

情報ぎゅらりー

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

年金生活者支援給付金制度

収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されます。受け取りには、請求書の提出が必要です。

対象者には、日本年金機構から案内が届きます。対象者は老齢基礎年金を受給している65歳以上で、世帯全員の市民税が非課税であり、年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下の人、障害基礎年金・遺族基礎年金を受給していて、前年の所得額が約479万円以下の人です。すでに給付金を受給している人は新たな手続きは不要です。詳しくは、給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092へ。(国保年金課)

グリーンケア講演会を動画で配信します

大切な人を亡くした後の悲嘆（グリーン）を理解し、自身や身近な人へのケアについて学べる講演会を動画配信します。希望する人は、下のコードから電子申請をしてください。

▶日時 9月15日(祝)～11月14日(金) ▶対象 市内在住か在勤の人
(障害者支援課☎421-6741)



中高年向け再就職支援セミナー&個別相談会

40～65歳の中高年向けの「就職スキル」をテーマにセミナーを開催します。仕事の探し方や応募書類の書き方などを学べます。セミナー終了後はお悩み個別相談も。セミナーは先着30人、個別相談は先着4人。

▶日時 10月16日(木)午前10時～正午(セミナー)、午後1時30分～4時、1枠30分計4回(個別相談) ▶セントラルスポーツ生涯学習プラザ ▶申し込み 9月16日(火)以降に電話で商工観光課☎421-6761へ

10月2日(木)に登記・測量相談を実施

司法書士と土地家屋調査士が、不動産相続登記や境界トラブルなどの登記・測量相談を行います。

▶日時 10月2日(木)午前10時～正午、午後1時～4時 ▶場所 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

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



ハローベビークラス【妊娠・出産編】

市内在住のはじめて赤ちゃんを迎える夫婦対象。パートナーも参加可。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を。各回20人。

▶日時 10月22日(水)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



▲やちよ子育てナビ

ハローベビークラス【子育て編】

沐浴や産後生活についてのワークなど。各回24組。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。受講前に右下のコードで事前学習を。

▶日時 10月25日(土)①午前9時55分～午前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事前学習予約



▲事前学習

10月1日から産婦健康診査の費用を助成します

出産予定日が9月1日以降の人で、妊娠届出時に「受診票」「お母さんの気持ち質問票」を受け取っていない人は、妊婦支援給付金・伴走型相談支援アンケートに同封しています。お手元がない人は母子保健課へ連絡してください。

9月の献血

●9月28日(日)午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代市赤十字奉仕団)

定期予防接種はお済みですか(0歳から7歳6か月未満)

まだ受けていない人は、対象年齢、接種回数などを確認し、市内の委託医療機関で接種を受けてください。

対象年齢を過ぎると公費(無料)での接種ができなくなりますので、ご注意ください。

▶ワクチン名【回数】/対象年齢

①小児用肺炎球菌ワクチン【4回】/生後2か月～5歳未満、②B型肝炎【3回】/1歳未満、③BCG【1回】/1歳未満、④5種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ)【4回】/生後2か月～7歳6か月未満、⑤日本脳炎1期【3回】/通常3歳～7歳6か月未満、⑥麻しん風しん混合1期【1回】/1歳～2歳未満、2期【1回】/平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれ(第2期の接種期限は令和8年3月31日まで)、⑦水痘【2回】/1歳～3歳未満。詳細は市HPまたは母子保健課へ。

早めに母子健康手帳の交付を受けましょう

医療機関で母子健康手帳の交付を受けても良いか確認の上、妊娠8週～10週を目安に、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

外国籍の人は在留カードが必要です。持ち物は、市HPで確認してください。交付場所は母子保健課(保健センター内)。

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や、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 10月31日(金)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。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



65歳以上の人を対象にした予防接種

対象者には、住民登録している住所にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症予防接種の予診票を同封し、9月20日頃に郵送します。

接種を希望する人は、委託医療機関に電話連絡の上、八千代市の予診票を持参し接種を受けてください。

期間はいずれも10月から。インフルエンザは12月末、新型コロナウイルス感染症は8年3月末まで。

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。



大和田公民館☎482-0845

◆ヨガ体操教室・全2回 初心者向けのヨガ体操講座。市内在住か在勤の成人対象。抽選10人 ㊟10月21日(火)・28日(火)午前10時～正午 ㊟9月16日(火)午前9時から22日(月)午後5時までに下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。抽選結果は29日(月)までに通知



◆地域振興財団合同事業「有機マルチングでバラを丈夫に育てよう」 無農薬でバラを育てる方法を学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着15人 ㊟10月14日(火)午後1時30分～3時30分 ㊟400円(9月30日(火)までに支払い) ㊟9月16日(火)午前9時から電話か直接同館へ

阿蘇公民館☎488-1185 ◆「親子でチャレンジ!手打ち蕎麦」 伝統食の蕎麦打ちを体験しよう。市内在住の小学生とその保護者対象。蕎麦・小麦アレルギーの無い人。抽選4組 ㊟10月26日(日)午前9時30分～午後2時 ㊟1,500円 ㊟9月16日(火)午前9時から20日(土)午後5時までに下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。抽選結果は当選者のみ24日(水)までに通知



けんこうかんりコーナー

No.596

さあ、尿検査に行こう! 第2弾～尿蛋白編～

「尿蛋白陽性」とはどういう意味でしょうか。たんぱく質は三大栄養素の一つであり、筋肉を作るために必須な栄養素です。腎臓は体に不要な老廃物を余った水分と一緒に尿として排泄しています。つまり体に必要なものと不要なものをふるい分けしているのが腎臓の仕事です。

例えると、調理器具の「ざる」の働きをしているのです。ざるの上に泥の付いた野菜を乗せて水で洗ったら、排水溝に流れるのは泥水のみで、きれいになった野菜はざるの上に残ります。ざる＝腎臓、野菜＝蛋白質、泥水＝尿、と置き換えていただければ分かりやすいかと思います。これで行くと、蛋白が尿に漏れている＝

八千代市医師会
えみファミリークリニック
稲山 えみ

野菜が排水溝に泥水と一緒に流れている。となるわけです。野菜が流れていくためには、ざるに穴が開いていなければそんなことは起きません。

つまり、腎臓に穴を開けて蛋白は漏れてきているようなイメージになります。蛋白が漏れるということは、それだけ腎臓にダメージを与えることなのです。

尿検査での尿蛋白陽性をそのままにいませんか?初期の段階で見つけて治療を開始すれば、腎臓にダメージを及ぼすことなく尿蛋白を減らすことも可能です。取り返しのつかないダメージになるまで放置せず、早めに病院を受診しましょう。

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

テレホン案内がつかないときは、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

東京女子医科大学附属 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と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