



## 簡単に「さよなら」しないために

### 飼い主に求められる覚悟と愛情



▲県動物愛護センター東葛飾支所に保護された猫。年齢や性格、健康状態などさまざまで、新しい飼い主につなぐことは簡単ではありません

巣ごもり生活が続く中、家庭でペットに癒しを求める人もいます。しかし、安易に飼い始めてしまうと毎日の世話や病気、外出するときの預け先と、手に余ってしまい、手放してしまうなど、ペットにとっても飼い主にとっても不幸な結末を迎えてしまいます。

簡単に「さよなら」しないためには“かわいい”だけでなく正しい知識と最後まで面倒を見る、覚悟と愛情が飼い主に求められます。

#### 今号の紙面から

- ◆消費生活センターへ相談を……………2
- ◆3月21日(日)は県知事選挙の投票日……………3
- ◆食事で免疫力アップ……………4
- ◆中央図書館・市民ギャラリー施設まつり…5

#### 新型コロナウイルス感染防止対策に引き続きご協力をお願いします

本市においても、新型コロナウイルスの新規感染者の報告が相次いでいます。感染が拡大している地域への不要不急の外出、及び5つの場面(飲食、酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同作業、居場所の切り替わりの際の気の緩み)をできるだけ避けるように努めてください。

また、基本的な感染防止対策の徹底として、マスクの着用や、こまめな手洗い・手指の消毒、3密(密閉、密集、密接)の回避、換気しながらの適度な加湿など、引き続きご協力をお願いいたします。

外出の際は、「静美食(しずかにおいしく)」を心がけ、黙って食べる、会話ではマスクを着用するなど、会食の注意事項を必ず守り、慎重に行動してください。帰省や、観光、イベントへの参加については、今一度、その必要性等について慎重に考えた上で、時期をずらすなどの対応を検討してください。

●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。今号の広報やちよに掲載しているイベントなども市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。

#### 八千代市長選挙の投票日は5月23日(日)

八千代市長選挙は、5月16日(日)告示日、5月23日(日)投票日に決定しました。立候補予定者説明会は4月16日(金)に開催。立候補に必要な手続きなどの説明会を行います。

▼日時 4月16日(金)午後1時30分から ▼場所 市役所4階 第一委員会室 (選挙管理委員会事務局 421-6792)

#### 八千代市ICT利活用推進指針(素案)に対する意見

「八千代市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、八千代市ICT利活用推進指針(素案)への意見を募集します。意見を提出できる人は、市内に住所がある人、市内に事務所がある人、市内に勤務している人、市内の学校に在学している人、当該事業に利害関係を有する人です。意見に対しての個別回答は行いません。

▼募集締切 3月15日(月)必着 ▼公表場所 情報管理課、法務課情報公開班、支所・連絡所、公民館、図書館、市ホームページ ▼意見の提出方法・送付先 募集期間中に公表する実施要項に記載 (情報管理課 421-6705)

# 「あれ?そんなはずはないのに」と思ったら

## すぐに消費生活センターへ相談してください

新型コロナウイルスの影響を受け、日常が一変した令和2年。

自宅で過ごす機会が増えたことで、多様化・巧妙化するインターネット関連の消費者トラブルに巻き込まれるケースも増えています。

消費生活センターでは、消費生活相談員が皆さんからの相談に応じています。困ったときは一人で悩まず、消費生活センターに相談してください。

### 相談するには

消費生活センター（市役所第2別館1階）

商品・サービスなどの消費生活に関する  
ことについて、専門の消費生活相談員が  
相談に応じています。相談は来庁でも電話  
でも受け付けています。

【相談時間】 午前9時～正午・午後1時～4時

【休館日】 土曜・日曜日、祝日

【連絡先】 ☎485-0559

### スマホ関連のトラブルが増加中

国民生活センターによると、2019年度の「通信販売」に関する相談は、32.8%を占め、販売購入形態別で最も多くなっています。2013年度以降、右肩上がりに増加を続ける理由として、スマートフォンの急激な普及から、これに関連したトラブルが増えています。

今後もデジタル化が進む中で、賢い消費者となるために注意すべき点を紹介します。

### こんな相談があります

■「お試し」のつもりが定期購入 「健康に良い」「ダイエット効果あり」とうたう健康食品などの広告を見て、通常価格より安い価格で購入したら、複数回の購入条件の定期購入契



約だったというトラブルが増えています。「お試し」や「1回だけ」のつもりが、再度注文した覚えがないのに2回目が届いたり、途中で解約ができなかったりするなどという事例が多くあります。

契約内容の文字が小さかったり、何度も画面をスクロールしないとサイト全体が見られなかったりする場合は注意が必要です。

■通信販売にクーリング・オフ制度の適用はありません。定期購入ではないか? 総額はいくら? など利用規約を確認しましょう。

■注文後に契約条件が変更される場合があるので、サイトの画面を印刷するなど、事業者とのやり取りの記録を残しておきましょう。

■フリマアプリを利用して 自粛生活の中で断捨離を始めた人や終活を目的とした高齢者

のフリマアプリ利用が増えています。

購入者からの「偽物が届いたのに返品に応じてもらえない」や「壊れた商品が届いた」などの相談だけでなく、出品者からの「商品を送ったのに代金が支払われない」などの相談も寄せられています。

