



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、標語部門174点、ポスター部門67点の応募がありました。応募作品のうち、標語部門3点、ポスター部門13点が、県への出展作品として選出され、標語部門で北田桃叶さん(大平小5年)が、ポスター部門で、押尾遥乃さん(松尾小3年)、戸村風雅さん(成東小6年)、澤矢桃子さん(松尾中1年)、福岡愛実さん(山武中3年)が入賞しました。また、福岡愛実さんは、全国のポスター部門でも入選しました。

【ポスター部門】 (敬称略)

全国入選・県優秀賞



福岡 愛実
(山武中3年)



中村 明里
(大富小4年)

市選出



青木 瑚心
(松尾小4年)

市選出



武田 佳桜
(大平小3年)

市選出



三枝 萌依
(山武中2年)

市選出



川島 菜月
(松尾中1年)

市選出



石橋 由梨奈
(成東小6年)

市選出

県佳作



押尾 遥乃
(松尾小3年)

県佳作



戸村 風雅
(成東6小年)

県佳作



澤矢 桃子
(松尾中1年)

市選出



堀江 遥
(大富小5年)

市選出



佐久間 陽菜
(大平小5年)

市選出



高橋 南帆
(山武中2年)

【標語部門】

(敬称略)

県佳作

投票は 暮らしにつながる

第一歩

北田 桃叶
(大平小5年)

市選出

すてないで 未来を決める

その一票

原 虎太郎
(大平小5年)

市選出

この一票 輝く未来が 待っている

大木 夢依
(大平小5年)

郵便等による不在者投票

身体障害者手帳をお持ちの方や介護保険の要介護認定を受けている方などで、次の要件を満たす方は、自宅などで不在者投票をすることができます。

この制度を利用するためには、事前に選挙管理委員会が発行する「郵便等投票証明書」が必要になりますので、ご相談ください。

◆身体障害者手帳……次のいずれかに該当する方

- ①両下肢、体幹、移動機能(1級または2級)
- ②心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸(1級または3級)
- ③免疫、肝臓(1級～3級)

◆戦傷病者手帳……次のいずれかに該当する方

- ①両下肢、体幹(特別項症～第2項症)
- ②心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓(特別項症～第3項症)

◆介護保険被保険者証……要介護5の方

☎ 選挙管理委員会事務局

☎0475(80)1261



新型コロナウイルスワクチン接種関連情報

◆コロナワクチン接種3回目の住民接種が始まりました

新型コロナウイルスの3回目接種は、2回目接種から概ね7カ月経過した方に順次個別に通知（接種券付予診票）を送付しています。**令和3年7月までに2回目接種が終了した方へは、すでに通知を送付**しています。**8月以降に2回目接種が終了した方へも、随時通知を送付**します。お手元に通知が届きましたら、内容をご確認のうえ、ご予約ください。

◆成東保健福祉センターではモデルナ社製のワクチンを使用します

3回目接種では、ファイザー社製とモデルナ社製のワクチンが分配されます。成東保健福祉センターでの集団接種において、モデルナ社製のワクチンを使用します。（分配状況により、ワクチンの種類が変更となる場合があります）さんむ医療センターでの集団接種とその他の接種会場での個別接種では、ファイザー社製のワクチンを使用します。

予約の際はご注意ください。

◆モデルナ社製のワクチンを接種しませんか？

3回目接種に、1・2回目と異なるワクチンを打つ「交接種」の効果が注目されています。

1・2回目にファイザー社製のワクチンを打った人が、3回目にファイザー社製ワクチンを打った場合とモデルナ社製ワクチンを打った場合を比較した場合、モデルナ社製ワクチンを打った場合の方が、中和抗体価が多く増加したとの研究結果もあります。また、心配の副反応については、2回目接種時と同等との研究結果があります。

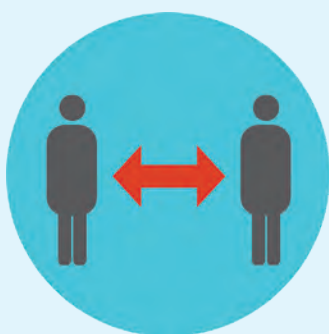
なお、モデルナ社製ワクチンの3回目接種では、1・2回目接種時の半分の量を投与します。

ぜひ、3回目接種にモデルナ社製ワクチンの接種をご検討ください。

◆ワクチン接種後も感染防止対策の徹底を！

新型コロナウイルス接種後も感染しないわけではありません。ワクチン接種により、感染しても無症状で終わる可能性が高くなり、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。

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。



◆ワクチン予約はコールセンターまで！

山武市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎0475(77)7795

受付時間：平日午前9時～午後5時

☎ 健康支援課 ☎0475(80)1171



コロナの影響を受けた事業の継続・回復を支援

事業復活支援金のご案内

新型コロナウイルス感染症により、大きな影響を受ける中堅・中小・小規模事業者、フリーランスを含む個人事業主に対して、事業規模に応じた給付金を支給します。

【支給対象】

新型コロナウイルス感染症の影響で2021年11月～2022年3月のいずれかの月の売上高が、2018年11月～2021年3月までの間の任意の同じ月の売上高と比較して50%以上または30%以上～50%未満減少した事業者

【給付上限額】

売上高減少率	個人事業者	法人		
		年間売上高 1億円以下	年間売上高 1億円超～5億円以下	年間売上高 5億円超
▲50%以上	50万円	100万円	150万円	250万円
▲30%以上50%未満	30万円	60万円	90万円	150万円

※申請方法や必要な書類など詳しくは、事業復活支援金事務局にお問い合わせいただくか、ホームページで御確認ください。

※支給対象等は変更になる場合があります。

☎ 事業復活支援金事務局 ☎0120(789)140 🌐 <https://jigyoku-fukkatsu.go.jp/>



ゼロカーボンシティ宣言都市さんむ

ゼロカーボンアクション

ゼロカーボンアクションとは、脱炭素社会の実現に向けた一人一人の行動です。今回は、食品ロス(食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと)の対策について紹介します。

ごみの発生を抑制することでCO₂排出量の削減につながりますので、次の取り組みを実践しましょう。

- ①食事を食べ残さない** 日本の食品ロス量は、一人一日あたりおにぎり約1個分です。外食の際には、自分の食べられる量だけ注文し、残す場合は持ち帰ることを検討しましょう。
- ②買い方や保存の工夫** 食べきれぬ量を買う、食材を工夫して保存することでごみの減量化だけでなく、食費の節約にもつながります。
- ③フードバンクの活用** フードバンクとは、企業や個人から寄付された余剰食品を必要としている人に無償で提供する活動のことです。市内では、山武市社会福祉協議会が窓口として食品を受け取っています。
- ④食べ物の地産地消** 食材の輸送距離などの数値が大きいほど輸送で発生するCO₂排出量が増加します。食材を購入する際は、生産地や流通なども意識して選択しましょう。
- ⑤コンポストの利用** コンポストとは、生ごみをたい肥化する処理装置のことで、家庭ごみの減量化が図られます。市では、購入に対して補助金の交付を行っています。

