

図書館情報



12月の
休館日

6日(月)・13日(月)・16日(木)・
20日(月)・27日(月)・29日(水)
～31日(金)

3館共通

※年末は12月28日(火)まで、年始は1月5日(水)から開館します。

※感染症の流行状況によって、事業が中止となる場合があります。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。

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

松尾図書館

☎0479(80)8066

〈図書館にゆきだるまを飾ろう!〉

期間 12月1日(水)～26日(日)

場所 松尾図書館

対象 幼児・児童

定員 50人

内容 本を3冊借りると雪だるまの工作セットがもらえます。お家で雪だるまの工作を作って、館内に飾るとクリスマスのかつした探しゲームができます。



〈開運★おみくじスクラッチ!〉

期間 1月5日(水)～7日(金)

場所 松尾図書館

対象 一般・児童・幼児

定員 先着60人

内容 本を5冊以上借りるとおみくじスクラッチカードができます。『大吉』が出たら、記念品をプレゼントします! 1人1枚です。

※なくなり次第終了します。

成東図書館

☎0475(80)2299

〈なるトフェス!〉

日時 12月4日(土)・5日(日) 午前9時30分～午後4時

場所 成東文化会館のぎく浦

ラザ内

※詳しくは図書館までお問い合わせください。

◆おしごとリブラポ

図書館でお仕事をすると、図書館だけで使えるお金がもらえます。図書館で買い物したり、自分のお店を出したりもできます。

◆冬のとしよかん本まつり

ご家庭で不要になった本をお持ちいただいたり、図書館の本を借りてもらうとチケットをお渡しします。チケットの枚数に合わせて、リサイクル本を差し上げます。

※ご家庭の不要本が50冊を超える場合は、事前に成東図書館までご連絡ください。

◆映画会

『おしりたんてい』『はたらく細胞』などを上映します。

〈開運!おみくじ付き本の福袋〉

期間 1月5日(水)～

場所 成東図書館

対象 一般・児童・幼児

内容 図書館で運だめし! ひいたおみくじに合わせた本を福袋にして貸し出します。中に入っている本はお楽しみです。

※なくなり次第終了します。

さんぶの森図書館

☎0475(80)9101

〈冬のわくわくブックセット〉

クリスマスや冬の絵本をセットにして貸し出します。

期間 12月25日(土)まで

場所 さんぶの森図書館

対象 幼児・児童

数量 50セット

(なくなり次第終了)

〈スタンプリリー×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リ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 12月28日(火)まで

場所 さんぶの森図書館

費用 無料

定員 先着150人

※参加希望の方は、さんぶの森図書館までご来館ください。※参加には、図書館利用カードが必要です。

〈森の映画会〉

上映作品

「リトル・アラジン」

日時 12月18日(土)

①午前10時～②午後3時

場所 さんぶの森文化ホール

費用 無料

定員 各回70人(要申し込み)

申込期間

一次: 12月4日(土)まで

(抽選)

二次: 12月7日(火)～17日(金)

(先着)

申込方法

一次: ①ご来館 ②申込書をメールまたはファクス

で送付

二次: ①ご来館 ②電話

※一次申し込みで定員に達した場合は、二次申し込みは受付いたしませんので、ご了承ください。

〈本の福袋〉

今年最初の運試し! 何の本が入っているかは、おうちに帰ってからの楽しみ!

期間 1月5日(水)～10日(月)

祝

場所 さんぶの森図書館

数量 40セット

※なくなり次第終了します。



滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

今月の納期
固定資産税 第4期 **12月28日(火)**

国民健康保険税 第6期 **12月28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 12月26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 12月26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

オライはすめま 12月のイベント

5日(日)	焼き鳥・揚げ物
11日(土)	お好み焼き
12日(日)	お好み焼き
18日(土)	カレーボール・磯揚げ
19日(日)	カレーボール・磯揚げ
26日(日)	焼き鳥・揚げ物
28日(火)	かまぼこ・伊達巻・磯揚げ
29日(水)	煎りたて珈琲、タイ料理、インド料理、焼きぎょうざ・まぜそば、かまぼこ・伊達巻・磯揚げ
30日(木)	歳末お楽しみ抽選会、煎りたて珈琲、タイ料理、インド料理、焼きぎょうざ・まぜそば、かまぼこ・伊達巻・磯揚げ
31日(金) 17時閉館	歳末お楽しみ抽選会、煎りたて珈琲、タイ料理

