



# 簡単な体操で運動の習慣を

## 感染症の流行に備えた体力づくりにも



▲10月22日に台町公園で行われたお試し体操広場。感染予防対策をとり、気持ちよく身体を動かしました

新型コロナウイルス感染症の影響などで外出の機会が減り、高齢者を中心に運動不足による体力や筋力の低下が心配されています。

今号の7ページでは、市オリジナルの「やちよ元気体操」から抜粋した、家でも簡単にできる「やちよ これだけ体操!」を紹介しています。季節性インフルエンザなどの感染症の流行に備えた体力づくりのためにも、運動の習慣を身につけることが大切です。

### 今号の紙面から

- ◆体罰に頼らないしつけ、子育てを……………2
- ◆国民健康保険料の納め忘れにご注意を…3
- ◆自分らしく暮らし続けるために……………4
- ◆身近に起きている人権問題……………5

### 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意する8つのポイント

①部屋を分け、本人は極力部屋から出ないようにしましょう。部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置したりすることをおすすめします。②感染者のお世話はできるだけ限られた人で行ないましょう。③マスクを着用し、使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。④こまめに手を洗いましょう。⑤共有スペースや他の部屋も窓を開けるなど、換気をしましょう。⑥手で触れる共有部分(ドアの取っ手、トイレなど)を薄めた家庭用の塩素系漂白剤などで拭いた後、水拭きをしましょう(主成分が次亜塩素酸ナトリウムであるものは濃度が0・05%になるように希釈)。タオルは、共用しないようにしましょう。⑦体液中で汚れた衣類、リネンは手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。⑧鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。予防について、詳しくは市ホームページか左下のコードから確認してください。

●不特定多数の人が集まるイベントなどは、中止・延期になる場合があります。今号に掲載しているイベントなどもホームページや主催者へ問い合わせ、最新の情報を確認してください。



### 成人式の案内状を送付します 案内状に電話番号を記入してお持ちください

11月中旬頃に10月末時点で八千代市に住居登録されている新成人を対象に案内状を送ります。成人式の受け付けで提示をお願いしますので大切にお持ちください。11月以降に転入した人や、12月になっても案内状が届かない人は、生涯学習振興課(481)0306 syougaku3@city.yachiyo.chiba.jp へ問い合わせてください。

■新型コロナウイルス感染症拡大防止対策における連絡先の提供のお願い 八千代市成人式では新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を施行しますが、万が一成人式の参加者の中に感染者が発生した場合は、参加者の氏名や電話番号を保健所などに提供する場合があります。案内状に電話番号の記入欄がありますので、電話番号を記入してから参加してください。ご理解ご協力をお願いします。

# 体罰に頼らないしつけ、子育てを

11月は児童虐待防止推進月間

## 「189 (いちやく) 知らせて守る こどもの未来」

児童虐待防止法が改正され、2年4月1日から保護者等による体罰が法律で禁止されました。体罰や暴言は子どもの成長に悪影響を及ぼし、大人との信頼関係を損なわせてさまざまな問題を引き起こすきっかけとなります。

体罰によらない子育てを実現するには、子育て中の当事者だけでなく、周囲の人も見守りに協力し、社会全体で取り組むことが大切です。



子ども虐待防止  
オレンジリボン運動

### 児童虐待相談件数は全国的に増加し続けています

全国で虐待によって幼い命が奪われる事件が後を絶たず、児童虐待に関する相談件数は増加し続けています。本市でも、平成29年度は380件、平成30年度は460件、元年度は505件寄せられており、年々増加しています。

初めはしつけのために軽く叩く程度だったものが、子どもが言うことを聞かないためにエスカレートして、虐待となってしまうケースもあります。言葉だけでは伝わらないので、しつけとして体罰や怒鳴りつけることはやむを得ないと考えることがあるかもしれませんが、その行動は子どもを傷つけ成長を妨げてしまいます。

体罰を受けていた子どもは「落ち着いて話を聞けない」「約束を守れない」「集中できない」「我慢ができない」などのリスクが高まるという研究結果が報告されています。

大人への恐怖心から一時的に言うことを聞いても、どうすればいいのか子どもが自分で考えたり、学んだりしている訳ではありません。むしろ暴力的な言動の見本を示すこととなり、子ども自身も友達や他の人に対して、

叩いたり怒鳴ることを学んでしまいます。

体罰による恐怖心・不信感から、子どもが大人との間に信頼関係を築くことができず、必要なときに悩みを相談することが難しくなり、トラブルや非行、犯罪被害など重大な問題に発展してしまうおそれもあります。

### 体罰に頼らないしつけ、子育てを

子どもが言うことを聞かない原因も「保護者の気をひきたい」「子どもなりの考えがあるから」「言われていることを理解できない」「体調が悪い」などさまざまな理由があります。子どもの性格や年齢にもよりますが、伝わりやすい方法や言葉がけで、子どもに伝わりやすくすることはできます。

例えば、出かける時に何度言っても子どもが支度を始めないときは「時間だから着替えようね」「じゃあ次はカバンをもってきてね」などと行動を区切って具体的に言うことで子どもに伝わりやすくなります。

