

■『ワタナベマキの梅料理』



ワタナベ マキ 著 <NHK 出版>

いつものひと皿が梅干しで変わる！マキさ
んが愛するシンプル梅料理。梅干しの万能調
味料としての実力にフォーカス。梅干しを使
うことで新たな魅力が引き出された定番理
理や、梅干しだけで味が決まるシンプルレシ
ピ、味わいを深める組み合わせの法則など
を繙く、梅干し料理のパフェクトブック。

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3期 **11月1日(月)**
 国民健康保険税 第4期 **11月1日(月)**

納税には便利な口座振替をご利用ください

市税の納付には、納め忘れがなく、納付の手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 10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。
 固 収税課 ☎0475(80)1151

休日証明窓口

日時 10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。
 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 10月のイベント

2日(土)	焼きぎょうざ・まぜそば、お好み焼き
3日(日)	焼きぎょうざ、お好み焼き、もつ焼き・もつ煮等、生餅・手作り味噌等
9日(土)	焼きぎょうざ・まぜそば
10日(日)	焼きぎょうざ、焼き鳥・揚げ物、生餅・手作り味噌等
16日(土)	焼きぎょうざ・まぜそば、カレーボール・磯揚げ
17日(日)	焼きぎょうざ、カレーボール・磯揚げ、生餅・手作り味噌等
23日(土)	焼きぎょうざ・まぜそば
24日(日)	焼きぎょうざ、焼き鳥・揚げ物、生餅・手作り味噌等
30日(土)	焼きぎょうざ・まぜそば
31日(日)	生餅・手作り味噌等、焼きぎょうざ

○本場インド料理 土・日・祝
 ○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝
 ○本場タイ料理 土・日・祝
 ※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	5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	12日(火)		山武市役所	
	行政相談	19日(火)		松尾T保健福祉センター	
	行政相談	19日(火)		山武福祉センター	
	人権相談	26日(火)		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
	人権相談	11/2(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	
心配ごと相談	一般相談	5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
		12日(火)		成東老人福祉センター	
		19日(火)		松尾T保健福祉センター	
		19日(火)		山武福祉センター	
		26日(火)		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
	弁護士相談 (要予約)	11/2(火)	13:30~16:30	山武福祉センター	
		6日(水)		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
		13日(水)		山武福祉センター	
		20日(水)		成東老人福祉センター	
		27日(水)		松尾T保健福祉センター	
税理士による無料相談(要予約)	6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	
	20日(水)				
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	
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)	11/2(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	
年金事務所による出張年金相談会(要予約)	19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	
老後の安心生活・終活相談会(要予約)	1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	
	15日(金)				
	11/5(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
 ●山武都市急病診療所(年中無休、午後8~10時)
 ☎0475(50)2511

期日	+ 休日当番医	
3日(日)	西田医院(東金)	☎0475(53)1393
	宇井医院(山武)	☎0475(86)2522
10日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金)	☎0475(54)2421
	高根病院(芝山)	☎0479(77)1133
17日(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里)	☎0475(70)0801
	花城医院(山武)	☎0479(86)2233
24日(日)	はっとり内科クリニック(東金)	☎0475(71)3190
	京葉内科クリニック(山武)	☎0475(82)2400
31日(日)	高橋医院(九十九里)	☎0475(76)3101
	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。



こども園・幼稚園の開放について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から現在は中止となっております。

再開につきましては、子育て支援課および各園のホームページでお知らせいたしますのでご確認ください。

問 子育て支援課
 ☎0475(80)2632



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	6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)
	26日(火)		なるとうこども園(子育て支援センター)(申し込み制)
乳児健診	12日(火)	13:00~14:00	さんむ医療センター
産後セルフケア	21日(木)	9:30~10:00	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)	25日(月)	13:45~14:00	
親子相談	28日(木)	9:00~12:00	

成人保健係 ☎0475(80)1171

内容	日時	場所
健康相談	7日(木)、14日(木)	成東保健福祉センター
ヘルスアップ教室	12日(火)	

※肺がん検診・結核検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診の日程につきましては、6ページをご覧ください。

マスク着用・手指消毒・検温にご協力ください



山武市の人口(9月1日現在) (前月比)

人口	49,696人 (-52)
男	25,071人 (-26)
女	24,625人 (-26)
世帯数	22,438世帯 (-2)

8月の異動

転入 122人	出生 23人
転出 126人	死亡 72人

火災(8月)