#### 一トラブルに遭わないための注意一

◆個人間売買なので、基本的に当事者間で解決を図る必要がある点を理解してご利用を。

◆運営会社が、取引の安全性を確保するために設けているルールを必ず守りましょう。

◆商品は追跡可能な配送方法を選びましょう。

■慌てて業者を呼んだら トイレの詰まりや蛇口の水漏れなど、突然発生する困った出来事。インターネット検索やポストに入っていたチラシで見つけた業者に慌てて連絡し、解決を急ぐあまりトラブルになる事例が後を絶ちません。

「作業が雑ですさん」「見積もりのつもりで業者を呼んだのに、その場で高額な契約を急かされた」などのトラブルが多く見られます。



▲消費者庁イラスト集より

#### 一トラブルに遭わないための注意一

◆その場ですぐに契約しないで、必ず複数の事業者に見積もりを取って、工事内容・価格・キャンセル料などを確認・検討する。

◆サービス内容や料金に納得できない場合は、いったん冷静になり、きっぱりと契約を断る。

### 2022年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます

民法改正により、2022年4月から18歳が成年年齢になります。これまで20歳未満は、経

験や知識の不足・判断力が未熟なことなどの理由から保護されていました。成年に達すると、親の同意がなくても自分の意志でさまざまな契約ができるようになります。例えば、クレジットカードやローン、携帯電話の契約などが18歳からできるようになります。一方で飲酒や喫煙、公営ギャンブルなどの年齢制限はこれまでと変わらず20歳です。

過去の事例から、未成年者が20歳の誕生日を迎えた途端、契約に関わるさまざまな被害に遭うケースが全国的に増えることを考えると、2022年4月以降、悪質業者の標的は18歳に変わるのではないかと懸念されています。

消費者トラブルに遭わないために、未成年のうちから、契約に関する知識を学び、大人として生きていく力を身につけましょう。

消費者庁の「消費者教育ポータルサイト」では、消費者教育に関する情報を紹介しています。右のコードからも見られます。



### 消費者ホットライン188(いやや!)で最寄りの相談窓口をご案内

消費者トラブルで困ったときは一人で悩まずに、全国どこからでもつながる局番なしの3桁の消費者ホットライン188(いやや!)をご利用ください。音声ガイダンスに従って、自宅の郵便番号を入力すると、お近くの相談窓口をご案内します。土曜・日曜日、祝日も、年末年始を除いて、原則毎日利用できます。



消費者ホットライン188  
イメージキャラクターいややん

### 災害に備えて家具や家電を固定しましょう

阪神・淡路大震災では、亡くなった人のうち約8割の人が、**圧死・窒息死**だったと言われています。また、多くの人が家具などの転倒・落下、ガラスの破片だけがををしています。日ごろから次の対策を行ってください。

- ① 金具やつっぱり棒で家具を固定する、② 上下2段に分かれている家具は連結する、③ キャスターは固定する、④ つり下げ照明は揺れないようにワイヤーなどで固定する、⑤ 揺れで扉が開かないように金具で留める

外出先で地震などが発生した場合、まずは自分の身の安全を確保しましょう。交通機関がマヒしている可能性もあるので、むやみに帰宅しようとせず、交通状況や被害状況を確認し、職場や学校などにとどまり、情報を収集するなど適切な行動を心掛けましょう。

状況が落ち着き、徒歩で帰るときは、下の表示のある災害時帰宅支援ステーションで、水やトイレなどの支援を受けられます。日ごろから帰路や支援ステーションの場所を確認しておきましょう。

(危機管理課 421-6716・消防本部 警防課 459-7804)

八千代台支所とパスポートセンターは2月17日(水)に臨時休業します

ユアエルム八千代台店内に開所した八千代台支所とパスポートセンターは、年2回の同店休日に合わせて、今年も、2月17日(水)と9月8日(水)に臨時休業となります。

▼問い合わせ 八千代台支所 ☎(485)6081・パスポートセンター ☎(485)5801



▲コンビニエンスストアなど ▲ガソリンスタンド



『すてないで あなたの一票 その手から』

投票時間は、  
午前7時～午後8時

# 3月21日(日)は千葉県知事選挙の投票日

任期満了に伴う千葉県知事選挙の投票日は、3月21日(日)です。今後の千葉県の未来を託す人を選ぶ大切な選挙です。棄権しないで投票しましょう。

お問い合わせは、市選挙管理委員会 電話421-6792へ。

当日投票所の混雑などにより新型コロナウイルスへの感染が懸念される人は、期日前投票ができます。その際は「投票所入場整理券」の裏面の「期日前投票宣誓書」の6号事由に該当します。


## 投票前にホームページやSNSで情報を集めて比較しましょう

選挙は、私たちが政治に参加し、その意思を政治に反映させることのできる最も重要な機会です。私たちの代表として直接政治をする人を選びましょう。

投票する前に、選挙公報やホームページ、SNS などから、候補者の考えや政策の情報を得ることができます。得た情報を参考にほかの情報と比較したり、家族や周りの人と話し合ったりして、自分の考えを深めましょう。

