

情報ぎゅらりー

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

自宅のパソコンやスマホで 確定申告ができます

マイナンバーカードがなくても自宅のパソコンやスマホからe-Tax(電子申告)ができる、「ID・パスワード方式」が始まっています。この方式を利用するための届出手続きを行うコーナーを市役所内に臨時で開設します。要本人確認書類。代理人不可。


▶日時 12月3日(火)・4日(水)午前10時～午後3時 ▶場所 市役所別館2階第2会議室 ▶問い合わせ 千葉西税務署☎043-274-2111 (市民税課)

プレミアム付商品券の引換券を 対象世帯に発送しました

平成28年4月2日～令和元年9月30日に生まれた子がいる世帯の世帯主が対象のプレミアム付商品券の購入引換券を発送しました。購入引換券が届いていない人は☎483-9911(担当直通)へ問い合わせてください。(総務課)

国民年金保険料は 便利でお得な口座振替で

納付には、納め忘れのない便利な口座振替のご利用を。通常の振替日は当該月の翌月末ですが、①当月末振替、②6か月前納(4月、10月末振替)、③1年前納(4月分から翌年3月分を4月末振替)、④2年前納(4月分から翌々年3月分を4月末振替、2年に1回振替)にした場合、割引があります。口座振替の手続きは、年金手帳か納付書、預貯金通帳、通帳届け出印を持参し、口座を開設している金融機関などで行ってください。口座振替の開始ま

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	10月	1～10月
	救急	804件	8,047件
	火災・その他	74件	782件

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と判断した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

で、2か月程度かかりますので、早めに申し込んでください。(国保年金課)

教育センターが 教育委員会庁舎に移転しました

大和田図書館の老朽化に伴い、10月から教育委員会庁舎〒276-0045大和田138-2☎486-9588に移転しました。(教育センター)

狩猟期間が始まります

狩猟期間は11月15日(金)～令和2年2月15日(土)です。狩猟者はマナーを守り安全な狩猟に努めましょう。野外で活動する人は目立つ服装を着用するなど事故防止に努めましょう。(環境政策室)

八千代市赤十字奉仕団バザー

赤十字奉仕団主催のバザーを開催します。衣類・食料品等の販売、餅・赤飯・やきそばの出店など。雨天決行。

▶日時 11月24日(日)午前11時～午後2時(売り切れ次第終了) ▶場所 福祉センター前 (健康福祉課)

人権擁護委員が委嘱されました

10月1日付けで黒沢崇さんが法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。人権相談は千葉地方務局船橋支局(船橋市海神町2-284-1☎431-3681)で行っています。(健康福祉課)

「特設人権相談」を実施

千葉地方務局と船橋人権擁護委員協議会では、12月4日(水)～10日(火)の人権週間に合わせて「特設人権相談」を実施します。いじめや家庭問題、人権上の問題などでお悩みの人は、当日直接会場へお越しください。また、通常の人権相談は千葉地方務局船橋支局☎047-431-3681で行っています。

▶日時 11月29日(金)午後1時～4時 ▶場所 福祉センター (健康福祉課)

11月の納期

納期限は12月2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……………5期
介護保険料……………5期
後期高齢者医療保険料……5期

けんこうかんりコーナー
No.538 **トラウマとは何?**

2015年パリ同時多発テロ事件は、世界中の人々を震撼させ、市街地や商業施設で子供を含む不特定多数の人に銃が乱射されるという誰も予期し得なかった日常では考えられない出来事が現実のものとなりました。そして現実にはあり得ないことが現実になり、必死の救助活動にもかかわらず多くの犠牲者(死者130名、負傷者300名以上)が出てしまいました。ほとんど誰にでも大きな苦悩を引き起こすような著しく脅威的、破局的な性質を持ったストレスのことをトラウマ(心的外傷)と言います。すなわち、強烈で通常の日常生活では体験し得ない凄まじい体験に引き起こされた重い心の傷をトラウマと呼び、トラウマテックストレスとは、心的外傷を負うような精神的衝撃を引き起こす出来