令和4年度乗合タクシー運賃についてのお知らせ

令和4年4月1日から乗合タクシーの運賃を改定します。

令和4年度(令和4年4月1日から令和5年3月31日まで)に限り、**運賃改定後の金額から一律で100円を減額**します。

また、蓮沼・松尾地域、山武地域にお住まいの方で、**山武市役所またはさんむ医療センター**を利用する場合に限り、**地域内運行と同額**とします。

(例：大人 1乗車につき500円 ⇒ 1乗車につき400円)

運賃金額一覧(令和4年4月1日から令和5年3月31日まで)

区分	地域内運行	地域外運行
大人(中学生以上)	1乗車につき400円	1乗車につき500円
小人(小学生)	1乗車につき200円	1乗車につき250円
乳幼児(小学生未満)	無料	無料

運賃金額一覧(令和5年4月1日以降)

区分	地域内運行	地域外運行
大人(中学生以上)	1乗車につき500円	1乗車につき600円
小人(小学生)	1乗車につき250円	1乗車につき300円
乳幼児(小学生未満)	無料	無料



基幹バスおよび乗合タクシーの運賃割引制度のご案内

令和4年4月1日から、運賃割引制度を拡充します。

運賃割引の金額は、**1回の乗車につき100円の割引**となります。

割引の対象の併用はできませんので、ご了承ください。

割引の対象	割引の方法
障害者手帳	<ul style="list-style-type: none">・ 障害者手帳の提示・ ミライロIDの提示
チーパス	<ul style="list-style-type: none">・ チーパスの提示
運転免許証の自主返納	<ul style="list-style-type: none">・ 運転経歴証明書の提示

※小人料金は、大人料金を割引した運賃の半額とします。

※運転経歴証明書の発行については、山武警察署 (☎0475(82)0110) にお問い合わせください。

以下の割引は、令和4年3月31日をもって変更または終了します。

割引の対象	変更点など
運転免許証の自主返納	<ul style="list-style-type: none">・ 運転免許自主返納者優待証の交付を終了します。なお、優待証の有効期限まで割引は受けられます。
基幹バスと乗合タクシーの乗継乗車券	<ul style="list-style-type: none">・ 乗継乗車券の交付を終了します。

☎ 企画政策課 ☎0475(80)1131

お知らせ



健康・福祉

さんぶの森診療所

休診のお知らせ

4月4日(月)からさんぶ医療センターの医師が交代で診察を行います(詳細は、広報さんぶ4月号でお知らせいたします。診療時間等も変更予定です)。

つきましては、準備期間として3月29日(火)から4月1日(金)まで休診いたします。

ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

健康支援課

☎0475(80)1173

さんぶの森診療所

☎0475(71)2888

自殺対策強化月間のお知らせ 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。

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?

また、食

欲がなくな

り、眠れな

いほどの心配ごとがある方は、ま

ずは誰かに話してみましよう。

☎いのちの電話

☎043(227)3900

健康支援課

☎0475(80)1171



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3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

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、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



困っている子どもたちのために役立ててほしいと 寄付をいただきました。

いただいた寄付金は、児童福祉事業に活用させていただきます。

- ・「(旧)山武青色申告会成東支部女性部」様より10980円
(会の解散に伴い、残った活動資金をご寄付くださいました)
- ・「わらび折りの旅」様より39138円
(会の解散に伴い、残った活動資金をご寄付くださいました)

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、本人確認書類が必要です。

☎国保年金課

☎0475(80)1142



令和4年度 障害年金無料個別相談会開催

専門の社会保険労務士が、受給要件、申請手続きについて無料で個別に相談に応じます。



日時 毎月第1火曜日 午後1時～4時30分

令和4年 4月5日、6月7日

7月5日、8月2日

9月6日、10月4日

11月1日、12月6日

令和5年 2月7日、3月7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

※要事前申し込み

申込方法 電話、ファクス、メール

☎070(1541)7661

(申込専用電話)

固 NPO法人 みんなでサポート
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

在宅介護 家族介護支援事業のお知らせ

介護を行う家族等の方に、紙おむつまたは尿取りパットの費用の一部を助成するため給付券を交付します。

給付券額 1枚3000円
(最大12枚交付)

給付対象要件 次の全てに該当すること

- ① 要介護者を経済的支援または介護している方
- ② 在宅であり常時おむつ使用
- ③ 要介護3・4・5の認定を受けている方(要介護3は認定調査項目の排尿・排便・ズボン等の着脱において見守りや介助を必要とする方)
- ④ 要介護者の前年度の市民税が非課税であり、介護者と要介護者の世帯の合計所得が120万円未満
- ⑤ 世帯において市税等の滞納がない

※所得等の参照は、前々年の所得です。

詳しくは、高齢者福祉課へお問い合わせください。

固 高齢者福祉課

☎0475(80)2641

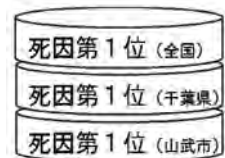
がん検診のお知らせ

ご存じでしたか? がんの発見時期によって

生存率に大きな差が出ることを。

例えば	(3年後の生存率)	I期(初期)のがん	V期(末期)のがん	ポイント差
女性乳房がん	100.0%	→	57.7%	42.3%
子宮頸がん	97.2%	→	35.3%	61.9%
胃がん	97.4%	→	11.8%	85.6%
大腸がん	96.2%	→	31.0%	65.2%
肺・気管部がん	89.9%	→	15.7%	74.2%

がんは、、、3冠。



がんは早期発見・早期治療が大切です。

市のがん検診を活用すると、個人で申し込むよりも低い金額で受診できます。

ぜひ、がん検診を受けてください。

参考：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」2015年3年生存率

※令和4年度の集団検診(胃・大腸・乳・子宮)申し込みは

令和4年4月4日(月)からがん検診用の**コールセンター**で電話受付を開始します。

詳細は「広報さんむ4月号」、令和4年度保健事業案内、ホームページ等をご覧ください。

固 健康支援課 ☎0475(80)1171

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

※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。

※届出には個人番号(マイナンバー)の記入が必要です。個人番号カードなど個人番号がわかるものもお持ちください。

※「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つ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)。

