



広報
S & M M U

さんむ

令和6年

8月号

2024.No.221

特集 ~さんむ医療センター新たな歴史が始まる~
(関連ページP2.3)

総合診療科医師の皆さん



□ フロア案内(一部抜粋)

4階	かんわケア病棟 地域包括ケア病棟
3階	一般病棟
2階	回復期リハビリテーション 病棟 リハビリテーション科 手術室
1階	総合案内・総合受付 健診センター 患者支援センター 各科外来診療 内視鏡検査 生理機能検査 放射線検査 採血・採尿検査 救急外来

始まる～ 9月24日 移転オープンします

さんむ医療センターを笑顔溢れる 地域コミュニティの拠点にしていきたい

病院のレントゲン室。扉の前の待ち時間に心細い思いをしたことはありませんか？並木技師は、患者さんの不安や心配を和らげようと、扉を開ける際、元気なあいさつと笑顔で迎えることを心がけているといいます。

技術と経験を生かし、数年前から骨粗鬆症疾患の予防を目的に当センター整形外科や総合診療科などで構成される『さんむ医療センターリエゾンチーム』に所属し、「院外機関とも連携して、当センターが地域コミュニティの一環になれば」と活動中です。



「リエゾンチーム」
による教室風景



放射線課
並木 道貴 技師

千葉県出身。さんむ医療センターに勤続21年目。

世界骨粗鬆症デー in さんむ2024

日時 10月19日(土) 9時～12時30分
場所 成東文化会館のぎくプラザ

さんむ医療センターだからできる、 患者さんと顔が見える関係づくり

医療センター勤務の傍ら、災害支援ナースにも登録し「患者さんのために」と精力的に励む水間看護師。

このパワーの源は、当センターでの忘れられない経験にあるといいます。「十二指腸の末期がんで食べることができなくなった患者さんが『霜降り肉が食べたい』と希望されて。医師やナース、調理など関係者が協力して『口に含むだけならOK』という結論に達し、患者さんが涙を流しながら喜んでくれました。医療はチームで対応するものなので、そういった意味でも医療センターの規模感 はちょうど良いと思います」



医師と看護師の
カンファレンスの様子

看護部
水間 智子 看護師

千葉県出身。身内を病気で亡くしたことをきっかけに看護師を目指し、さんむ医療センター勤続23年目。

案内図

基幹バス 時間変更なし

- ※バス停の場所が変更となります。
- ※成東地域包括支援センターの一部機能が移転します。

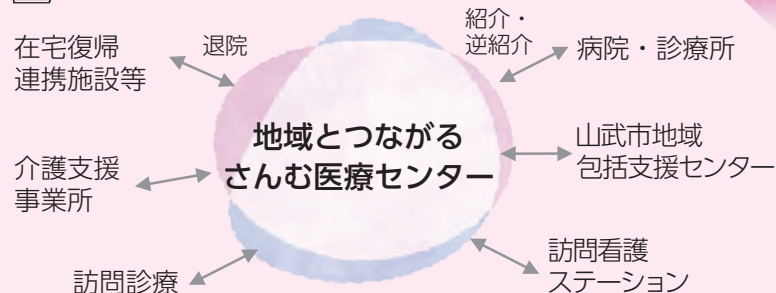


施設概要 (鉄骨造・地上4階建て)

所在地 山武市成東250番地(予定)
 駐車場 372台(無料)
 ☎0475(82)2521



医療と介護の連携強化



～さんむ医療センターの新たな歴史が

さんむ医療センターから、日本の医療の土台作りをしていきたい

「おっしゃる通りでございます」さんむ医療センター総合診療科の小島医師の温かく響くこのフレーズと深いうなずきが作り出す安心感。インタビューで「患者として来ていたら、つい身の上相談もしたくなりそうです」と伝えると、小島医師は「恐縮です。健康には病気の他、年齢や生活背景などその人を取り巻くあらゆるものが影響します。患者さんが健康の悩みで迷子にならないよう、お話を伺い一緒に歩んでいきます。予防接種や定期健診、市の健康教室を活用しつつ、気軽に相談できる場所として当センターを思い出していただけたら」

以前勤務した当センターに戻ってきた理由を尋ねると「スタッフが互いを理解しあい、ここから日本の医療を少しでも良くしていこうという熱意、そのために配慮された労働環境であることが何よりの魅力だからです。合同カンファレンスや月例の勉強会を通じ、患者さんに『ここで診てもらえて良かった』と思ってもらえるよう邁進する雰囲気が当センターにはあります」インタビューの最後に「一人一人の健康の悩みをよりよく導けたときが1番の喜びです」と話してくれました。

総合診療科

小島 愉生利 医師

新潟県出身。杏林大学医学部卒業。千葉大学医学部附属病院の研修を経て2020年4月～翌年3月さんむ医療センターに勤務。本年4月より再び当センター総合診療医として勤務。

総合診療科 カンファレンスの様子



さんむ医療センターの未来につなぐ、看護人材づくり

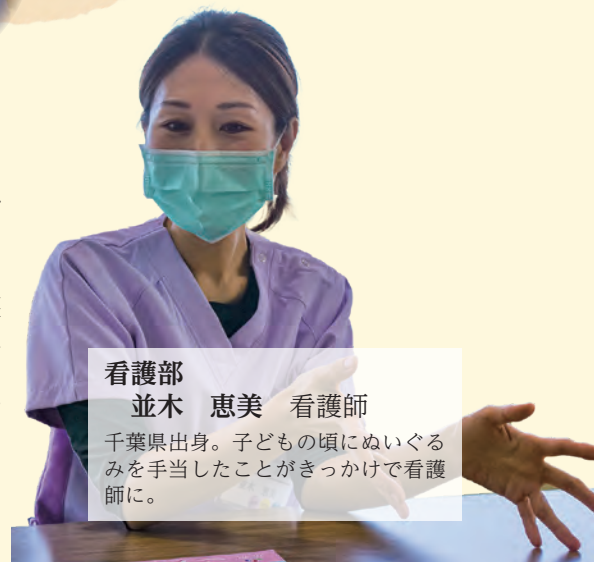
救急車で運ばれた顔なじみの患者さんが痛みに耐えながら「並木さんはどこ？」と聞くほど、患者さんたちに安心感を与えている並木看護師。

看護師になるきっかけは「幼い頃にぬいぐるみのお世話が好きで、その姿を見た母から『ナースになったらお似合いね』と言われたことでした」と優しい笑顔で当時を思い起こしてくれました。今後の目標は「外来化学療法を受ける患者さんご家族が安全・安心に治療できるお手伝いと、一人一人のスキルアップが病院全体のステージアップにつながるので、先輩方の背中を追いかけて、後輩に経験を伝えていきたいです」

看護部

並木 恵美 看護師

千葉県出身。子どもの頃にぬいぐるみを手当したことがきっかけで看護師に。





死亡叙勲 旭日単光章

故 ^{うちやま}内山 ^{よしはる}良治 氏(殿台)
元山武市議会議員

公益社団法人 東金法人会 功労者表彰を受賞

全法連功労者表彰 (全国)

^{かとう}加藤 ^{ただかつ}忠勝 氏
(松尾町八田)

公益社団法人
東金法人会 副会長

県法連功労者表彰 (千葉県)

^{なかじま}中嶋 ^{ひさお}久雄 氏
(雨坪)

公益社団法人
東金法人会 常任理事

修祓式



蓮沼ウォーターガーデンで修祓式が執り行われ、開園期間中の安全を祈願しました。
(詳細は広報さんむ7月号 P4) (6月24日)

海開き式



殿下海水浴場で海開き式が執り行われ、今シーズンの海の安全を祈願しました。
(詳細は広報さんむ7月号 P2.3) (7月8日)

蓮沼ウォーターガーデン
追加情報

今夏から新たに仲間入り サウンドスプラッシュ絶賛稼働中!!

音楽に合わせて豪快な水しぶきが四方八方から飛び出す!

水と音楽、そして来園者が一体となって
楽しめる新たなウォーターテイメント!

問 蓮沼ウォーターガーデン
☎0475(86)3171



令和7年は国勢調査!!

あなたの力が必要です!

統計調査員を募集します!

国勢調査をはじめとする各種統計調査から得られる統計は、医療費や年金額の改定、防災計画の策定などに活用されており、皆さんの生活に役立っています。



POINT 1 統計調査員の主な仕事

- 1 調査対象への訪問・調査内容の説明
- 2 調査書類の回収・点検
- 3 統計調査に係る説明会出席、調査用品の受取、市役所への調査書類の提出



POINT 2 統計調査員の要件

- 1 満20歳以上の方
- 2 非常勤の公務員に該当するため、責任を持って統計調査事務を遂行できる方
- 3 山武市内で活動できる方(市外在住の方も可)
- 4 警察・税務・選挙活動に携わっていない方
- 5 暴力団員その他反社会的勢力に該当しない方



POINT 3 こんな方におすすめです!

