

情報ぎやらりー

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

赤十字活動資金へのご協力 ありがとうございました

2年度赤十字活動資金の募集に多くの皆さんにご協力いただきありがとうございました。日本赤十字社千葉県支部八千代市地区では1月31日現在で、総額308万1,603円が寄せられました。この資金は、災害救護や献血事業などの赤十字事業資金として活用されます。

(健康福祉課☎421-6731)

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



食生活相談 (予約制)

乳幼児期・学童期・思春期のお子さん、妊産婦さんの食生活や栄養について栄養士が相談をお受けします。

▶日時 第2・4火曜日午後1時30分～4時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ

赤ちゃんが生まれたら 忘れず「出生連絡票」の提出を

出生後の赤ちゃんの様子やお母さんの体調について伺い、状況に応じて、電話や訪問による育児相談や赤ちゃんの成長の確認、母子保健サービスの紹介などを行っています。母子健康手帳交付時にお渡ししている

「出生連絡票」を、子ども福祉課、支所・連絡所、母子保健課(保健センター内)へ生後1か月以内に持参または郵送してください。



高齢者の肺炎球菌 ワクチン予防接種

接種を希望する人は、送付された予診票を委託医療機関に持参し3月31日(水)までに受けてください。費用は2,000円です(生活保護受給者などは無料)。

▶対象 次の①か②に該当する市民。ただし、すでに肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことのある人は対象外

①次の年齢に該当する人 65歳(昭和30年4月2日生～31年4月1日生)、70歳(昭和25年4月2日生～26年4月1日生)、75歳(昭和20年4月2日生～21年4月1日生)、80歳(昭和15年4月2日生～16年4月1日生)、85歳(昭和10年4月2日生～11年4月1日生)、90歳(昭和5年4月2日生～6年4月1日生)、95歳(大正14年4月2日生～15年4月1日生)、100歳(大正9年4月2日生～10年4月1日生) ②今年度中に60歳から64歳になる人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある人(身体障害者手帳1級程度)

お試し体操広場

外出機会が減る今だからこそ、健康維持のための「やちよこれだけ体操」や「やちよ元気体操」で一緒に体を動かしませんか。体力に自信のない人も無理なく体を動かせる30分間の体操広場です。申し込み不要。当日現地集合。散歩のついでに、ぜひお立ち寄りください。

▶日時 2月26日(金)午前9時～9時30分。小雨中止 ▶場所 総合運動公園噴水広場 ▶持ち物 飲み物、氏名・住所・電話番号を記載したメモ紙 ▶その他 体操時間以外はマスクを着用してください。体調が優れない時は参加をお控えください。

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。



大和田公民館☎482-0845

◆読み聞かせを学ぼう!

聞いてくれる人に興味を持ってもらえるような読み聞かせのコツを教えてください。自宅での生活が増える中、お子さまに本の世界を読んで聞かせてあげませんか。市内在住か在勤の成人対象。先着10人。筆記用具、飲み物持参 ☎3月23日(火)午後1時30分～3時30分

高津公民館☎450-0353 ◆「プチどんぐり親子教室」・全2回 親子での遊びを通じて参加者の交流を深めます。市内在住の幼児(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)とその保護者対象。先着6組 ☎3月3日(水)・17日(水)午前10時～正午 ☎100円(教材・保険料など) 甲午前9時から電話で同館へ

勝田台公民館☎485-5202 ◆「ぼかぼか子育て講座 親子で楽しむ人形劇「おおかみと7ひきのこやぎ」と家庭教育指導員による講話や、子育ての悩みや不安についてなどのフリートークを行います。※昔遊びによる保育あり。市内在住の年長～小学3年生とその保護者対象。先着24人。飲み物持参 ☎3月7日(日)午前10時～正午 所勝田台文化センター2階 甲午前9時から電話か直接同館へ

八千代台公民館☎483-5553 ◆“感染さなか”災害への備え! 新型コロナウイルス感染抑止や危惧されている首都直下地震についての理解を深めて、私たちが行動するために必要な基礎知識を得るための講座です。市内在住か在勤・在学の人対象。先着10人。マスク、筆記用具、飲み物持参 ☎2月23日(祝)午前10時～11時30分 甲午前9時から電話か直接同館へ

