

図書館情報



5月の休館日

6日(水)・7日(金)・10日(月)・
11日(火)・17日(月)・20日(水)・
24日(月)・31日(月)

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

〈雑誌スタンプラリー〉
期間 6月1日(火)～7月18日(日)

場所 松尾図書館

対象 中学生・一般

定員 50人

内容 本を借りて期間中にスタンプカードのスタンプがたまったら、リサイクルの雑誌が5誌もらえます。
※雑誌がなくなり次第終了。

〈おまけ付き★子どもわくわくおたのしみ袋〉

期間 5月3日(月・祝)～

5日(水・祝)

場所 松尾図書館

対象 幼児・児童

内容 図書館員が選んだおす

成東図書館

〈ありがとう！25周年〉

成東図書館は、5月25日で開館25周年を迎えます。

平成30年に開催した「3年後のあなたへ」でお預かりしていたお手紙を25日以降順次発送します。発送先の住所の確認を希望される場合は、成東図書館までご連絡ください。

〈今日の一冊&私の推し本〉

期間 5月1日(土)～5日(水・祝)

場所 成東文化会館のぎくプラザふるさとコーナー

対象 小学生～一般

内容 毎日図書館員がセレクトする「今日の一冊」。過去に紹介したものを展示します。また、皆さんの推しの一冊をご紹介いただけます。

〈成東図書館開館25周年記念おまけ付き★メカフシ本〉

期間 5月22日(土)～30日(日)

場所 成東図書館

対象 幼児～一般

【おうちで楽しむ本】 Selected book

■ 『美しい世界の風景まちがい探し』



渡邊 修 監修

＜ブティック社＞

まちがいを探しながらワクワクする旅に出かけよう。世界中の美しい風景を2枚ずつ掲載。左右の写真の一部にわずかな違いが！脳がグングン動きだす。頭も心もわくわくする旅にしよう！

〈読書deジャンゴ〉

決められたテーマの本を読んでビンゴをめざそう！

期間 5月30日(日)まで

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

内容 図書館の本を3冊セットにして貸し出します。入っている本を確認できるのは借りた人のみ！

※なくなり次第終了します。

■ 『キッチンからはじめる再生栽培』



原 由紀子 監修

＜ブティック社＞

食べ終わったあと、捨てる部分を水につけて初根させ、再び再収穫する「リポベジ」。お金もあまりかからず気軽にはじめられるので節約にもなり、家庭菜園でおうち時間を充実させることができる、注目の栽培方法です！

＜おうちで育てよう！＞

タイトル	著者
小さな容器で楽しめる癒しの水草レイアウト ポトルアクアリウム	千田 義洋 / 日東書院本社
育てて楽しむはじめてのハーブ	高浜 真理子 / 家の光協会
カンタン DIY で作れる！ 多肉植物でプチ！寄せ植え	平野 純子 / 主婦の友社

＜おうちで作ろう！＞

タイトル	著者
今こそ持ちたい手作りのエコバッグ	高橋 ひとみ 編 / ブティック社
親子で作る！自然素材のかたん雑貨&おもちゃ	光橋 翠 監修 / 日東書院本社
Seria ではじめるかたん DIY	深堀 なおこ 編 / 主婦の友社
困ったときのおへやあそび	近藤 理恵 / かもがわ出版

■ 『マスクの次に何作る？ミシンで楽しむ布こもの』



高橋 ひとみ 編＜ブティック社＞

マスクの次に何作る？マスク作りをきっかけにミシンをはじめた方が増えている今、はじめての方も楽しんで作れる布こものをご紹介！マスクの次に作りたいエコバック、ポーチ、おうちこものなど、今欲しいアイテム全56点掲載。

滞納のない「納税推進のまち」宣言!!

納期のお知らせ
固定資産税 第1期 5月31日(月)
軽自動車税(種別割) 5月31日(月)

納税には便利な口座振替をご利用ください

市税の納付には、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。取扱金融機関、申込窓口など、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 5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。
 固 収税課 ☎0475(80)1151

休日証明窓口

日時 5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。
 固 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)
 固 課税課 ☎0475(80)1281

道の駅 オライはすぬま 5月のイベント

1日(土)	お好み焼き
2日(日)	もつ焼き・もつ煮、焼き鳥・揚げ物、お好み焼き 香川みどり(歌謡ショー) ①11:30 ②13:30
3日(日祝)	手作り味噌・生餅、焼き鳥・揚げ物、お好み焼き
4日(日祝)	手作り味噌・生餅、焼き鳥・揚げ物、お好み焼き 舞謡歌(よさこいソーラン) ①11:30 ②13:30
5日(日祝)	お好み焼き
9日(日)	手作り味噌・生餅
15日(土)	カレーボール・磯揚げ
16日(日)	手作り味噌・生餅、カレーボール・磯揚げ
23日(日)	手作り味噌・生餅、焼き鳥・揚げ物
30日(日)	手作り味噌・生餅

