

情報ぎゅらりー

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

特別児童扶養手当などの 所得状況届の提出を忘れずに

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当を受給している人は、9月11日(木)までに所得状況届などの必要書類を提出してください。

提出がない場合、8月分以降の手当が支給されませんので、ご注意ください。また、2年間提出しないと、時効で受給資格がなくなります。書類が届いていない人は障害者支援課 ☎421-6740☎483-2665へ連絡してください。(障害者支援課)

介護職員初任者研修の 受講費用補助申請の受け付け

介護職員初任者研修を修了し、市内の介護サービス事業所などに継続して3か月以上就労している人を対象に、

火災・救急時には 119 番



出動件数	7月	1～7月
救急	1,060 件	6,964 件
火災・その他	68 件	489 件

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。

受講費用などの一部を補助します。

▶補助金額 受講料と教材費の合計額の2分の1(上限5万円) ▶申し込み 8年2月27日(金)までに申請書類を長寿支援課に郵送もしくは持参。詳しくは、市HPをご覧ください。(長寿支援課☎421-6733)

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



ハローベビー 教室(妊娠・出産編)

はじめて赤ちゃんを迎える人が妊娠、出産についてイメージできるよう、助産師などの専門職による講話を行います。市内在住のはじめて赤ちゃんを迎える人対象。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を。2人目以降の場合は要相談。各回20人。母子健康手帳、筆記用具持参。

▶日時 9月16日(火)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「やちよ子育てナビ」から予約

ハローベビー教室(子育て編)

赤ちゃん人形を使った沐浴実習や産後の生活についてパートナーと話

をしてみましょう。市内在住のはじめて赤ちゃんを迎える夫婦対象。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を。2人目以降の場合は要相談。各回24組。母子健康手帳、筆記用具、バスタオル持参。受講前に下のコードで事前学習を。

▶日時 9月27日(土)①午前9時55分～11時30分、②午後1時25分～3時。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み「やちよ子育てナビ」から予約



事前学習



やちよ子育てナビ

4か月児赤ちゃん広場

4～5か月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ています。

▶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

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 9月17日(水)①午前11時～午後0時10分、②午後2時～3時10分。10分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み「やちよ子育てナビ」から予約

赤ちゃんが生まれたら 出生連絡票の提出を忘れずに

出生後の赤ちゃんの様子やお母さんの体調について伺い、状況に応じて電話や訪問による育児相談、赤ちゃんの成長の確認、母子保健サービ

8月の献血

●8月16日(出)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)混雑回避のため、なるべく事前予約をお願いします。予約方法の問い合わせは、千葉県赤十字血液センター登録課☎0120-892-760(平日午前9時～午後5時)

スの紹介などを行っています。生後1か月以内に、出生連絡票(母子健康手帳交付時に交付)を子ども福祉課、支所・連絡所、母子保健課(保健センター内)に持参または郵送してください。出生連絡票のかわりに市HPから電子申請もできます。

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。



阿蘇公民館☎488-1185

◆折り紙で暮らしを楽しむ小物を作ろう!・全2回

日本の伝統文化に触れかわいい小物を作ります。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選8人。はさみ、ボンド、定規、筆記用具、飲み物持参 ☎9月17日・24日いずれも水曜日午前10時～正午 [費]100円 [申]8月15日(金)午前9時から19日(火)午後5時までに右下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。結果は当選者のみ22日(金)までに通知



勝田台公民館☎485-5202 ◆勝田台公民館・八千代市地域振興財団合同講座「自然の色を楽しむ草木染め」

自然由来の優しい色合いにストールを染色します。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着10人。エプロン、ビニール手袋、室内履き、飲み物持参 ☎9月12日(金)午後1時30分～3時30分 [費]1,300円事前払い [申]8月15日(金)午前9時から電話か直接同館へ

村上公民館☎485-5452 ◆小学生初心者ダンスレッスン

初心者向きの簡単なステップやダンスを流行りの曲に合わせて皆で楽しくレッスンします。市内在住の小学生対象。先着12人。動きやすい服装で上靴、タオル、飲み物持参 ☎9月13日(土)午前9時～10時30分 [申]8月15日(金)午前9時から電話か直接同館へ



◆村上いきいき元気教室・全4回

睡眠と健康、エンディングノートと遺言、高齢者を狙う悪質商法の講話とスポーツ体験。市内在住の65歳以上対象。先着20人。筆記用具、飲み物持参 ☎9月～12月の第1金曜日午前10時～11時30分 [申]8月15

けんこうかんりコーナー

No.595 さあ、尿検査に行こう!

ここ1年で尿検査を受けた人はどのくらいいらっしゃるでしょうか。尿検査は誰にでもできる、痛みなどを伴わない検査であり、健康についてのたくさんの情報が得られる大切な検査です。

尿蛋白…+や-だけではなく、1日に何グラム尿中に蛋白が漏れているかで調べられます。蛋白の漏れる量が増えると、腎機能が悪くなることが分かっているため、この量を減らすことが治療の目標になります。

尿潜血…尿中に赤血球が漏れること。腎炎という腎臓病をはじめ、結石や悪性腫瘍などでも陽性になることがあるため、陽性時には何が原因の尿潜血か調べる必要があります。

尿糖…名前のとおり、尿中に糖が

八千代市医師会
えみファミリークリニック
稲山 えみ

漏れます。糖尿病は血液内の糖分が多くて尿にも出てくるのですが、腎性尿糖という、血液中の糖分は多くない＝糖尿病ではないが、腎臓から糖分が漏れてしまうだけということもあります。

塩分摂取量…高血圧の人は、普段召し上がっている塩分の摂取量が分かることで、減塩が必要かどうか、またどのくらい減塩すればよいのかも分かります。

また、異常が早く分かれば分かるほど、治療も早く行うことができ、大きな病気になる前に改善させることも容易なのです。

市の健診でも、会社の定期健診でも尿検査は入っています。1年に1度、尿検査を受けてみませんか?

子どものSOSサインに気づいたら一言声を掛けましょう!

夏休みの終わりが近づいています。この時期の子ども達は大きなプレッシャーやストレスを感じるなど、精神的な動揺が生じやすくなります。子どもたちの様子の変化について、家庭や地域などがきめ細かく目を配り、その変化に早く気づくことが大切です。

■子どものSOSのサイン

- ・睡眠のリズムが崩れている
- ・食欲がない、あるいは食べ過ぎる
- ・頭痛や腹痛、吐き気を訴える(特

に朝)

- ・学校に行きたがらない、行かない
- ・一人で部屋にこもりがちになった
- ・イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなった など

また、必要に応じて専門機関への相談や見守りをお願いします。相談先の専門機関は右下のコードから、市HP「悩んだときの相談窓口」を確認してください。(健康づくり課☎483-4646)



▲相談窓口