

情報ぎゅらりー

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

納付済確認書を 1月下旬に送付します

昨年中に納めた保険料の総額を本書に記載しています。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を。

■国民健康保険料/国保年金課

▶対象 昨年中に納めた保険料の一部が還付された人、29年分確定申告や30年度分市民税・県民税申告で社会保険料控除されている人など

■介護保険料/長寿支援課、後期高齢者医療保険料/国保年金課

▶対象 市民税・県民税が課税された人とその配偶者で、保険料を口座振替で納めた人または昨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相談してください。

市民税・県民税申告書を 送付します

30年中に市民税・県民税の申告をした人に、市から「市民税・県民税申告書」を1月29日(火)に送付します。

会場で申告・相談する人は、届いた書類を必ずお持ちください。お問い合わせは市民税課へ。

総合生涯学習プラザの プール休止

プールの点検・清掃作業実施のため、2月6日(水)～8日(金)はプールを利用できません。館内の他の施設は通常どおり利用できます。お問い合わせは総合生涯学習プラザ☎487-3719へ。

募集 家庭相談員

児童虐待相談を含む、児童福祉に関する相談業務を行います。

▶資格 ①か②に該当し、相談業務の経験がある人。①大学などで心理学・児童福祉・社会福祉・教育学のいずれかを専修する学科かこれに相当する課程を修めた人、②保健師・社会福祉士・精神保健福祉士のいずれかの資格を持つ人 ▶募集人数 若干名 ▶勤務 31年4月1日(月)から1年間。再任あり。平日午前9時～午後5時の週4日

▶報酬 月額21万円。社会保険・雇用保険加入、交通費は別途支給 ▶試験日 2月7日(木) ▶試験内容 面接と電話対応やパソコン操作の実技試験

▶申し込み 1月31日(木)までに履歴書、資格証明書か大学などの成績証明書と卒業証明書、「これまでに関わったことのある児童福祉・相談業務等の経験について」をテーマとした作文(400字詰め原稿用紙2枚程度)を子ども福祉課子ども相談センターへ持参

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



1歳6か月児・ 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ので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

▶問い合わせ 母子保健課

出産後の母子をサポート 産後ケア事業

出産後2か月未満で、家族などから十分な家事や育児などの援助が受けられず、心身の不調や育児などに不安のある母子が対象です。産後ケア施設に宿泊や通所をして、お母さんと赤ちゃんのケアや育児相談などができる「宿泊型」・「デイケア型」と、助産師が自宅に訪問する「訪問型」があります。所得に応じた自己負担がありますので、詳しくは母子保健課へ。



歯科医師が教える 口腔ケア研修

安全に食べる、会話を楽しむために口口のケアは欠かせません。歯科医師

1月の献血

- 20日(日)午前10時～11時45分・午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会主催)
- 29日(火)午前10時～午後0時45分・午後2時～4時30分、八千代市役所(八千代市献血推進協議会主催)

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・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ

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】
毎日19時～翌朝6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～23時、日曜・祝日・年末年始
9時～23時 局番なしの ☎#7009
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは ☎03-6735-8305

が教える上手な口腔ケアの方法を学びます。いつか介護をするかもしれない、という人も参加できます。先着50人。

▶日時 2月28日(木)午前10時～11時30分(9時45分から受け付け) ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

体が目覚める！これから体を 動かす人のための運動教室

脳と体の運動性を高める運動を通じて、運動初心者が無理なく体を動かせるようになることを目的とした運動教室。何か運動を始めたいけれど、イメージ通りに体が動かないという人、運動に関心がある人が対象です。先着25人。

▶日時 1月31日(木)午前10時～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 飲み物、フェイスタオル ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

やちよ元気体操応援隊 養成講座

やちよ元気体操のポイントと地域の仲間同士で体操を行う方法について学ぶ講座です。

▶日時 ①2月8日・15日・22日いずれも金曜日午前9時30分～11時30分 ②2月14日・21日・28日いずれも木曜日午後2時～4時 ▶場所/人数 ①勝田台文化センター/先着30人、②緑が丘公民館/先着24人 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

