

広報 しばやま

SHIBAYAMA

令和
3年

9
月号



(Photo)

「公民館図書室」

読書の秋を楽しもうー

新型コロナウイルス関連情報

新型コロナウイルスワクチン接種

町では、11月の早い時期に希望する町民の方への接種が進められます。計画的に接種を進めています。

接種を希望される方でご予約が済みでない場合は、お早めにご予約ください。

集団接種日程

1回目接種日	2回目接種日	会場
10月4日(月)	10月26日(火)	福祉センター
10月8日(金)	10月29日(金)	役場南庁舎
10月9日(土)	10月30日(土)	役場南庁舎

※1回目、2回目両日とも来場可能な日程を選んで予約してください。

接種当日の注意事項

- ・接種券用紙、予診票、身分証明書必ず持参してください。
- ・予約時間の5〜10分前を目安にご来場ください。
- ・中学生以下の方が接種する場合は、必ず保護者が同伴してください。

- ・これまでに採血や予防接種で具合が悪くなったことがある方は、予診時にお申し出ください。

接種後の注意事項

- ・接種会場では、接種券用紙の「予防接種済証」欄に接種を受けた日付および場所を記載し、ワクチンのシールを貼付してお渡ししています。接種後も大切に保管してください。
- ・接種の翌日は発熱や倦怠感が生じやすいとされています。市販の解熱鎮痛剤などを使用して様子を見ていただき、症状が長引く場合は医療機関にご相談ください。
- ・ごくまれに軽症の心筋炎や心

接種率 (8月23日時点)

・高齢者 (65歳以上のみ)	
1回目	92.19%
2回目	90.08%
・全世代 (65歳以上含む)	
1回目	50.65%
2回目	38.59%

接種事業の縮小について

10月以降、接種事業の終了に向けて接種会場や接種日程を縮小する方向です。

なお、個別接種および集団接種の終了時期については、町ホームページや広報しばやま10月号にてお知らせします。

予約に関する問合せ

芝山町新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎ 8515679

CONTENTS

September.2021
No.565
9 長 月

「広報しばやま」は、新聞折込みにて配布しております。

◎もくじ

- 2.....新型コロナウイルス関連情報
- 4.....避難所における感染症対策
- 6.....子育て世帯生活支援特別給付金
- 7.....サイクリングイベント
- 8.....特集 図書室のすゝめ
- 13.....町からのお知らせ
 - マイナンバーカード・後期高齢者医療保険
 - 障害基礎年金・3歳児健康診査
 - 柔道整復師の施術・骨粗しょう症予防検診
 - 保健センター運動教室・ホテルの放流動画・夕涼み会
 - 入札結果
 - ブロック塀等・健康普及月間

- 19.....風を感じて No.125
- 20.....健康寿命について考える
- 24.....くらしの広場
- 28.....芝山町指定ごみ袋無料引換券

9月の納期 納付期限 9月30日(木)

国民健康保険税	3期
固定資産税	3期
後期高齢者医療保険料	3期
介護保険料	3期

納税は便利な口座振替で!

感染が急拡大しています

現在、新型コロナウイルスはこれまでにない急激なスピードで感染が拡大しており、救急医療が受けられなくなるなど医療体制のひっ迫への危機感が広がっています。

また、中等症でも病状は重く、後遺症が残る恐れもあるため、引き続き一人一人の徹底した感染対策が必要です。

20〜30歳代の方

最近の感染者の約5割が20〜30歳代の方となっております、会食による感染が多数発生しています。路上飲みや大人数での飲食を控え、友人にも感染対策を呼び掛けましょう。

40〜50歳代の方

40〜50歳代の方でも、重症化リスクが高く、入院者数が特に増加しています。少しでも自覚症状があれば、すぐに保健所や医療機関に相談してください。



家庭や職場での感染対策

家庭や職場での感染例が多く確認されています。家庭においては、家族以外との接触をできるだけ控え、家でも会話の際はマスクの着用をするなど、基本的な感染対策を徹底しましょう。職場においては、テレワークや時間差出勤による出勤者の7割削減、オンライン会議の活用、午後8時までの退社などを奨励しましょう。

人と会うときの注意事項

- ・人と会うときは十分な距離を保ちましょう。
- ・混雑している場所や時間帯を避けましょう。
- ・オンラインを活用しましょう。
- ・屋外でも密接や密集を避けましょう。
- ・会話をする際は必ずマスクを着用しましょう。

飲食時の注意事項

- ・少人数、短時間での飲食を徹底し、会話の際は大声にならないよう注意しましょう。
- ・アクリル板や消毒の設置、換気の徹底など、ガイドラインを守って営業している店舗を利用しましょう。
- ・テイクアウトやデリバリーを利用しましょう。

基本的な感染対策の再確認

感染力の強い変異株にも、基本的な感染対策が有効です。次のポイントを再確認しましょう。

【マスクの着用】

人と会話をする際は、鼻からあごまで隙間のないようしっかりとマスクを着けましょう。

【手洗い・手指消毒】

指先、爪の間、指の間、手首まで忘れずに手洗いと手指消毒をしましょう。

【3密回避】

マスクなしでの「密接」、大人数や近距離での「密集」、換気が悪い場所での「密閉」を避け、ゼロ密を目指しましょう。



高齢者特別給付金

芝山町では、新型コロナウイルスの拡大により敬老会や地区行事が中止を余儀なくされている中で、感染予防に努められている70歳以上の高齢者の皆さまに1万円の給付金を交付しています。

対象者には5月に申請書を送付しています。申請がお済みでない方は、期限までに郵送もしくは福祉保健課窓口にて申請書の提出をお願いします。

■申請期限

令和3年9月30日(木)

■問合せ

高齢者特別給付金専用ダイヤル

☎7713930

■町職員を装う詐欺に注意

町職員からATMの操作を依頼したり、キャッシュカードの暗証番号を聞くことはありません。

怪しい電話が掛かってきたときは、一人で行動せず、家族や警察に必ず相談し「振り込め詐欺」や「個人情報」の詐取にご注意ください。

避難をする際にご確認ください！

不特定多数の人が身を寄せる避難所は、3密(密閉・密集・密接)の状態になりやすく、新型コロナウイルスの感染リスクが高くなると考えられます。

避難を検討する場合は、感染リスクを軽減するために次の事項についてご確認ください、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 総務課 自治振興係 ☎77-3903

避難検討時の確認事項

〈避難する前の体調チェック〉

次の症状がある方は、避難所へ行く前に山武健康福祉センター(☎0475-1541061)に連絡し、指示に従ってください。

- ① 息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状のいずれかがある方
- ② 重症化しやすい方(高齢者や妊婦、基礎疾患がある方など)で、発熱や咳などの比較的小さい症状がある方
- ③ 前記した①と②以外で、発熱や咳などの比較的小さい症状が続いている方

〈知人宅などへの避難を検討〉

自宅での安全確保が可能な場合は、感染リスクなどを負ってまで避難所に避難する必要はありません。自宅に留まることも検討してください。

また、避難する場所は町が開設する避難所だけではなく、可能な場合は、災害の危険性がない親戚や友人宅などへの避難も検討してください。

避難所における 新型コロナウイルス感染症対策

普段から災害に備えましょう

災害対策には、自分で自分の身を守る「自助」、地域の住民同士で助け合う「共助」、行政機関が行う「公助」があります。

災害時に被害を抑えるには、普段からの備えが重要です。まずは1人でもできる「自助」から始めましょう。

備蓄品や非常持ち出し品の準備

町の備蓄品には限りがあります。チェックリストを参考に自身でもご用意ください。

家具の転倒防止

ドアや通路が通れない、家具が倒れてくるという事態を防ぐためにも固定用品などで対策してください。

家族間の連絡方法の確認

災害時の連絡方法を決めておきましょう。NTT東日本の提供する災害伝言ダイヤル(171)の利用も効果的です。

自宅周辺の確認

河川や崖の付近では、大雨による洪水・土砂災害の被害が想定

されます。ハザードマップやちば情報マップ等を参考に、土砂災害警戒区域などを確認しましょう。自宅周辺に危険箇所がある場合、より早めの避難を心掛けましょう。

芝山町情報メールの登録

芝山町では、住民の皆さんの安全・安心な生活のため、防災防犯情報や町からのお知らせをメール配信しています。

携帯電話をお持ちの方は、次のQRコードからご登録ください。登録は無料です。(QRコードが読み取れない方は、芝山町情報メール登録用アドレス t-shibayama@sg-m.jp へ直接空メールを送信してください)



