



「うみさと」プロジェクトを始動

官民連携で新川・花見川流域の魅力アップへ



▲2月15日、プロジェクト開始を発表するため「道の駅やちよ」に集まった神谷市長(千葉市)、西田市長(佐倉市)、服部市長と関係者の皆さん

八千代市と千葉市、佐倉市、独立行政法人都市再生機構、株式会社「みなも」の5者が、東京湾と印旛沼をつなぐ花見川と新川流域一帯の魅力を高める取り組みとして「千葉うみさとライン」プロジェクトを開始しました。「ちばの、ちかばの、あそびば」をコンセプトに、民間と行政が連携して水辺のアクティビティの楽しさや地域資源の魅力などを発信していく予定です。

今号の紙面から

- ◆みんなで守ろう大切ないのち
3月は自殺対策強化月間です……2・3
- ◆女性サポート相談のご利用を………3
- ◆こども親善大使がバンコク都を訪問…4・5

新型コロナウイルス情報 特例臨時接種は3月末で終了

【コロナワクチン接種の予約】現在、12歳以上・小児・乳幼児を対象とした個別接種の予約を受付中です。予約期間は3月31日(日)まで。空きがあれば予約可能です。無料で受けられる特例臨時接種は3月末で終了しますので、接種を希望する人は早めに予約してください。

▼予約方法 健康づくり課(483) 4646 かWEB申し込みフォームより。医療機関での直接予約も受付中です。受付機関は市ホームページを確認を。

【令和6年度以降のコロナワクチン接種】4月以降は、季節性インフルエンザなどと同様に、予防接種法に基づく「定期接種」として実施されます。国が示す定期接種の概要については左記のとおりですが、本市における具体的な接種体制は未定です。

▼対象者 ①65歳以上の高齢者、②60〜64歳で重症化リスクの高い人(心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される人、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人) ▼接種の回数・時期 年1回・秋冬を予定 ▼費用負担 あり(負担額未定) ▼使用するワクチン 未定



▲4月1日以降のワクチン接種について

水道料金・下水道使用料が「d払い」「楽天ペイ」でも支払えるようになります

4月1日(月)から、水道料金・下水道使用料がスマートフォンアプリの「d払い」と「楽天ペイ」でも支払いができるようになります。自宅に届いた納付書のバーコードをスマートフォンで読み取れば、コンビニエンスストアや銀行窓口に出向くことなく、その場で簡単に支払うことができます。なお、お支払い可能金額は30万円以下です。

※領収書は発行されません。領収書が必要な人は、窓口で納付してください。(給排水相談課(483)6155)

「みんなで守ろう 大切ないのち」

～3月は自殺対策強化月間です～



自殺は、その多くが追い込まれた末のものであり、背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労や生活困窮、育児、介護疲れ、孤立などのさまざまな要因があることが知られており、誰にでも起こりうる可能性があります。自分自身や身近な人、家族、友人の命を守るため、今できることから始めてみませんか。この特集では、悩んでいる人を支える「ゲートキーパー」やご自分の心の健康を保つ方法、相談窓口について紹介します。

八千代市第2次いのち支えるまちづくりプランを策定しました

市では、5年3月に八千代市第2次いのち支えるまちづくりプランを策定しました。本計画は、自殺対策基本法に基づき「誰も自殺に追い込まれることのないまち」を目指し、①地域におけるネットワークの強化、②悩みに気づき支える人材の育成、③住民への周知と啓発、④児童生徒のSOSの出し方に関する教育、⑤生きることへの促進要因への支援（居場所づくりの推進など）に取り組みます。

こころの健康を保つためには

■ストレスを正しく理解しましょう

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。ストレスの原因には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事が忙しいなどの社会的要因があり、日常生活の中で起こるさまざまな変化がストレスの原因になります。進学や就職、結婚、出産などの喜ばしい出来事の変化でも、ストレスの原因になるこ

とがあります。

■自分のストレスサインを知りましょう

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらのストレスサインが出ているものです。ストレスサインに気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあるので、自分のストレスサインを知っておくことが大切です。



あなたも誰かのゲートキーパーに!

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき、声をかけ」「話をきいて」、必要な支援に「つなげ」「見守る」ことができる人のことです。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。



人は誰しものが落ち込むことがあります。周りに悩んでいる人がいたら、まずは優しく声をかけてみることから始めてみませんか。その行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

話をよく聞き、一緒に考えてくれる「ゲートキーパー」が身近にいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、大きな心の支えになるはずですが、一人でも多くの人が、ゲートキーパーとしての意識をもち、それぞれの立場でできることから行動を起こすことが、大切な人の命を守ることに繋がります。

ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

家族や友人の変化に気づいて、声をかける。眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子がいつもと違うときは、悩みを抱えているサインかもしれません。いつもと違う様子に気づいたら…

- ・どうしたの?なんだか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる?よかったら話して
- ・何か力になれることはない?などの声をかけましょう。



見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守り、いつでも、必要なときは相談にのることを伝えましょう。

話を聞く(傾聴)

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- ・相手の感情を否定せずに誠実に対応しましょう
- ・話を聞いたら「話してくれてありがとう」や「大変だったね」「よくやってきたね」などのねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう

つなぎ

本人に相談窓口の情報を丁寧に提供し、早めに専門家に相談するように伝えましょう。相談窓口について詳しくは、3ページのコードからご覧ください。参考:誰でもゲートキーパー手帳(厚生労働省)

相談窓口



第6回やちよサービス大賞が決定

八千代商工会議所では、市内全てのサービス事業者や会議所会員の中から、優れたサービスをつくり、届けることに積極的に取り組んでいる事業者を表彰しています。

サービス大賞には「こどもしんぶん」や「ふくろうキッズ放送局」が地域密着の優れたサービスとして評価され、株式会社ふくろうエフエムが受賞しました。また、株式会社宗吾郎が優秀賞、アニソンカラオケ酒場マナティがスタートアップ賞、訪問福祉理美容MARCHが創業賞をそれぞれ受賞しました。受賞内容について、詳しくは八千代商工会議所ホームページをご覧ください。問い合わせは同会議所(483)1771へ (商工観光課)



▲市内の小・中学生が作る番組です

広報やちよや市ホームページに 広告を掲載しませんか

広報やちよに掲載する広告や市ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。作成費用は自己負担。掲載可能な広告は、市ホームページに掲載の八千代市有料広告取扱要綱および八千代市広告掲載基準に基づきます。

【広報やちよ】 広報やちよ4・5ページの下部に掲載 ▼規格 1 枠:縦75mm×横118mm、2 枠:縦75mm×横240mm。CMYK ▼申し込み・問い合わせ (株)地域新聞社八千代支社 / 八千代市高津679-11番(480)3377

【市ホームページ】 トップページの下部に掲載 ▼規格 市ホームページ掲載の「ホームページ広告掲載要綱」で確認 ▼掲載料 1カ月2万円 ▼申し込み 市が委託する広告代理店に申し込み (広報広聴課(421)6704)

す。「ダメなものダメ!」の一言が、非行から救います。

夜間の外出は控えましょう 千葉県青少年健全育成条例により、保護者は特別な事情がある場合を除き、青少年を午後11時から午前4時までの間、外出させないように努めなければなりません。また、保護者の同伴なしに16歳未満の者が午後6時以降にゲームセンターに立ち入ることは、風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律及び当該千葉県施行条例により禁止されています。

青少年相談をご利用ください 青少年の非行や生活の乱れなどの悩みについて、相談をお受けします。助言のほか、必要に応じて関係機関との連携を図ります。▼相談方法 ①電話相談、②来所相談(要電話予約)。受付時間は月曜～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時。問い合わせは、青少年センター/大和田138-2教育委員会庁舎内(483)2842へ

あなたのモヤモヤした気持ち、話してみませんか？ 女性サポート相談をご利用ください

家庭のこと、職場のこと、対人関係、自分の生き方など…
女性が抱えるさまざまな悩みを専門相談員が1対1でお聞き
します。市内在住か在勤・在学の人を対象です。お気軽にご
相談ください。



どんなことでも
いいよ！
相談してね！

気軽にご相談いただくために よくある質問

Q. 料金は掛かりますか。

A. 料金は掛かりません。無料です。

Q. 会場まで行けないのですが、面談でないと相談できませんか。

A. 電話相談も可能です。

Q. 家族内のことなので相談したことが漏れると困るのですが。

A. 秘密は厳守します。どんなことでも安心してご相談ください。

Q. 相談員は女性ですか。どんな人ですか。

A. 相談員は女性です。カウンセラーの資格を持っており、女性に対する相談業務に長く関わっています。相談者の気持ちに寄り添い、解決へとつなげるお手伝いをします。



▲ステッカーを公共施設などに掲示しています

相談を受けるには

① 予約

電話で予約をします。

予約受付
☎485-8800

受付日時
月～金曜日午前9時～
午後5時（祝日・年末
年始12月27日～1月4日を除く）



② 相談

予約した日時に会場
または電話で相談を受
けます。

会場
男女共同参画センター
（八千代台東南公共セ
ンター4階八千代台南1-11-6）

相談日
第1～4水曜日①午前10時～、②午前
11時～、③午後1時～、④午後2時～
（祝日・年末年始12月27日～1月4日
を除く）



お問い合わせは
男女共同参画センター
☎485-7088へ

- ストレスをため込まない「暮らし」のコツ
- バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動などの生活習慣を整えましょう。
- 日常生活の中で、リラックスできる時間を持つ、ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、まずは気軽にできることをやってみましょう。
- 頭を柔らかくして、考え方やものの見方を変えてみる。ストレスを感じているときは、物事を固定的に考え、問題点ばかりに注目しがちです。そのような時は、良くないことではなく、実際にできていること、うまくいっていることに目を向けてみましょう。

不安や悩みは一人で抱え込まず 相談してみませんか？

学校や職場、家庭での不安や悩みなど、日常生活でのモヤモヤとした気持ちを一人で抱え込んでいませんか。



あなたの不安や悩みに耳を傾け、支援してくれる専門の相談窓口があります。悩んでいることを誰かに話したり、聞いてもらうことで少し楽になったり、自分の中で解決策が見つかることもあります。不安や悩みは、ひとりで抱え込まずにぜひ相談してください。身近な人の悩みに気づいたときも、その悩みに耳を傾け、相談窓口を紹介してください。