- ▶ スキマ時間を活かして自分のペースで働きたい方
- ▶ シルバー世代・専業主婦・学生の方など

CLICK HERE! ➡



調査の頻度はどれくらいですか?



国勢調査は5年に1度行われます。そのほかにも毎年さまざまな統計調査が行われています。



調査員として活動する期間は?



活動期間は2～3カ月です。国勢調査は8月下旬～10月下旬にかけて活動していただけます。



統計調査員の報酬はいくらですか?



統計調査の種類や担当する地区数によって異なります。



統計調査員は、随時募集しています

問 企画政策課
☎0475(80)1131

- ・統計調査に関すること
- ・統計調査員の登録

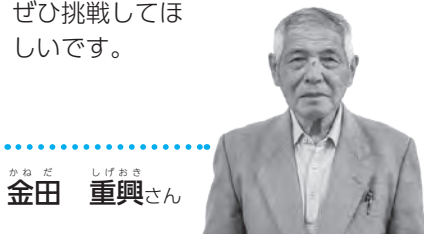


詳しくはこちら



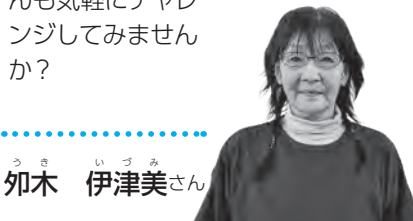
調査員の声をお届け! 活躍している方にやりがいをお聞きしました

始まりは昭和45年の国勢調査。当時は若者が特に少なく、知人からの紹介がきっかけでした。統計調査を通じて、地域や社会をよく知ることができ、自分自身を成長させてくれました。また、統計情報の一端として携われることが誇りです。興味のある方は、ぜひ挑戦してほしいです。



かねだ しげあき
金田 重興さん

きっかけは広報紙で調査員募集案内を見たことです。最初は家事のスキマ時間を使って活動していました。回数を重ねるにつれ、計画的なスケジュールの組み立てができるようになったので、今では家事等と調査員の両立ができています。皆さんも気軽にチャレンジしてみませんか?



うき いづみ
朽木 伊津美さん

調査員として地域の方とのつながりを大切にしている母の姿に影響を受け、調査員になりました。学生時代には、統計データを基に論文を作成していたこともあり、統計は身近なものでした。現在は調査員として統計行政に貢献できていることに誇りを感じています。専業主婦や学生の方にもトライしてほしいです!



さいとう かほり
齋藤 香菜恵さん

お知らせ



健康・福祉

胃がん・大腸がん個別検診

市が委託する医療機関において胃がん検診、大腸がん検診を受けられます。個人で受診するよりお得ですので、ぜひご利用ください。

対象者 40歳以上の市民

※対象年齢は令和7年3月31日時点の年齢で判断します。

なお、同一年度内に集団検診受診済みの方は受診できません。

◆検査方法と負担金

胃がん検診 胃透視撮影検査

(バリウム使用) 5000円

大腸がん検診 便潜血反応検査

2日間法 500円

申込方法 健康支援課へ電話または来所。受診券を発行します。

申込期間 8月1日(木)～令和7年1月31日(金)

※受診可能な医療機関は健康支援課へお問い合わせください。

申・問 健康支援課

☎0475(80)1171



風しん緊急対策

抗体検査を受けましょう！

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。2つの制度がありますので、対象の方は抗体検査から受けましょう。またその結果、抗体価が低い・ないとされた方は**予防接種**も受けましょう。

①**昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方**

無料で受けられるのは1度です。

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で、当制度をまだ利用していない方

受診方法 市で発行のクーポン券を使用し、事業実施医療機関等で受診できます(無料)。

抗体検査を受診後、予防接種が必要となった場合は無料で受けられます。

クーポン券は、令和4年4月に対象の方へ送付済みです。紛失等で発行を希望する場合は、健康支援課にご連絡ください。また、**クーポン券の使用期限は令和7年2月末日**ですので、検査を希望される方はお早めにご予約ください。

②**妊娠を希望する女性とその同居の方など**

市では千葉県実施の抗体検査または妊婦健診において抗体価が低いとされた方を対象に、風しんワクチン接種費用の一部助成を行っています。

対象者 山武市の住民基本台帳に記録されている方で、平成30年12月25日以降に千葉県が実施する風しん抗体検査または妊婦健診における抗体検査を受け、抗体価が低いと判定され、**令和6年4月1日から令和7年3月31日**までに風しんワクチンを接種した方

◆助成額

麻しん・風しん混合ワクチン

(MRワクチン) 5000円

風しんワクチン

3000円

※接種費用が助成額を下回る場合、接種費用を上限とします。

申請方法 健康支援課に必要書類を持参

必要書類

- ・申請書兼請求書(健康支援課窓口にあります)
- ・千葉県風しん抗体検査申込票「本人検査結果」または妊婦健診における風しん抗体検査結果の写し

・印鑑

・振込先の金融機関名、口座番号などがわかるもの

・風しんワクチン接種に係る領収書
・接種済証や予防接種手帳の写しなど、ワクチンの種類、接種年月日、受けた方、医療機関名が確認できるもの

申請期限 令和7年3月31日(月)

申・問 健康支援課

☎0475(80)1171

子宮頸がんワクチン、キャッチアップの接種期限が迫っています！

接種期限 令和7年3月31日(月)

キャッチアップ接種とは 子宮頸がんワクチン差し控えにより接種を逃した方に、公費による接種の機会を提供しています。

キャッチアップ対象者 平成9年4月2日生まれ～平成20年4月1日生まれの女子

キャッチアップ接種は計3回の接種が必要であり、1回目から3回目までに6カ月かかることから令和6年9月頃には、1回目接種を完了してください。

問 健康支援課

☎0475(80)1172



使ってみよう！
マイナ保険証

マイナ保険証をご利用ください
～12月2日から現行の保険証は
発行されなくなります～

マイナ保険証とは、保険証の利用登録が済んでいるマイナンバーカードのことです。従来の保険証に比べ、次の便利なサービスが受けられます。

◆マイナ保険証を使うメリット

- ①手続きなしで高額療養費の限度額を超える分の支払が免除される
- ※国民健康保険税を滞納している場合は免除されないことがあります。
- ※複数の医療機関を受診した場合や国民健康保険に加入しているほかのご家族の方に高額な医療費がかかった場合等、申請手続きが必要となる場合があります（該当者には申請書が郵送されます）。

②正確な情報に基づいた適切な処方を受けられて医療費控除も簡単になる

過去のお薬情報・特定健診の結果などを確認しながら受診できるので、健康管理や適切な診察に役立ちます。

また、マイナポータル上で医療費情報も確認できるので、確定申告の医療費控除申請が簡単になります。

③保険証として利用し続けることができる

就職や転職、引っ越しをしたときもマイナ保険証はそのまま利用できます。

※保険者への加入・脱退の届け出は必要です。

◆マイナ保険証を利用するには、事前の登録が必要です

マイナ保険証登録方法

- ①医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
 - ②スマートフォン等を利用して、「マイナポータル」から行う
 - ③セブン銀行ATMから行う
- この機会に「マイナ保険証」をぜひご利用ください。
- なお、マイナ保険証をお持ちでない方には、引き続き医療を受けることができる「資格確認書」が申

請不要で交付されます。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

問 国保年金課

国民健康保険に関すること

☎ 0475(80)1143

後期高齢者医療保険に関すること

☎ 0475(80)1142

「特別児童扶養手当」などの
所得状況届・現況届が必要です

次の各手当を受けている方は、所得状況届・現況届が必要です。
現況届等の提出が無い場合は、8月分以降の手当は受けられなくなります。

◆特別児童扶養手当

家庭で障がいのある児童（20歳未満）を介護している父母または養育者に対して支給する手当

支給月額 1級 5万5350円

2級 3万6860円

◆特別障害者手当

著しく重度の障がいが重複している状態にあり、日常生活で常に特別な介護を必要とする20歳以上の在宅の方（本人）に支給する手当

支給月額 2万8840円

◆障害児福祉手当

著しく重度の障がいの状態にあり、日常生活で常に特別な介護を必要とする20歳未満の在宅の方（本人）に支給する手当

支給月額 1万5690円

なお、対象となる方には、届出書等を郵送いたしますので、内容をご確認のうえ、**8月9日（金）から9月11日（水）**までの間に、必ずご提出ください。

※所得制限があります。

問 社会福祉課

☎ 0475(80)2614

さんぶの森診療所休診のお知らせ

臨時休診日は次のとおりです。
ご不便をおかけしますが、よろしくをお願いします。

休診日 8月9日（金）～19日（月）

問 国保さんぶの森診療所

☎ 0475(71)2888





さんむ健康ポイント

～健康づくりにチャレンジ!!～



STEP
01

健康づくりに
チャレンジ!!

