

6月のイベントインフォメーション

松尾図書館 ☎0479(80)8066

【おはなし会】

1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)午前11時～
松尾図書館 ほんのいえ

【わくわく工作教室】

7日(日) 午後2～4時 「キラキラふうりん」

成東図書館 ☎0475(80)2299

【おはなし会】

1日(土)・8日(土)・22日(土)・29日(土) 午前11時～

【のぎくげきじょう】

15日(土) 午前10時30分～
「いなかのねずみと町のねずみ」等

【えほんをたのしむ会】

15日(土)午前11時10分～

【あかちゃんおはなし会】

6日(木)午前10時30分～

【わらべうたの会】※要予約・10組

<ねんねコース> 20日(木) 午前10時30分～

<あんよコース> 27日(木) 午前10時30分～

(1歳半～3歳のお子さんと保護者) 参加費 無料

さんぶの森図書館 ☎0475(80)9101

【おはなし会】

1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)午後2時～

【0・1歳児と楽しむあかちゃんのえほんあそび】※要申し込み

<ねんねコース> 12日(水) 午前10時～

<よちよちコース> 12日(水) 午前11時～

場所 さんぶの森中央会館 団体室
スタッフ 人形劇すぎのこ会員 参加費 無料

【ビジネスタイム】

19日(水) 夜8時まで開館時間を延長
お仕事帰りなどにぜひご利用ください。
ビジネス相談窓口も開設

図書館情報



6月の休館日

3日(月)・10日(月)・17日(月)・
20日(木)・24日(月)

3館共通事業
《七夕飾り》

短冊に願い事を書いて館内の笹に飾ってね。

期間 6月21日(金)～7月7日(日)まで

松尾図書館

《夏のブックリサイクル》

保存期限の切れた雑誌・本などを無料で差し上げます。場合により整理券を配布します。

日時 6月22日(土)～26日(水)
午前9時30分～午後5時

※開館日のみ開催、なくなりしだい終了します。

場所 松尾図書館

※22日(土)は午後5時まで松尾IT保健福祉センター1階多目的室です。

成東図書館

《ライぶらりカフェ》

日時 6月13日(木)
午後6時30分～午後9時

場所 成東図書館

内容 図書館がカフェに変身！コーヒーを飲みながら読書を楽しみませんか？

《ナルトシヨルカツ》

『英語であいさつまスター』

日時 6月13日(木)午後7時～

申し込み開始 6月1日(土)～

(電話可)

場所 成東図書館

対象 一般(中学生以上)

参加費 500円

内容 ライぶらりカフェの時間

に学べるヨルカツです。今回のテーマは、英会話の基礎である、「あいさつや自己紹介」です。

《ドキドキ脱出ゲーム》

図書館からの挑戦状！君は制限時間内に脱出できるかな？

日時 8月19日(月)

午後3～4時30分

申し込み期間 6月29日(土)～

7月21日(日)

申し込み方法 抽選(館内の応募箱に、申込用紙を入れてください)

場所 成東図書館

対象 小学生(3年生以上)

定員 40人(市民優先)

内容 図書館で謎を解きながら、制限時間内に脱出します。脱出できたら、お宝をゲット！

《1日図書館員》

日程 7月21日(日)・31日(水)・8月9日(金)

①午前9時30分～11時30分

②午後1時30分～3時30分

場所 成東図書館

対象 小学生(3年生以上)

定員 各回4人

申し込み方法 6月29日(土)

午前9時30分～(先着順・来館受付・市民優先)

さんぶの森図書館

《考えてみよう 退職後のライフプラン》

日時 6月15日(土)午前10時～

場所 ふれあいセンター1

ハーサル室(図書館と同じ)

建物です)

内容 将来に備えたライフプランを考え、今後必要となる生活費と収入について学びます。

20年後
10年後
5年後



定員 20人(先着順)

対象 一般

参加費 無料

申し込み方法 さんぶの森図書館にご来館・電話

Selected book

新着案内

■『サバティカル』

中村 航 著 <朝日新聞出版>
働きつづけ、33歳で転職を決めた。次の会社に入社するまでの「大人の夏休み」、本当に手に入れたいものを探し、新しい時代の青春 & 恋愛小説。



滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

納期のお知らせ
市県民税 第1期 **7月1日(月)**

納税には便利な口座振替を
ご利用ください

市税の納税には、納め忘れがなく、納付の手間も省ける口座振替が便利です。取り扱い金融機関、申し込み窓口など、詳しくは収税課までお問い合わせください。

納期限までに納税しないと延滞金が加算されます。

休日納税・相談窓口

日時 6月30日(日) 午前9時～午後5時
場所 市役所 収税課
平日に納付や納税相談ができない方は、ぜひご利用ください。
なお、納税相談をご利用される場合は、電話予約をお願いします。
☎ 収税課 ☎0475(80)1151

休日証明窓口

日時 6月30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 6月のイベント

1日(土)	お好み焼き販売
2日(日)	お好み焼き販売、もつ焼き・もつ煮等販売、焼き鳥・揚げ物販売 ケージーバンド(バンド演奏)①11:30 ②13:30
8日(土)	ハンバーガー販売
9日(日)	焼き鳥・揚げ物販売、ハンバーガー販売 北沢健(歌謡ショー)①11:30 ②13:30
15日(土)	カレーボール磯揚げ販売、ハンバーガー販売
16日(日)	カレーボール磯揚げ販売
22日(土)	ハンバーガー販売
29日(日)	ハンバーガー販売

○焼き蛤販売 土・日
○本場インド料理各種の販売 土・日
○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日(15、16日を除く)
☎0475(80)5020 ※天候により中止となるイベントがあります。

各種無料相談窓口

相談名	期日	時間	場所	問い合わせ先	
人権・行政相談	人権相談	4日(火)	13:30～16:30 (受付は16:00まで)	山武福祉センター	市民課市民生活係 ☎0475(80)1271
	人権相談	11日(火)		山武市役所	
	行政相談	18日(火)		松尾IT保健福祉センター	
	行政相談			山武福祉センター	
	人権相談	25日(火)		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
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	4日(火)	山武福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102	
		11日(火)	成東老人福祉センター		
		18日(火)	松尾IT保健福祉センター		
		25日(火)	山武福祉センター		
	弁護士相談 (要予約)	5日(水)	13:30～16:30		蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)
		12日(水)			山武福祉センター
		19日(水)			成東老人福祉センター
		26日(水)			松尾IT保健福祉センター
税理士による無料相談(要予約)	5日(水) 19日(水)	10:00～15:00 (受付 平日9:00～12:00)	東金商工会館 3階	県税理士会 東金支部 ☎0475(50)6322	
ナイター無料法律相談(要予約)	11日(火)	18:00～21:00	東金中央公民館	すずらん司法書士事務所 ☎0475(51)5021	
労災職業病なんでも相談会	29日(土)	13:00～16:00	千葉市中央コミュニティセンター	千葉市労災職業病対策連絡会 ☎043(273)9199	
行政書士による無料相談	20日(木)	13:00～16:00 (事前予約不要。受付は15:45まで)	東金市役所市民相談室	行政書士会無料相談事務局 ☎090(1608)4342	
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	
移動暴力相談所	5日(水)	10:00～16:00	夷隅地域振興事務所	千葉県暴力団追放県民会議 ☎043(254)8930	
結婚相談会	30日(日)	13:30～15:00	山武市役所	山武市結婚相談連絡会事務局(わがまち活性課) ☎0475(80)1201	
年金事務所による出張年金相談会(要予約)	18日(火)	9:30～15:30	山武市役所大会議室	国保年金課 高齢者医療年金係 ☎0475(80)1142	

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
 ●夜間急病診療所(年中無休、午後8~11時)
 ☎0475(50)2511

期日	+ 休日当番医	
2日(日)	不動堂クリニック(九十九里) ☎0475(76)7737	
	大平医院(山武) ☎0479(86)6012	
9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	
16日(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里) ☎0475(70)0801	
	宇井医院(山武) ☎0475(86)2522	
23日(日)	ふるがき糖尿病内科医院(東金) ☎0475(52)7022	
	あきば伝統医学クリニック(山武) ☎0475(86)3711	
30日(日)	天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986	
	高橋医院(山武) ☎0475(82)2450	