市では「悩んだ時の相談窓口一覧」のチラシを作成し、公共施設などで配布しています。また、市ホームページでは、国や千葉県が行っているSNSの相談窓口も紹介しています。



▲市ホームページ「悩んだ時の相談窓口」

身近な人を亡くされた人へ

市では、相談窓口や遺族の会などの案内チラシ「大切な人を亡くされた方へ」を作成し、死亡届を提出した人へ配布しています。市ホームページ「悩んだ時の相談窓口」にも、掲載していますので、悩みは一人で抱え込まず、相談してください。

お問い合わせは
健康づくり課☎483-4646へ

春休みを安全に過ごすために

長期休業中は、子どもたちが事件・事故に巻き込まれやすい時期です。安全に過ごせるように、地域の皆さんの温かい見守りをお願いします。また、家庭での約束事を確認しましょう。不審者に会ったときの対応は？「いかのおすし」を合い言葉に「**い**かない・**の**らない・**お**お声を出す・**す**すぐに逃げる・**し**らせる。」を合い言葉に、危険から身を守る力を育てましょう。また、すぐに110番をしてください。

安全に安心してインターネットを利用するために SNSでのトラブルや歩きスマホ・ながら操作による事故などから守るために、家庭でのルールの確認やフィルタリングの設定を。愛のひと声を 子ども小さな変化を見逃さず、気になったときは「どうしたの？」と優しく声を掛けましょう。

ダメなものはダメ 20歳未満の飲酒や喫煙は、非行の第一歩で

- ついでついでときーあなたの備えがだれかを救う
- 災害はいつ発生するかわかりません。災害の発生を防ぐことはできませんが、被害を減らすことはできます。被害を最小限に抑えるためには、私たち一人ひとりの日ごろの備えが大切です。自分や家族の命をまもるために私たちが日ごろの備えとして何ができるのか考えましょう。
- 【日ごろから準備しておきたいこと】
- 家族などと話し合って発災時の安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。
 - 避難経路や外出先からの帰宅経路を確認しておきましょう。
 - 次のものを職場などにも備えておきましょう。（食料品、飲料水は最低3日分、できれば7日分を備蓄）
 - リュック □ スニーカー □ 懐中電灯 □ ラジオ □ 食料品
 - 飲料水（一人当たり1日3リットル） □ 除菌シート
 - マスク □ 常備薬 □ モバイルバッテリー
 - 地図・ハザードマップ
 - 予備の眼鏡やコンタクトレンズ
- （危機管理課☎421-6716）
-
- ▲市ホームページ

4月から市の組織の一部が変わります

■ゼロカーボンシティ推進室の設置 人びとの生活や企業の事業活動におけるエネルギー消費を抑えるとともに、温室効果ガスを排出しない再生可能エネルギーなどを積極的に活用するため、ゼロカーボンシティ推進に特化した専門部署として、ゼロカーボンシティ推進室を設置します。

■環境政策課の設置 環境に係る諸施策について、より総合的な事務執行を推進するため、環境保全課を環境政策課に改称し、環境政策室を廃止します。

（総務課☎421-6711）

八千代こども親善大使がバンコク



八千代こども親善大使一行が1月17日～24日に7泊8日の日程で、タイ王国バンコク都を訪問しました。八千代市とタイ王国バンコク都は、平成元年からこども親善大使による相互の交流を続けており、八千代市からの訪問は4年ぶりとなりました。この特集のお問い合わせはシティプロモーション課 電話421-6703へ



12人のこども親善大使を派遣

今年度のこども親善大使は、市内の小学5年生と中学2年生を対象に実施した国際平和作文コンクールの応募者2,989人の中から選ばれた小学生7人と中学生5人です。昨年9月から、事前研修でタイについて調べたり、タイ語の学習に取り組むなど、準備を進めてきましたが、実際に訪問してみると、想像以上に多くの経験をすることができました。

表敬訪問などを通じて互いの国への理解を深めました

バンコク都知事や都議会議長への表敬訪問では、タイの義務教育で力を入れていることや大切にしていること、タイの人が笑顔の理由などを質問し、タイ王国の政策や教育について学びました。ナー・ルアング校では、日

本とタイの国旗を手にした児童・生徒に歓迎を受け、ムエタイ、音楽、美術、料理などさまざまな授業を体験。初めて見る楽器や料理作りなどタイの児童・生徒に教わりながら、交流を通してお互いの国への理解を深めることができました。

交流会では、日本に関するクイズやソーラン節を披露し、会場は大いに盛り上がりしました。このほかにも、世界で活躍している在タイの日本企業を訪問し、海外進出の現状やタイ情勢の理解を深めました。

ホームステイで体験したタイでの生活

親善大使は3泊4日のホームステイも経験し、家族の一員としてタイの生活に触れる貴重な体験もできました。慣れない習慣や言葉の違いに戸惑いもありましたが、温かく迎え

てくれたホストファミリーとの心の触れ合いを通じて、絆を深められました。

最後の夜には、さよならパーティが催され、昨年、バンコクから八千代を訪問した親善大使の子どもらと、交流の証として歌い継がれてきた「心に花を」を歌い、互いに別れを惜しみました。

2月18日に開催された帰国報告会では、お互いの文化を知って認め合うことの大切さを、周囲の人たちにも伝えていきたいと力強く語る姿がありました。勇気を持って新しいことに挑戦し、仲間と一緒に広い視野で日本や世界について考える機会を得て、大きく成長した親善大使たち。ジェスチャーなどで思いを伝えていくうちに、お互いを理解することができ、友情が芽生えました。こども親善大使を通じて日本とタイ王国に広がる友情の輪は、これからも広がり続けます。

バンコク都ってどんなところ?