— 備蓄品・非常時持ち出し品チェックリスト —

非常食など

- ☑簡易食糧、飲料水（最低3日分以上）
- ☑離乳食、粉ミルクなど（乳幼児のいるご家庭）

感染症対策用品

- ☑マスク ☑消毒液 ☑体温計

貴重品

- ☑現金 ☑通帳 ☑印鑑
- ☑身分証明書 ☑健康保険証

衣類

- ☑上着、下着 ☑雨具
- ☑軍手、靴下など ☑タオル

衛生用品

- ☑ティッシュペーパー ☑ウエットティッシュ
- ☑爪切り、綿棒など ☑ビニール袋 ☑生理用品

生活用品

- ☑毛布 ☑マット、座布団など

医薬品

- ☑救急セット ☑常備薬

その他

- ☑懐中電灯 ☑乾電池 ☑ラジオ
- ☑ブルーシート、土のう袋 ☑防寒具（カイロなど）
- ☑熱中症対策用品（塩タブレットなど）



▲非常食や飲料水などを
備えておきましょう



▲懐中電灯やラジオなどを
備えておきましょう

**土砂災害から身を守るためにどこに
危険な場所があるかを確認しましょう**

土砂災害の恐れのある箇所

（土砂災害警戒区域等および基礎調査予定箇所）は、千葉県ホームページ（ちば情報マップ）で公表しています。ハザードマップと併せて地域の災害リスクをご確認ください。

※「基礎調査予定箇所」とは、土砂災害防止法に基づき、県が土砂災害により被害を受ける恐れのある場所の地形や土地の利用状況などについて、現地調査を予定している箇所です。

■基礎調査予定箇所の選定条件
【地形要件】

急傾斜地（傾斜度30度以上）

かつ、高さが5m以上）

【社会要件】

人家または要配慮者利用施設（社会福祉施設、学校、医療施設など）が立地する箇所

■問合せ先

千葉県成田土木事務所

☎0476-2613631

総務課自治振興係

☎7713903

■危険箇所の確認方法

QRコードを読み込むか「ちば情報マップ」と検索してください。



（ちば情報マップ）

子育て世帯生活支援特別給付金

問 福祉保健課 子育て支援係 ☎77・3914

新型コロナウイルス感染症の拡大が長期化する中で、影響を受けた低所得の子育て世帯に対し、実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

■受給対象者

①申請が不要な方

令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている方であって、令和3年度分の住民税が非課税である方

②申請が必要な方

①以外の方で、18歳になる年度末までの子（障害児については20歳未満。令和3年4月～令和4年2月28日生まれの新生児も対象）を養育する父母などであって、次のいずれかに該当する方

・令和3年度分の住民税が非課税である方

・令和3年1月1以降の収入が急変し、住民税が非課税相当の収入となったと認められる方

※「ひとり親世帯分の生活支援特別給付金」を受け取った方は対象外となります。

■給付額

児童1人当たり5万円

■申請方法

①に該当する方は、申請は不要となります。児童手当または特別児童扶養手当を受給している口座に順次振り込みを行っています。

②に該当すると思われる方は、申請書などの必要書類の提出が必要です。町ホームページから申請書類などをダウンロードするか、子育て支援係へお問い合わせください。

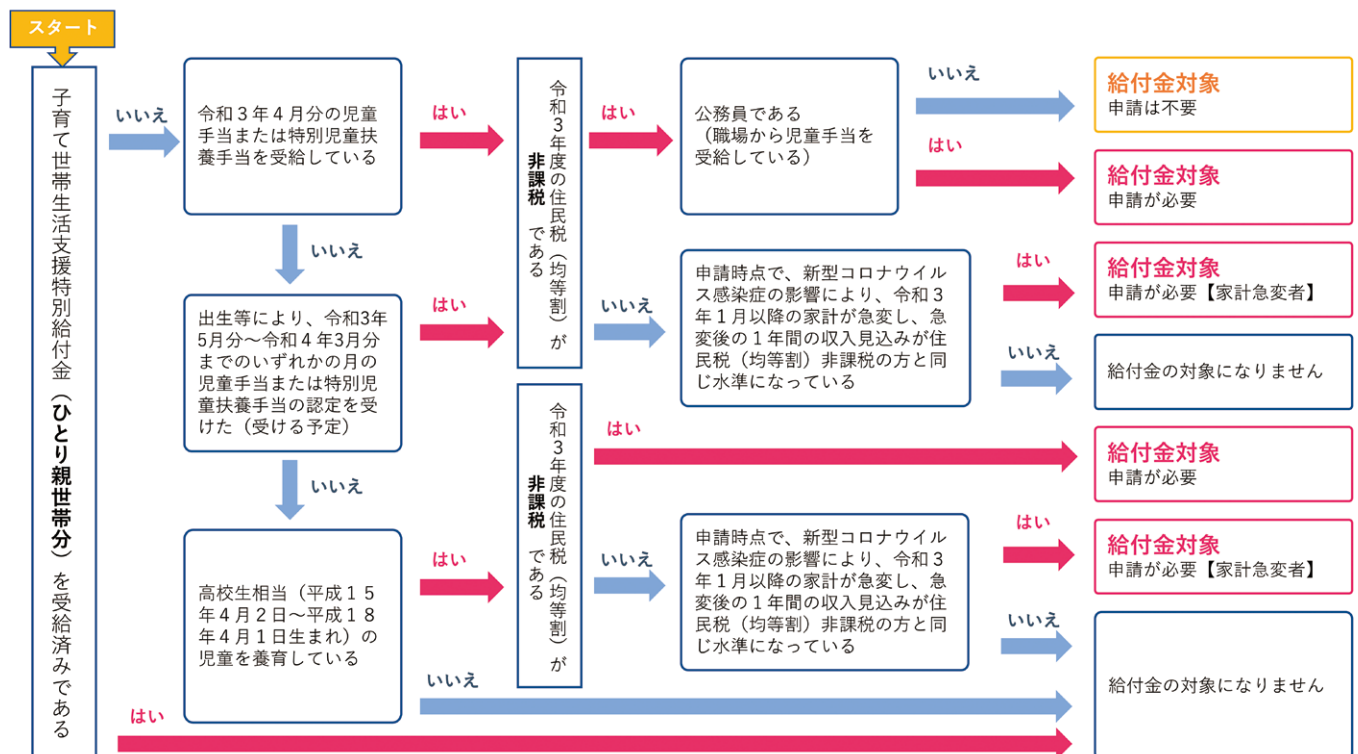
申請期限は令和4年2月28日（月）までです。（令和4年3月分の児童手当および特別児童扶養手当の認定、または額の改定の請求をした方は、申請期限が令和4年3月15日（火）まで）

■提出先

子育て支援係の窓口に直接または、郵送で提出してください。

〈子育て世帯生活支援特別給付金対象区分判定フローチャート〉

（受給対象となるかどうかは、ご家庭の状況により異なります。）
このフローチャートでご確認の上、必要な申請をしてください。



ひと夏を駆けた

サイクリストたちの軌跡―

夏日らしい暑さを感じながらも心地よい青空が印象に残った7月18日。自転車処「空輪(KURIN)」が主催するサイクリングイベントが開催されました。

空輪では、サイクリストのための休憩所、空気入れ、駐車場、トイレなどを自由に利用することができます。また、各種スポーツバイクの貸し出しも行っています。



①② 颯爽と駆け抜けるサイクリストの皆さん
③ 屋形海岸で記念撮影



サイクリング日和

成田空港温泉空の湯をスタート・ゴールに「蓮沼海岸往復(約60km)」がコースとなったイベント当日。1日に数百kmも走る熟練者の方から初心者の方まで、総勢15人のサイクリストが参加しました。

グループによるサイクリングの基本は、熟練者の方がペースメーカーとして先頭と最後尾に位置を取り、初心者の方をその間に挟むようにして走ります。ロードバイクは、平坦な道でも時速22〜25km、追い風になると30km近くもスピードが出るといいます。

山間の起伏ある道や田んぼ道、潮風が吹く海沿いの道などを走りながら変わりゆく景色を楽しみ、途中で屋形海岸や道の駅オライはすぬま、空の駅風和里しばやまに寄るなど、1日サイクリングを満喫しました。

走り終えた皆さんからは「自然を感じながら起伏ある楽しいコースを走れて気持ちよかった」「みんなで走れることはサイクリングの醍醐味。仲間と共有するこの時間が最高」などといった声が聞かれました。

初心者サイクリストの声

戸井 千尋さん(芝山町在住)
今回が2回目の参加となったサイクリングイベント。前回初めて参加したときに、その面白さに魅了され自身もサイクリストとなりました。

走り終えた戸井さんは「前回よりも自分の思うように自転車が運転できて、サイクリングの面白さをより実感することができました。正直、暑さと長距離でかなり疲れましたが、達成感と清々しい気持ちでいっぱいです」と充実した顔で感想を語ってくれました。

今後は「1人旅で千葉県一周」を大きな目標(夢)としている戸井さん。始まったばかりのサイクリストの道のり、これからもペダルいっぱい駆け抜けます。



▲イベントに参加した戸井さん



―コロナ禍で増加する読書時間

新型コロナウイルスの影響による外出自粛などで在宅時間が増加し、ライフスタイルや時間の使い方が変化してきている今日。日本財団が全国17～19歳の男女を対象に実施した「読む・書くに関する調査」によると、約4人に1人が外出自粛中に読書量が増加したという回答の調査結果が発表されました。

中央公民館図書室（以下、「図書室」）においても、貸出し冊数と利用者数が年々増えており、昨年度の貸し出し冊数は1,894冊（前年比19%増）、利用者数は684人（前年比18%増）とどちらも前年と比べて増加しました。

―図書室の役割

図書室や図書館は「生涯学習の拠点」とも言われており、ただ本を貸し出すための場所ではありません。多くの辞書や辞典、図鑑を用いて調べものや自習ができる学習スペース、幼児向けの絵本や紙芝居等が揃う親子のためのスペースなど、さまざまな年代の方が利用できる地域の交流の場としての役割も担っています。

特集 利用しないなんてもったいない?!