## 期日前投票・不在者投票の利用を

■期日前投票 投票日に投票所に行くことができない人は次の施設で期日前投票ができます。投票をスムーズに行うために、市選挙管理委員会から郵送される「投票所入場整理券」の裏面にある「期日前投票宣誓書」にあらかじめ記入し、お越しくください。

期日前投票所	期間・時間
八千代市役所／別館2階第1会議室	3月5日(金)～3月20日(祝) 午前8時30分～午後8時
ユアエルム八千代台店／3階エルムスペース	3月11日(木)～3月20日(祝) 午前10時～午後8時
イオンモール八千代緑が丘 3F専門店ミーティングルーム	
フルルガーデン八千代 専門店モール2F 会議室	

■指定病院などでの不在者投票 都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や施設に入院・入所している人は、その病院や施設の長に申し出ると、その場所で不在者投票ができます。入院・入所先へ確認してください。

■郵便などによる不在者投票の投票用紙の請

求は3月17日(水)まで 身体障害者手帳や戦傷病者手帳を持っていて、障害の内容と程度が一定の要件に該当する人や、介護保険被保険者証に「要介護5」と記載されている人は、郵便などによる不在者投票ができます。投票に関する記載を代わって行わせる代理記載制度もあります。詳しくは市選挙管理委員会へ。

■滞在先での不在者投票 長期出張などで市外に滞在している人は、本市選挙管理委員会に投票用紙などの交付を請求し、滞在する市区町村の選挙管理委員会で不在者投票ができます。手続きに時間がかかるので、早めに請求してください。

## 代理投票・点字投票

投票用紙に候補者の氏名を自分で書けない人は、投票所の係員による代理投票ができます。目の不自由な人は、点字投票用の投票用紙と点字器を設置していますので、係員に申し出てください。付添人も投票所に一緒に入ることにはできますが、投票に関与はできません。

## 一部の投票所が変わります

緑が丘西3～8丁目に住む人は、今回の選挙から新設する第38投票区の「みどりが丘小

学校体育館」が投票所となります。また、第5投票所は「八千代台文化センター」から「八千代台公民館」に変更となります。

該当する世帯へは、投票所入場整理券に文書を同封しますので、併せて確認してください。

## 選挙公報は新聞折り込みや市ホームページなどで

選挙公報は、朝日・産経・千葉日報・東京・日本経済・毎日・読売の各新聞に折り込んで配布します。市役所、支所・連絡所、公民館、図書館、ふれあいプラザ、ふるさとステーション(道の駅)、市内各駅などにも設置します。市ホームページからも見ることができます。

新聞未購読の世帯で新たに配布を希望する人は、市選挙管理委員会へ。



## 使用が制限される公共施設

3月20日(祝)・21日(日)の使用が制限されます。  
▶投票所となる小・中学校の体育館 ▶八千代台近隣公園小体育館 ▶勝田台文化センター ▶八千代台・睦公民館 ▶市民体育館  
▶投票所となる市内集会所施設

## 投票所での新型コロナウイルス感染症対策

■投票所での感染症対策 ①手指消毒用アルコールの設置、②筆記用具・機材の消毒、③投票所係員のマスク・手袋等着用、④飛沫感染防止用パーテーションの設置、⑤ソーシャルディスタンスの確保のための立ち位置の表示、⑥定期的な換気

■皆さんへのお願い ①ソーシャルディスタンスの保持、②マスク着用・せきエチケット、

③来所前後の手洗い・手指消毒  
自分で筆記用具(鉛筆やシャープペンシルを推奨)をお持ちいただき、投票用紙に記入することができます。

※3月20日(祝)は期日前投票所の混雑が予想されます。また、投票日当日の21日(日)の午前中は混み合う傾向にあります。時間に余裕をもってお越しくください。

## 国の障害者(児)手当の申請

特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当の申請をしていない人は早めに障害者支援課で手続きしてください。いずれも細かい認定基準や所得制限がありますので、同課に確認してください。

■特別児童扶養手当 ▼対象 身体障害者手帳のおおむね1～3級、療育手帳のA～おおむねB1の障害がある20歳未満の児童を、在宅で監督し保護している人 ▼支給月額 1級：5万2500円、2級：3万4970円

■特別障害者手当 ▼対象 重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅の人 ▼支給月額 2万7350円

■障害児福祉手当 ▼対象 重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護を必要とする20歳未満の在宅の人 ▼支給月額 1万4880円 (障害者支援課 電話421-6740)

## 3月定例会は2月19日(金)に開会予定

3月定例会は、2月19日(金)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3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 電話483-1151)



会議録検索システム



インターネット中継

## 「電話de詐欺」が多発しています!!

市内では、昨年12月末時点で58件(対前年比+9件)、約1億2570万円(対前年比+約1800万円)の被害が発生し、深刻な事態となっています。市職員をかたる「還付金詐欺」や「預貯金通帳等を預かりだまし取る「預貯金詐欺」の手法が多くなっています。

特に偶数月の15日の年金支給日前後には、詐欺の電話が多くなっている傾向があります。被害に遭わないための一番の方法は犯人と直接話をしないことです。在宅中も常に留守番電話に設定し、不審な電話に出ないなどの対策をして、被害を未然に防ぎましょう。不審な電話がかかってきたら、すぐに電話を切って、110番または八千代警察署(486)0110に通報しましょう。(危機管理課)