※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。

今月のこども園・幼稚園開放

開放時間 9:30~11:00

- 5日(木) しらはたこども園・まつおこども園
 - 6日(木) なるとうこども園・おおひらこども園
 - 12日(木) なんごうこども園
 - 18日(木) なるとうこども園
 - 19日(木) しらはたこども園
 - 20日(木) おおひらこども園・日向幼稚園
 - 26日(木) なんごうこども園・まつおこども園
- ☎ 子育て支援課 ☎0475(80)2632

保健カレンダー

☎ 健康支援課 ☎0475(80)1173

母子保健係 ☎0475(80)1172

内容	期日	受付時間	場所
すくすく広場	4日(火)	10:00~11:00	なるとうこども園(子育て支援センター)
	20日(木)		さんぶの森中央会館(子育て支援センター)
	26日(水)		おおひらこども園(子育て支援センター)
乳児健診	11日(火)	13:00~14:00	さんむ医療センター
産後セルフケア	13日(木)	9:30~10:00	成東保健福祉センター(申し込み制)
パパママサロン	19日(水)	9:15~9:30	
	23日(日)	8:45~9:00	
ベビーサロン	24日(月)	13:45~14:00	
いい歯モグモグクラス	25日(火)	9:30~9:50	
親子相談	27日(木)	13:30~	

成人保健係 ☎0475(80)1171

内容	日時	申し込み制	場所
胃がん検診・大腸がん検診	3日(月)、4日(火)	申し込み制	松尾IT保健福祉センター
胃がん検診・大腸がん検診	5日(水)	申し込み制	蓮沼出張所(旧蓮沼保健センター)
胃がん検診・大腸がん検診	6日(木)、7日(金)、10日(月)、11日(火)	申し込み制	さんぶの森中央会館
胃がん検診・大腸がん検診	12日(水)、13日(木)、14日(金)、16日(日)、17日(月)、18日(火)	申し込み制	成東保健福祉センター
大腸がん検診	23日(日)	申し込み制	成東保健福祉センター

山武市の人口 (5月1日現在) (前月比)

人口	51,528人 (-97)
男	25,937人 (-72)
女	25,591人 (-25)
世帯数	22,283世帯 (-11)

4月の異動

転入 185人	出生 12人
転出 217人	死亡 67人

火災 (4月)

建物火災	1件
その他火災	1件

交通事故 (4月) ※暫定数値

事故件数	125件
死亡者数	0人

第61回水道週間のお知らせ

期間 6月1～7日

水道週間は、私たちの生活に欠かすことのできない水について利用者の皆様に理解と関心を深めてもらうための期間です。

スローガン「いつものむ いつもの水に 日々感謝」

◆令和元年度第61回水道週間ポスター



☎ 山武郡市広域水道企業団企画財政課

☎0475(55)7852

NPO法人千葉県中途失聴者・難聴者協会 山武地区の集い

さまざまな事情で耳が聞こえにくい人、聞こえなくなった人の集まりです。手話がわからなくともおしゃべりが楽しめます。参加は自由です。

日時 6月8日(土) 10～11時55分

場所 成東中央公民館第1会議室

参加費 無料

☎ NPO法人千葉県中途失聴者・難聴者協会 宮野

☎0475(82)2670

重大な消防法令違反がある建物の情報を公表しています

山武郡市広域行政組合消防本部では、建物を利用する方が、自らその危険性に関する情報を入手し、利用を判断することができるように、重大な消防法令違反がある建物の情報を公表しています。

対象となる建物 飲食店、物品販売店舗、旅館、病院、福祉施設などの建物(東金市、山武市、大網白里市、九十九里町および芝山町内にある建物)

対象となる違反 屋内消火栓設備、スプリンクラー設備または自動火災報知設備の設置が必要な建物で、これらが設置されていない違反

公表内容 建物の名称・所在地・違反の内容

公表方法 消防本部のホームページに掲載(消防署でも確認できます)

