



豪雨による浸水を減らすために

大和田南小学校のグラウンド地下に調整池



▲降った雨を調整池に一時的に溜めます。溜まった雨水は、八千代1号幹線(旧高津川)から花見川に放流していきます

江戸時代、新川は細く小さな川で、大雨のたびに印旛沼の大量の水が流れ込み、田畑を水没させて人々を苦しめていました。平戸の染谷源右衛門が1724年から開削を始めたとき、現在の新川になるまでに250年以上の歳月がかかりました。

かつては牧場の馬たちの水飲み場などに利用されてきた八千代1号幹線(旧高津川)も、人口増加と都市化が進むにつれ、許容量を超える雨水の流入が大きな課題に。市では、この地域の浸水を防ぐため、大和田南小学校のグラウンド地下に調整池を建設しています。ここに1万5,500tの貯水ができ、一般的な25mプールで約43杯分の水が溜められます。9月からの稼働を目指していきます。

今号の紙面から

- ◆市民活動でみんな笑顔に……………2
- ◆市民活動団体支援金交付制度
団体の事業費を支援します……………3
- ◆市庁舎整備基本計画案に関する
市民説明会を開催……………3
- ◆受動喫煙をなくそう……………4・5

成人式に出席できなかった人へ

1月13日の成人式に出席できなかった人に記念品のキーホルダーなどを配布します。受け取りの際は、成人式の案内はがきをお持ちください。はがきを失くした人は、青少年課(481)0306へ連絡してください。

▼期間 1月21日(月)～2月28日(木) ▼場所 教育委員会庁舎1階青少年課(月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時)または各公民館(第3日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時。八千代台、八千代台東南、緑が丘公民館は第3日曜日を除く午前9時～午後9時) (青少年課)

1月17日(木)に市ホームページとやちよ情報メールで緊急災害時テストを実施

1月17日(木)午前中に市役所庁舎で震災を想定した災害対応訓練を行います。これに伴い、ホームページ表示の緊急災害時用への切り替えと、やちよ情報メールに登録している人へ災害時用メール配信のテストを行います。

やちよ情報メールは、防災・防犯・環境・火災などの情報を、あらかじめ登録したメールアドレスへ配信するサービスです。防災無線で放送した内容も確認できます。左のコードをスマートフォンや携帯電話のカメラ(バーコードリーダー)で読み取るか、yachiyosg@city.yachiyo.chiba.jpへ空メールを送って登録を。登録していない人も市ホームページから配信履歴が確認できます。(広報広聴課)



募集 八千代市子ども子育て会議に参加できる市民委員

子ども・子育て支援に関する施策の推進や実施状況について調査審議するための市民委員を募集します。

▼応募資格 市内在住の成人で小学生以下の子どもの保護者または子ども・子育てや子育て支援に関心がある人。年数回の平日昼間の会議に出席できる人。本市の審議会などの委員を5つ以上兼ねていない人 ▼募集人数 4人 ▼任期 4月1日から2年間 ▼報酬 7000円/回 ▼応募方法 A4用紙に、氏名(フリガナ)・性別・生年月日・住所・電話番号・主な職歴と現在の職業・子どもに関する支援活動の経歴・応募の理由(子どもを持つ保護者は、子どもの氏名・生年月日)を記入し、「子ども・子育てや子育て支援に関する考えや意見について」と題した800字程度の作文を添付し、〒276-0850市役所子育て支援課へ持参、郵送または市ホームページの「市民委員の公募」から応募。2月15日(金)必着。書類選考。応募書類は非公開、返却しません。(子育て支援課)

市民活動でみんな笑顔に



市民活動で気付きや新たなことが見つかる

日本では、一人暮らしの世帯が3割を超えています。家で会話が減っただけでなく、あいさつ以外で近所の人と話をする機会も少なくなりました。地域とのつながりが希薄になったことで、周囲に知り合いがなく孤独感や不安を感じる人が増えてきています。

一人で家にいることが多くなったとか、地元に興味を持つようになったと感じたら、地域の活動に参加するチャンスです。

市民活動は、人と地域とのつながりを広げます。始める理由は、友達探しやボランティアへの興味、趣味の延長など人それぞれ。子どもが

大きくなったり、仕事を退職したり、人によってさまざまなきっかけがあります。まずは、好きな団体の活動に参加してみましょう。最初は自信がなくても、回を重ねていくうちに理解が深まり、気付きや新たなことを発見できます。

誰にでもできることがあります

長く続けている人たちに魅力を聞いてみると、自分の力を生かしている実感と、やりがいがあるというおもしろいという言葉がよく返ってきます。活動しているときに感謝や、ねぎらいの言葉をかけてもらったり、多くの人と出会い、情報交換やおしゃべりしたりすることも、大きな楽しみと張り合いにつながっています。

何か社会に役に立ちたいと思っている人は、

6割を超えているといわれていますが、実際に活動している人は2割程度だといえます。特技もないし、今からでは遅いのではと二の足を踏んでしまうこともあるのかもしれませんが。

そんなときは、難しく考えずにまず外に出て人と触れ合ってみることが大切です。自分と同じ人間はいないし、できることがたくさんあることに気付けます。何歳になっても学び続けられることがわかり、たくさんの笑顔を見ることが出来ます。

ボランティアなどの市民活動に興味がある人は、ぜひ市民活動サポートセンター☎481-3222またはコミュニティ推進課☎483-1151(代表)に問い合わせしてみてください。きっと新しい何かが見つかります。

市民活動サポートセンター登録団体一覧 (30年12月末現在)