バンコク都はタイ王国最大の首都で、チャオプラヤー川河口の平地に位置しています。タイにおける政治、経済、文化の中心地となっており、豪華な装飾の寺院が点在しているほか、中心地には高層ビルや近代的なショッピングモールなどがあり、活気に満ち溢れています。一年を通じて気温が高く、雨季・雨季・乾季の3つの季節に分かれます。人口は、約547万人とされ、八千代市の約27倍です。

ナー・ルアング校の子どもたちとの交流

伝統料理と一緒に作りました



楽器の演奏を教わりました

在タイ企業への訪問

工場見学を行いました



都知事・都議会への表敬訪問

積極的に質問しました



都議会議長訪問での記念写真

広告

広告

ク都を訪問

4年ぶり

人と人をつなぐ音楽の力

親善大使代表
八千代市立勝田台中学校2年
石原 由貴 さん



私はバンコク都を訪問し、音楽には人と人をつなぐ力があることを学びました。
バンコクを離れる前日、さよならパーティが開催され、今年の5月に八千代を訪問するバンコク子ども親善大使と歌を歌いました。国も言葉も違う私たちが、同じ空間で同じ歌を歌っていることに感動しました。私はパーティで、涙を流さないと決めていました。しかし、歌っている最中、タイで過ごした日々を思い出して、涙が出そうになりました。タイの子どもたちも「スマイル!」と言いながらも涙ぐんでいて、お互いにとって共に過ごした日々は宝物なのだと思います。音楽があれば、国や言語の違いがあっても、互いに心を通わすことができるのだと感じました。

象乗りも体験しました



象はタイで文化と信仰の象徴とされています

さよならパーティの様子



皆で輪になって歌いました

広告

学校での国際交流

市内の各学校では、国際理解を図るために、英語教育を行っています。昨年実施した主な国際交流の様子をご紹介します。

睦中学校

～SDGs達成への願いを込めて シンガポールとの交流～

睦中学校は、シンガポールにあるヒルグループセカンダリースクールという学校と、10年以上の交流を続けています。

両校の生徒が、1年ごとに互いの学校を訪問し合う交流を続けていましたが、新型コロナウイルス感染症が流行してからは、オンラインでの交流を続けています。

昨年度も、7月と9月の2回、3年生の生

徒がオンラインで交流を行い、グループごとに英語で自己紹介をし、好きな食べ物、アニメや音楽の話で盛り上がりました。

共通の関心事であるSDGsについて、生徒が作った紙芝居を英語で発表し合う場面も見られました。活動の最後には、両校の生徒が協力し合って、SDGs達成への思いを込めた1枚のポスターを完成させました。



◀オンラインでの交流の様子

大和田南小学校

～SDGsを学ぶ モルディブや韓国との交流～

大和田南小学校は、昨年度、アートマイル国際協働学習プロジェクトに参加しました。

このプロジェクトでは、海外のパートナー校とインターネットを使って貧困や平等など世界共通の課題について、一緒に学び合い、学習の成果として、メッセージを込めた壁画を共同制作します。昨年度はモルディブと交流し、SDGsやパートナーシップについて考え、想いを込めた壁画をそれぞれの学校が半分ずつ描き、1枚の壁画を完成させました。

同校は、ユネスコ憲章が示すユネスコの理念を実現するため、平和や国際的な連携を学校現場で実践するユネスコスクールにも認定されており、韓国の加盟校とも交流しています。

コロナ禍の「子ども人権宣言」というテーマで子どもたち同士が、自分の考えを伝え合いました。国が違っても「いじめはよくない」「差別をしない」など、コロナに関連した差別・偏見をなくし、人権を守るという意識を共通して持つことができました。最後に、グループごとに「子ども人権宣言」を考えて、発表し合いました。



▲子どもたちのさまざまな想いがつまった壁画

この特集のお問い合わせは、指導課 481-0301へ

広告

情報ぎゅらりー

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

庭球場の利用休止について

6年9月から7年3月まで八千代総合運動公園庭球場のハードコート(3番～10番コート)を人工芝コートに改修する工事を予定しています。期間中は対象の庭球場が利用できなくなりますのでご注意ください。

(文化・スポーツ課 ☎481-0305)

ペットボトルは 潰して出してください

ペットボトルを資源として出す場合は、必ず潰してから出してください。運搬効率向上のため、皆さまのご協力をお願いします。(クリーン推進課 ☎421-6768)



固定資産の価格などが 縦覧できます

市内に固定資産を所有する納税者は、6年度土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿で、自分の資産の価格が適正であるか比較できます。

