



還付金詐欺が急増しています

社協支会が高齢者に注意喚起のチラシ配り



▲八千代台北東支会の活動の様子。月に一度の弁当の配食サービスの際に、その時々のお知らせを渡しています

社会福祉協議会が設置する支会が、見守り活動の一環として地域の高齢者に還付金詐欺のチラシを配付。注意を呼びかけました。市内では、昨年1年間に58件、約1億2,570万円の還付金詐欺などの電話de詐欺被害が発生。深刻な状況になっています。被害を未然に防ぐためには、地域や家族の見守りが大切です。家族や財産を守るため、家庭でも一層の注意喚起をお願いします。

今号の紙面から

- ◆あなたや周りの人のために
禁煙してみませんか?.....2
- ◆3年度狂犬病予防注射(集合注射).....3
- ◆遠出ができない今こそ
やちよの魅力を散策しよう.....4・5

新型コロナウイルスワクチンの接種スケジュールを変更します

新型コロナウイルスワクチンの今後の接種スケジュールについては、広報やちよ3月1日号でご案内したところですが、3月1日に国から示されたワクチンの出荷予定によると、市へワクチンが供給されるのは4月26日以降とされ、当初の予定通り接種を行うことが難しいことから、接種スケジュールを変更します。※3月8日時点の情報を基に作成しています。
■65歳以上の人のクーポン券は当面送付を見合わせます。65歳以上の人のクーポン券は、国からの4月26日以降のワクチンの供給スケジュールが示され次第、発送します。それ以外の人も国の示すスケジュールを踏まえ順次発送します。
■予約の開始時期も変更します。クーポン券の発送と同様に予約開始時期についても、ワクチンの供給の目処が立ち次第、改めて詳細をお知らせします。

■最新情報は広報やちよ市ホームページでお知らせします
今後もスケジュールなどに変更があった場合は、随時、広報やちよや市ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。接種会場や予約方法についても、クーポン券の発送時期に併せてお知らせする予定です。大幅なスケジュールの変更で市民の皆さまにはご迷惑をおかけして誠に申し訳ございません。皆さまが安心してワクチンを受けられるよう今後も八千代市医師会、八千代市薬剤師会、東京女子医科大学八千代医療センターなどの関係団体と連携しながら接種体制構築に努めてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
■問い合わせ 市コールセンター 0570(001)0988(平日午前8時30分~午後5時15分) ※現時点では、接種予約は受け付けていません (健康づくり課)

「チーパス」が4月から変わります!

4月から使える新しいチーパスを配布します。また、子育て家庭を支援するために対象年齢を「18歳未満まで」に引き上げ、電子版チーパスの配信も開始します。県内の小・中学校、幼稚園、保育所などに通うお子さんには、各学校・施設で3月中旬に配布します。それ以外の家庭や妊娠中の人がいる家庭は、次の場所で受け取れます。

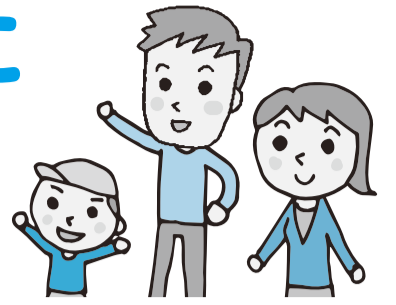
- ▼配布場所 子ども福祉課、支所・連絡所・母子保健課(保健センター)、すてっぷ21勝田台・大和、地域子育て支援センター、児童発達支援センター ▼必要な書類 子どもの健康保険証または母子手帳



▲チーパスは「チーパスの店」(協賛店)で割引や優待が受けられます

何回でも
挑戦を!

あなたや周りの人のために 禁煙してみませんか?



喫煙する人は新型コロナウイルス感染症が重症化する可能性が高いことがWHO(世界保健機関)から報告されています。(2020年5月11日公表)

「健康維持のために禁煙したい。」「たばこは身体に悪いこともわかっている。」「でも、なかなか踏み切れない。」そんな人も多いかもしれません。

禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。今までに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールが近いと考えて、「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に始めてみましょう。

お問い合わせは
健康づくり課
☎483-4646へ

お財布に優しい! 禁煙のメリット

まずは、ご自分の1年間のたばこ代を計算してみましょう!(1箱500円として計算)

本× 25円×365日 = _____ 円

1日のタバコ本数 1本あたりの金額

例) 一箱20本×25円×365日=182,500円
10年喫煙を続けると、180万円以上に…!

