

# 情報ぎゅらりー

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

## 臨時行政相談と社労士相談会

国や特殊法人などに対する要望や苦情などは行政相談委員、労働問題や年金問題については社会保険労務士が、市民の皆さんからの相談に応じます。先着順。定員になり次第締切。総務省千葉行政監視行政相談センター主催、千葉県社会保険労務士会船橋支部協力。

▶日時 11月20日(月)午前10時～午後4時 ▶場所 八千代市役所1階相談室 ▶申し込み 当日午前8時30分から電話でコミュニティ推進課 ☎421-6718へ

## 11月25日(土)～12月1日(金)は「犯罪被害者週間」です

犯罪被害はいつでもどこで誰に起きるかわかりません。犯罪被害に遭われた人や、その家族・親戚の人は、精神的・身体的・経済的といったさまざまな問題に苦しめられています。千葉県警では相談サポートコーナー ☎043-227-9110(短縮ダイヤル#9110)や、性犯罪110番 ☎0120-01-8103(短縮ダイヤル#8103)などを設置しています。千葉県くらし安全推進課 ☎043-223-2333や市でも、相談機関や支援機関の紹介をしています。

(コミュニティ推進課 ☎421-6718)

## 国民年金保険料は便利でお得な口座振替で

納付には、納め忘れのない口座振替が便利です。通常の振替日は当該月の翌月末ですが、①当月末振替、②6か月前納(4月、10月末振替)、③1年前納(4月分から翌年3月分を4月末振替)、④2年前納(4月分

ら翌々年3月分を4月末振替、2年に1回振替)にした場合、割引があります。口座振替の手続きは、基礎年金番号通知書等年金番号がわかるもの、預貯金通帳、通帳届け出印を持参し、口座を開設している金融機関などで行ってください。口座振替が開始されるまで2か月程度かかります。(国保年金課 ☎421-6744)

## 各保険料の納付済確認書を1月下旬に送付します

6年1月下旬に以下の保険料の納付済確認書を送付します。年末調整などで事前に必要な人は各担当課へ連絡してください。

▶国民健康保険料/国保年金課保険料班 ☎421-6743 ▶後期高齢者医療保険料/国保年金課高齢者医療班 ☎421-6745 ▶介護保険料/長寿支援課資格・徴収班 ☎421-6733 (国保年金課)

## 要介護認定を受けている人へ

65歳以上で要介護認定済み(要支援は対象外)の人で条件を満たす場合に、身体障害者手帳がなくても所得税や住民税の控除を受けるための障害者控除対象者認定書を発行できます。年末調整で必要な人は見込みで発行もできます。おむつ代の「医療費控除」を受ける場合に、1年目の控除は医師が発行するおむつ使用証明書が必要ですが、2年目以降条件を満たした人は市でも証明書を発行できます。それぞれ6年1月4日(木)から受け付けます。詳しくは長寿支援課 ☎421-6736へ。

## 住生活総合調査にご協力を

12月1日を基準日として、全国で住生活総合調査が行われます。この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料とするため国土交通省が行います。

対象は10月に実施された住宅・土地統計調査に回答した世帯から抽出されます。11月下旬から調査票が郵送されますので、オンラインか郵送

で回答してください。

(建築指導課 ☎421-6773)

### 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 妊婦・乳児健康診査を受けましょう

母子健康手帳と共に交付された「母子健康手帳別冊」に綴じられている「妊婦・乳児健康診査受診票」を利用し、妊娠中に14回、生後3～6か月と9～11か月に各1回ずつ、千葉県内の医療機関で健康診査が受けられます。里帰り出産などで県外の医療機関や助産所での受診を希望する人、転入などで八千代市の受診票の交付を受けていない人は、電話で母子保健課までご連絡ください。



## 子どもの歯のことQ&Aを市HPに掲載しています

お子さんの歯のこと、お口のお手入れ、歯みがきなど、お口の健康について困ったら、参考にしてください。閲覧方法は、市HPの「やちいの歯っぴいスマイルページ」で検索するか、下のコードから。