建物関係者の方へ 用途の変更や増改築などを行うと、新たな消防用設備の設置が必要になる場合がありますので、事前にご相談ください。

☎ 山武郡市広域行政組合消防本部予防課 ☎0475(52)8754

さんむ英会話クラブ会員募集

中級レベルの方お待ちしております。

日時 毎月第1・第3(木)13～14時30分

場所 成東中央公民館

☎ さんむ英会話クラブ 高橋

☎0475(88)0846

令和元年度山武市芸術文化協会カラオケ部会交友発表会

日時 6月23日(日)9時開演

※軽食をご用意します。

場所 成東文化会館のぎくプラザ

☎ 山武市芸術文化協会カラオケ部会 部会長 鈴木

☎0475(82)6474



第38回芸術文化協会舞踊部会発表会

日時 6月9日(日)10時開演

※軽食をご用意します。

場所 成東文化会館のぎくプラザ

☎ 山武市芸術文化協会舞踊部会 部会長 石渡

☎0475(82)2940

一九会陶芸絵画展

日時 6月25日(火)～30日(日)9～17時まで

(初日25日は11時～、最終日30日は、16時まで)

場所 成東中央公民館

☎ 一九会 渡辺

☎090(2321)1231

山武蘭友会・安房チドリ、ウチョウラン展示会

日時 6月22日(土)～23日(日)9～16時

場所 さんぶの森中央会館ホール

☎ 山武蘭友会 佐藤

☎0475(88)0147

第50回ウォーキングサロン 「世界最古の花・大賀ハスを訪ねる道」

期日 6月8日(土) 雨天中止

集合 JR本千葉駅 9時50分(成東
発東金線9時02分乗車)

コース JR本千葉駅→羽衣公園→
千葉市美術館※(見学)→千葉神
社(休憩)→東千葉駅→千葉公園
(昼食・散策)→千葉駅(解散)
(約6.5キロ)

※千葉県民65歳以上無料(健康保
険証、免許証等証明するものを
提示)一般200円

申込期限 6月5日(水)

その他 ①弁当、飲み物、敷物各
自持参②会費200円(当日集金)

☎・☎ ウィザードクラブ・岩井

☎090(3593)2860

🌐<https://www.wizardclub.org/>

東金青年の森公園野球場で 高校野球を観戦しよう

日程・参加校 ①6月9日(日)、東金
高校、長生高校、竜ヶ崎一高校
②6月15日(土)東金商業、座間高
校

場所 東金青年の森公園野球場(東
金市松之郷186番地)

試合開始時間・試合数

①9時~(3試合予定)

②10時~(2試合予定)

※天候・諸事情等により予告なく中
止または変更となる場合がございます。

☎ 東金市教育委員会スポーツ振
興課

☎0475(50)1189

☎0475(54)0610

(当日午前10時まで)

平成31年度上期 普通救命講習会開催

講習内容 AEDを使用した心肺
蘇生法を中心とした、応急手当
の知識・技術など

日時 7月5日(金)9時~正午

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番
地2)

対象 山武郡市消防本部管内在勤
在住で13歳以上の方先着40人

受講費 無料

申込方法 電話、ファクス、メー
ルで、住所・氏名・生年月日、連絡
先を添えて申し込み

申込期間 6月3日(月)~21日(金)

その他 当日は、運動のしやすい服
装で、筆記用具、修了証の郵送
用封筒(宛先記入の上、82円切手
貼付)をご用意ください。

☎・☎ 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9~17時)

☎0475(55)0131

第14回ちばIBD潰瘍性大腸炎& クローン病医療講演会

日時 6月29日(土)13~16時

(受付12時15分~)

場所 千葉市生涯学習センター(千
葉市中央区弁天3-7-7)

内容 第1部:医療講演会 杏林
大学医学部附属病院 消化器内科
診察科長 久松理一先生による
講演会「IBDマネージメントの肝
「Treat to Target」とは?」・第2
部:患者同士の交流会 等

定員 80人

資料代 500円(当日支払い)

同伴する家族は参加者本人を除
いて2人まで無料

申込方法 インターネットもしくは
往復はがきにより郵便番号、住所、
連絡先、参加者全員の氏名、年齢、
病名と発症年、交流会の参加の
有無、講師への質問を添えて事
前に申し込み

☎・☎ ちばIBD 竹井

🌐<http://www.chiba-ibd.com/>

☎JDX01722@nifty.com

一足早くウォーターガーデンを楽しもう!

