情報ぎゃらりー

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

ねんきんネットで年金記録の確認・相談ができます

ねんきんネットに登録するとパソコンやスマートフォンで年金記録の確認などができます。また、海外在住や身体（からだ）などに障害があり、電話や年金事務所での相談が難しい人を対象に、マイナポータル経由で日本年金機構が回答を行うサービスを行っています。詳しくは日本年金機構のHP（ホームページ）で確認してください。　（国保年金課）

特設行政相談と社労士相談会を実施します

先着順で受け付けます。

▶日時　10月26日㈪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

募集 小・中・義務教育学校講師

教員免許を活かして、小・中・義務教育学校で働いてみませんか。詳しくは右のコードから電子申請か電話で学務課☎481-0302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

母子保健課 ハローベイビー教室【妊娠・出産編】

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。各回20人。

▶日時　11月18日㈬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　▶対象　初めて赤ちゃんを迎える人。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。２人目以降の場合は要相談　▶持ち物　母子健康手帳、筆記用具　▶申し込み　八千代市おやこ手帳で予約

▲八千代市おやこ手帳

４か月児赤ちゃん広場

４～５か月児を対象として、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　体重などの計測、離乳食の講話、手遊びや遊び場紹介など

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　11月17日㈫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　八千代市おやこ手帳で予約

麻しん風しん混合予防接種（MR）はお済みですか

▶対象　第１期…１歳～２歳未満、第２期…令和２年４月２日～令和３年４月１日生まれ（小学校就学前の１年間）＊第２期の接種期限は９年３月31日㈬まで　▶費用　公費（無料）　▶ワクチンの種類　原則として麻しん風しん混合ワクチン

【接種期間の延長】

６年度に麻しん風しん混合ワクチン定期接種の対象で未接種の人は、接種期間が９年３月31日㈬まで延長になりました。

▶対象　第１期…令和４年４月２日～５年４月１日生まれ、第２期…平成30年４月２日～31年４月１日生まれ

子宮頸（けい）がん予防ワクチンの接種

接種方法など詳しくは市HPまたは母子保健課へ

▶対象　小学６年生～高校１年生相当の女子　▶費用　無料（公費）　▶回数　２回もしくは３回（接種開始年齢により異なる）　▶接種期限　高校１年相当になる年度末まで

妊婦歯科健診を受けましょう

母子健康手帳交付時に配布している「妊婦歯科健康診査受診券」を使って、妊娠中に１回、市内の歯科委託医療機関で歯科健診を受けることができます。詳しい歯科健診の様子を右のコードから観ることができます。

健康づくり課 歯を失った！そのときどうする？

むし歯や歯周病などで歯を失ったときの治療方法を、歯科医師が分かりやすく伝えます。先着30人。

▶日時　11月26日㈭午前10時～11時30分（受け付けは９時45分から）　▶講師　一般社団法人八千代市歯科医師会　髙橋武志先生　▶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同課へ

10月はピンクリボン月間です

乳がんについて正しく知り、早期発見・早期治療の大切さを深く理解するためのキャンペーン期間です。対象者には受診券を送付しています。集団検診（G・H・I・Jコース）は先着順で申し込みを受け付け中です。詳しくは市HPか電話で同課へ

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 大和田公民館☎482-0845

◆第21回音楽の散歩道　市内在住・在勤・在学の人対象。抽選30人　時11月21日㈯午後１時～２時30分　申10月15日㈭午前９時から25日㈰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27日㈫に当選者へ通知

◆ミニミニクリスマスツリー作り～スカンディアモスアート～　市内在住か在勤の成人対象。抽選12人　時11月24日㈫午後２時～３時30分　費1,500円　申10月15日㈭午前９時から25日㈰午後５時までに右のコードから電子申請か電話または直接同館へ。結果は27日㈫に当選者へ通知

◆サークル見学・体験会　時11月２日㈪～30日㈪の各サークル活動日　申一部要予約。活動内容は右のコードから確認してください

阿蘇公民館☎488-1185

◆和に親しむ「手作り和菓子と抹茶のいただき方」　市内在住・在勤・在学の人対象。抽選６人　時11月19日㈭午後１時30分～４時　費1,000円　申10月15日㈭午前９時から20日㈫午後５時までに下のコードから電子申請または直接同館へ。結果は27日㈫に当選者へ通知

高津公民館☎450-0353

◆やちよ元気体操で健康に　市内在住か在勤の成人対象。抽選15人　時11月13日㈮午後２時～３時30分　申10月15日㈭午前９時から22日㈭午後５時までに右のコードから電子申請か電話または直接同館へ。結果は29日㈭までに当選者へ通知

勝田台公民館☎485-5202

◆高齢者交通安全教室　市内在住か在勤・在学の概ね60歳以上の人対象。抽選20人　時11月11日㈬午前10時～11時30分　申10月15日㈭午前９時から27日㈫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11月２日㈪までに当選者へ通知

◆室内で球技にチャレンジ「テニピンとミニテニスを体験しよう」　市内在住か在勤の概ね60歳以上の人対象。抽選８人　時11月18日㈬午後２時30分～３時30分　申10月15日㈭午前９時から25日㈰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。結果は27日㈫までに当選者へ通知

八千代台公民館☎483-5553

◆スマホ・パソコンの悩み解決しよう　シルバー人材センター合同講座。市内在住で概ね60歳以上の人対象。抽選12人　時11月12日㈭午後２時～４時　申10月15日㈭午前９時から21日㈬午後９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26日㈪までに当選者へ通知

けんこうかんりコーナー

№609 かわきに

八千代市医師会
菅原皮膚科医院　菅原　伸幸

暑かった夏が終わり、気温が下がって過ごしやすい季節になってきました。

これからの季節に注意したいのは皮膚の乾燥です。秋は湿度が急に低下し、皮膚の水分が失われやすくなるうえ、気温の低下により皮脂の分泌量も減少するため、皮膚の保護機能が弱まりやすい時期です。その結果、すねや腕が粉をふいたようになりカサカサし、かゆみを感じることがあります。さらに乾燥が進むと赤くなってきて、日常のわずかな刺激でも不快感が増すようになります。

こうした症状を防ぐためには、早めの対策が大切です。何より重要なのは保湿で、継続して行うことで乾燥によるかゆみの予防につながります。また過度な入浴や、入浴時にアカスリなどで強く擦りすぎると、皮膚の潤いが失われ、かえってダメージにつながることがあります。清潔を保つための入浴は必要ですが、熱いお湯への長時間の入浴や過度な摩擦は避けましょう。

保湿をしてもかゆみが続く場合には、無理に我慢せず、早めに医療機関へ相談してください。乾燥以外にも、かゆみをおこす病気はありますので注意が必要です。

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	9月	1~9月
救急	1,057件	9,200件
火災・その他	106件	761件

10月の献血

●10月24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
●10月27日㈫午前10時～11時45分、午後１時～４時30分、市役所

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
※受診の際の連絡は不要です

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
平日・土曜19時～翌朝8時、日曜・祝日8時～翌朝8時（24時間）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
24時間365日 局番なしの☎＃7119
※ダイヤル回線、IP電話からは ☎043-216-3668