図書室のすゝめ

子どもから大人まで誰もが利用できる図書室。さまざまな本が並ぶ本棚から手に取った1冊の中には思いがけない発見があるかもしれません。
今回の特集では、知っているつもりで知らない図書室の魅力を紹介します。

福祉センター図書室も ご利用ください

図書の貸し出しなどは、福祉センター「やすらぎの里」内の図書室でも利用可能です。ぜひご利用ください。

- 利用時間 午前9時～午後5時
- 貸出期間 1カ月
(新着図書は2週間)
- 貸出冊数 1人5冊まで
- 問合せ 芝山町社会福祉協議会
☎78-0850

図書室では、定期的に追加される新刊図書や他市町村図書館・県内図書館からのお取り寄せ、図書リクエストなど、多くの方々に本を楽しんでもらうためのさまざまなサービスを展開しています。

また、赤ちゃんと保護者が絵本を介して心触れ合うひとときを持つきっかけ作りとして、子育て支援センターでのブックスタート事業も実施しています。

仕事をする上での知識を得たい方、趣味を楽しむための情報が必要な方、自分や家族の健康などに関して調べごとがある方、旅行に行く前に旅先のことについて知りたい方など、子どもから大人まで誰もが有効に活用することができる空間です。

—さまざまなサービスの展開

知れば知るほど見えてくる 気付かなかった面白さ

1 図書室はさまざまなジャンルの本が揃う知識の宝庫。

子ども向けの絵本や海外文学、日本文学、ビジネス、教育、料理などたくさんさんの本が揃っています。

例えば知りたい情報があつたとき、インターネットで検索することもできますが、ネット上には情報源があいまいで不確かな情報が多く存在していたり、目的の情報がないピンポイントで表示されるため、二連の知識を把握するのは困難です。

一方、書籍は著者の卓越した知識が出版社を経由して発刊されているため、信ぴょう性に優れているほか、知りたい情報が一連の流れに沿って記載されているので、知識の幅を広げられるという魅力があります。



Appeal of library

図書室の魅力

3 図書室にある本はどれも無料で読める

という点も魅力の一つです。書店には取り扱いのない希少本や今まで読んだことのないジャンルの作品も手に取りやすく、読書の幅が広がります。また、読みたい本が図書室に置いていない場合は図書リクエストができます。リクエストされた本は、近隣図書館などから取り寄せることも可能ですのでぜひご利用ください。

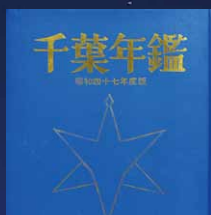


▲利用者の川上博久さん

「図書リクエストを活用してさまざまな本を読んでいます。本を読まなければ、その人だけの人生になってしまいますが、何冊かの本を読むことで幾通りの人生を味わうことができます」

4 図書室には、芝山町や千葉県など地域の歴史を知ることができる書物もあります。

地域の歴史の本などを読んで、過去に思いをはせてみるのも良いかもしれません。



▲地域の歴史関連の書物

5 テレビや家族の声が気になったりゲームやSNSの誘惑に負けてしまうなど、自宅で勉強しようと思ってもなかなか集中できない場合があります。このような誘惑や障害がなく、勉強に集中できる静かな環境があるのも図書室の魅力です。

学習に役立つ専門書などを利用して知識を深めるのはもちろん、勉強にも利用できる机や調べごとをするためのパソコンも無料で利用することができます。

2 定期的に新刊図書を入庫しています。

新刊図書は、雑誌の新刊案内やテレビで人気の作品、芥川賞受賞作品など魅力的な本がたくさんあります。

公民館職員が、さまざまな年代の方に楽しんでもらえるようバランスを考えながら、厳選しています。



▲新刊図書コーナー

6 特に読みたい本が決まっていなくても、ときでも楽しめる

というのも図書室の魅力です。図書室の棚は、利用者の貸し借りで常に動いています。以前見たときには置いてあった本がなくなっていたり、新しい本が増えたり。その変化に気付くのも図書室に通う楽しみになります。

また、興味のあるジャンルの棚を眺めてみると読みたい本が見つかるかもしれません。タイトルが気になった本を手にとってパラパラとページをめくると思いがけない新たな発見に出会える楽しさもあります。

Interview 01

佐瀬 日絢ちゃん

私はお母さんと妹と一緒に1カ月に1度くらい図書室に本を借りに行きます。図書室には、どれを借りるか迷ってしまうくらいたくさんさんの絵本やおもしろそうな本があるので、選んでいるときはいつもワクワクします。お母さんと「今日はこれを借りてみよう」とか「こっちも面白そう」と話しながらその日借りる本を決めるのも楽しいです。

私は絵を見たり、字を読んだりすることが好きで、保育所の頃からたくさん読書をしています。この前お母さんと読んだ「ふまんがあります」という本が私のおすすめです。図書室はいっぱい本があつて、公民館のお姉さんとお話ができるとても楽しくて大好きな場所です。

妹はまだ文字が読めないからたまに絵本を読んであげるけど、大きくなったら一緒に本を読んだり、面白い本を教えてくださいたいです。

「これからもう
いろんな
本を読みたい」



Interview 02

怒賀 春子さん

コロナ禍の外出自粛などで増加した在宅時間を、何もせずに過ごしているのはもったいないと思います。読書を始めました。昔から本を読むことは好きだったので以前にも図書室を利用したことはありましたが、定期的に通うようになったのは最近のことです。図書室にはたくさんさんの本があり、その中から自分の好きな作品を選ぶのが魅力だと思います。

私は「宮本輝さんの作品」がお気に入りです。よく読んでいます。宮本さんの書く文章はとても美しく、どんどん読みたくなる文章運びや物語の世界に惹きつけられる言葉の表現が素晴らしいです。さまざまな作品を読んでいると内容を忘れてしまうことがあります。2回、3回読み返しているものもあります。何度も読むと、初めて読んだときよりも深く物語を理解できたり、違った魅力を感じられたりするのでも本の良さだと思います。

「自分のペースで
読書を
楽しんでいます」



Interview 03

藤永 歌織さん

10年程前に知り合いに教えてもらい、図書室を利用するようになりました。初めは一番前の古い本しかないのでないかという印象がありましたが、最新の本や話題の作品も揃っていて驚きました。

図書室は、他市町の図書館では予約待ちでなかなか借りられない人気の本がすぐ借りられる「穴場スポット」です。図書室にない場合は図書リクエストで取り寄せてもらえるのでよく利用していて、子どもが小学生の頃に好きだったシリーズ本を1年近い期間をかけて、近隣図書館から取り寄せてもらったこともあります。

図書室では、小説から難しい内容の本までさまざまなジャンルを借りています。厳選した本を1カ月かけてゆっくり楽しむのが私のルーティーンです。大人になってからの趣味として始めた読書を、これからも楽しみながら続けていきたいと思っています。

「たくさんの本が
揃う図書室は
私の本棚」





私のおすすめ

図書室を利用する読書家の皆さんおすすめの本を紹介します！



ヒロシマ

昭和時代に活躍した写真家「土門拳」が撮影した被爆から13年後の広島の様子がとても印象的で、戦争や平和について考えさせられる1冊です。
※県立図書館からお取り寄せ

前にお母さんと一緒に読んで楽しかったのと、絵がかわいいのでお気に入りです！

おしっこちょっぴりもれたろう



伊坂幸太郎シリーズ

映画化された作品も多数！言葉選びが秀逸なところとエンディングで物語がひっくり返るストーリーがお気に入りです！



じい散歩

何度か読んでいますが、読むたびに違う魅力や感動を見つけられるところが好きです。



新刊図書

中央公民館図書室に入った新刊図書を紹介します。

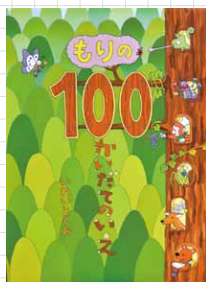


小説8050

(著者:林真理子 出版:新潮社)
「引きこもり100万人時代」に生きる全ての日本人に捧ぐ希望の物語。

(作:いわたしお 出版:偕成社)
大人気の「100かいだてのいえ」シリーズ第5弾！

もりの100かいだてのいえ



ぜ～んぶ吉名! 未来輝く男の子・女の子ハッピー名前辞典

(監修:東伯聰賢 出版:西東社)
大切な我が子に「最高の名前」を贈りたいと願うパパとママのための名付け本です。

(監修:阿部直美・金子みどり)
出版:東京書店)

楽しいメロディーがいっぱいのわくわく音遊び絵本です。

おてででたこう！ピカピカひかるといこえほん



小学館版学習まんが人物館 渋沢栄一 日本経済の父とよばれた男

(著者:老川慶喜・香川まさひと・岩田やすてる 出版:小学館)
近代日本経済の基盤を作り上げた実業家「渋沢栄一」の人生をマンガでたどる。

もつと知りたい！ 図書室の「ト」

本の貸し出しについて
知りたい！

図書室では、小学生以上の方なら誰でも貸出カードを作成でき、1カ月間、1人4冊まで借りることができます。
※利用時間は、毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時です。