### 保護者自身のケアも大切

保護者自身の体調が悪かったりストレスがたまっていると、それが原因で子どもに当たってしまい、ますますストレスを増加させ悪

循環に陥ってしまうおそれがあります。適度に気晴らしの時間を持ち、保護者が休むことも適切な子育てには大切です。

子育て中の保護者が追い込まれないよう、社会全体で子どもの権利や体罰等によらない子育てについて考え、子育てへの理解、保護者へのサポートを進めていくことも必要です。

### どこに相談したらいいの

八千代市子ども相談センターは、子どもに関する総合相談窓口として、18歳未満の子どもに関する相談に応じています。

もし子育てに悩んだ時は、ひとりで抱え込まずに相談窓口にご相談ください。また、周囲に様子が気になる子どもがいたら、どなたでも迷わずご連絡ください。

#### 【虐待の通告、相談などは】

●子ども相談センター ☎484-2954 祝日・年末年始を除く月曜～金曜日午前9時～午後5時

●千葉県中央児童相談所 ☎043-253-4101 祝日・年末年始を除く月曜～金曜日午前9時～午後5時

#### 【緊急を要する・暴力を止める場合は】

●八千代警察署 ☎110

#### 【休日・夜間などの連絡は】

●子ども・家庭110番 ☎043-252-1152 (千葉県中央児童相談所内) 24時間・365日対応

●児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (お近くの児童相談所につながります) 24時間・365日対応

### こんなことも体罰や暴言に当たります

#### ■これらは全て体罰です

- ・大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた
- ・宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった
- ・掃除をしないので、雑巾を顔に押し付けた
- ・他人のものを取ったので、お尻を叩いた
- ・友達を殴ってケガをさせたので、同じように子どもを殴った

#### ■暴言なども子どもを傷つける行為です

- ・冗談のつもりで「お前なんか生まれてこなければよかった」など子どもの存在を否定するようなことを言った
- ・やる気を出させるという口実で、きょうだいを引き合いにしてけなした



お問い合わせは  
子ども相談センター  
☎484-2954へ

**12月定例会は11月30日(月)に開会予定**

12月定例会は、11月30日(月)に開会する予定です。会議の日程などは、開会予定日の約1週間前に決定されます。請願・陳情は、開会日の午後5時までに受け付けたものが12月定例会で協議されます。

■インターネット中継と会議録検索システム 本会議の様子がスマートフォンでも視聴できます。市ホームページで生中継するほか、会議の翌日(市の休日を除く)からは、録画中継で見ることが出来ます。会議録は会議録検索システムをご利用ください。

(議事課 ☎483-1151)

会議録検索システム

インターネット中継

**12月1日(火)からすてつが21勝田台が移転します**

12月1日(火)から子ども支援センターすてつが21勝田台が勝田台南小学校へ移転します。この移転に併せて、ファミリー・サポート・センターも移転します。

移転作業のため、11月30日(月)は終日臨時休所します。移転後の施設の開所時間や電話番号等は変わりません。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

▼移転日 12月1日(火)から ▼移転先住所 勝田台5-9(勝田台南小学校内) (子ども保育課 ☎421-6752)

**12種類のパンを市内5店舗で販売** 11月28日(土)～12月13日(日)

市内のパン屋さん八千代高校家政科生徒が八千代市をイメージしたパンを共同開発する産学官連携事業「やちよパンプロジェクト」。大きな社会変化の中、4回目を迎える今回は、感染防止対策を取り入れ、事業者と生徒が時間をかけて考案・試作を重ねた12種類のパンを市内5店舗で販売します。購入者を対象に抽選でやちよパンプロジェクト限定エコバッグをプレゼント。詳しくは、八千代産学官協同ネットワークホームページをご覧ください。同事務局 ☎483-1771まで。

▼販売期間 11月28日(土)～12月13日(日) ▼販売店 ①リョンスUDAコッペ館 ☎(486)6933/勝田台2-16-9、②リョンスUDAちらすと ☎(455)8628/緑が丘西1-12-1、③ピーターパン小麦の丘店 ☎(481)3401/村上南4-18-1、④ヨークマート八千代台店ベーカリーコーナー ☎(480)7722/八千代台北10-24-1、⑤ヨークマート田台店ベーカリーコーナー ☎(482)4011/勝田台1-33-1 ※店舗によって販売するパンの種類は異なります。(商工観光課 ☎421-6761)

# 国民健康保険料の納め忘れにご注意ください

11月は  
国保月間



ちこちゃん



病気やけがをしたときに使う国民健康保険被保険者証（保険証）。医療費は、保険証を使うことで医療機関に支払う自己負担が2～3割になり、残りの7～8割分は八千代市国民健康保険（国保）が負担しています。

加入者の皆さんが納める国民健康保険料（国保料）は大切な財源です。納め忘れに注意してください。

## 国保料の納付は口座振替で

国保料の納付方法には、二つの方法があります。普通徴収では口座振替または納付書で支払い、特別徴収では年金から天引きします。普通徴収は、納め忘れのない口座振替をご利用ください。

