

# 情報ぎゅらりー

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

## 農地の利用状況を調査します

農業委員会では、遊休農地などを把握し、解消するため、8月から9月まで利用状況を調査します。

農地に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

(農業委員会事務局)

## 障害年金無料個別相談会を実施しています

毎月1回、社会保険労務士による障害年金に関する相談会を実施しています。市内在住か在勤の人が対象です。完全予約制。費用は無料です。

▶日時 第2火曜日午後1時～5時(午後4時30分まで受け付け) ▶場所 障害者福祉センター ▶申し込み 電話でNPO法人みんなでサポートちば ☎070-1541-7661へ (国保年金課)

## 特別児童扶養手当など所得状況届の提出を忘れずに

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過福祉手当を受給している人は、9月11日(水)までに所得状況届などの必要書類を提出してください。提出しないと、8月分以降の手当が支給されません。2年間提出がない場合は受給資格がなくなります。書類が届いていない人は障害者支援課へ連絡してください。

**8月の献血**

●18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)

**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	7月	1～7月
救急	828件	5,579件
火災・その他	62件	538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

**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 産後ケア事業で 出産後をサポート

産後ケア施設に宿泊する「宿泊型」と通所する「デイケア型」、助産師が訪問する「訪問型」により、お母さんと赤ちゃんのケアや育児相談などを受けます。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があり、支援を必要とする母子が対象です。2か月以上の場合は相談してください。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。

## 赤ちゃん広場

①4～5か月児と②9～11か月児、それぞれの月齢の赤ちゃ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2～3か月頃に訪問する母子保健推進員が、②は郵送で案内しています。対象児のいる転入世帯で参加を希望する人は、母子保健課まで連絡してください。

▶内容 (1)体重などの計測と発達の確認、(2)離乳食や発達の目安や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

## 乳幼児・児童生徒の市外での定期予防接種

本市を除く県内の医療機関での定期予防接種は、県内定期予防接種相互乗り入れ制度を利用して接種できます。乗り入れ医療機関での定期予防接種を希望する場合は、専用の予診票が必要です。母子保健課まで連絡してください。

## 健康づくり課 野菜たっぷり 八千代カレーを作ろう

1食でとりたい野菜120gを使って、「八千代カレー」を作ります。管理栄養士が考えた、忙しい朝にも作れる簡単・時短スープカレーです。定員20人。

▶日時 8月29日(木)、9月4日(水)

## けんこうかんりコーナー No536 ストレスとは

現代はストレス時代と言われてるようにストレスという言葉は「ストレス気味」「ストレスフル」「ストレスだ」というように日常生活ではかかせない用語になっており、日常茶飯事に用いられていますが、もともとは工学用語でハンスセリエというカナダの生理学者が同用語から導入したものです。ある物体に外的負荷(外力)が作用すると、物体は、外力が作用した部位はひずんだ状態になり、このひずんだ状態がストレスです。そしてストレスの原因をストレッサーといい、寒冷、騒音などの物理化学的なストレッサーから仕事、職場の人間関係などの心理社会的なストレッサーまでさまざまです。したがって、ストレスとはス

13日(金)いずれも午前10時～正午。1日完結コースで同じ内容 ▶場所 保健センター ▶持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚程度、飲み物 ▶費用 500円 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 成人男性を対象とした 風しん第5期定期予防接種

令和4年3月31日までの期間に限り、対象年齢の男性に対する風しんの抗体検査と予防接種を実施します。

▶対象/クーポン券発送時期 ①昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性/発送済み ②昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性/令和2年4月以降を予定。希望により今年度中の発行もできます ▶場所 全国の協力実施機関 ▶費用 無料。詳しくは、市HPをご覧ください。本市へ転入した人は、健康づくり課に問い合わせてください

## 任意の風しん予防接種の費用を助成します

赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防するため、予防接種を希望する場合は、費用を助成します。

▶対象 妊娠を希望する夫婦や妊婦の配偶者で平成30年12月25日以降に受検した千葉県風しん抗体検査の結果、抗体価が低かった人 ▶助成対象の接種期間 平成31年4月1日～令和2年3月31日 ▶助成額 3,000円 ▶申し込み 申請書・予防接種の領収書・千葉県風しん抗体検査結果の写しを健康づくり課へ郵送または持参。詳しくは市HPか健康づくり課へ

