

図書館情報



4月の
休館日

5日(月)・12日(月)・15日(木)・
19日(月)・26日(月)・30日(金)

松尾 ☎0479(80)8066

成東 ☎0475(80)2299

山武 ☎0475(80)9101

3館共通

図書館の開館情報やイベント開催等詳しくは、ホームページをご確認いただくか、図書館にお問い合わせください。

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

松尾図書館

〈本を読んでスイーツボックスを作ろう！〉

期間 4月17日(土)～5月30日

(日)まで

場所 松尾図書館

対象 幼児・児童(3歳以上)

定員 50人

内容 本を読んでカードに絵や感想などを記入し、迷路や間違い探しをすると、スイーツボックスの材料がもらえます。

工作の材料を集めて、オリジナルのスイーツボックスを完成させます。



成東図書館

〈血圧計を設置しました！〉

成東図書館では、みなさんのいきいきライフを応援するため、医療健康や、生活、趣味、軽スポーツの本などを集めています。

今回、高齢者福祉課と連携して、「いきいき元気本」とセルフ血圧計を設置しました。図書館に通って、元気ライフを送りませんか？



さんぶの森図書館

〈読書deジャンプ！〉

決められたテーマの本を読んでピンゴをめざそう！

期間 4月23日(金)～5月30日(日)

対象 幼児・小学生・中学生

定員 50人

※シート配布場所 さんぶの森図書館

【おうちで楽しむ本】 Selected book

■ 『ニールズヤード式アロマセラピー・セルフマッサージ』



ニールズヤードレメディーズ 監修
＜河出書房新社＞
エッセンシャルオイルの香りや成分を使い、心と体のバランスを整えるアロマセラピー。キレイで元気になるためのマッサージ法を詳しく写真つきで解説。自分をいたわる時間をとって、美しく健康に豊かな生活を！

ブックリサイクル

保存期間が過ぎた雑誌や本などを無料で差し上げます。

日時 5月1日(土)・2日(日)

午前10時～午後5時

場所 さんぶの森文化ホール

その他 なくなり次第終了します。混雑した場合、入場を一部制限する場合がございます。

※4月17日(土)午前9時30分から、先着順で日時指定の整理券を配布します。

＜おうちで食べよう！＞

タイトル	著者
作れる！飾り巻き寿司 おもてなし寿司	川澄 健/光文社
絵本からうまれたおいしいレシピ 子どもと一緒にごはんづくり	きむら かよ 他 /宝島社
おとなの健康特別編集 食べてもっと健康になるレシピ275	沼田 かおる /オレンジページ
忙しいママでもできる！ 簡単ちょいデコごはん&お弁当	中村 陽子 /辰巳出版

■ 『全国とっておきのお取り寄せカタログ』



朝日新聞出版 編
＜朝日新聞出版＞
“おうち時間”が楽しくなる全国のお取り寄せグルメ&グッズをテーマごとに厳選！グルメ、家飲み、パン、スイーツなど、とっておきの約250品を紹介！お取り寄せ便利サイト情報も掲載。

＜おうちで体操＞

タイトル	著者
医者が考えた猫背がなおる30秒ストレッチ	小林 弘幸 /PHP 研究所
どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法	Eiko /サンマーク出版
10歳体が若返る奇跡の寝たまま1分ストレッチ	川村 明 /宝島社

■ 『ほぐピラ WORKOUT「ほぐす」+「ピラティス」』

がいちばん痩せる！

星野 由香 著 <講談社>

「ほぐピラ」はローラーを使って筋膜・筋肉をほぐしながら、ピラティスの動きで体を鍛えるトレーニング。痩せるだけでなく、不調が改善して、心まで整うと大人気。ローラーはタオルとラップの芯でも、手作りできます。



滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

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。

《お近くのコンビニエンスストアでも納付できます》
納期限までに納税しないと延滞金が増加されます。

休日納税・相談窓口

日時 4月25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 4月25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 4月のイベント