建物火災	1件
その他火災	2件

交通事故(8月) ※暫定数値

事故件数	101件
死亡者数	0人

令和3年度後期技能検定試験

等級 特級(該当職種)、1級、2級、3級(一部職種)および単一等級
職種(49職種61作業)※詳しくはホームページをご覧ください。

受検資格 原則として各職種とも所定の実務経験が必要

受検手数料 〈一般〉実技1万8200円、学科3100円

※その他、35歳未満の方や学生・訓練生が2・3級受検の場合は実技試験受検手数料が異なりますので、お問い合わせください。

申込期間 10月4日(月)~15日(金)

試験日程 12月3日(金)~令和4年2月13日(日)の間の指定する日

合格発表日 令和4年3月11日(金)

申・問 千葉県職業能力開発協会 技能検定課

☎043(296)1150

🌐<http://www.chivada.or.jp>

**県立旭高等技術専門学校
令和4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)

申込期限 10月22日(金)

選考日 11月4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

※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39回「目の愛護デー」
電話無料相談**

千葉県眼科医会会員が目の健康についての相談にお答えします。事前申し込みは不要です。

日時 10月10日(日)9時~16時

相談電話 043(242)4271(当日のみ)

問 千葉県眼科医会事務局

☎04(7186)7425

(毎週火曜日、金曜日)

**調停委員・弁護士による
無料調停手続相談会**

夫婦・親子関係、離婚、遺産相続、多重債務、交通事故、土地建物等、裁判によらない紛争解決の方法である「調停」の相談に応じます(予約不要)。

日時 10月23日(土)10~15時(受付)

場所 多古町コミュニティプラザ

問 千葉家庭裁判所八日市場支部

☎0479(72)1300

**第28回オリーブ
朗読会のお知らせ**

我慢我慢のその後に、小さな花の咲くこともあるのでは!

日時 10月24日(日)

13時30分~16時

場所 さんぶの森文化ホール

入場料 無料

問 オリーブ代表 古内

☎0475(88)3135



**第76回 ウォーキングサロン
御成街道最終ルートおあし坂の道**

期日 11月13日(土)雨天中止

集合 JR東金駅9時55分

交通 (東金線上り)成東発9時40分→東金着9時49分

コース 東金駅→八鶴湖→日吉神社への切り通し→八雲神社→コンレイ坂→おあし坂→台方→表門跡→八鶴湖(弁当・休憩)解散→東金駅(歩程約10キロ)

申込期限 10月31日(日)

その他 弁当、飲み物、敷物は各自持参、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/>

**昭和歌謡&モノラルレコード
試聴会**

自作の真空管アンプで昭和の歌謡曲をレコードで聴きませんか?

2部構成で、午前は古賀メロディーを主体に昭和の歌謡曲を、午後はモノラルレコードをモノラルカートリッジで楽しめます。

日時 10月24日(日)午前の部9~12時、午後の部13~16時

内容 午前の部 昭和歌謡曲
午後の部 モノラルレコード(ジャズ・クラシック)

場所 成東文化会館のぎくプラザ 2階視聴覚室

入場料 無料

問 さんむオーディオ愛好会 佐瀬

☎080(5019)3158

※マスクの着用、検温にご協力ください。

成田赤十字病院公開健康講座

日時 10月23日(土)
14～15時30分

場所 赤坂ふれあいセンター大会
議室

(千葉県成田市赤坂2丁目1-14)

テーマ 「見逃してはいけない貧血」～原因と治療、輸血療法、
献血についてのお話し～

講師 青墳 信之

(成田赤十字病院副院長)

定員 会場50人、web100人(どちらも先着順)

参加費 無料

申込方法 9月27日(月)から成田赤十字病院社会課☎0475(22)2311 内線7508へ電話またはホームページ(<https://www.narita.jrc.or.jp/form/lecture/kenkokoza/>)で受け付けます。

※詳しくは成田赤十字病院社会課へお問い合わせください。

お好きなときに、お好きな場所で
成田赤十字病院オンライン講座

内容 成田赤十字病院のホームページでは、定期的開催しています「公開健康講座」を再編集し動画で配信中。お好きなときにお好きな場所で健康のためのヒントが学べます。毎日の健康管理にお役立てください。

HP https://www.narita.jrc.or.jp/lecture/koen/online_kenkokoza.html

※詳しくは成田赤十字病院経営管理課へお問い合わせください。

令和3年度福祉人材就職面接会
～介護就職デー～

ハローワーク千葉では、医療・福祉職(看護・介護等)への就職を希望する方を対象とした就職面接会を開催します。

当日は、求人企業20社の参加を予定。事前予約制となっていますので、参加を希望される方は、開催前日までにお申し込みください。

日時 11月17日(水) 12時30分～15時50分※混雑緩和のため、予約時にお伝えする受付時間にご来場ください。

場所 ホテルポートプラザちば(千葉市中央区千葉港8-5)