図書室ではどんな仕事をしているのか知りたい！

本の貸し出しや新しく入った本の登録、図書リクエストがあった本の予約、返却された本の整理、除菌などさまざまな仕事をしています。

破れたり古くなった本はどうなるのか知りたい！

古くなった本はテープなどで修理をしたり、無料配布期間を設けて希望者に配布しています。

本の探し方について知りたい！

インターネットでの図書検索「カーリル」が手持ちのパソコンやスマートフォンで利用できます。

検索で該当の本が見つからなくても、図書リクエストをすることがありますので、公民館職員にご相談ください。



申請はもうお済みですか？ 便利なマイナンバーカードを取得・活用しましょう

問 町民税務課 戸籍係 ☎ 77・3911

マイナンバーカードは、本人確認のための公的な証明書としても使えるほか、コンビニで各種証明書を取得いただけるとても便利なカードです。この機会にぜひ申し込んでみませんか？

休日申請サポートを実施します (完全予約制)

職員による写真撮影や申請書の受け付けを行います。ご希望の方は必ず、9月24日(金)までに電話にてご予約ください。

■開催日 9月26日(日)

■時間 午前10時～午後3時

■サポート内容

- ・職員による写真撮影
- ・QRコード付き申請書の交付
- ・記入済み申請書の受付

■持ち物

- ・身分証明書 (運転免許証など)
- ・印鑑

平日夜間・休日にも交付および更新が可能です (完全予約制)

マイナンバーカードの受け取りおよび電子証明書更新手続きが次の休日にも利用できます。

休日の受け取り、更新手続きをご希望の方は、希望時間を必ず電話にてご予約ください。

■予約窓口 町民税務課戸籍係

平日午前8時30分～午後5時まで

■9月の平日夜間および休日交付日・更新日 (要予約)

9月9日(木)、21日(火)、26日(日)

■時間

〈平日夜間〉午後5時15分～午後7時まで
〈休日〉午前10時～午後3時まで

■その他

申請から交付まではおおむね1カ月かかります。

ぜひ、お申し込みください！



後期高齢者医療保険料 コンビニやスマホアプリでの納付について

問 町民税務課 国保年金係 ☎ 77・3912

後期高齢者医療保険料を納付していただく方の利便性を高めるため、令和3年4月1日以降に発行された納付書から、コンビニやスマホアプリによる納付ができます。

■コンビニ納付

コンビニの営業時間内であれば、曜日や時間に関係なく全国のコンビニで納付できます。取扱コンビニ一覧については納付書の裏面でご確認ください。

■スマホアプリによる納付

スマホなどを利用し、ご希望のアプリ (Pay Pay か LINE Pay) で納付書のバーコードを読み取ることで、時間や場所に関係なく納付ができます。

※スマホアプリによる納付では領収書が発行されません。二重納付にお気をつけください。

■手数料

コンビニ納付とスマホアプリ納付のどちらとも無料

■コンビニやスマホアプリで納付ができない場合

- ・令和3年3月31日以前に発行された納付書
- ・バーコードが印字されていない。

■納め忘れにご注意ください

納期限までに保険料を納付されない場合、延滞金が発生したり、保険証の有効期限が短くなる場合があります。保険料は必ず納期限までに納めてください。



年金

障害基礎年金

老後だけじゃない国民年金のサポート

☎ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165
町民税務課 国保年金係 ☎77・3912

障害基礎年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

支給要件

次の全ての要件を満たしたときに支給されます。

①障害の原因となった病気やけがの初診日が次のいずれかの間にあること

・国民年金加入期間

・20歳前または60歳以上65歳未満（国内に住んでいる方のみ）の年金未加入期間

※老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除きますので、ご注意ください。

②障害の状態が障害認定日（初診日から1年6カ月経過した日、または1年6カ月以内に症状が固定した場合はその日）または20歳に達したときに障害等級の1級または2級の状態になっていること

※障害認定日に障害の状態が軽くて、その後重くなったと

きには、障害基礎年金を受け取ることができる場合があります。

③初診日の前々月までに保険料を納めた期間、保険料の免除期間、納付猶予期間、学生納付特例期間の合計が加入すべき期間の3分の2以上あるか、直近1年間に保険料の未納がないこと。もしくは20歳前に初診日がある場合

受けられる年金額

令和3年4月分より金額が変更されました。

①1級

780, 900円×1・25+

子の加算

②2級

780, 900円+子の加算

※受給者に生計を維持されている子がいる場合は加算があ

ります。（ここでいう「子」とは、18歳になって最初の3月31日までの子、または20歳未満で1・2級の障害がある子のことをいいます）

①1人目・2人目

1人につき224, 700円

③3人目以降

1人につき74, 900円

その他

保険料の未納期間があると、障害になった場合でも障害基礎年金を受給できなくなる可能性があります。納付が難しい場合、免除制度を利用できる場合があります。

まずは、ねんきんダイヤルもしくは町民税務課国保年金係にご相談ください。



▲町内に咲く鮮やかなひまわり

3歳児健康診査

☎保健センター ☎77・1891

3歳という年齢は心と身体の成長に大切な時期です。お子さんの健やかな成長をお手伝いするとともに、3歳児健診以降は就学前健診まで健診がありませんので、必ず受診してください。

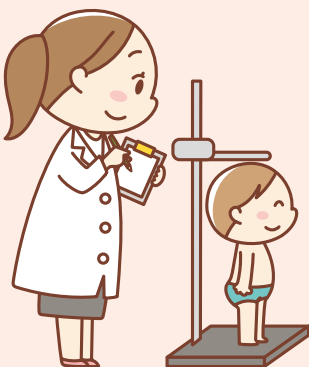
■対象者 平成29年12月～平成30年3月生まれ

■開催日時 9月6日(月)

■時間 案内通知のとおり（混雑緩和のため、受付時間を変更しています）

■会場 保健センター

■内容 身体計測、尿検査、内科診察（頭囲計測）、歯科診察、保育・栄養・歯科相談、フッ素塗布（希望者）





国民健康保険

施術を正しく受けましょう

問 町民税務課 国保年金係 ☎77・3913

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術には、その負傷原因や症状などによって国民健康保険が使える場合と使えない場合があります。国民健康保険の対象と認められなければ、施術料は全額自己負担となります。施術を受ける前に柔道整復師とよく相談しましょう。

国保Q & A

Q: 保険治療の対象になるのはどんなとき？

A: このようなときが該当になります。

・急性などの外傷性の打撲、捻挫、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼
※骨折、脱臼については医師の同意が必要です。（応急処置を除く）

・骨、筋肉、関節のけがや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき

Q: 保険治療の対象にならないのはどんなとき？

A: このようなときは対象外になる可能性があります。

・単なる肩こりや筋肉疲労などの慢性的な症状、季節の変わり目による体の痛み

・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術

・保険医療機関で同一の部位の治療、湿布や痛み止めなどの処方を受けているとき

・けんかや交通事故など第三者が原因となるもの（町民税務課国保年金係に届け出が必要です）

・家族の付き添いで来たついでに施術したものや、慰安目的のあん摩、マッサージ代わりの利用

Q: 柔道整復師の施術を正しく受けるには？

A: 次の4つのことを守りましょう。

① 負傷の原因を正しく伝えましょう

② 療養費支給申請書の内容（負傷部位、理由、治療日など）

をよく確認し、自分で署名などをしましょう

③ 領収証をもらい保管しましょう

④ 治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう

治療内容についてお尋ねすることがあります

国保被保険者の方が、国民健康保険を使って柔道整復師の施術を受けた場合、施術の内容確認のため「（整）骨院の施術内容調査票」を送付させていただきますことがあります。

領収証を保管していただくとともに、照会があった場合、国民健康保険事業の適正な運営のためにご協力およびご回答をお願いします。



骨粗しょう症予防検診 令和3年度の日程変更

問 保健センター ☎77・1891

令和3年度の検診日程を次のとおり変更して実施します。

■日程

【変更前】10月1日（金）

【変更前】10月4日（月）

【変更後】令和4年2月1日（火）

【変更後】令和4年2月2日（水）

■その他

令和3年度も事前予約制で実施します。予約方法は、広報しばやま12月号に掲載します。



▲昨年度実施された様子



保健センターの運動教室
参加者を募集しています

問 保健センター ☎77・1891

保健センターの運動教室「ヘルスあっぷ講座」「ばわふる運動塾」を下記のとおり開催します。日頃の運動不足を感じている方、健診結果で体重・体脂肪・お腹周りが気になった方、コレステロールや血糖値が高かった方、初めて参加される方など、皆さまの参加をお待ちしています。(日程は変更となる場合があります)

