

マイナポイントの申し込みは3月末までに マイナンバーカードを申請した人が対象です

3月末までにマイナンバーカードを申請した人は、カード受け取り後、マイナポイントの申し込みをして、9月末までに選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をすると、25%（上限5,000円）分のポイントがもらうこと

ができます。マイナポイントの付与を希望される人は、必ず3月末までにマイナンバーカードの申請手続きをしてください。問い合わせは、総務省マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178へ（総務課）

千葉県知事選挙の投票日は3月21日(日)

千葉県知事選挙の投票日は3月21日(日)です。3月20日(祝)まで期日前投票ができます。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も、期日前投票ができます（「投票所入場整理券」の裏面にある「期日前投票宣誓書」の6号事由に該当）。
なお「期日前投票宣誓書」はあらかじめ記入し、お越しく下さい。
詳しくは、市選挙管理委員会から

郵送された「投票所入場整理券」をご覧ください。市選挙管理委員会☎421-6792へ問い合わせを。
■八千代市長選挙は
5月23日(日)投票日
立候補予定者説明会は4月16日(金)午後1時から市役所旧館4階第1委員会室で行います。（選挙管理委員会）



市民体育大会の参加者募集

【硬式テニス】 市内在住か在勤・在学の人と八千代市テニス協会加入者。トーナメント方式。種別は、シングルス(男子A・B、男子ベテラン、女子)、ダブルス(男女A・B、女子初級、ベテラン混合) ☎5月8日～6月13日の金曜日、土曜・日曜日 所新川テニスコート(No.3～No.10) 費一般2,500円、加入者2,000円/組 参加費を振込後(ゆうちょ銀行・口座番号10590-48948341、他銀行から振込場合は058-4894834 振込先:八千代市テニス協会)、振込用紙と申込書を同封のうえ4月2日(金)必着で〒276-0015米本1-240-1

二宮真二☎409-5752へ郵送か持参してください(市テニス協会HPから申込用紙をダウンロードできます)。詳しくは、同協会HPをご覧ください。
【卓球】 市内在住か在勤・在学の人と八千代市卓球連盟登録団体加入者対象。一般男子(S)・一般女子(W)・シニア男女50歳以上(S)・グランドシニア男女60歳以上、70歳以上(W)リーグ戦後、順位別トーナメント戦 ☎5月16日(日)午前8時30分受付開始 所市民体育館 費800円 4月16日(金)必着でハガキを〒276-0042ゆりのき台7-17-1徳永勝美☎484-3051へ郵送。八千代市卓球連盟HPでも申し込みめます。

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。

自宅で無理なく出来る！「やちよこれだけ体操」

自宅で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか。そんな時は「やちよこれだけ体操」で体を動かし、体力低下を予防しましょう。
この体操は下半身の筋力を維持するための「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。

成されています。体操の動画は、市HPから見られます。初めに解説編の動画を見て各々の注意点を確認してから、実践編にチャレンジしてください。
(健康づくり課☎483-4646)

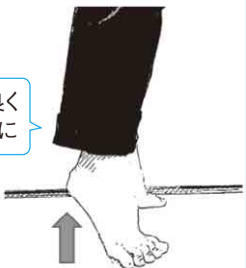
スクワットのポイント

太もも前面を意識しましょう



かかとの上げ下ろしのポイント

かかたを勢い良く下ろさないように



会員募集

市民の皆さんからの依頼に基づき掲載しておりますので、内容についての責任は負いかねます。

- 特定非営利活動法人子どもネット 八千代 親子で観劇、異年齢で自然体験、子育て座談会など行っています。月1・2回、市民会館など。入会500円、月1,000円。三浦☎486-4699
- 一花会 本格的な茶室がある文化伝承館にて裏千家茶道を習います。初心者大歓迎。第2・4金曜日9時～14時、文化伝承館。入会1,000円、月3,000円。沖☎482-9741
- サラン 楽しく韓国語(会話含む)を勉強しています。体験歓迎。第1・3火曜日13時30分～15時、八千代台東南公民館。入会1,000円、月2,500円。宮澤☎483-5233
- 将棋サークル 将棋の自由対局に

- よる会員の親睦と棋力の向上を図る。第1土曜日・第3月曜日9時～16時30分、福祉センター。入会500円、年2,000円。安部☎484-3487
- 軟式野球チーム「八千代クラブ」 60歳超・70歳超・75歳超の3チームで県のリーグ戦加入。健康で楽しくが目標。毎週木曜日8時30分～正午、陸スポーツ広場。月1,500円。本橋☎485-4784
- 八千代絆クラブ 新舞踊、盆踊り、グラウンドゴルフ、ウォーキング、カラオケ、吹矢、パソコン教室、健康麻雀、シネマの会、ナツメロを唄う会、旅の話、ラジオ体操など。見学歓迎。60歳以上対象。不定期開催、村上公民館・UR集会所。月300円。まつ☎483-5571
- 英会話ジョイナス ネイティブなアメリカンの女性講師と英会話を楽しみながら学習します。第1・3木曜日14時～15時30分、緑が丘公民館。入会1,000円、月2,000円。馬場☎484-4840

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために 引き続き感染防止対策の徹底にご協力を

例年であれば、3月から4月は、卒業・入学などに伴う人の移動や、みんなで集まって飲食をする機会が多い時期となります。
大人数での飲酒を伴う会食は、飛沫が飛びやすくなり、新型コロナウイルスへの感染リスクが高まります。今年は、歓送迎会や飲酒を伴う花見は控えていただき、どうしても会食をする場合は、マスクの着用やなるべく普段一緒にいる人と少人数

(4人以下)で開催する、人と人との距離を十分に確保する、適切に換気をするなどの感染リスクを下げる工夫を心がけましょう。
本市の新規感染者数も、依然として予断を許さない状況が続いています。日常生活においても、こまめな手洗いやマスクの着用、日々の体温チェックなど、引き続き基本的な感染防止対策の徹底にご協力をお願いいたします。



イラスト出典：内閣官房 HP

●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。今号に掲載のイベントなども市HPや主催者に問い合わせ、最新情報を確認してください。

新型コロナウイルス感染症の相談・診療・検査の流れ

発熱などの症状がある人は、まずは日ごろ通院している医療機関か、お近くの医療機関に電話で相談してください。かかりつけ医がいななど困ったときは、相談窓口へご連絡を。

■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