▶縦覧期間 4月1日(月)～4月30日(火)午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く) ▶対象者と持ち物 ①納税者か納税管理人は身分証明書(運転免許証など)、②代理人は委任状と身分証明書。法人の場合は代表者印も必要です ▶場所 資産税課 (資産税課 ☎421-6693)

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、6年7月～7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、市・県民税の申告をしてください。

また、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)

赤十字活動資金へのご協力 ありがとうございます

5年度赤十字活動資金の募集に多くの皆さまにご協力いただき、日本赤十字社千葉県支部八千代市地区においては総額349万3,088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)

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についての講話、離乳食の試食(保護者)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10組。

▶日時 4月18日(木)①午前11時～午後0時10分、②午後2時～3時10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



▲やちよ子育てナビ

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。症状が長く続く場合は、早めに医療機関を受診



しましょう。

結核は、今でも全国で新たに年間約11,000人(千葉県は約600人)が発症しています。近年の傾向として、70歳以上の結核患者が新規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。

受診の遅れが依然大きいことも指摘されていますので、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週間以上続く場合は、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 習志野保健所疾病対策課 ☎475-5154

■思春期相談(予約制)

お子さんの発達面や、思春期に関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします。

▶4月23日(火)午前9時30分から ▶会場 習志野保健所 ▶問い合わせ 習志野保健所地域保健課 ☎475-5153

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

◆ぼかぼか子育てひろば
～おはなし会と栄養士に

聞こう!食育ってなあに?～「本だいきすき!」の会による読み聞かせと手遊び、栄養士による子どもの食事と栄養・おやつ役割などの話とおしゃべり会。遊具スペース有り。市内在住の4年4月2日～5年4月1日生まれの子とその保護者対象。抽選12組。飲み物持参。 ☎4月10日(水)午前10時～11時30分 ☎3月15日(金)午前9時から24日(日)午後5時までに電話か直接同館へ。または下のコードから電子申請。結果は当選者のみ3月27日(水)までに通知



八千代台東南公民館 ☎485-4811

◆クラフトバンド体験～飛ばし編みのミニバッグ作り クラフトバンドの扱い方などを学びながら、かわいいミニバッグを作ります。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選10人。飲み物持参。 ☎4月20日(土)午前10時～正午 ☎1,200円 ☎3月15日(金)～25日(月)午前9時から午後5時までに電話か直接同館または、3月15日(金)午前9時から25日(月)午後9時までに右のコードから電子申請。27日(水)までに抽選結果を通知



緑が丘公民館 ☎489-4919 ◆春の

里山散策 島田谷津付近を歩き自然観察をします。市内在住の成人対象。延期日も参加可能な人。抽選10人。飲み物、筆記用具持参、長袖、長ズボン、帽子を着用、運動靴で参加。 ☎4月16日(火)午前9時20分～午後1時。雨天の場合は、4月19日(金)に延期。19日が雨天なら中止。 ☎交通費は自費 ☎3月15日(金)午前9時から21日(木)午後5時まで。電子申請は下のコードより。電話や窓口は平日午前9時～午後5時のみ。 ☎4月2日(火)までに抽選結果を通知



大和田図書館 ☎482-3240 ◆大人の

のための朗読会 朗読ユニット「ゆらぎ」による、小説などの朗読会です。中学生以上対象。 ☎4月7日(日)午後2時～3時30分 ☎当日直接同館へ

勝田台図書館 ☎484-4946 ◆大人の

のための朗読を楽しむ会 虹の会による、小説やエッセイ、文学作品などの朗読会です。耳で聴く読書を楽しんでみませんか。先着8人。 ☎3月23日(土)午後1時30分～2時30分 ☎当日直接同館へ

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	
	2月	1月～2月
	救急	929件
火災・その他	57件	129件



けんこうかんりコーナー

No.582 TCHを知ってますか?

TCHとは「歯の接触癖」のことを言います。歯が接触するタイミングは会話、咀嚼(食べ物を噛むこと)、嚥下(食べ物やつばを飲みこむ)の3つのタイミングで起こります。それ以外は実は上下の歯は隙間が1～3mm開いていなければいけません。もちろん、口をぽかんと開けるのではなく上下の唇が軽く接触して、歯は接触しないのが理想です。歯は水晶程度の硬さがあるから上下の歯が当たると壊れてしまいます。一日の間で上下の歯が接触する時間は約20分と言われています。

八千代市歯科医師会



それ以上接触している方はTCHの可能性がります。ご自宅出来る、TCHの判定方法があります。

- ・舌に圧痕がないか?
- 舌の左右の側面にギザギザとした歯の痕がないかをみる。
- ・くさび状欠損がないか?