4日(日)	お好み焼き、焼き鳥・揚げ物
11日(日)	お好み焼き、もつ焼き・もつ煮
17日(土)	カレーボール・磯揚げ
18日(日)	カレーボール・磯揚げ
25日(日)	焼き鳥・揚げ物

○本場インド料理 土・日・祝日
○煎りたて珈琲の店頭販売 土・日・祝日
○本場タイ料理 土・日・祝日
※レストラン運味は、土・日・祝日イワシ・野菜の天ぷら等テント販売を行います。
☎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	月～金(祝日を除く)	8:30～17:15	電話相談のみ	みんなの人権相談 ☎0570(003)110
	行政相談	月～金(祝日を除く)	8:30～17:15	電話相談のみ	行政苦情110番 ☎0570(090)110
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		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	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16:00まで)	松尾T保健福祉センター	
		27日(火)		山武福祉センター	
	弁護士相談(要予約)	7日(火)		蓮沼出張所	
		14日(火)	13:30～16:30	山武福祉センター	
		21日(火)		成東老人福祉センター	
		28日(火)		松尾T保健福祉センター	
税理士による無料相談(要予約)	7日(火) 21日(火)	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	
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	出張年金相談予約専用電話 ☎043(242)6324	
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	



ばいきんをやっつけよう!

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	
4日(日)	天野内科クリニック(東金)	☎0475(55)3986
	まさごクリニック(横芝光)	☎0479(80)0122
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
18日(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里)	☎0475(70)0801
	大平医院(山武)	☎0479(86)6012
25日(日)	まさきクリニック(九十九里)	☎0475(78)6868
	さくらクリニック(横芝光)	☎0479(84)4333
29日(木祝)	斉藤クリニック(東金)	☎0475(53)1110
	吉田クリニック(山武)	☎0475(82)0481
5月2日(日)	城西クリニック(東金)	☎0475(52)8181
	大平医院(山武)	☎0479(86)6012
3日(月祝)	はにや内科(大網白里)	☎0475(70)1500
	京葉内科クリニック(山武)	☎0475(82)2400
4日(火祝)	鈴木クリニック(大網白里)	☎0475(71)2033
	あきば伝統医学クリニック(山武)	☎0475(86)3711
5日(水祝)	うじはらクリニック(大網白里)	☎0475(73)3320
	明海クリニック(山武)	☎0475(80)5355

※都合により変更になる場合があります。休日当番医テレホンガイドでご確認ください。
 ・専門以外は診療できない場合があります。
 ・診療時間 9:00~17:00
 ※昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。

保健カレンダー

母子保健係 ☎0475(80)1172

内容	期日	受付時間	場所
親子相談	8日(木)	9:00~12:00	成東保健福祉センター(申し込み制)
乳児健診	13日(火)	13:00~14:30	さんむ医療センター
すくすく広場	14日(水)	10:00~11:00	おおひら子ども園(子育て支援センター)
	27日(火)	10:00~11:00	なるとうこども園(子育て支援センター)
産後セルフケア	15日(木)	9:30~10:00	成東保健福祉センター(申し込み制)
1歳6か月児健診	20日(火)	13:00~14:00	松尾IT保健福祉センター
2歳6か月児歯科健診	21日(水)	9:00~9:30	
3歳児健診	22日(木)	13:00~14:00	
ベビーサロン(第1子優先)	26日(月)	13:45~14:00	成東保健福祉センター(申し込み制)



山武市の人口(3月1日現在) (前月比)	
人口	50,237人 (-112)
男	25,395人 (-50)
女	24,842人 (-62)
世帯数	22,514世帯 (-55)

