

情報ぎゅらりー

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

コンビニ交付サービスを一時停止します

6月4日(木)は終日、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利用できなくなります。

(市民税課・戸籍住民課)

国民年金の手続きを忘れずに

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の人すべてが加入する制度です。届け出を忘れると、将来受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりする場合がありますので、忘れずに市へ届け出をしてください。

●会社を退職したとき 60歳になる前に会社を退職し、厚生年金保険の被保険者でなくなったとき

●被扶養配偶者でなくなったとき 配偶者が退職し会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき(配偶者が65歳に達して厚生年金保険の被保険者でなくなったときを含む)や、収入増加により被扶養者でなくなったとき (国保年金課)

子どもショートステイは現在休止しています

保護者の病気(感染症を除く)や出産などで、一時的に家庭での育児ができないときに、3歳未満のお子さんを泊まりで預かる子どもショートステイは、現在新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、休止しています。利用申請の受付再開は、随時市HPでお知らせします。詳しくは市HPをご覧ください。詳しくは市HPをご覧ください。

募集 母子保健推進員

市長から委嘱を受け「楽しく安心して子育てできるまちづくり」を目指して、市の保健師と協力しながら活動する地域のボランティアです。生後2～3か月児のいる家庭の訪問

をはじめ、地域グループごとの自主的な活動も行います。

▶応募資格 育児経験があり、大和田・萱町町地区またはその周辺に住んでいる人 ▶応募方法 電話で母子保健課へ

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を対象に産後ケア事業を実施します。

実施施設に宿泊や通所をして、お母さんと赤ちゃんのケアや、育児相談などができる「宿泊型」「デイケア型」と、助産師が自宅に訪問する「訪問型」があります。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。

1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査

発育・発達や、子育ての状況などをかかりつけの医師と確認する機会です。対象者には個人通知します。転入などで通知が届かない場合には連絡してください。

▶対象/通知時期 1歳6か月児健康診査は1歳6か月～2歳未満/1歳3か月の月末。3歳児健康診査は3歳4か月～4歳未満/3歳3か月の月末。1歳6か月児歯科健診は、1歳10・11か月に保健センターで。詳しい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

がん検診・特定健診・成人歯科健康診査

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別検診は6月末、集団検診は8月末まで中止になります。健診開始時期が決定したら、市HPなどでお知らせします。

集団検診は、5月18日(月)必着で、9月以降の日程で申し込みを受け付

八千代市歯科医師会



これにはしっかり噛んでじっくり味わうことが大事。

もう一つ重要なのが楽しみながら幸せを感じる食事をする。食事で、幸せな思い出が蘇ることは有りませんか。それは人生の宝物であり記憶力を鍛える脳トレの成果なのです。「噛むこと」と「幸せ感」が両立する楽しい食事は、栄養を摂取するだけでなく、脳を活性化させる刺激が集まった効率の良いフレイル予防なのです。咀嚼の恩恵を受ける為に、歯科医院での口腔ケアを習慣として、いつまでも「食事でフレイル予防！」を行いましょ。

けています。できるだけ郵送で提出してください。

習志野健康福祉センターから

■2年度千葉県調理師試験

▶日時 10月10日(土) ▶場所 千葉大学西千葉キャンパス総合校舎4・5号館 ▶問い合わせ 地域保健課☎475-5153。変更がある場合は、随時県健康づくり支援課HPでお知らせします

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。

講座・教室 地域子育て支援センター たんぽぽ☎482-0925

◆子育てワークショップ

「おしゃべり広場」子育てに関することを保護者同士でおしゃべりしませんか。テーマは、自分らしく子育て。保育あり、要予約 ☎6月19日(金)午前10時15分～11時45分

◆農業交流センター☎406-4778 申し込みはいつでも電話か同センターHPから。当日キャンセルは実費がかかる場合があります。

◆寄せ植え講座 先着20人 ☎6月6日(土)午前10時～正午 ☎1,800円(当日持参)

◆ロールケーキ講習会 生クリームと生フルーツをたっぷり使ったケーキを作ります。作ったケーキは半分持ち帰れます。先着20人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具持参 ☎6月7日(日)午前9時30分～正午 ☎1,500円(当日持参)

◆親子で手作りケチャップセミナー 市内産のトマトで濃厚ケチャップを作ります。4歳以上の子どもとその

5月の納期

納期限は6月1日(月)です
納め忘れのない口座振替が便利です
軽自動車税……………全期

●19日(火)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)

●20日(水)午前10時～午後0時45分・午後2時～4時30分、八千代市役所(八千代市献血推進協議会主催)

●23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(八千代市献血推進協議会主催)

夜間・休日 急病診療

月～金曜日 19:00～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 <small>※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</small>
土曜日 17:00～翌8:30	
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30	

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

保護者対象。先着8組16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物、子ども用の上履き、持ち帰り用の容器(300g程度)持参 ☎6月20日(土)午前10時30分～午後1時 ☎1組3,000円(当日持参)。一人追加ごとに1,500円

◆珈琲の淹れ方&チョコスコーン オーガニックコーヒー専門店のオーナー直伝、美味しいコーヒーの淹れ方とチョコたっぷりの簡単スコーンを作ります。コーヒーのお土産付き。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 ☎6月27日(土)午前10時30分～午後1時30分 ☎3,500円(当日持参)

オーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116

◆土曜日のアトリエ 小学生向けの簡単な工作教室。小学生・親子対象。各回先着15人 ☎6月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)午後1時～3時 ☎当日直接同館へ



▲土曜日のアトリエで作ったお菓子の家

◆ワンポイントアドバイス 創作活動を行っている人を対象に、造形作家である当館のスタッフがアドバイス。制作中の作品・資料をお持ちください。18歳以上対象。先着10人 ☎6月30日(火)午後1時～午後3時30分 ☎電話か直接同館へ

募集 ジャがいも収穫体験の参加者

先着で300区画(キタアカリ)を募集します ☎6月13日(土)～30日(火)
 所 島田体験農場 ☎1区画1,500円(10株、約6kg) ☎5月29日(金)から農業交流センターHP(振込手数料は自己負担)か、5月30日(土)から参加費を添えて直接同センター☎406-4778へ。複数区画の申し込みもできます。(農政課)

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	4月	1～4月
	救急	605件	2,975件
	火災・その他	71件	321件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

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に判断し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～翌朝6時、日曜・祝日・年末年始9時～翌朝6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.544 五感を使った食事でフレイル予防!

「よく噛むと身体にいい」とか「噛めば頭が良くなる」と昔から言われていますが、これは単に消化しやすくするからだけではなく、噛むことで様々な筋肉が使われコントロールする脳が活性化されるからです。つまり食事をする事はフレイル予防となるのです。

食事は、器や料理の盛り付けを見る事で食欲が刺激され、香りを楽しみ、口に入れ、舌などを使いながら噛んで味を確かめ、噛んだ時の音や歯ごたえ、舌ざわりを楽しむもの。これら五感の情報により、脳の広範囲が一気に刺激されます。ただし、