《禁煙のコツ・準備編》

禁煙開始7日前からはじめる「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」があります。

■禁煙開始日を設定しましょう

まずは、禁煙を開始する日(例 記念日や1のつく日など覚えやすい日)を決めます。

休日に喫煙本数が多い人は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からは始めると良いでしょう。禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼ると禁煙開始への意欲が高まります。

また、禁煙の理由を書き出すことで、禁煙開始後に辛くなったとき初心に戻るができます。

■吸いたい気持ちへの対処法を練習しましょう

禁煙開始後個人差はありますが、2~3日をピークに禁煙の離脱症状(たばこを吸いたい欲求、眠気、イライラして落ち着かない、頭痛、だるさ等)が現れ、緩やかに10~14日ごろまで続きます。たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではなく、長く続い

ても3~5分です。そこで、禁煙開始7日前頃からたばこの代わりになるものを考えておきましょう。吸いたい気持ちが出てきたら、様々な対処法を試して効果を確認めます。効果がなければ他の方法を試して禁煙開始に向けて準備します。

例)

吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
仕事の合間	深呼吸する

《禁煙継続のコツ・実行期編》

■禁煙を開始出来た自分を褒めてあげましょう

1日でも禁煙できたら自分を褒め、浮いたたばこ代で節目にご褒美を買うなどの計画を立てるのも良いですね。

■良かったこと探しをしましょう

禁煙開始後20分で血圧や脈拍が正常に戻り始めます。その後、段階的に呼吸がラクになる、味覚が戻るなどの身体の変化のほか、吸う場所を探す必要がなくなるなど様々な良いことがあります。

禁煙をサポート! 禁煙外来へ行こう

禁煙外来を利用すると、自分一人で頑張るより半年以上続く禁煙の成功率が4~6倍も高くなります。その他、吸いたい気持ちが抑

禁煙治療は
12週間で5回の
診療が標準です。

期間 12週間

診療 5回

費用 約2万円
(保険治療の場合)

えられて苦しくない、太りにくい、健康保険が使えるので、たばこ代よりも安いなどのメリットがあります。

■34歳以下の方は①~③、35歳以上の方は①~④に当てはまれば、禁煙外来で健康保険が適用されます

- ①直ちに禁煙することを希望されている人
- ②ニコチン依存症のテスト結果が5点以上
- ③医療機関で禁煙治療同意書に同意できる
- ④1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上

千葉県内で禁煙治療に保険が使える医療機関は、右のコードから確認できます。



コラム

紙巻きたばこを加熱式たばこに変えれば「禁煙」になる?

残念ながら紙巻きたばこを加熱式たばこに変えても禁煙したことにはなりません。

最近の統計では、習慣的にたばこを吸う人は減っている一方で、20~30代を中心に加熱式たばこの使用が広がっています。

加熱式たばこは、葉たばこの加工物を加熱してエアロゾル(微細なミスト)を発生させる製造たばこの一つです。このエアロゾルには、ニコチンや発がん物質などの有害成分が含まれているほか、使用者の呼気にも有害成分が含まれています。そのため、日本呼吸器学会では、喫煙者だけでなく他者にも健康被害を起こす可能性が高いとしています。

また、加熱式たばこの方が紙巻きたばこよりもニコチンの吸収率が高いため、血中のニコチン濃度が高くなり、紙巻きたばこよりも依存しやすいことがわかっています。

加熱式たばこでも、禁煙治療を保険で受けることができます。ぜひ挑戦を!

4月1日(木)から利用できるタクシー券の交付を3月15日(月)から開始します。それに伴い、3月27日(土)午前9時から午後4時まで臨時の交付窓口を開設します。今年度タクシー券の利用登録をしている人には、3月中旬に申請書などを送付します。

■障害者等タクシー券 ▼対象者 次の①~④のいずれかに該当する人。①身体障害者手帳1級、2級又は視覚、下肢、体幹、移動機能障害の3級の人、②療育手帳A、Aの1、Aの2、Aの1、Aの2の人、③精神障害者保健福祉手帳1級の人、④介護保険で要介護3、4、5の人

■高齢者外出支援タクシー券 ▼対象 鉄道駅及び一日の運行回数が9回以上のバス停から、地図上の直線距離で500m以上離れている建物に住んでいて、次の①~②いずれかに該当する人。①介護保険で要支援1・2、要介護1・2の認定を受けている75歳以上の人、②同一の世帯の人が全て75歳以上の(障害者支援課☎421)6740・長寿支援課☎(421)6737)

3月15日(月)から令和3年度障害者等及び高齢者外出支援タクシー券の交付を開始

障害年金を受給しているひとり親家庭は、3月分(5月支払い)から児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。すでに児童扶養手当受給資格者として認定を受けている人は申請不要。それ以外の人は申請が必要です。▼支給制限に関する所得の算定の変更 3月分の手当以降、障害基礎年金等を受給している受給資格者の支給制限に関する所得に障害年金や遺族年金などの非課税公的年金給付等が含まれます ▼支給開始月 通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった人のうち、3年3月1日に支給要件を満たしている人は、6月30日(水)までに申請すれば、3月分から受給できます。(子ども福祉課☎(421)6753)

障害年金受給者のひとり親家庭「児童扶養手当」制度の見直し

が閲覧され、PR効果が期待できます。広告掲載位置は第2階層とページ下部のほか、トップページではランダムに1枠だけ上部に表示されます。詳しくは、市ホームページに掲載している「ホームページ広告掲載要領」を確認してください。▼規格 縦60ピクセル×横150ピクセル。容量20キロバイト以内。データ形式はGIF、JPEG、またはPNG。動画不可 ▼掲載料 1か月2万円 ▼申し込み 市が委託する広告代理店に申し込んでください。枠に空きがある場合は、随時ホームページで募集します。(広報広聴課☎(421)6704)