次の三つの方法で申し込みできます。

### 1. 簡単便利で届出印不要の「ペイジー口座振替受付サービス」

口座振替を希望する人は、本人名義のキャッシュカードと運転免許証など顔写真付きの身分証明書を持ち、市役所か支所の窓口へ。

### 2. 来庁不要の「Web口座振替受付サービス」

市ホームページを通じて、委託先のシステム会社のサイトから申し込みます。手元に通帳・キャッシュカードなど、金融機関名・支店名・口座番号などが確認できるものを用意してから手続きしてください。

八千代市Web口座振替 [検索](#)

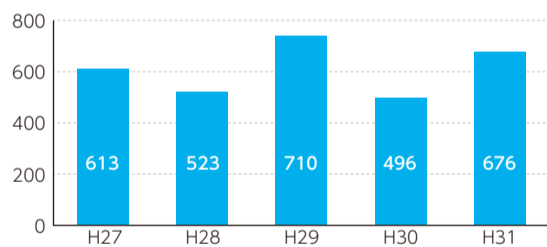
### 3. 「口座振替依頼書」による申し込み

通帳・届出印を持って、市内の金融機関、ゆうちょ銀行（郵便局）、市役所、支所・連絡所で手続きしてください。

## 滞納処分を強化しています

国保料を完納している世帯との公平性を保つため、滞納処分を強化しています。

### ■差押件数の推移



滞納している世帯には、財産調査を行います。その結果、納付できるだけの財産があることがわかった場合は、差し押さえなどの滞納処分を行います。

市では、納付に関する相談を行っています。納付相談員が未納世帯の訪問もしていますので、支払いが困難な場合はご相談ください。毎月最終日曜日には、市役所で休日納付相談を行っています。日時が変わることもありますので、事前に市ホームページや広報やちよで確認してください。

## 国保料には軽減措置があります

国保料には、均等割・平等割・所得割があり、所得が少ない世帯には均等割・平等割を軽減する制度があります。軽減を受けるためには、公的年金以外の収入について、世帯主と被保険者の申告が必要です。収入が少ない人も市県民税の申告を行ってください。

世帯主の所得は、国保に加入していない場合でも加算します。

### ■国保料の軽減

軽減割合	世帯の前年の総所得金額
7割	33万円以下
5割	33万円+(28万5千円×被保険者数)以下
2割	33万円+(52万円×被保険者数)以下

## 健康保険に加入したら 国保をやめる手続きを忘れずに

社会保険など、新しく別の健康保険に加入した人は、国保を離脱する届け出が必要です。新しく加入した健康保険の保険証と国保の保険証を持って市役所か支所・連絡所で手続きしてください。

届け出によって国保料を再計算し、納め過ぎた分があれば返金（還付）します。ただし、再計算は、前々年度（届け出の時期によっては前年度）までしかできませんので、それ以前については、国保に加入していない期間でも国保料を払うこととなりますので注意してください。

郵送でも手続きできます。市ホームページから届出書をダウンロードし、必要事項を記入して、新しい健康保険証のコピーと国保の保険証を国保年金課へ提出してください。

## 「ポリファーマシー」を防ぎましょう

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態を「ポリファーマシー」といいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。

### ■日ごろから注意しておくことは？

- 薬を飲んでいて、「なにか変だな」「いつもと違う」と感じる症状があったら、必ず医師や薬剤師に相談してください。勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはよくありません。
- 日ごろから、かかりつけ医師や薬剤師を持って、処方されている薬の情報を把握してもらっておくのが安心です。
- お薬手帳は1冊にまとめましょう。

お問い合わせは  
**国保年金課**  
資格・給付班 ☎421-6742  
保険料班 ☎421-6743

**やちよ情報メールに登録を**  
やちよ情報メールは、登録したメールアドレスに、防災・防犯・環境・火災・徘徊高齢者等・健康・市政・イベントの情報を配信するサービスです。無料（通信料は利用者負担）。下のコードをスマホなどで読み取るか、yachiyoyo@sg-m.jpへ空メールを送って登録できます。

（広報広聴課 ☎421-6704）

（消費生活センター ☎483-1151）

一人で悩まず、まずは相談  
大切なのは、すぐに相談することです  
困ったときは、一人で抱え込まないで「消費者ホットライン「いやや」（局番なしの188）」までお電話を  
『泣き寝入りは超いやや（188）！』  
で覚えてね



消費者庁消費者ホットライン188  
イメージキャラクターイヤヤン

「悪質商法等による被害にあった」「ある製品を使っただけがしてしまった」「お試し購入のものが定期購入契約になっていった」などの消費者トラブルで困っていませんか。  
また「塾や習い事で教室が閉鎖になっていた月の月謝を返金してほしい」「感染予防等を理由に結婚式場をキャンセルしたところ、キャンセル料を請求された」などの新型コロナウイルスに関連したトラブルや、「台風で雨漏りし修理してもらったがさらにひどくなった」などの災害に関するトラブルで困っていませんか。  
そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188（いやや）」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