教室名・対象者	内 容	時間・会場	日 程	参加費
「ヘルスあっぷ講座」 30～74歳 (定員14人) 運動強度：☆	健康チェック、身体チェック、首・肩・腰・お腹のストレッチや簡単な有酸素運動（教室前後の体重測定などで、改善した方には健康グッズを贈呈）	午前10時～11時30分 保健センター	10月15日(金) 11月 5日(金) 12月 3日(金) 12月17日(金) 1月 7日(金) 1月21日(金) 2月 4日(金)	1,000円 (お茶・保険代)
「ばわふる運動塾」 30～69歳 (定員20人) 運動強度：☆☆	健康チェック、主にバランスボールを使ったストレッチや簡単な筋力トレーニング（バランスボールをお持ちでない方は先着4人まで貸出可）	午前10時～11時30分 福祉センター 「やすらぎの里」	10月27日(水) 11月19日(金) 12月22日(水) 1月26日(水) 2月18日(金)	500円 (お茶・保険代)

※10月22日(金)までに保健センターへお申し込みください。(定員を超えた場合は抽選)

「夕涼み会」が開催されました

7月21日、みつば幼稚園において開催された「夕涼み会」では、キャンプファイヤーや打ち上げ花火などが行われました。園児たちは、待ちに待ったイベントに心を弾ませながら、ダンスを踊ったり歌を歌って、みんなで過ごす夏の夕べを存分に満喫しました。



①



②

①高々と燃えるキャンプファイヤー
②花火を見て満点の笑顔を見せる園児たち

「ホタルの放流動画」配信中

☎ 産業振興課 産業振興係 ☎77-3918

新型コロナウイルス感染症の影響により中止となった「芝山ホテル夏祭」に代わり、ホテルの放流動画を作成しました。

芝山ホテルの会の皆さんにご協力いただき芝山水辺の里に放流されたホテル。夜空に広がる幻想的な世界をぜひお楽しみください。

竹炭サークルかぐや姫の皆さんの手で設営された竹灯籠の会場も必見です。(現在配信中の動画については、右記QRコードからご覧ください)



(ホテルの放流動画)



▲放流したホテルが飛び交う様子（7月9日）



入札結果

☎ 総務課 契約管財係 ☎ 77-3907

開 札 年月日	入札 手法	工事(業務委託・ 物品)の名称	工事(業務委託・ 物品納入)の箇所	落札価格(円) (消費税除く)	請負額(円)	契約の 相手方
7 月 2 日	指名競争入札	芝山町都市計画基礎 調査業務委託	芝山都市計画区域 全域(芝山町全域)	2,570,000	2,827,000	アジア航測(株) 千葉支店
		町道3BL-0041号線 用地境界杭設置業務 委託	芝山町宝馬地先	1,550,000	1,705,000	(株)みらい
		地籍調査業務委託 (岩山Ⅰ(2)、岩山Ⅱ (1)、岩山Ⅱ(2)調査 区)	芝山町岩山地内	58,000,000	63,800,000	(株)総合開発
		芝山文化センター天 井耐震改修工事設計 業務委託	芝山文化センター (芝山町小池973)	2,400,000	2,640,000	(株)榎本建築設 計事務所
		芝山町総合運動場受 変電設備更新工事設 計業務委託	芝山町小池1557 芝山町総合運動場	2,400,000	2,640,000	(株)榎本建築設 計事務所
7 月 12 日	制限付一般 競争入札	芝山町子育て支援セ ンター建設工事	芝山町小池980番 地	166,800,000	183,480,000	(株)真行寺建設
7 月 29 日	指名競争入札	役場庁舎地下受変電 設備改修工事実施設 計業務委託	芝山町役場	850,000	935,000	(株)榎本建築設 計事務所
		芝山町公共施設等総 合管理計画見直し業 務委託	芝山町全域	4,380,000	4,818,000	ランド ブレイン(株)
		町道01-010号線 舗装修繕工事	芝山町小池地内	4,270,000	4,697,000	(株)真行寺建設
		町道01-003号線 舗装修繕工事	芝山町牧野地内	10,950,000	12,045,000	(株)石井興業
		ひこうきの丘駐車場 改修工事	芝山町岩山地内	9,000,000	9,900,000	萩原土建(株)

地震のとき、あなたの塀は大丈夫ですか？

～あの痛ましい事故を二度と起こさないために～

☎ 企画空港政策課 都市計画係 ☎ 77-3909 (ブロック塀等の補助制度)

☎ 千葉県成田土木事務所 建築宅地課 ☎ 0476-26-4854 (建築基準法に関する相談)

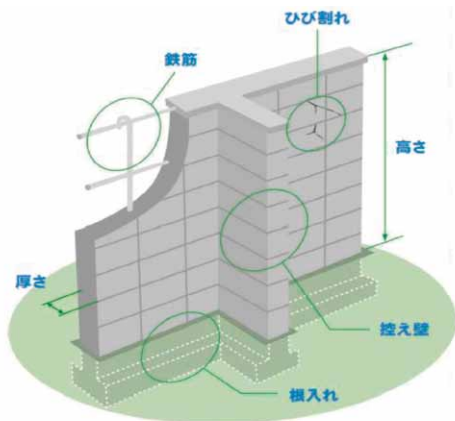
平成30年6月18日に発生した大阪府北部地震によりブロック塀が倒壊して小学生が亡くなるという痛ましい事故を契機に、既存のブロック塀等に対する安全対策の必要性が再認識されたところです。

また、令和3年2月13日に福島県沖地震、同年3月20日には宮城県沖地震が発生し、ブロック塀等が倒壊しています。

最近頻発している大地震に備え、道路に面する塀などをまずはご自身の目で、以下のチェックポイントを参考に点検してください。今は小さなひび割れでも、月日が経つと大きな亀裂に変わるこ

ともあります。目で見えて分かるような危険な状態の塀や、平成30年度に県が実施した小学校通学路における点検調査で危険とお知らせした塀は、除却や改修、生垣に替えるなどの対策が必要です。

ブロック塀等の点検のチェックポイント



ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まずは外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

□1. 塀は高すぎないか

- ・塀の高さは地盤から2.2m以下か。

□2. 塀の厚さは十分か

- ・塀の厚さは10cm以上か。(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)

□3. 控え壁はあるか

(塀の高さが1.2m超の場合)

- ・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。

□4. 基礎があるか

- ・コンクリートの基礎があるか。

□5. 塀は健全か

- ・塀に傾き、ひび割れはないか。

〈専門家に相談しましょう〉

□6. 塀に鉄筋は入っているか

- ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
- ・基礎の根入れ深さは30cm以上か。(塀の高さが1.2m超の場合)

組積造(れんが造、石造、鉄筋のないブロック造)の塀の場合

□1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。

□2. 塀の厚さは十分か。

□3. 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。

□4. 基礎があるか。

□5. 塀に傾き、ひび割れはないか。〈専門家に相談しましょう〉

□6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

1に運動 2に食事

しっかり禁煙

最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

・禁煙でたばこの煙をマイナス
・健康診査やがん検診で健康
チェック
g
・毎日10分の運動をプラス
・毎日プラス1皿の野菜
・おいしく減塩1日マイナス2

9月は「健康増進普及月間」
および「食生活改善普及運動月間」となります。次の項目について、できることから始めて健康寿命を延ばしましょう。

☎ 保健センター ☎ 77-1891

健康について
考えましょう

「感染拡大第5波の到来」

3度目の緊急事態宣言

千葉県に3度目の緊急事態宣言が発出された翌日の8月3日、第11回目となる芝山町新型コロナウイルス感染症対策本部会議を開催しました。

会議では、①県内の感染状況について、②緊急事態宣言期間の延長・区域の変更について、③特別措置法に基づく協力要請について、④県の方針を踏まえた町の対応についての報告および議論が交わされました。

県内の感染状況とワクチン接種

県内の感染状況については、感染源が感染力の強いデルタ株へと移行し、累計の感染者が8月1日時点で5万人を超え、年代別の感染者の割合が20代23%、30代15%、40代14%、50代13%と若年層に感染が広がっており、第5波の影響が鮮明になっています。

収束の鍵を握るのはワクチン

接種ですが、県内で1回目の接種を終えた方の割合は、8月1日時点で31%、2回目の接種を終えた方は22%と、全国平均よりやや下回っております。65歳以上の方は県内で73%、芝山町では90・5%が2回の接種を終えております。今後は12・64歳の方への接種を急ぎ、感染拡大を防ぐことが急務であると認識いたしております。

国からの協力要請を受けて

協力要請については、8月2日、9月12日までの期間、不要不急の外出自粛の徹底、都道府県間の移動の自粛、飲食店の時間短縮、集会所や施設の時間短縮と収容人数50%以内の運用、教育施設での感染対策の徹底などが示されました。

これらを受け、町ではホームページ、情報メール、SNS、防災無線を活用した注意喚起を実施することとし、役場内における感染対策については「芝山



町長 相川勝重

町職員における新型コロナウイルス感染症予防対策」の徹底を図ることが報告されました。

また、緊急事態宣言中の施設の利用は制限または休止することとし、催しなどは3密対策を徹底した上での開催、徹底できない場合は中止または延期をお願いすることを決定しました。

町民の皆さまへのお願い

新型コロナウイルスの影響により、今年も敬老会、町民体育祭、はにわ祭など多くの行事が中止せざるを得ない状況となつてしまいました。今回の緊急事態宣言が国民、町民の皆さまにとってより効果的であってほしいと願うばかりです。