※本人確認ができない場合には、被保険者証は、郵送となります。



☎ 国保年金課 ☎0475(80)1143



暮らし・環境

春の全国火災予防運動

「おうち時間」

家族で点検

火の始末

3月1日から7日まで、春の全国火災予防運動を実施します。

この季節は空気が乾燥し、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、「住宅防火 いのちを守る 10のポイント」を実践しましょう。

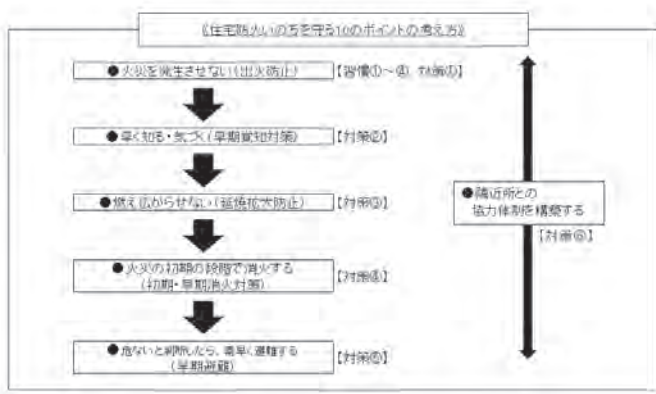
◆4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

◆6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



消防防災課

☎0475(80)1119

地域安全ニュース

自動車盗難にご注意ください

千葉県では、自動車の盗難が多発しています。被害に遭わないように次のような対策を行いましう。



◆CANインベーター対策

CANインベーターとは、車の配線に専用の端末を接続して、ドアを解錠し、エンジンを始動させる手口です。盗難警報装置やハンドルロック、タイヤロックなどの物理的な対策を行いましう。

◆リレーアタック対策

リレーアタックとは、特殊な装置を用いてスマートキーから発信される電波を増幅させてエンジンを始動させる手口です。スマートキーは、節電モードにするか、電波を遮断するポーチや金属缶に収

納するようにしましう。

◆車を降りる時は必ず施錠

無施錠の車や窓が開いている車は、被害に遭う確率が高まらま。短時間でも車から離れる場合は、窓を閉め、ドアも施錠しましう。

☎0475(82)0110

山武警察署生活安全課

お知らせ

千葉県では7月1日から自転車保険への加入が義務化されます

千葉県では、7月1日から自転車保険(自転車損害賠償保険等)への加入が義務となります。
 自転車も事故の加害者となることがあります。過去には、1億円近い賠償を請求された事例があります。
 万が一の事故に備えて自転車保険に加入しましょう。

◆ちばサイフルール

自転車に乗る前のルール

- ① 自転車保険に入ろう
 - ② 点検整備をしよう
 - ③ 反射器材(リフレクター)を付けよう
 - ④ ヘルメットをかぶろう
 - ⑤ 飲酒運転は禁止
- #### 自転車に乗るときのルール
- ① 車道の左側を走ろう
 - ② 歩いている人を優先しよう
 - ③ ながら運転(傘さし、スマホ、ヘッドホンなど)はやめよう
 - ④ 交差点では安全確認しよう
 - ⑤ 夕方からライトをつけよう

☎ 市民自治支援課

☎ 0475(80)1271

愛護動物を虐待したり捨て(遺棄する)ことは犯罪です

愛護動物を虐待したり捨てたりすると、最大で1年の懲役または100万円の罰金が科せられます。
 愛護動物を殺傷すると、最大で5年の懲役または500万円の罰金が科せられます。

虐待・遺棄を見かけたら最寄りの保健所、動物愛護センターまたは警察までご相談ください。
 ※愛護動物とは、牛、馬、豚、めん羊、山羊、犬、猫、いえずさぎ、鶏、いばと、あひる、その他人が占有している動物で哺乳類、鳥類または爬虫類に属するものです。

☎ 環境保全課

☎ 0475(80)1161

引っ越しの際は「し尿くみ取り」の手続きを忘れずに

引っ越しなどにより、くみ取り式トイレを新たに使用する方や使用しなくなる方は、し尿くみ取りに関する手続きが必要です。

住民票の転入・転出・転居の届出だけでは自動的に加入や取消しとはなりませんので必ず手続きを

お願いします。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、取消がない場合は、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のでご注意ください。

手続き場所

環境保全課または山武郡市広域行政組合環境衛生課(印鑑をお持ちください)

☎ 山武郡市広域行政組合環境衛生課料金係

☎ 0475(54)0531

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200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

大平地区污水处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時～10時まで(火曜日が祝日の場合は水曜日)

☎ 農政課

☎ 0475(80)1212

文芸さんむ新刊発行のお知らせ

今年も市民文集「文芸さんむ」が発刊されました。ご応募いただい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 成東中央公民館(生涯学習課)、山武市役所、教育委員会、各出張所・図書館・公民館

※配布は、なくなり次第終了します。

☎ 生涯学習課 ☎ 0475(80)1451



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と保護者

② 一般初心者

期間

① 4月の毎週土曜日(午後5時30分～7時)

② 4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(ABコート)

参加費 2千円

その他 ラケット貸出あり

講師 ①鈴木、②篠塚コーチ(日本スポーツ協会公認テニス指導員)

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 山武市スポーツ協会テニス部 鈴木

☎090(9243)0708

② 山武市スポーツ協会テニス部

三浦(午後1時以降)

☎090(4365)5762

✉sammu.tennis@gmail.com



税

東金税務署 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4月21日(木)・消費税4月26日(火)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3月15日(火)・消費税3月31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)

自主的な市税納付にご協力を！ 「納税推進のまち宣言10周年」

「納税推進のまち」宣言をしてから10年が経ちます。

納税は、市民の義務です。

市民のみなさまに納めていただく税金は、市の一般会計歳入のうち約2割、自主財源のうち約6割を占めており、市の貴重な財源となっております。

みなさまに納めていただいた税金で、福祉や教育、環境整備などのまちづくりは行われています。

このまちづくりは、今を生きる私たちだけではなく、未来を生きる次世代の暮らしにも、恩恵をもたらすものでなければなりません。

住み良いまちづくりを続けていくためには、市民のみなさまに納税の意義をご理解いただき、自主的にご納付いただくことが不可欠です。

今後とも、市税の期限内納付にご協力をお願いいたします。

市税の納付方法

・口座振替

・スマートフォン

・決済アプリ

・金融機関窓口、コンビニエンスストア等で納付

☎ 収税課

☎0475(80)1151

☎<https://www.city.sammug.jp/page/page00957.html>



納税推進のまち宣言

(平成24年3月16日告示第7号)