## 消費者ホットライン188にご相談を

消費者ホットライン188（局番なし）は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

- 各保険料の納付済確認書を1月下旬に送付**  
3年1月下旬に以下の納付済確認書を送ります。年末調整などで事前に必要な人は各担当課へ連絡してください。
- 国民健康保険料/国保年金課保険料班 ☎421-6743
  - 後期高齢者医療保険料/国保年金課高齢者医療班 ☎421-6745
  - 介護保険料/長寿支援課資格・徴収班 ☎421-6733（国保年金課）

# 住民主体の支え合いの地域づくりを目指して

## ～生活支援体制整備事業～



▲利用会員に買い出しの確認をするゆいのわ八千代のサポーター会員

### さらに進展する 高齢化社会に対応するため

高齢になると、電球の取り替えやごみ出し、買い物など、日常生活でのちょっとした困りごとが増えてきます。今後、さらに進展する高齢化社会に対応するためには、自らの介護予防に取り組むことはもちろんですが、生活上のちょっとした困りごとをご近所など、地域で助け合うことが大切です。

市では、こうした高齢者の人たちが住み慣れた地域で暮らし続けられるように、地域の人や住民主体の団体による助け合い・支え合い活動を広げるための体制を整備する事業（生活支援体制整備事業）を実施しています。

■生活支援コーディネーターの活動 地域の助け合い・支え合いを推進するため、市では、地域包括支援センターに各地域を担当する生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置しています。

地域住民や自治会などの地域の団体と話し合い、生活の困りごとなどのニーズを把握し、地域ごとに支え合いの仕組みづくりを推進しています。支え合い活動の担い手を養成する“担い手養成講座”も開催しています。

### こんなことをしています 地域の支え合いの取り組み

地域の支え合いの取り組みには具体的に次のようなものがあります。

#### ■介護予防サロンの開催（市内全域・34団体）

介護予防サロンは、高齢者が住み慣れたまちで生きがいを持ち、健康で楽しい生活を送ることを目的とした地域の通いの場です。地域住民とボランティアと一緒に仲間づくりや交流の場づくりをすすめ、高齢者の孤独感の解消や閉じこもり防止など介護予防の推進を図っています。サロンは地域のみなさんが自

発的・自主的に運営しています。

#### ■NPO法人ユアアイやちよの小さなお手伝い

ごみ出し、電球の取り替え、買い物の付き添い、病院の診察券出しや薬の受け取りなど、「できる人が、できる時に、できること」を行う30分ワンコイン（500円）の支え合い活動です。高齢者や障害のある人たちの困りごとを解決し、住み慣れた場所での在宅生活の維持を可能にすることを目的にしています。

#### ■支え合いのネットワーク“ゆいのわ八千代”

市社会福祉協議会、NPO、企業からなる地域の支え合いネットワーク“ゆいのわ八千代”。暮らしのちょっとした困りごとをサポートしてほしい利用会員に、事務局がサービスを提供するサポーター会員を紹介（30分500円）。サポーター会員は協力店舗で利用したり、子ども支援などに寄付したりできるチケ



▶粗大ごみのごみ出しのお手伝い

ットを受け取る仕組みになっています。「ちょっと困った」人と、「ちょっと助けられる」人をつなぎ、地域共生社会の実現を目指しています。

### 活動に参加したい人は

生活支援や介護予防の担い手になることは、自らの介護予防にもつながります。ごみ出し支援や買い物支援など生活上のちょっとした困りごとの支え合いに興味がある人、介護予防サロンなどの運営や支援に興味がある人は、地域包括支援センターへ連絡をください。担い手養成講座や、支え合い活動団体をご案内します。

4月1日現在、本市の65歳以上の人の割合は25.0%、75歳以上の人の割合は13.2%ですが、団塊の世代が75歳以上となる2025年にはそれぞれ26.5%、16.7%になると予測されます。75歳を過ぎると、日常生活の様々な場面で支援が必要になります。いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるには、住民同士の助け合い・支え合いが大切です。



▲勝田台地域で活動するグループさくらのみなさん

### 担い手養成講座から生まれた ボランティア団体“グループさくら”

市内で支え合い活動をしているグループさくらです。庭の草むしりを中心にごみ出しなどの家の外でできるお手伝いをしています。大変なこともあります。利用者の笑顔を見たときやお礼の言葉をかけてもらったときにやってよかったと思います。

会員は現在11人です。会員のほとんどが担い手養成講座修了生です。受講した理由は、民生委員に声をかけられた人や自分の力を地域に役立てたいと思って参加した人が多いです。受講後、自分たちで何かできないかと、平成29年9月に活動を始めました。

有償（30分/500円程度・一人）で活動しています。ボランティアは無償というイメージがありましたが、時間や人手が限られている中で活動を続けていくためにも、今の形がいいのではと思っています。