健康の大切さを認識し、よりよい生活習慣を身につけるため、
あなたの健康づくりを応援します!

STEP
02

500 ポイント以上
たまったら応募

※応募は1人1回までです。

対象期間

令和6年

令和7年

2.1(木) ▶▶▶ 1.31(金)

STEP
03

抽選で景品が当たる!!

※当選の発表は景品または
引換券の発送をもって
代えさせていただきます。

対 象 者 18歳以上の山武市民の方(令和7年3月31日時点)
応募方法 楽しく健康づくりにチャレンジし、500ポイント以上をためて、成東保健福祉センター、各出張所に
応募用紙を持参してください。

応募締切 令和7年2月7日(金) 必着

※応募用紙は、成東保健福祉センター、各出張所で配布するほか、
市ホームページからもダウンロードできます。



応募用紙はこちら→



抽選で豪華景品GETのチャンス!!

A賞

スマートウォッチ (5名)

E賞-①

さんぶの森元気館利用券 (10名)

B賞

マッサージガン (5名)

E賞-②

蓮沼交流センター5階健康増進室
利用券 (10名)

C賞

体重計 (5名)

F賞

クオカード2000円分 (10名)

D賞

地元野菜の宝物 (12名)

☎ 健康支援課 ☎0475(80)1171

山武市地域福祉活動推進助成事業の助成対象団体が決定しました

6月25日に実施されました地域福祉計画推進委員会の選考により、次の団体が対象団体と
されました。 ※()内は代表者氏名・順不同・敬称略

1. 山武北地区敬老行事实行委員会(小川 恵子)
2. 蓮沼地域敬老ふれあい会実行委員会(高宮 孝子)
3. つるし飾り展「さんむの雛まつり」実行委員会(有田 早苗)
4. にんじんの会_さんむ(林 純正)

☎ 社会福祉課 ☎0475(80)2612

お知らせ

国民年金保険料は口座振替・
クレジットカード納付が便利です

国民年金の保険料の納付には、口座振替・クレジットカードが利用できます。口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々60円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」もありお得です。

口座振替を希望する方は、納付書または基礎年金番号通知書(年金手帳)、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、希望する金融機関または年金事務所へお申し出ください。

クレジットカード納付を希望する方は、納付書または基礎年金番号通知書(年金手帳)、クレジットカードを持参のうえ、年金事務所へお申し出ください。

なお、カード名義人が本人・配偶者以外の場合には、カード名義人の同意書の提出が必要です。

※前納には申込期限があります。※月々払いは申し込みの2〜3カ月後に開始されます。希望する方はお早めにお申し出ください。

☎ 千葉年金事務所

043(242)6320

8月はジェネリック医薬品
推進月間です

8月と2月をジェネリック医薬品推進月間として、オール千葉体制での普及・促進に取り組んでいます。

◆ジェネリック医薬品は

①お財布にやさしい……新薬に比べ3〜5割程度お薬代が安くなる場合が多いです。

②安心なお薬です……国が許可したお薬だけが販売されています。

③希望するだけで変更……かかりつけの医師または薬剤師に相談してみましよう。

市では、医療費の自己負担額軽減と医療保険財政の健全化を目的として、国民健康保険に加入されている方を対象に、ジェネリック医薬品差額通知を8月中旬に送付します。現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担額がどれくらい安くなるかをお知らせします。

対象となる方 令和6年4月に薬の処方を受けた20歳以上75歳未満の方で、ジェネリック医薬品に切り替えることで2000円以上を軽減できる方

☎ 国保年金課

0475(80)1149



子育て・教育

子育てが楽しくなる
「親業講座」開催のお知らせ

子どもに愛が伝わっていますか? 「早くしなさい」などと、子どもに1日何回、口に出しているでしょうか。子どもの心を開く上手な「聞き方」・親の気持ちや伝わる「話し方」を学びます。



子育て・孫育て中の方、人間関係に関心のある方の参加をお待ちしています。

日時 8月30日(金) 午前9時30分〜11時30分

場所 山武市役所 会議室棟 第6会議室

講師 内田 智代氏(親業訓練シニアインストラクター)

参加費 無料

申込期限 8月27日(火)

申込・問い合わせ 子ども教育課

☎ 0475(80)1456
FAX 0475(80)1400

✉ kodomokyoku@city.sammu.

lg.jp



暮らし・環境

資源回収運動奨励金の
お知らせ

区、自治会、PTA、子供会等の団体が資源回収運動を行った場合、奨励金を交付します。

対象品目 段ボール、紙類、缶類、ペットボトル、白色トレイ

奨励金額 回収量1kgにつき3円

団体登録 資源回収運動を実施する団体は、あらかじめ登録申請書を提出し、団体登録をしてください。

対象期間 令和6年4月から12月までに実施したもの(令和7年1月以降に実施するものは、令和7年度に交付します)

申請方法 次のものを環境保全課に提出してください。

- ・ 申請書兼請求書
- ・ 計量表
- ・ 振込先の通帳の写し

申請期間 令和7年1月6日(月)〜31日(金)

☎ 環境保全課

0475(80)1163



お知らせ

ゼロカーボンシティさんむ

夏は1年の中でも特に電気を使う季節です。全家庭で消費電力の1%を節電すると、毎日コンビニ約1万8千店舗が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できるという試算結果もあります。夏季の電力使用を減らすためには、各家庭での省エネや節電の取り組みが重要です。

◆省エネの具体的な取組

エアコン

- ・設定温度を下げすぎない
- ※熱中症には注意してください。
- ※設定温度を1℃上げると10%の節電になるといわれています。



- ・扇風機やサーキュレーターなどを併用する
- ・フィルターをこまめに清掃する
- ・室温を上げないために、すだれやサンシェードなどで窓自体の温度を上げない、カーテンなどで日差しを和らげるなど日射対策をする

照明

- ・不要な照明を消す
- ・省エネで発熱の



少ないLED電球を使用する
使用目的で照度を変える

テレビ・PC等

- ・家電本体の主電源をまめに切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く
- ・省エネモードを活用する



冷蔵庫

- ・冷やしすぎを避ける
- ・扉を開ける時間を減らす
- ・食品を詰め込みすぎない

日々の暮らしの中、少しの工夫の積み重ねでエネルギー消費量を大きく減らすことができます。



夏野菜は体を冷やす効果があるといわれています。旬の野菜を取り入れ、健康的に夏を乗り切りましょう。

環境保全課

☎0475(80)1161

経済産業省資源
エネルギー庁
省エネポータル
サイト



交通災害共済

～8月は一斉加入月間 家族そろってご加入を！～

交通災害共済は、利益を目的としない住民相互の共済制度で、公共団体が運営する安心な見舞金制度です。

◆**申込期間** 8月1日(木)～30日(金) ※9月1日以降随時受付

◆**加入方法** 市民自治支援課または各出張所の窓口で申込書にご記入いただき、会費を添えてお申し込みください(申込書とパンフレットは市民自治支援課窓口または各出張所窓口にあります)。

※申込書とパンフレットの回覧配布は行っておりません。

◆**見舞金の対象となる交通事故** 自動車、オートバイ、自転車などによる交通事故で、自動車安全運転センターから交通事故証明書が発行された事故(原則として人身事故扱いとなった事故)が対象となります。

◆共済期間と年会費

申込日	共済期間	会費(1人当たり)
令和6年 8月31日まで	令和6年9月1日～ 令和7年8月31日	700円
令和6年 9月1日以降	加入申込日翌日～ 令和7年8月31日	加入月により 700円～100円

◆見舞金の額

見舞金種類	金額
死亡見舞金	150万円
傷害見舞金	入院・通院実日数により 2万円～50万円
身障見舞金 (1級または2級)	傷害見舞金のほか50万円
交通遺児見舞金	交通遺児1人につき10万円



☎ 市民自治支援課 ☎0475(80)1271



第46回 山武消防ポンプ操法大会

6月9日(日)に、第46回山武消防ポンプ操法大会が蓮沼海浜公園第1駐車場で開催され、ポンプ車操法の部に第4分団第1部(白幡)が出場し、努力賞という成績でした。

◆大会結果(敬称略)

ポンプ車操法の部	
優勝	東金市消防団
準優勝	九十九里町消防団
3位	横芝光町消防団

小型ポンプ操法の部	
優勝	横芝光町消防団
準優勝	芝山町消防団
3位	東金市消防団



第4分団第1部(白幡)



第4分団第1部(白幡)

☎ 消防防災課 ☎0475(80)1119

携帯電話基地局の開設に伴う テレビ受信障害対策のお知らせ

8月下旬より、新しい基地局から試験電波の発射が予定されています。これに伴い、市内の一部地域でテレビ映像に影響が出る恐れがあり、対象となるご家庭には「700MHz利用推進協会」より事前にお知らせが配布されます。テレビ映像に影響が生じた場合はコールセンターへお問い合わせください。