# 「コロナに負けるな!」食事で免疫力アップ

免疫力とは、さまざまな病気から体を守り、健康を維持する力のことで、感染症に負けない体づくりのカギとなります。毎日の食事から、免疫力をアップさせるための工夫をお伝えします。

食事から免疫力をアップするには、免疫細胞が集まる腸内環境を整えること、バランスのいい食事をすることが重要です。

お問い合わせは  
健康づくり課  
☎483-4646へ

## 免疫細胞が集まる「腸」を整えよう

腸には体内の免疫細胞のうち60~70%が集まっているため、腸内環境を整えることが免疫力アップに繋がります。

腸の中には、1,000種類、100兆個以上の腸内細菌が生息しており、体に良い影響を与える善玉菌、体に悪い影響を与える悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優位な方に味方をする日和見菌の3種類に分けられます。そのうち、善玉菌が体の免疫を強くする効果を持っています。そこで、腸内環境を整えるために、善玉菌を増やしていきましょう。

## 善玉菌を増やす方法は2つ

### ①善玉菌そのものを摂取

善玉菌は腸にたどり着いて、体に有益な健康効果をもたらします。主な善玉菌には乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌、こうじ菌などがあり、ヨーグルトなどの乳製品、納豆・味噌などの発酵食品に含まれます。善玉菌は熱や胃酸に弱く、腸内にとどまる時間が短いため、

毎日続けて摂取し、腸に補充することをおすすめします。

### ②善玉菌のえさとなるものを摂取

善玉菌と一緒に摂取すると、善玉菌の栄養源となります。代表的なものは食物繊維で、野菜類、きのこ類、海藻類、いも類、豆類などに多く含まれています。

**ま** 豆類・大豆製品  
大豆は「畑の肉」と呼ばれ、食事のメインに。

**ご** ごまなどの種実類  
料理のアクセントに。

**わ** わかめなどの海藻類  
汁物や、1品足したいときにぴったり。

**や** 野菜類  
1日350g以上食べましょう。

**い** いも類  
おかずや主食にも。

**さ** 魚類  
水煮缶詰や味付け缶詰は骨ごとおいしく。

**し** しいたけなどのきのこ類  
料理に旨味もプラス。

これらの食材は、どれも手軽に手に入り、頭文字をつなげると「まごわやさしい」という語呂合わせになります。

## 「ちょい足し」でバランスよく

健康維持や免疫力アップのためには、ご飯と温かい汁物、おかずに「まごわやさしい」の食材を取り入れましょう。1日1回乳製品もプラスすることで食事のバランスが整いやすくなります。適宜、動物性たんぱく質摂取のため肉類や卵をおかずに取り入れましょう。

また、普段の食事に足りないものを「ちょい足し」することで、バランスの整った食事になります。



### 「ちょい足しの例」

- ・ま（豆類・大豆製品）をプラス  
インスタントの味噌汁に、豆腐を切ってお椀にちょい足し
- ・や（野菜類）をプラス  
レトルトカレーに、解凍した冷凍ほうれんそうをちょい足し

### 「まごわやさしい」の食材を使ったお手軽レシピ

コロナ禍で常備しておきたい缶詰・乾物を使ったレシピです。

#### ひじきのトマト煮

(1人分の野菜量：40g)

【栄養価】 1人分  
エネルギー…72kcal、食塩相当量…0.5g

【材料】 2人分  
干しひじき…1g、ツナ…20g、にんにく…1片、オリーブオイル…小さじ1/2、大豆水煮…30g、カットトマト缶…80g、顆粒コンソメ…小さじ1/4、ケチャップ…小さじ1、塩こしょう…少々

【作り方】  
①ひじきは水で戻し水気を切る。ツナは油や水気を切る。  
②にんにくはみじん切りにする。  
③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りがでたらツナ、ひじき、大豆水煮を加えて炒める。  
④全体に火が回ったら、カットトマト、顆粒コンソメ、ケチャップを入れる。ふたをして、中火で煮る。ひと煮立ちしたら、塩こしょうで味を調える。

### 作ってみよう! 「旬の野菜レシピ」

#### こまつなの豚味噌炒め

(1人分の野菜量：125g)

【栄養価】 1人分  
エネルギー…241kcal、食塩相当量…1.8g

【材料】 2人分  
こまつな…1束(250g)、豚小間肉…100g、油…大さじ1/2、A※先に混ぜておく(砂糖…大さじ1、酒…大さじ1、味噌…大さじ1と1/2)

【作り方】  
①こまつなは5cm程度に切る。  
②豚小間肉を、油をひいたフライパンで炒める。  
③豚肉に火が通ったら、こまつなの茎を加え炒める。  
④茎がしんなりしたら葉を加え、火が通ったら先に混ぜておいたAを加え炒め合わせる。

広告



TRC八千代中央図書館・オーエンス八千代市民ギャラリー

# 施設まつり テーマは「ポジティブライフ」

当施設は、図書館とギャラリーとカフェがあり「文化と芸術と食」が楽しめる複合施設です。日頃の感謝を込めて「施設まつり」を開催します。今年のテーマは「ポジティブライフ」。新型コロナウイルスが流行している中でも前向きに楽しめるヒントをたくさん散りばめています。