山武市は、誰もが幸せを実感できるまちの実現を目指し、市民と行政が一体となって、まちづくりを推進しています。

納税は、市民の義務であり、まちづくりの根幹です。すべての市民が納税を正しく理解し、自主的に納付することで、住み良いまちはつくれます。

納税が市民の福祉を支え、わがまち発展の礎となることを強く確信し、未来のこどもたちの幸せに熱い思いを込めて、ここに滞納のない「納税推進のまち」を宣言します。

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歳〜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か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」した場合は、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②の提出は不要です。

- 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」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

**市民活動フェスタ・桜の森
のマルシェ開催**

「知り合おう・つながろう・活かし合おう」をテーマにみんなで楽しく交流をするイベントです。

日時 3月27日(日)午前10時～午後3時

場所 さんぶの森公園・ふれあい広場(山武市埴谷1904-5)

内容 展示・模擬店・ワークショップ・ステージ演奏・キッチンカーなど

主催 さんむ市民活動フェスタ実行委員会、さんぶ桜の森のマルシェ実行委員会

協力 千葉商科大学人間社会学部・勅使河原研究室

企画 さんむ市民活動フェスタ実行委員会 金澤

☎ 080(3635)8553
✉ i05@nifty.com

HP <https://samibu.sakuranomori.jindofree.com/>

「さんぶ桜の森」で検索

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止となる場合があります。

福祉体験学習サポーター養成講座開催のお知らせ

小・中学校で「福祉体験学習」を実施する際に、児童生徒に対し、アドバイスや見守りなどを行うボランティアサポーターを養成する講座です。

次世代を担う子ども達に、福祉の心を育む大切な活動です。ぜひ、ご参加ください。

日時 4月8日(金)午前10時～午後2時

場所 さんぶの森公園(雨天時はさんぶの森中央会館)

参加費 無料

企画 山武市ボランティア・市民活動センター

☎ 0475(89)2121

**市民公開講座
「どうしよう股・膝の手術」**

「手術は怖い…」誰もが不安に思うことです。

そんな不安を解決するために今回は人工関節手術のスペシャリストをお招きして、最新手術についてご講演いただきます。人工関節手術についてお悩みの方、ぜひご参加ください。

日時 3月26日(土) 午後2～4時

場所 城西国際大学C2棟5階 理学療法実習室(JR求名駅徒歩5分、駐車場利用可)

定員 30人 先着順(とくに膝・股関節の痛みにお悩みの方)

講師

①講演「最新の人工関節手術とは」
千葉県千葉リハビリテーションセンター 付岡正医師

②測定会「今のカラダを知りましょう」城西国際大学 理学療法学科 教員・学生

③体操「手術に向けたカラダ作りと術後リハ」千葉県千葉リハビリテーションセンター 理学療法士

参加費 無料

申込方法 3月23日(水)午後4時30分までに電話でお申し込みください

甲・企画 城西国際大学地域連携推進センター

☎ 0475(53)4670
(午前9時30分～午後4時30分 日曜・祝日を除く)

みぞづくり講習会

日時 3月19日(土)午前9時～正午

場所 松尾ふれあい館(農村環境改善センター調理実習室)

募集人員 10人

受付開始 3月7日(月)

負担金 2000円

用意するもの マスク・エプロン・三角布・5kg程度お持ち帰りできる容器(樽など)

主催 アグリさんむ松尾支部

企画 農政課

☎ 0475(80)1211

**保健師・助産師・看護師資格
をお持ちの方を募集します。**

子育て世代包括支援センター・乳幼児健診等の母子保健業務に関わる保健師・助産師・看護師を募集します。



詳細は健康支援課までお気軽にご連絡ください。

報償費・勤務場所・内容等詳細は面談にてお伝えします。

甲・企画 健康支援課

☎ 0475(80)1172



お知らせ

防犯パトロール隊員募集

市では、防犯意識を高め、安全で安心なまちをつくるため、「山武市防犯パトロール隊」の隊員を募集しています。



活動内容

①市内パトロール

市内を、青色回転灯を搭載したパトロール車で巡回します。

実施回数

月に1回以上

時間

午前9時～午後10時のうち、1回あたり2時間程度

巡回

2人以上

※パトロールスケジュールは、ご相談のうえ決定します。

講習会

青色回転灯パトロール車での活動に参加する場合は、講習の受講が必要となります。

②登下校等の見守り

お住まい周辺の子どもの登下校の時間に合わせて、無理のない範囲で、見守り活動を行います。

申込要件

次のすべての条件を満たす方が対象となります。

①無報酬で活動を行っていただく方

②満20歳以上の方

③普通自動車免許を所持している方(市内パトロール活動の場合)

市民自治支援課

☎0475(80)1271

自衛官採用試験(幹部候補生)

◆応募資格

①大卒程度試験

22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込み含む)、修士課程修了者等(見込み含む)は28歳未満の方)

②院卒者試験

20歳以上28歳未満で修士課程を修了(見込み含む)した方

幹部候補生(歯科・薬剤科)

①歯科

20歳以上30歳未満で専門の大学を卒業(見込み含む)した方

②薬剤科

20歳以上28歳未満で専門の大学を卒業(見込み含む)した方

◆受付期限

【第1回】4月14日まで

【第2回】6月16日まで

◆試験期日

【第1回】4月23日から

【第2回】6月25日から

※受付期限・試験期日は試験種別等により異なります。詳細は自衛隊成田地域事務所にお問い合わせください。

自衛隊成田地域事務所

☎0476(22)6275

公共職業訓練受講生

(5月生)募集

技能・技術を身に付け、再就職を!

再就職を希望する方を対象に、専門的知識や技術を学ぶための職業訓練を実施しています。

訓練期間

6カ月

訓練科

建築CAD・サービス科

定員

32人

対象者

公共職業安定所(ハローワーク)に求職の申し込みをしている方

募集期間

2月17日(木)～3月18日(金)

入所選考

4月5日(火) 筆記および面接

申込み先

住所を管轄する公共職業安定所(ハローワーク)

受講料

無料(テキスト・作業服等の費用は自己負担)

説明会

3月15日(火)午後1時から3時間程度(要予約、ポリテクセンター千葉にお申し込みください)

さい)

ポリテクセンター千葉 訓練第一課受講者係

☎043(422)4810

蓮沼交流センター事業

◆パン作り教室

いろいろな形のさくらあんばんを作ってみよう!!