*団体の活動内容など、詳しくは市民活動サポートセンターのホームページをご覧ください

分野	団体名	分野	団体名	分野	団体名	分野	団体名
文化	八千代市芸術文化協会	スポーツ	八千代市ゲートボール連盟	環境	NPO法人八千代市植栽サポータークラブ	福祉	リレーフォーライフ・ジャパンちば
	八千代交響楽団		インディアカ協会		ヤマトミクリの里づくり協議会		ママの働き方応援隊 勝田台学級
	八千代市郷土歴史研究会		なぎなた連盟		里山フォース会		山仲間アルプ
	村上すくすく文庫		八千代走友会		やちよ自然エネルギー市民協議会		NPO法人にじと風福祉会
	やちよマジック		八千代市ターゲット・バードゴルフ協会		NPO法人八千代オikos		NPO法人ユーアイやちよ
	フェルト		スポーツ吹矢を楽しむ会		八千代市女性団体連絡協議会		NPO法人潤心協会
	八千代市レクリエーション協会		八千代市パークゴルフ協会		街づくり市民の会		NPO法人マーガレットヘルス
	八千代市三曲協会		NPO法人八千代市体育協会		八千代青年会議所		コミュニティクラブ
	八千代国際交流友の会		日本ボーイスカウト千葉県連盟八千代・習志野地区協議会		八千代市青年フォーラム		NPO法人千葉言友会
	女性の日記から学ぶ会		八千代市子ども会育成連絡協議会		緑が丘クリーンプロジェクト		NPO法人すずらん
	大和田落語会	NPO法人子どもネット八千代	やちよ地域ねこ活動	NPO法人あごらwith			
	やちよ蕎麦の会	NPO法人子どもの文化ネットワーク	みらいスマイルコミュニティーズ	八千代市手をつなぐ親の会			
	語りの会やちよ	ソレイユ	八千代台まちづくり協議会	NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ ナルク船橋「さざんかの会」			
	八千代管楽オーケストラ	NPO法人ガキ大将の森の会	NPO法人わかっか	NPO法人ひびき会			
	八千代市国際交流協会	NPO法人八千代市民プレーパークの会	NPO法人みんなの街やちよ	NPO法人ねむの樹			
八千代栗谷遺跡研究会	八千代市ほたるの里づくり実行委員会	NPO法人八千代市市民活動団体連合会	NPO法人デンダーケア				
八千代川柳連盟	八千代自然と環境を考える会	すずめボランティア	明るい社会づくり八千代市推進委員会				
上総掘伝承の会	八千代花と緑の応援団	理容ボランティア会	「こもれび」不登校親の会				
やちよマミーズプラス	八千代バラの会	やちよ樹々の会	家庭倫理の会八千代市				
CONES PA CHIBA	八千代環境市民連絡会	八千代市精神障害者家族会「かたくり会」	八千代市更生保護女性会				
千葉スペイン語お助け隊	八千代ごみゼロの会	八千代糖友会	語り学び合いの会				
NPO法人合唱会館	ふれあい花いっぱい運動実行委員会	点訳グループ あけぼの	八千代(ひきこもり)と共に生きる会				
NPO法人ポロニア・ネットワーク	新川千本桜の会	ロータスクラブ	情報公開と市民の会				
スポーツ	八千代市テニス協会	エコライフやちよ	千葉県二輪車安全普及協会	「本だいすき!」の会			
	八千代市ソフトテニス連盟	e como八千代	八千代オフロードバイク隊	八千代市文化伝承館ゆいの会			
	八千代ゴルフ協会	里山むつみ隊	アイビー千葉	NPO法人コミュニティひまわり			
	八千代市合気道連盟	里山・竹の会	八千代福祉ネットワーク	合計 7分野 107団体			
	八千代市野球協会	脱原発八千代ネットワーク	八千代失語症者の会「ひばりの会」				
	八千代市少年野球連盟		やちよケアマネ・ネットワーク				

スマートフォンでも確定申告ができます

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」からスマートフォンなどで所得税の確定申告書が作成できます。給与所得者(年末調整済み)で、医療費控除またはふるさと納税などの寄附金控除を適用して申告する人は、スマホ専用画面が利用できます。30年1月以降に確定申告会場などで「ID・パスワード方式の届出完了通知」を受け取った人は、マイナンバーカードやICカードリーダーがなくても、スマートフォンなどで申告書を作成し、ID・パスワード方式を利用して送信すれば申告できます。ID・パスワードを持っていない人も、スマートフォンなどで申告書を作成できますので、印刷して所轄の税務署に郵送などで提出できます。詳しくは、千葉西税務署☎043(274)2111へ。(市民税課)

税理士による無料相談会を開催

小規模事業者の所得税・復興特別所得税、消費税及び地方消費税、年金受給者並びに給与所得者の所得税・復興特別所得税の申告書を作成し提出できます。譲渡所得がある場合や住宅借入金等特別控除を初めて適用する場合などを除きます。会場は公共交通機関のご利用を。提出のみの場合は、直接税務署に持参するか郵送で。

▼日時/場所 ①2月1日(金)、4日(月)/八千代台東南公共センター、②2月6日(水)、7日(木)/勝田台文化センター、①・②とも9時30分〜正午、午後1時〜3時まで。混雑状況などにより、受け付けを早めに終了する場合があります。お問い合わせは、千葉西税務署☎043(274)2111へ。(市民税課)

20歳になったら国民年金に加入しましょう

国民年金は、病気や事故などで障がいが残ったときや高齢になつたときなどに生活の基礎となる費用を給付する制度で、日本に住む20歳以上60歳未満の人に加入が義務付けられています。

20歳になる誕生日に年金事務所から送付される加入届を国保年金課、支所・連絡所に提出してください。1か月ほどで年金手帳と保険料の納付書が年金事務所から届くので、保険料を納付してください。30年度の保険料は、月額1万6340円です。(国保年金課)

募集 京葉わかもの就職面接会の参加者

若年者の安定した雇用につなげるため、就職面接会を開催します。24社が参加予定です。千葉労働局ホームページの「イベント情報」に参加企業の求人概要を掲載しています。正社員での就職を希望する概ね40歳未満の人が対象。予約は必要ありません。