◆子ども茶道体験 日本の伝統文化である茶道の基本を学び、お点前を体験します。市内在住か在学の小学

生対象。先着5人。白い靴下、マスク持参 ☎2月27日(土)午前10時～11時30分 ☎300円(抹茶、お菓子代)

甲午前9時から電話か直接同館へ

睦公民館☎450-2390 ◆「間近に迫った大震災。あなたは自宅で避難生活できますか?」 防災士から自宅で避難生活をするための備えを学びます。市内在住か在勤の人対象(子ども同伴可)。先着20人。筆記用具、上履き、靴入れ用袋、飲み物を持参 ☎3月13日(土)午前10時～11時30分

甲午前9時から電話か直接同館へ 八千代台東南公民館☎485-4811 ◆つまみ細工に挑戦!～簡単可愛いハリネズミのブローチを作ろう～ 初めてでも簡単にできる「つまみ細工」で可愛いブローチを作りませんか。市内在住・在勤の成人対象。先着8人 ☎3月9日(火)午前10時～正午 ☎300円(材料費) 甲午前9時から電話か直接同館へ

◆八千代の戦争を知る 市内・市内近郊の太平洋戦争時の様子を学び、平和について考えます。市内在住か 在勤・在学の高校生以上対象。先着25人 ☎3月14日(日)午後1時30分～3時30分 甲午前9時から電話か直接同館へ



TRC八千代中央図書館

☎486-2306 ◆文学講座

【与謝蕪村の世界 齋の

しろく咲きたる】早春のひととき、蕪村の息遣いを味わってみましょう。小さなギャラリートークをお楽しみください。先着12人 ☎2月27日(土)午後1時30分～3時 甲2月20日(土)午前9時から電話か直接同館へ 勝田台図書館☎484-4946 ◆スペシャルおはなし会 図書館スタッフによる絵本や紙芝居などの楽しいおはなし会です。0歳～3歳のお子さんとその保護者対象。先着9組 ☎3月4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 甲2月20日(土)午前9時から電話か直接同館へ



郷土博物館☎484-9011

◆災害展「東日本大震災

から10年～変わりゆくくらし・地域」 宮城県東松島市における東日本大震災時の被害と今日の復興の様子、復興に向けた山桜の植樹事業などを紹介します。また、八千代のこれまでの災害なども紹介し、防災について考えます。 ☎3

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	1月	昨年1年間
救急	741件	8,802件
火災・その他	84件	861件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

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】

内科系(小児科) ☎482-6870

外科系・その他の科目 ☎482-6871

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。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。

【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と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

けんこうかんりコーナー

No.553 健康な体を維持するための歯周病予防

皆さんは、健康診断で高血圧、肥満、高血糖、脂質異常症など指摘されたことはありませんか?

これらは生活習慣病にかかるリスクを高める要因の一つであり、その生活習慣病に歯周病も大きく関与していることがわかってきています。

歯周病は細菌感染による慢性的な炎症ですが、その細菌の毒素や炎症を起こす物質が血液中に入り込み、全身で悪影響を及ぼしています。

例えば、糖尿病では歯周病の炎症を起こす物質の影響により血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなり、病状が悪化してしまいます。

そのほかにも、妊娠中はつわりな

八千代市歯科医師会



どでお口の中の衛生状態が悪くなりやすくホルモンバランスが乱れて歯肉が腫れ、出血を起こしやすくなります。

こうした歯周病による妊娠期のお口のトラブルや生活習慣病などのリスクを下げるためにも、丁寧に歯をみがいたり、歯と歯の間を掃除する歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用するなどして、歯と歯肉を清潔に保ちましょう。

また、いつでもお口の相談ができるかかりつけ歯科医院を持っていたら、定期的に粘膜を含む歯科健診を受けて、健康で過ごせるようにしましょう。

2月の献血

●2月28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(八千代青年会議所主催)

2月の納期

納期限は3月1日(月)です
納め忘れのない口座振替が便利です
固定資産税・都市計画税…4期
国民健康保険料…8期
後期高齢者医療保険料…8期
介護保険料…8期