初めての人でも安心！体に 負担の少ない介護の体験教室

介護は力任せに行うと、相手と自分の体を痛めてしまうことにもつながります。日々ハビリテーション現場の第一線で活躍する講師が、体に負担の少ない介護方法について伝えます。介護用ベッドや車椅子を使った実技も行います。先着40人。

▶日時 2月7日(木)午後1時30分～3時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

けんこうかんりコーナー

No.529 最大の臓器、皮膚

人間の全身を覆う皮膚は一般の成人で面積約1.6㎡(およそ畳一枚分)、重量は体重の約16%(皮下組織含む)と人体で最大の臓器です。感覚器や体温調節器官としての働き、水分の喪失・透過や細菌などの侵入や物理化学的な刺激などから生体を守っています。昔から『皮膚は内臓の鑑(かがみ)』という言葉がありますが、このように皮膚は体内・外からの影響を常に受けており、そのため皮膚科で扱う疾患は多種多様なものになります。また爪や毛も皮膚の一部であり、口の中や陰部等の粘膜でも特別な器具を使わずに肉眼でみることでできる範囲は皮膚科

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	830件	9,324件
	火災・その他	94件	1,043件

火災場所の問い合わせは☎459-0119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。



阿蘇公民館☎488-1185

◆花のある生活～プリザーブドフラワー～ 成人対象

先着12人。はさみ・ペンチ・ピンセット持参 ☎2月18日(月)午前9時15分～正午 ☎2,000円 午前9時から電話か直接同館へ

◆チョコっとTRY2019 大好きなあの人にチョコレートスイーツを作ってみよう 小学3年生～高校3年生の女子対象。先着10人 ☎2月9日(土)午前9時30分～正午 ☎500円 午前9時から電話か直接同館へ

八千代台公民館☎483-5553 ◆ハッピーウォーキング講座・全2回

歩く時の姿勢、足の運び方、手の振りなどを正して健康的で美しい歩き方を学びます。市内在住か在勤・在学の人対象。先着30人。飲み物、汗拭きタオル持参。動きやすい服装で参加を ☎2月13日(水)・20日(水)午後1時30分～3時 午前9時から電話か直接同館へ

村上公民館☎485-5452 ◆DVDムービー作成講座

ムービーメーカーのさまざまな効果を使って写真をDVDに書き込みます。市内在住か在勤の成人対象。先着15人。Windows7以降のノートブックPC、電源コード、飲み物持参 ☎1月31日(木)、2月1日(金)両日午前9時30分～正午 ☎500円 午前9時から電話か直接同館へ

◆防災知識講座 地震に対する心構え、準備についての講話。市内在住か在勤の成人対象。先着15人。筆記用具・飲み物持参 ☎2月15日(金)午前10時～正午 午前9時から電話か直接同館へ

睦公民館☎450-2390 ◆「手前味噌づくり」にチャレンジ・全2回 味噌の効能を知り、国産素材を使用して自分だけの味噌を作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着12人。味噌を入れ

八千代市医師会
勝田台クリニック
久保田智樹



の守備範囲です。皮膚の病気・トラブルで医療機関を受診する際は、皮膚科を専門としている(看板の一番目に皮膚科と記載されている)医師に、(女性は)なるべく患部は化粧を落として、恥ずかしがったり隠したりせず、普段使っている化粧品や使用している薬剤(お薬手帳を活用しましょう!)、サプリメントや健康食品、治療中や過去の病気などの情報や、いつから症状が出たのか、過去に同じ症状が出たか、どんなときに出るのか、等の情報を皮膚科医にお伝えいただくことが、正確な診断・適切な対処・治療につながります。皮膚の疾患を早めに治しましょう。

1月の納期

納期限は1月31日(木)
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