蓮沼ウォーターガーデンプレオープンイベント開催

日時 6月29日(土)、30日(日)11~13時(荒天時中止)

対象 市内の小学校、幼稚園、保育園、こども園に通うお子さんとそ
の家族の方

費用 入園料、駐車場無料(売店、ロッカー、アトラクション有料)

その他 当日アンケート調査を実施しますのでご協力ください。
通常オープン(7月6日(土)からとなります)のでご注意ください。
その他詳細についてはホームページでご確認ください。

☎ 蓮沼ウォーターガーデン

☎0475(86)3171

🌐<http://watergarden.hasunuma.co.jp/>



山武市の高齢化率（65歳以上の人口割合）は、平成31年3月1日現在33・6%。年々増加し、医療費も増え続けています。

死亡原因の6割は、がん、心疾患、脳血管疾患の生活習慣病が占めており、一人一人が生活習慣を改善することで医療費の削減につながります。

山武市には16人の保健師がいます。今回は、「健康支援課成人保健係」の3人の保健師、小俣かずみさん・大根孝子さん・高橋彩さんに生活習慣病の現状や、毎年健（検）診を受けることの大切さなどを伺いました。



左：小俣さん 中：大根さん 右：高橋さん

生活習慣の悪化が病気のリスクを上げる

市では、40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に健康診断「特定健診」を毎年実施しています。平成27年の健診結果では、「中性脂肪」*の値の高い人の割合が、県内でワースト1位でした。さらに糖尿病、糖尿病の疑いがある方が6割程度いて、偏った食事や運動不足が糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。

山武市の特徴として農業従事者が多く、おやつに甘いドリンクや果実を多くとする習慣があります。また、公共交通の便が悪く、ほとんど歩く習慣がないことが原因の一つと考えられます。

早期発見・がん検診のススメ

がんは国民の2人に1人がかかるといわれています。早期に発見し治療をすれば完治する確率が高くなってきています。市でも、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんの6種類のがん検診を実施しています。また、肝炎ウイルス血液検査や歯科健診なども実施しています。

予防意識を高めるために

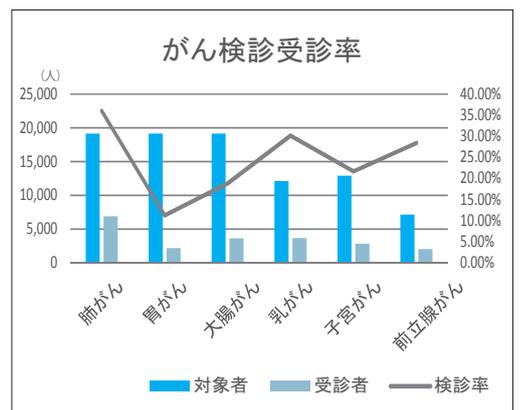
「自分にはがんにはならないと思っている方も多く、受診率が上がりません。若い方にも自分のこととして捉えてもっと受けてほしいです」と大根さん。

啓発の一環として、成人式にがん検診のチラシを配ったり、小学校で「がんの健康教育」を実施しています。

「どうやって伝えていこうかと係で何度も話し合っています。子ども頃から生活習慣病を理解してもらうことで予防につながると考えています。がん検診のハガキを児童に配布し親御さんへの啓発も行っています。近年、体重が標準よりも多い児童の割合が高く見られ、親子参加で個別に栄養士、保健師が面接しています」と高橋さん。

健診は受けた後が大切

健診を受けると結果が届きます。その結果から、生活習慣病のリスクの程度に応じて保健師と栄養士が個別に相談を行っています。また、成東保健福祉センター



で、予約制（毎年2回）で、医師と保健師・栄養士による健康相談を実施しています。

「生活習慣病の脳梗塞や糖尿病等がうつ病や認知症と関係が深いと言われています。少しでも不安なことがあったらまずは電話相談などを利用していただくことが解決の糸口になります」と小俣さん。

60歳代以降では病気のまったくない人はほとんどいません。健診を受け病気を早期発見することは、代償を少しでも軽くするチャンス。日頃の食事を見直し、運動を継続維持して行くことが心身の健康につながり、豊かな人生を築しむことが可能でしょう。

（取材：4月15日）

*人間の体内に存在する脂肪（トリグリセリド）。体内にエネルギーを貯蔵する役割を担っている。エネルギーとして使われなかった中性脂肪は、肝臓や皮下、血中に蓄えられ、多くは皮下脂肪となる。