

有害鳥獣の捕獲を実施

多発しているカラスなどによる農作物への被害を軽減するため、有害鳥獣の捕獲を行います。期間中、発砲音がする場所には近付かないようお願いします。

とき▼5月11日(土)～17日(金)の休日

とことろ▼市内全域



東金特別支援学校 前期学校公開

来年度以降に入学または転学予定など、進学に関わる方を対象に行います。申込時に該当学部をお伝えください。

とき▼5月28日(火) (小学部・29日(水)・中学部・30日(木)・高等部) 午前9時40分～11時30分

とことろ▼東金特別支援学校



▲学校ホームページ

青い鳥郵便葉書

通常郵便葉書20枚を対象の方に無償配布します。

対象▼重度の身体障がい者(1級・2級の方) または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)

締切▼5月31日(金)

とことろ▼東金郵便局

☎0570(943)680

首都圏中央連絡自動車道(圏央道)などの夜間通行止め

とき▼5月13日(月)～22日(水)午後8時～翌朝5時(期間中の土・日曜日は除く)

とことろ▼圏央道II松尾横芝IC～木更津東IC間、銚子連絡道路II松尾横芝IC～横芝光IC間

とことろ▼東金中央コミュニティセンター

☎0436(21)0091

相談

千葉司法書士会つくも支部 ナイター無料相続登記相談

相続での不動産の名義変更が義務化されました。まだの方は早めにご相談ください。

とき▼毎月第2火曜日午後6時～8時15分(要予約)

とことろ▼東金中央コミュニティセンター

☎54(0)750

税理士による無料相談

とき▼5月1日(水)・15日(水)・6月5日(水)・19日(水)午前10時～午後3時(要予約)

とことろ▼東金商工会館3階

☎54(0)6322

みんなの広場

カラオケを唄って楽しい友達を見つけませんか

とき▼毎月第2・3・4土曜日 午後1時～5時

とことろ▼東金中央コミュニティセンター

費用▼月1千円

☎090(2743)6603

第35回はんでん木まつり

無料です。とき▼5月19日(日)午前11時～午後3時

とことろ▼浅井病院

☎58(5)5000

☎0436(21)0091

寄せられた善意

読売新聞日曜市場有志一同(代表館坂民和)様から9千500円を社会福祉のためにご寄付いただきました。

今月の市内施設休館日

- 東金図書館▼7・13・16・20・27
※7日を除く火曜日は午後7時まで閉館します。
東金文化会館、東金アリーナ▼1・8・13・20・27
トレーニングセンター▼7・14・21・28
児童館▼3・4・6・7・13・20・27

東千葉メディカルセンター EASTERN CHIBA MEDICAL CENTER
たかが『脂肪肝』、されど『脂肪肝』
近年、肝臓病でも頻度が高かったウイルス性肝疾患(特にB型肝炎やC型肝炎)の治療方法は進歩し、高い可能性で肝臓病から命を守ることができる時代となりました。しかし、肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、肝臓病は病状が進行して、肝硬変や肝臓がんが進行して、疲れやすい、顔色が悪い、お腹が張ったなどといった進行した症状で初めて肝臓病が見つかる方も少なくありません。最近、特に生活習慣病を基盤とするいわゆる『脂肪肝』などが進行して肝硬変や肝臓がんに至ることも増えており、注意が必要です。
検診受診者を対象とした2001年の調査では『脂肪肝』の人の割合は18%であったのに対して、2009年～2010年での調査では29.7%と急増していることが分かっています。
『脂肪肝』の原因として注意が必要なのは、『肥満』と『アルコール』です。
『肥満』への取り組みとして7%～の減量をお勧めします。7%～の体重減少により、肝臓の細胞・組織の状態が改善されることが分かっています。60kgの人は4kg～、70kgの人は5kg～、85kgの人は6kg～、100kgの人は7kg～を目標に減量をお勧めします。
『アルコール』への取り組みとして、まずは適量を知ることからお勧めします。アルコール摂取量の上限は、エタノール換算で男性30g/日未満、女性20g/日未満とされています。具体的にはビールだと500cc、酎ハイだと350cc、日本酒だと1合、焼酎だと1合弱、ワインだと200cc(グラス2杯弱)、ウイスキーだとダブル1杯、当然いずれか1つしか飲めません!(男性の場合はこれらの1.5倍になります。)
血液検査の項目には、AST(GOT)、ALT(GPT)、γGTP(GGT)などがあります。肝細胞が傷つくと細胞内のAST、ALTなどが漏れ出して、血管内に移行して数値が上昇します。特に『ALT』は他の臓器にあまり含まれていないため、その血液中の高さは肝障害を反映します。医療機関、検診施設によっては基準値にバラツキがありますが、『ALT』が30を超えていた場合、まずかかりつけ医などを受診することをお勧めします。かかりつけ医による採血や腹部超音波検査などを受け、必要と判断されれば、さらに消化器内科におけるより詳しい検査を受けることで、肝疾患の早期発見・早期治療に繋がります。
問い合わせ▶東千葉メディカルセンター☎(50)1199



休日当番医ガイド 救急車の利用は適正に!

Table with columns: 日付, 一次(東金・大網白里・九十九里), 一次(山武・横芝光・芝山). Rows include dates from 5/3 to 5/26 and hospital names like 岡崎医院, 宇井医院, etc.

※診療時間は9:00～17:00です。昼休みの時間は各医療機関にお問い合わせください。
※都合により当番医が変更になる場合があります。
※夜間の初期の急病 山武郡市急病診療所 受付時間▶20:00～21:45 ☎(50)2511
※電話のかけ間違いにご注意ください。

保健ガイド ※中止・延期になることがあります。実施状況は直接お問い合わせください。

Table with columns: 名称, とき, 内容/備考. Rows include 腸内細菌検査, エイズ等性感染症検査, 親と子の心の相談, etc.