○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日 ○本場タイ料理 土・日

○焼きぎょうざ・まぜそばの販売 土・日

○焼き芋の販売 土・日

○本場インド料理 土・日

※レストラン運味は、土・日にイワシ・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	行政相談	7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	14日(火)		山武市役所	
	行政相談			松尾IT保健福祉センター	
	行政相談	21日(火)		山武福祉センター	
	人権相談	28日(火)		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
	人権相談			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	
	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	一般相談	7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
		14日(火)		成東老人福祉センター	
		21日(火)		松尾IT保健福祉センター	
		28日(火)		山武福祉センター	
		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)			
	1/4(火)	山武福祉センター			
	弁護士相談 (要予約)	1日(水)	13:30～16:30	蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
		8日(水)		山武福祉センター	
		15日(水)		成東老人福祉センター	
		22日(水)		松尾IT保健福祉センター	
		1/5(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)	1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	
	15日(水)				
	1/5(水)				
	1/19(水)				
ナイター無料法律相談(要予約)	14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)	21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)	3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	
	17日(金)				
	1/7(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	
5日(日)	古川クリニック(九十九里)	☎0475(76) 1588
	松尾クリニック(山武)	☎0479(86) 6482
12日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金)	☎0475(54) 2421
	伊藤医院(山武)	☎0475(82) 2508
19日(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里)	☎0475(70) 0801
	日向台クリニック(山武)	☎0475(88) 1491
26日(日)	天野内科クリニック(山武)	☎0475(55) 3986
	高橋医院(山武)	☎0475(82) 2450
29日(水)	秋葉医院(小児科・内科)(東金)	☎0475(52) 2039
	きみのもりクリニック(大網白里)	☎0475(70) 2366
	よしみ医院(山武)	☎0475(82) 8676
30日(木)	城西クリニック(東金)	☎0475(52) 8181
	斉藤クリニック(東金)	☎0475(53) 1110
	さくらクリニック(横芝光)	☎0479(84) 4333
31日(金)	ふるがき糖尿病内科(東金)	☎0475(52) 7022
	ますほ内科クリニック(大網白里)	☎0475(70) 8800
	あきば伝統医学クリニック(山武)	☎0475(86) 3711
1日(土・祝)	東金たまクリニック(東金)	☎0475(50) 9720
	岡崎医院(東金)	☎0475(52) 3313
	睦岡クリニック(山武)	☎0475(80) 8001
2日(日・祝)	西田医院(東金)	☎0475(53) 1393
	うじはらクリニック(大網白里)	☎0475(73) 3320
	岩崎医院(山武)	☎0479(86) 2217
3日(月・祝)	はっとり内科クリニック(東金)	☎0475(71) 3190
	高橋医院(九十九里)	☎0475(76) 3101
	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。

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
初めての離乳食教室	3日(金)	(基礎) 10:15～10:30	成東保健福祉センター (申し込み制)
		(ステップ) 13:15～13:30	
すくすく広場	8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)
	13日(月)		旧むつみの丘幼稚園 すぎっこくらぶ (申し込み制)
	21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	14日(火)	9:30～10:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
乳児健診	14日(火)	13:00～14:00	さんむ医療センター
1歳6か月児健診	15日(水)	13:00～14:00	松尾IT保健福祉センター
2歳6か月児歯科健診	16日(木)	9:00～9:30	
3歳児健診	17日(金)	13:00～14:00	
ベビーサロン (第1子優先)	13日(月)	13:45～14:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
	20日(月)		

※乳幼児健診の対象者には、対象月の約1か月前に個別に通知します。

成人保健係 ☎0475(80)1171

内 容	日 時	場 所
ヘルスアップ教室	1日(水)・ 17日(金)	申し込み制 山武市役所
健康づくりセミナー	22日(水)	

山武市の人口(11月1日現在)(前月比)

人口	49,591 人 (- 34)
男	25,013 人 (- 20)
女	24,578 人 (- 14)
世帯数	22,405世帯 (- 13)

10月の異動

転入 127 人	出生 11 人
転出 102 人	死亡 62 人

火災(10月)

建物火災	2 件
その他火災	0 件

交通事故(10月) ※暫定数値

事故件数	92 件
死亡者数	0 人

ウィザードクラブ・クリスマスチャリティコンサートのお知らせ

山武市社会福祉協議会「やさしいおもいでささえあおう会」補助金事業

日時 12月19日(日)13時30分～16時20分(受付13時～)

場所 山武市成東文化会館(のぎくプラザ)ホール

内容

(第一部)

歌声サロン(皆で楽しく歌いましょう!)

