

情報ぎゅらりー

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

総合生涯学習プラザ プール利用時間の制限

学校行事の水泳授業で使用するため、次の期間はプールを利用することができません。

▶日時 6月5日(水)～7月10日(水)の午前9時～午後1時。土曜・日曜日は通常通り利用できます ▶問い合わせ 総合生涯学習プラザ☎487-3719

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、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

5月の献血

●18日(土)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)

5月の納期

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

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	734件	3,236件
火災・その他	64件	338件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

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

月～金曜日 19:00～翌8:30
内科系 (小児科) ☎482-6870

土曜日 17:00～翌8:30
外科系・その他の科目 ☎482-6871

日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30
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

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か市役所国保年金課国民年金班へ。(国保年金課)

国保の医療費通知の 発送回数が変わります

新元号対応のため、今まで年4回送付していた国民健康保険被保険者の医療費通知を年3回に変更します。6月に前年12月～今年3月診療分、10月に4月～7月診療分、翌2月に8月～11月診療分を発送します。医療費通知は確定申告の際に添付書類として使用できます。捨てないよう大切に保管してください。(国保年金課)

市民税・県民税の住宅ローン 控除の適用要件が緩和

市民税・県民税の住宅ローン控除は、納税通知書の送達までに確定申告することが適用の要件になっていました。平成31年度分からは、この要件が緩和され不要になりました。(市民税課)

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

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場合にはご連絡ください。

▶対象/通知時期 1歳6か月児健康診査は1歳6か月～2歳未満/1歳3か月の月末 3歳児健康診査は3歳4か月～4歳未満/3歳3か月の月末。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、郵送でお知らせします ▶問い合わせ 母子保健課へ

赤ちゃん広場

①4～5か月児と
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が、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や、



けんこうかんりコーナー

No.533 食事を楽しく味わって食べましょう。

皆さんは、よく噛んで味わって食べていますか?よく噛んで食べることは、肥満や生活習慣病などの疾患の予防に重要な役割を果たしています。

お口は健康の入口と言われますが、年齢を重ねると、唾液が減って乾燥しやすくなったり、飲み込む筋力が弱ってくるなど、お口の機能が低下します。

そのため、食べ物を噛みにくくなったり、食事中にむせやすくなるなど、食べ物が美味しく感じられなくなり、食を楽しむことが出来なくなるのです。

しっかり噛むことが出来る状態に保つことは、健康維持には重要なのです。

八千代市歯科医師会



そのため、むし歯や歯周病などのお口の病気を放っておいたり、歯を失ったままにすることで、全身の健康状態に大きく影響してしまいます。

歯周病になると、糖尿病・誤嚥性肺炎・心疾患などの危険度を高めることが明らかになっています。定期的に口腔ケアを行うことにより、これらの全身疾患の重症化を予防し、全身疾患の治療効果向上が期待できます。かかりつけ歯科の定期検診を受けて、口腔機能管理や口腔ケアを行い、お口の中の状態を良くしましょう。よく噛める状態を維持して食を楽しんでいきましょう。

ミニガイド

■31年度千葉県調理師試験 試験日10月12日(土)、試験会場TKPガーデンシティ千葉。願書受け付けは6月25日(火)27日(木)。願書配付・問い合わせは習志野健康福祉センター地域保健課☎(475)5153へ

■県介護支援専門員実務研修受講試験の申込書を配布 10月13日(日)の試験申込書を配布。医療・保健・福祉の有資格者などで実務経験のある人対象。申込書は市長寿支援課市・県社会福祉協議会、県高齢者福祉課、各健康福祉センター、県福祉人材センターで5月20日(月)から6月29日(土)まで配布。申し込みは簡易書留郵便。6月30日(日)消印まで有効。県社会福祉協議会☎043(204)1610

■我が子の就労に悩みを持つ保護者セミナー ニートやひきこもりなどの若者で、働くことにさまざまな悩みを抱えている人やその保護者などが対象のセミナー。ちば地域若者サポートステーションの紹介、わが子へのアドバイス、個別相談を行います。参加費無料。要予約。先着45人。6月20日(木)13時～16時、市民会館第2会議室。申し込みは、6月19日(水)までに同ステーション☎043(351)5331へ

■ちはサポステライト相談inやちよを実施します

就労に悩みを抱える、15歳～39歳までの現在無業の若者とその保護者などが対象。臨床心理士が、就労へ向けた全般的な相談をお受けします。各回先着5組(二組50分間)。5月30日、6月27日、7月25日、8月22日、9月26日、10月24日、11月28日、12月26日、1月23日、2月27日、3月26日いずれも木曜日の10時～16時、市役所第1相談室。申し込みは、開設日の前日までに、電話かメールでちば地域若者サポートステーション☎043(351)5331 contact@chisapo.comへ

■精神障害者を身内に持つ家族を対象の家族会総会・講演会 精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業について。5月24日(金)13時30分～16時、習志野健康センター3階大会議室。習志野八千代心の健康を守る会事務局☎047(475)5152

■身体障害者の日帰り旅行 鉄道博物館への旅行。先着50人。6月5日(水)。2000円。申し込みは、身体障害者福祉会☎(486)1245 FAX(486)1329へ