## みんなで作ろう！ おいしいお店のグルメマップ

施設周辺MAPに、おすすめのお店の場所にピンを立て、おすすめポイントを記入し、グルメマップを作ります。3月20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時、第2展示室。申し込みは不要です。



## 3月20日(土)・21日(日) いずれも申し込み不要

市民ギャラリー ☎406-4116

イベント名	内容	時間
ほんべん神社が出現！	ほんべん神社で参拝した人におみくじをプレゼント。	10時～17時
八千代市収蔵作品の「八千代の風景」作品について、アートアドバイザーが解説します！	「海老沢巖夫」「山里寿男」「小野昭」の描く八千代の風景について当館アートアドバイザーが解説。	14時～14時30分
アート・クラフト・マーケット	作家が制作した一点ものの作品や工芸品・食器などを販売。	10時～16時
食のイベント	八千代市近隣の飲食店が移動販売でやってきます。	10時～16時

## 3月20日(土) 申し込みは電話で各館へ

中央図書館 ☎486-2306

イベント名	内容	時間	申込開始
講座「時代とともに変化した地域での新しい発見があるかもしれない八千代市」	郷土博物館の職員による講座。住み慣れた地域での新しい発見があるかもしれません。高校生以上対象。先着15人。	10時30分～12時	3月5日(金) 10時から
きららさんの人形劇	人形たちが活躍する「おはなし劇」と「音楽劇」。お馴染みの「きららさん」が演じます。小学生以下対象(3歳以下は保護者同伴)。先着20人。	13時30分～14時	2月26日(金) 10時から

市民ギャラリー ☎406-4116

イベント名	内容	時間	申込開始
あそび！発見！わくわく縁日	子どもも大人も一緒に遊ぼう。地域の大人が趣味や特技を発表して交流するイベントです。	10時～12時・13時～15時	不要

## 両日開催の展示もたくさん！ 10時～17時(※9時～20時)

展示名	内容
ステイホームのアイデア教えます！～こんな楽しみ方あるよ～	スタッフが考えたステイホームのアイデアを展示。
“私の好きな場所”写真展	市内にある“私の好きな場所”の写真を展示。その場所のおすすめポイントも。
『コロナに負けないカルタ』展示	「コ・ロ・ナ・に・ま・け・な・い」のそれぞれの頭文字に、カルタの読み札や絵を考えた作品を展示。
夢のマスクデザイン展！	皆さんが考えたマスクデザインを展示。
「Takorasu Steam World」展	アナログチックな機械による空想世界の原画、クラフト、映像を展示。
講座受講生成果発表展(※)	市民ギャラリーでの各講座受講生の作品を展示。

## 3月21日(日) 申し込みは電話で各館へ

中央図書館 ☎486-2306

イベント名	内容	時間	申込開始
図書館を使った調べる学習コンクール作品展	歴代の入選作品、優秀作品を展示。	10時～17時	不要
電子図書館活用講座	電子図書館を初めて使う人、初心者に向けて開催。先着10人。スマートフォンやタブレット持参。	10時～11時	3月11日(木) 10時から
バリアフリー映画上映	『グーグーだって猫である』を字幕と音声ガイドのついたバリアフリー映画で上映。一般の人も参加できます。各回先着16人。	①10時～12時、②13時30分～15時30分	2月24日(水) 10時から
おはなし会&ぬいぐるみのお泊り会	スタッフによる読み聞かせの後、ぬいぐるみがお泊り。一家族につき大人1人、子ども1人。先着10組。	11時30分～12時30分	3月10日(水) 10時から

市民ギャラリー ☎406-4116

イベント名	内容	時間	申込開始
みんなで踊ろう！アロハ手話DANCE！	フラダンサーと一緒に、手話を使ったダンスを踊ります。先着30人。	13時～14時	不要
ギャラリーサポーターと遊ぼう！&妖怪アマビエのライブイベント！	廃材を再利用して作品を作ります。妖怪！アマビエのライブイベントも。一家族につき大人1人、子ども1人。先着10組。	14時30分～17時	2月16日(火) 10時から

## 図鑑をつくろう！ Yachi-pedia

百科事典での調べ方と調べた内容に合った絵の描き方を教えます。テーマは自由。小学3年生以上対象。先着10組。3月21日(日)午前10時～正午、第4展示室。申し込みは2月16日(火)午前10時から電話で市民ギャラリー ☎406-4116へ。



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)

## 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

## 母子保健課 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。

## 健康づくり課 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。

## 公民館 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

☎午前9時から電話か直接同館へ **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) ☎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 ☎勝田台文化センター2階 ☎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 ☎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)

☎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

☎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) ☎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 ☎午前9時から電話か直接同館へ

## 図書館 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 ☎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 ☎勝田台文化センター2階展示室 ☎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年ー変わりゆくくらし・地域ー」

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

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

### No553 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

月2日(火)～3月14日(日)

