

# 情報ぎゅらりー

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

## 2月19日(水)は八千代台支所・ パスポートセンターが臨時休業

ユアエルム八千代台店内に開所しました八千代台支所とパスポートセンターは、年二回の店休日(今年は2月19日(水)・9月9日(水)です)には臨時休業になります。

(戸籍住民課・パスポートセンター)

## 国民年金の加入は20歳から

国民年金は年をとったときや、病気やけがで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取れる制度です。日本に住む20歳~59歳に加入義務があります。20歳になる誕生月に年金手帳と一緒に送られる保険料の納付書を、納付書記載の方法で納付してください。元年度の保険料は月額1万6,410円です。(国保年金課)

## 総合生涯学習プラザのプール休止

プールの点検・清掃作業のため、2月13日(木)~15日(土)はプールを利用できません。館内のほかの施設は、通常どおり利用できます。お問い合わせは総合生涯学習プラザ☎487-3719へ。

## 電話de詐欺にご注意を

市役所職員や警察官などを騙る「あなたのキャッシュカードが使用されている」や「カードを受取りに行く」などの電話が多発しています。自宅に行ってカードを預かることはありません。不審に思ったら八千代警察署へ連絡を。知らない人にカードや現金を渡したり、暗証番号を教えたりしないようにしましょう。(危機管理課)

## 募集 八千代まちづくり緑が丘 基金の助成希望団体

緑豊かで快適な住環境の創造と保全のため主体的にまちづくりを行う団体に助成金を交付します。

▶対象 緑地帯、街路樹、歩道、公開空地の整備や駅前広場、公園の清掃など、基金の目的の達成に必要な活動を行う団体 ▶助成金額 対象経費の3分の2以内で1団体20万円以内 ▶申し込み 2月3日(月)~6月30日(火)消印有効までに所定の申請書に必要事項を記入して送付 ▶申請書請求・提出先 〒164-0001東京都中野区中野3-36-16三菱UFJ信託銀行リテール受託業務部公益信託課☎0120-622372 ☎03-5328-0586 (受付時間平日9時~午後5時、土・日・祝日等を除く) ☒koueki\_post@tr.mufg.jp (件名に基金名を明記してください)。申請書は、まちづくり推進室にもあります (まちづくり推進室)


## 募集 パート保健師

▶業務内容 地域保健活動、母子保健業務全般 ▶募集人数 若干名 ▶資格 保健師 ▶勤務場所 保健センター ▶勤務 令和2年2月1日~3月31日の平日午前9時~午後5時。更新あり。勤務時間は相談できます ▶賃金 時給1,460円(別途交通費あり) ▶選考 面接 ▶応募方法 電話で母子保健課へ

## 募集 母子保健推進員

市から委嘱を受け「楽しく安心して子育てできるまちづくり」を目指して、保健師と協力しながら活動するボランティアです。生後2~3か月児のいる家庭の訪問や、地域グループごとの自主的な活動を行います。

▶応募資格 育児経験があり村上地区、八千代台地区、大和田地区、またはその周辺に住んでいる人 ▶応募方法 電話で母子保健課☎486-7250へ

火災・救急時には <b>119</b> 番			
救急車の適正利用にご協力ください	出動件数	12月	1~12月
	救急	893件	9,777件
	火災・その他	94件	960件
火災場所の問い合わせは☎459-0119へ			

八千代市医師会  
勝田台メディカルクリニック  
黒木 宣夫

精神的衝撃を受けた場合、現実をすぐに受け入れられず、自分では気付かないうちに嫌な感情や耐え難い苦しみを意識下に押し込んでしまい、その抑圧された心の葛藤が身体症状や精神症状を引き起こすことがあります。身体には異常がないのに声を失ったり、立てなくなったり、幼児の言葉で話し始めたり、意識がもうろうとしたりする状態を解離障害と言います。一般に災害は人の神経をひどくすり減らします。2週以上続く抑うつ気分、興味・意欲・食欲の低下、何をしても楽しくなく、自分を責め、生きていても仕方がないと思うようになる場合、うつ病の発症が疑われます。上記のどのような場合でも一人で解決しようとせず、精神科医やカウンセラーなどの専門家に早めに相談してください。