日時

3月27日(日)午前10～11時30分まで

場所

蓮沼交流センター1階

定員

5人

参加費

500円

持ち物

手拭きタオル・エプロン・布巾・持ち帰り用容器(袋など)

講師

トムのパン教室 近藤 智子 氏

受付期間

3月4日(金)～18日(金) ※7日、14日の休館日を除く

申・問

蓮沼交流センター3階総合受付

☎0475(86)2201





第七十回左千夫短歌大会

左千夫短歌大会が1月30日(日)に選者池田はるみ先生を迎え、山武市成東文化会館のぎくプラザホールで盛大に行われました。

今回は3447首(一般107首・小学生787首・中学生1498首・高校生1055首)が集まりました。各部の左千夫賞をご紹介します。

一般の部 (敬称略)

千葉市 安井 三緒
出水跡残る案山子がならべられ

役場の桜紅葉はじまる
選者講評(概要)

「出水の跡の残る案山子と役場の桜紅葉の取り合わせが秀逸。秋の景色に人間の幸も不幸も含まれている。」



選者：池田はるみ先生

小学生の部

山武市立緑海小学校

熱田 琉巳

ヒガンバナ葉見ず花見ず地ごく花

ふしぎな花だきれいな花だ

中学生の部

山口県光市立光井中学校

梶原 龍平

時は来た旗をかかげよ反抗期

今日こそは母の白旗を見る

高校生の部

千葉県立成東高等学校

並木 麻奈恵

今もまだアインと微笑む彼の顔

忘れたくないコロナと共に



表彰風景

成田空港の運用状況

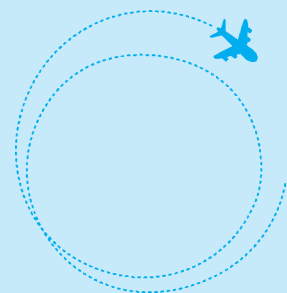
令和2年度の成田空港の運用状況を下表のとおりお知らせします。

新型コロナウイルスの世界的な流行に伴い、年間発着回数・旅客数ともに大幅減となり、対前年度比で、発着回数が59%減、旅客数が92%減となりました。

一方で、年間発着回数のうち国際貨物便は約4.3万回を数え、対前年度比で80%増となっています。

◆航空取扱量の推移

項目	平成30年度	令和元年度	令和2年度
年間発着回数(万回)	25.6	25.8	10.6
航空旅客数(万人)	4,317	4,147	324
航空貨物量(万トン)	212	204	208
給油量(万kl)	443	441	199



■滑走路別離着陸状況(令和2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	20,056	20,426	40,482	49.1%	27,038	14,977	42,015	50.9%	47,094	35,403	82,497	77.6%
B滑走路	2,169	10,045	12,214	51.4%	3,894	7,675	11,569	48.6%	6,063	17,720	23,783	22.4%
合計	22,225	30,471	52,696	49.6%	30,932	22,652	53,584	50.4%	53,157	53,123	106,280	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。

問 空港地域振興課 ☎0479(80)7115

お知らせ

公民館講座

成東中央公民館講座

受付期間 3月4日(金)～11日(金)

※7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

◆深呼吸&お顔の表情筋トレーニング

マスク生活で使うことの減った表情筋をほぐしてリフレッシュ!

日時 3月13日(日) 午前10～11時

受講方法 オンライン講座 ※ZOOMを使用します。

定員 10人

申込 成東中央公民館 ☎0475(82)3641



「光回線をアナログ回線に戻せば料金が安くなる」という勧誘を受けていませんか?

インターネットの光回線の契約をしている消費者に対して、「アナログ回線(アナログ電話)に戻せば料金が安くなる」などと勧誘し、手続き代行やオプションサービスの料金として高額な請求をするトラブルが増えています。「電話で勧誘されて了承したところ高額な契約になっていた」

「NTTによる勧誘だと思っていたのに別の事業者だった」などのケースがみられ、光回線からアナログ回線に戻すことをきっかけとして、実際には、手続き代行やコンサルタントの契約、サービス内容の詳細が不明な生活サポートなどオプションサービスの契約になっているケースがあります。



トラブルに遭わないための3つのポイント

- ①勧誘を受けた事業者名と契約内容をしっかり確認しましょう
- ②必要のない契約はきっぱり断りましょう
- ③光回線契約をアナログ回線に戻す場合には、NTTに問い合わせましょう

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。

山武市消費生活センター

☎0475(82)8453

受付時間 平日午前9時～正午
午後1～4時30分

※土日祝日・年末年始はお休みです。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止対策の一環として、通常の対応と異なる場合があります。

はんぶん文芸

短歌「成東短歌会」

行く道にピラカンサスの紅の色深めつつ初冬間近に
小春日に鹿島城址はこんもりと道につつじの返り花咲く
海近き冬田の中に忽然と古墳のごとき津波避難場所
真青なる元朝の空澄みわたり飛行機雲のひとつだけ残る
歳末よりつづく晴天に霜柱踏むことのなく小寒に入る
蒼天に岩肌雄々しくそそり立つ伊吹山仰ぐ古里近し
はからずも父とむらひし僧の読む経に五十年の歲月思ふ

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



※なくなり次第終了します。
本が10冊もらえます。

内容 期間中に本を借りて、スタンプカードにスタンプがたまったら、リサイクル本が10冊もらえます。

期間 3月31日(木)まで

場所 松尾図書館

対象 一般(中学生以上)

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

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。

図書館情報



3月の休館日

7日(月)・14日(月)・17日(木)・22日(火)・23日(水)・28日(月)

成東図書館

☎0475(80)2299

へいきいき暮らし講座〜50代・60代ゴールデンエイジに向けて〜



日時 3月12日(土)午後1時30分〜3時

場所 成東文化会館視聴覚室

対象 一般

定員 20人

講師 鶴川和宏氏(ファイナンシャルプランナー・相続コーディネーター)

申込開始日 3月1日(火)午前9時30分〜

申込方法 図書館窓口または電話

内容 ゴールデンエイジを迎える皆様について

①健康維持・増進について

②生きがいについて

③お金について

ポイント、気を付けることをお話しします。

さんぶの森図書館

☎0475(80)9101

〈図書館ギャラリー貸し出しします!〉



図書館の入口にある小さなギャラリーに、あなたの素敵な作品やコレクションの展示、お店の紹介をしませんか?