禁煙治療の流れ

1回目 対面診療

- 問診：喫煙状況や禁煙意思の確認
- ニコチン依存症判定テスト
- 呼気測定：機器に息を吹きかけて、一酸化炭素濃度を測定
- 診察：上記テスト・測定の結果説明、禁煙由来の症状の有無など
- 禁煙方法の相談：自動車運転などの有無、心身の状態などにあわせて薬を選択



2～4回目はオンライン診療が可能

2週間後
2回目診療

4週間後
3回目診療

8週間後
4回目診療

- 診察：禁煙の状況、薬の効き具合や副作用などの相談
- アドバイスなど



12週間後 5回目対面診療

たばこを吸う人も吸わない人も
気持ちよく暮らすために

改正健康増進法では、望まない受動喫煙をなくすため、屋内は原則禁煙に、屋外や家庭などにおいて喫煙する場合は、周囲の状況に配慮することとされています。

市では、市民の皆さんの身体や持ち物をたばこの火から守り、生活環境の向上のため、「八千代市路上喫煙の防止に関する条例」を施行し、勝田台駅、八千代台駅、八千代中央駅、八千代緑が丘駅周辺を路上喫煙禁止区域に指定しているほか、市内全域の道路や公園など、室内を除く公共の用に供する場所で、歩行している間または自転車に乗車している間は、路上喫煙をしないよう努めることとしています。

また、公園などの屋外で喫煙する場合は、周囲に人がいない時に喫煙するなどのマナーの徹底をお願いします。

(危機管理課 ☎421-6717)

3年度狂犬病予防注射（集合注射）

3年度の集合注射を実施します。生後91日以上以上の犬は、登録と毎年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。都合のよい会場でお受けください。

■持ち物

【登録済みの犬】通知はがき、鑑札・2年度の注射済票、1頭3,500円（注射料金2,950円、注射済票交付手数料550円）

【未登録の犬】1頭6,500円（登録手数料3,000円、注射料金2,950円、注射済票交付手数料550円）お釣りのないようお願いします。

■注意事項

①犬をしっかり押さえられる人が連れてきてください、②フンは持ち帰ってください、③他自治体で登録済みの犬は、旧所在地の自治体で交付された鑑札を持って、事前に健康福祉課で転入手続きをしてください、④駐車場がない会場への車での来場はお控えください。

■集合注射会場で注射ができない犬

①予防注射によりアレルギーなどの異常を起こしたことがある、②1か月以内に他の予防注射を受けた、③発情中、妊娠中、授乳中、その他健康上の問題がある、④人をかんだことがあり、狂犬病の鑑定が済んでいない、⑤著しい興奮状態などで、犬を押さえられない

■雨天の場合

4月18日(日)市役所での集合注射は雨天決行。タオルなどをお持ちください。その他の会場は、当日午前8時の時点で雨の場合は終日中止。途中から雨が降ってきた場合は次の会場から中止し、中止になった会場は振替日に実施します。中止決定後は雨が止んでも再開しません。小雨などの場合は、健康福祉課までお問い合わせください。振替日も雨の場合、

【集合注射の日程】

実施日 ※雨天振替日	会場	時間	実施日 ※雨天振替日	会場	時間
4月2日(金) ※4月9日(金)	八千代台北市民の森	9:20～10:00	4月7日(水) ※4月14日(水)	上高野多目的グラウンド	9:25～10:10
	大和田第2公園	10:40～11:10		八勝園市民の森	10:55～11:30
	飯綱近隣公園	11:50～12:40		勝田台第4公園	12:10～12:45
4月5日(月) ※4月12日(月)	八千代台近隣公園	9:25～ 9:50	4月8日(木) ※4月15日(木)	尾崎公会堂	9:25～ 9:45
	八千代台第1公園	10:30～11:00		睦スポーツ広場	10:25～10:55
4月6日(火) ※4月13日(火)	ローズ第2児童公園	11:45～12:15		佐山児童公園	11:40～12:15
	郷土博物館	9:25～10:00	八千代市役所	9:30～12:30	
	米本第3公園	10:45～11:10			
	保品東栄寺	11:50～12:10			

再延期となりません。また、実施日に予定通り実施した会場では、振替日に実施しませんので注意してください。

■感染防止対策にご協力をお願いします

- ①体調が優れない人は、来場を自粛してください、②来場の際はマスクなどを着用し、咳エチケットなどに配慮してください、③会場内では、他の来場者との距離を十分にとってください（手を伸ばしても接触しない距離）、④会場が密な状態とならないために、複数人での来場はお控えください、⑤帰宅後は、せっけんやアルコール、消毒液などで手洗いを行ってください。

お問い合わせは、健康福祉課 ☎421-6731へ

緊急事態宣言発令中は集合注射を中止します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、緊急事態宣言が発令され、緊急事態措置期間内に集合注射の実施日が含まれる場合は、全会場で中止します。その他、今後の新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、集合注射を中止する場合があります。最新情報は、市ホームページで確認してください。



集合注射が中止となった場合

動物病院で注射を受け、動物病院発行の注射済証と、通知はがき（登録済みの犬）、手数料（登録済みの犬550円、未登録の犬3,550円）を持って、市役所か支所で各申請手続きをしてください。

