

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。7年度の保険料は月額1万7,510円です。(国保年金課☎421-6744)

各種保険料の納付済確認書を1月下旬に送付します

前年中に本市へ納めた保険料の総額を記載しています。確定申告等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相談してください。

■国民健康保険料／国保年金課☎421-6743

▶対象 6年分確定申告や7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

1月の納期

納期限は2月2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  
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

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】  
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

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

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】  
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に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

■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相談してください。

市民税・県民税申告書を1月下旬に送付します

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開催

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不可。

▶日時 2月4日(水)・5日(木)・6日(金)いずれも午前9時30分～午後3時 ▶場所 勝田台文化センター。当日は入場整理券を配布し、LINEによる事前予約も行います ▶問い合わせ 千葉西税務署 ☎043-274-2111 (市民税課)

バス・タクシー運転士合同就職説明会を開催

市内の公共交通機関に就職を考えている人を対象に、市内を運行するバス3社・タクシー5社が集まる説明会を開催します。入退場自由。予約不要。履歴書不要。

▶日時 1月31日(土)午後1時～4時 ▶場所 セントラルスポーツ生

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	1,087件	12,085件
火災・その他	87件	857件

けんこうかんりコーナー

No.600 慢性腎臓病にならないために

今回はふだんから腎臓を悪くしないためにできることをお伝えしたいと思います。人間が体外に排泄する水分の大部分は腎臓から排泄されており、その量は1日に約1.5Lとされています。ですので、本来は1日1.5Lの水分をとらなければ脱水になってしまいます。脱水は腎臓にとって一番の天敵です。脱水が原因の腎機能障害の患者様も多く、水分摂取をしっかりといただただけでも腎機能が回復する方も多くいらっしゃいます。

汗をかく夏場は1日1.5～2L、冬でも1～1.5Lの水分をとるようにしてください。夏は脱水に気を

涯学習プラザ。詳細は右のコードから (都市計画課☎421-6771)

災害時協力井戸の登録にご協力を

地震災害で水道施設が被災したとき、住民に水を提供できる井戸の所有者を募集しています。電動・手動ポンプなど形態は問いません。

▶登録条件 ①所有者や管理者が日常的に井戸を使用し、今後も引き続き使用する予定である、②災害時に付近住民に水を提供でき、利用しやすい場所にある、③飲用水や生活用水に使用できる水質で適切な維持管理がされている、④以前に申請または登録をした人で、水質検査結果が不適合だったが、その後の検査結果が適合である(検査結果の写しが必要) ▶登録申請 1月30日(金)までに危機管理課☎421-6716へ。現地調査と11項目の水質検査実施後に登録し市HPで所在地と氏名を掲載。状況により全ての井戸で検査できないことがあります。(危機管理課)

募集 介護保険相談員 (会計年度職員)

介護保険施設などを訪問し、利用者の相談などに応じます。資格不問。

▶任期 8年4月1日～9年3月31日(再任可能) ▶勤務日 1月あたり2、3回 ▶報酬 月額15,000円(交通費など含む) ▶募集人員 2人 ▶選考方法 面接 ▶募集期間 2月2日(月)までに応募書類(履歴書・申込書)必着 ▶応募方法 詳細は長寿支援課☎421-6735へ

募集 歯科衛生士

▶業務内容 幼児歯科健診の補助や幼稚園などに出向いて行う歯科健康教育(短時間、月2～5回程度) ▶募集人数 若干名 ▶報償費 3時間5,700円、2時間4,000円 ▶応募方法 詳細は右のコードから確認 (母子保健課☎486-7250)

八千代市医師会 えみファミリークリニック 稲山 えみ

付けられる方が多いですが、冬は汗をかきにくい、水分をとらなくなる傾向にあります。冬でも脱水は起こりますので、1～1.5Lの水分摂取を心がけてください。水分とはお水だけではなく、お茶など液体であればすべて含みます。ただし、アルコールやコーヒー、紅茶などのカフェインの入った飲み物は、利尿作用もあるため、そればかり飲まないように気を付けましょう。

ほかには感染症にかからないことです。冬に流行するコロナやインフルエンザに罹患すると、一気に腎機能が低下することもありますので、罹患しないよう予防しましょう。

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 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

発育・発達や生活習慣、子育ての状況などをお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。

離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方の講話、離乳食の試食(保護者)など。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5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。10分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み やちよ子育てナビで予約

健康づくり課 美味しく学ぶ！生活習慣病予防講座

高血圧予防編です。減塩でもおいしく食べられるメニューを作る調理実習です。栄養士から減塩のポイントを伝え、自宅の味噌汁の塩分濃度が測定できます。先着16人。

▶日時 1月27日(火)午前10時30分～午後1時 ▶場所 保健センター ▶参加費 500円 ▶持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚程度、自宅の味噌汁(塩分測定希望者) ▶申

1月の献血

- 1月17日(土)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
- 1月22日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、上下水道局(市役所敷地内)
- 1月28日(水)午後2時～4時30分、八千代リハビリテーション病院
- 1月31日(土)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