町民の皆さまには、お願いすることが多く大変恐縮ですが、これからもしばらくの間は、ソーシャルディスタンスの徹底など、ウィズコロナ、アフターコロナを見据えてのご協力を切にお願いいたします。

町公式SNSの
フォローをお願いします

総務課 情報公聴係
☎77・3921

町公式のツイッターとフェイスブックでは、新型コロナウイルス関連情報などさまざまな町からのお知らせを発信しています。

ホームページ上で発信される情報も連携して受信することができますので、ぜひご登録ください。

《町公式SNSアカウント情報》

● ツイッター

『千葉県芝山町(公式)』



● フェイスブック

『芝山町役場』



いつまでも健康でいるために

健康寿命

について考える

令和3年4月1日現在、町の65歳以上の高齢者人口は2,481人（町人口7,103人）、高齢化率は34.9%となっています。今後ますます高齢化が加速する中、人生100年と言われる長くなるシニア時代。心身ともに元気に過ごしたいと思うことは、多くの方が望んでいるのではないのでしょうか。

(Photo) しばっこカフェでトランプを楽しむ様子（7月27日）

高齢者の健康に関する課題

現代社会では高齢化が進み「平均寿命」が長くなる一方、高齢者が自立して元かな生活を送る期間「健康寿命」は長くなっていません。平均寿命と健康寿命の差は男性で9年、女性で12年もあり、要介護期間（介護を要する期間）が徐々に長くなってきています。この背景には、大きな病気やけがだけでなく、要介護状態につながる「フレイル」や「認知症」の発症が増加傾向であることが要因とされています。

健全な生活習慣を送り、フレイルや認知症を含む要介護状態にならない、もしたったとしてもその期間を短くするために、自らの手で「介護予防に取り組むこと」が健康寿命を延ばす大きな鍵となっています。

地域包括支援センターの存在

高齢者の心身の健康保持および生活の安定のために必要なサポートを行う町地域包括支援センター。いつまでも住み慣れた地域で安心して過ごせるように「自助・互助・共助・公助」を適切にコーディネートし、必要

な資源を開発することで継続的な支援につなげています。

さらに「認知症初期集中支援チーム」を設置し、認知症や認知症の疑いのある方やその家族のもとに専門職が訪問し、その方に合った適切な医療・介護・生活支援のサービスが受けられるように集中的な支援を行っています。

具体的には、医療関係者との情報連携によるスムーズな病院受診の支援、ケアマネジャーや通所事業所等と連携しながら一人一人に合わせて利用方法を工夫し、最適な介護サービス利用につなげる支援を行っています。

地域取り組みへの参加

現代社会では一人一人の介護予防意識が高まっていないことも課題の一つとなっています。地域包括支援センターでは「認知症地域支援推進員」を配置するとともに、さまざまな講座・教室を開催し、高齢者の健康や認知症に関することなどを普及啓発しています。

そんな取り組みの一部を関係者の方々のお話を交えて紹介します。自身の健康のためにぜひご参加ください。

Interview



「一番大切なことは 地域のコミュニケーション」

ボランティア 渡邊 敏子 さん

町内在住の渡邊さん。「人に何かしてあげたい、自分自身も変わりたい」という気持ちを抱き、3年前からしばっこカフェのボランティアスタッフを務めています。



しばっこカフェとは

認知症の方やその家族、認知症について関心のある方など、どなたでも気軽に参加できる「憩いの場」です。参加者同士の交流として、談笑やトランプ、将棋などをしながら思い思いの時間を過ごします。また、介護に関する専門職のスタッフがあり、認知症や介護のことについての相談も受けています。

実際に参加されている方からは「ずっと家にいるだけでは心も身体も閉じこもってしまうので、ここに来て仲間と楽しい時間を過ごすことは一つの生きがい」「地域のつながりのきっかけになり、いろいろな情報交換ができる」「人と交流する場がある」と自身のポケ防止や心と身体の活性化になる」などといった声が聞かれます。

ボランティアスタッフの役割

特別なことはしませんが、当日の準備やお茶出しなどを手伝います。基本的には、スタッフも参加者の皆さんとの交流を楽しみながら、何か困りごとや悩みがある際に相談に乗ったりしています。

認知症への理解が大切

認知症の方は、自分のことを否定されることがや認知症であると言われることを嫌います。しっかりとその方を尊重した上で、同調し理解してあげることが大切です。また、関わる家族の方なども苦労されることが多いと思います。悩みなどは抱え込まないでください。しばっこカフェなどの地域コミュニティを利用していただき、その環境を理解する人たちと情報交換をするなど、少し気を抜く時間を大切にしてください。

皆さんへのメッセージ

地域と関わり、他の方と笑いながら楽しくコミュニケーションを取ることは「健康長寿の秘訣」だと思っています。ぜひ一度、しばっこカフェをご利用いただければ嬉しく思います。

しばっこカフェ 開催予定日

■開催日程（9～12月）

9月28日(火)、10月26日(火)
11月30日(火)、12月21日(火)

■時間

午後1時30分～3時
(時間内出入り自由)

■会場

福祉センター
「やすらぎの里」

Interview



「何か一つでもいいから
始めてみるのが重要」

理学療法士 川村 雄輔 先生

季美の森リハビリテーション病院の理学療法士として、地域の高齢者を支える川村先生。フレイル予防講演会では、健康に関するさまざまなお話をいただきました。

フレイルの怖さとは

フレイルとは日本語で「虚弱、老衰、脆弱」などを意味します。主な種類として「身体的（筋肉や身体機能の低下）」「心理・精神的（抑うつ状態や認知症）」「社会的（独居や閉じこもり）」「オーラル（口腔機能の低下）」があります。

知らず知らずのうちに身近に忍び寄るフレイル。発症すると生活する上で難しいことが増えてきたり、転倒や風邪を引いたなどちょっとしたことがきっかけで重症化し、そこから寝たきりや介護状態になるリスクを負う状態となってしまいます。

フレイルを予防するには

特に重要な要素は「運動」「食事」「社会参加」の三つです。自分に合った無理のない適度な運動、毎日バランスよく三食食事を摂ること、目標ややりがい、楽しみを持って家族・ご近所・友人と多くの時間を共有することなどの習慣化を目指しましょう。

これらを1人だけで実践することは難しいですが、他の誰かと関わりながら一緒に取り組むことで達成しやすくなると思います。例えば、友人との散歩の約束や1日30回スクワットをすることを他の人に宣言してください。

さい。こうすることで、約束ごととして自覚や目標を持ちながら意識的に取り組むことができます。また、町の健康教室などに積極的に参加してみてください。地域の方と交流を楽しみながらいろいろな取り組みを実践することは「一番の社会参加」となります。

皆さんへのメッセージ

フレイルに特効薬はなく、誰かが代わりに自分の身体に筋力をつけてくれません。ご飯を食べて栄養を摂ってくれることもあります。一番大切なことは「自分の身体は自分で守る」という意志を持つことです。また、フレイルになったとしてもその状態に早く気付き対応でき

れば、健康に近い状態に戻れる可能性があります。だからこそ、予防のために自身の現状に目を向け行動に移す必要があります。友人との散歩を10分、町の健康教室に顔を出すなど、まずは一歩踏み出してみてはいかがでしょうか。



▲「フレイル予防講演会」の様子（8月4日）

「世界アルツハイマー月間」

9月は世界各国で認知症についての啓発活動が行われます。誰もがなりうる可能性のある身近な病気「認知症」。正しい知識と理解を深めることが大切です。

■認知症に関する相談 常時対応 ■認知症サポーター養成講座

認知症の方とその家族を支援するための講座です。9月10日（金）に福祉センター「やすらぎの里」で開催します。

■脳イキイキ教室

認知症に関する基礎知識を学び、頭と身体を同時に使って脳を活性化させるトレーニングを行います。（今月から5回コースで実施、詳細は広報しばやま8月号に掲載）

■問合せ

地域包括支援センター（☎77-3925）にご連絡ください。

Interview



健康運動指導士 松本^{えみ}重美先生

町のはつらつセミナーの講師を10年以上担当している松本先生。医師や保健師などの保健医療関係者と連携し、個々に合った運動プログラムの作成や指導を行っています。

「介護予防のために 継続的に効果的な運動を」

介護予防事業として、住み慣れた地域で新たな仲間や生きがい活動へ参加するきっかけをつくり、年齢を重ねても元気に過ごすために必要な運動や食事、認知症予防などを学ぶ教室のことです。

特に、自宅で簡単に取り組める運動などを学びそれを習慣化させることで、心身機能低下の予防や体力の維持促進、転倒リスクの軽減につなげることを目的としています。（町内在住で65歳以上の方が対象。月1回程度、曜日別コースに分かれ各回約15人が参加しています）

はつらつセミナーとは

運動をする上で大切なこと

運動をしてもいきなり大きな成果は出ません。まずは「運動は楽しい」「また運動したい」と感じながら継続することが大切です。短時間や簡単な運動でも習慣化し長年継続した先に、血糖値が下がる、関節痛の痛みが緩和する、体力がついてきたなどの成果が出てきます。ラジオ体操やその場での足踏み、片足立ちといった何かの合間にできる簡単な動作でも継続すれば成果が出ます。