◆映画会「語り継がれる東日本大震災」千葉県旭市と宮城県東松島市の東日本大震災時の様子や復興に向けた動きを記録した映像を上映し、くらしの変化を紹介します。先着40人 ㊟3月13日(土)午後1時30分～3時30分 ㊟電話か直接同館へ

◆自然観察会～千葉市花島地区～千葉市花島周辺を散策し、自然や地形・文化財などを観察します。当日は花島公園センターの入口集合・解散。小雨決行。先着20人 ㊟3月14日(日)午後1時～4時 ㊟電話か直接同館へ

◆篆刻作品展 篆刻同好会会員の作品を展示します。手作りの作品を通して、篆刻についての理解を深めます ㊟3月17日(水)～25日(木)午前9時～午後4時30分、最終日は午後3時まで。

講座・教室 生涯学習振興課 ㊟481-0309 ◆市民カレッジ健康講座～初心者のためのストレッチ・体操講座～全3回

日頃、からだを動かすことが少ない人から動かす楽しさを実感してもらいながら簡単なストレッチや体操を行います。先着28人 ㊟3月3日、10日、17日いずれも水曜日午後1時30分～3時 ㊟総合生涯学習プラザ ㊟9時から電話で同課へ

催し EVENT 農業交流センター ㊟406-4778 ◆親子で八千代を走ろう！ 野菜を知ろう！八千代を走ろう！と題し、ランニング教室を開催します。子どもは小学生対象。各回先着10組20人。㊟3月28日(日)①午前10時～正午②午後2時～4時 ㊟WEB申し込みまたは、電話で同センターへ

広報やちよ2月1日号の訂正

広報やちよ2月1日号表紙の星裏一の経歴について、誤りがありました。正しくは、次のとおりです。お詫びして訂正します。  
(誤) 武蔵野美大卒業後  
(正) 台南師範学校卒業後

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。

会員募集

市民の皆さんからの依頼に基づいて掲載していますので、内容についての責任は負いかねます。

●卓球同好会 トータス 体力増進、健康維持のため、卓球を楽しんでいる会です。募集人数若干名。毎週木曜日18時～21時、大和田西小学校体育館。年2,000円。鈴木 ㊟090-1667-3227 ㊟459-8168

●中国語サークル 日常会話を中心に勉強しています。講師は中国人留学生。初心者歓迎。第2・4火曜日13時30分～15時30分、福祉センター5F。月2,000円。松本 ㊟485-0227 ㊟katsutoshi\_mm@ybb.ne.jp

●八千代スマッシュ 女性硬式テニスサークル、初中級～中級。コーチを招き、球出し練習や試合形式。毎週木曜日13時15分～14時45分(月4回)、新川オムニコート。入会金1,000円、月3,500円。渡邊 ㊟090-3692-7606

●八千代花と緑の応援団 八千代緑が丘駅北口広場を日本一の駅前バラ広場に！京成バラ園までの遊歩道を日本一のバラ街道にしよう！第3土曜日9時～11時30分、八千代緑が丘駅北口広場ほか。入会金、会費無料。同事務局長・濱野 ㊟070-4131-8134 ㊟shunsuke1945920@yahoo.co.jp

●フィットネスレディ ダンスを取り入れたラテンエアロ、リラックス効果のあるストレッチを組み合わせたレッスンです。第1・3水曜日10時～12時、八千代台公民館研修室。

入会金1,000円、月2,000円。木名瀬 ㊟484-0985

●八千代ブルースカイ 軽い球技、バウンドテニスの会です。足腰を動かして永い自力歩行能力を。毎週火曜日19時～21時、大和田南小学校体育館。入会金1,000円、月500円。飯塚 ㊟482-9783 ㊟iiduka@db4.so-net.ne.jp

●勝田台吟詠愛好会 漢詩、和歌、新体詩などの吟詠を通じて会員交流。フェイスシールド、マスクを着用しています。第1・3月曜日、13時～16時、勝田台公民館1F講習室。月3,000円。江川 ㊟481-8644

●リズム&ストレッチ ダンスとストレッチを楽しみます。第2・4金曜日9時30分～11時、高津公民館。入会金1,000円。月2,000円。浅野 ㊟090-1506-5135

●無雙直傳英信流居合術誠和塾 土佐藩御留流の古流居合術で心身を鍛錬。老若男女どなたでも見学大歓迎です。毎週日曜日13時～16時、八千代台小学校。月3,000円。鈴木 ㊟482-5503

●和裁サークル 着物仕立て。ベスト、スカート、ブラウス、その他小物などのリメイク。第2・4月曜日9時30分～11時45分、八千代台東南公共センター3階和室。月500円。野中 ㊟484-7015

●アート・空の会 絵画を通じて、地域のふれ合いの輪を広げます。年2回の展覧会あり。初心者歓迎。月2回主に木曜日13時～16時、八千代台東南公民館。月1,000円。中村 ㊟485-4361 ㊟garasora@yahoo.co.jp

～新型コロナウイルス感染症の相談・診療・検査の流れ～

以下の「相談・受診の目安」を参考に、発熱等の症状がある人は、まずは日ごろ通院している医療機関か、お住まいのお近くにある医療機関に電話で相談してください。相談先で診察・検査が出来ないときやかかりつけ医がいない等相談先に困ったときは、下記の相談窓口にご相談を。(「相談・受診の目安」に該当しない場合も相談はできます)

