

情報ぎゅらりー

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

八千代台図書館は 12月1日(木)より休館します

八千代台図書館は、階段室等改修工事のため12月1日(木)から5年2月28日(火)までの間、休館します。

工事期間中は、八千代台公民館のロビーに臨時窓口を開設し、資料の貸出・返却・予約の受付を行います。
【開館時間】火・水・土・日曜日：午前9時～午後5時。木・金曜日：午前9時～午後7時。月曜日休館
(八千代台図書館☎482-0912)

ねんきんネットで 年金記録の確認ができます

ねんきんネットは、インターネットを通じて、ご自身の年金の情報を確認できるサービスです。

登録すると、いつでもパソコンやスマートフォンで最新の年金記録の確認や、将来の年金見込額の試算、各種届出書の作成などができます。

登録方法は、日本年金機構HPで確認してください。詳しくは、ねんきんネット等専用ダイヤル☎0570-058-555へ。050で始まる電話からは☎03-6700-1144へ (国保年金課)

消費者ホットライン188

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法などによる被害にあった」、「ある商品を使ってけがをってしまった」などの消費者トラブルで困っていることはありませんか？

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつ

ながる消費者ホットライン「188(いやや!）」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

▲消費者ホットライン188
イメージキャラクター「イヤヤン」
(消費生活センター☎485-0559)

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 4か月児 赤ちゃん広場

4～5か月児のお子さんを対象に、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、②離乳食の進め方、③手遊びや遊び場の紹介など。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、対象児一人につき保護者一人の参加をお願いします。兄弟の同伴はご遠慮ください。

離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方などの講話、離乳食の見本展示を行います。先着15組

▶日時 11月15日(火) ①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 ▶対象 市内在住の生後7か月～1歳位の子(第1子)を持つ保護者 ▶申し込み 電話で母子保健課へ

麻しん風しん混合 予防接種(第2期)

▶対象 平成28年4月2日から29年4月1日生まれ ▶実施期間 5年3月31日まで(小学校就学前の1年間) ▶費用 公費(無料) ▶ワ

クチンの種類 原則として麻しん風しん混合ワクチン

対象者には個別通知しています。まだ接種していない人は、定期予防接種委託医療機関でなるべく早めに受けましょう。予診票を紛失した人は母子保健課にご連絡ください。

妊婦歯科健診を受けましょう

妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによって、むし歯や歯周病などのトラブルが起こりやすい時期です。母子健康手帳交付時に配布している「妊婦歯科健康診査受診券」を使って、妊娠中に1回、市内の歯科委託医療機関で受診できます。

生まれてくる赤ちゃんのお口の健康を守るためにも、安定期に入ったら歯科健診をぜひ受けましょう。詳しい歯科健診の様子は右のコードへ



プレママ教室

はじめてママになる人が妊娠、出産、子育てについてイメージできるよう助産師による講話を行います。先着15人

▶日時 11月22日(火)午後1時30分～2時30分。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 はじめて赤ちゃんを迎える人。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を。2人目以降の場合は要相談 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 電話で母子保健課へ

健康づくり課 がん検診を 受けましょう

10月はがん検診受診率50%キャンペーン月間です。コロナ禍で、がん検診の受診率が低下しています。コロナを理由にがん検診の受診を見送り、次の受診までの期間が空いてしまうと、早い段階で発見できたはずのがんが進行した状態で見つかる可能性が高まるため、定期的ながん検診を受けることがとても重要です。

がん検診の受診券の有効期限は5年1月末です。期限が近づくと医療機関が混み合いますので早めに受診しましょう。集団検診は、Dコー

- 10月の献血**
- 10月26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)
 - 10月29日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、イオンモール八千代緑が丘(八千代市女性団体連絡協議会)

- 10月の納期**
- 納期限は10月31日(月)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……………3期
 - 国民健康保険料……………4期
 - 介護保険料……………4期
 - 後期高齢者医療保険料……………4期

ス(女性の胃・大腸・胸部)、Gコース(乳がんマンモグラフィ)、Hコース(乳がん超音波)、Iコース(子宮)、Jコース(乳がん超音波+子宮)、Tコース(特定健康診査)に空きがあります。申込用紙により先着順で受け付けます。詳細は市HPか電話で健康づくり課へ。

生涯学習

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。

公民館 阿蘇公民館☎488-1185

◆愛情たっぷりの布絵本を作ろう・全7回 仕掛けのある布絵本を作ります。布絵本未経験の成人対象。先着6人。裁縫セット、ボンド、ピンセット、室内履き、飲物持参 時11月7日・21日、12月5日、5年1月16日・30日、2月6日・20日いずれも月曜日午後1時30分～4時 費1,000円 申午前9時から電話か直接同館へ

勝田台公民館☎485-5202 ◆楽しく体を動かそう!(パートⅡ)～ピンポン～・全3回 市内在住か在勤の成人対象。先着8人。上靴、飲み物、汗拭きタオル持参。動きやすい服装で 時11月18日、12月2日・16日いずれも金曜日午前10時～11時30分 申10月17日(月)午前9時から電話か直接同館へ

八千代台公民館☎483-5553 ◆ステンドグラス体験～シャインマスカットのレリーフを作ろう～・全2回

立体的で美しい色のシャインマスカットのレリーフを作ります。市内在住か



在勤・在学の成人で本講座初めての人の優先。抽選15人。綿製軍手、綿製エプロン、はさみ、汚れてもよいタオル、持ち帰り用箱、飲み物持参 時11月5日・12日いずれも土曜日午後1時～3時 費2,500円(材料費) 申10月23日(日)までに下のコードから電子申請か電話または直接同館窓口へ。10月25日(火)までに当落結果を通知します。



八千代台東南公民館☎485-4811
◆我が家の防災～自身と家族を守る備えは～ 防災についての情報や誰にでも出来る事前の準備についてを学びます。災害時に使える便利グッズの紹介、作成も行います。市内在住か在勤の成人対象。先着25人。筆記用具、飲み物持参 時11月12日(土)午後1時30分～3時30分 申10月17日(月)午前9時から電話か直接同館へ

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 | 9月 | 1～9月 |
| | 救急 | 934件 | 8,582件 |
| | 火災・その他 | 62件 | 510件 |

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

けんこうかんりコーナー

No.568 血圧の管理

今回は血圧の管理についてお話しします。

生活習慣病の指標とするのは、安静時に座った状態で測定した平均的な血圧です。運動時、緊張時、体調不良時の血圧ではありません。血圧は状況により大きく変動しますので、長期的視野で判断する必要があります。

御家庭で朝食前、就寝前など、一日の生活の中で時間的なゆとりのある時間を決めていただき、淡々と継続的に血圧手帳に記録いただくことが重要です。

食塩の摂取過剰、肥満、睡眠不足は、血圧上昇の要因となります。塩分制限、減量することは薬剤以上に大切です。味噌汁、漬物、干物、練

八千代市医師会
八千代循環器内科
山田 雄一郎



り物、加工肉などの保存食、麺類は塩分が多いため、習慣的に摂取している場合には注意が必要です。

肥満のある場合には、減量を行うことで血圧のコントロールにもつながります。血圧手帳に日々の体重も併記すると経過がわかりやすいと思います。

漢方薬、消炎鎮痛剤などの一部の薬剤は高血圧の要因となることがあります。御使用中の薬剤を確認する必要がありますので、受診の際には、お薬手帳を御持参ください。

腎臓病、内分泌疾患、睡眠時無呼吸症候群などの部分症として、高血圧が現れることがあります。血圧が高い場合には広く精査をすることが治療につながります。