興味を持たれた方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

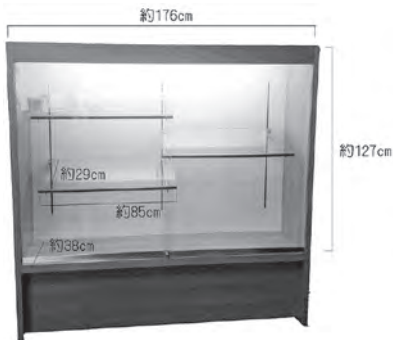
展示場所 さんぶの森図書館

入口前 展示ケース1台

利用期間 1カ月以内

利用料金 無料

対象 図書館利用登録者、市内事業者



【新刊紹介】 Selected book

■『メルカトル悪人狩り』



麻耶 雄高 著

〈講談社〉

「誰かに命を狙われている」という有名作家の調査依頼から、夏の避暑地に招待された別荘で起きる殺人事件まで、驚愕の結末が待ち受ける全8篇を収録した短篇集。

■『歌の終わりは海 Song End Sea』



森 博嗣 著

〈講談社〉

数多くのヒットソングを生み出した作詞家の夫の浮気調査を依頼した妻。豪邸に妻と息子と暮らし、敷地内には「恋人」と噂される実姉の家もあった。探偵による監視が始まったが、浮気の兆候はない。だが妻は調査の続行を希望。そして監視下に置かれた屋敷で、死体が発見される。

■『生を祝う』



李 琴峰 著 朝日新聞出版

子どもを産むためには、その子からの同意が必要となる世界を舞台にした衝撃作。「あなたは、この世界に生まれてきていますか?」出生前に胎児の意思を確認する合意出生制度が法制化された近未来の日本。彩華はパートナーとの間に子を宿すが、葛藤しながらくどくど決断とは。

■『世界一ゆかいな脳科学講義』



アンジェリーク・ファン・オムベルヘン 著

〈河出書房新社〉

私とは何か、脳のしくみ、心との関係、記憶、未来の脳、脳はちょっとがんですか?「わかっているのに、やめられない」のはなぜ?ネガティブな感情は、自分を守るためにある?謎だらけの脳の世界をわかりやすく解説。

滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

今年度の市税の納期はすべて到来しました。
納め忘れはございませんか？

納税には便利な口座振替を
ご利用ください

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。
口座引落しができなかった場合、督促状が
発送されますので、ご注意ください。
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 3月27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、事前に
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27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
オライはすぬま 3月のイベント

5日(土)	17周年感謝祭☆抽選会☆野菜の袋売り・百円均一
6日(日)	17周年感謝祭☆抽選会☆野菜の袋売り・百円均一、 インド料理、焼き鳥・揚げ物
12日(土)	焼き芋、お好み焼き
13日(日)	焼き芋、お好み焼き、インド料理
19日(土)	焼き芋、カレーボール・磯揚げ
20日(日)	焼き芋、インド料理、カレーボール・磯揚げ、 生餅・手作りみそ
21日(月祝)	焼き芋、インド料理、カレーボール・磯揚げ
26日(土)	焼き芋
27日(日)	焼き鳥・揚げ物、生餅・手作りみそ

○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝
○タイラーメン・ガバオライスの販売 土・日・祝
○焼きぎょうざ・まぜそばの販売 土・日・祝
※レストラン 運味は、土・日・祝にイワン・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	1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	8日(火)		山武市役所	
	行政相談			松尾IT保健福祉センター	
	人権相談	15日(火)		山武福祉センター	
	人権相談	22日(火)		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
	人権相談	4/5(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		消費者ホットライン ☎188番	
心配ごと相談	一般相談	1日(火)	山武福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102	
		8日(火)	成東老人福祉センター		
		15日(火)	13:30～16:30 (受付16:00まで)		松尾IT保健福祉センター
			山武福祉センター		
		22日(火)	蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)		
	4/5(火)	山武福祉センター			
	弁護士相談 (要予約)	2日(水)	蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)		
		9日(水)	山武福祉センター		
		16日(水)	13:30～16:30		成東老人福祉センター
		23日(水)	松尾IT保健福祉センター		
4/6(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)	4/6(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	
	4/20(水)				
	5/18(水)				
ナイター無料法律相談(要予約)	期日等詳細についてはお問い合わせください			すずらん司法書士事務所 ☎0475(51)5021	
障害年金無料個別相談会(要予約)	4/5(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	
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	
老後の安心生活・終活相談会(要予約)	4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	
	18日(金)				
4/4(金)					
交通事故巡回相談(要予約)	24日(木)	10:00～15:00 (受付14:30まで)	山武市役所	市民自治支援課 生活安全係 ☎0475(80)1271	

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	
6日(日)	きみのもりクリニック(大網白里) ☎0475(70)2366	
	日向台クリニック(山武) ☎0475(88)1491	
13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	
20日(日)	秋葉医院(小児科・内科)(東金) ☎0475(52)2039	
	よしみ医院(山武) ☎0475(82)8676	
21日(月・祝)	東金たまクリニック(東金) ☎0475(50)9720	
	さくらクリニック(横芝光) ☎0479(84)4333	
27日(日)	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	

※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

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
3歳児健診	1日(火)	13:00~14:00	松尾IT保健福祉センター
1歳6か月児健診	2日(水)	13:00~14:00	
2歳6か月児歯科健診	3日(木)	9:00~9:30	
乳児健診	8日(火)	13:00~14:00	さんむ医療センター
すくすく広場	9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)
	22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	10日(木)	9:30~10:00	松尾IT保健福祉センター(申し込み制)
ベビーサロン	28日(月)	13:45~14:00	松尾IT保健福祉センター(申し込み制)
はじめての離乳食教室	29日(火)	(基礎) 10:15~10:30 (ステップ) 13:15~13:30	松尾IT保健福祉センター(申し込み制)



山武市の人口 (2月1日現在) (前月比)

人口	49,378人	(-113)
男	24,918人	(-55)
女	24,460人	(-58)
世帯数	22,379世帯	(-24)

1月の異動

転入	81人	出生	16人
転出	116人	死亡	83人

火災 (1月)

建物火災	2件
その他火災	5件

交通事故 (1月) ※暫定数値

事故件数	109件
死亡者数	0人

航空科学博物館イベント

<航空ジャンク市>

機内カートや航空機部品、エアライングッズなど多数出品します。

日時 3月5日(土) 10～17時
6日(日) 10～16時

費用 入館料のみ

<企画展示「精密模型～小武内省三の世界～」>

航空機模型界において、精密な模型製作で有名な小武内省三の作品を数十点展示いたします。木材や金属を削りだして造る緻密な模型をアート視点や模型製作の技術的視点から観覧していただける展示といたします。

日時 3月27日(日)まで

費用 入館料のみ

申・問 航空科学博物館

☎0479(78)0557

山武郡芝山町岩山111-3

つるし飾り展
さんむの雛まつり

山武市内の公民館で活動している方たちのつるし雛飾りの作品展が開催中。ぜひお越しください。

期間 3月27日(日)まで

場所 蓮沼ガーデンハウスマリーノ内(10～15時)

