

情報ぎゅらりー

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

国民年金の加入は20歳から

国民年金は年をとったときや病気やけがで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに年金を受け取れる制度です。

日本に住む20歳以上60歳未満の人には加入義務があります。20歳の誕生日から2週間程度で、国民年金加入のお知らせと一緒に納付書が送付されますので、納付書に記載されている方法で保険料を納めてください。6年度の保険料は月額1万6,980円です。(国保年金課☎421-6744)

各種保険料の納付済確認書を1月下旬に送付

前年中に本市へ納めた保険料の総額を記載しています。確定申告などで社会保険料控除をする際にお使いください。年金天引きされている保険料は、年金機構より源泉徴収票が送付されます。障害年金や遺族年金から保険料が天引きされている人には送付されません。必要な場合は各担当課へご相談ください。

■国民健康保険料／国保年金課☎421-6743

▶対象 5年分確定申告や6年度市民税・県民税申告で社会保険料控除されている人、保険料を口座振替や電子決済で納めた人または前年中に納めた保険料の一部が還付された人

■介護保険料／長寿支援課☎421-6733、後期高齢者医療保険料／国保年金課☎421-6745

▶対象 市民税・県民税が課税された人とその配偶者で、保険料を口座振替や電子決済で納めた人または前年中に納めた保険料の一部が還付された人
※上記以外で納付済確認書が必要な人は各担当課にご相談ください。

税理士の無料相談会

小規模納税者、年金およ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付できません。

▶日時／場所 ①2月5日(水)・6日(木)・7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、受付を早めに終了する場合があります。▶問い合わせ 千葉西税務署☎043-274-2111 (市民税課)

市民税・県民税申告書を送付

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。

一日赤十字を開催

八千代市赤十字奉仕団では、赤十字体験の場としてイベントを開催します。いざというときに行動できるように、防災、救急法についての講習や非常食の試食など、さまざまな実習を行います。参加費無料。要事前申し込み。詳しくは、健康福祉課☎421-6731へ。

▶日時 2月8日(土)午前9時45分～午後2時 ▶場所 福祉センター
▶申し込み 1月31日(金)までに電話か健康福祉課窓口へ

図書館は2月3日(月)～7日(金)蔵書点検のため休館

図書館は2月3日(月)から7日(金)まで休館します。本の返却は、各図書館やセントラルスポーツ生涯学習プラザ、村上・高津公民館のブックポストへ。

▶問い合わせ T R C八千代中央図書館☎486-2306、大和田図書館☎482-3240、八千代台図書館☎482-0912、勝田台図書館☎484-4946、緑が丘図書館☎489-4946

募集 青少年相談員

千葉県知事と市長から委嘱されるボランティアの青少年相談員を募集します。活動内容は年3回程度、小学生を対象とした軽スポーツ大会などを開催します。詳しくは生涯学習

振興課青少年班☎481-0306までご連絡ください。

▶任期 7年4月1日～10年3月31日 ▶対象 20歳～54歳

募集 小・中・義務教育学校講師など

小学校、中学校、義務教育学校で働いてみませんか。教員免許を所有していなくても働くことのできる職種もあります。詳しくは右のコードか電話で学務課☎481-0302までご連絡ください。



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 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か月頃に郵送でご案内します。

▶内容 ①体重などの計測、②離乳食の進め方、③手遊びや遊び場の紹介など

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。対象者には個別に通知します。転入などで通知が届かない場合にはご連絡ください。

▶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※1歳6か月児健康診査の歯科健診は1歳10・11か月頃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 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15組。

▶日時 2月20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」で予約を



▲やちよ子育てナビ

健康づくり課「お口の健康セミナー」本当に知ってる?歯周病

全身の健康とも関わりが深い歯周病。その症状や実際の治療、予防方法を歯科医師がお伝えします。先着30人。

▶日時 2月12日(水)午後2時～3時30分(1時45分から受け付け) ▶講師 八千代市歯科医師会 廣瀬邦子先生 ▶場所 保健センター ▶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



第3回ゆるトレ・ながらトレから始める!運動はじめて講座

難易度別の運動や運動習慣の取り組み方法を紹介します。全2回。先着18人。

▶日時 2月14日(金)、28日(金)午前10時～11時30分(9時30分から受け付け) ▶講師 萩島賢先生 ▶場所 保健センター。動きやすい服装で参加 ▶申し込み 右のコードから



けんこうかんりコーナー

No.589 LASER(レーザー)治療について

レーザーと聞くとどんなことを思い浮かべますか。私はSF映画や漫画で見るようなレーザー光線を思い浮かべます。世代によってイメージするものが違うかもしれませんね。今回は形成外科・皮膚科で使用するレーザーについてお話しします。

そもそもレーザーとはLight Amplification by Stimulated Emission of Radiationの頭文字で、訳すと「誘導放出による光増幅照射」となります。英語でも日本語でも何を言っているのか理解しづらいですが、簡単に言うと「光を増幅して発射したもの」です。ではその光をどのように利用しているのでしょうか?少し難しい話になりますが、まず光には波長があります。波長の長さによって、目に見える7種類(赤橙黄緑青藍紫)の「色」として認識される光である可視光線、赤より外

八千代市医師会
やちよゆりのき
形成外科・皮ふ科
長田 篤祥



側にある波長の光である赤外線、紫より外側の波長をもつ紫外線、その他X線、γ線などに分類されます。レーザー治療はその波長の持つ特性を利用して行います。

皮膚をターゲットにした場合、シミであればメラニン、赤い皮膚病変にはヘモグロビン、ほくろには水をターゲットとし、それらによく吸収される波長の光を照射し反応を起こさせ、治療をしています。たくさん機械があるのはターゲットに対する波長を出せる機械がそれぞれ違うためです。1960年代から始まったレーザー治療ですが、飛躍的に開発・改良が進み、合併症の少ない治療となってきました。今後もより安全で効果の高い機械が開発されることを期待しています。

全6回にわたり、お付き合いいただきありがとうございます。

火災・救急時には 119 番



出動件数	12月	1～12月
救急	1,219件	12,198件
火災・その他	99件	796件

【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
平日・土曜19時～23時
日曜・祝日・年末年始18時～21時
☎458-6090
※時間外☎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電話からは ☎03-6810-1636

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・その他の科目は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ。歯科は、日曜・祝日8:30～13:00、年末年始は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。