○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
 ※レストラン蓮味は、土・日・祝日イワシ・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	人権相談	11日(火)	山武市役所	市民自治支援課 生活安全係 ☎0475(80)1271
	行政相談			
	人権相談	18日(火)	松尾IT保健福祉センター	
	人権相談		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	11日(火) 18日(火) 25日(火) 13:30～16:30 (受付16:00まで)	成東老人福祉センター	山武市 社会福祉協議会 ☎0475(82)7102
			松尾IT保健福祉センター	
			山武福祉センター	
			蓮沼出張所 (旧蓮沼保健センター)	
	6/1(火)	山武福祉センター		
	弁護士相談 (要予約)	12日(水) 19日(水) 26日(水) 6/2(水) 13:30～16:30	山武福祉センター	
			成東老人福祉センター	
			松尾IT保健福祉センター	
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)	19日(水) 6/2(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
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
交通事故巡回相談(要予約)	27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
障害年金無料個別相談会(要予約)	6/1(火)	13:00～16:30	成東中央公民館	NPO法人みんなであ サポートちば ☎070(1541)7661



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)	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
9日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金)	☎0475(54)2421
	よしみ医院(山武)	☎0475(82)8676
16日(日)	秋葉医院(東金)	☎0475(52)2039
	松尾クリニック(山武)	☎0479(86)6482
23日(日)	ふるがき糖尿病内科医院(東金)	☎0475(52)7022
	睦岡クリニック(山武)	☎0475(80)8001
30日(日)	橋本医院(大網白里)	☎0475(72)0134
	鈴木医院(横芝)	☎0479(82)0126

※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。

救急車を呼ぶか迷った場合、 看護師等が電話相談に応じます。

子ども急病電話相談

#8000
 (ダイヤル回線・IP電話・光電話の場合043-242-9939)
 毎日 午後7時~翌日午前6時

救急安心電話相談

#7009
 (ダイヤル回線・IP電話・光電話の場合03-6735-8305)
 平日・土曜日 午後6時~翌日午前6時
 日曜日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク 午前9時~翌
 日午前6時

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
いい歯 モグモグ相談	7日(金)	9:00~11:40	成東保健福祉センター (申し込み制)
	21日(金)	9:00~11:40	
	26日(水)	9:00~11:40	
乳児健診	11日(火)	13:00~14:30	さんむ医療センター
すくすく広場	12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)
	25日(火)	10:00~11:00	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	13日(木)	9:30~10:00	成東保健福祉センター (申し込み制)
3歳児健診	18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	19日(水)	13:00~14:00	
2歳6か月児歯科健診	20日(木)	9:00~9:30	
はじめて離乳食教室 (第1子優先)	27日(木)	(基礎) 10:15~10:30	連沼交流センター (申し込み制)
		(ステップ) 13:15~13:30	
ベビーサロン (第1子優先)	31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(4月1日現在) (前月比)

人口	50,052人 (-185)
男	25,284人 (-111)
女	24,768人 (-74)
世帯数	22,488世帯 (-26)

3月の異動

転入 179人	出生 15人
転出 296人	死亡 60人

火災(3月)

建物火災	3件
その他火災	3件

交通事故(3月) ※暫定数値

事故件数	92件
死亡者数	0人

**第72回ウォーキングサロン
「蓮沼潮騒の道」参加者募集**

日時 6月12日(土)(雨天中止)
集合 道の駅オライはすぬま10時10分

コース 道の駅オライはすぬま→中下海岸入口→蓮沼海浜の森保安林遊歩道→南浜海岸散策(ハマヒルガオとコウボウムギ)→蓮沼海浜公園(展望塔・ミニトレイン・昼食)→遊歩道→殿下海岸(ホテルマリーノ)→中下海岸入口→道の駅オライはすぬま(歩程約8キロ)

申込期限 5月31日(月)

その他 ①弁当、飲み物、敷物各自持参②会費200円(当日集金)

申・問 ウィザードクラブ 岩井
☎090(3593)2860

🌐<https://www.wizardclub.org/>

**春季スローピッチソフトボール
大会参加チーム募集**

◆抽選会

日時 5月8日(土)午後7時～

場所 さんぶの森中央会館2階

持ち物 筆記用具・メンバー表

大会参加費 4000円(保険込み)