歯の根元がくさびの形でえぐる(知覚過敏の原因で一番多いです)などがあります。TCHは何か集中しているときに起こりやすいです。(スマホやパソコンをよく見る方にも多いです) 気になる方は、お近くの歯科医院に相談してみてください。

3月の献血

●3月17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)

3月の納期

納期限は4月1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
国民健康保険料……………9期
介護保険料……………9期
後期高齢者医療保険料……随時期

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8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

◆えほんとわらべうたであそぼう！
春 講師と一緒に親子で絵本とわらべうたを楽しみましょう。0歳～1歳のお子さんとその保護者対象。各回先着4組。【時】4月11日(木)①0歳向け：午前10時～10時30分、②1歳向け：午前11時～11時30分 【申】3月15日(金)午前9時から電話か直接同館へ

◆緑が丘図書館20周年ありがとうおはなし会 図書館の20周年を記念して1日に何回もおはなし会を開催します。【時】4月2日(火)午前10時から【申】当日直接同館へ

講座・教室 セントラルスポーツ生涯学習プラザ☎487-3719
◆トレーニング室見学説明会とInBody測定 トレーニング室に行ってみたくて、不安という人にトレーニング室の見学説明会を行います。また、希望者には体組成測定(InBody測定)を行います。各回先着3人。【時】3月24日(日)午前9時30分から、3月25日(月)①午前10時15分から、②午後7時30分から、

3月28日(木)①午前10時から、②午後7時30分から、3月30日(土)午後0時30分から。各回30分程度 【所】セントラルスポーツ生涯学習プラザ4階トレーニング室 【申】3月15日(金)午後0時30分から電話で同館へ

農業交流センター☎406-4778 ◆3月23日(土)からバーベキューの営業を開始します 新川のほとり、芝生の広がる「ふれあい広場」で、家族や友人とバーベキューを楽しみませんか。面倒な設営、後片づけは不要です。【時】10月27日(日)までの土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後3時(3月23日(土)～3月31日(日)と7月20日(土)～8月31日(土)は毎日営業(但し、休館日は除く)) 【費】1セット3,900円(6人まで。1人追加につき大人600円、子供300円) 【申】予約制。利用希望日の1か月前から、前日午後3時までにWEB申し込みまたは直接同館へ。問い合わせ、詳細は同センターHPまたは電話で

消防本部警防課☎459-7804 ◆上級救命講習 成人・小児・乳児の普通救命講習に対するAEDを含む心肺蘇生法に加え外傷の手当てなど。修了者には「修了証」を交付します。市内在住か在勤・在学の人対象。先着20人。【時】3月23日(土)午前9時～午後5時 【申】3月21日(木)までに電話か直接同課へ

やちよ夜間小児急病センターの診療時間に変更となります

八千代医療センター内で開設している、やちよ夜間小児急病センターの診療時間を4月1日(月)から下の表のとおり変更します。

診療時間外の急病患者は、八千代医療センターが代わりに診療を行います。原則として診療費とは別に時間外選定療養費5,500円(税込)が必要となります。

なお、八千代医療センターの通常診療が休診日となる日(第3土曜日、八千代医療センター創立記念日12月

5日(日曜日の場合は振替日12月6日)、12月30日から1月4日)は「午前9時から翌朝8時30分までの間」で、通常診療日となる12月29日は、「12月29日にあたる曜日に応じた時間(平日は午後5時・土曜日は午後1時・日曜日は午前9時)から翌朝8時30分までの間」で「やちよ夜間小児急病センター診療時間を除く時間帯」が時間外選定療養費の必要な時間帯となります。時間外選定療養費が必要とならない場合もありますので詳しくは八千代医療センターHPをご確認ください。

(健康福祉課☎421-6731)

区分	変更前		変更後	
	3月31日(日)まで		4月1日(月)から	
平日	やちよ夜間小児急病センター診療時間	時間外選定療養費が必要な時間帯	やちよ夜間小児急病センター診療時間	時間外選定療養費が必要な時間帯
土曜日	午後6時～11時(5時間)	午後5時～6時、午後11時～翌朝8時30分	午後7時～11時(4時間)	午後5時～7時、午後11時～翌朝8時30分
日曜日・祝日		午後1時～6時、午後11時～翌朝8時30分		午後1時～7時、午後11時～翌朝8時30分
年末年始(12月29日～1月3日)		午前9時～午後6時、午後11時～翌朝8時30分	午後6時～9時(3時間)	午前9時～午後6時、午後9時～翌朝8時30分

コロナに関する受診・相談

発熱などの症状が出たときは、かかりつけの医療機関か下のコードにて「県内外来対応医療機関」を検索し、受診前に電話で連絡を。どこで受診したらよいかわからない場合や、自宅療養中に症状が重くなったとき等の困ったときの相談は下記相談窓口へ。

相談窓口

- 千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター(土日祝日含む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
- 県内外来対応医療機関

千葉県HP

千葉ロッテマリーンズ公式戦ご招待

市民の皆さんを千葉ロッテマリーンズ公式戦にご招待します。
▶対象 市内在住か在勤・在学の人 ▶募集人数 各試合抽選で100組200人※追加で4枚まで優待価格で購入可能です ▶日程 4月23日(火)、24日(水)、25日(木)いずれも午後6時から福岡ソフトバンクホークス戦。このうち1試合に申し込みができます ▶場所 ZOZOマリンスタジアム、内野指定席(フロア4) ▶申込方法 3月24日(日)午後10時までに右下のコードよりお申し込みください ▶問い合わせ マリーンズインフォメーションセンター☎0570-026-226

市民体育大会

■硬式テニス 市内在住か在勤・在学の人、協会加入者対象。トーナメント方式。種別は、男子シングルス・ダブルス(クラス別)／女子シングルス・ダブルス(クラス別)／ベテラン混合ダブルス 【時】5月4日～6月9日の金曜・土曜・日曜日 【所】八千代総合運動公園テニスコート(No. 3～10) 【費】一般2,500円、協会加入者2,000円／組 【申】参加料振込後、(ゆうちょ銀行・普通10590-48948341、他行からの振込の場合は普通058-4894834振込先・八千代市テニス協会) 振込用紙と申