動物病院での注射料金は、集合注射料金（2,950円）と異なります。注射料金や診察時間などについては、受診予定の動物病院に直接お問い合わせください。

各会場での感染症対策を徹底するため、会場数を減らしています。ご了承願います。

春休みを安全に過ごすために

長期休業中は、子どもたちが事件・事故に巻き込まれやすい時期です。安全に過ごせるように、地域の皆さんの温かい見守りをお願いします。また、家庭での約束事を確認しましょう。「いかのおすし」を合言葉に「いかない・のらない・おお声を出す・すぐに逃げる・しらせる」を合言葉に、危険から身を回避させる力を育てましょう。

安全に安心してインターネットを利用するために SNSでのトラブルや歩きスマホ・ながら操作による事故などから子どもたちを守るために、家庭でのルールの確認やフィルタリングの設定を。保護者の理解と見守りが、子どもたちを守ります。愛のひと声を 子どもたちの小さな変化を見逃さず、気になったときは「どうしたの？」と優しく声を掛けましょう。また、良い行いは、その場で褒めるのが一番です。

ダメなものダメ 未成年の飲酒や喫煙は、非行の第一歩です。「ダメなものダメ」の一言が子どもを非行から救います。

夜間の外出は控えて 千葉県青少年健全育成条例により、保護者は特別な事情がある場合を除き、青少年を午後11時から午前4時までの間、外出させないように努めなければなりません。

また、保護者の同伴なしに16歳未満の者が午後6時以降にゲームセンターに立ち入ることは、風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律及び千葉県施行条例により禁止されています。

■青少年相談のご利用を 青少年の非行や生活の乱れなどの悩みに応じて、相談をお受けします。助言・指導のほか、必要に応じて関係機関との連携を図ります。▼相談方法 ①電話相談、

②来所相談（要電話予約）受付時間は土曜・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時 ▼問い合わせ 青少年センター／大和田13812教育委員会庁舎内 ☎(483)2842

広報やちよや市ホームページに
広告を掲載しませんか

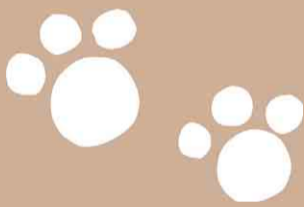
広報やちよに掲載する有料広告と市ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。いずれも、広告の原稿や電子データなどの作成に係る費用は自己負担です。掲載できる広告は、八千代市有料広告取扱要綱および八千代市広告掲載基準に基づくとします。要綱と基準は、市ホームページに掲載。

【広報やちよ】 広報やちよ4・5ページの下部に掲載されます。

▼規格 1枠で使用する場合：縦75mm×横118mm、2枠合わせて使用する場合：縦75mm×横240mm。配色はカラー4色（シアン、マゼンダ、イエロー、ブラック） ▼申し込み・問い合わせ 株式会社地域新聞社八千代支社／高津679-11 ☎(480)3377 【市ホームページ】 トップページには月間約7

万件のアクセスがあります（平成31年4月～令和2年3月の平均）。バナー広告がクリックされることで、貴社ホームページ

遠出ができない今こそ
やちよの魅力に散策しよう



市の木 つつじ



ゆりのき通りではつつじが1.7kmにわたって色鮮やかに咲き誇ります。

市の花 バラ



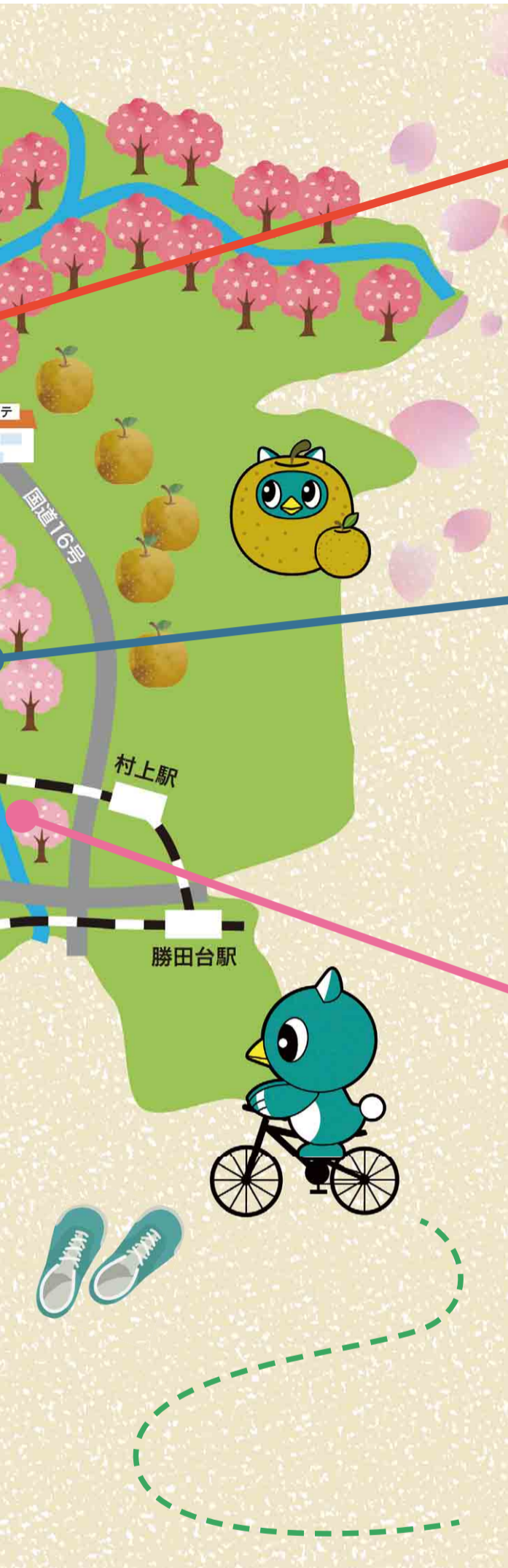
やちよ京成バラ園は、日本有数の3万㎡のローズガーデンに1,600品種1万株を超えるバラが植栽され、春と秋に見ごろを迎えます。