バンド演奏(サウンド山武)

津軽三味線(吉井まり ほか)

イチゴ体操(リリース)皆で体を動かしましょう!

(第二部)

クリスマスピアノコンサート
・ピアノ演奏(松山ますじ ほか)

問 ウィザードクラブ・岩井

☎090(3593)2860

HP <https://www.wizardclub.org/>

桜井昌司と李政美

ジョイントライブ

桜井昌司さんは刑務所に収監されていた30年間、獄中から無実を訴え、再審裁判で無罪を勝ち取り、国と県にも国家賠償を求めて勝ち取りました。桜井さんは、えん罪を無くすためにご自身の経験を歌で伝えながら全国をまわり支援活動をしています。

日時 12月25日(土)開演14時

場所 山武市のぎくプラザホール

費用 前売り2500円

当日券3000円

高校生以下無料

問 日本国民救援会 戸賀

☎080(5692)1944

千葉県文書館企画展

房総の廃藩置県

ー千葉県誕生までの移り変わりー

教科書で習う廃藩置県を深掘りし、房総ではどのような藩や県が存在し、その後どのようにして千葉県誕生へと至ったのか、その移り変わりの一端を紹介します。

期間 令和4年2月26日(土)まで

場所 千葉県文書館1階展示室

【JR本千葉駅徒歩10分／千葉都市モノレール県庁前駅徒歩3分／京成千葉中央駅徒歩10分】

入場無料

問 千葉県文書館

☎043(227)7552

アイヌの方々からのさまざまなご相談をお受けします

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

相談専用電話

アイヌの方々のための専用フリーダイヤル

☎0120(771)208

受付 月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)

時間 午前9時～午後5時

※相談無料、匿名可、秘密厳守

◆本相談事業は(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。



マチイロ

マチを好きになるアプリ

広報さんむ配信中



年末年始在宅当番医(歯科)		診療時間	9:00～12:00
12月30日(木)	橋本歯科医院(山武市)	☎0475(84)2424	
12月31日(金)	古川歯科医院(九十九里町)	☎0475(76)2463	
	古川歯科医院(大網白里市)	☎0475(72)7141	
1月1日(土・祝)	ひろデンタルクリニック(芝山町)	☎0479(77)2192	
	ほりずみ歯科医院(山武市)	☎0475(82)7316	
1月2日(日・祝)	真壁歯科医院(山武市)	☎0479(86)5137	
1月3日(月・祝)	町山歯科医院(山武市)	☎0475(82)1580	

成田赤十字病院公開健康講座

日時 12月25日(土)

14時～15時30分

場所 赤坂ふれあいセンター大会
議室

テーマ 「医療と地域をつなぐ」～
急性期治療から日常へ～

講師 関 理枝子

(同病院第二消化器内科部長)

定員 50人(YouTubeでライブ配
信も行います)

参加費 無料

申込方法 11月29日(月)から成田
赤十字病院社会課☎0476(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/](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。

返しきれない借金で悩んでいますか？

千葉財務事務所では無料の多重
債務相談窓口を開
設しています。早
めの相談が解決の
近道です。必要に
応じ法律専門家を
紹介します。秘密
は厳守します。

受付日時 月～金
曜日(祝日除く)

8時30分～正午

13時～16時30分

問 財務省関東財務局

千葉財務事務所多重債務相談窓口

☎043(251)7830



さんむ日本語教室 「はじめての日本語講座」

日本で生活する外国人の皆さん
が聞く、話す、読む、書くことが
できるように学びましょう。

日時 毎週金曜日

18時30分～20時30分

場所 成東中央公民館

費用 コピー代程度※詳しくはお
問い合わせください。

問 さんむ日本語教室 林 喜一

☎090(3085)5858

第78回 ウォーキングサロン 佐倉七福神めぐり参加者募集

期日 1月8日(土)雨天中止

集合 JR佐倉駅9時30分
(総武本線上り)成東発9時01分→
佐倉着9時25分

コース：J R佐倉駅→彫刻通り→
妙隆寺(大黒天)→松林寺(毘沙
門天)→嶺南寺(弁財天)→宋園
寺(寿老神)→甚大寺(毘沙門天)
→麻賀多神社(福祿寿・恵比寿)
トイレ有り→佐倉城址公園・昼
食休憩→大聖院(大黒天・布袋
尊)→武家屋敷通り→J R佐倉
駅(約8キロ)