◆大会

期日 5月16日(日)1回戦

5月23日(日)準決勝・決勝

※予備日5月30日(日)

大会規定 1チーム25人登録

問 山武市ソフトボール協会 荒井

☎080(5095)5663



ごみゼロ運動中止のお知らせ

毎年5月末頃に実施している「ごみゼロ運動」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とします。

問 環境保全課

☎0475(80)1161

令和3年度「福祉のしごと就職フェア・in ちば」参加者募集(成田会場)

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。

日時 5月22日(土) 13～16時(12時30分から受付開始)

場所 ホテルウェルコ成田 本館3階「空」
(成田市花崎町818-1)

参加費 無料(履歴書・スーツ不要)

問 千葉県社会福祉協議会千葉県福祉人材センター

☎043(222)1294

(祝日除く月～土曜日10～18時)

🌐<http://www.chibakenshakyō.net/>

子ども将棋教室生徒募集

日時 毎月第2土曜日

9～11時30分

場所 成東中央公民館

費用 無料

初心者歓迎、基礎から指導します。興味のある方はぜひおこしください。

問 和田 喜治

☎0475(82)5037



**青い鳥郵便葉書
無償配布のお知らせ**

受付期間 5月31日(月)まで

配布対象となる方 ①重度の障がい者(1級または2級の方)②重度の知的障がい者(療育手帳に「A」または「1度」、「2度」の表記がある方)

配布する葉書および枚数

一人につき次の葉書の中からいずれか1種類を20枚

①通常郵便葉書(無地、インクジェット紙またはくぼみ入り)

②通常郵便葉書胡蝶蘭(無地またはインクジェット紙)

申込方法 ご希望の方は、身体障害者手帳または療育手帳をご持参いただき、お近くの郵便局にお申し込みください。

※代理人および郵送でのお申し込みも可能です。



広報さんむ4月号掲載記事の

お詫びと訂正

広報さんむ4月号に掲載しました「犬猫の不妊去勢手術補助金」の記事に誤りがございましたのでお詫びして訂正いたします。

14ページ

誤 交付要件 1世帯あたり、飼い犬飼い猫合わせて2匹まで

正 交付要件 1世帯あたり、飼い犬飼い猫合わせて **1匹**まで

蓮沼ウォーターガーデン 夏季アルバイト募集

資格 高校生以上
職種 プール監視員、売店、出改札、機械室、駐車場、事務補助、清掃、看護師(要資格)

給与 時給950円～
※経験、能力等考慮し決定します。また、職種により時給に違いがあります。詳しくは、お問い合わせください。

交通費 1日200円

勤務期間・勤務時間
7月10日(土)～9月20日(月・祝)
[7月12～16日、19～21日、9月の平日は休園]
※シフトによる。事前研修有

面接日時 5月15日(土)～6月6日(日)の毎週土日 10時～正午、13～15時 ※事前連絡不要。

必要書類 履歴書(写真添付)

目・問 蓮沼海浜公園管理事務所
上田
☎0475(86)3171(9～17時)

蓮沼ウォーターガーデン 短期契約社員募集

資格 高校卒業以上
給与 月給25万円(別途残業代有)

交通費 当社規定による

勤務期間 5～9月
※週休2日(シフト制)

勤務内容 夏季営業準備から閉園作業ほか

面接日時 随時面接

必要書類 履歴書(写真添付)

目・問 蓮沼海浜公園管理事務所
上田
☎0475(86)3171(9～17時)

千葉県弁護士会無料法律相談会 開催のお知らせ

相談実施日時 5月15日(土)・22日(土) 9時30分～11時30分、13時30分～15時30分(※22日は午前のみ)

相談時間 1人あたり30分

相談場所 千葉県弁護士会館内(千葉市中央区中央4-13-9)

相談料 無料

内容 弁護士による法律相談全般
※電話相談不可

定員 15日：18人、22日：9人(先着順)

申込方法 事前に電話で申し込み

予約受付 ☎043(227)8954
月～金(祝日を除く)10～11時30分、13～16時

返しきれない借金で 悩んでいませんか？

千葉県財務事務所では、無料の債務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。必要に応じ法律専門家を紹介します。

受付時間 月～金(祝日を除く)8時30分～正午、13～16時30分

問 財務省関東財務局千葉財務事務所債務相談窓口
☎043(251)7830

第27回オリーブ朗読会 開催のお知らせ

心は自由に羽ばたこう コロナなんかには負けないで！

日時 5月23日(日) 13時30分～16時

場所 さんぶの森文化ホール
問 オリーブ代表 古内恵美子
☎0475(88)3135

県立東金特別支援学校 前期学校公開のお知らせ

特別支援学校での生活・学習の様子を公開します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和4年度に入学もしくは転学等、進学に直接かかわる方のみ対象とさせていただきます。関係する該当学部を選択しご連絡ください。