季節の食べ物や豊かな自然が魅力の八千代。いつも通りイベントなどができない中でも、楽しむことができる八千代の魅力はたくさんあります。3密にならないよう気をつけながら、楽しい散策を試みませんか。行こう、行こうと思いつつも、今まで行かなかった市内のスポットに今こそ行ってみるチャンスかもしれません！



広告



いちご狩り



道の駅やちよ周辺の農園でいちご狩りが楽しめます。チーバベリーや紅ほっぺ、とちおとめなど食べ比べもできます。

ゆらゆら橋 こいのぼり大遊泳



4月29日から5月5日にかけて約100匹のこいのぼりと新川名物「景気うなぎのぼり」が大空を雄大に泳ぎます。

新川千本桜

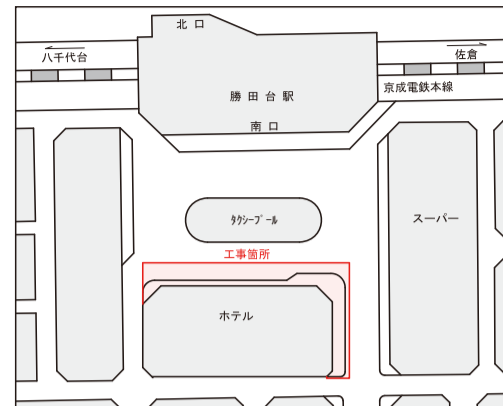


新川沿い約9kmの両岸に8種類約1,000本の桜が2月から4月にかけて楽しめます。

※新型コロナウイルスの影響により内容が変更される場合があります。

お問い合わせは
観光推進室 ☎421-6762へ

勝田台駅南口駅前広場の改修工事を行います



工事期間中は交通規制や騒音・振動により皆様にはご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

▶工事時期 4月下旬頃～9月末頃の午前9時～午後5時 ▶問い合わせ 土木建設課 ☎421-6782

コミュニティスペースが緑が丘西地区内に4月からオープン



4月1日から、緑が丘西地区に新たに建設された物流施設「G L P 八千代Ⅲ」(緑が丘西6丁目12番地2)に併設されている「緑が丘西コミュニティスペース」がオープンします。このスペースは、昨年12月に施設運営及び管理者である日本G L P株式会社と八千代市との間で「**「利便施設の維持及び活用の促進に関する協定」**

貸会議室のほか、オープンラウンジ、キッチンスペースなどを備えており、どなたでも利用ができます。自治会活動や文化活動、地域の交流の場として広く活用することができます。管理者の承認を得た上で、営利目的での利用することもできます。

施設利用の予約は、受付カウンターで随時受け付けています。利用に関する問い合わせは日本G L P株式会社 ☎03-6858-2250へ。
(まちづくり推進室)

情報ぎゅらりー

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

国民年金保険料免除など 申請者は市・県民税の申告を

国民年金保険料の納付が困難な人で2年7月～3年6月の①保険料の免除申請(継続申請対象者含む)または②納付猶予申請(継続申請対象者含む)をする場合は、前年の所得で審査されるため、市・県民税の申告が必要です。①は申請者・申請者の配偶者・世帯主それぞれの前年所得、②は申請者・申請者の配偶者それぞれの前年所得で審査されますので申告をしてください。

20歳前傷病による障害基礎年金を受給している人や旧法の障害福祉年金を受給している人も、受給者の市・県民税の申告が必要です。

なお、所得のない人で、同一世帯の控除対象配偶者や扶養親族になっている人は、申告の必要はありません。(国保年金課☎421-6744)

固定資産の価格などの 縦覧ができます

市内に固定資産を所有する納税者は、3年度土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿で、自分の資産の価格が適正であるか比較できます。

▶縦覧期間 4月1日(木)～4月30日(金)午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)▶対象者と持ち物 ①納税者か納税管理人は身分証明書(運転免許証など)、②代理人は委任状と身分証明書。法人の場合は代表者印も必要です▶場所 資産税課 (資産税課☎421-6693)