込書を同封し4月5日(金)必着で米本1-240-1二宮☎409-5752へ郵送か持参。詳しくは、同協会HPへ。

■卓球 市内在住か在勤・在学の人、市卓球連盟登録者対象。一般男子(S)・一般女子(W)・シニア男女50歳以上(S)・シニア男女60歳以上、70歳以上(W)シニアのみ個人参加可。リーグ戦～順位別トーナメント戦。【時】5月19日(日)午前8時30分から受け付け 【所】市民体育館 【費】1,000円 【申】4月21日(日)必着ではがきを〒276-0042ゆりのき台7-17-1徳永☎484-3051へ郵送。市卓球連盟HPでも申し込み可。

会員募集・市民伝言板掲載のきまり

広報広聴課☎421-6704

「会員募集」は、サークルなどの会員募集を「市民伝言板」は市内で、随時行うイベントの案内を掲載する市民の皆さんのコーナーです。

■会員募集 原則1団体、年(1～12月)1回まで。不定期掲載で、受け付け順に掲載しています。

【掲載項目】①団体名 ②活動内容(紹介文) ③日時 ④場所 ⑤費用(入会金・月会費など) ⑥問い合わせ先(電話番号必須)

■市民伝言板 原則1団体、年(1～12月)3回まで。締め切りは発行日の45日前まで。メンバー募集の意図を含む、団体が通常の活動日時に実施するものは、会員募集として受け付けます。

【掲載項目】①掲載希望号 ②団体名 ③行事の名称 ④内容 ⑤日時 ⑥場所 ⑦費用 ⑧問い合わせ先(電話番号必須)

■対象団体 半数以上が市内在住の人で構成される団体で、次の要件をすべて満たすもの ▶団体の事務局などが市内にあり、市内の公共的な

施設などを活動拠点としている ▶営利、政治、宗教、広告、宣伝を目的としていない ▶おおむね6か月以上の活動実績がある ▶問い合わせ・申し込み先が市民である ▶バス研修、ゴルフ場など公共施設がない場合を除き、活動場所や会場は市内の公共的な施設である ■掲載できないもの ▶講師自らが募集するもの ▶事業所が行う教室、講座、講演会 ▶特定の人を対象または、特定の団体、個人を支援または誹謗中傷するもの ▶実際の活動と掲載内容に相違があると確認されているもの ▶行政広報としての公共性、公益性を損なうおそれがあるもの ■申込方法 広報広聴課、各公民館、市HPで配布している指定様式に必要事項を記入し、〒276-8501市役所広報広聴課☎485-4023へファクス、郵送または直接お持ちください。市HPから電子申請もできます。会員募集は受付票を発行しますので、掲載されるまで保管してください。広報広聴課で校正し、掲載前にファクスか電話で原稿確認を行います。



ありがとうございました

(株)オカムラホーム様と千葉英和高校調理部の皆さんより「MIRAI KOMINKA for Schoolプロジェクト」で得られた収益の一部から、農業生産者が農作物を加工する際に使用できるミキサー1台を寄贈いただきました。

高校生が伝える「忘れないで。原爆の記憶」

2月10日勝田台文化センターで八千代高校2年生4人が、修学旅行で広島を訪れ感じたことを発表しました。戦後78年が経ち、被爆者の高齢化が進んでいる中、平和の大切さを忘れないためには途切れることなく戦争や原爆の悲惨さを後世に語り継いでいく必要があります。来場者からは「高校生が感じた戦争と平和、心に響いた」「平和の大切さを実感した」などの感想が寄せられました。



▲焼け焦げた弁当の持ち主や家族に想いを巡らせた

大和田機場 4月6日(土)に春の一般開放を実施

大和田機場(村上3139)は、市内を南北に流れる新川(印旛放水路)の南端にあり、(独)水資源機構千葉用水総合管理所が管理運営を行う施設です。普段穏やかな新川の水は、印旛沼と繋がり利根川へと流れていますが、大雨になると沼の水位が下がらず、溢れ出す恐れがあります。この時本領を発揮するのが大和田機場です。増水時には、東京湾につながる花見川へ毎秒120トン(25mプールを3秒で一杯にする量)の水を排水することが可能で、洪水被害を発生させないよう、印旛沼や周辺地域を守り続けています。



▲赤白鉄塔が印象的な大和田機場

その役割を広く市民の皆さんに知ってもらうことを目的に、桜の開花時期(毎年4月の第1土曜日)に合わせて敷地内を全面開放しており、ポンプの試運転を見学することができます。今年は4月6日(土)に実施され、ポンプの試運転は午後1時30分から1時45分までの15分間です。新川千本桜を愛でながら、大和田機場まで足を伸ばしてみたいかがでしょうか。