相談・受診の目安

少なくとも以下のいずれかに該当する人は、すぐに相談してください。

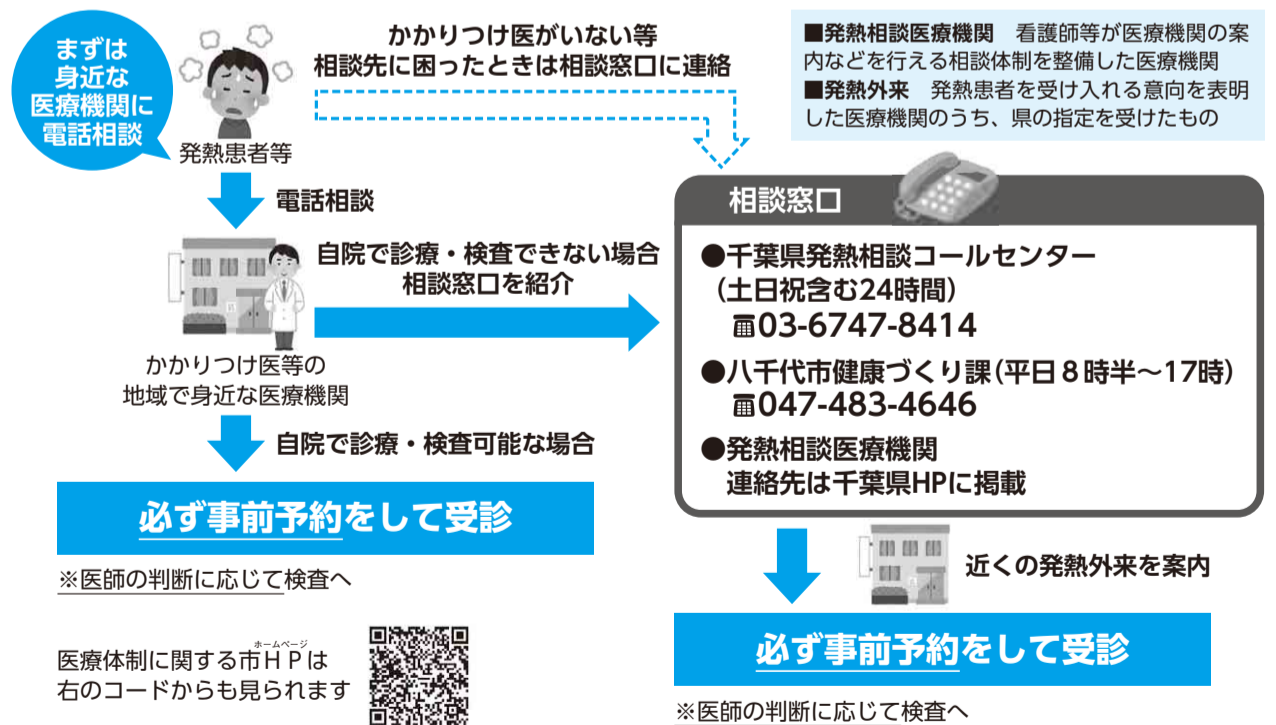
▶息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

▶重症化しやすい人(※)で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

▶上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が続く場合には必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)



- 発熱相談医療機関 看護師等が医療機関の案内などを行える相談体制を整備した医療機関
- 発熱外来 発熱患者を受け入れる意向を表明した医療機関のうち、県の指定を受けたもの

相談窓口

- 千葉県発熱相談コールセンター (土日祝含む24時間) ㊟03-6747-8414
- 八千代市健康づくり課(平日8時半～17時) ㊟047-483-4646
- 発熱相談医療機関 連絡先は千葉県HPIに掲載

近隣の発熱外来を案内

必ず事前予約をして受診

※医師の判断に応じて検査へ

必ず事前予約をして受診

※医師の判断に応じて検査へ

医療体制に関する市HPは右のコードからも見られます



●妊婦の方へ 妊婦の方については、念のため、重症化しやすい人と同様に、早めにかかりつけ医や右上の「千葉県発熱相談コールセンター」などに相談してください。

●お子さまがいる方へ 子どもは風邪の症状を認めやすく、また症状を正確に訴えられないことから、受診の目安に関わらず、小児科医による診察を必要とすることがあります。このため、受診に迷う場合は、かかりつけ小児医療機関、または上記の「千葉県発熱相談コールセンター」などに相談してください。



### 河津桜が咲きはじめる美しい桜並木

春先から河津桜が咲きはじめ、これからたくさん桜が咲く新川。美しい桜並木として今では市が誇る観光名所となっています。

ボランティアの新川千本桜の会は、17年にわたりこの並木を手入れしてきました。この間には、台風被害から復旧する苦労や魅力を伝える工夫をし、現在も市役所や市内の公共施設へお正月の展示用の桜を届けたり、開花情報をみなさんにいち早くお知らせしたりしています。

