

情報ぎゅらりー

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

10月3日(木)に司法書士などによる登記・測量相談

法の日週間に合わせ司法書士と土地家屋調査士が、不動産相続登記や境界トラブルなどの登記・測量相談を行います。

▶日時 10月3日(木)午前10時～正午、午後1時～4時 ▶場所 市役所1階相談室 ▶申し込み 当日電話でコミュニティ推進課☎483-1151 (代表) へ

10月からコミュニティバスの運賃を改定します

10月1日(火)から消費税引き上げに伴い、八千代台地域を走っているコミュニティバスの運賃の一部を改定します。(都市計画課)

[改定後の運賃]

	均一運賃 ※右記除く	小学生、障害者 (介助者1名)
現金	170円	90円
IC	168円	84円

戦没者追悼式を開催

先の大戦で犠牲になった戦没者を追悼し、平和を祈念する式典を行います。

▶日時 10月2日(水)午後2時 ▶場所 ふれあいプラザ。送迎バスを運行。詳しくは市HPか健康福祉課まで

無料公証相談を行います

遺言、契約、会社の定款、私文書の認証などの公正証書の作成について、公証人が無料で相談に応じます。電話での相談には応じられません。

▶日時 10月3日(木)午後1時～4時 ▶場所 福祉センター第5会議室 ▶公証人 小口哲男 (健康福祉課)

ねんきんネットで年金記録の確認ができます

ねんきんネットに登録するとパソコンやスマートフォンで最新の年金記録の

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と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

確認や、将来の年金見込額の試算、各種届書の作成などができます。登録方法は、日本年金機構のHPで確認を。詳しくは、ねんきんネット等専用ダイヤル☎0570-058-555へ。050で始まる電話からは☎03-6700-1144へ (国保年金課)

消費税軽減税率制度事業者向け説明会

事業者向けに、10月1日(火)から実施される、消費税の軽減税率制度や事業者への支援策について説明会を開催。消費税の課税事業者だけでなく、免税事業者も取扱商品の適用税率や適用税率ごとの区分経理などが必要になります。

▶日時 10月16日(水)午後2時30分～4時 ▶場所 市民会館第4会議室 ▶問い合わせ 千葉西税務署☎043-274-2111 (市民税課)

認知症サポーター養成講座

認知症のある人の特徴や接し方、地域社会でのサポート方法などを説明。認知症の人の介護を支える相談機関や制度も紹介します。市内在住か在勤の人対象。先着50人。

▶日時 10月26日(土)午前10時～正午 ▶場所 福祉センター第3・4会議室 ▶申し込み 電話で地域包括支援センター☎483-1151 (代表) へ

台風に備えましょう

気象情報に注意して、被害の拡大を防ぎましょう。風に飛ばされやすいものは屋内に入れるか、しっかり固定してください。屋根、窓ガラス、壁などの点検・補強をしましょう。排水をよくするため、側溝や排水溝の掃除にご協力ください。(危機管理課・土木管理課)

プレミアム付商品券の申請・引換

対象と想定される人(住民税が課税されていない人)には、8月下旬から申請書を送付しています。

購入対象者(3歳半未満の子がいる世帯を含む)には、9月下旬から引換券を送付します。

住民税が未申告の人は対象となりませんので、申告の手続きをしてください。申請などに関するお問い合わせは☎483-9911へ (総務課)

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	8月	1～8月
救急	839件	6,418件
火災・その他	78件	616件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

9月の納期

納期限は9月30日(月)
納め忘れのない口座振替が便利です
国民健康保険料…3期
介護保険料…3期
後期高齢者医療保険料…3期

9月の献血

●22日(日)午前10時～11時45分・午後1時～4時30分、イオンモール八千代緑が丘(八千代東ライオンズクラブ主催)
●28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(八千代中央ライオンズクラブ主催)

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 **定期予防接種はお済みですか**

乳幼児期の定期予防接種をまだ受けていない人は、対象年齢、接種回数等を確認の上、市内の委託医療機関で受けてください。対象年齢を過ぎると公費(無料)での接種ができなくなります。