▲ポンプ試運転の様子

令和6年能登半島地震 被災地に職員派遣を行っています

本市は県からの要請を受け、1月12日から17日まで住家被害認定調査のための応援職員として石川県珠洲市へ2人、1月13日から18日まで被災建築物応急危険度判定の応援職員として石川県輪島市へ2人、1月28日から2月1日まで、2月18日から22日まで、および3月4日から8日まで避難所運営支援のため珠洲市に延べ6人を派遣しました。また、(公社)日本水道協会千葉県支部からの要請を受け、1月20日から2月6日まで水道施設の応急復旧活動に係る支援として、石川県羽咋郡志賀町へ上下水道局と市管工事協同組合の職員延べ17人を派遣しました。派遣された職員は現地の様子について市長へ報告を行い、珠洲市役所の職員が少ない人数で電話対応に追われていた様子や、避難所では食事内容や栄養に偏りがあること、倒壊している家が多く復旧まで時間を要する印象を受けたことなどを話しました。※派遣期間は移動日も含みます。



▲横倒れになったビル(輪島市)



▲湯煎などで温めた食事を配膳(珠洲市の体育館避難所)

市民伝言板

- 女性だけのギターサークル見学会 先生による個人指導及び簡単な合奏でギターを楽しんでいます。お気軽においでください。対象は女性のみ。3月18日(月)午後2時～4時30分、緑が丘公民館。申し込みはソロギターサークル・ドルチェ・鈴木☎090-7906-9339
- 歌の花束コンサート 合唱曲、唱歌、童謡、ポピュラーなどなたでも楽しめるコンサートです。全席自由。4月7日(日)午後2時30分～4時(午後2時開場)、勝田台文化センター。申し込みはもくれん・手嶋☎090-2148-9806
- ワイワイみんなの歌会 参加者みなさんからのリクエストでいろいろな歌をたくさん歌いましょう。4月7日(日)午後2時～4時30分。八千代台文化センター。申し込みはワイワイ音絵体クラブ・加藤☎482-5228

声の広報やちよが50年目を迎えました



▲朗読の会の皆さん

視覚に障害を持つ人たちに、文字を言葉で届ける「声の広報やちよ」は、昭和49年から始まり、今年で50年目を迎えました。読み上げてくれるのは、ボランティアグループ「朗読の会やちよ」の皆さん。聞き手に伝わりやすいように、読み方や順番を考えながら、毎号一日がかりで収録を行っています。長年こうしたボランティアの力に支えられながら続いています。声の広報やちよ(音声CD)の送付を希望される人は、広報広聴課☎421-6704へ。

リサイクル・ガイド 消費生活センター☎483-1151(代表)

●受け付けは、土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～正午・午後1時～5時。市内在住の人が対象です。企業・営利団体は利用できません。
【ゆずります・無料】 ▶砂利/1cm灰色、3cmミックスカラー・単色各種
上記の他に、市役所1階掲示板・市ホームページでもリサイクル品情報を紹介しています。

八千代歌壇

鶴岡 美代子選

何ひとつ物を持たずに旅をする渡鳥のごとく我も行きたくし

(大和田新田) 諏訪 俊一

年内は寒くならぬと油断せば強く冷えて縮み上るも

(大和田) 紺野 正勝

夫は桔梗をわれはヒマワリそれぞれに秘めたる思い出映かすこの庭

(八千代台東) 藤井 京子

一輪の秋海棠の笑みは揺れ傘寿たまうと亡母に告げたり

(村) 上 新井 豊子

この年は吾が七廻りの干支なるも今しばらくは朝夕歩く

(八千代台西) 元村 泰介

デコネイルつけまつ毛など目に慣れて時代は常に人を呑みこむ

(桑) 納 石上 文枝

外輪船で本場のジャズのライブ聴くニューオリンズの想ひ

出の夜会 (八千代台南) 一戸 光代

デジタル化 進んでいても人々の繋がりは ねえ 素でいたいよね

(緑が丘) 奈良 直美

宇宙より眺めた地球は青かった今の地球は青ざめている

(勝田台) 杉本美恵子

選評 一首目、水鳥を見ての感慨だろうか。思えば、私たちがあまりに多くの物にかこまれて生活している。もつとシンプルでいいのではないかと考えさせられた作品。二首目、この冬は暖冬と言われたものの、急に寒くなった日に戸惑ったのだろう。三首目、花の違いは一つの例で、夫婦も古くなると、互いの関心度や干渉度が減って、個の側面が増してくる。

やちよ川柳

八千代川柳連盟選

新婚の朝寝に邪魔なふれ太鼓 緑が丘 宮崎 巖

座っても勝負が出来る指相撲 緑が丘 今野 文子

子や孫が祝う米寿の笑顔の輪 緑が丘 加茂 英代

お正月お屠蘇を冷ます能登の揺れ 萱田町 渡邊 昭二

血を流して活発にする八千歩 勝田台 塩田 正男

鈍行がいやしてくれたふらり旅 勝田台 松野久美子

絵の様な幸せ披露ウエディング 米本 西澤はるか

横文字を縦に書いても意味不明 大学町 伊藤ばん子

熊も猿も温泉もいる大相撲 村上 佐藤 昌平

婚活もアバター同士デートする 八千代台北 小川 剛毅

名スター蓮華の上で舟唄を 大学町 林 茂一



防災無線自動電話応答サービス
☎0120(970)911
24時間以内の防災無線放送の内容を確認できます