※対策工事が必要な場合は「700MHz利用推進協会」が無償で行うため、費用が発生することはありません。

☎ 700MHz(メガヘルツ)テレビ受信障害対策コールセンター
☎ 0120(700)012(無料)
☎ 050(3786)0700(有料)
〔午前9時～午後10時(年中無休)〕

「ごみの自己搬入時に 身分証明書の確認を開始します」

東金市外三市町環境クリーンセンターでは、構成市町以外からのごみの持込みを防止するため、また、違法業者によるごみの収集運搬を抑制し、ごみの適正処理および減量化を図るため、10月1日より、本人およびごみの発生場所(住所)が記載されている「公的な身分証明書」の確認を開始します。ごみの自己搬入の際は、必ず窓口係員に提示してください(確認は毎回実施します)。

◆公的な身分証明書の例(家庭系ごみの場合)

運転免許証、運転経歴証明書、マイナンバーカード、住民基本台帳カード、パスポート、在留カード、特別永住者証明書、身体障害者手帳、療育手帳 等

◆公的な身分証明書の例(事業系ごみの場合)

運転免許証および社員証(名刺可)
※ごみの発生場所(住所)が確認できない場合は受け入れできません。



☎ 東金市外三市町環境クリーンセンター業務課
☎ 0475(55)9141

お知らせ

山武市防災訓練



～シェイクアウト訓練とは～

アメリカをはじめ世界に広がっている訓練です。

地震が起こったとき、素早く3つの行動がとれるよう自主的に訓練するものです。

いっせいで訓練

(シェイクアウト訓練)に参加しよう!!

日時 9月3日(火) 午前9時00分～9時01分
※午前9時00分に震度6強の地震が起きると想定し、防災行政無線や山武市安心安全メールで訓練開始のお知らせをします。

実施区域 山武市全域
※訓練当日は東金市、大網白里市、九十九里町、横芝光町、芝山町でも同時に訓練を実施します。

訓練場所 それぞれの自宅・職場など

「シェイクアウト訓練の実施方法」

9時00分から1分間それぞれの場所で3つの行動をとりましょう!!

3つの
安全行動

STEP 1



まずひくく

DROP!

STEP 2



あたまをまもり

COVER!

STEP 3



うごかない

HOLD ON!

イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

参加の事前登録

シェイクアウト訓練はその場でできる訓練ですので、みんなで参加しましょう。

また、参加人員を把握するため、訓練へ参加される団体等の代表の方は、事前の参加登録をお願いします。市ホームページまたは電話で参加登録を受け付けています。

※電話による登録については平日の午前8時30分から午後5時15分までをお願いします。

申・問 消防防災課 ☎0475(80)1116

地域安全ニュース8月号

車上ねらいにご注意

～確実に施錠し、貴重品は持ち出しましょう～

千葉県内では、車上ねらい(車内等を荒らし、金品等を盗み出す手口)の被害が多く、認知件数は令和6年2月現在で1990件暫定値)となっており、全国でワースト5位です。

被害に遭うと、現金などの経済的損失はもちろんのこと、運転免許証や保険証などに記載された個人情報(犯人の手に渡り、二次犯罪に利用されるかもしれません。特に行楽シーズンは、海水浴場やキャンプ場など行楽地での被害にご注意ください。

- ・短時間でも車から離れるときは、必ず鍵を掛けましょう。
- ・車内には、貴重品などを置かないようにしましょう。

- ・防犯機器を取り付けましょう。

万が一、被害に遭ってしまった場合には、警察に通報してください。また、キャッシュカードが盗まれた場合は、金融機関への連絡を忘れずにしましょう。

☎ 山武警察署生活安全課

☎0475(82)0110



屋根工事の点検商法のトラブルが増えています

～典型的な勧誘トークを知っておくことで防げます！～



CASE ①

このままだと台風が来たら雨漏りしますよ。
瓦が飛んで近所の人に迷惑が・・・



消費者庁イラスト集より

CASE ②



近所で行う工事の挨拶に来た。
屋根が浮いているみたいですね。
無料で点検してあげます。

◆トラブル防止のポイント

- ☑突然訪問してきた業者には安易に点検させない
- ☑すぐに契約せず、複数社から見積りを取るなど十分に検討する
- ☑保険金を利用できるという会話には気をつける
- ☑クーリング・オフや契約の取り消しができる場合もある
- ☑困ったときは最寄りの消費生活センターに相談しましょう

☎ 山武市消費生活センター ☎0475(82)8453

相談受付時間 平日 午前9時～正午、午後1時～4時30分
(※土・日・祝日・年末年始除く)

可燃ごみ特大袋

販売開始します

可燃ごみ特大袋(45L)を販売します。

料金 1000円(20枚入り)

販売開始 9月～

対象地域 山武、松尾、蓮沼地域
☎ 山武郡市環境衛生組合

☎0479(86)3516



税

個人事業税の納期限は

9月2日です

個人事業税の第1期分の納期限は9月2日(月)です。納税通知書は8月上旬に送付しますので、納期限までに納めましょう。



産業

山武の地域資源の活用に取り組む方を応援します！

市では、山武市の地域資源を活用した6次産業化や農工商連携による取り組みを支援する補助制度を設けており、利用者の2次募集を行います。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 商工観光課

☎0475(80)1201



催し・募集

山武市人権ミニフェスティバルを開催します!!

令和6年度地域人権啓発事業として、スポーツジャーナリストの増田明美氏を講師にお招きして、人権ミニフェスティバルを開催します。皆さまのご来場をお待ちしています。

日時 8月16日(金) 午後1時20分～3時20分(午後0時50分開場)

場所 成東文化会館のぎくプラザホール

オープニングアクト ダンスチーム「Agate」

講演「スポーツから始まる共生社会」

講師 増田 明美氏
その他 入場無料・予約不要

☎ 市民自治支援課

☎0475(80)1271



お知らせ

成東中央公民館講座

受付期間 8月4日(日)～20日(火)

※5・13・14・19日の休館日除く

場 所 成東中央公民館

対 象 市内在住・在勤・在学の方

◆刺し子・パッチワーク教室

日本三大刺し子のひとつである「庄内刺し子」とパッチワークキルトを作ります。

日 時 9月1・8・15日(日)

午後1時30分～3時

定 員 15人

材料費 500円

持ち物 裁縫道具、チャコペン(洗って消えるもの)、定規、刺繍針

◆防災講座

「さんむ防災かるた」を使って、地域防災を学びます。

日 時 9月3日(火) 午後2時～3時30分

定 員 20人

◆終活講座

日 時 9月5・12・26日(木)

午後1時30分～3時

定 員 20人

持ち物 筆記用具

申・圓 成東中央公民館

☎0475(82)3641

蓮沼交流センター講座

受付期間 8月3日(土)～(定員になり次第締切)

※毎週月曜日の休館日除く

場 所 蓮沼交流センター3階会議室

◆親子クレープ作り教室

フライパンを使って自宅で簡単にできるクレープを3個作ります。

日 時 8月24日(土) 午前10時30分～11時30分

場 所 蓮沼交流センター1階

クッキングスタジオ

定 員 8人(保護者要同伴)

対象者 5歳～小学生

参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾・布巾

3枚・持帰り用容器・保冷剤・保冷バック

講 師 Rain Base

中村 莉那氏

◆絵手紙教室

日 時 9月13日(金) 午前10時～正午

場 所 蓮沼交流センター3階

会議室

定 員 6人

参加費 100円

持ち物 絵手紙のモチーフとなる

物(置物や季節の果物、野菜など)雑巾・紙コップ・新聞紙2

～3枚

講 師 日本絵手紙公認講師

若海 美智子氏

申・圓 山武市蓮沼交流センター

3階総合受付

☎0475(86)2201

第14回山武市健康福祉まつり

参加者募集

市民の主體的な参加を促進し、地域福祉活動の一環として、健康福祉まつりを開催します。

ステージ参加者・企画ブース出展者等(※福祉団体に限る)参加者を8月9日(金)から8月30日(金)まで募集します(申込書は社会福祉協議会ホームページよりダウンロード、もしくは社会福祉協議会各連絡所に設置してあります)。また、ボランティア



アスタツも随時募集していますので、興味のある方はご連絡ください。

期 日 10月20日(日)(荒天中止)

場 所 松尾交流センター洗心館

・駐車場

圓 健康福祉まつり実行委員会

(山武市社会福祉協議会内)

☎0475(89)2121



みんなで駅前を盛り上げよう！成東駅前サマーフェスタ開催

成東駅前を中心に賑わい創出を目的に活動している、EGさんむ駅前あじよすっかWGでは、「成東駅前サマーフェスタ」を開催します。楽しいイベントを行いますので、ぜひお越しください。

日 時 8月23日(金) 午後3時～7時

場 所 成東駅前観光交流センター(JR成東駅前)