▶ワクチン名・回数/対象年齢 ①ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン・各4回/生後2か月～5歳未満、②B型肝炎・3回/生後2か月～1歳未満、③BCG・1回/1歳未満、④4種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ)・4回/生後3か月～7歳6か月未満、⑤不活化ポリオ・4回/生後3か月～7歳6か月未満(経口ポリオ2回接種者、4種混合接種者は対象外)、⑥日本脳炎1期・3回/通常3歳～7歳6か月未満、⑦麻しん風しん混合1期・1回/1歳～2歳未満、⑧麻しん風しん混合2期・1回/平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ(第2期の接種期限は令和2年3月31日まで)、⑨水痘・2回/1歳～3歳未満 ▶詳細は、市HPまたは母子保健課へ

妊産婦さんへの思いやりマタニティマーク

周囲に妊娠していることを知らせるためのマークです。交通機関での座席のゆずりあいや受動喫煙防止など、このマークを身につけている人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。詳しくは厚生労働省のHPをご覧ください。



パート栄養士を募集

妊産婦・乳幼児への健康教育・栄養相談などを行うパート栄養士を募集します。勤務場所は保健センター、勤務日時は相談に応じます。

▶期間 10月21日(月)～令和2年3月31日(火) ▶募集人数 若干名 ▶資格 母子保健課☎486-7250

けんこうかんりコーナー

No.537 ストレス関連症状の予防

ストレス負荷がかかったときの身体的変化は、現時点で明確に測定できるものは明らかにされていませんが、急性の職業性ストレスがIgGなどの免疫能を活性化し、慢性の職業ストレスがT細胞などの免疫能を低下させ、そして一般的に職業ストレスは血糖を増加させると報告されています。

一般に仕事の量が多ければ多いほど、また職場に合わない・業務内容が向かないといった不適性感が強く持続したり、人間関係などの情緒的ストレスが強いほど精神疾患が発症しやすいと言われています。特に対人関係における情緒的ストレスと精神疾患発症との関係が濃厚であることは以前から指摘されています。職場の人間関係を例をとってみると、仕事のやり方や内容

健康づくり課 65歳以上対象インフルエンザ予防接種

対象者には、住民登録している住所に予診票を9月20日(金)に郵送します。接種を希望する人は、委託医療機関に確認の上、予診票を持って12月末までに受けてください。

お口の健康セミナー

糖尿病などの生活習慣病にも影響する歯周病。地域で開業する(一社)八千代市歯科医師会の歯科医師が、歯周病と全身の健康の関わりや、どの年代でも起こり得る、お口の粘膜のトラブルについて解説します。先着50人。

▶日時 10月16日(水)午前10時～11時30分(受け付けは9時45分) ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課

胃がん検診 早めに受診を

がん検診の受診券の有効期限は12月末です。期限が近づくと医療機関がとて混み合います。早めに予約をして受診してください。集団検診(バリウム検査に限る)にも空きがあります。問い合わせは健康づくり課へ。

習志野健康福祉センターから

■9月24日～30日は結核予防週間

結核は、きちんと薬を飲めば治ります。次のことに注意して結核の早期発見・早期治療に努めましょう。

①初期症状が風邪と似ています。咳や痰が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診してください。

②職場や市町村で行われる健康診断を受け、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

▶問い合わせ 疾病対策課結核担当 ☎475-5154

栄養士免許保持者 ▶賃金 時給1,090円

▶応募方法 履歴書に写真を貼付し9月30日(月)までに〒276-0042ゆりのき台2-10保健センター内母子保健課へ持参、または郵送。履歴書は返却しません ▶選考 書類選考の上、面接(面接の日時は後日連絡) ▶問い合わせ 母子保健課☎486-7250

八千代市医師会 勝田台メディカルクリニック 黒木 宣夫



の変更を日頃から本人が苦手と思っている上司に注意を受けた場合でも、一歩離れて冷静に本人が納得できるものであるなら「まあ仕方ない」と自分の気持ちの中で対処して割り切れるでしょう。しかし「何故自分ばかり指摘されるのだろう」とか「自分はこの方法の方が良いと思っているのに何故変更しなければならないのか」という思いだけが出てくるとそれはストレスが蓄積されることとなります。

そこで、本人がはっきり自分の考えを上司に説明したり、早く相談することによって、ストレスにうまく対処できれば、その人はそのストレスを自分の中にため込まずに対処したということになり、ストレス関連症状を予防することになるのです。