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 妊婦・乳児健康診査 を受けましょう

母子健康手帳と一緒に交付された「母子健康手帳別冊」にある「妊婦・乳児健康診査受診票」で、妊娠中に14回、生後3～6か月と9～11か月に1回ずつ、県内の医療機関で健康診査が受けられます。里帰り出産などで県外の医療機関や助産所での受診を希望する人、転入などで本市の受診票の交付を受けていない人は、電話で同課へ。

歯科相談(予約制)

お子さんの歯の手入れやむし歯予防などについて、実習を行いながら、歯科衛生士が個別に相談を受けます。

▶日時 毎月第4火曜日午後1時30分～4時(一人約30分) ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で同課へ

赤ちゃん広場

①4～5か月児、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2～3か月頃の母子保健推進員などの訪問で、②は郵送で案内しています。

▶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、子育てのワンポイントなどの話、(3)お母さん達同士の交流の時間、(4)遊び場や手遊びなどの紹介。対象児のいる転入世帯で参加を希望する人は、母子保健課へ

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。集団検診(バリウム検査に限

11月の献血

●24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)

八千代市医師会
勝田台メディカルクリニック
黒木 宣夫

事をさせています。このようなトラウマテックな出来事はたいへい、本人やその人の身近な誰かの身が危険に晒されることと関係しています。そして直接体験されるトラウマテックストレスを引き起こす出来事には、戦闘、テロ、強姦などの性的暴行、身体的攻撃と暴力、略奪、監禁、拷問、大災害、死傷事件など本人が直接体験した場合、目撃した出来事には他人、身内への暴行や死傷事件が目前で起こった場合などがあります。心的外傷を引き起こす体験(出来事)の基準をWHO世界保健機関は下記のように定義しています。

ICD-10(WHO):ほとんど誰にでも大きな苦悩を引き起こすような例外的に著しく脅威的、破局的な性質を持ったストレスの多い出来事

る)には空きがあります。個別検診は、期限が近づくと医療機関が大変混み合うので、早めに予約をしてください。一部予約が取れない医療機関があります。受診可能な医療機関に関する問い合わせは、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。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。本市に転入した人で希望する人は、健康づくり課へ

ヘルシーメニューレッスン& 歯みがきグッズ使いこなし術

栄養士によるメタボリックシンドローム予防の講話とヘルシーメニューの試食体験があります。歯科衛生士による歯みがき実習も。先着24人。

▶日時 12月18日(水)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具、タオル、歯ブラシ、飲み物 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

生活習慣病予防講演会 「糖尿病を予防しよう！」

糖尿病は自覚症状がなく、生活習慣の振り返りと予防が重要です。東京女子医科大学八千代医療センターの糖尿病専門医師が、糖尿病と生活習慣の関係や日常生活でできる予防方法などをわかりやすく解説。先着50人。

▶日時 12月2日(月)午後1時30分～2時45分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

65歳以上の人を対象にした インフルエンザ予防接種

対象者には予診票を送付しています。接種を希望する人は、予診票を委託医療機関に持参し、12月末までに受けてください。10月以降に本市に転入した人には申し出により予診票を送りますので、電話で健康づくり課へ。

支援課☎043(223)2904、公益社団法人千葉県園芸協会☎043(223)3008

■精神障害者を身内に持つ家族対象の講演会 テーマは精神科医との対話の集い。講師は千葉病院の精神科医。11月28日(木)13時30分～15時40分、習志野市役所。習志野八千代心の健康を守る会事務局☎(475)5152

■印旛沼開発50周年記念イベント 印旛沼の洪水を東京湾に排水する施設として、昭和44年に管理を開始した大和田機場。建設当時の記録映画の上映、機内見学、試験排水運転などを行います。ダムカード風の記念カードも配布。12月8日(日)10時～15時、大和田機場。水資源機構千葉用水総合管理所☎(483)0722