▼日時 1月29日(火)午後1時〜4時 ▼場所 船橋グランドホテル2階黄金の間 ▼持ち物 写真を貼った履歴書を複数枚 ▼問い合わせ ハローワーク船橋第二職業相談部門☎047(420)8609 部門コード44# (商工課)

体育協会事務局☎(483)5415/火曜〜金曜日の午前10時〜午後4時 (文化・スポーツ課)

31年度 市民活動団体支援金交付制度

団体の事業費を支援します



市内の非営利団体が行う事業に対して補助金を交付します。補助額は、市民の皆さんの投票数と金額で決まります。団体の取り組みを知ってもらうことができ、より多くの人たちが応援してくれると目標額に近づきます。1月28日(月)～2月20日(水)、来年度に支援を希望する団体を募集します。

※3月の定例市議会で予算案が審議され、その可決をもって実施します。

団体の事業費を補助する 市民活動団体支援金交付制度

ボランティア活動などを地域で行っている団体の事業に対して、市民の皆さんの投票数と金額に応じて補助金を交付する制度です。

非営利な活動をしている団体が対象で、市民活動による豊かで活力あるまちづくりを推進することを目的としています。

自分たちの活動をPRしながら、たくさんの人たちに応援してもらえるチャンスです。

Q支援が受けられる団体は

次の要件をすべて満たしている団体が、支援の対象になります。

- ①市内に事務所がある
- ②定款・規約等がある
- ③会員が5人以上いる
- ④宗教的活動、政治的活動をしていない
- ⑤非営利活動を行っている

Q支援が受けられる事業は

31年度内に行われる福祉、環境、文化、スポーツ、青少年育成その他の社会貢献に係る分野の事業で、①～③の要件を満たしている事業が対象です。1年度につき申請できる事業は1件です。

- ①市内で実施するもの
- ②市民活動団体の会員だけを対象としているものではない
- ③支援を受けようとする年度に、本市から別の補助金などの交付を受けていない

Q支援が受けられる経費は

対象となる経費は、講師などの謝金、チラシ制作などの印刷代、会場使用料などの申請した事業を実施するために必要なものです。団体の維持や運営などに要する経費は、対象外です。

支援金額は50万円もしくは事業費総額の1/2以内のいずれか低い額が上限となります。

実際の交付額は、市民からの選択届出結果により決定されます。

より決定されます。

Q支援金の交付時期は

支援金は、10月～11月頃に交付を決定してから、概算で交付請求することができます。

2月3日(日)に説明会を行います

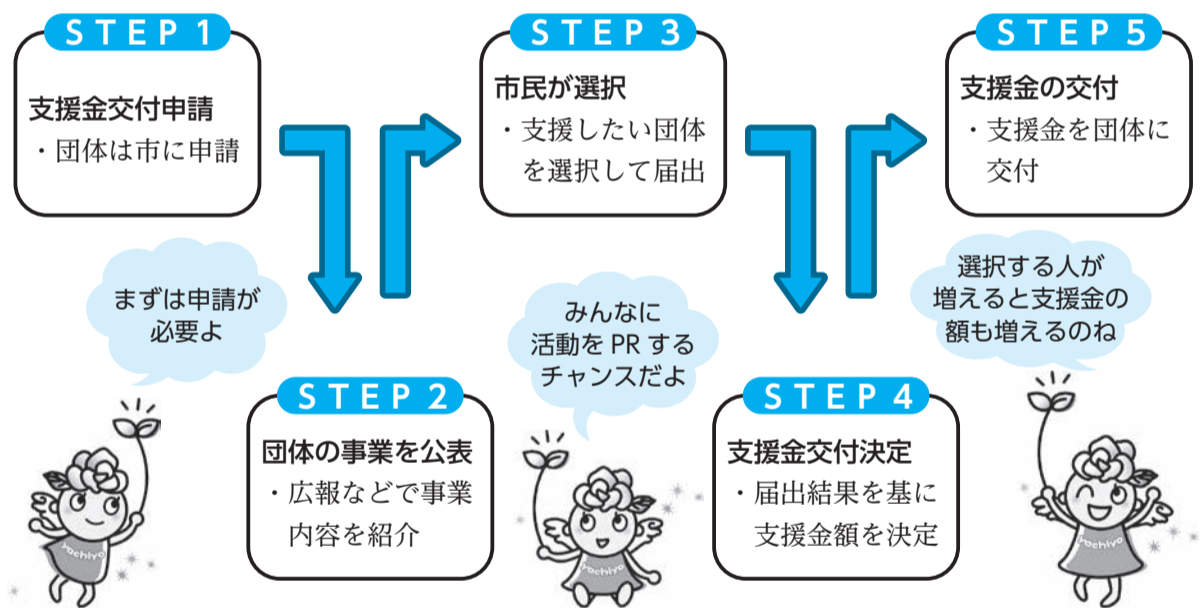
31年度に支援を希望する団体を対象に、申請書や団体向けのガイドブックなどを配布。制度の概要や申請方法などを説明します。参加を希望する団体は、1月28日(月)までに電話、ファクス、電子メールで、団体名、当日参加する人数などをコミュニティ推進課へ連絡してください。申し込み多数のときは、人数の調整をお願いする場合があります。

▶日時 2月3日(日)午後2時～4時 ▶場所 福祉センター2階第1会議室 ※説明会に参加できない団体も、申請期間中に随時相談を受け付けますので、事前に連絡してください。

支援対象団体の申請受付は 1月28日(月)～2月20日(水)

【申請方法】 ▶日時 1月28日(月)～2月20日(水)の祝日を除く月曜～金曜日、午前8時30分～午後5時 ▶必要書類 申請書、事業計画書、事業収支予算書など。詳しくは、団体向けのガイドブック、市ホームページをご覧ください ▶提出方法 事前に電話で予約してから、コミュニティ推進課に必要書類をお持ちください。郵便、ファクス、電子メールでの提出はできません