2月の異動	
転入 137人	出生 14人
転出 190人	死亡 69人

火災(2月)	
建物火災	0件
その他火災	7件

交通事故(2月) ※暫定数値	
事故件数	90件
死亡者数	0人

サウンド山武会員募集

福祉施設での音楽によるボランティア活動や、成東文化会館のぎくプラザで演奏発表会等を行っている音楽仲間のあつまりです。一緒に楽しく演奏しませんか。

練習日 毎週水曜日 15時30分～18時 ※見学可

場所 成東中央公民館視聴覚室

会費 1000円/月

その他 各自お好きな楽器をお持ちください。

☎ サウンド山武 渡辺

☎090(3591)4689



国家公務員募集

国家公務員採用試験を行います。

総合職試験(院卒者・大卒程度試験)

受付期限 4月5日(月)

第1次試験日 4月25日(日)

一般職試験(大卒程度試験)

受付期間 4月2日(金)～14日(水)

第1次試験日 6月13日(日)

一般職試験(高卒者、社会人試験[係員級])

受付期間 6月21日(月)～6月30日(水)

第1次試験 9月5日(日)

【注】申し込みはインターネットにより行ってください。

☎・☎ 人事院関東事務局

☎048(740)2006～8

🌐<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

**第71回ウォーキングサロン
参加者募集**

「大網・里山と史跡を巡る道」

日時 5月8日(土)(雨天中止)

集合 JR大網駅9時25分

交通 JR成東駅発9時02分→JR大網駅着9時20分

コース JR大網駅→餅の木集落→正法寺→小西養安寺集落→調整池→みどりが丘中央公園(昼食)→本国寺→JR大網駅(歩程約8キロ)

申込期限 4月30日(金)

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/>

令和3年度「福祉のしごと就職フェア・inちば」参加者募集

社会福祉施設・事業所等へ就職を希望する方を対象に採用担当者との個別面談や福祉職場に関する相談等を行います。興味・関心のある方はお越しください。

日時 4月25日(日)13～16時(12時30分から受付開始)

場所 京成ホテルミラマーレ6階ロースルーム(千葉市中央区本千葉町15-1)

参加費 無料(履歴書・スーツ不要)

☎ 千葉県社会福祉協議会千葉県福祉人材センター

☎043(222)1294(祝日を除く月～土曜日10～18時)

🌐<http://www.chibakenshakyonet.net/>

**消費者情報
慌てないで！そのトイレ修理**

「トイレが詰まり、電話帳で見つけた業者に直してもらったら高額請求された」「トイレタンクから水が漏れていたのに投げ込み広告の業者に頼んだら、不必要な便器交換の契約までさせられた」「インターネット広告に見積もり無料とあったのに実際には見積もりにかかった作業費等を請求された」などの相談が寄せられています。

トラブルを防ぐために……

- ①業者に契約をせかされても慌てず、料金や作業内容を確認し、納得できない場合は契約しない。
- ②日頃より安心して依頼できる事業者の情報を集めておく。
- ③水漏れの場合に対処できるよう自宅の止水栓の位置と締め方を確認しておく。

困ったときは、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

※受付時間は平日9時～正午、13～16時30分まで

**成東日本語教室
学習者募集のお知らせ**

内容 日常会話、能力検定対策等

日時 毎週土曜日15～17時

場所 成東中央公民館

費用 1学期1000円(3学期制)

☎ 小松 **☎**0475(88)2023

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

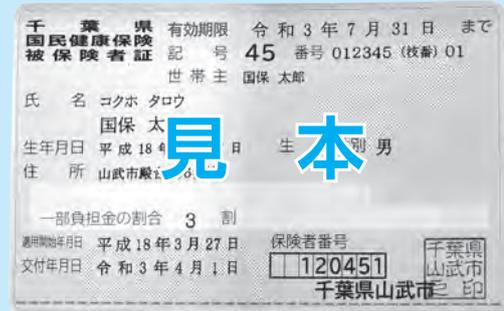
国民健康保険被保険者証等に枝番の記載が追加されます

オンライン資格確認の開始に伴い、令和3年4月以降に新たに発行または再発行する国民健康保険被保険者証等には、これまでの「被保険者証記号・番号」に加え、個人を識別するための2桁の「枝番」が記載されるようになります。