対象 医療・福祉の職種(看護・介護等)への就職を希望する方

申込方法 ハローワーク千葉の窓口または電話

定員 先着80人

☎・☎ ハローワーク千葉人材サービスコーナー

☎043(204)7123

「借金およびヤミ金融に関する無料相談会」開催

借金やヤミ金被害でお困りの方を対象に弁護士、司法書士、警察官などによる無料の面接相談会を開催します。

日時 10月16日(土)午前10時～午後4時(受付午後3時まで)

場所 山武市役所本庁1階

申込方法 電話(申込先着順)

☎ 千葉県くらし安全推進課

☎043(223)2271

航空科学博物館

のイベント情報

《企画展示「NARITAをつなげるエアライン2021」》

日時 10月9日(土)～12月26日(日)

場所 航空科学博物館(芝山町)

費用 入館料のみ

内容 成田空港と国内外の都市をつなげている乗り入れエアラインを紹介します。

開館時間 10時～17時

(入館締め切り16時30分)

休館日 月曜日(祝日の場合翌日)

入館料 大人700円、中高生300円、4歳以上～小学生200円

☎ 航空科学博物館

☎0479(78)0557

ワクチン接種後も

感染防止対策を!

新型コロナワクチン接種を受けた人も基本的な感染防止対策の継続をお願いします。

現在、新型コロナワクチン接種後の感染予防効果は明らかになっていません。また、ワクチン接種により、感染しても無症状で終わる可能性も高くなり、対策を怠ったことにより、知らず知らずのうちに、感染を拡大させてしまうことが懸念されています。ワクチンを接種したことで安心感があるかもしれませんが、引き続き「3つの密」の回避や、「人と人との距離の確保」「マスクの着用(咳エチケットの徹底)」「手洗いなどの手指衛生」をはじめとした基本的な感染防止対策を図りましょう。



臨床検査の話②

みなさんはさんむ医療センターに受診した際、「採血」したことはありますか？
今回は採血の疑問・質問をQ&A方式でお答えいたします。

Q. 「なんで何本も採るのですか？血がなくなりませんか？」

A. 血液がなくなってしまうほど採りません。

人間の血液は体重の約1/13(体重1kgあたり70～80mL)あるといわれています。つまり体重50kgの人であれば約3800mLの血液があります。また血液を構成する細胞にも寿命があり毎日体の中で血液は生産されています。比較的寿命が長いとされている赤血球で約120日です。簡単に計算しても毎日約30～40mL位の血液が作られています。検査のために必要な採血量は検査項目により多少の増減がありますが、平均すると10mL程度(小さじ2杯前後)です。



Q. 「なんで何本も採るのですか？1本じゃだめですか？」

A. 検査項目によって調べる成分が違うためです。

血液は、赤血球や白血球などの血球成分、血漿や血清などの液状成分に大きく2つに分けられます。そのどれを調べるかによって血液を固めるのか、固めないのかと大きく分けられます。固める場合には採血管の中に凝固促進剤(血液を早く固めるための試薬)が入っており、固めない場合には抗凝固剤(血液を固めないようにする試薬)が含まれています。

医師が依頼する項目としてよくあるのが、血算(血球計算)、生化学検査がセットになっています。血算は固めると血球がくっついてしまい数を数えることができなくなるので抗凝固剤の入った採血管で採ります。逆に生化学検査では血清を調べるので血球が邪魔になります。凝固促進剤が入った採血管で採り、血球を固めた後に遠心分離することで血球と血清を分けます。

ということで検査する項目が少なければ採血管の本数も減る可能性があり、検査項目が増えれば採血管の本数が増える可能性があります。

Q. 「採血は右腕、左腕どちらがいいですか？」

A. 特に決まりはありません(一部を除く)。

どちらが良い、悪いということはありません。

ただし一部医学的観点から患者様の希望する腕から採血いたします。(採りやすい血管が片方にしかない、乳房切除を行った逆側の腕から採る、皮膚に炎症などがある時はない方の腕など)特に問題がなければ利き腕の逆をお勧めしています。採血は医療行為であり、体に針を刺すため神経損傷等の合併症を引き起こす可能性がごく稀にあるためです。



広報さんむ11月号「臨床検査の話③」へつづく

☎ さんむ医療センター 検査課 ☎ 0475 (82) 2521 (代表番号)