消防本部の組織を再編 指揮指令課を警防課に統合します

ちば北西部消防指令センターの運用開始に伴い、組織のスリム化、合理化を図るため、4月1日から警防課に統合した上、指揮指令係を設置します。(総務課☎421-6711)

たけのこの出荷・販売には 届出が必要です

八千代市産たけのこを出荷・販売するためには、無人直売所を含め、市に届け出をする必要があります。令和2年以前に届出をしている人は、市から発行される出荷・販売可能生産者証明書が届くのをお待ちください

い。詳しくは、農政課へ問い合わせてください。(農政課☎421-6763)

募集 農業ボランティア 養成講座の受講生

農作業の手伝いを通じ、市民と農業者との交流を図ることを目的に行う、農業ボランティア養成講座の受講生を募集します。

▶内容 講義と実習 ▶研修期間 5月～4年2月 ▶定員 25人(応募者多数の場合は抽選) ▶費用 350円(保険料) ▶申し込み 4月18日(日)までに、農業交流センターHPまたは電話かファクスで同センター☎406-4778☎406-4779へ。氏名(ふりがな)、住所、生年月日、電話番号をお知らせください。(農政課)

募集 保健師・助産師

母子保健課で母子保健業務を行う会計年度任用職員を募集します。

▶任用期間 4月1日～4年3月31日※業務の状況及び本人の勤務状況によっては再度の任用の可能性あります。※勤務開始1か月間または実勤務15日間までは条件付採用(試用期間)となります▶勤務時間 平日午前9時～午後5時(時間等応相談)▶資格 保健師または助産師▶業務 地域保健活動・母子保健業務全般▶時給 1,446円～1,476円(通勤手当は本市規定による)▶応募方法 履歴書(写真貼付)と申込書(欠格事項の確認)を保健センター母子保健課へ持参、または郵送してください。提出書類は非公開、返却しません。詳しくは市HPか電話で母子保健課☎486-7250へ

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 赤ちゃんが生まれたら 「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

3月の納期
納期限は3月31日(水)です
納め忘れのない口座振替が便利です
国民健康保険料……………9期
介護保険料……………9期
後期高齢者医療保険料…随時期

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

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】
月～金曜日 19:00～翌8:30
土曜日 17:00～翌8:30
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30
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。

「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。

マタニティマークは 妊産婦さんへの思いやり

妊娠初期の妊婦さんが周囲に妊娠していることを知らせるためのマークです。交通機関での座席のゆずりあいや受動喫煙防止など、バスや電車内、飲食店などで、このマークを身につけている人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。詳しくは厚生労働省のHPで。



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 緑が丘公民館☎489-4919
◆サークル体験講座～筆で書いてみよう～ 筆で文字を書く楽しさを感じてみませんか。市内在住の成人対象。先着8人 ☎3月25日(木)午前10時～正午 ☎3月15日(月)午前9時から電話か直接同館へ

図書館 勝田台図書館☎484-4946
◆図書館利用者懇談会 普段勝田台図書館を利用している皆さまから、当館館長が直接お話を伺います。先着10人 ☎3月20日(土)午前10時30分～11時30分 所勝田台文化センター2階展示室 ☎電話か直接同館へ※月曜休館

講座・教室 勝田台中央公園小体育館 ☎487-7667 申し込みは いずれも午前9時から電話か直接同館へ ◆第7回親子三代スポーツフェスタ ①大人のための卓球教室(初心者・初級者向け)、②スモールボールエクササイズ体験教室、③ヨガ体験教室、④Kids

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	2月	1～2月
	救急	671件	1,412件
	火災・その他	28件	112件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

けんこうかんりコーナー No.554 お口の中にも「がん」はできます!

皆さんは、お口の中にも「がん(口腔がん)」ができることをご存知でしょうか。「口腔がん」は舌、歯肉、頬粘膜、口底(舌の下)、口蓋などのお口の中にできる「がん」です。「口腔がん」予防のために心がけていただきたいことは、まずは「禁煙すること」「飲酒を適量とする」「お口の中を清潔かつ良好な状態に保つ」「刺激物を控えめにバランスの良い食事をする」「夜更かしなど体へのストレスをかけない」ことなど生活習慣に気を配っていただくことが大切です。もっとも重要なことは、「自己判断をせずに、歯科医院に相談をする」ことです。

Dance発表会、⑤フラダンス発表会、⑥体力測定、⑦卓球体験。①～③は要予約、先着12人。上履き持参 ☎3月27日(土)午前9時～午後5時 ◆ジュニア卓球養成講座 4月時点で小学4～6年生対象。定員15人 ☎4月14日(水)以降第2・4水曜日午後5時30分～7時30分 ☎6か月6,000円(保険料含む) ◆スモールボールエクササイズ教室 スモールボールを使って美しい姿勢やしなやかな筋肉を作ります。定員20人 ☎4月6日(火)以降毎週火曜日午後1時30分～2時30分 ☎1回600円(保険料含む) ◆大人の卓球教室 初心者または初級者対象。定員8人 ☎4月2日(金)以降の第1～第4金曜日午後1時～3時 ☎1回600円(保険料含む) 八千代台近隣公園小体育館☎483-4977 ◆八千代台スポーツフェスタ 新しいスポーツにチャレンジしましょう。①太極柔力球、②卓球、③ノルディックウォーク教室、④自主トレ健康教室、⑤インディアカ、⑥フロアカーリング、⑦ストラックアウト、⑧ペタンク、⑨体力測定会。①～④は要予約。上履き持参 ☎③500円(ストックを持っていない人のみ)、④200円 ☎3月28日(日)午前10時～午後3時 ☎午前9時から電話か直接同館へ

