

情報ぎゅらりー

市役所 〒276-8501 大和田新田 312-5
☎483-1151 (代表)

市民税・県民税申告書を送付

前年中に市民税・県民税の申告をした人へ、1月30日(月)に「市民税・県民税申告書」を送付します。お問い合わせは市民税課☎421-6691へ。

税理士の無料相談会

小規模納税者、年金及び給与所得者の所得税・復興特別所得税の申告書を作成して提出できます。

譲渡所得がある人、住宅借入金等特別控除を初めて適用する人、申告書の提出のみの人は受付できません。

▶日時/場所 ①1月26日(木)・27日(金)/八千代台文化センター、②2月2日(木)・3日(金)/勝田台文化センター いずれも午前9時30分～午後3時。混雑状況等により、受け付けを早めに終了する場合があります。お問い合わせは、千葉西税務署☎043-274-2111へ (市民税課)

各種保険料の納付済確認書を1月下旬に送付します

前年中に本市へ納めた保険料の総額を本書に記載しています。確定申告等で社会保険料控除をする際にお使いください。年金天引きされている保険料は、年金機構より源泉徴収票が送付されます。障害年金や遺族年金から保険料が天引きされている人には送付されません。必要な場合は各担当課へ相談してください。

■国民健康保険料/国保年金課☎421-6743 ▶対象 前年中に納めた保険料の一部が還付された人、3年分確定申告や4年度市民税・県民税申告で社会保険料控除されている人、電子決済で納めた人など

■介護保険料/長寿支援課☎421-6733、後期高齢者医療保険料/国保年金課☎421-6745 ▶対象 市民税・県民税が課税された人とその配偶者で、保険料を口座振替や電子決済で納めた人または前年中に納めた保険料の一部が還付された人

上記以外で納付済確認書が必要な人は相談してください。

国民年金の加入は20歳から

国民年金は年をとったときや、病気やけがで障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときに年金を受け取れる制度です。

日本に住む20歳以上60歳未満の人に加入義務があります。20歳になる

誕生日から2週間程度で、国民年金加入のお知らせと一緒に納付書が送付されますので、納付書に記載している方法で保険料を納めてください。4年度の保険料は月額1万6,590円です。(国保年金課☎421-6744)

住宅・土地統計調査の準備調査を実施します

10月に行う住宅・土地統計調査の準備調査を2月中旬にかけて実施します。指導員が指導員証を持って調査区内を巡回し、住宅数の確認などを行いますので、ご理解をお願いします。(情報管理課統計調査班☎421-6706)

自動販売機設置事業者を公募

市役所庁舎、緑が丘図書館、郷土博物館、清掃センター、消防署などに設置する自動販売機(清涼飲料水など)の設置希望者を募集します。詳しくは市HPまたは資産管理課☎421-6724へ。

シニア従業員のお仕事説明会の参加者

本市と協定を結び、雇用推進する(株)セブン-イレブン・ジャパンが、市内店舗で働きたい人を対象に短時間勤務制度や仕事の説明と、個別相談を実施。原則60歳以上。(全年齢対象)先着10人 ▶日時 2月10日(金)午前10時～11時30分 ▶場所 総合生涯学習プラザ ▶申し込み 2月9日(木)までに電話で商工観光課☎421-6761か右のコード(株)セブン-イレブン・ジャパン専用サイトへ (商工観光課)

パート歯科衛生士

▶業務内容 乳幼児期の歯科保健指導など ▶募集人数 若干名 ▶資格 歯科衛生士資格 ▶勤務 月3日程度。1日につき3時間 ▶給与 時給1,275円～1,321円。規定により通勤手当有り ▶採用予定日 4月上旬 ▶選考 書類選考のうえ、面接 ▶応募方法 1月31日(火)までに電話で母子保健課☎486-7250へ

母子保健推進員

市から委嘱を受け「楽しく安心して子育てできるまちづくり」を目指して、市の保健師と協力しながら活

1月の献血

●25日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、八千代市役所(八千代市献血推進協議会主催)

1月の納税

納期限は1月31日(火)です。スマホアプリで納付ができます。または、納め忘れのない口座振替が便利です
市民税・県民税……………4期
国民健康保険料……………7期
介護保険料……………7期
後期高齢者医療保険料……………7期

