

# 情報ぎゅらりー

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

## 各種証明書のコンビニ交付サービスを一時停止します

1月17日(水)は、終日メンテナンス作業のため、各種証明書(予防接種証明書を除く)のコンビニ交付サービスが利用できなくなります。ご理解とご協力をお願いします。(戸籍住民課☎421-6719・市民税課☎421-6691)

## 市民税・県民税申告書を送付します

前年中に市民税・県民税の申告をした人へ「市民税・県民税申告書」を1月下旬に送付します。お問い合わせは市民税課☎421-6691へ。

## 税理士の無料相談会を行います


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、受け付けできません。

▶日時/場所 1月25日(木)・26日(金)/八千代台東南公共センター、②2月1日(木)・2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。混雑状況などにより、受け付けを早めに終了する場合がありますのでご了承ください。お問い合わせ

- 1月20日(出)午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、フルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会)
- 1月24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)
- 1月28日(日)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(八千代ライオンズクラブ・八千代中央ライオンズクラブ合同)

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	1,023件	11,911件
	火災・その他	64件	705件

火災場所の問い合わせは☎459-0119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 歯科☎482-6872
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30	※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。

せは、千葉西税務署☎043-274-2111へ。(市民税課)

## 京成本線沿線まちづくりビジョンを策定しました

京成本線沿線の活性化に向けた将来像を描いた「八千代市京成本線沿線まちづくりビジョン」を策定しました。内容や解説動画を市HPで公開しています。右下のコードから見られます。同ページでご意見なども募集しますので、ご協力ください。(まちづくり推進室☎421-6772)



## 生産緑地地区の都市計画変更について

都市計画法の手続きを経て、5年12月26日付けで吉橋字八幡前及び内野並びに大和田新田字八幡藪及び庚塚並びに萱田字上ノ台並びに萱田町字萱田道、川崎山及び北裏並びに上高野字大野及び上谷津台並びに高津字中村、橋土、北田及び大門並びに大和田字源山並びに八千代台北十丁目及び十七丁目並びに緑が丘西一丁目及び四丁目の各一部の区域の生産緑地地区の都市計画を変更しました。変更内容は、公園緑地課で確認できます。(公園緑地課☎421-6778)

## 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、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や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、大和田、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

## 募集 ファミリー・サポート・センターの協力会員

子ども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ます。性別や資格などは不問です

1月の納期

納期限は1月31日(水)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

### 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

が、基礎研修会の受講が必要です。  
▶基礎研修会の日時/場所 2月6日(火)午前9時30分～午後3時10分/男女共同参画センター(八千代台東南公共センター4階) ▶申し込み 1月30日(火)までに電話で同センター☎411-6748へ(平日の午前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 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。対象者に個別通知します。転入などで通知が届かない場合は連絡を。

▶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か月ごろ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 ▶問い合わせ先 母子保健課へ

## 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、実物で固さを確認できます。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 2月14日(水)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 ▶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

## 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、保健センターなどで開催しています。日程などは生後2か月ごろに郵送でご案内しています。

▶内容 ①体重などの計測、②離

## けんこうかんりコーナー

### No.580 夜間頻尿について

夜間頻尿とは、寝ている間に1回以上排尿のために起きるといった自覚症状のことです。40歳以上の男女で、約4,500万人が症状を有し、加齢とともに頻度が高くなります。夜間頻尿が2回以上ある人は1回以下の人と比べて骨折や死亡率が高いとの報告もあります。

夜間頻尿は①夜間に尿を濃縮するホルモン(抗利尿ホルモン)の分泌が減って夜間の尿量が増えること、②膀胱の弾力性が失われて貯められる尿量が減少することが原因で、加齢によって引き起こされます。また夜間頻尿を感じる人の中には、上記のものに加えて③睡眠障害が原因で目が覚めるからトイレに行っている

乳食の進め方、③手遊びや遊び場の紹介など

## 健康づくり課 高齢者インフルエンザ予防接種の期間を延長

市が実施する65歳以上の人を対象とする高齢者インフルエンザ予防接種は、感染拡大防止のため、実施期間を1月末まで延長します。医療機関に接種状況を確認のうえ、期間内に接種してください。対象者には、予診票を送付しています。5年10月以降に本市に転入した人は、電話で健康づくり課へ連絡を。

## お口の健康セミナー

フレイル(衰え)の一つに、歯や口の衰えから起きる「オーラルフレイル」があります。オーラルフレイルの詳しい解説と、お口の健康から健康寿命を延ばすためのお話を歯科医師がお伝えします。先着30人。

▶日時 2月8日(木)午前10時～11時30分(9時45分受け付け) ▶講師 八千代市歯科医師会 高橋武志先生 ▶場所 八千代市保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 第1回ゆるトレ・ながらトレから始める!運動はじめて講座

健康運動指導士より運動初心者の人にも安心なゆるいトレーニングから体力に合わせた難易度別のトレーニングをご紹介します。受講無料。先着20人。


▶日時 2月2日(金)午前10時～11時30分(9時30分受け付け) ▶講師 萩島賢先生 ▶場所 八千代市保健センター ▶持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装で(上履き不要) ▶申し込み 右のコードから電子申請か電話で健康づくり課へ

## 生活習慣病予防講演会

「骨粗しょう症ってどんな病気?～予防・治療とコツコツ始める丈夫な骨づくり～」

5年度より、40歳～70歳までの5

八千代市医師会 はなしま 泌尿器科クリニック 花島 文成



という方が多く見受けられます。すぐに眠れるから睡眠に問題はないという方もいらっしゃいますが、熟眠できているわけではありません。お出かけして疲れてぐっすり眠れた時は夜間にトイレに起きないという方は、睡眠障害の可能性がります。極力、昼寝はしないように心がけ、日中散歩や適度な運動をして良質な睡眠が得られるように心がけましょう。

夜間頻尿の症状は、起きるのが1回でも心配な方もいれば、何回起きても困っていない方もいます。個人によって捉え方は様々なため、夜間1回以上、尿意があつてお困りの方は、病院に相談しましょう。