**市収蔵美術品が
オンラインで見られます**
八千代市の収蔵品の一部をホームページで公開。過去1年間に開催した展示をいつでも見られます。閲覧できる作家は、浅井忠、小野昭、北八重子、久保博孝、佐藤忠良、福永巨、星裏一、山里寿男。問い合わせはオーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116へ。

3月の献血
●27日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、イオンモール八千代緑が丘(八千代東ライオンズクラブ主催)
●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(八千代市献血推進協議会主催)

八千代市歯科医師会では、一昨年に八千代医療センターのご協力のもと『口腔がん集団検診』を行いました。50名ほどの方を検診させていただきましたが、数名に舌、歯肉、頬などの粘膜に異常がみつけられました。このような粘膜疾患は症状が自覚されにくく、ただの口内炎と勘違いされることも多いので、日数が経って進行した状態で発見されることもあります。治りの良くない口内炎や、お口の中に違和感がある場合は、歯科医院にご相談ください。また定期的に口腔粘膜を含む検診を受けて健康にすごしましょう。



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。

スクワットのポイント



体操の動画は、市HPから右下のコードから見られます。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)

かかとの上げ下ろしのポイント



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。



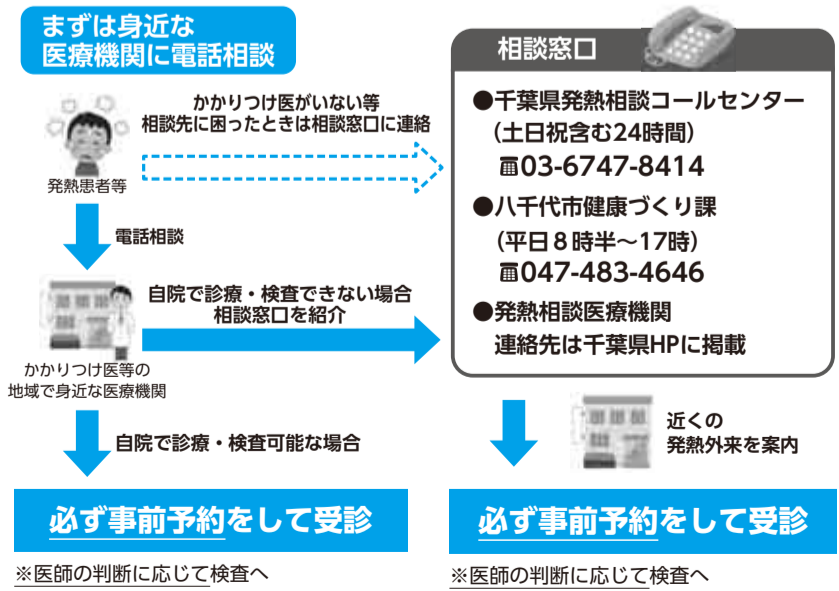
イラスト出典：内閣官房 HP

●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



※医師の判断に応じて検査へ

※医師の判断に応じて検査へ



令和3年用国土緑化運動・育樹運動ポスター原画コンクールで高津中学校3年中津井和夏さんの作品が国土緑化推進機構理事長賞に入選しました



野球やサッカーができる球技場を併設 4月1日(木)に保品近隣公園がオープンします

4月1日(木)、もえぎ野地区に、保品近隣公園(保品1772-19ほか)がオープンします。園内には、野球やサッカーなどができる球技場と半面のバスケットボールコートを整備。そのほか、健康遊具や遊歩道、災害時にも利用できる多目的トイレを備えます。新たな憩いの場としてご利用ください。

球技場の利用には、手続きが必要です。利用日の1か月前から、電話で予約をしてください。オープンに伴う利用の予約は、3月15日(月)午前8時30分から受付開始です。予約は、公園緑地課予約専用番号☎487-5121へ。手続き方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲正面は球技場、右奥に見えるのはバスケットボールコートです



「第3回やちよサービス大賞」が決定

3月1日に、やちよサービス大賞の受賞者が発表されました。

八千代商工会議所では、市内全てのサービス事業者や会議所会員の中から、優れたサービスをつくり、届けることに積極的に取り組んでいる事業者を表彰しています。

大賞は、理容室のヘア・エンターテイナーゴリスタ(緑が丘)が選ばれました。カット技術はもちろんのこと、ピーナッツを原料にしたシャンプーやパックの開発など、オンリーワンのサービスが高く評価されました。ほか、トレーニングジムのSTYLE(緑が丘西)とゴルフ製品の有限会社マスタゴルフ(緑が丘西)が優秀賞を、衛生製品製造・小売業の株式会社アクティブ・21(勝田台)が社会貢献賞を受賞しました。