※来場の際は、駅周辺の一般駐車場(有料)または、公共交通機関をご利用ください。

内 容 キッチンカー等による飲食販売、バンド演奏

圓 EGさんむ駅前あじよすっかWG ☎0475(80)1192





第73回左千夫短歌大会 作品募集のお知らせ

令和7年1月26日(日)に開催する
左千夫短歌大会へ投稿する作品を
募集します。大会当日は、左千夫
賞をはじめ優秀作品を表彰しま
す。奮ってご応募ください。

募集期間 9月3日(火)～10月1日(火)
投稿料 1000円
※大会後、今大会の作品集(詠草
集)を送付します。

詳しい募集要項は
市ホームページをご
覧ください。



問 山武市歴史民俗資料館

☎0475(82)2842



さんむ文芸

ウィザードクラブ・川柳サロン 自由吟

戦^{いくさ}無い地球を祈る流れ星
渋滞の先頭を行く耕運機
円安にすっかり痩せた諭吉さん
転ぶなよたった一度が命取り
イチゴちゃんケーキの国のプリンセス
喜寿迎え米寿迄はと欲が出る
国の良きインバウンドに教えられ
葉隠れの忍者のごとく雨蛙
パンの耳私の愚痴を聞いている
髻結えぬ力士賜杯が初々し
繋いだ手今は貴方の杖になる

乙女 栄和子
たかし
のぼる
史香
ますじ
みなみ
弥生
ゆき子
ようこ

広報さんむ6月号 お詫びと訂正

広報さんむ6月号のさんむ文芸「左千夫・鈴の会短歌会」渡辺美佐夫さんの作品に
一部誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

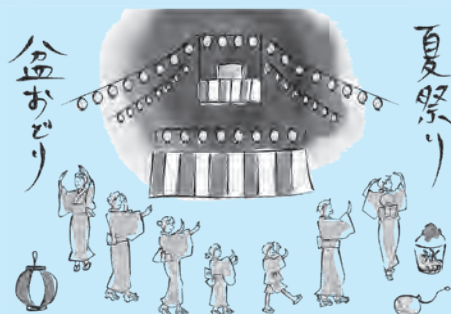
誤 元旦の夕べに叫ぶアナウンサー逃げて下さい逃げて下さい
正 元日の夕べに叫ぶアナウンサー逃げて下さい逃げて下さい

なるとうサマーフェスタ2024

夏の思い出づくりに家族みんなで盆踊りを楽しみましょう！

日時 8月24日(土) 午後4時30分～7時30分(※雨天荒天中止)
場所 成東文化会館のぞくプラザ中庭
内容 盆踊り、ステージパフォーマンス、
キッチンカー等の飲食販売など
主催 なるとうサマーフェスタ実行委員会

問 山武市商工会 ☎0479(86)5147 [平日 午前9時～午後5時]



お知らせ

原爆写真のポスターを
展示します

山武市は非核平和都市宣言をしています。市民の皆さまに戦争の悲惨さ、核兵器の恐ろしさや平和の尊さについて考えていただく機会として、次のとおり原爆写真のポスターを展示します。

広島平和記念資料館からお借りする貴重なヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスターを展示しますので、ぜひこの機会にご覧ください。

展示期間 8月1日(木)～15日(木)

場所 市役所1階正面玄関ホール
総務課

☎0475(80)1112

防衛大・防衛医科大学学生の募集

◆防衛大学校学生(推薦)

応募資格 18歳以上21歳未満の高卒者(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者

◆防衛大学校学生(総合選抜)

応募資格 18歳以上21歳未満(自衛官は23歳未満)の高卒者(見込

含む)または高専3年次修了者(見込含む)

受付期間 9月5日(木)～9日(月)

◆防衛大学校学生(一般)

応募資格 18歳以上21歳未満(自衛官は23歳未満)の高卒者(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)

受付期間 7月1日(月)～10月17日(木)

◆防衛医科大学校医学科学生

応募資格 18歳以上21歳未満の高卒者(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)

受付期間 7月1日(月)～10月9日(木)

◆防衛医科大学校看護学科学生
(自衛官候補看護学生)

応募資格 18歳以上21歳未満の高卒者(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)

受付期間 7月1日(月)～10月2日(木)

場所 自衛隊成田地域事務所

☎0476(22)6275



ありがとうございます 企業版ふるさと納税による寄附をいただきました

企業版ふるさと納税は、企業が寄附を通じて自治体の地域活性化の取り組みを応援する際に、税の優遇措置を受けられる制度です。

◆株式会社ピコトン 様

(東京都中野区：子どもを対象としたオリジナルコンテンツの開発業務等)



寄附金は「なるとうこども園運営事業」に充て、運営や施設の維持管理に活用いたします。
(5月7日)

◆株式会社ココドコロ 様

(東京都中野区：オンラインカウンセリング等)



寄附金は「子ども医療費助成事業」に充て、保険適用となる医療費の自己負担分の助成へ活用いたします。
(5月31日)

☎ 企画政策課 ☎0475(80)1132



第4回フードドライブ ご家庭に眠っている食品大募集！

フードバンクさんぶでは、SDGsおよびフードロス削減活動として、「ご家庭・企業で余っている食品を寄付」してもらい、「生活に困りの方や子ども・福祉支援団体に配布する」活動を行っています。

この度、食品回収活動を行っている「フードドライブ」寄付食品の回収活動を実施します。ぜひご協力をお願いします。

寄付食品例

米、乾麺、防災食、瓶詰、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、菓子、飲料、ギフトパック等

◆寄付品条件

- ①賞味期限2カ月以上
- ②常温保存可能
- ③未開封
- ④破損等ないもの
- ⑤お米は令和5年度産のみ



回収場所 山武郡市内

社会福祉協議会ほか

問 フードバンクさんぶ

☎0475(77)7531



山武市芸術文化協会 民謡部会発表会

日時 9月8日(日) 10時開演
場所 成東文化会館のぎくプラザ
問 芸術文化協会民謡部会 部会長 土屋
☎090(1115)5741

文化芸能発表会 団体参加者募集

芸術文化協会では、日頃の芸術文化活動の成果を発表する場として、文化芸能発表会を開催します。市内で芸術文化活動をしている会員以外の団体の参加を募集します。なお、申込多数の場合は、抽選となりますのでご了承ください。
日時 11月3日(日) 午前9時45分～

場所 成東文化会館のぎくプラザ
受付期間 8月3日(土)～31日(土)
※5・13・14・19・26日の休館日除く
申・問 山武市芸術文化協会事務局(成東中央公民館内)
☎0475(80)1451



ボランティアさんの力で彩られた思い出の白壁 ～感動をありがとうございました～



市役所、公共施設等の白壁やスペースに掛けられた市内こども園の園児たちが描いた絵の1枚1枚の笑顔のピュアな絵からは、楽しく描いている温かなものが伝わってきます。

この絵の展示は、通りかかる人や施設を利用する人たちに癒しと明るさを与えてくれましたが、今月末で幕を閉じることになりました。

今から12年前、市内のボランティアグループ山武「健康とふくしの会」は、こども園の協力を得て、市内公共施設6カ所(山武市役所・さんぶの森元気館・さんぶの森交流センターあららぎ館・松尾IT保健福祉センター・蓮沼スポーツプラザ)に園児たちが描いた絵の展示をしてきました。

2カ月毎に掲示場所(6カ所)をローテーションし、園児が一生懸命に描いた絵をよりたくさんの目に触れるようにと工夫も施されていました。

我が子の描いた絵を写真に収める保護者や、展示された絵を目にした園児が「あ、〇〇ちゃんの絵だ!」と親子で会話する姿もよく見られました。中には、「記念に額に入れ自宅に飾りたい」という声もあり、親子の絆を深め、絵を目にする人々に癒しを与えた展示活動。園児たちの絵とたくさんの思い出が刻まれました。

機会がありましたら、短い期間ですがもう一度ご覧ください。



山武「健康とふくしの会」の皆さん





開催概要

日時 10月13日(日) 午前9時～正午

会場 成東総合運動公園・成東東中学校体育館(※雨天中止)

参加資格 市内に在住・在勤・在学または山武市に魅力を感じる方

申込期間 **8月6日(火)～9月13日(金)**

申込方法 ①市ホームページの応募フォームより申し込み

②スポーツ振興課(成東中央公民館内)、各出張所、さんぶの森中央会館、成東総合運動公園、松尾農村環境改善センターおよび蓮沼スポーツプラザの窓口を設置する参加申込書に記入のうえ、スポーツ振興課の窓口へ持参(FAXでの提出可)

※参加申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

参加申込フォーム
はこちら↓



開催種目一覧

成東総合運動公園(陸上競技場)

50m・100m走

4人×100mリレー

玉入れ(1チーム3人)

綱引き(1チーム10人)

大縄飛び(1チーム10人)

モルック(個人または1チーム3人以内)

ストラックアウト(個人)

