

情報ぎゅらりー

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

国民年金の手続きを忘れずに

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の人すべてが加入する制度です。届け出を忘れると、将来受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなる場合もありますので忘れずに市へ届け出をしてください。

●20歳になったとき「国民年金被保険者資格取得届」厚生年金保険に加入していない人が、20歳になると誕生月に資格取得届が、年金事務所から送られます

●会社を退職したとき「国民年金被保険者種別変更届」60歳になる前に会社を退職して、厚生年金保険の被保険者でなくなったとき

●収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき「国民年金被保険者種別変更届」収入が増え、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき

●配偶者が退職したとき「国民年金被保険者種別変更届」配偶者が退職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき(配偶者が65歳に達して第2号被保険者でなくなったときを含む)。会社員や公務員などの被扶養

夜間・休日急病診療 ◆急病のときは、まず、当番医で受診を

月～金曜日 19:00～翌8:30	◆急病のときは、まず、 当番医で受診を
土曜日 17:00～翌8:30	◆急病のときは、まず、 当番医で受診を
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

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
東京女子医科大学八千代医療センター内
毎日18～23時 ☎458-6090
※23時以降は☎450-6000へ

具合が悪くなり、当番医での受診が必要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6時(局番なし) ☎#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～23時、日曜・祝日・年末年始9時～23時(局番なし) ☎#7009
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎03-6735-8305

配偶者になるときは、その人の勤務先で届け出を行ってください。詳しくは、船橋年金事務所国民年金課☎424-8811か市役所国民年金課国民年金班へ

総合生涯学習プラザのプール利用時間の制限

学校行事(授業)で使用するため、次の期間はプールが利用できません。

▶日時 5月28日(月)～6月29日(金)午前9時～午後1時。土曜・日曜日、6月15日(金)は利用できます ▶問い合わせ 総合生涯学習プラザ☎487-3719

募集 八千代市職員

30年10月1日付け採用の職員採用試験(土木・保育士・一般事務(身体障害者対象))、及び育休代替任期付職員名簿登録試験(一般事務・社会福祉主事・保健師・保育士)を6月24日(日)に行います。募集要項と申込用紙は、次の方法で入手できます。(a)市役所職員課、支所・連絡所で配布 (b)市ホームページからダウンロード (c)郵便で請求。「募集要項請求」と朱書きした封筒の中に、返信用封筒(角2。返信先を書き120円切手を貼付)を入れ、〒276-8501市役所職員課へ郵送。詳しくは募集要項で確認を。

▶問い合わせ 職員課☎487-5111

休日開庁

- 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の相談(1階)
- 納税相談(3階)

27日(日)午前9時～午後4時

5月の納期

納期限は5月31日(木)
納め忘れのない口座振替が便利です
軽自動車税……………全期

5月の献血

- 19日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時、フルルガーデン八千代(主催/八千代市女性団体連絡協議会)
- 26日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時、イオンモール八千代緑が丘(主催/八千代東ライオンズクラブ)

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	4月	1～4月
救急	707件	3,086件
火災・その他	89件	373件

火災場所の問い合わせは☎459-0119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 赤ちゃん広場

①4～5か月児 ②9～11か月児、それぞれの月齢のお子さんを対象に、地域子育て支援センターなどの会場で開催しています。日程などを①は生後3か月頃に訪問する母子保健推進員、②は郵送でご案内しています。

▶内容 (1)体重などの計測と成長の確認 (2)離乳食や発達の目安、子育てのワンポイントなどの話 (3)保護者同士の交流の時間 (4)遊び場や手遊びなどの紹介。対象児のいる転入世帯で参加を希望する人は、母子保健課へ。



1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査

お子さんの発育・発達や生活習慣、子育ての状況などを、かかりつけの医師と確認する大切な機会です。ぜひ健診を受けましょう。対象者には通知します。転入などで通知が届かないときは母子保健課へご連絡ください。