市民活動団体支援金制度の流れ



お問い合わせ

コミュニティ推進課

☎483-1151(代表) ☎484-8824
✉community@city.yachiyo.chiba.jp

市庁舎整備基本計画案に関する市民説明会

市庁舎整備基本計画案について説明します。申し込みは不要です。先着100人。来場は、なるべく公共交通機関をご利用ください。
▼日時 2月10日(日)午後2時から ▼場所 福祉センター4階第3・4会議室 (庁舎総合整備課)

2月11日(祝)に里山楽習会inやちよ

市内の里山の魅力を知ってもらうため、里山楽習会を開催します。県生物多様性センターによる外来生物を中心とした講演のほか、市内で活躍する里山活動団体からは、活動状況や日ごろの活動から感じる里山の魅力などについての講演があります。先着60人。
▼テーマ 生物多様性と里山活動 自然を守り、育て、伝えよう
▼日時 2月11日(祝)午後1時30分～4時(午後1時受付開始)
▼場所 市役所別館2階第1・2会議室 ▼申し込み 電話で環境政策室へ。空きがある場合は当日参加も可 (環境政策室)

ふれあい大学校の学びませんか

ふれあい大学校は、60歳以上の人を対象とした学習の場です。福祉センターを主会場に、一般教養コース(午前10時～正午)と、健康福祉コース(午後2時～4時)を開催します。いずれも第2・4金曜日、修学期間は1年間、各コース抽選100人。詳しくは長寿支援課、支所・連絡所で配布する入学案内書をご覧ください。
▼対象 31年4月1日現在で60歳以上の市内在住の人(ふれあい大学校卒業生は除く) ▼申し込み 1月31日(木)までに、入学案内書に添付の願書を長寿支援課、支所・連絡所へ提出(長寿支援課)

適応支援センターの体育室を開放します

市内小・中学校の不登校児童生徒の自立と学校復帰を支援する、適応支援センターで体育室を使用する団体を募集します。体育室は18m×12m、卓球・バドミントン、体操、武道などに使えます。
▼対象 市内で活動する10人以上のスポーツ団体 ▼利用期間 4月1日(月)～32年3月31日(火)の土曜・日曜日午前9時～午後6時。原則1団体週1回3時間までの定期使用 ▼申し込み 同センター(486)1019へ連絡の上、1月16日(水)～2月13日(水)までに申請書類を提出してください

市スポーツ指導員講習会を開催

市体育協会加盟団体のスポーツ指導者を対象に講習会を開催します。①東京成徳大学応用心理学部助教授の山田さんによる講演「やる気を科学する」、②茨城県障がい者スポーツ指導者協議会会長兼スペシャルオリンピック日本・茨城会長及川さんによる講演「パラスポーツを体験しよう」
▼日時 ①2月2日(土)午後2時、②2月9日(土)午後6時 ▼場所 ①総合生涯学習プラザ、②市民体育館。いずれも30分前から受け付け。来場は、公共交通機関をご利用ください。▼問い合わせ 市



受動喫煙を吸わない人への思い

8割以上がたばこを吸わない日本でも、喫煙する人の煙を吸い込むことで深刻な被害を受けてしまうことがあります。昨年7月に改正された健康増進法では施設ごとに決められた対策をとるよう、新たなルールが設けられました。公共施設などは今年の夏、そのほかの施設は2020年4月1日に施行が予定されています。

自分が吸っていなくても健康に大きな影響が出るのが

受動喫煙とは、人が吸っているたばこの煙を周りの人も吸ってしまうことです。自分が直接喫煙しているわけではありませんが、健康に大きな影響が出る場合があります。肺がん・脳卒中・心臓病などのリスクを高め、年間1万5,000人が亡くなっていると言われています。子どもや妊婦に対する影響も深刻です。

喫煙者が直接吸いこむ煙は主流煙と呼ばれ、火のついたたばこの先から立ち上る煙は副流煙と呼ばれています。フィルターを通して体内に入る主流煙より、副流煙の方が一酸化炭素・ニコチン・タールなどの有害物質や発がん物質の濃度が高くなっています。

受動喫煙の多い場所は、飲食店、遊技場、職場などで、ほとんどが屋内で煙が充満しやすく、影響が大きくなっています。

家族に子どもがいる場合には、特に注意が必要です。発達途中の子どもの方が、健康への影響が大きいからです。アレルギーやぜんそくなどの病気や乳幼児突然死症候群のリスクが高くなってしまいます。

有害物質は周囲に付着隙間からも入ってきます

たばこを吸っている人は、臭いでお知らせすることもありますが、煙はすぐに消えずに周囲に付着するからです。副流煙は意外な形で吸い込んでしまうことがあるので注意が必要です。

たとえば、有害物質などは、喫煙者の髪や衣服、室内の壁、カーペットやカーテンの表面について残ります。家族で喫煙する人がいると、部屋の壁や車の中が汚れるのはそのためです。それが後になって空気中に舞うことで、気管

支ぜんそくの発作の原因になることがあります。これは、残留受動喫煙（サード・ハンド・スモーク）と呼ばれています。

では、ベランダなら部屋の外なので大丈夫かという、そんなことはありません。煙の粒子はとても細かいので、戸を閉めていてもサッシやドアの隙間から家の中に入ってきます。マンションなどの集合住宅では、周囲とのトラブルになることもあります。

目に見えない化学物質によるたばこの害は分煙では防ぎきれないのです。

法改正で屋内は原則禁煙に

このような状況を改善するために、健康増進法が一部改正され、段階的に受動喫煙対策が進められることになりました。

今までは、喫煙できる場所があいまいだったために、煙が流れ込んでしまったり、吸いこんでしまったりすることがありました。改正後は、たばこが吸える場所を分かりやすく表示することが義務付けられ、きちんと分けられるようになります。

多くの人が利用する学校、病院、児童福祉施設、公共施設などでは、敷地内も禁煙になります。事務所や飲食店などでは、原則として屋内では禁煙です。ただし、煙の流出防止対策がされた喫煙専用の部屋がある場合には喫煙できます。