入場料 無料

問 蓮沼ガーデンハウスマリーノ

☎0475(86)2511

健康気功太極拳体験講座
参加者募集

無理のない全身運動で心と体をリラックスさせてみませんか？ぜひご参加をお待ちしています。小・中学生、高校生の体験もできます。

日時 毎月第1・3土曜日
10～11時

場所 成東中央公民館

費用 初回体験無料

2回目以降は1回500円

問 久保田

☎090(9324)8122

国家公務員募集

人事院は2022年度に次の国家公務員採用試験を行います。

◆総合職試験

(院卒者試験、大卒程度試験)

受付期間 3月18日(金)～4月4日(月)

第1次試験日 4月24日(日)

◆一般職試験(大卒程度試験)

受付期間 3月18日(金)～4月4日(月)

第1次試験日 6月12日(日)

◆一般職試験(高卒者試験、社会人試験《係員級》)

受付期間 6月20日(月)～29日(水)

第1次試験日 9月4日(日)

※申し込みはインターネット

(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)により行ってください。

問 人事院関東事務局

☎048(740)2006～8

山武市安心安全メールご利用の方へ

現在、ご利用中の「山武市安心安全メール」の送信元アドレスと配信ジャンルが変更となります。

3月上旬に登録されている方へお送りする案内メールから配信ジャンルの再設定をお願いします。

※登録料は無料ですが、通信料などは登録者の負担となります。

◆変更後の送信元アドレス

sammu@sg-p.jp

新たに、配信を希望される方は利用者登録を行ってください。登録方法等詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問 秘書広報課 ☎0475(80)0152

成田赤十字病院公開健康講座

日時 3月26日(土)

14～15時30分

場所 成田市保健福祉館
(成田市赤坂1-3-1)

テーマ 「認知症入門」

講師 きつかわ ゆりこ 吉川 由利子

(同病院脳神経内科部長)

定員 会場50人。YouTubeでの
ライブ配信も行います。

参加費 無料

申込方法 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/>)
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、定期的を開催して
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。

第81回 ウォーキングサロン 「成東高校の桜を愛でる道」

期日 4月2日(土)雨天中止

集合 求名駅前公園 9時20分
(東金線成東駅発9時02分乗車)

コース 求名駅→城西大→東池→
成東高校→成東城跡公園(昼食・
解散)→成東駅(約7キロ)

申込期限 3月26日(土)

その他 弁当、飲み物、敷物は各
自持参、会費200円(当日集金)

目・問 ウィザードクラブ・岩井

☎090(3593)2860

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



鴨川シーワールド 山武市民 感謝月間

3月は山武市にお住まいの皆様
へ、日頃の感謝の気持ちを込めま
してお得な入館プランをご用意し
ました。

期間 3月1日(火)～31日(木)

入園料金

大人(高校生以上)2500円
(通常3000円)

小人(小・中学生)1500円
(通常1800円)

幼児(4歳以上)1000円
(通常1200円)

入園方法 在住証明書(運転免許
証・健康保険証など)を入館者
全員分チケット売場へご持参く
ださい。

※入館制限実施日は、適用不可。

問 鴨川シーワールドサービス課

☎04(7093)4803

成東日本語教室 学習者およびボランティア募集

内容 日常会話、漢字ほか

日時 毎週土曜日 15～17時

場所 成東中央公民館(3月26日は
なし)

費用(学習者のみ) 1学期1000円
(3学期制)

※ボランティアの方は経験や資格
はいりません。学習者と共に学
ぶという気持ちで一緒に活動し
ましょう。ご自由に見学に来て
ください。

問 山武市ボランティア市民活動セ
ンター

☎0475(89)2121

成東日本語教室 浅野

☎090(6128)5251

HP <https://naruto-jp-class.jimdofree.com/>

九十九里ベースボールアカデミー キッズコース募集

日曜日の午前・午後、平日夜間
に各90分の野球教室を月5回程度
開催します。ご家庭に合った日程
で気軽に野球を始めてみませんか。

開講 4月3日(日)～

場所 東金市家徳スポーツ広場他

対象 小学新1年生～新3年生

参加費 1回500円

コーチ 行木泰弘(成東高校野球
部OB 甲子園出場)

目・問 九十九里ベースボールク
ラブ 担当:行木

☎080(2395)0389(土・日曜日
9時～17時)

☑99seaturtle@gmail.com



ヘルニアは消える!?

◆椎間板ヘルニアって？

脊椎(せぼね)には骨の部分(椎体)と軟骨の部分(椎間板)があります。

椎間板は、中心となる核である髄核とそれを取り囲んでいる線維輪でできていて、背骨をつなぎ、クッションの役目をしています。その一部が何らかの原因でとび出してしまうと、神経を圧迫して症状を出すことがあり、これをヘルニアと呼びます。椎間板が加齢などにより変性し、さらに外傷や負荷により断裂してしまうことで、神経が押されると腰痛だけではなくおしりや足の痛みやしびれ(坐骨神経痛)を生じることがあります。ヘルニアが大きかったり、神経への当たりどころが悪かったりすると、しびれや痛みだけでなく下肢の麻痺や排尿障害などが出る場合もあり注意が必要です。



◆さまざまな治療方法

治療の基本は薬やリハビリなどを中心とした保存治療です。最近は良い治療薬が多く開発されており、以前に比べると保存的に治療しやすくなっています。薬で効果が不十分な場合にはブロック注射で痛みを抑えることになります。それでも症状が改善しない場合には手術を行います。現在では顕微鏡や内視鏡などを使用し小さな創で手術が可能となっています。また、椎間板内酵素注入療法(ヘルニコア)という治療もあります。髄核部分にコンドリアーゼという物質を注射することによって保水成分を分解し膨隆したヘルニアを縮小するという方法です。いずれの治療方法もさんむ医療センターで可能ですので担当医にご相談ください。

◆ヘルニアは自然に消える！

外来で診察をしていると、患者さんから「私は若い頃からヘルニア持ちなんです」という話を伺うことがあります。ヘルニアになると一生治らないのでしょうか。これはよくある誤解なのですが、椎間板ヘルニアと診断されたからと言っても一生ヘルニアが続くわけではありません。過去の調査から多くの場合は自然に退縮することが知られています。これは異物や細菌などを貪食するマクロファージという細胞がヘルニアを吸収してくれるためと言われています。ヘルニアの大きさやタイプにもよりますが概ね3ヶ月から半年程度で消失します。これが、前述したようにヘルニアでは保存治療が第一選択となる理由です。痛みを抑えることができ、痛みはあるけれどもこの痛みならば数ヶ月間だったら生活はできるという場合には、保存治療で様子を見ることが出来ます。生活はできても痛みを抱えたままでは仕事に支障をきたすような比較的若い人では手術治療を選択することも多くなります。ただし、筋力低下などの麻痺や排尿障害などの症状がある場合は様子を見てしまうと後遺症となってしまうことがあるため、医師によるきちんとした診断を受けることが必要です。