## 離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方の講話や離乳食の見本の展示など。先着15組。母子健康手帳、筆記用具持参。

▶日時 12月7日(木)午前10時30分～11時30分、午後1時45分～2時45分のいずれか。15分前から受け付け ▶対象 7か月～1歳くらいの子を持つ保護者対象 ▶場所 保健センター ▶申し込み アプリ「やちよ子育てナビ」から予約を。右のコードから予約できます



## 健康づくり課 千葉県歯科医師会主催 無料口腔がん検診

口腔がんは、本人が自覚することが難しく見過ごされてしまうことがあります。重症化するとお口の機能を維持するのが難しく日常生活に影響が出ますが、早期発見し早期治療をすれば、お口の機能を維持したまま過ごすことが期待できます。ぜひ、口腔がん検診を受けましょう。

▶日時 12月17日(日)午前10時～午後1時30分 ▶場所 東京女子医科大学八千代医療センター ▶問い合わせ 詳しくは右下のコードか電話で千葉県歯科医師会事務局 ☎043-241-6471(午前9時～午後5時)まで問い合わせください。



## 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 大和田公民館 ☎482-0845 ◆ミニミニ門松&クリスマスリース作り かわいい門松やクリスマスリースを作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着10人。持ち帰り用容器、飲み物持参 12月19日(火)午後1時30分～3時30分 費900円(材料費) 11月15日(水)午前9時から電話か直接同館へ 阿蘇公民館 ☎488-1185 ◆「絵手紙」～割り箸で描く絵手紙～・全2回

心のこもった絵手紙で年賀状などを作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着10人。鉛筆、消しゴム、ポケットティッシュ、室内履き、飲み物持参 12月8日(金)・22日(金)午前9時30分～11時30分 費350円 11月15日(水)午前9時から電話か直接同館へ 勝田台公民館 ☎485-5202 ◆お正月の寄せ植え講座 寄せ植えの知識と手法を学び、季節の花々で創作します。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着15人。園芸用ハサミ、雑巾、エプロン持参 12月13日(水)午前10時～正午 費3,000円 11月15日

11月の献血

●11月18日(土)午前10時～11時30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)

11月の納期

納期限は11月30日(木)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。国民健康保険料……5期 介護保険料……5期 後期高齢者医療保険料……5期

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	10月	1～10月
	救急	999件	9,943件
	火災・その他	57件	582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.578 くしゃみや咳で尿が漏れる

ふとした瞬間の咳やくしゃみで尿もれをしてしまったという経験をしたことがある方は多いと思います。このような、症状がある場合は「腹圧性尿失禁」の可能性が考えられます。その他にもお腹に力をいれただけで尿もれをしてしまったり、長時間歩くと尿漏れしてしまうこともあります。男性よりも女性の方に、この症状が多く、女性の場合は、年齢や出産による影響で骨盤底筋が衰えることがあり、腹圧性尿失禁を発症しやすいと考えられています。また肥満や便秘も原因のひとつとなります。腹圧性尿失禁は、膀胱やその周りの筋肉を支える骨盤底筋の衰えから

八千代市医師会 はなしま 泌尿器科クリニック 花島 文成

くる症状です。骨盤底筋は名前の通り骨盤の底にある筋肉で、骨盤の中にある内臓を支えたり尿道口の調整をしてくれたりする役割があります。骨盤底筋がゆるむと尿道口をしっかりとしめることができなくなるため、少しの腹圧でも尿がもれてしまう現象が発生します。腹圧性尿失禁の治療方法は、「骨盤底筋体操などの行動療法、薬物療法、手術療法」などさまざまな方法があります。比較的に症状の軽い方は骨盤底筋を鍛える行動療法で尿もれを改善できる場合がありますので、まずは骨盤底筋体操をお試しください。

**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と判断した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8時、日曜・祝日・年末年始・GW  
9時～翌朝8時 局番なしの ☎#7119  
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎03-6810-1636