今は支える側ですが、支えられる側になったとき、支え合い活動やこういった団体の存在は心強いなと思います。

やりがいや達成感のほかに、ここでできた仲間とお話をしたり、情報交換をしたりと地域の輪が広がることも魅力の一つです。

ボランティアとして固く考えないで、多くの人に気軽に活動に参加してほしいです。

お問い合わせは  
長寿支援課地域包括支援センター  
☎421-6738へ

広告

広告

# 12月4日～10日 「誰か」のことじゃない。

人権は、相手の気持ちを考える思いやりの心、違いを認め合う心があってはじめて守られます。令和の時代となっても、いまだに不当な差別や人権問題が存在しています。誰もが安心して、幸せに暮らしていくために、見知らぬ「誰か」のことでなく、身近に起きている問題として人権について考えてみませんか。

人権啓発  
キャッチコピー



## 身近に起きている人権問題

人権問題というと、みなさんはどのようなことを思い浮かべるでしょうか。世界での飢餓や難民、人身売買といったことだけが人権問題だと思いませんか。学校などでのいじめや子どもの虐待、女性に対する暴力やセクシャル・ハラスメントも、私たちの身近で起きている人権問題です。スマートフォンなどの普及により、インターネット上の誹謗中傷やプライバシーの侵害が多く起きているほか、LGBTや性的マイノリティに対する差別や偏見もクローズアップされています。多



▲新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見の例

様化する人権問題への理解を深め、違いを認め合う心を育てていくことが大切です。

最近では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、感染者や濃厚接触者、医療従事者、その家族への不当な差別や偏見が全国的に問題となり、本市でもそういった事例の情報が寄せられています。例えば「特定の人物を感染者と名指しし、近所に言いふらす」「感染者の多い地域に勤務する人に、いじめや嫌がらせをする」「海外から帰国した人を誹謗中傷する」「医療関係者やその家族を避けたり、排除しようとする」といった行為が挙げられます。このような行為は決して許されるものではありません。公的機関などが提供する正確な情報の入手に努め、お互いを思いやる気持ちをもって冷静な行動をお願いします。

## 一人で悩まず、まずは気軽に相談を

「差別やいじめを受けている」「生きづらさを感じる」と思ったときは、一人で悩まず、まずは自分の思いを話してみましょう。

■電話相談 みんなの人権110番 ☎0570-003

-110 子どもの人権110番 ☎0120-007-110  
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 ※いずれも祝日を除く月曜～金曜日午前8時30分から午後5時15分まで

■常設相談（電話相談も可） 千葉地方法務局船橋支局内相談室（船橋市海神町2-284-1 ☎431-3681）／土日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分 ※市役所でも毎月特設相談を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止しています

■人権擁護委員は身近な相談相手です 人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間ボランティアです。市では現在9人の人権擁護委員が活動しています。八千代市の人権擁護委員は船橋人権擁護委員協議会に所属し、船橋市の人権擁護委員とともに相談事業や小中学校での人権教室や人権講演、花を育てることで命の大切さと思いやりの心を育む「人権の花運動」などの啓発活動を実施しています。

お問い合わせは  
健康福祉課 ☎421-6731へ

## 性のあり方はグラデーション 実はもっと複雑で多様なんです

自分と似た人はいても、全く同じ人に会ったことはありませんよね。

一人ひとりに違いがありそれが生かされることで、社会は成り立っているともいえます。

性別については長い間、男性と女性の2つに分けられ、誰でもどちらかに属するものと一般的に考えられてきました。それが当たり前のことだと思っている人も多いようです。

最近の研究では、今まで女性型と男性型に分けられていた人の性染色体に、それ以外の形もあることがわかっています。人間の性が実はもっと複雑で多様だということが、科学的に実証されているのです。しかし、性的マイノリティについて、まだ正しい理解が進んでいないとは言えません。

嗜好の問題、病気や障害と勘違いしている

人たちの心ない言葉が、真実を打ち明けることができない人たちを深く傷つけています。

性のあり方はグラデーションと表現されています。私たちの性は、生物学的な「身体の性」、自分が感じている「心の性」、恋愛感情を持つ「好きになる性」、言葉遣いや服装・しぐさなどの見た目からくる「表現する性」という4つの組み合わせで形作られています。

これらは、年齢によっても変化することがあります。すべての人に様々な要素があり、男女のどちらかに決められないことは、病気や障害ではありません。薬を飲んだり生活を変えたりすれば治るというのではなく、生まれ持った個性です。親の育て方も関係ありません。みんなが正しい知識と理解を持って、多様なあり方を認め合うことができれば、個々の可能性を自由に発揮し、誰もが輝ける社会の実現に繋がります。

（男女共同参画センター ☎485-7088）

●「SOGIE」は全ての人を持つ要素 人にはそれぞれ性的指向 Sexual Orientation と性自認 Gender Identity があり、SOGIE は、この頭文字を取ったものです。性表現 Gender Expression の E を足して、SOGIE ということもあります。性のあり方に関わる概念を広く表す言葉で、すべての人にこの「SOGIE」、性の要素が備わっています。

性的指向 SO	L	レズビアン (Lesbian) 同性を好きになる女性
	G	ゲイ (Gay) 同性を好きになる男性
性自認 GI	B	バイセクシュアル (Bisexual) 異性も同性も好きになる方
	T	トランスジェンダー (Transgender) 心と体の性に不一致を感じる方

「LGBT」は性的マイノリティの総称の一つです

広告

# 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れます。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れますが、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