そもそも坐骨神経痛は無く腰痛の症状のみであったり、MRIによる精密検査を受けていなかったり、レントゲンで椎間板の高さが低いのみで椎間板ヘルニアではないかと疑われただけの場合もあります。心配な方は一度医師に相談してみると良いかもしれませんね。

地方独立行政法人さんむ医療センター 医務部長、整形外科部長 石川哲大

さんむ文化財ギャラリー⑧

内行花文鏡

島戸境1号墳出土 千葉県指定文化財
山武市歴史民俗資料館蔵



境川東岸の台地上は古代のパワースポットで、多くの人物はにわを出土した野堀の経僧塚や長径が86mを計る前方後円墳の胡摩手台16号墳など重要な古墳が見られます。

その中で島戸境1号墳は目立たぬ小円墳ですが、当品(径7.4cm)を含む4面の鏡の出土で注目されます。

鏡は名の通り表面を磨いて姿を映すためのものですが、古代日本では宗教的な意味を帯びていて、これを所持することが支配者の証しとなっていたと考えられます。

一方、古墳時代後半になると武具や馬具が副葬品に多くなり、支配者の性格が変化したらしく鏡は姿を消してゆきます。以前、山武郡市域では鏡はほとんど無かったため有力な勢力の伸長は古墳時代後期からとされていました。当品等の発見により4世紀に既に相應の実力者がいたことが分かったのです。

濱名徳順(山武市文化財審議会会長)

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 7日(月)、14日(月)、22日(火)、23日(水)、28日(月)

サロンコンサートvol.225 Neo Hyclad クラシックコンサート

出演 Yui (ヴァイオリン)、志野文音 (ギター)
日時 3月18日(金) 開演19:00 (19:55終演予定)
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
内容 クラシック曲からオリジナル曲まで、2人の10本の弦が織り成す、リリカルで情熱的なステージ



第23回のぎくプラザ吹奏楽団定期演奏会

出演 のぎくプラザ吹奏楽団、ゲスト：東金吹奏楽団 ほか
日時 3月20日(日) 開演14:00 (16:00終演予定)
場所 成東文化会館のぎくプラザ ホール
入場料 無料 全席自由
内容 毎年恒例の「のぎくプラザ吹奏楽団」定期演奏会です。今回はゲストを迎えてお届けします。

****エレベーター改修工事のお知らせ****

成東文化会館では、令和4年3月11日(金)までの間、エレベーターの改修工事を実施しております。このため、工事期間中は、エレベーターをご利用いただけません。

また、対策は講じますが、工事により騒音、振動等が発生する可能性がありますので、ご利用者のみなさまにおかれましては、ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来場の際にはマスクの着用、検温、名簿の記入をお願いします。



地域で国際交流

日本の伝統、風習を感じて

さんむ日本語教室に通う、外国人の方たちが愛宕神社で行われた「令和4年祈年祭・下町区の御奉射」に参加し、地域の方々と交流を図りました。

さんむ日本語教室ではそのほかにも書き初めをしたり、日本で暮らすうえで必要な言葉、挨拶、習慣、地域文化などを教えています。

(1月23日)



2分の1成人式

キレイな花が咲くといいね

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1日)



素敵な活動をご紹介します

コロナよ吹き飛ば

松村俊紹さん(実門)は20年ほど前から絵を描きはじめ、今では新聞でも取り上げられるほどの腕前です。

今回は新聞に掲載された作品『京』とお気に入りの『城と桜』をご紹介します。

松村さんは「山武の皆さんがこの絵を見てコロナを吹き飛ばすほど元気になってくれればうれしい」と語られていました。

(2月4日)



▲お気に入りの「城と桜」を手に。左下が「京」。

みんな大好き!! イチゴ狩り

あまあ〜いイチゴがいっぱい

市内のイチゴ園ではイチゴの直売、イチゴ狩りが最盛期を迎えています。

取材にお邪魔した、『なごみ苺苑』さんでもハウスの中に入ると真っ赤なイチゴがたくさん実っていました。

訪れたお客さんたちもあまあ〜いイチゴをたくさん狩っていましたよ。

(2月11日)

▶ハウスの中は甘い香りいっぱい



◀取材にご協力いただいた『なごみ苺苑』のみなさん

さんむ魅力探訪

(山武市商店等魅力発信プロジェクト)



JALふるさと応援隊千葉県

YouTubeでコラボ動画配信中!



vol.0 山武市商店等魅力発信プロジェクト
イントロダクションMOVIE



vol.1 「さんむでソロキャンプ」
有野実苑オートキャンプ場



vol.2 「初夏のさんむで乗馬体験」
Horse Garden 縁
・Local Dining Totoya



vol.3 「さんむの夏は家族みんなで
連沼海浜公園」



vol.4 「さんむの海・空・星を
愛犬と& WAN 九十九里
／川島食堂」



vol.5 「秋のさんむは黄金色
稲刈り体験」



vol.6 「伝承の味を未来へ
さんむの蔵元大高醤油
・鮎割烹津留八」



vol.7 「さんむでサイクリング
～秋風と木漏れ日と～」



vol.8 「クリスマスにはさんむの
香りに想いをのせて」



vol.9 「香り華やく新年を
さんむで迎えるお正月」



vol.10 「潮風香る冬の恵みを
さんむから」



番外編 「夏疾風
／成東高校吹奏楽部」



魅力度ランキング (2020年) 全国最下位の「千葉県山武市」から、市内の商店等の魅力を日本航空キャビンアテンダント (JALふるさと応援隊 (千葉県)) の体験取材によりご紹介します。

問 商工観光課 ☎ 0475 (80) 1201

山武市公式
チャンネル

をよろしくお願いします!



vol.11も近日公開予定…!



健やかに育て 我が家のアイドル



あきば ゆきの
秋葉 志乃ちゃん
(左) H29.1.4生
あきば こてつ
秋葉 彪徹くん
(右) H29.1.4生

とても仲良しな男女の双子です☆
5歳を迎えて、元気が覚醒しました(汗)
心身ともに健やかな成長を願うばかりです

(成東)



いしい はな
石井 葉凪ちゃん
R2.2.10生

おしゃべりが上手で、大人の言うことをすぐに真似します。はなの言葉や行動で、家族は笑顔でいっぱいです。明るく元気にのびのび育ってね☆

(蓮沼口)



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3日はひな祭りですね。ひな祭りで良く食べられるお料理のひとつとして『はまぐりのお吸い物』を作ってみました。(k)