日時 [高等部] 5月26日(水)
[小学部] 5月27日(木)
[中学部] 5月28日(金)

9時30分～11時20分

申込方法 事前に電話で申し込み

申込期限 5月10日(月)

その他 健康観察表を学校ホームページからダウンロードし、学校公開2週間前から健康観察表の記入をお願いします。

[各種様式はこちらから(学校ホームページ左側)→健康観察表はこちら]

目・問 千葉県立東金特別支援学校 教頭
☎0475(52)2542

STOP THE 不法電波

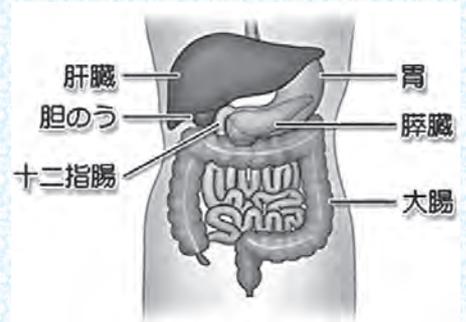
6月1日から10日は、「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波は、暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。

問 関東総合通信局
不法無線局による混信・妨害
☎03(6238)1939
テレビ・ラジオの受信障がい
☎03(6238)1945



糖尿病とすい臓がん

すい臓（膵臓）はからだの真ん中にあり、胃や大腸、肝臓などに囲まれています。すい臓の病気で良く知られているものとして糖尿病が挙げられます。我々が日々食事をとるときに、食事から得られる栄養素の一部が糖分となり腸から血液内に吸収されてエネルギーとなっています。また、その糖分を有効活用するために調整してくれているホルモンをインスリンといいます。インスリンはすい臓から出ているホルモンです。糖尿病という病気は糖分が体の中でうまく利用できず、血糖値が高い状況が続いている状態のことをいいます。



出典：「ナースアテンド(病気の知識)より」

糖尿病になってしまう原因としては、食生活や運動不足などの生活の乱れによるものや、生まれつきホルモンが機能しないもの、すい臓に異常があることで発症するものなどがあります。糖尿病は生活習慣病のひとつであり、この病気を持っている人は多いです。一般的には食事運動環境を見直していくことが非常に大切です。

糖尿病の原因の1つにすい臓がんがあります。糖尿病を持っているからと言って必ずしもすい臓がんであるとは限りませんが、糖尿病はすい臓がんの危険因子であり、糖尿病を持っている人が持っていない人と比較してすい臓がんとなるリスクが約2倍とされています。

(表：すい臓がんの危険因子)

すい臓がんの危険因子

糖尿病
すい臓がんの家族歴
遺伝性膵炎などの遺伝性疾患
肥満
慢性膵炎
飲酒
喫煙

すい臓がんは小さい段階では症状がないために早くにみつけることが難しいと言われており、現状ではすい臓がんとわかった時点ですでに進行していることが多く、実際に手術できる早い段階で見つかるものは20%程度とされています。一方で、糖尿病であると新しく診断されたり糖尿病が悪くなったりしたことがきっかけで見えられたすい臓がんでは、比較的早期で手術が可能な症例が多いことが分かってきました。

糖尿病の方で血糖コントロールがうまくいかない方や不安な方は、まずはかかりつけの先生に相談してみてください。

当院では糖尿病の診断・治療は内科で、すい臓がんの診断・治療は外科で行なっております。気になる方はぜひ一度相談してみましよう。

地方独立行政法人さんむ医療センター

内科 ^{たけだ} 武田 ^{えりこ} 慧里子 外科 ^{うすい} 碓井 ^{あさみ} 麻美

文献

膵癌診療ガイドライン 2016年版 日本膵臓学会 膵癌診療ガイドライン改訂委員会編
New-Onset or Exacerbation of Diabetes Mellitus Is a Clue to the Early Diagnosis of Pancreatic Cancer.
Takikawa T, Kikuta K, Kume K, Hamada S, Miura S, Yoshida N, Hongo S, Tanaka Y, Matsumoto R, Sano T, Ikeda M, Iseki M, Unno M, Masamune A.
Tohoku J Exp Med. 2020 Dec;252(4):353-364. doi: 10.1620/tjem.252.353.

☎ さんむ医療センター ☎ 0475 (82) 2521 (代表番号)