▲カフェのような雰囲気のゴリスタの店内

詳しくは同会議所ホームページ、問い合わせは同会議所☎483-1771へ (商工観光課)

市民伝言板

●おもしろミュージックランド 音楽の箱から飛び出してきたミニ楽団がお届けする参加型コンサート。世界の名曲や世にも珍しいオモシロ楽

器も大公開。3歳から楽しめます。4月10日(土)14時開演。市民会館小ホール。前売2,000円、当日2,500円。申し込みは子どもネット八千代・三浦☎486-4699☒y-konet@jcom.home.ne.jpへ。この事業は市民活動団体支援金交付制度申請事業です。

萱田地区公園 今年もスイセンが開花

2月、萱田地区公園でニホンスイセンが開花しました。スイセンは、毎年ボランティアのグリーンサポーターの皆さんが見守っています。

3月中旬には一回り大きな花のカップ咲きなどの品種が見頃を迎える予定で、4月頃は遊歩道の桜とともに楽しむことができます。



▲2月10日撮影

競技ダンスで活躍 和田享華さん

昨年11月に開催された第40回三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権ユース(15歳~18歳の部)で、スタンダード、ラテンの2つの部門で準優勝するなど、競技ダンスで活躍する勝田台中学校3年生の和田享華さんにお話を伺いました。

—社交ダンスと競技ダンスの違いはなんですか
観客や審査員がいて、ほかのカップルと技や表現力を競うことです。社交ダンスと違い、競技ダンスはパートナーが固定で、曲や種目も決まっています。色々な人に自分のダンスを観てもらえることや、大会や練習会でライバルと競い合う中で、評価してもらえたり入賞できたりすることが競技ダンスの楽しさです。
—ダンスを始めたきっかけはなんですか
ダンスをしていた祖母の影響で4歳から始めました。練習は佐倉市にあるスタジオで週3日、3時間



▲インタビュー中の和田さん

くらいしていました。今は、腰を痛めてしまったので体を強くして競技に戻ってこれるようにリハビリをしています。

—和田さんのダンスのアピールポイントはなんですか
私は2つある部門のうち、ラテンダンスが得意ですが、特に足さばきがきれいだと評価してもらっています。私のダンスを観るときは足先に注目してほしいです。
—将来の目標はなんですか

世界の大会で表彰台に登ることです。本場のヨーロッパでは、アジア圏の人はなかなか入賞することが難しいと言われていますが、表現力を磨いてその中で活躍したいです。高校では英語を頑張って勉強したいと思っています。

—市民の皆さんに一言
ダンスは何歳からでも始められるスポーツです。楽しみながら姿勢を正すことができます。興味がある人はぜひ気軽に始めてみてください。



▲本人提供

八千代歌壇

佐波 洋子選

みせ先のかごめざるには露のとうひと山百えんとあり鄙のくすりや (萱田町) 吉田 仁子

故里の岐阜の訛りを聞き咎めAイスピーカーの反応鈍し (八千代台南) 桑原 慎子

寒き夜は河豚鍋となり団欒にほろ酔う父の詩吟を待ちき (大和田新田) 増尾 克子

コロナ禍に籠りし家を抜け出でて空高き秋に紅葉風吸ふ (勝田台) 石垣 玲子

折々の記憶に多少の悔あれど卒寿となりて年改まる (村 上) 網島みち子

土産にと路地裏行けば店先に鯨魚干され海女の浜風ぐ (勝田台) 浅岡 弘子

庭先に置かれたままの地下足袋に菊の香残し義姉は旅立ちぬ (下市場) 村越喜美子

良いことがなかった子年今年こそ丑に願いを懸けて歩まむ (八千代台北) 石川 静子

コロナ禍でトンボ返りの子ら残すお節料理を二日喰い継ぐ (大和田新田) 小針 光

選評 一首目、発見の良さ、簡潔な言葉運び、名詞の具体

が光景をありありと立たせている。二首目、現代的な

機器の盲点について面白い。方言の発音の違いには反応できな

いAIの擬人化「聞き咎め」は「解せず」に。三首目、「寒

き夜は」の「は」が恒例だった父の詩吟を心待ちにしていた事

を偲ばせる。

やちよ川柳

八千代川柳連盟選

村度の無い生きさまが小気味よい 緑が丘 黒木 麗

ニンガシから九の段へまだ言える 大和田 関川由美胡

身体より心の脂肪持て余す 八千代台南 古川百目紅

落語会市松のよう座る客 勝田台 藤川 朝生

不手際を笑い飛ばして反古にする 勝田台 白岩 ヒロ

お絵描きのパパのお顔は太陽だ 村上団地 本荘たみこ

機嫌度がすぐわかるんだ妻の声 村上団地 阿部ちえこ

ビデオ通話変顔燥ぐ孫集い 萱田 鈴木みち子

ワイングラス心の奥を覗かせる 村上 佐藤 昌平

乾杯もアクリル板の向こう側 勝田台 小林きらら

褒められた自慢の娘親に似ず 緑が丘 長壁 節子

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。市内在住の人が対象です。
【ゆずります・無料】▼丸形蛍光灯30/40型×1・30/30型×1