

離乳食や育児についてのご相談やご質問・ご不明な点がございましたら、お気軽に母子保健課 ☎482-9533 (相談専用) または ☎486-7250 までお問い合わせください。



**令和2年度 がん検診・特定健康診査・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検診の開始時期を延期していましたが、個別検診は7月から、集団検診は9月から開始することが決定しました。4月に送付した「検診のご案内」を見て、検診の受け方などを再度ご確認ください。

集団検診の申し込みは締め切りでしたが、E(男性/胃・大腸・胸部)・G(乳がんマンモグラフィ)・H(乳がん超音波)コースはまだ空きがあるため、申込用紙により先着順で受け付けます。定員に達した場合はご希望に添えない事がありますがご了承ください。

**成人男性を対象とした風しんの第5期定期予防接種**

令和4年3月31日までの間に限り、対象年齢の男性に対し風しんの抗体検査および予防接種を実施しています。抗体検査は、職場の健診や特定健診の機会に受けられます。詳細は、市HPか健康づくり課へ

▶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(昨年度発行のクーポン券未使用の人) / 5月1日、②昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生まれ / 5月1日、③昭和37年4月2日～昭和41年4月1日生まれ / 令和3年4月以降を予定(申し出により今年度中の発行も可能) ▶場所 全国の協力実施機関 ▶費用 無料

**令和2年度 任意の風しん予防接種の費用を助成します**

赤ちゃんを先天性風しん症候群から守るため、千葉県風しん抗体検査(無料)の結果、抗体価が低かった人に対して、予防接種の費用を助成します。▶対象 妊娠を希望する女性と同居者、風しんの抗体価が低い妊婦の同居者で、千葉県風しん抗体検査の結果、抗体価が低かった人 ▶助成対象の接種期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日 ▶助成額 3,000円 ▶申し込み 申請書・予防接種の領収書・千葉県風しん抗体検査結果の写しを健康づくり課へ郵送または持参してください。詳細は市HPか健康づくり課へ

**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** 農業交流センター ☎406-4778 各講座の当日キャンセルは実費をいただく場合があります

◆**こだわり蕎麦打ち教室** こだわり蕎麦粉と小麦粉を使った、初心者向けの二八蕎麦打ちを学びます。先着8人(1家族1人まで) エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具、飲み物、持ち帰り用の食品用ラップ持参 ㊿7月18日(土)午前10時～午後1時 ㊿1,800円(当日持参) ㊿電話または、同センターHPへ



◆**ドライビーフカレー&紫蘇ジュース仕込み** スパイスを使った酸味の効いたドライビーフカレーと、今が

旬のフルーティーな紫蘇ジュースを仕込みます。先着16人。エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具、飲み物、ジュース持ち帰り用の容器(3～400ml程度)持参 ㊿7月20日(月)午前10時30分～午後1時 ㊿2,000円(当日持参) ㊿電話または、同センターHPへ

◆**親子料理教室** フライパンパンとチョコスティックパン、夏野菜のスープを作ります。先着8組16人(子どもは4歳以上対象) エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具、飲み物、保冷剤、子ども用の上履き持参 ㊿7月30日(木)午前10時30分～午後1時 ㊿1組3,000円(当日持参) 1人追加ごとに1,500円 ㊿電話または、同センターHPへ



**催し EVENT** 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** ユーチューブで見られるようになりました。小学生向けの簡単な工作が、家にいながら楽しめます。6月の工作が見られるので、詳しくはHPをご覧ください。

◆**市民ギャラリーの展示室を利用しませんか** 美術作品などを展示いただけるギャラリーです。サークルでの活動発表や個人の作品展示などに利用できます(有料)。使用方法や予約方法など詳しくは、HPまたは同館までお問い合わせください。

◆**市民水泳大会は中止** 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、令和2年度八千代市市民水泳大会は中止することになりました。お問い合わせは八千代市水泳協会(白取) ☎090-6474-7861へ

◆**甲種防火管理新規講習** ㊿8月4日(火)・5日(水)午前9時20分から ㊿八千代台東南公共センター ㊿8,000円 ㊿6月18日(木)～25日(木)に、インターネット及びファクス。ファクスでの申込先及び問い合わせ 日本防火・防災協会 ☎03-3591-7121 ☎03-3591-7130または03-6812-7140へ。千葉県消防設備協会(問い合わせのみ可) ☎043-306-3871へ。申込書は予防課と各消防署で配布するほか、日本防火・防災協会ホームページからもダウンロードできます。また、中止になる場合があります。(予防課)

**警報！市内で電話 de 詐欺が多発しています！**

市内では、現在も詐欺事件が多発しており、特に年金支給日前後を狙って、犯人が電話de詐欺の電話をかけてくるおそれがあります。



警察官を騙った「詐欺の犯人を捕まえたらあなたの名前と住所が書かれたメモが出てきた」、「口座が悪用されているのでキャッシュカードを預かる」、「暗証番号を教えてください」という電話や、厚生労働省、市役所、年金機構、金融機関職員などを騙った「医療費、保険料の還付金がある」、「古いキャッシュカードは使えない。新しいキャッシュカードに交換する」、「職員が家に行くのでカードを渡してほしい」などの電話は、詐欺の電話です。すぐに110番または八千代警察署 ☎486-0110へ通報をお願いします。

また、留守番電話設定により、犯人からの電話に出ないことが大変有効です。自宅の電話機対策を行いましょう。(危機管理課)

**「新しい生活様式」の実践例**

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言が解除されましたが、再度感染が拡大する可能性があります。次のような実践例を参考にして、感染拡大を予防するための「新しい生活様式」を日常生活に取り入れましょう。

**(1)一人ひとりの基本的感染対策**

**感染防止の3つの基本**

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い
- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・遊びに行くなら屋外より屋外を選ぶ。
- ・会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話するときは、症状がなくてもマスクを着用。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化

リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

**移動に関する感染対策**

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

**(2)日常生活を営む上で基本的な生活様式**

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ・毎朝の体温測定、健康チェック、発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

**(3)日常生活の各場面別の生活様式**

**買い物**

- ・通販も利用
- ・一人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

**娯楽、スポーツ等**

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

**公共交通機関の利用**

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

**食事**

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

**冠婚葬祭などの親族行事**

- ・多人数の会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

**(4)働き方の新しいスタイル**

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打合わせは換気とマスク

(出典：厚生労働省ホームページ)