

# 情報ぎゅらりー

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

## 各種証明書のコンビニ交付サービスが一時停止します

10月24日(木)・30日(水)は、メンテナンス作業のため、各種証明書(所得課税証明書含む)のコンビニ交付サービスが終日利用できません。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

(戸籍住民課、市民税課)

## 住民票やマイナンバーカード旧姓(旧氏)が併記可能に

11月5日(火)から届け出により、住民票やマイナンバーカード、印鑑登録証明書などに旧姓を併記できるようになります。記載を希望する旧姓から現在の氏への繋がりが確認できる戸籍謄(抄)本などと本人確認書類を持って、戸籍住民課か支所で手続きを。(戸籍住民課)

## 認知症家族交流会を開催

認知症について学び、介護経験者の話を聞きながら、認知症高齢者を介護する家族同士で情報交換をします。

### 10月の献血

- 25日(金)午前10時～午後0時45分・午後2時～4時30分、市役所(八千代市献血推進協議会主催)
- 27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



出動件数	9月	1～9月
救急	825件	7,243件
火災・その他	92件	708件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

### 10月の納期

- 納期限は10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……………3期
- 国民健康保険料……………4期
- 介護保険料……………4期
- 後期高齢者医療保険料……………4期

## 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

▶日時 11月28日(木)午後1時30分～午後3時  
▶場所 八千代市役所  
▶申し込み 11月22日(金)までに電話で長寿支援課地域包括支援センターへ

## 都市農地の活用を考える座談会を開催

都市農地(生産緑地)の活用方法について、市と連携して調査した日本大学の研究結果を基に、みんなで話し合う座談会を開催します。

▶日時 11月4日(休)午後1時30分から  
▶場所 八千代市役所(農政課)

## ちばハートフル・ヒューマンフェスタ2019

県では、12月4日から10日までの「人権週間」に合わせ、人権について考え、理解を深めるための催しを行います。サヘル・ローズさんによる講演会など。抽選1,000人。

▶日時 12月6日(金)午後1時～4時、正午開場  
▶場所 千葉市民会館  
▶申し込み 11月1日(金)必着で、往復はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号、入場希望人数(1通で二人まで、無記入は一人)、託児・手話・要約筆記通訳希望、車いす使用の有無、返信用あて先を書き同フェスタ事務局☎043-223-2348(県健康福祉政策課内)〒260-0855県庁内郵便局留へ。(健康福祉課)

## けんこうかんりコーナー No.537 過労とストレス、そしてストレス反応

「疲れた」という疲労が、その日のうちに解消できないことがあります。その日のうちに解消できない疲労を「疲労の蓄積」といい、疲労の程度が大きく健康障害を発生する可能性が高まった状態を「過労」といいます。

ストレス反応とは、いろいろな出来事や状況に対する身体と心の反応で、人間が生活していく上では避けることはできません。

本来ストレスは危険な状況に対する警告の意味があり、生体は危険に対処しようとして反射的に交感神経が作動して血圧や脈拍を増したり、筋肉を緊張させて身構える体制になり、ストレスという外的負荷に対しての侵襲をやわらげようとします。このような緊張状態が消失せず持続するとストレ

スから心や身体の病気が引き起こされることがありますが、ストレスは悪い面ばかり持つのではなく、無理な生活に対する警告としての意味や、ストレスを乗り越えようとすることで自己の成長を促す良い側面もあるのです。

一般にストレス反応として、1) 不安、焦燥、抑うつなどが生じる心理的反応、2) 遅刻、欠勤、作業能率の低下などの行動的反応、3) ストレス性胃炎などの身体的反応の三つがあります。そして、この同じストレス負荷がかかったら、すべての人がストレス状態に陥るということではなく、その人の性格、物の考え方、人生観、対人関係のあり様、あるいはその人が成長してきた過程で獲得されてきたストレスに対する対処方法なども関係しているのです。

**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 食生活相談をお受けします

11月は「ちばを食べよう!ちばの食育月間」。新鮮でおいしい千葉県産の食材をバランスよく食べ、生涯健康で笑顔あふれる暮らしを送りましょう。家族や仲間と一緒に食卓を囲むのも大切です。市では、栄養士が食生活相談をお受けします。予約制。

▶日時 第2・4火曜日午後1時30分～4時30分  
▶場所 保健センター  
▶申し込み 電話で乳幼児期・学童期・

思春期のお子さん、妊産婦さん…母子保健課、成人期・高齢期…健康づくり課へ

## 麻しん風しん混合予防接種(第2期)のお知らせ

対象者には個別通知しています。まだ接種していない人は、定期予防接種委託医療機関でなるべく早めに受けましょう。予診票を紛失した人や、市外の医療機関で接種希望の人は、母子保健課にご連絡ください。

▶対象 平成25年4月2日から26年

八千代市医師会  
勝田台メディカルクリニック  
黒木 宣夫



4月1日生まれ ▶実施期間 令和2年3月31日まで(小学校就学前の1年間)  
▶費用 公費(無料)

## 健康づくり課 集団がん検診の日程を追加します

①D・E(胃・大腸・胸部)コースで男女混合コース12月3日(火)、②G(乳がんマンモグラフィ)・H(乳がん超音波)コース12月20日(金)

その他各検診でも、空いている日程があります。締め切りは原則受診日の8日前まで。先着順。詳しくは、4月末に送付した「平成31年度検診のご案内」、市HPが電話で健康づくり課へ。

## 乳がんマンモグラフィ検診 早めに受診を

10月はがん検診受診率50%キャンペーン月間です。10～3月生まれの方は、受診券の有効期限が12月末までです。対象者(40歳以上で前年度未受診者)には受診券を送付しています。12月は医療機関が混みあいます。早めに受診してください。集団検診にも若干空きがあります。お問い合わせは健康づくり課へ。

## 簡単おいしいヘルシー! 500kcalランチを作ろう

1食約500kcalメニューの調理実習とメタボリックシンドローム予防について栄養士がお伝えします。先着16人。

▶日時 11月20日(水)午前9時30分～正午  
▶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  
▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 体験談による公開講演会 「統合失調症がやってきた」

お笑いコンビ「松本ハウス」で統合失調症を経験した、当事者の加賀谷さんと相方松本さんの体験談。病気発症から復帰に向かって歩む2人の姿を、笑いを交えて講演します。

▶日時 11月16日(土)午後1時30分～3時30分  
▶場所 総合生涯学習プラザ  
▶定員 100人(先着順)  
▶問い合わせ・申し込み 電話かファクスで千葉いのちの電話事務局☎043-222-4416・☎043-227-6911、健康づくり課☎483-4646・☎482-9513へ