▶対象 1歳6か月児健康診査は1

けんこうかんりコーナー No.521 咬合性外傷について

口腔内に生じる代表的な疾患に歯が溶けてしまう「むし歯」、歯がグラグラして最悪の場合抜けてしまう「歯周病」があるのはみなさんご存じだと思います。歯がグラグラして抜けてしまうもう一つの病態に「咬合性外傷」があります。「咬合性外傷」とは、歯ぎしりや食いしばりなどによって歯に過度の圧力がかかり、歯周組織にダメージを与えてしまい「歯周病」のように歯がグラグラしてしまう病態です。ボクシングやラグビー、アメフトの選手がマウスピースをはめているのをご存じの人も多いと思いますが、人間は力をだすときグッと歯と歯を噛みしめていま

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か月児歯科健診は1歳10・11か月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 ▶問い合わせ 母子保健課へ

妊婦・乳児健康診査を受けましょう

母子健康手帳と一緒に交付された「母子健康手帳別冊」に綴じられている「妊婦・乳児健康診査受診票」を利用し、妊娠中に14回、生後3～6か月と9～11か月に各1回ずつ、千葉県内の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、転入などで本市の受診票の交付を受けていない人は、電話で母子保健課へ。

健康づくり課 乳がん検診(マンモグラフィ) 4～9月生まれの人

4～9月生まれの方は、医療機関での受診期限が9月末までです。

対象者(40歳以上で前年度未受診者)には受診券を送付しています。

9月になると医療機関が大変混み合います。5～6月は比較的受診しやすいので、早めに予約して受診してください。問い合わせは健康づくり課へ。



八千代市歯科医師会

この噛みしめによって歯が揺れてしまうのを防ぐためにマウスピースをはめているのです。日中の歯ぎしりや食いしばりはまだ意識できるのですが、やっかいなのが睡眠時の歯ぎしりや食いしばりです。自身では歯ぎしりや食いしばりの自覚がないことも多いからです。起床時に頬の辺りに張りを感じる場合、歯ぎしりや食いしばりの可能性があります。口の中は内臓と違い、自分自身で観察することができません。むし歯ができていないか、歯肉から出血がないか、そして歯の揺れが起きていないか。ご自身のセルフチェックの項目の一つに歯の揺れがないかも加えてみてください。



清掃センター焼却炉のダイオキシン類測定結果は基準値以下

清掃センター焼却炉のダイオキシン類測定結果は次のとおりで、いずれも国の基準値を下回りました。

測定日	測定結果	基準値
1号炉排ガス 1月31日	0.019 ng	5 ng
2号炉排ガス 2月28日	0.0074 ng	5 ng

※1ng(ナノグラム)は、10億分の1g
問い合わせは、清掃センター☎(483)4521へ

ミニガイド

- パソコン無料相談会 5月16日(水)9時15分～12時(現地受け付け)、八千代市民会館2階第6会議室。パソコン・スマホなど持参。シルバー人材センター☎(484)4680
- 八千代の「にんじんチャリティーイベント」本市の特産であるニンジンのPRイベントを開催。募金していただいた人にサイコロを振ってもらい、出た目と同じ本数のニンジンプレゼントします。しばらくたてニンジンジュースの試飲なども行います。ぜひご来場ください。5月19日(土)9時～11時、道の駅やちよ・八千代ふるさとステーション。ニンジンがなくなりしだい終了。問い合わせは、JA八千代市指導販売課☎(459)8125へ
- 千葉県就農相談フェア 雇用の受入希望がある県内の農業法人・個人農家がブースを設けて、農業法人等で働くことに興味がある人の相談に応じます。5月26日(土)10時～16時、蘇我コミュニティセンター4階(蘇我駅西口徒歩5分)。参加費無料。予約不要。問い合わせは、公益社団法人千葉県園芸協会☎(043)22313008へ
- 30年度千葉県調理師試験 試験日10月13日(土)、試験会場TKPガーデンシティ千葉。願書受け付けは5月29日(火)～31日(木)。願書配布・問い合わせは習志野健康福祉センター地域保健課☎(475)51533へ