動する地域のボランティアです。生後2～3か月児のいる家庭の訪問をはじめ、地域グループごとの自主的な活動も行います。

▶応募資格 育児経験があり、ゆりのき台、大和田新田、大和田、八千代台東南、高津、緑が丘西、上高野、米本地区またはその周辺に住んでいる人 ▶応募方法 電話で母子保健課☎486-7250へ

ファミリー・サポート・センターの協力会員

お子さんの預かりや保育施設への送迎など、一時的・補助的な支援を行う、有償ボランティアの協力会員を募集しています。性別や資格などは問いませんが基礎研修会の受講が必要です ▶日時 2月22日(水)午前9時30分～午後3時10分 ▶場所 緑が丘公民館 ▶申し込み 2月15日(水)までに電話で同センター☎487-8300へ(平日午前9時～午後4時)(子ども保育課)

保健
保健センター
〒276-0042 ゆりのき台2-10
母子保健課 ☎486-7250
健康づくり課 ☎483-4646

母子保健課 離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方などの講話。離乳食の見本の展示も。市内在住の生後7か月～1歳くらいの子(第1子)を持つ保護者対象。先着15組 ▶日時 2月3日(金)午前10時30分～11時15分、午後1時45分～2時30分のいずれか。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ

パパとママの子育て教室

赤ちゃん人形を使ったお風呂の入れ方・オムツの替え方の実習。市内在住のはじめて赤ちゃんを迎えるご夫婦対象。先着順。目安は妊娠7か月前後。受講前に右上のコードで事前学習を ▶持ち物 母子健康手帳、

けんこうかんりコーナー No.571 動脈硬化性疾患の管理

人は誰も加齢により、動脈硬化が進行し、最終的には心筋梗塞、心不全、脳卒中、腎不全などの心血管疾患の発症に至ることがあります。その進行には個人差があり、生まれつきの遺伝的要因と、生活習慣などの環境的要因に左右されます。動脈硬化を予防し健康で長生きできることを最終的な目的とすると、喫煙、過度の飲酒、肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病などの要因(危険因子)を早期に自覚し、調節可能な要因について管理することが大切です。現状を把握するため、御家庭でも定期的に体重、血圧、脈拍などを測定し、食事や体調とともに記録することがよいと思います。定期健診、

筆記用具、バスタオル ▶日時 2月4日(土)①午前9時30分から、②午前11時から、③午後1時30分から、④午後3時からの4部制(1時間程度)。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ



4か月児赤ちゃん広場

4～5か月児のお子さんを対象として、保健センターで開催しています。日程などは生後2か月頃に郵送でご案内しています ▶内容 ①体重などの計測と発達の確認、②離乳食の進め方、③手遊びや遊び場の紹介など。同伴は保護者2人まで。兄弟の同伴については、ご相談ください。

1歳6か月児・3歳児健康診査

お子さんの発育・発達や生活習慣、子育ての状況などを、かかりつけの医師と確認できる大切な機会です。対象者には個別通知します。転入などで通知が届かない場合にはご連絡ください ▶対象 1歳6か月児健康診査は1歳6か月～2歳未満。3歳児健康診査は3歳4か月～4歳未満です。1歳6か月児健康診査の歯科健診は1歳10・11か月頃に保健センターで行います。詳しい日程は、封書でお知らせします ▶問い合わせ 母子保健課へ

健康づくり課 お口の健康セミナー

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。この2つの病気について市歯科医師会の歯科医師が解説します。先着30人。

▶日時 2月16日(木)午前10時～11時30分。受け付け時間午前9時45分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

がん検診・特定健康診査は今月中に受診しましょう

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。定期的な検診(健診)

八千代市医師会
八千代循環器内科
山田 雄一郎



医療機関の検査を通じて客観的な指標も併せて判断していく必要があります。

食事、生活習慣の改善にも限界がありますので、不足分は薬で調節することになります。現在病院から処方される薬の多くは、危険因子の調節に働きますが、根本の原因を取り除くまでには至らないため、薬を中断すると元に戻ってしまいます。薬の副作用を気にされる方もいますが、厳しい試験を経て効果が副作用よりも格段に高いものが薬として承認される点がサプリメントと異なります。従って、医療機関、薬局と相談の上、必要な薬剤を選択し、継続的に服用することが重要です。

火災・救急時には **119** 番

救急車の適正利用にご協力ください	出動件数	12月	1～12月
	救急	1,161件	11,509件
	火災・その他	74件	687件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