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	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れ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

<b>夜間・休日急病診療</b>	◆急病のときは、まず、当番医で受診を テレホン案内	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
月～金曜日 19:00～翌8:30	内科系（小児科） ☎482-6870	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～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
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。

3時 費1,200円 申11月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ  
◆「篆刻講座」 手作りの印を作ってみよう。市内在住の成人対象。先着8人 時12月9日(水)午前9時30分～正午 費500円 申11月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ



TRC八千代中央図書館 費486-2306 ◆電子図書館使い方講座

電子図書館をはじめ使う人に、図書館スタッフが使い方を教えます。先着5人 時11月25日(水)午前11時～正午 申11月17日(火)午前10時から電話か直接同館へ

◆読み聞かせ講座2020 読み聞かせの基礎を学び、実演を行います。未就学児から高学年におすすめの絵本も紹介。先着10人 時12月3日(木)午前10時30分～12時15分 申11月18日(水)午前10時から電話か直接同館へ 勝田台図書館 費484-4946 ◆おはなし会と昔のあそび おとぎばなしの会による、絵本の読み聞かせや手

遊び、パネルシアターやおりがみなど、楽しいおはなし会です。先着20人 時11月21日(土)午前10時～11時 所勝田台文化センター2階展示室 申当日直接会場へ

◆クリスマスおはなし会 絵本やパネルシアターでクリスマスを楽しみましょう。0歳～3歳のお子さんとその保護者対象。先着9組 時12月3日(木)午前10時30分～11時 所勝田台文化センター2階展示室 申午前9時から電話か直接同館へ

◆こどものための華道教室～クリスマスリースをつくろう～ クリスマスリースを作ります。小学生対象。先着9人 時12月6日(日)午後1時30分～3時 所勝田台文化センター2階展示室 申午前9時から電話か直接同館へ



◆スライムをつくろう！ スライムを作って、その正体を調べます。小学3～6年生対象、先着9人 時11

月29日(日)午後2時～3時30分 所勝田台文化センター2階展示室 申午前9時から電話か直接同館へ



郷土博物館 費484-9011

◆くらしのうつりかわり展～思い出の総合体育祭～ 衣食住を中心とした様々な生活道具や写真などをもとに、八千代の昔のくらしの様子やうつりかわりを紹介します 時12月12日(土)～3年2月14日(日)



農業交流センター 費406-4778 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 ◆寄せ植え講座

寄せ植え作りを学びます。先着20人 時12月12日(土)午前10時～正午 費1,800円(当日持参) 申WEB申し込みまたは、電話で同センターへ



八千代台近隣公園小体育館 費483-4977 ◆みんなの太極拳教室 呼吸を整え、肩こり・腰痛の改善などが期待できます。先着10人(初心者・

経験者問いません)。動きやすい服装、タオル、飲み物持参 時初回11月19日(木)以降第1、第3木曜日(祝日を除く)各午前10時～11時30分 費1回750円 申午前9時から電話か直接同館へ

オーエンス八千代市民ギャラリー 費406-4116 ◆創作書道教室

「好きな“ことわざ”を書いてみよう！」 墨や絵の具を使って自由に書く書道教室です。小学生以上対象(小学2年生以下は保護者同伴) 時11月21日(土)午前10時～正午 申電話か直接同館へ



募集 「年賀状デザイン展」作品

こんな年賀状があったら良いな！というデザインを募集し、展示します。ハガキかハガキサイズの紙をオーエンス八千代市民ギャラリー 費406-4116窓口へ提出。応募期間は12月20日(日)までです。「年賀状展」は、3年1月5日(火)～1月11日(祝)午前9時～午後5時(最終日は3時まで) ※作品の返却は行いません。



新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安

次のいずれかの症状がある人は、帰国者・接触者相談センターに相談、または市内医療機関に電話をした上で受診してください。また、今後国や県の方針に基づき外来診療体制が変更になる場合は、最新の情報を市ホームページなどでお知らせします。

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 高齢者や妊婦、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)の基礎疾患がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続くときや、強い症状と思う場合は必ず相談してください。解熱剤などを飲み続けなければ

ならない人も同様です)

▶帰国者・接触者相談センター 習志野健康福祉センター(習志野保健所) 費475-5154 費475-5122(平日午前9時～午後5時)。受付時間外は、千葉県電話相談窓口(コールセンター) 費0570-200-613へ。相談した結果、新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介します。

▶市内医療機関 医師がPCR検査を必要と判断した場合、医師が八千代PCRセンターの予約を行います。予約日時に車で向かい、ドライブスルー方式でPCR検査を行います。なお、受診に関する相談など、健康づくり課 費483-4646へご連絡ください(平日午前8時30分～午後5時)。