キックターゲット(個人)

サイコロコーンリレー※1(1チーム4人)

お野菜たりていますか?※2(個人)

※1:サイコロの出た目により走る距離が変わるリレーです。

※2:引いたカードの野菜がもらえる競技です。

成東総合運動公園(ゆめ広場)

グラウンドゴルフ(個人または1チーム5人以内)

成東東中学校(体育館)

ポッチャ(個人または1チーム3人以内)

ユニカール(個人または1チーム3人以内)

✓気軽にスポーツを楽しみたい方

✓健康増進、体力向上を図りたい方

ご応募お待ちしております！

☎ スポーツ振興課(月曜日を除く)

☎ 0475(80)1461

FAX 0475(82)2058

✉ sports-shinko@city.sammu.lg.jp



8月の
休館日

5日(月)・8日(木)・13日(火)・
14日(水)・19日(月)・26日(月)

3館共通

※図書館の開館日やイベント情報など、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。

松尾図書館

☎0479(80)8066

〈臨時休館のお知らせ〉

松尾図書館は、空調の不具合により9月30日(月)まで臨時休館します。予約本の受け渡し、リクエストの受付などはできません。

詳しくは、図書館ホームページをご確認いただくか、松尾図書館へお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

成東図書館

☎0475(80)2299

〈いきいきわくわく教室〉

日時 8月21日(水) 午前9時30分

場所 成東文化会館

対象 一般(シニア世代)

講座 専門家に聞いてみよう

内容 高齢者の病気とその予防

座や楽しいレクリエーション

〈おしごとプラボ〉

図書館でいろいろなお仕事を、お店を出そう！

日時 8月28日(水)・29日(木)

午前10時～午後3時30分

場所 成東図書館

対象 小学生・中学生

内容 図書館でお仕事をする

と、スタンプがたまります。図書館だけで使えるお金に換えて、図書館で買い物ができます。自分のお店を出して、手作りした物を売ったりすることもできます。

〈図書館夏の本まつり〉

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いただく、チケットの枚数に合わせて、リサイクルの本を差し上げます。

チケッとお渡し期間 8月1日(木)～29日(木)

開催日 8月28日(水)・29日(木)

午前10時～午後3時

場所 成東文化会館 視聴覚室・会議室

※ご家庭の本が50冊を超える場合は、事前に成東図書館へお電話ください。

〈おはなし会〉

日時 8月10日(土)・17日(土)

午前11時～11時30分

場所 おはなしの森

対象 幼児・児童

さんぶの森図書館

☎0475(80)9101

〈ぬりえぬっちゃお〉

期間 9月1日(日)まで

対象 幼児・一般

内容 図書館で本を借りた方に、ぬりえをプレゼント。完成したぬりえは、図書館内で掲示できます。

〈読書デビンゴ〉

期間 9月16日(月)まで

対象 幼児・高校生

定員 100人

内容 指定されたテーマの本を読んで、ビンゴを目指そう！

参加方法 さんぶの森図書館でシートを受け取ってください。

〈おはなし会〉

日時 8月24日(土) 午後2時

～2時30分

場所 おとぎのへや

対象 幼児・児童

【新刊紹介】 Selected book

■『怪談刑事』

青柳 碧人／著 <実業之日本社>



ベテラン刑事只倉が新たに配属されたのは、オカルトめいた未解決事件専門の部署、通称「呪われ係」でした。オカルトを信じない只倉は、渋々事件の調査を始めます。そこに娘の彼女である怪しい怪談師、炎月が現れて…。犯人は人間かそれとも怨霊か、ミステリ×怪談小説。

■『ビジュアル版 一冊でつかむ世界の神話』

東 ゆみこ／監修 <河出書房新社>



世界の神話をこの1冊で、詳しく紹介。フルカラーのイラストや地図などビジュアル的に解説するため、わかりやすく学ぶことができます。ギリシャ、インド、ケルトなど、世界の神話を多数収録。神話について気軽に知れる、おすすめの1冊です。

■『ぼくらは回収しない』

真門 浩平／著 <東京創元社>



数十年に一度の日食の日、学生寮にて1人の女子大生が死亡。死因は自殺と考えられましたが、彼女は本当に死を選んだのか。寮生たちは、彼女を知るため事件について調べ始めますが…。第19回ミステリーズ！新人賞受賞作を含む5編を収録した短編集。

■『榎本美沙のひと晩発酵調味料』

榎本 美沙／著 <主婦と生活社>



健康食品として、人気の発酵調味料。しかし、自分で作るとなると難しい。そんな発酵調味料が炊飯器を使用すれば、たったひと晩で作れます。毎日の料理がさらにおいしくなる11種類の発酵調味料と76の絶品レシピを紹介。

<納期のお知らせ>

市県民税・森林環境税 第2期 9月2日(月)

国民健康保険税 第2期 9月2日(月)

期別の途中でも登録できます！
便利で確実な口座振替にしませんか？



- 納付は簡単便利な「口座振替」がおすすめです！
- コンビニ、電子マネー納付もご利用いただけます。
- 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25日(日) 午前9時～午後5時
※納税の相談は午後4時まで
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。
口座振替は予約不要で申し込み可能です。
キャッシュカードをお持ちください。
☎ 収税課 ☎0475(80)1151

休日証明窓口

日時 8月25日(日) 午前9時～午後5時
※納税の相談は午後4時まで
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、証明書の広域交付は行いません。
☎ 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 8月のイベント

11日(日)	よさこいソーラン【舞謡歌】 ①11:30～ ②13:30～
12日(月)	味付ぎょうざ、カレーボール・磯揚げの販売
13日(火) 15日(木)	カレーボール・磯揚げの販売
16日(金)	煎りたて珈琲、お好み焼き、本場インド料理（ケバブ・カレー）、生春巻・タイラーメン等の販売
17日(土) 18日(日)	カレーボール・磯揚げ、ピーナッツバターの販売
24日(土)	ピーナッツバターの販売
25日(日)	焼き鳥・揚げ物の販売

○13日(火)、14日(水)、15日(木)、土、日、祝○
かき氷、お好み焼き、煎りたて珈琲、スライスいちご、本場インド料理（ケバブ・カレー）、生春巻・タイラーメン等の販売
※レストラン運味は、土・日・祝日にイワシ・野菜の天ぷら等のテント販売を行います。
※天候等により中止となるイベントがあります。

☎0475(80)5020

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	6日(火)	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 行政相談	13日(火)	山武市役所	
	人権相談	20日(火) 13:30～16:30 (受付は16:00まで)	山武福祉センター	
	行政相談		松尾T保健福祉センター	
	人権相談		蓮沼出張所	
	人権相談		山武市役所	
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 (当日受付可 事前予約もで きます)	6日(火)	山武福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102
		13日(火)	成東老人福祉センター	
		20日(火) 13:30～16:30 (受付は16:00まで)	山武福祉センター	
			松尾T保健福祉センター	
			蓮沼出張所	
			山武福祉センター	
	弁護士相談 (要予約)	7日(火)	蓮沼出張所	東金商工会館3階 県税理士会 東金支部 ☎0475(50)6322
		14日(火)	山武福祉センター	
		21日(火) 13:30～16:30	成東老人福祉センター	
			松尾T保健福祉センター	
			蓮沼出張所	
			蓮沼出張所	
税理士による 無料相談 (要予約)	7日(火)	10:00～15:00 (受付 平日 9:00～12:00)	東金商工会館3階	すずらん司法書士 事務所 ☎0475(51)5021
	21日(火)			
	9/4(火)			
ナイター無料 相談登記相談会 (要予約)	13日(火)	18:00～21:00	東金中央コミュニ ティセンター (旧東金中央公民館)	出張年金相談 予約専用電話 ☎043(242)6324
年金事務所による 出張年金相談会 (要予約)	20日(火)	9:30～15:30	山武市役所 大会議室	NPO法人 みんなでサポート ちば ☎070(1541)7661
障害年金 無料個別相談会 (要予約)	9/3(火)	13:00～16:30	成東中央公民館	

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

期日	+ 休日当番医 診療時間 9:00～17:00
4日 (日)	はっとり内科クリニック(東金) ☎0475(71) 3190
	宇井医院(山武) ☎0475(86) 2522
11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
12日 (月・振)	ますほ内科クリニック(大網白里) ☎0475(70) 8800
	明海クリニック(山武) ☎0475(80) 5355
18日 (日)	西田医院(東金) ☎0475(53) 1393
	岩崎医院(山武) ☎0479(86) 2217
25日 (日)	佐久間医院(大網白里) ☎0475(72) 0638
	まさごクリニック(横芝光) ☎0479(80) 0122

※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。
※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。
※電話番号をご確認の上、お問い合わせください。
●山武都市急病診療所(年中無休、受付時間20:00～21:45)
☎0475(50)2511