## 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

出産後2か月未満で家事や育児などの援助が十分に受けられず、心身の不調や育児不安などがある母子が対象。施設へ宿泊や通所をして母親と乳児のケアや育児相談などができる「宿泊型」・「デイケア型」、助産師による自宅への「訪問型」があります。所得に応じた自己負担あり。詳しくは母子保健課へ。

## 1歳6か月児健康診査・ 3歳児健康診査

発育・発達など、子どもの状況を確認する大切な機会です。対象者には通知します。

▶対象 1歳6か月児健康診査は1歳6か月~2歳未満。3歳児健康診査は3歳4か月~4歳未満。医療機関で受診。なお、1歳6か月児歯科健康診査は1歳10・11か月頃に保健センターで行います。日程は、封書でお知らせします ▶問い合わせ 母子保健課

## 健康づくり課 やちよ元気体操 応援隊養成講座

体操のポイントとやちよ元気体操を地域の仲間と一緒にやる方法について

- 18日(土)・26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)
- 28日(火)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)

### 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  
歯科 ☎482-6872

日曜日・祝日 年末年始 8:30~翌8:30  
※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

学びます。先着24人。  
▶日時 2月20日・27日、3月5日  
いずれも木曜日午後2時~4時 ▶場所 緑が丘公民館ホール ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 体が目覚める!これから体を 動かす人のための運動教室

運動の初心者か、無理なく体を動かせるようになることを目指す運動教室です。先着25人。

▶日時 1月30日(木)午前10時~11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 口腔ケア研修

歯科医師から上手な口腔ケアを学びます。今後介護をするかもしれない人も参加できます。先着50人。

▶日時 2月20日(木)午前10時~11時30分(午前9時45分から受け付け) ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 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ための講話と、ヘルシーメニューの試食体験。歯科衛生士による歯磨きグッズの上手な使い方の実習もあります。先着24人。

▶日時 2月13日(木)午前9時30分~11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

### 1月の納期

納期限は1月31日(金)です  
納め忘れのない口座振替が便利です

市民税・県民税……………4期  
国民健康保険料……………7期  
後期高齢者医療保険料……7期  
介護保険料……………7期

### 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

## けんこうかんりコーナー No.540 トラウマと心の病気との関係は?

人はあまりにも大きなショックを受けるとその直後は受け止めようと思ふ反面、現実を否定・拒否するものです。その場から逃げ出したいくなり、心配でおろおろするかもしれません。急性ストレス反応(ASR)は急激に精神的肉体的負荷がかかると起こり、約1ヶ月以内に症状は消失します。しかし、事件や災害から1ヶ月以上経過しても神経の高ぶりがおさまらず過覚醒になり、事件の生々しい惨状の現場が頭に焼き付き自分の意思に反して思い出され、再体験されるようになります。このような状態が心的外傷後ストレス障害(PTSD)です。PTSDは強烈で凄まじい体験に起因して起こり、症状の持続期間は1ヶ月以上で、3ヶ月以内に約半数は完全に回復します。また、悲惨な事件に遭遇し強烈な

績となります。先着でセミナー30人、個別相談4人まで。個別相談のみの受け付けはできません。2月19日(水)、セミナー/10時~12時(9時30分から受け付け)、個別相談/13時30分~16時、いずれも習志野市役所。筆記用具、雇用保険受給者証(受給中の人のみ)持参。問い合わせ: 申し込みは、習志野市産業振興課☎(451)7755(平日8時30分~17時)か習志野市HPへ

■役立つ!女性のための再就職支援セミナー&企業との交流会 近隣市と共催で行う就職スキルについてのセミナー。就職活動の進め方や自己PRに不安がある人向け。終了後に近隣市の企業と交流会も。企業の人事担当者と直接話せる機会です。就職活動中の女性(在職・求職中問わず)対象。雇用保険受給中の就職活動実績となります。1歳未満未就学児向けの無料託児あり(2月6日(木)までに要予約)。筆記用具、雇用保険受給者証(受給中の人のみ)持参。先着でセミナー/交流会/各30人、託児/10人。2月13日(木)、セミナー/10時~12時、交流会/13時~15時、いずれも船橋市中央公民館。問い合わせ申し込みは、船橋市市民協働課☎(436)2107(平日9時~17時)

■身体障害者の新年初顔合わせ交流会 先着30人。参加費500円。2月3日(月)11時~14時、保健センター。申し込みは、八千代市身体障害者福祉会☎(485)1245(485)1329へ