

# 情報ぎゅらりー

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

## 介護保険の要介護認定を受けている人へ

65歳以上で要介護1～5（要支援は対象外）の認定を受けている人で精神または身体の状態が一定の条件を満たす場合に、身体障害者手帳をお持ちでなくても障害者控除を受けられる障害者控除対象者認定書を交付します。年末調整が必要な人は見込みで交付します。

また、おむつ代の医療費控除を受けるには、1年目の控除は医師が発行するおむつ使用証明書が必要ですが、2年目以降はこれに代わる書類を市で交付します。いずれも3年1月4日(月)から受け付けます。詳しくは、長寿支援課☎421-6736へ

## 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をお持ちでない人でも、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」があります。この方式を利用するための手続を行う窓口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9日(水)、10日(木)午前10時～午後3時 ▶場所 市役所別館2階第1・2会議室 ▶問い合わせ 千葉西税務署☎043-274-2111

(市民税課☎421-6691)

## 人権擁護委員が委嘱されました

10月1日付けで塩田恭子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法務局船橋支局（船橋市海神町2-284-1 ☎431-3681）で行っています。

(健康福祉課☎421-6731)

## 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をご利用ください。通常の振替日は当該月の翌月末ですが、①当月末振替、②6カ月前納(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。口座振替が開始されるまで、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☎421-6744)

## 狩猟期間が始まります

狩猟期間は11月15日(日)から3年2月15日(月)までです。狩猟者はマナーを守り安全な狩猟に努めましょう。また、器具などの消毒、泥の洗い流しなど、CSF(豚熱)の感染拡大防止にご協力をお願いします。山林などの野外で活動するときは、目立つ服装をしたり、ラジオなど音の出る物を携帯するなど、安全対策を心がけてください。▶問い合わせ 県自然保護課 ☎043-223-2972

(環境政策室☎421-6767)

## 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

母子健康手帳と共に交付された「母子健康手帳別冊」に綴じられている「妊婦・乳児健康診査受診票」を利用し、妊娠中に14回、生後3～6か月と9～11か月に各1回ずつ、千葉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、転入などで八千代市の受診票の交付を受けていない人は、電話で母子保健課までご連絡ください。

## 赤ちゃん広場

赤ちゃん広場は、現在、新型コロナウイルス感染症の影響で中止していますが、講話内容を市HPに掲載していますので参考にしてください。離乳食や育児についての相談や質問・不明な点は、お気軽に母子保健課☎482-9533（相談専用）または☎486-7250までお問い合わせを。

## 子どもの歯のことQ&Aを市HPに掲載しています

お子さんの歯のこと、お口のお手

入れ、歯みがきなど、お口の健康について困ったら、ぜひ参考にしてください。閲覧方法は、市HPの「やちよの歯っぴいスマイルページ（乳児編）または（幼児編）」で検索するか、下記のコードから



乳児編



幼児編



健康づくり課

## 風しん定期予防接種(成人男性)

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性対象に、風しんの抗体検査と予防接種を実施中。クーポン券発送時期や受け方については、市HPか電話で健康づくり課へ。

## コロナに負けるな！食事と歯みがきで免疫力アップ

冬の感染症流行に備えて免疫力を高めるために、食事の工夫やお口の手入れについて学びましょう。先着14人。▶日時 12月11日(金)午前10時～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 習志野健康福祉センターより

### ■精神保健福祉相談（予約制）

精神疾患や心の健康について、精神科医が相談をお受けします。

▶日時/場所 12月1日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、12月8日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課精神担当☎475-5152

### ■思春期相談（予約制）

お子さんの発達面や、思春期に関する悩みなどについて、臨床心理士

## 11月の献血

●28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）

## けんこうかんりコーナー

### No.550 声がれと喉の違和感

声は喉の奥にある声帯が、呼気によって振動して発声されます。声帯が腫れたり、ポリープや癌ができると、声帯の振動に雑音成分が混じり声がかかります。声がれを起こす主な病気をいくつか挙げます。

■急性喉頭炎 声がれを起こす最も多い病気で、風邪の後に声帯が腫れて声がかかりますが、服薬し声を使わなければ通常は1～2週間で治ります。声がれが長く続くときには、以下の病気が疑われますので、必ず耳鼻科医を受診して下さい。

■声帯ポリープ 声の使い過ぎ、乱用により声帯の辺縁が豆状に突出して、声帯が閉鎖しなくなり声がかれ

が相談をお受けします。

▶日時 12月18日(金)午前9時30分から ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5153

## 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。

## 公民館 大和田公民館☎482-0845

◆第7回音楽の散歩道  
クリスマスメドレー、情熱大陸、エリーゼのために、愛の悲しみ、G線上のアリアなどクラシック曲をヴァイオリニストやピアニストを招いて音楽を鑑賞します。先着10人。飲み物持参 ☎12月12日(土)午前10時～正午 ☎11月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

勝田台公民館☎485-5202 ◆お正月の寄せ植え（ハンギングバスケット）講座 寄せ植えの知識と手法を学び創作の楽しさを体験します。市内在住または在勤・在学の成人対象。先着14人。園芸用ハサミ、雑巾持参 ☎12月9日(水)午前10時～正午 ☎3,500円 ☎11月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館☎489-4919 ◆「～花ある街へ～寄せ植え講座」季節の花を寄せ植えにします。市内在住の成人対象。先着8人。ビニール手袋・筆記用具・スコップ・持ち帰りの袋持参 ☎11月29日(日)午後1時30分～

火災・救急時には 119 番

出動件数	10月	1～10月
救急	732件	7,329件
火災・その他	66件	695件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

11月の納期

納期限は11月30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

八千代市医師会  
木村耳鼻咽喉科医院  
木村 淑志



ます。発声を控えても治らないときには、手術でポリープを切除します。

■喉頭癌 声帯にできる癌は初期から声がかかるので比較的早期に診断されますが、声帯以外の部分にできる癌では喉の違和感等の症状は出ませんが、声がれは出現し難いので発見が遅れ、進行してしまうことがあります。喉の違和感でも早期に受診して下さい。声帯は反回神経という脳から出て胸や甲状腺の中を通過して喉に行く神経で動きます。この神経の通る領域に癌等の病変があると反回神経麻痺が起こり声帯が動かなくなり、声がれを起こしますので、その領域の精査が必要です。

## 新型コロナウイルスに関する電話相談窓口は7ページをご覧ください

<p style="font-weight: bold; font-size: 1.1em;">夜間・休日急病診療</p> <p>月～金曜日 19:00～翌8:30</p> <p>土曜日 17:00～翌8:30</p> <p>日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30</p> <p>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。</p>	<p>◆急病のときは、まず、当番医で受診を</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">テレホン案内</p> <p>内科系（小児科） ☎482-6870</p> <p>外科系・その他の科目 ☎482-6871</p> <p>歯科☎482-6872</p> <p style="font-size: 0.8em;">※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</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">やちよ夜間小児急病センター</p> <p style="font-size: 0.8em;">東京女子医科大学八千代医療センター内</p> <p>毎日18～23時 ☎458-6090 ※23時以降は☎450-6000へ</p> <p style="font-size: 0.8em;">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。</p> <p>【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</p> <p>【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</p>
---	--	---