講座・イベントへ参加するに当たり感染症対策にご協力ください

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、参加時は必ずマスクを用意のうえ着用してください。

以下の場合には講座・イベントへの参加を控えてください。

- 発熱などの体調不良の場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、

入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航・当該在住者との濃厚接触がある場合

なお、参加者の名簿を作成し、感染者が確認された場合、保健所などの公的機関に提出することがありますのでご協力をお願いします。

コロナに負けるな！「やちよこれだけ体操！」でフレイルを予防しよう

秋も深まり朝晩は冷え込むようになり、これから寒い冬を迎え外出機会が減ることで筋力が低下し、フレイル(虚弱)となることを防ぐため、「これだけは続けていただきたい」という「やちよ これだけ体操！」を3年3月まで期間限定で市のHPに動画を公開しています。1人ではなかなか運動が続かないという人、これまで運動する習慣がなかった人もぜひ動画に合わせ、体操の継続にチャレンジしてください。寒い冬を元気に乗り切りましょう。

●体操を始める前に 「やちよ これだけ体操！」は「スクワット」と「かかとの上げ下ろし」の2種類の運動で構成されています。下のコードからはじめに解説編をご覧ください。実践編1から運動をはじめ、運動に慣れてきてから実践編2にチャレンジしてください。もっと運動できる人は「やちよ元気体操」にもチャレンジしましょう。



マチイロで広報やちよが見られます

広報やちよをより早く簡単に見られるように、民間業者が運営する無料のアプリケーション「マチイロ」で配信しています。アプリをダウンロードし「八千代市」を選択して登録すると、毎月1日・15日の発行日にお知らせが届き、スマートフォンやタブレット端末で広報紙を見ることができます。一度ダウンロードした広報紙は、オフラインで見られます。一緒に市ホームページの最新情

報も受信できるので、興味のある情報をまとめて見ることができます(広告が表示されますが、市とは関係ありません)。無料で使えますが、通信料は利用者負担になります。

▶設定方法 下のコード(Android版・iOS版共通)からアプリをダウンロードしてください。インストール後「メニュー」→「個人設定」で性別や地域などを設定してください。(広報広聴課)



新型コロナウイルスの感染リスクが高まる5つの場面に注意しましょう

政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会は、感染リスクが高まる次の5つの場面を発表しました。①飲酒を伴う懇親会など、②大人数や長時間におよぶ飲食、③マスクなしでの会話、④狭い空間での共同生活、⑤居場所の切り替わり(仕事場の休

憩室、喫煙所、更衣室など) また、感染リスクを下げながら会食を楽しむために、会話をする時はマスクを着用したり、飲酒をするのであれば、なるべく普段一緒にいる人と大人数・短時間で飲むなどの工夫をしましょう。

スクワット(ゆっくり10回)



立ち座り動作が安定することや膝関節の負担を減らす効果が期待できます。膝とつま先はまっすぐ前に向けることと膝が前に出ないように注意しましょう。無理をしないようにしましょう。

かかとの上げ下ろし(ゆっくり10回)



からだのふらつきを防止する効果が期待できます。体重を親指の付け根にかけるように注意しましょう。かかとの上げ下げをゆっくりと行います。必ず椅子など支えになるものを準備しましょう。



### おめでとうございます(敬称略)

危険業務従事者叙勲

【瑞宝双光章】

▶防衛功労 松川俊一(大和田新田)

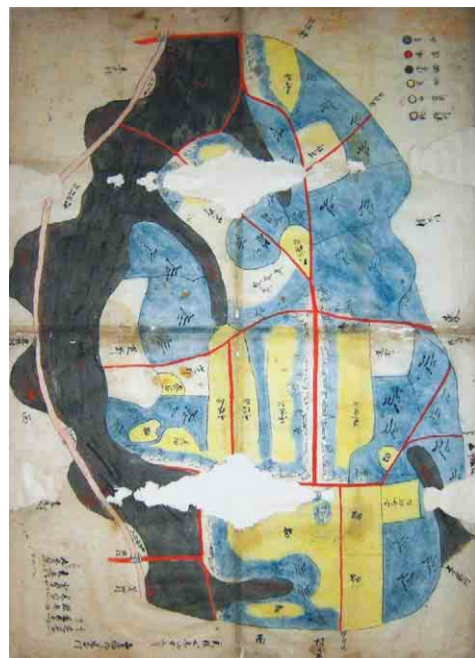
【瑞宝単光章】

▶消防功労 大栗信彦(大和田新田)、征矢隆(八千代台北)

### 色彩豊かな「天保七年米本村絵図」 企画展「水に挑むー古川から新川へー」も開催中

郷土博物館に収蔵されている「天保七年米本村絵図」。市指定文化財に指定されてから約20年がたちました。市内の村絵図で現存するものが極めて少ない中、台地と低地との区別や畑や林など土地利用に応じた色分けがされ、江戸時代後期にあたる天保7年(1836年)の米本村の様子を色彩豊かに伝えています。市内の文献資料上初めて「新川」が記され、約180年前からすでに「新川」と呼ばれて、村人から親しまれてきたことがわかります。

郷土博物館では、この絵図も展示している企画展「水に挑むー古川から新川へー」を11月23日(祝)まで開催しています。あまり知られていない新川の川筋となる以前に存在し、村境となっていた古川の川筋や歴史、その周辺の伝