すでに交付済の被保険者証等については、4月以降も今までどおり使用できますので、再交付等の手続きは不要です。

枝番が追加される各種証

- 被保険者証 ○被保険者資格証明書
- 特定疾病療養受療証 ○限度額適用認定証
- 標準負担額減額認定証 ○限度額適用・標準負担額減額認定証



オンライン資格確認とは……医療機関等の窓口で、被保険者証またはマイナンバーカードを提示することにより、医療機関等が「オンライン資格確認等システム」を用いて即時に被保険者資格の確認を行うことができる仕組みです。

◆マイナンバーカードの健康保険証利用について

オンライン資格確認の導入により、医療機関を受診するときや薬局を利用する際、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用できるのは、オンライン資格確認等システムが導入されている医療機関等のみです。オンライン資格確認等システムは、令和5年3月末までにおおむね全ての医療機関等での導入が予定されています。現在の導入状況については、厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html) でご確認ください。

※これまでの健康保険証も、今までどおり使用することができます。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、「マイナポータル (<https://myrna.go.jp>)」において登録が必要です。ご自身での登録が難しい場合は、市役所市民課(マイナンバーカード担当窓口)で登録支援を行っております。また、オンライン資格確認等システムが導入されている医療機関等での登録も可能です。

マイナンバーカードの健康保険証利用申込に関するお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

受付時間 平日：午前9時30分～午後6時30分



さんむ医療センター外科からヘルニアのお話です。

◆足の付け根がぼっこりしていませんか？

ふと気がついたら、下腹部／足の付け根あたりが膨らんでいる、といったことはありませんか？横になっているときには気にならないのに、立って動いていると痛みが出たり、反対側と比べて膨らんでいたり…それは鼠径ヘルニアかもしれません！

『脱腸』という言葉で耳なじみのある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

◆ヘルニアって？どんな症状がでるの？

腹部におけるヘルニアとは、お腹の中から内臓が脱出してしまった状態を指します。鼠径ヘルニアの場合、腸や脂肪が、鼠径部（＝足の付け根付近）の筋肉の弱いところから外側へ出てしまうことにより、膨れたり、痛みが出たりします（痛くないこともあります）。常に膨らんでいることもあれば、立ったときだけ膨らむ、片方だけ膨らむ、両方膨らむなど症状はさまざまです。膨らみ方としても、反対側と比べてちょっと膨らむ程度から、睾丸がソフトボールほどに膨らむ程度まで、個人差があります。一般的には高齢の方に多いですが、乳幼児にも見られます。また、鼠径ヘルニア以外にも、以前手術した傷が膨らむ腹壁癒痕ヘルニア、おへそがぶよぶよと膨らむ臍ヘルニアなどもあります。

◆治療法は？

ヘルニアは、手術以外に治す方法はありません。わざわざ手術を受けてまで治す必要は無いのでは？と思われるかもしれませんが、脱出した腸が狭いところに挟まり（＝嵌頓）、血のめぐりが悪くなる（＝絞扼）と、腸が腐って生命に関わる事態となる可能性があります。そのため、基本的には手術をお勧めしています。

◆当院では腹腔鏡手術を行っています。

当院では、鼠径ヘルニアをはじめ、大腿ヘルニア、腹壁癒痕ヘルニア、臍ヘルニア等のヘルニア疾患に対し、全身麻酔での腹腔鏡手術を行っています。お腹に5mm程度の穴を3箇所あけるだけなので、従来の方法に比べて傷の痛みも少なく、手術翌日には退院が可能です。

（全身麻酔が困難な方の場合には、腰椎麻酔（腰からの麻酔）や局所麻酔といった従来法での手術を行っています。）

◆小児にも対応しています。

小児外科医が常在していますので、小児のヘルニアについても手術を行っています。毎週火曜日の小児外科専門外来にてご相談ください。



▲腹腔鏡手術後のヘルニア創

地方独立行政法人さんむ医療センター

☎ さんむ医療センター ☎ 0475 (82) 2521 (代表番号)