今月のこども園・幼稚園開放

開放時間 9:30～11:00



- 1日(木) なるとうこども園
- 6日(火) おおひらこども園
- 7日(水) なんごうこども園、しらはたこども園、まっおこども園
- 21日(水) なんごうこども園、しらはたこども園、まっおこども園
- 22日(木) なるとうこども園、おおひらこども園

詳細については、
各園にお問い合わせください。



←各園の連絡先は
こちらから

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
乳児健診	20日(火)	13:00～14:00	さんむ医療センター
すくすく広場	21日(水)	9:30～11:00	しらはたこども園 (子育て支援センター) (申し込み制)
親子相談	21日(水)	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	26日(月)	13:45～14:00	
1歳6か月児健診	27日(火)	13:00～14:00	成東保健福祉センター
2歳6か月児歯科健診	28日(水)	9:00～9:30	
3歳児健診	29日(木)	13:00～14:00	

成人保健係 ☎0475(80)1171

内 容	日 時	場 所
乳がん検診・ 子宮がん検診	7日(水)・8日(木)	さんぶの森中央体育館 申し込み制
	20日(火)・21日(水)	
		松尾IT保健福祉センター

山武市の人口 (7月1日現在) (前月比)

人口	47,919 人	(-39)
男	24,318 人	(-20)
女	23,601 人	(-19)
世帯数	22,712 世帯	(7)

6月の異動

増	転入 190 人	出生 15 人	その他 0 人
減	転出 174 人	死亡 53 人	その他 17 人

火災 (6月)

建物火災	2 件
その他火災	1 件

交通事故 (6月)

人身事故件数	4 件
死亡者数	0 人

第5回チャリティー音楽祭スーパーライブ2024 「見えない力」で、生きる力を届けたい

共生社会の実現をテーマに掲げ、全国各地から全盲のミュージシャンら総勢20組が繰り広げる感動のステージをお届けします。

日時 9月14日(土) 開場10時30分
開演11時

場所 千葉市美浜文化ホール
(千葉市美浜区真砂5-15-2)

料金 前売り券2000円、当日券2500円(小学生以下無料)、全席自由席【車いす席3席】

問 視覚情報サポートラジオ事務局

☎043(445)8496

✉rp@airfolg.jp

スーパーライブ
公式ホームページ



令和6年度春季市民野球大会結果& 秋季大会開催のお知らせ

4月21日(日)成東総合運動公園野球場にて決勝戦が行われ、『ミキシング』が初優勝しました。



優勝 ミキシング

準優勝 山武市役所

3位 gotwin

◆秋季市民野球大会開催

たくさんのご参加お待ちしております。

日程 9月8日(日)

場所 成東総合運動公園野球場

申込期限 8月31日(土)

抽選会 9月1日(日)

申・問 杉山 ☎090(9399)2435

(独)労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所からお知らせ

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。

詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。

問 事業者のための化学物質管理無料相談窓口

☎050(5577)4862



労働安全衛生総合研究所
ホームページ

第19回 夏休みエコ絵画コンクール 開催のお知らせ

テーマ 『未来のごみ箱』

応募資格 千葉県内の小学生

応募規格 八つ切り画用紙(27cm×38cm、縦横自由)1人1作品

応募期限 9月13日(金)【必着】

申・問 運営事務局

☎043(242)6810【平日10時~17時】



エコ絵画コンクール ホームページ



千葉県東総文化会館イベント情報

◆千葉交響楽団特別演奏会 夏のプレゼント 東総公演 ブルーアイランド先生とみんなで作る わくわくファミリーコンサート

ブルーアイランド先生こと青島広志の指揮による、千葉交響楽団の演奏会です。ゲストに小野つとむ(テノール)、あさひ少女少女合唱団も出演。家族で楽しめるコンサートです。

日時 8月25日(日) 開演14時

料金 全席指定 一般3000円

高校生以下(4歳まで)500円

※4歳未満は入場できません

☆チケット購入は

電話もしくは

二次元コードから



◆知って!感じて!ホールのピアノ ~ピアノの魅力を発見しよう~

日本の若手を代表するピアニスト 實川風と、現在ピネローロ音楽院で学ぶ實川飛鳥の兄妹を講師に招いた公開レッスン。名器であるスタインウェイとベーゼンドルファー2台の音色や響きの違いが味わえるミニコンサートを開催。

日時 9月1日(日) 開演14時

料金 全席自由 一般1000円

高校生以下500円

※3歳未満ひざ上無料(席が必要な場合は有料)

※障がい者1人につき、介助者1人無料で鑑賞いただけます。

☆チケット購入は

電話もしくは

二次元コードから



申・問 千葉県東総文化会館

☎0479(64)2001

広 告

SAMMU MAGAZINE
Instagram
Follow Us

フォローしてね♡



@sammumagazine_official

※市では財源確保のため広告を掲載しています。なお、広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。詳しくは広告主にお問い合わせください。

成田赤十字病院公開健康講座

糖尿病～血糖の流れを意識して、健康寿命を延ばしましょう～

日時 8月25日(日) 14時～15時30分

会場 赤坂ふれあいセンター 大会議室

講師 橘 香穂里【たちばな かおり】

(同病院 糖尿病・内分泌代謝内科部長)

定員 80人

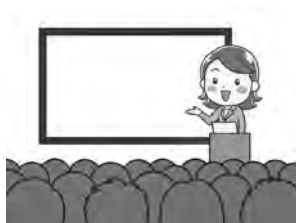
参加費 無料

受付開始 8月1日(木)

申・問 成田赤十字病院 社会課

☎0476(22)2311【内線7508】

HP <https://www.narita.jrc.or.jp/form/lecture/kenkokoza/>



ウィザードクラブ サマーチャリティフェスタのお知らせ

・皆で楽しく歌いましょう(歌集用意)

・バンド演奏

・ビデオで各サロン活動の様子を発表

・フラダンス、イチゴ体操

・ピアノ演奏(連弾・独奏)

・川柳サロン 課題『山武市』

1人1句、当日受付、締切13時30分
選句結果発表(賞品あり)

日時 8月22日(木) 13時30分～16時30分(受付13時～)

場所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

問 ウィザードクラブ 岩井

☎090(3593)2860

ウィザードクラブ
ホームページ



公募型上級救命講習会開催のお知らせ

『大切な人の命を守るため、応急手当を身に付けましょう』

山武郡市広域行政組合消防本部では、上級救命講習(公募型)を開催しております。この講習会は、AEDを使用した心肺蘇生法(成人・小児・乳児)を中心に、傷病者の管理方法、異物除去法、搬送法および固定法などの応急手当の知識・習得するものです。

日時 9月8日(日) 9時～17時

場所 山武郡市広域行政組合消防本部 3階講堂(東金市家徳384-2)

対象 山武郡市広域行政組合消防本部管内に在勤または在住で13歳以上の方

定員 先着30人

受講料 無料

申込期間 8月5日(月)～30日(金)

その他 動きやすい服装、筆記用具、昼食、修了証の郵送用封筒(宛先記入の上84円切手貼付)をご用意ください。

申・問 山武郡市広域行政組合消防本部 警防課救急係

☎0475(52)8752(平日9時～17時)

FAX 0475(55)0131

✉fd.keibou@sanbukouiki-chiba.jp

憲法を暮らしの中に 「第14回 平和の集い」

講演&平和のための文化行事としてコカリナ演奏、民舞、腹話術、和太鼓、バザーを行います。

日時 8月18日(日) 12時～16時20分

場所 成東文化会館のぎくプラザ ホール

問 東金地域・九条の会 戸賀

☎080(5692)1944

返しきれない借金で悩んでいませんか？

千葉財務事務所では、無料の多重債務者相談窓口を開設しています。早めの相談が解決への近道です。必要に応じて法律専門家を紹介します。秘密は厳守します。

受付 月曜～金曜(祝日除く)

8時30分～12時、13時～16時30分

問 財務省 関東財務局 千葉財務事務所 多重債務者相談窓口

☎043(251)7830(直通)

鹿島神陰流と不二心流(古武道)と一緒に稽古しませんか？

木刀や袋竹刀で型稽古をしています。年齢、性別、経験のあるなしは関係ありません。電話連絡の上、一度見学に来てみませんか？

稽古日 ①水曜 19時30分～21時

②日曜 13時～15時

場所 ①成東小学校 体育館

②大富小学校 体育館

会費 年会費5000円・別途月会費500円

※入会時、スポーツ保険の加入が必要です

問 山武法定会 倉田

☎0475(82)2195

さんむ地域ふれあい交流サロン 開催のお知らせ

仲間づくり、生きがいづくりの場として地元野菜たっぷりの昼食会を開催します。

日時 8月25日(日) 11時～14時

場所 カフェキッチン あかり

(山武市美杉野2-2-11)

参加費 500円(18歳以下と75歳以上は無料)