影響を受けやすい子どもへの配慮としては、喫煙できる場所には20歳未満の人は入ることができないように対策が取られます。

そのため、子どもが喫煙場所に近づかないように、教えてあげることも必要です。

2020年4月1日には全ての屋内が原則禁煙になります

学校や病院など
2019.7.1から施行

敷地内禁煙

オフィスや飲食店

屋内禁煙

既にある小規模の飲食店

NG or OK

禁煙か喫煙可能か、お店の判断による。
喫煙可能なら基本的に20歳未満は入れない

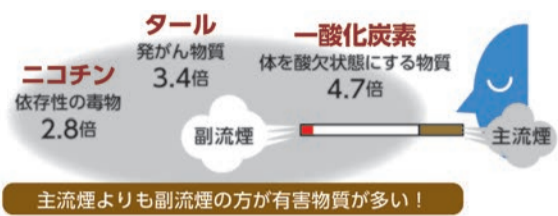
ただし、

喫煙専用室があれば吸える。
専用室には20歳未満は入れない

広告

広告

なくそう やりも大切に



将来吸わない人になってほしい

子どもたちに、たばこの健康への影響を教えることはとても大切です。興味で手にしてしまい、有害だと知らずに吸って、大人になってもやめることができなくなることもあります。子どもの将来にも関わることなのです。

市では保育園や幼稚園で、たばこについての紙芝居を行っています。興味や関心を持つ年齢になる前に、その危険性について伝えることで、たばこが有害だと知ってもらい、将来吸わない人になってほしいと考えています。

紙芝居を見た子どもたちからは「たばこは体に悪いよ」「吸っちゃいけない」という反応があります。まだたばこの話は早いのではと思っていた保護者からも「よく理解しているので驚いた」「応援するから、たばこをやめようと言われた」という声があり、父親が禁煙した家族もいました。

このように、幼いときから正しい知識を持っていれば、興味本位でたばこに手を出すことを防ぎ、自分自身や家族の健康を守ることにつながります。周りの大人は子どもたちが最初の一本に手を出さない環境をつくり、気遣っていくことが大切です。

「やめたいけれど、やめられない」あなたの禁煙を応援します

たばこは体に良くないからやめたい、子どもがいるからできればやめたいと思っても、なかなかやめられない人もいることでしょう。最初からたばこを吸わないでいることよりも、やめることの方がずっと大変です。

その原因は、ニコチン依存だけでなく、心理的な依存もあると言われています。自分一人で難しい場合は、専門家にサポートしてもらいま

禁煙するとこんないいことが

禁煙は少しの間でも効果があります。数十分や数時間でも健康状態は戻ってきます。もちろん長期間になればなるほど、その効果は大きくなります。

- 【12時間後】血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
- 【2週間～3か月後】循環器系が改善し、肺機能が向上する
- 【1年後】心臓病のリスクが喫煙者の半分に
- 【5年後】のどや食道など、がんになるリスクが喫煙者より大幅に減る

禁煙治療して家族の目も変わった

■いつから・どれくらい吸っていましたか
20歳から吸いはじめ、最初は一日10本程度でしたが、少しずつ本数が増え、ピーク時は2箱くらいでした。

■いつごろ、どのようにやめましたか
8年ほど前に禁煙治療で。月1回病院に通って薬で本数を減らしていきました。最初から全く吸えないわけではなかったのですが、半年でやめることができました。

■やめてよかったなと思うことは
体の調子がよくなったこと。咳やたんが出なくなり、息切れもしにくくなりました。うれしいことに家族の目も変わりました。今では他人の煙をうとうしく思うほど。昔は自分も迷惑をかけてたんだと思います。大きな苦勞もなく、やめられて本当に良かったと思っています。



米本在住
Fさん 65歳

しょう。市内には禁煙治療ができる医療機関があります。インターネットで「禁煙支援 八千代市」と検索すると、県内の医療機関の一覧を見ることができます。市のホームページでも情報を提供しています。

禁煙治療では、はじめに問診・診察を受けます。その後、3か月間で5回程度の診察を受け、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測ったり、飲み薬やニコチンパッチといった貼り薬を使用していきます。気になる費用ですが、保険診療が適用されれば、3か月で1万3,000円から2万円ほどで、1日一箱たばこを買うよりも安く済みます。

わからないことがあっても、医師が相談のつてくれます。一人で頑張るより専門医と一緒に、手頃な費用で無理なく禁煙できます。

もう長年吸っているから効果がないとあきらめている人もいるかもしれませんが、禁煙に遅

すぎるといえることはありません。やめたいと思う気持ちがあるなら、ぜひ挑戦してみましょう。喫煙歴が長かったとしても、体は健康な状態に戻ろうとします。

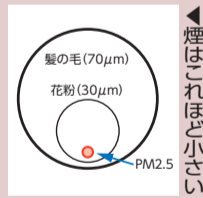
たとえば、たばこを吸ったときには、心拍数や血圧が上がりますが、20分後には吸う前に近い状態に戻っていきます。続けて吸ってしまうとまた上がってしまいますが、吸っていない時間が長ければ長いほど、健康状態は良くなっていきます。喫煙者と周囲の人たちの健康を考えれば、禁煙することは効果的です。市では「やめたいけれど、やめられない」とあきらめている人の禁煙を応援していますので、ぜひ相談してください。

**禁煙の相談は
健康づくり課 483-4646へ**

た・ば・こ・ら・む

たばこの煙もPM2.5

ニュースなどで聞く「PM2.5」は、急速に工業化が進んだ中国のイメージがありますが、たばこの煙もPM2.5です。PM2.5は、大気中に浮遊する物質の粒の大きさが、直径2.5マイクロメートル（1,000分の2.5ミリメートル）以下の非常に小さな粒子です。肺の奥まで入り全身の炎症を引き起こし、血液から全身の血管に影響を及ぼします。喫煙できる飲食店などでの値は、北京で汚染濃度が高い日と同じ程度であることが分かっています。



煙の出ない加熱式たばこは無害!?