## 成人・妊婦・3歳児歯科健診 委託医療機関の変更

【閉院】 さくら歯科医院(八千代台西9-17-2クレセントパレス101 ☎480-1817) 【追加】 たかぎデンタルクリニック(住所・電話番号は上記のさくら歯科医院と同じ・要予約)

**8月の納期**

納期限は9月2日(月)

納め忘れのない口座振替が便利です

市民税・県民税……………2期  
国民健康保険料……………2期  
介護保険料……………2期  
後期高齢者医療保険料……………2期

八千代市医師会  
勝田台メディカルクリニック  
黒木 宣夫

ストレッサーによって引き起こされた生体の反応をさし、一般に心身に不快な感情を引き起こす心理的反応をさしています。

ストレスの原因となるストレッサーは、大脳皮質で感受され大脳辺縁系を経て視床下部に至り、ここから内分泌系、自律神経系の二つの経路に分かれ、ストレスに対する生体の防御反応としてコルチゾール、アドレナリン、ノルアドレナリンが最終的に分泌されます。そしてストレスに対する対処がうまくいかないと、たとえば個人の心の中で起こった精神的葛藤を処理できずに過剰に適応したり抑圧したりすると内分泌・自律神経系のバランスがくずれストレス関連疾患が発生します。

# 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 勝田台公民館☎485-5202 ◆簡単メニューの料理教室～「美味しい・嬉しい」を食卓へ～全3回

市内在住か在勤・在学の成人対象。先着14人。筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、飲み物持参 ☎9月13日、10月11日、11月8日いずれも金曜日午前9時30分～午後0時30分 費1,500円(3回分) ☎午前9時から電話か直接同館へ

村上公民館☎485-5452 ◆中級デジタル写真講座「季節の花をきれいに撮ろう!Ⅳ」全2回 一眼レフカメラとミラーレス一眼カメラの上手な使い方を学び、現地で撮影実習も行います。市内在住か在勤の成人対象。先着15人。一眼レフカメラかミラーレス一眼カメラ、飲み物持参 ☎9月21日(土)・22日(日)いずれも午前9時～正午 費700円 ☎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☎486-2306 ◆ベビー&パパママのためのハワイアンゆりかご

フラダンスの動きを取り入れたストレッチなどで赤ちゃんとのコミュニケーションをとります。6か月～2歳の子どものとその保護者対象。先着15組 ☎9月6日(金)午前11時～正午 ☎午前10時から電話か直接同館へ

◆八千代西高校生徒による朗読劇 3歳以上対象 ☎8月29日(木)午後3時～3時30分 ☎当日直接同館へ

◆住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい～地域包括ケアとは～ 在宅医療や介護などの支援を受けながら、地域で自分らしく暮らしていくためのヒントを学びます。先着30人 ☎9月8日(日)午後1時30分～3時 ☎午前10時から電話か直接同館へ

◆電子図書館使い方講座 電子図書館を初めて使う人に、上手な活用方法を図書館スタッフが説明します。先着5人 ☎8月29日(木)午前11時～正午 ☎午前10時から電話か直接同館へ

八千代台図書館☎482-0912 ◆中学生わくわく科学教室～煮干しを解剖してみよう～ 煮干しを解剖して、魚の体のつくりを観察します。中学生対象。

■視覚障害者ガイドヘルパーを募集 同行介護従業者養成研修修了者か、養成研修を受講できる人が対象です。介護資格を持っている人は研修時に免除される科目があります。時給960円から。交通費一回500円。市身体障害者福祉会☎(485)1245 〆(485)1329

■大学通信教育合同入学説明会 参加者は希望する各大学・大学院・短期大学の教職員から、学習方法・受講手続きなどについて直接相談を受けます。入退場自由。9月1日(日)11時～16時、新宿エルタワー(東京都新宿区西新宿1-6-1)。公益財団法人私立大学通信教育協会 ☎03(3818)3870