年々会員の年齢も上がり、この活動を引き継いでいく次の世代の手を必要としながらも、活動を続けて市の名所を支えています。

### 市の名所を支える新川千本桜の会



◀ 昨年の台風での倒木を修復しました

### ありがとうございました

「児童福祉のために役立ててください」と八千代ライオンズクラブ様より「三輪車3台」を、ボランティアグループYACHIROCK様より「積み木・運動用具・子供用自転車」を寄贈していただきました。子どもたちのため活用させていただきます。

### 自分の夢をアート作品に 夢を叶えるヴィジョン・ボード



◀ 視覚化することで、夢を潜在意識に刷り込む効果もあります

1月16日、市民ギャラリーで「夢を叶えるヴィジョン・ボード」が開催されました。雑誌や写真などを組み合わせて自分の夢をアート作品にして飾ります。参加者は「もっと人とつながりたい」「うたいたい歌がある」など、願いを感じたままにボードに表現しました。このヴィジョン・ボードには、アートセラピーとしての効果があり、感じたままに表現することで、自分でも気づかなかった心の中が作品に表れ、モヤモヤしている自分の悩みや願望を客観的に見つめることができるそうです。

### 子どもたちの力作が作品集に 明るい選挙啓発ポスター・標語



▶ 配架されている作品集

市選挙管理委員会では、昨年5月11日から9月11日まで、市内の児童・生徒を対象に、明るい選挙啓発ポスター・標語作品を募集しました。今年度は、ポスター作品は11校51作品（小学校6校13作品、中学校4校31作品、高等学校1校7作品）、標語作品は9校570作品（全て小学校）

の応募がありました。9月に市選挙管理委員会にて1次審査を行った後、県選挙管理委員会にて審査が行われ、八千代市は優秀賞3作品、佳作1作品、優良賞1作品が入賞しました。現在、市内の図書館と市教育委員会庁舎で今年度八千代市に応募のあった力作の全てを作品集として、配架しています。この機会にぜひ、皆様ご覧ください。



▲ 県の優秀賞。左から八千代台小・坂上莉世さん、村上中・加藤衣桜さん、八千代松陰中・山田智恵さんの作品。

### 食べたいお店の食事をテイクアウトやデリバリーで！

新型コロナウイルスの影響で、いままでどおり外食をすることが難しくなっている中、このキャンペーンでは、食べたいお店の食事をテイクアウト（持ち帰り）やデリバリー（出前）で味わえます。積極的に利用して、いつも食べているお店の味を、家族でのおうち時間や外で気軽なひとりランチなどで楽しみましょう。

お店の探し方は、SNSで「#食べよう八千代」と検索するか、下のコードから「ココシルやちよ」にアクセスしてください。テイクアウトやデリバリーしたお食事の写真にハッシュタグ「#食べよう八千代」をつけてみんなとシェアしましょう。お問い合わせは、観光推進室☎421-6762へ。



▲ココシルやちよへ

### 八千代歌壇

佐波 洋子選

ひざにのりえんやらももの木聴くだけで今日がリセットされてた夕暮れ  
（八千代台西）伊藤 智子  
「プリンセスミチコ」「アイコ」に「マリヤカラス」バラの名のもとみじまいただす  
（村 上）新井 豊子  
真つ新の足袋と下駄ある枕辺に初日も来も遙かとなりぬ  
（八千代台西）元村 泰介  
早々とあやめ祭りに摘まれしか手押し車に紫紺あふれる  
（八千代台東）藤井 京子  
単衣着を袷に替えた秋の会帯の重さに深呼吸する  
（八千代台北）村田 一江  
上富士の小学校の屋上より議事堂が見えし昭和二十年代  
（八千代台北）水野大佳代  
ラ・フランスいびつな形に刃を添わせると剥けば仄かな香  
（下市場）村越喜美子  
どの亡四兄に今夜会えるか思いつつ語る人なく眠るこのころ  
（萱田町）三神 哲也  
川べりに二羽の白鳥道の駅スマホに囲まれ土手の草食む  
（桑 納）石上 文枝  
十二月季節の変る音も無くカレンダー捲り来る年を待つ  
（勝田台）杉本美恵子  
選評 一首目、「えんやらももの木」にクリアされる一日が  
新たな明日に繋がる幸せな回想。言葉に無駄がない。  
二首目、固有名詞の一つを異質にし、生き方への共通項を探って  
敬意と親愛を表出した。三首目、時代への郷愁が共感を呼ぶ。

### やちよ川柳

八千代川柳連盟選

アイカラー目元強調マスク顔 勝田台 喜田 橙  
欲深し百八つでは足りません 八千代台西 伊藤 宙  
小春日に金木犀の返り咲き 勝田台 松野久美子  
温暖化歳時記までも塗り変える 勝田台 塩田 正男  
手を振って見送る孫のランドセル 村上団地 成瀬 謙三  
島みかん味にも勝る友の情 村上 増川みずえ  
帰省終え見送る辛さ背の寒さ 米 本 西澤はるか  
それぞれの花に立ち位置教えられ 吉 橋 根岸 ムベ  
コロナ禍に赤字続きの暮らし向き 大和田新田 羽村田 廣  
弟よ父母に会えたね黄泉の国 緑が丘 神山佳代子  
祭りごと消えて薄れる季節感 上高野 神津真智子

防災無線自動電話応答サービス  
☎0120(970)911  
24時間以内の防災無線放送の  
内容を確認できます