クリーンなイメージがあり、煙も出ないから周りの人にも迷惑にならないだろう。そう思ってしまう加熱式たばこ。本当に影響がないのでしょうか。

日本呼吸器学会では、吐き出した息にニコチン・ホルムアルデヒドなどの有害物質が含まれていて、受動喫煙による健康被害が出る可能性もあるとしています。特に呼吸器や心臓の疾患を持つ人には有害な影響が出ることが懸念されています。

そのため加熱式たばこでも周りには配慮が必要です。

広告

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

[31.1.15]

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が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。

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

1月の納期

る容器、エプロン、三角巾、布巾2枚、雑巾持参 画1月25日(金)・29日(火)午前10時～正午 画3,000円(材料費) 画午前9時から電話か直接同館へ

◆八千代の中の日本文化Ⅱ・全2回 八千代に伝わる文化遺産と今に息づく伝統生活文化から、日本の文化を見つめ直します。市内在住か在勤の成人対象。先着20人 画2月2日(土)、3月2日(土)午前9時30分～11時30分 画午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館画489-4919 ◆小さい子のためのはじめての人形劇 「はらべこあおむし」と「ねずみのすもう」。市内在住の未就学児とその保護者対象。保護者を含め先着70人。靴を入れる袋持参 画2月16日(土)午前10時45分～11時30分(10時30分開場) 画午前9時から電話か直接同館へ

図書館 TRC八千代中央図書館画486-2306 ◆赤ちゃんとの絆を深める!親子ヨガ ベビーマッサージや歌などを交えながら、楽しんで親子ヨガを体験します。3か月(首がすわった頃)～12か月の子どもとその保護者対象。先着10組 画1月27日(日)午前10時～11時 画16日(水)午前10時から電話か直接同館へ

郷土博物館画484-9011 ◆写真展「写真でつづる千葉県と鉄道in八千代」 八千代市域を含む県内には、古くから多くの鉄道網が築かれ、庶民の暮らしを支えてきました。昭和から今日に至るまでの人々と鉄道の関わりを収めた写真を展示し、世相の移り変わりを紹介します 画2月9日(土)～24日(日)

文化伝承館画458-1700 ◆八千代の伝承文化を習おう「物づくり編」⑥ 雛人形づくり 和紙でかわいいリースの雛飾りを作ります。小学生以上対象。親子優先(小学生は保護者同伴)。先着15人。はさみ、ものさし、木工用ボンド持参 画2月9日(土)午前10時～正午 画300円(材料費) 画16日(水)から電話か直接同館へ

少年自然の家画488-6538 ◆2月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、ブラックホールの神秘、こいぬ座の神話。小学生以上対象(小学生は保護者同伴) 画2月10日(日)・24日(日)午前10時30分から、午後1時30分から 画市内の人150円、市外の人300円 画当日直接同館へ。30分前より5分前まで受け付け

◆野鳥観察室の開放 自然のままの野鳥の姿をマジックミラー越しに間近で観察することができます。小学生以上対象 画1月27日(日)～3月24日(日)の開館日のみ、午前9時～午後4時(毎月第2・4日曜は開館午前9時～午後3時)。土曜、第1・3・5日曜、祝日は休館日 画当日直接同館へ

◆自然観察会「野鳥に親しむ会」講師を迎え、少年自然の家の野鳥観察室や周辺の地域で野鳥を観察します。小学生以上対象(小学生は保護者同伴)。双眼鏡などを持っている人は持参 画2月16日(土)午前9時～11時30分(雨

天・荒天の場合は中止) 画当日までに電話で同館へ

◆春の親子ふれあい自然体験教室 野外炊事やクラフト制作などの体験活動を通して、自然や参加者同士でふれあい、親子の絆を深めます。市内在住の小・中学生とその保護者対象。抽選20組(1組8人まで) 画3月16日(土)午前9時30分～17日(日)正午(1泊2日) 画1人2,600円(食費、材料費、保険代など)。3月8日(金)以降キャンセル料あり 画2月15日(金)必着で、往復はがきに住所、参加者の氏名(フリガナ)、電話番号、年齢、性別を記入し、〒276-0013保品1060-2同館へ郵送

講座・教室 地域子育て支援センター ◆子育てワークショップ 「おしゃべり広場」 子育てに関することを保護者同士でおしゃべりしませんか。保育あり、要予約。時間は両日とも午前10時15分～11時45分【こあら画450-0942】子育て中のイライラのこと/1月24日(木)【すてっぷ21勝田台画487-4827】子育て中の夫婦のコミュニケーションのこと/2月1日(金) 画勝田台公民館

農業交流センター画406-4778 ◆アジア醬作り・アジア醬料理教室 1部ではアジア醬(豆鼓醬と甜麵醬)を作り、試食用に麻婆豆腐を用意します。2部では作ったアジア醬を使った料理教室。ポリネシアン料理と温泉卵の作り方を学びます。作ったアジア醬は持ち帰れます(容器は用意します)。各先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、飲み物、筆記用具持参 画2月20日(水)1部午前10時～11時45分。2部正午～午後2時30分 画1部のみ1,800円。2部のみ2,000円。1部と2部のセット申し込み3,300円(当日持参)。当日キャンセルは実費がかかる場合があります 画電話か同センターHPから(予約状況によりセットでの申し込みができない場合があります)

◆おうちパン講座 オープントースターで、どでかフォカッチャとミルクスティックパンを作ります。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、飲み物、筆記用具持参 画2月15日(金)午前10時～正午 画1,800円(当日持参) 画電話か同センターHPから

◆フライパンで豚の塩釜焼き 豚の塩釜焼きとハッセルバックポテトを作ります。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、飲み物、筆記用具持参 画2月10日(日)午前10時～午後1時 画1,800円(当日持参) 画電話か同センターHPから