申込期限 12月31日(金)

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/>



航空科学博物館イベント

<クリスマスコンサート>

日本航空グランドスタッフ(株式
会社JALスカイ)の皆様のハンドベ
ル演奏会によるクリスマスミュー
ジックをお楽しみいただきます。

日時 12月19日(日)①11時30分～

②13時30分～

費用 入館料のみ

定員 80人

<企画展示「NARITAをつなげる エアライン2021」>

旅客便や貨物便を含めると定期
便だけでも100社に及ぶ、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。

日時 10月9日(土)～12月26日(日)

費用 入館料のみ

※開催を予定していました1月1日
(祝)「1 番機と初日の出をみよ
う」はコロナ禍の状況に鑑み中
止といたします。

《博物館基本情報》

開館時間 10時～17時(最終入館
16:30)

入館料 大人700円・中高生300
円・4歳以上200円

12月6・13・20・27日は休館
日となります。

年末は12月28日(月)～31日(木)ま
で休館となります。

1月1日は元日朝10時から通常開館
となります。

申・問 航空科学博物館

☎0479(78)0577

〒289-1608 山武郡芝山町岩山

111-3

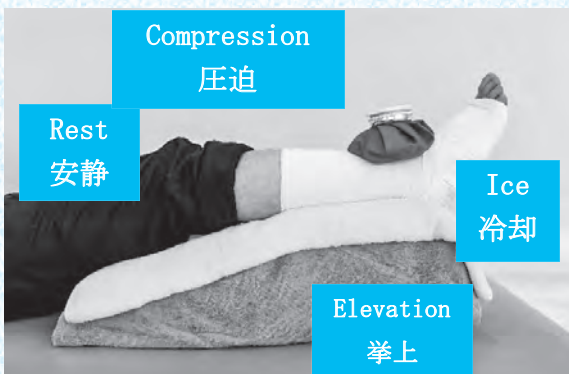


◆応急処置の基本「RICE (ライス) 処置」とは？

RICE (ライス) とは、応急処置の基本である **Rest (安静)**、**Ice (冷却)**、**Compression (圧迫)**、**Elevation (挙上)** の頭文字をとったもので、内出血や腫脹 (腫れ)、疼痛を最小限に抑えるのに有効です。打撲や捻挫、肉離れ等、スポーツでよく起こるケガの多くに対応できる応急処置になります。適切な RICE 処置が早ければ早いほどケガの回復は促進されますので、早期スポーツ復帰、日常生活動作の再獲得を図るにあたり、非常に有効といえます。

万が一、ご自身や周りの方がケガをしてしまった時のために、RICE 処置を理解し、正しい対処法を身につけておくとう安心です。

1. **Rest (安静)** : 損傷部位の腫脹や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。局所を無理に動かすことで腫脹を悪化させないように、患部に荷重をかけない体位で安静にします。タオルや添え木、テーピングを使用し損傷部位を固定します。
2. **Ice (冷却)** : 疼痛緩和に加え、二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることが目的です。ビニール袋やアイスバッグ (氷嚢) に氷を入れて、損傷部位を冷却します。
20分程冷却したら外し、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返し行います (受傷後 1～3日程度)。20分程度冷やし続けると関節内温度が 4℃下がるとされ、代謝が低下し、炎症が鎮静化することで、疼痛を軽減することが期待できます。
※冷やし過ぎは凍傷になるリスクがありますので注意してください。
3. **Compression (圧迫)** : 損傷部位の内出血や腫脹を最小限に抑えることが目的です。弾性包帯やテーピング等で鬱血しない程度に損傷部位を末梢から中枢 (手足の末端から心臓の方向) に向かって圧迫を加えます。
※強い圧迫は循環障害 (皮膚の変色)、神経障害 (痺れ、麻痺、感覚低下等) をきたすリスクがありますので注意してください。
4. **Elevation (挙上)** : 腫脹の予防と軽減を図ることが目的です。損傷部位を心臓と比べて高い位置に挙げ安静を保ちます (台や椅子、クッション等使用)。静脈やリンパ還流を良くすることで、内出血による腫脹を防ぐことができます。



※ RICE 処置はあくまで応急処置になりますので、処置後は速やかに医療機関の受診をお願い致します。



地方独立行政法人 さんむ医療センター

リハビリテーション課 理学療法士 石毛 和吉