問 にんじんの会_さんむ

☎0475(77)8415

広 告

さんむ医療センターだより

☎ さんむ医療センター 0475(82)2521

◆腰部脊柱管狭窄症

腰部脊柱管狭窄症は、腰の神経の通り道が狭くなり症状を呈する疾患です。

腰の病気と

いうと腰痛が思い浮かびますが、典型的な症状は下肢にみられます。歩いていると両下肢がだんだん重だるくなり、しゃがみこんで休憩すると症状が改善する、間欠性跛行が典型的な症状です。



両下肢の違和感を「ズーズーする」と擬音語で言われる方もいます。症状がひどくなると、下肢の筋力が低下したり、もっと症状が悪いと膀胱直腸障害（排尿や排便が出にくくなる）が起こる場合があります。

間欠性跛行がみられたら

歩行時の両下肢の痛みでお困りの場合には、整形外科外来を受診してみてください。診察は問診や身体所見をとり、レントゲンを撮影することが多いです。腰椎レントゲンでは背骨のガタツキ（不安定）や並び方（alignment）をみています。神経の通り道が狭いかどうかをMRIという予約制の検査で確認し、症状と合わせて診断を行います。症状のある場所がどこなのかは重要であるため、痛みやしびれ、重だるさがある場所を診察前に自身で把握しておきましょう。

大腿（股関節から膝まで）や下腿（膝から足関節）の前面、後面、内側、外側など具体的な場所であれば診断の助けになります。同じような症状を起こす疾患として閉塞性動脈硬化症があげられます。

閉塞性動脈硬化症は下肢の動脈が詰まり、下肢の痛みやしびれや痛みを呈する疾患で、腰部脊柱管狭窄症に7〜26%合併（同時にみられる）す

るといわれています。足の動脈の拍動がみられない場合には血圧脈波検査を行い、疑わしい場合には近医の血管外科を紹介します。

治療法は

腰部脊柱管狭窄症の治療は内服薬で症状を和らげる方法と手術による神経の通り道を広げる方法があります。内服薬で効果に乏しく、生活に支障が出る場合に手術が勧められます。

手術は神経の圧迫をとる際には、当院では顕微鏡を用いてより低侵襲で安全な手術を心がけています。また背骨のガタツキが強い場合には、背骨をチタン製のスクリューや骨を入れた容器を椎間板に入れて背骨を固定する場合があります。間欠性跛行は一般的に手術で良くなりやすい症状で、反対に腰痛や下肢しびれは手術でも症状が変わらない場合があります。

歩くのがつらくなる場合には、整形外科外来を受診してみましよう。

地方独立行政法人さんむ医療センター

整形外科 佐藤 淳

さんむ文化財ギャラリー③⑥

妙見菩薩懸仏

成東 個人蔵 (非公開)



正安元年(1299)山武市指定文化財

当妙見菩薩は皮鎧を着た長髪の童子形で、磐座に腰掛ける姿です。左手は人差指と中指を立て、右手には宝剣を執っていたと思われます。鏡板径が40cmある大きな懸仏で、像と鏡板は青銅の一鑄、火中したらしく変形しています。裏面に「正安元年七月日」と刻銘があり、作者は上総鋳物師でしょうか「藤原末友」と記されています。

妙見菩薩は北極星を神格化した仏神で、人の命運を司ると信仰されていましたが、武士団の千葉氏は中国から新しい像容を導入し、軍神として祀りました。当像も中世に山武市を支配した成東千葉氏に伝来したものです。

妙見菩薩を主尊とする懸仏は当像が唯一とされますが、そもそも妙見の古像自体が希少。県名の由来でもある名族千葉氏の信仰を今日に伝える文化財です。

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

8月の休館日 5日(月)、13日(火)、14日(水)、19日(月)、26日(月)

第32回のぎく名画座

作 品 ラーゲリより愛を込めて(2022年/日本/133分)

日 時 8月12日(月)

上映 ①10:00 ②14:00

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

主 催 成東文化会館のぎくプラザ

企 画 シネフィルのぎく

内 容 第二次大戦後の1945年。零下40度の厳冬の世界・シベリアの強制収容所(ラーゲリ)からの帰国を信じ、生きる希望を訴え続けた男・山本幡男が居た。

ダンスフェスティバルvol.6

出 演 成東高等学校、松尾高等学校 他

日 時 8月25日(日)

開演9:30(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 ダンスを愛するメンバーによるダンスフェスティバルをこの夏開催。熱いステージをお届けします。



広 告

いろいろな 苗 植えちゃいました！

芋 苗植えちゃいました！



おおひらこども園



まつおこども園とおおひらこども園(年中・年長)の園児を対象に、松尾青壮年農業研究会とやさいの里青壮年部の方による芋苗(紅あずまと紅はるか)植えが行われました。秋には「焼き芋が食べれる」と心躍らせながら苗を植えている姿がとても印象的でした。

(5月27日)



まつおこども園

成東高校生物部が桜の植樹を行いました。歴史民俗資料館友の会の方から、植物学者の牧野富太郎氏が高知県で発見した桜『稚木(わかき)の桜』を寄贈いただき、成東高校に苗木が植えられました。

(5月30日)



桜 苗植えちゃいました！



成東高等学校

稲 植えちゃいました！



日向幼稚園

日向幼稚園に農業委員会の方を招き、苗植え体験が行われました。バケツを囲んで、柔らかくこねた泥の中に、優しく苗を植えました。お米ができたなら「おにぎりが食べたい！」と収穫が待ち遠しい園児たちでした！

(6月5日)



森で遊ぼう！笑顔いっぱい楽しさいっぱい

6月2日(日)に日向の森で「森で遊ぼう！笑顔いっぱい楽しさいっぱい」が開催されました。

森で遊ぼう実行委員会の皆さんと森の整備活動をしているチャコール&アックス、城西国際大学の学生とOBがスタッフとして参加し、子供たちと自然をめいっぱい感じながら楽しみました。



ニレの林の中で
手作り楽器に
興味津々！



森の中を探検！
いろいろな発見
にワクワク！



初めての体験に
ドキドキ...



さわやかな風を
感じながら
ターザンロープ

市内県立高校をご紹介！



千葉県立成東高等学校



ホッケー部



九十九祭(文化祭)

明治33年創立、令和6年度で創立124年を迎えました。
広大な敷地内に、桜が26種126本植えられており、毎年春に行われる観桜会^{かんおうかい}は一般公開され、生物部の生徒と顧問がガイドをします。
のびのびと学校生活を満喫できる穏やかな校風が魅力です。



山岳部



1回教師体験

文武両道

部活動(同好会)加入率は85%を超える一方で、**進学指導重点校**として入試の戦略を立てて指導し、**進学実績も上がっています**。

『くくり募集』を開始

令和5年度実施の入試より普通科と理数科に分けず、ひとくくりにした『くくり募集』を開始。2年生から普通科文類、普通科理類、理数科に分かれます。

教員基礎コース

希望者を募り、2年生以降に**高大連携授業**や小、中学校と連携し、授業や課外の補助を体験する『1日教師体験』を受けられます。



千葉県立松尾高等学校



福祉コース授業



弓道部

明治42年女子高として創立。平成18年度より男女共学へ移行。
平成30年度に創立110年を迎えました。
居場所カフェの開催や自治体との共同取組で駅前イルミネーションの装飾などまちづくり講座にも参加し、地域との交流を大切にしています。



ALT授業



公務員講習

福祉コース

2年生に進級時、文系・理系・福祉からコースを選択。**県内でも珍しい福祉コース**は『介護職員初任者研修』の資格を取得でき、福祉に興味がある生徒に人気です。

英語教育拠点校

英語教育活動や国際交流を通して広い視点を持ち、語学力の向上、**地域で活躍できるリーダーの育成**に力を入れています。

就職のために

『簿記検定』『情報処理検定』『公務員講習』などの専門的知識を学び、さまざまな分野で力を発揮する人材を育て、**進路の幅を広げます**。





健康やかに育て 我が家のアイドル



いしかわ はるき
石川 陽稀くん
R5.12.1生

みんなから愛されてる陽稀くん！
これからもみんなに愛されて
たくさんのご吸収して大きく
育ってね！[ママ]
(実門出身)



さくま みお
佐久間 未桜ちゃん
R5.11.16生

目が合うといつもニコニコたく
さんお話してみんなを笑顔に
してくれる元気な我が家のアイ
ドルです。
これからもよろしくね
[ママ・パパ] (成東)



広 告

※市では財源確保のため広告を掲載しています。なお、広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。詳しくは広告主にお問い合わせください。



UD FONT
by MORISAWA

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。

今月の一言

今回の取材で、総合診療科の医師から大きないびきが病気のサインかも…?!と伺いました。寝相の悪さは折り紙つきなので、これを機に「睡眠アプリ」を始めようかな。熱中症警戒アラートが出て
いる今日この頃、寝苦しい夜も続きますが健康には十分留意しましょう。水分補給も忘れずに！(U)