◆みんなのクッキング 老舗フランス料理直伝肉の焼き方のコツを学びます。鴨・豚・羊について種類や部位による特性を解説。フライパンでステーキが焼けるようになります。各先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、飲み物、筆記用具持参 画2月11日(祝)①午前9時30分～正午、②午後1時～3時30分 画1,800円(当日持参)。当日キャンセルは実費がかかる場合があります 画電話か同センターHPから ◆親子で作る竹灯籠～里山むつみ隊～

地域の竹を使って竹灯籠を作ります。各先着20人。小・中学生対象(保護者同伴可) 画2月3日(日)①午前9時30分～正午、②午後1時30分～4時 画1組500円(当日持参) 画メール画satoyama.623tai@gmail.comへ。電話申し込みはできません

ふれあいプラザ画487-1511 ◆歩こう♪ノルディックウォーク ポールを使って歩くことで、姿勢・機能改善、ダイエットを目指します。介助なしで歩ける人。先着18人 画1月30日(水)午前10時～正午 画540円(ポールレンタルは別途540円) 画電話か直接同プラザへ オーエンス八千代市民ギャラリー画406-4116 ◆季節に合わせたアート教室「オリジナル♥バレンタインBOX」プレゼントにも自分用にも使える美しい箱の装飾を行います。小学生以上対象(小学生は保護者同伴)。先着16人 画2月3日(日)午前10時～正午 画500円 画電話か直接同館へ

◆創作書道教室 自由な発想で、子どもから大人まで書道を楽しむ講座です。春を待つ気持ちで、文字を書きます。小学生以上が対象(小学2年生以下は保護者同伴)。先着15人 画2月2日(土)午前10時～正午 画800円 画電話か直接同館へ

勝田台文化センター画483-2141 ◆健康体操入門 高齢者の健康に関する話を聞きながら実際に身体を動かします。60歳以上の人対象。先着300人 画1月25日(金)午後2時 画24日(木)までに電話か直接同館へ。予約が必要です

勝田台中央公園小体育館画487-7667 ◆親子三世代スポーツフェスタ ①大人のための卓球教室、②ヨガ体験教室、③バランスコーディネーション、④フラダンス発表会、⑤HIPHOP発表会、⑥合気道演武・護身術、⑦子どもアーチェリー、⑧ストラックアウト、⑨お菓子のつかみ取り(1回50円) 画2月2日(土)午前10時～午後3時 画午前9時から電話か直接同館へ(上履き持参。①～③は予約が必要です)

総合グラウンド画484-4222 ◆アニバーサリーカップ 市内在住か在勤・在学の人、市内小・中・高校卒業生、市内でサッカーの活動をしている人が半数程度所属するチーム対象で、1チーム30人まで。【一般の部】16歳以上、11人制、先着16チーム。【シニアの部】

40歳以上、8人制、先着8チーム。 【女子の部】中学生以上、8人制、先着8チーム。いずれもトーナメント方式で行いますが、参加チーム数が少ない場合はリーグ戦または交流戦 画2月24日、3月3日・10日・17日・24日いずれも日曜日午前9時～午後5時 画1人600円 画1月25日(金)までに大会名、種目、チーム名、代表者、連絡先を電話かメール画field@ycp.or.jpで同グラウンドへ。代表者は2月3日(日)午後6時から教育委員会で行う代表者会議に出席してください

ワイワイクッキング ～お手軽食材をチェンジアップ!～ 身近にある食材を使用して、いつもの食事をよりおいしくしてみませんか。先着20人 画2月3日(日)午前10時～午後2時 画男女共同参画センター 画1,000円(材料費・保険など) 画住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入し、八千代市レクリエーション協会 岩田まで画画483-7299

会員募集 ●将棋サークル 自由対局を通じ、親睦を深めます。第1土曜日・第3月曜日9時～16時30分、福祉センター。入会500円。年2,000円。安部画484-3487 ●八千代ダーツクラブ ダーツの練習。毎週火曜日13時～15時、市民体育館。年2,500円。池田画483-7191 ●カラオケ若草会 女性向け演歌の練習。第1木曜日10時～12時、緑が丘公民館。第3木曜日10時～12時、新木戸公民館。入会1,000円。月2,000円。石川画090-2768-3586 ●グループびりじゃん 絵を描くことが好きな仲間の集まりです。毎週火曜日13時30分～16時、勝田台南小学校。入会2,000円。月4,500円。高岡画486-0922 ●フォークダンス五十鈴会 初心者歓迎。①第1・2土曜日13時30分～15時30分、②第3・4土曜日9時30分～11時30分、①福祉センター、②大和田公民館。月2,000円。小平画487-5946 ●ふれあいアート・サロン ワンコインで絵画指導が受けられ、お茶を飲みながら地域交流もできます。毎月2回(平日)、八千代台公民館ほか。月1,000円。中村画070-6999-4361

ミニガイド ■一般国道464号北千葉道路のオープンハウス 一般国道464号北千葉道路(市川市)船橋市の現在の検討状況などをパネル展示などで説明するオープンハウスを開催。2月1日(金)・2日(土)10時～16時、船橋市北部公民館。問い合わせは県道路計画課画043(223)3124へ。関係する他市でもオープンハウスの開催。詳しくは同課HPの「北千葉道路だより第6号」をご覧ください。 ■精神障害者を身内を持つ家族への講演会・情報交換会 家族が高齢化していく中で、障害者支援について。1月25日(金)13時30分～16時、習志野健康福祉センター。習志野八千代心の健康を守る会画(475)5152 ■身体障害者の日帰りツアー イチゴ狩りに館山方面へ。ボランティアも同時募集。3月1日(金)。先着50人(車イス常用4人)。参加費3,000円。問い合わせは市身体障害者福祉会画(485)1245画(485)1329へ ■筑波大学附属聴覚特別支援学校「卒業」 高等部専攻科造形芸術科2年生が制作した油絵・写真など、各種展覧会で入賞・入選作品を含めた約60点を展示。1月25日(金)・29日(火)9時30分～17時(28日(月)は休館)、芳澤ガ1デンギヤラ127210826千葉市川市真間51118。問い合わせは同校画(371)4507へ

