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 妊婦・乳児・産婦健康診査を受けましょう

母子健康手帳と合わせて交付された「母子健康手帳別冊」にとじられている「妊婦・乳児健康診査受診票」を利用し、妊婦は妊娠中に14回、乳児は生後3～6か月と9～11か月に各1回ずつ、県内の医療機関で健康診査が受けられます。

産婦健診は、同様に母子健康手帳と合わせて交付された「受診票」「お母さんの気持ち質問票」を利用し、産後2週間と1か月に各1回ずつ、市が契約した医療機関で健康診査が受けられます。

里帰り出産などで県外の医療機関や助産所での受診を希望する人、転入などで市の受診票の交付を受けていない人は、電話で母子保健課までご連絡ください。

こどもの歯のこと Q&A を市 HP に掲載しています

お子さんの歯のこと、お口のお手入れ、歯みがきなど、お口の健康について困ったら、ぜひ参考にしてください。

閲覧方法は、市ＨＰ（ホームページ）の「やっちの歯っぴいスマイルページ」で検索するか、右のコードから。

11月の納期

納期限は30日㈪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
国民健康保険料……5期
介護保険料……5期
後期高齢者医療保険料……5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

健康づくり課 食べてなるほど！生活習慣改善講座～高血圧予防編～

全2回シリーズです。第1回は保健師、栄養士による講話と塩味の味覚体験、第2回は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。先着30人。

▶日時　第1回／12月10日㈭午前10時～正午、第2回／9年2月17日㈬午前10時30分～午後1時　▶場所　保健センター　▶参加費　第2回のみ500円　▶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

習志野保健所から

■思春期相談（予約制）

お子さんの発達面や、思春期に関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします。

▶日時／場所　12月15日㈫午前9時30分から／習志野保健所　▶問い合わせ　地域保健課☎475-5153

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

◆お正月の輪飾りをつくろう　稲わらを使って玄関飾りを作り、お正月を迎えましょう。市内在住か在勤の成人対象。抽選16人。はさみ・袋2枚持参　時12月22日㈫午後1時30分～3時30分　費400円　申11月16日㈪午前9時から24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25日㈬に当選者に通知

阿蘇公民館☎488-1185　**◆新しい年に願いを込めて「しめ縄飾り作り」**　市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選16人。はさみ持参　時12月25日㈮午前9時30分～正午（作品が出来次第解散）　費400円　申11月16日㈪午前9時から21日㈯午後5時までに左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㈭までに通知

◆子ども書道教室　元気に筆を走らせよう。市内在住か在学の小・中学生対象。抽選12人。書道用具一式、お手本（課題）、書き初め用紙、書き初め用筆、新聞紙2日分持参　時12月24日㈭午前10時～正午　申11月16日㈪午前9時から21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26日㈭までに通知

高津公民館☎450-0353　**◆マリンバクリスマスコンサート**　木のぬくもりがあふれる豊かな響き。マリンバの美しくダイナミックな音色を楽しみましょう。市内在住か在勤・在学の人対象。家族・友人での申し込み可。抽選50人。上履き持参　時12月13日㈰午後2時～3時　申11月16日㈪午前9時から24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㈮までに当選者に通知

◆家庭教育講座 子育てサロン・冬　「うちの子だけ？」「どうして？」など、子育てについて話しませんか。リラックスタイムもあります。小・中学生の子を持つ市内在住か在勤の保護者（親や祖父母）対象。抽選12人。筆記用具持参　時12月11日㈮午前10時～正午　申11月16日㈪午前9時から24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㈮までに当選者に通知

勝田台公民館☎485-5202　**◆クリスマスリースとミニ門松づくり**　八千代市地域振興財団・勝田台公民館合同講座。自然の素材を生かした手作りのリースと門松を作り、楽しく年末年始の準備をしましょう。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選10人　時12月17日㈭午後1時30分～3時30分　費1,000円（事前払い）　申11月16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㈮までに当選者に通知

八千代台公民館☎483-5553　**◆結んで楽しむ水引きの時間**　水引きからすてきな形が生まれる楽しさを味わってみませんか。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選10人　時12月13日㈰午前10時～正午　費1,000円　申11月16日㈪午前9時から23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窓口へ。結果は27日㈮までに当選者に通知

◆気持ちを伝えるラッピング講座　基本のラッピングやすてきに見せるコツを楽しく学びます。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選10人　時12月13日㈰午後1時30分～3時30分　費1,000円　申11月16日㈪午前9時から23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窓口へ。結果は27日㈮までに当選者に通知

村上公民館☎485-5452　**◆冬休み書道教室**　書道の基本を楽しく学び課題とする文字を書きます。市内在住か在学の小・中学生対象。抽選12人。書道用具一式、書道用紙、課題、筆記用具持参　時12月25日㈮午後2時～3時30分　申11月16日㈪午前9時から23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㈮までに当選者に通知

睦公民館☎450-2390　**◆「リズムであそぼ♪」にこにこ親子たいそう（冬のスキップ）**　季節を感じる音楽に合わせて親子で楽しくリズム体操をしませんか？お友達づくりにも最適です。市内在住の1歳～6歳の子とその保護者対象。抽選10組。動きやすい服装、タオル、室内用運動靴（保護者のみ）持参　時12月9日㈬午前10時～11時30分　申11月16日㈪午前9時から24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25日㈬までに当選者に通知

八千代台東南公民館☎485-4811

◆つまみ細工でクリスマスリースのブローチを作ろう　日本の伝統工芸

けんこうかんりコーナー

№610 もうかゆい

八千代市医師会
菅原皮膚科医院　菅原　伸幸

11月になり冬の足音が聞こえてきました。寒さが本格的になる前のこの時期から、しもやけがみられるようになります。

しもやけは、気温が4～5度前後で寒暖差が10度前後と大きく変動する環境で起こりやすくなると言われており、皮膚の血管が急激に縮んだり広がったりを繰り返すことで、赤みや腫れ、かゆみ、痛みなどの症状をおこします。特に手足の指先や耳たぶ、鼻先など冷気に触れやすく、血行が悪くなりやすい部位にみられることが多いのが特徴です。悪化すると強い痛みを伴うだけでなく、皮膚が崩れてしまうこともあります。

ただ、同じ寒さにあたっても、しもやけを起こしやすい人と起こしにくい人がいます。冷たい空気に触れた後の血流の滞りやすさや、その回復のしやすさには遺伝的な差があって、しもやけになりやすい体質の人と、なりにくい体質の人がいるのではないかと考えられています。

予防の基本は冷やさないことで、手袋や靴下などを活用して、しっかり保温、あたたかくすることが大切です。外出時や寒い場所では日頃から意識して体を温め、寒暖差を少なくするようにして予防に努めましょう。でも、寒いからと、こたつから動かなくなってしまっては、運動不足になりますよ。

11月の献血

●21日㈯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
●28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
混雑の回避のため、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）へ。右のコードからも予約できます。