

情報ぎゅらりー

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

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。詳細はねんきんネット専用ダイヤル☎0570-058-555へ。
(国保年金課)

子ども医療費助成受給券の 交付申請はお済みですか

5年11月診療分より、通院・調剤に係る医療費について助成対象を高校生等まで(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)拡充します。新たに助成対象となるお子さんが子ども医療費の助成を受けるには申請が必要です。受給券は10月下旬より順次送付予定です。詳しくは市HPをご覧ください。
(子ども福祉課☎421-6754)

違反建築防止週間について

10月15日(日)～21日(土)までは違反建築防止週間です。期間中は公開建築パトロールを実施します。

建築基準法は私たちの生命や健康、財産を守るため、建物などの安全性の確保に関するさまざまな基準を定めています。建物を建てる場合は、法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進めましょう。工事が完了したときは、建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。また新築時は適法でも、その後の改修や使い方の変更により違反になる場合がありますので、改修

時などは事前に建築士などに相談しましょう。(建築指導課☎421-6774)

市街化調整区域での 土地利用にはご注意ください

市北部は、都市計画により市街化調整区域に指定されています。市街化調整区域では原則、建築行為や開発行為について市長の許可が必要です。また、農地を農地以外に転用する場合は県知事の許可が必要です。許可を取らずに違反転用した場合、3年以下の懲役または300万円以下(法人は1億円以下)の罰金を科せられる場合があります。市街化調整区域の土地所有者は、不審な事業者からの土地活用の勧誘などには十分注意してください。ご自身で土地利用をお考えの場合も、事前に市役所へお問い合わせください。

▶開発行為などに関すること(開発指導課☎421-6776) ▶農地の権利移動・転用などに関すること(農業委員会事務局☎421-6793)

募集 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。基礎研修会の受講が必要です。▶研修会日時 11月17日(金)午前9時30分～午後3時10分 ▶場所 市民会館 ▶申し込み 11月10日(金)までに同センター☎487-8300へ(平日午前9時～午後4時) (子ども保育課)

募集 消費生活相談員

商品やサービスにおけるトラブルの相談、啓発などの業務 ▶募集人数 1人 ▶資格 消費生活相談員資格試験合格者か、みなし合格者で、ワード・エクセルなどパソコンの簡単な操作ができる人 ▶勤務 月13日で、あらかじめ指定する日の午前9時～午後4時45分 ▶応募方法 履歴書(JIS規格様式)、資格認定書の写しを〒276-8501市役所多目的棟消費生活センターへ郵送または持参。(消費生活センター☎483-1151)

10月の献血
●10月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)

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	1,066件	8,944件
	火災・その他	58件	525件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

10月の納期
納期限は10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……………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

募集 小・中・義務教育学校講師

教員免許を活かして学校で働いてみませんか。小学校担任、少人数指導、中学校教科指導など。4年7月に教育職員免許法が改正され、免許更新の手続きが不要になりました。詳しくは右のコードまたは学務課☎481-0302へ

募集 放課後子ども教室安全管理員

室内や屋外で遊ぶ児童の安全管理など児童の見守り ▶募集人数 5人 ▶任用期間 採用日から6年3月31日まで ▶勤務地 萱田小学校 ▶勤務日 週3日程度 ▶勤務時間 10月・3月は午後1時30分～5時30分、11月～2月は午後1時15分～5時15分 ▶時給 1,045円(経歴による) ▶応募方法 電話で子育て支援課☎421-6751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 麻しん風しん混合予防接種 (MR)はお済みですか

▶対象 第1期…生後1歳～2歳未満、第2期…平成29年4月2日～30年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間)※第2期の接種期限は6年3月31日まで ▶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。予診票を紛失した人や市外の医療機関で接種希望の人は母子保健課にご連絡ください。

4か月児赤ちゃん広場

離乳食の講話、遊び場の紹介など。4～5か月児のお子さんを対象として、保健センターなどで開催。日程は生後2か月頃に郵送で案内しています。

離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方の講話や見本の展示など。7か月～1歳

くらいの子を持つ保護者対象。先着15組 ▶日時 11月22日(水)①午前10時30分～11時30分、②午後1時45分～2時45分。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み アプリ「やちよ子育てナビ」から予約



プレママ教室

助産師などの専門職による講話。はじめて赤ちゃんを迎える人対象。パートナーも参加可。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を。2人目以降は要相談。母子健康手帳、筆記用具持参。各回定員20人 ▶日時 11月13日(月)①午後1時15分～2時35分、②午後2時45分～4時5分。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み アプリ「やちよ子育てナビ」から予約

妊婦歯科健診を受けましょう

妊娠中は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けることができます。安定期に入ったら歯科健診を受けましょう。

健康づくり課 「お口の健康セミナー」 歯周病予防・管理

歯周病を予防して健康寿命の延伸を。市歯科医師会の歯科医師が解説。先着30人 ▶日時 11月29日(水)午後2時～3時30分。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

やちよ元気体操応援隊養成講座

「やちよ元気体操」のポイントを、体操を行いながら詳しく紹介 ▶日時 11月8日・15日・29日いずれも水曜日午前9時45分～11時45分 ▶場所 勝田台文化センター ▶申し込み期間 10月16日(月)～11月3日(祝)に電話で健康づくり課へ

夜間・休日 急病診療
◆急病のときは、まず、当番医で受診を
【テレホン案内】
月～金曜日 19:00～翌8:30 内科系(小児科) ☎482-6870
土曜日 17:00～翌8:30 外科系・その他の科目 ☎482-6871
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30 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に判断し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】子ども急病電話相談
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・GW 9時～翌朝6時 局番なしの ☎#7009
※ダイヤル回線、IP電話からは☎03-6810-1636

けんこうかんりコーナー

No.577 こどもの夜尿症について

子どもの夜尿症は、「5歳以上で1か月に1回以上の頻度で夜間睡眠中の尿失禁を認めるものが3か月以上続くもの」と定義されます。7歳児における夜尿症の有病率は10%程度とされ、その後は年間15%ずつ自然に治るとされますが、0.5～数%は夜尿が解消しないまま成人に移行するといわれています。

夜尿症は親の育て方や子どもの性格の問題ではありません。その原因としては睡眠中に膀胱がいっぱいになっても、尿意で目をさますことができないという覚醒状態を基礎としています。これに加えて、睡眠中の膀胱の働きが未熟である(膀胱の容

八千代市医師会
はなしま
泌尿器科クリニック
花島 文成



量が小さい、ある程度膀胱に尿が溜まると膀胱が勝手に収縮してしまう、など)ことや夜間尿量が多いことが重なると発生します。

夜尿症の治療としてはまず生活指導や行動療法を開始します。生活指導及び行動療法としては就寝前にトイレに行くことや夜間の水分摂取の制限などがあります。効果が乏しい場合には抗利尿ホルモン剤投薬または夜尿アラーム療法(センサーを下着につけ、夜尿した事をアラームにより本人に認識させ、夜尿量や回数改善をはかる方法)を追加します。夕飯以降の多量の水分摂取は控えるようにしましょう。