また、地域のコミュニティに参加し、仲間と一緒に笑いながら楽しく運動をすることもとても



▲「はつらつセミナー」の様子（7月29日）

も重要です。定期的に健康教室などに参加し、会ったときお互いの元気な姿を確認することは、大きなモチベーションになります。

皆さんへのメッセージ

年齢を重ねると体力が落ちたり病気になるやすいなど、不安を感じることが多くなると思います。運動不足は転倒やそれに伴う骨折により、寝たきりから介護に直結しやすくなります。はつらつセミナーではそれらを防ぐ運動などを実施し「健康寿命を延ばす目標」を持つて参加者全員で楽しく活動しています。皆さんも健康のために、自宅でできる簡単な運動から始めてみませんか。適度な運動や人のつながりを充実させることは、認知症・介護予防に効果的です。

はつらつセミナー参加者の声

日下部 正子さん

私は、以前開催されていた介護予防教室「いつまでも元気塾」に参加していました。元々腰が悪くて身体に不安を抱えていましたが、その教室で適度な運動を習慣化できたことで腰の具合が改善されました。「庭の掃き掃除をしても腰が痛くならず、自然に散歩する距離や時間が長くなったこと」は自分でも驚きました。

このような経緯があり、ずっと継続して運動をしたいという思いからこのセミナーにも参加しています。何かの合間やちょっとした時間でも、自宅で簡単にできる運動が多く習慣化しやすい内容です。他の参加者の方と楽しくおしゃべりをしながら過ごす時間も、自身の心の健康につながっていると感じています。



子どものための養育費相談会 ぜひご相談ください

千葉司法書士会および千葉青年司法書士協議会は、全国青年司法書士協議会と共催で養育費に関する電話相談会を開催します。相談は無料で予約は不要です。秘密は厳守します。

開催日 9月25日(土)

時間 午前10時～午後4時

相談電話番号 ☎0120-567-301

問合せ ☎04-7137-7486(担当:小屋)

千葉県健康福祉部

原爆被爆二世健康診断について

千葉県では、原爆被爆二世に対する健康診断を下記のとおり実施します。

対象者

県内に住所を有する原爆被爆者の実子で、受診を希望される方

実施期間 令和4年2月28日(月)まで

申込み方法

令和4年1月31日(月)までに受診を希望される方の住所、氏名、生年月日、電話番号および被爆者である親の住所、氏名、生年月日、被爆者健康手帳番号、被爆二世健康記録簿配布希望の有無をご記入の上、郵送してください。
※検査の種類によっては、一部自己負担が生じる場合があります。

申込み・問合せ先

〒260-8667 (所在地省略可)

千葉県健康福祉部健康福祉指導課支援班

☎043-223-2349

交通安全の日

交通事故に注意しましょう

毎月10日は交通安全の日です。千葉県では、交通死亡事故が多く発生しています。交通事故の多くは自宅から近い場所で、特に道路横断中の事故が多発しています。自宅近くの通り慣れた道を歩くときでも油断せず、必ず安全を確認しましょう。

問合せ

総務課自治振興係 ☎77-3903

第54回絵手紙作文コンクール

作品を募集しています

将来を担う子どもたちが手紙に親しみ、文章表現によるコミュニケーションを通じて豊かな心を育むことを目的とした絵手紙作文コンクールを開催します。学校などの団体単位で応募する方法と、個人で応募する方法があります。詳しい内容などについては、下記の連絡先までお問い合わせください。

応募期間

9月17日(金)まで (当日消印有効)

応募先

〒153-0064 東京都目黒区下目黒2-2-20 第8千陽ビル2階 「第54回絵手紙作文コンクール」事務局

問合せ

・「第54回絵手紙作文コンクール」事務局 ☎0120-536-493

・芝山郵便局 ☎77-0996 (平日午前9時～午後5時)

令和3年4月オープン

旧東小学校跡地に新設しました **特別養護老人ホーム**

「社会福祉法人春葉会 おもとの郷芝山」
スタッフ募集中です！

職種：看護師・介護職、その他

地元芝山町に新築の高齢者福祉施設での介護の仕事です。
ご興味のある方は奮ってお問い合わせ下さい。経験は不問です。



連絡先：0479-85-5335 担当: 鶴田(つるた)

しばやま 文芸



短歌

七月詠草

ハイテクの豪雨の予報また外れ
今日も朝からカラカラ天気
見張田の苗は日にけに緑増し
肌にあざしく風渡りゆく
きらきらと雑木林に散る陽ざし
ときをり小鳥の影もまじりぬ
窓ごしに効が自転車こぎゆくを
老いの眼にひかり過ぐあさ
古代より死は尊厳にみちて居り
埴輪に見ゆる葬列の儀
五木田治巳
齊藤 則子
八角 菊枝
麦倉千代子
怒賀 春子

子蟻ちゃん蜂の死骸を引きずりて
友を寄せずに巣穴へ運ぶ
諸もろの栄養かぞえ糠漬けの
旨み楽しむ歳かさねつ
梅雨入りも豪雨被害をくり返し
日本列島かくもむなし
花の苗植ゑたる夕べひそやかに
雨降り出でて心なごみぬ
大木 幸子
高橋 節子
松川 恭子
冬木 節子

俳句

二の腕のひんやりとあり半夏生
真砂子
筑波嶺の晴れて裾野の青田波
満
洗鯉晒す冷水冷し酒
光政
長雨のあとの巨大な茄子胡瓜
京子
梅雨に入る日に幾度も庭眺め
小夜子

清里に溢れ出したる夏衣
壽一
雲の峰地球の丸く見える丘
多美子
南吹く房総の山高からず
百合子
山百合の茎の細さや風に揺れ
敏子



注意）掲載されている内容については、新型コロナウイルス感染症拡大などの影響により、変更が生じる場合があります。

お知らせ

成田国際空港株式会社

アンケート調査にご協力ください

成田国際空港株式会社では、周辺自治体の協力の下「生活と健康に関するアンケート調査」を実施します。対象となった方には、ご自宅に案内文書が届きますので、アンケートの回答へのご協力をお願いします。

調査の目的

空港周辺にお住まいの方の生活環境や健康状態の変化を把握するための継続調査の一環となります。

実施主体

成田国際空港株式会社

実施機関

一般財団法人 小林理学研究所

調査期間（予定）

10月1日（金）～11月19日（金）

対象区域

騒防法第一種区域および第一種区域に隣接する区域など

調査項目

身体的影響、感覚的影響、夜間の睡眠影響

調査方法

自記式アンケート調査
※回答は、紙・WEBどちらでも対応しております。

※調査についての詳細は、案内文書にてご確認ください。

問合せ

一般財団法人 小林理学研究所 騒音振動研究室 ☎080-2019-2953
（平日午前10時～午後4時）

ハロウィンジャンボ宝くじ

購入は県内の宝くじ売り場で

今年もハロウィンジャンボ宝くじとハロウィンジャンボミニが、全国で2種類同時発売されます。この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりや地域住民の福祉向上のために使われます。

発売期間 9月22日（水）～10月22日（金）

抽選日 10月29日（金）

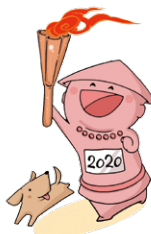
発売単価 1枚300円（パソコンやスマートフォンからも購入できます）



東京パラリンピック2020

聖火トーチ・ユニフォームの展示

「東京パラリンピック2020」の聖火点火セレモニーに使用したトーチとユニフォームが福祉センター「やすらぎの里」に展示されます。あの感動を再び間近に感じてみてください。



展示期間

9月6日（月）～30日（木）

問合せ 芝山町社会福祉協議会

☎78-0850

千葉県ジョブサポートセンター

生活・就労に関する個別相談

千葉県ジョブサポートセンターの出張相談会を開催します。就職活動の方向性や適職に関するご相談、応募書類の添削、面接アドバイスなど、経験豊かな相談員が対応しますので、ぜひご参加ください。

開催日 9月24日（金）

会場 福祉センター「やすらぎの里」

時間

①午後1時～1時45分

②午後2時～2時45分

③午後3時～3時45分

対象者 就職・再就職を希望する方

定員 各回1～2人

申込み

9月21日（火）までにお電話にてお申し込みください。

※相談は予約制で定員になり次第締め切りとなりますので、詳しくはお問い合わせください。

その他

・新型コロナウイルス対策として、当日の検温や手洗い、マスクの着用をお願いします。

・就労相談は雇用保険受給中の就職活動実績となります。

※公的貸付金制度や公営住宅関連などの生活相談は就職活動実績対象外です。

申込み・問合せ先

福祉保健課福祉係 ☎77-3914

広告

成田空港温泉 空の湯

- ・ 芝山町在住・勤務の方は、入館料・飲食料が10% OFF になるお得な会員カードが無料発行できます。
フロントで住所の分かるものをご提示ください。
- ・ 芝山町のマッサージ券使えます！
- ・ ふれあいバスで芝山千代田駅から徒歩3分！