19万人のひろば



**小さい紙で千支のイノシシに挑戦
大和田公民館で「脳いきいき折り紙教室」**

大和田公民館で12月10日に開催された、脳いきいき折り紙教室に11人が参加しました。5cm四方の折り紙で、ポンドや爪楊枝を使って、今年の干支「イノシシ」の親子を丁寧に折り上げ、色紙に張って完成です。参加者は紙が小さく細かい作業で難しかったけれど、きれいに折れてよかったと満足気に話していました。



◀お正月にぴったりです

**市に畳95枚が寄贈されました
35周年を迎えた八千代市合気道連盟**



◀力強い飛び受け身を披露しました

市民体育館を普段から活動の場として利用している八千代市合気道連盟から、畳の経年劣化によるけがをなくすため、市に畳95枚が寄贈されました。

11月23日、八千代市合気会の乾泰夫会長から服部市長へ目録を手渡した後、同連盟の創立35周年を記念して、演武・講演会が市民体育館第1武道室で行われ、120人が参加。少年の部の演武では、子どもたちが真剣に取り組む姿が見られました。

**被災した際に食料品や衣料などを店舗から供給
株式会社ドン・キホーテ、株式会社長崎屋との三者協定を締結**



▲左から株式会社長崎屋片桐営業本部長、服部市長、株式会社ドン・キホーテ軽部中日本営業本部長

12月7日、市と株式会社ドン・キホーテ、株式会社長崎屋の三者で「災害時における物資の供給協力に関する協定」を締結しました。この協定により、災害が発生したときや発生する恐れがある場合に、市からの要請で、被災した際に食料品や衣料・

日用品などを、市内にある店舗から供給してもらえることになりました。

ドン・キホーテ八千代店様から37万3,167円の寄附をいただきました。

イメージキャラクター「ドンペン」と初お披露目の「ドンコ」も駆けつけました。

今年で15回目。萱田小で「お相撲さんとお餅つき」



▲重いきねを力士と一緒によいしょ

12月15日、萱田小学校で、子どもたちを明るく健やかに育てる会主催の餅つき大会が行われました。子どもたちに武道に親しんでもらい、地域が触れ合える場を提供することを目的にスタートしたもので、今回で15回目。

子どもたちは、阿武松部屋の3人の力士と一緒にきねでついた、つきたての餅を食べたり、記念撮影をしたりして楽しみました。

「自宅でも続けていこうと思います」 手軽にできる健康イス体操

けがの心配が少なく、手軽に自宅でも楽しみながら実践できる健康イス体操。適度に筋肉を刺激することで、転倒防止にもなり、免疫力や柔軟性を高める効果もあります。

「いつまでも元気に長生き、ボケずにポックリ、死ぬときゃ100歳」をスローガンに11月21日、総合生涯学習プラザで講習会を開催し、30人が参加。

座ったまま手足を伸ばしてストレッチしたり、目をつぶったままボールを頭の上に投げてキャッチしたりする運動を行いました。参加した人は「手軽にできるので、自宅でも続けていこうと思います」と楽しそうに話していました。



◀目を閉じると急に難しくなります

八千代歌壇

佐波 洋子選

狩に行くブッシュマンのごとき若き父に幼がバイバイ隣り家の朝 (大和田) 坂井 ワカ
ころがりし缶を蹴りゆく日暮れ道姑の繰り言カーンコロロカン (ゆりのき台) 池内きよ子
カタコトとトレインで巡る海浜公園金波銀波の薄もゆるる (上高野) 上岡あや子
今更にアンガージュマン思ひ出づ戦はぬため戦ふときか (大和田) 井上 正則
無月との予報はづれて名月の来ぬといふ人來たるにも似る (八千代台西) 元村 泰介
満場に轟き渡る和太鼓の擗捌き良し八千代高「鼓組」 (大和田新田) 諏訪 俊一
予科練跡の平和記念館立派過ぎ当時を偲ぶ証し見当らず (大和田) 紺野 正勝
秋祭りうぶすな様へお参りに静かに銀杏落ちる音する (桑 納) 石上 文枝
伝統の菊の節句の忘れられどこに行っても南瓜の祭 (八千代台北) 野村 邦夫

選評 一首目、隣家の若いパパが子供に見送られて出勤する姿からカラハリ砂漠に居住する狩猟採集民族のブッシュマンを想起。現在はコイサンマンというが素朴な呼び名を生かして頼もしいパパを重ねほほえましい。二首目、擬音が缶と姑の繰り言に掛かり優しく懐かしい味わいが出た。三首目、薄とトレインの揺れが臨場感を伝える。初句と二句を逆に。

やちよ川柳

八千代川柳連盟選

おだてられ又降りにくい木に登り 緑が丘 勝田 賢
平凡な人生だつて山と谷 八千代台北 中村 たえ
はいチーズ待つてと一人パフたたく 村 上 島村 呆眼
太陽にひらめく下着 大中小 萱田町 金森 文子
当節はやまと撫子絶滅種 八千代台北 小川 剛毅
年寄りにレジのセルフ化迷っちゃう 村上団地 阿部ちえこ
公園のハッピーノイズ風に乗る 米 本 西澤はるか
しなやかに時には凜とそんな母 村上団地 山田 純子
櫛けてもまだ櫛きたい欲の皮 勝田台 古川 大晴
停電にアロマローソク部屋香る 勝田台 梶田きみ子
キッチンで味見程度の酒を舐め 吉 橋 根岸 ムベ

リサイクルガイド
消費生活センター 画483-1151(代表)

「ゆずって・無料」▼学研/ニューブックスのセット ▼プラレールのセット(電車やレールなど)
◆市役所1階ロビーにもリサイクル品情報を掲示。市ホームページでも紹介しています。