天保七年米本村絵図。左側の桃色の部分が新川、中央左が現在の米本団地です。

説などを紹介しています。

最終日の午後1時30分からは、30分程度の解説会も行います。

### 市内の歴史に触れながら約3kmを散策

#### 里山歩き「吉橋地区の歴史と自然を歩く」

市内の歴史に触れながら、谷津・里山を散策する「里山歩き」。環境政策室では、市内に残る谷津・里山の存在や周辺にある文化財を知ってもらおうと、毎年地区を変えて開催しています。

10月27日は「吉橋地区の歴史と自然を歩く」をテーマに吉橋八幡神社を出発。昭和40年に廃止されるまで睦小学校塙分校として使われていた旧吉橋公会堂や、八福神めぐりのうちの恵比寿が祀られている貞福寺など、解説を聞きながら約3kmを散策しました。



▲奥に広がるのは石神谷津

### ミニ・ガイド

#### ■障害者の作品展「とっておきの作品展」

障害者週間にあわせて、障害者の作品を展示します。出展者も募集しています。12月7日(月)~11日(金)、八千代市役所新館1階ロビー。市身体障害者福祉会 ☎485-1245 ☎485-1329

■自動車税(種別割)の滞納は見逃しません  
県は、自動車税(種別割)の未納額の縮減のため、10月~5月までを滞納整理強化期間とし、給与・預金・自動車などの差押えを一層強化します。自動車税(種別割)が未納の場合は、至急納付してください。千葉西県税事務所 ☎043-279-7111(代)、県総務部税務課 ☎043-223-2127(代)

### 「市民に元気を」との願いを込めて

#### ハロウィンスカイバルーン~みんなの願いを夜空へと!~



▲環境に配慮し、バルーンはひもでつながれています

10月18日、県立八千代広域公園で開催された(一社)八千代青年会議所主催の「ハロウィンスカイバルーン~みんなの願いを夜空へと!~」。お菓子のつかみ取りやハロウィン工作など、ハロウィンにちなんだイベントでにぎわいました。

辺りが暗くなると、市民に元気をとの願いが込められた約500個のスカイバルーンを参加者が一斉に夜空へ。150発の花火がサプライズで打ち上げられ、LEDがつけられたバルーンとともに会場は幻想的な雰囲気になりました。

### リサイクル・ガイド

消費生活センター ☎483-1151(代表)

受け付けは、土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時。市内に在住の人が対象です。企業・営利団体は利用できません。

【ゆずります・無料】▶電気エアーポット(2L)/1本 ▶額縁/ガラス面サイズ(縦43cm×横21cm)×4枚、(縦26cm×横20cm)×1枚

◆上記の他にも、市役所1階ロビーや市ホームページでもリサイクル品情報を紹介しています。

### 八千代歌壇

佐波 洋子選

父の手に似たるわが手に鎌持ちて草を刈るなり父の力で

バスを待つ道のむこうの未央柳車過ぎれば律義に揺るる

(八千代台西) 藤野 宏子

澄みわたる天へ昇りてゆきたる息子この秋空の蒼を寂しむ

(吉 橋) 宮合あや子

手火花を庭で楽しむ盆の宵子等は離れて閃光放つ

(八千代台南) 一戸 光代

たらちねの母まかりしこの里は父の愛でます富士の山里

(大和田新田) 諏訪 俊一

ウイルスで入国禁止の息子たちを墓前に告げれば灯明ゆらぐ

(萱 田 町) 三神 哲也

墓前では泣くなど謂いし歌あれどたまゆら空に夫の声して

(大 和 田) 坂井 ワカ

連れ来たる妹泣けば女生徒は戦後の教室そつと抜けたり

(八千代台西) 吉田 早苗

国の為我慢すべしと教えられ戦時の吾は今も適度に

(八千代台西) 元村 泰介

口紅をつけて登校女子高生すれ違いざま残り香もする

(八千代台北) 石川 静子

(桑 納) 石上 文枝

選評 一首目、結句は「父のような力」の「ような」が省略されているが、父が力を貸してくれたような感覚が伝わる。二首目、「律義」の捉え方に個性が出た。三首目、秋空の蒼が亡き息子を想い出させ一層哀切感を増す。同義語に注意を。

### やちよ川柳

八千代川柳連盟選

おおひらの見出しで売れる週刊誌 村 上 藤原 敏弘

人生は極楽までの回り道 緑が丘 山本 武典

膝笑うコロナ太りのスクワット 八千代台北 渡邊ひろし

スタミナの文字が暴れるうなぎ井 大和田 塔ヶ崎咲智子

カラフルな日傘楽しむ共白髪 村 上 島村 呆眼

マスク下不敵な笑みが読み取れぬ 勝田 板橋神無月

傍でいい訊かれ戸惑うディスタンス 勝田 福島 つぐ

家事ロボに全て任せて主人役 高 津 岡田やほこ

主婦業に定年欲しい我が願い 米 本 木村つる子

信念を貫く力 憧れる 村上団地 手塚 俊子

マツタケもサンマもなく芋を食い 島田 齋藤 洋子

### Twitter



URL <http://twitter.com/yachiyoshi>

八千代市ツイッター  
防災情報・緊急情報などを  
発信しています