詳しくは HP から

くらしの広場

9月・10月のごみを出す日

▶可燃ごみ（毎週火・金曜）
 ▶資源／不燃／有害ごみ（毎月第1・3月曜）
 9月6・20日 10月4・18日
 ※回収が終わるまで数日かかることがあります。

▶粗大ごみ（毎月2回・金曜日）
 9月10・24日 10月8・22日
 自宅回収は、上記の指定日のみで、ステッカーを貼ってください。
 ※前日までに電話予約が必要です。

▶持込み（平日・毎月第2日曜日）
 令和3年4月より、混雑緩和の観点から直接持込みの事前予約方法が以下の表のとおり変更となりました。
 ※事前予約がない場合搬入不可です。

▶事前予約方法について

搬入日	事前予約日
平日の月曜日	前週の金曜日に電話予約
平日の火～金曜日	前日に電話予約
連休・休日明け	休日の前日に電話予約
第2日曜日	平日に電話予約

※事前予約日が非営業日⇒直前の営業日に電話予約

▶可燃ごみ収集袋に使用できます
 レジ袋などのプラスチックごみの削減を目的に、可燃ごみ収集袋として使用できるレジ袋を協力店舗にて販売しています。販売価格は1枚30円（可燃ごみ袋小と同等サイズ 22L）です。

▶問合せ
 山武郡市環境衛生組合 ☎86-3516

地域・交通安全情報（9月）

▶地域安全ニュース

架空請求・ワンクリック詐欺に注意
 家庭での被害が多い「架空請求」や「ワンクリック詐欺」。被害に遭った場合は、料金の支払いや連絡をせず、適切な機関に相談してください。

〔架空請求について〕

架空請求とは、身に覚えがない、あるいは契約したことがないにも関わらず支払いを請求されるものです。

架空請求の大半は、無作為に選んだ複数の宛先へ同一の文面をメールしているため、身に覚えのない支払いを求められた場合は、無視して構いません。

〔ワンクリック詐欺について〕

ワンクリック詐欺とは、特定のウェブサイトや電子メールに記載されたリンク先にアクセスした後に、ワンクリック請求ウェブサイトの利用規約に同意するボタンをクリックすることで、料金請求画面が表示され、サイト使用料の名目でお金を支払わせようとするものです。ブログやSNSから誘導された先のサイトが入口になったりするケースもあります。

請求画面を閉じようとしても繰り返して表示されることがありますが、個人情報引き出されることはありませんので、慌てて応じる必要はありません。困ったときは相談しましょう。

各種相談窓口

・消費者ホットライン188に電話すると、最寄りの消費者相談窓口を紹介してもらえます。

・コンピュータの技術的対処方法
IPA情報セキュリティ安心相談窓口
 ☎043-5978-7509（平日午前10時～正午、午後1時30分～5時）

・犯罪被害に関する相談
千葉県警察本部相談サポートコーナー
 ☎043-227-9110（平日午前8時30分～午後5時）

山武警察署生活安全課
 ☎0475-82-0110

▶9月の移動交番

■道の駅風和里しばやま

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)、
 午後2時～3時30分

■福祉センター「やすらぎの里」

2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木)、
 午後2時～3時30分

■空の駅風和里しばやま

17日(金)、午前10時～11時30分

■ウエルシア成田三里塚店

10日(金)、24日(金)、午前10時～11時30分

■芝山町役場

6日(月)、27日(月)、午前10時～11時30分
 ※事件・事故等の発生や気象条件などにより、予定が変更となる場合があります。

9月の無料相談 >>> お気軽にご相談ください

相談内容	日時・場所	問合せ
ふくし駆け込みテレホン	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	社会福祉協議会 ☎78-0526
弁護士無料法律相談※要予約	9月28日(火) 福祉センター 午後1時30分～3時30分	社会福祉協議会 ☎78-0526
人権・行政相談	9月の相談は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止いたします。	総務課 ☎77-3901
登記・法律・債務整理の相談会	9月の相談は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止いたします。	司法書士加瀬事務所 ☎0479-73-2654
税理士による無料相談 ※要予約（平日9時～12時）	9月1・15日(火) 東金商工会館 午前10時～午後3時 （税務支援センターの税理士による相談です）	千葉県税理士会東金支部 （東金商工会館内） ☎0475-50-6322
ちば北総地域若者サポート ステーション無料相談会 ※要予約	9月17日(金) 福祉センター 午後1時～5時 （若者の就労支援の相談会です）	ちば北総地域若者 サポートステーション ☎0476-24-7880
障害年金の無料相談会	9月17日(火) すばる司法書士事務所 午後1時30分～4時30分 （社会保険労務士が受給要件・申請手続きについて説明します）	みんなでサポートちば事務局 ☎070-1541-7661



ま ちのうごき

人口と世帯数

	8月1日現在	前月比
人口 男	3,592 人	+ 3 人
女	3,482 人	+ 6 人
合計	7,074 人	+ 9 人
世帯	3,044 世帯	+ 7 世帯

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	保護者	地区
ゆな 結	小駒 拓実	バルールド
ひかり	小松 陽一	千代田
そういち 颯 一	田中 裕大	三和
れんと 蓮 人	小川 裕二	小池5

ご冥福をお祈りいたします

氏名	地区
石井 義人	小原子
小川 みつ	宝馬

※7月1日から7月末日受理分。この欄への掲載を望まない方は、届出のときに、係に申し出てください。

月間航空機騒音測定結果（速報） 令和3年7月分

騒音測定地点	区域	Lden	Lden
第二工業団地管理事務所	Aラン 76	65.7	
A滑走路先端	Aラン 76	72.2	
芝山集会所	Aラン 70	59.8	
谷平野岩澤宅	Aラン 70	58.1	
小池共同利用施設	Aラン 70	61.7	
竜ヶ塚集会所	Aラン 70	57.6	
芝山町役場	Aラン 66	56.6	
芝山小学校	Aラン 62	54.3	
平行滑走路先端	Bラン 73	65.0	
菱田共同利用施設	Bラン 62	51.9	
菱田東公会堂	Bラン 62	47.1	
加茂公民館	Bラン 62	52.7	
千田（多古町）	Bラン 62	51.7	
辺田龍泉院	旧谷間	50.7	
住母家集会所	旧谷間	51.6	
旧東小学校	旧谷間	50.9	
上吹入集会所	旧谷間	54.2	
高谷共同利用施設	旧谷間	52.1	
中郷公会堂	平行隣接	44.1	
高田西部公民館	区域外	48.3	
牧野西部公民館	区域外	47.5	

すくすく健やか
元気
いっぱい!

元気すぎるお姉ちゃんの姿を見て、いつもニヤつく冊！
最近では声を出して笑い合うようになり、仲良し姉妹になってくれそうでも嬉しいです。
これから大きくなっても、互いを必要とし認め合える素敵な関係を築いていってくれたら幸せです。
編、冊、これからも宜しくね！



新井田新田

高橋

あも 編ちゃん（3歳）
ふみ 冊ちゃん（6カ月）

9月下旬・10月上旬の保健事業 >>> 教室・講座・健診など

会場 保健センター ☎ 77-1891 (★印は要申込)

月	日	事業名	時間
9月	17日(金)	ばわふる運動塾	10:00~11:30 (★)
		定例健康相談② (対象者 30~69歳)	13:30~ (★)
	21日(火)	もぐもぐ離乳食教室 (対象者 生後1歳未満の乳児)	14:00~15:30 (★)
	22日(水)	すこやか赤ちゃん相談	9:45~11:45 13:00~15:00
		子育てほっとサロン① (対象者 R3.4~7月に出産した産婦)	10:45~11:45 (★)
	29日(水)	子育てほっとサロン② (対象者 R3.4~7月に出産した産婦)	10:45~11:45 (★)
10月	30日(木)	ことばの相談	①10:10 ②11:10 ③13:10 (★)
	6日(水)	子育て相談 第三保育所巡回	9:00~12:00
	15日(金)	ヘルスあつぷ講座 (対象者 40~74歳)	10:00~11:30 (★)

※新型コロナウイルスの影響により、事業が延期や中止となる場合などはホームページや防災行政無線でお知らせします。

休日当番医 >>> 休日当番医テレホンガイド ☎ 0475-50-2531

診療時間 午前9時~午後5時まで

月	日	南方地区 (東金・大網・九十九里)	北方地区 (山武・横芝光・芝山)
9月	5日(日)	きみのもりクリニック (大網白里) ☎0475-70-2366	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	睦岡クリニック (山武) ☎0475-80-8001
	19日(日)	鈴木クリニック (大網白里) ☎0475-71-2033	岩崎医院 (山武) ☎0479-86-2217
	20日(祝)	橋本医院 (大網白里) ☎0475-72-0134	高橋医院 (山武) ☎0475-82-2450
	23日(祝)	城西クリニック (東金) ☎0475-52-8181	日向台クリニック (山武) ☎0475-88-1491
	26日(日)	うじはらクリニック (大網白里) ☎0475-73-3320	伊藤医院 (山武) ☎0475-82-2508

※ 専門以外の時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。

※ 当番医は、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サービス」でご確認ください。

