

情報ぎゅらりー

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

戸籍住民課・八千代台支所の4月の休日開庁日は4月2日(日)です

4月9日(日)は千葉県議会議員一般選挙となるため、開庁日を2日(日)に変更します。開庁時間は午前8時30分から正午までです。

なお、パスポートセンターについては、通常どおり4月9日(日)に開庁しますが、開庁時間は午前10時から正午までに変更します。

(戸籍住民課☎421-6719)

赤十字活動資金へのご協力ありがとうございました

4年度赤十字活動資金の募集に多くの方にご協力いただき、日本赤十字社千葉県支部八千代市地区においては総額463万1890円が寄せられました。この資金は、災害救護や献血事業などの赤十字事業資金として有効に活用されます。

(健康福祉課☎421-6731)

コミュニティ助成事業で防災資機材を整備しました

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業ですが、今年度は、モアステージ勝田台防災会がこの宝くじの助成金を活用して、発電機やマンホールトイレなどの防災資機材を整備しました。

(危機管理課☎421-6716)



国民年金保険料免除など申請者は市・県民税の申告を

国民年金保険料の納付が困難な人で5年7月～6年6月の①保険料の免除申請(継続申請対象者含む)または②納付猶予申請(継続申請対象

者含む)をする場合は、前年の所得で審査されるため、市・県民税の申告が必要です。

①は申請者・申請者の配偶者・世帯主それぞれの前年所得、②は申請者・申請者の配偶者それぞれの前年所得で審査されますので申告をしてください。

20歳前傷病による障害基礎年金を受給している人や旧法の障害福祉年金を受給している人も、受給者の市・県民税の申告が必要です。

なお、所得のない人で、同一世帯の控除対象配偶者や扶養親族になっている人は、申告の必要はありません。(国保年金課☎421-6744)

コミュニティバスの停留所の名称を変更します

3月31日(金)から八千代台地域を走っているコミュニティバスの、停留所の名称を一部変更します。運賃、ダイヤには変更ありません。

▶変更前 八千代台団地 ▶変更後 八千代台西オーガスタ(都市計画課☎421-6771)



たけのこの出荷・販売には証明書が必要です

八千代市産たけのこを出荷・販売するためには、無人直売所を含め、市に届け出をする必要があります。令和4年以前に届出をしている人は、市から発行される出荷・販売可能生産者証明書が届くのをお待ちください。詳しくは、農政課へお問い合わせください。

(農政課☎421-6764)

募集 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

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などを行います。市内在住の生後7か月～1歳くらいの子を持つ保護者対象。先着15組。

▶日時 4月20日(木)①午前10時30分～11時30分、②午後1時45分～2時45分のいずれか。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶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 習志野保健所から

■3月24日は世界結核デーです

今でも全国で年間約11,000人(千葉県は約600人)が新たに発症しています。近年の傾向として、全国・千葉県ともに70歳以上の結核患者が新規結核患者の半数以上を占め、さらに増加する傾向にあるといわれています。一方、受診の遅れが依然大きいことも指摘されています。次のことに注意し、結核の早期発見・早期治療に努めましょう。

▶結核の初期症状は風邪とよく似ています。せき・たん・微熱・だるさなどが2週間以上続くようなら、必ず医療機関を受診しましょう。

▶職場や学校などの健診や市町村

夜間・休日急病診療
月～金曜日 19:00～翌8:30
土曜日 17:00～翌8:30
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30

◆急病のときは、まず、当番医で受診を
テレホン案内
内科系(小児科) ☎482-6870
外科系・その他の科目 ☎482-6871
歯科 ☎482-6872
※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ

つながらないときは、市役所☎483-1151か消防本部☎459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。

やちよ夜間小児急病センター
東京女子医科大学八千代医療センター内
毎日18～23時 ☎458-6090
※23時以降は☎450-6000へ

具合が悪くなり、当番医での受診が必要か判断に迷う時などに看護師や医師が電話で相談に応じます。

【小児】**こども急病電話相談**
毎日19時～翌朝6時 局番なしの ☎#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎043-242-9939

【小児以外】**救急安心電話相談**
平日・土曜18時～翌朝6時、日曜・祝日・年末年始9時～翌朝6時 局番なしの ☎#7009
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎03-6735-8305

の結核健診の対象者は、必ず受診しましょう ▶問い合わせ 習志野保健所☎475-5154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 勝田台公民館☎485-5202
◆地球とお財布にやさしい省エネクッキング 環境にやさしく経済的にも負担の少ない保温調理の手法を親子で学びます。市内在住の小学生とその保護者対象。先着8組16人。エプロン、頭を覆うもの持参 時3月29日(水)午前10時～午後1時 費1人350円 申3月15日(水)午前9時から電話で同館へ

図書館 TRC八千代中央図書館☎486-2306 ◆電子図書館使い方講座 電子図書館をはじめ使う人に、上手な活用法を図書館スタッフが使い方を教えます。先着5人 時3月23日(木)午前11時～正午 申3月16日(木)午前10時から電話か直接同館へ

◆読み聞かせ講座 読み聞かせの基礎や本の選び方について読み聞かせボランティアの「きららさん」と図書館スタッフが紹介します。活動経験に関係なく、読み聞かせボランティアに興味のある人対象。先着8人 時3月26日(日)午後1時～2時30分 申3月17日(金)午前10時から電話か直接同館へ

◆大人のための朗読を楽しむ会 虹の会による、小説やエッセイ、文学作品など

●19日(日)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(八千代ライオンズクラブ・八千代中央ライオンズクラブ合同)
●26日(日)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会主催)

●19日(日)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(八千代ライオンズクラブ・八千代中央ライオンズクラブ合同)
●26日(日)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会主催)

3月の献血

発熱したときの受診・相談

65歳以上や重症化リスクの高い人、つらい症状がある人、妊婦、子どもはかかりつけの医療機関や発熱外来に電話で相談を。

かかりつけ医がいないなど、困ったときは、千葉県のHPで発熱外来を確認し、ネット環境がないなどの場合は下記相談窓口へ。受診の際は必ず事前に予約を。

相談窓口
●千葉県発熱相談コールセンター(土日祝含む24時間) ☎0570-200-139
●八千代市健康づくり課(平日8時30分～17時) ☎047-483-4646
●発熱相談医療機関 連絡先は千葉県HPに掲載
●県内の発熱外来

けんこうかんりコーナー

No.573 最近、良く眠れていますか?

不眠症などの睡眠障害の中で、イビキに関連した病気に『閉塞性睡眠時無呼吸症(obstructive sleep apnea:OSA)』があります。睡眠中に大きなイビキをかいたり、呼吸自体が止まってしまう病気です。夜間熟睡できず、日中に眠くなってしまうこともあります。肥満の男性に多く、女性の約2倍です。高齢になるほど有病率が高くなります。

呼吸の停止が10秒以上続くものを無呼吸。換気量が10秒以上低下するものなどを低呼吸といいます。それらの回数が、1時間に5回以上15回未満が軽症。15回以上30回未

八千代市歯科医師会

満が中等症。30回以上が重症と診断されます。

OSAにより、寝たきりの原因となる脳血管疾患のリスクは、約4倍になるといわれています。また重症のOSAを放置し、未治療の場合の5年生存率は、85%前後との報告もあります。

OSAの治療は、持続的に空気を送り気道を確保する方法と、マウスピースにより気道を確保する方法が2大治療で、いずれも保険診療が適応されます。イビキが気になる方は、是非かかりつけ医、かかりつけ歯科医にご相談ください。

