

情報ぎゅらりー

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

総合生涯学習プラザの プール利用時間の制限

学校行事(水泳授業)で使用するため、次の期間は総合生涯学習プラザのプールが利用できません。

▶日時 6月7日(月)～6月30日(水)の午前9時～午後1時。土曜・日曜日は通常通り利用できます
(総合生涯学習プラザ☎487-3719)

コンビニ交付サービスを 一時停止します

6月6日(日)は終日、メンテナンス作業のため、各種証明書のコンビニ交付サービスが利用できなくなります。ご理解とご協力をお願いします。(戸籍住民課☎421-6719・市民税課☎421-6691)

「特設人権相談所」を 開設します

千葉地方法務局と船橋人権擁護委員協議会では、6月1日(火)の「人権擁護委員の日」に合わせ、特設人権相談を実施します。いじめや家庭問題、人権上の問題などでお悩みの人は、当日直接会場へ。また、通常の人権相談は千葉地方法務局船橋支局☎431-3681で行っています。

▶日時 6月1日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 ▶場所 福祉センター ▶問い合わせ 健康福祉課☎421-6731

こんなときは国民年金の 手続きを忘れずに

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の人すべてが加入する制度です。届け出を忘れると、将来受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりする場合がありますので、忘れずに市へ届け

出をしてください。

●会社を退職したとき 60歳になる前に会社を退職し、厚生年金保険の被保険者でなくなったとき(扶養配偶者がいる場合は併せて手続きが必要です)

●被扶養配偶者でなくなったとき

本人の収入増加や離婚により、会社員や公務員などの扶養から外れたとき(配偶者が65歳に達して厚生年金保険の被保険者でなくなったときを含む) (国保年金課☎421-6744)

まちづくりふれあい講座の パンフレットを配布しています

まちづくりふれあい講座は、市民の皆さんが催す学習会などに市の職員が講師として出向き、市の事業や施策について説明したり、職務に関連した専門知識や技能を生かした講義や実習などを行うものです。17分野、67講座ご用意しています。



市内在住か在勤・在学のおおむね10人程度あるいは会場の制限人数以内の団体・グループが利用できます。詳しくは、市役所案内・支所や公民館などで配布しているパンフレット、または市HPをご覧ください。
(生涯学習振興課☎481-0309)

募集 花の群生地見守り ボランティア

公園の中のスイセンと彼岸花の群生地を見守るボランティアを募集します。



▶応募資格 市内在住者だけではなく、市外の人の応募も可 ▶募集人数 萱田地区公園8人、村上緑地公園12人 ▶活動場所 萱田地区公園・村上緑地公園 ▶活動内容 見守り、軽作業など ▶募集期間 5月15日(土)～6月15日(火)まで ▶申し込み 地域振興財団緑化推進事務所☎458-6446まで問い合わせください (公園緑地課)

5月の納期
納期限は5月31日(月)です
納め忘れのない口座振替が便利です
軽自動車税……………全期

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 | 4月 | 1～4月 |
| | 救急 | 704件 | 2,860件 |
| | 火災・その他 | 28件 | 170件 |

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

5月の献血
●16日(日)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)
●22日(土)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)

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 1歳6か月児・3歳児健康診査

お子さんの発育・発達や生活習慣、子育ての状況などを、かかりつけの医師と確認できる大切な機会です。対象者には個別通知します。

転入などで通知が届かない場合にはご連絡ください。

▶対象 1歳6か月児健康診査は1歳6か月～2歳未満、3歳児健康診査は3歳4か月～4歳未満です。なお、1歳6か月児健康診査の歯科健診は1歳10・11か月頃に保健センターで行います。詳しい日程は、封書でお知らせします ▶問い合わせ 母子保健課へ



健康づくり課 乳がん検診4～9月生まれの人

3年度から、全ての検診(健診)受診期間が1か月延長し4年1月までとなりました。

4～9月生まれの人の乳がん検診(マンモグラフィ)は、医療機関での受診期間が10月末までです。対象者(40歳以上で前年度未受診者)には受診券を送付しています。

9月以降になると医療機関が大変混み合います。5～6月の早めの受診をおすすめします。受診の際は、医療機関へ予約してください。問い合わせは健康づくり課へ。

習志野保健所から

■3年度千葉県調理師試験

▶試験日 10月30日(土) ▶試験会場 幕張メッセ国際展示場展示ホール5、6 ▶願書配布 習志野保健所にて配布中 ▶願書受付 5月24日(月)～5月28日(金)※当日消印有効 ▶問い合わせ 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

◆ヨガ体操教室・全2回
健康で快適な生活を送っていくためには適度な運動が必要です。初心者向けにヨガ体操を楽しく学びます。健康増進やヨガ体操に興味のある人ぜひ参加しませんか。市内在住か在勤の成人対象。先着10人。タオル、飲み物持参。動きやすい服装で ④6月4日・18日いずれも金曜日午前10時～正午 ⑤5月17日(月)午前9時から電話か直接同館へ

八千代台公民館☎483-5553 ◆八千代のいま・これから

今年3月に策定された「八千代市第5次総合計画」は、市の最上位計画に位置付けられています。この講座は総合計画、人口ビジョンおよびまち・ひと・しごと創生総合戦略に基づくまちづくりについて、市の現状と将来を学習する機会として開催します。市内在住か在勤または在学の人対象。先着12人。筆記用具、飲み物持参 ④5月28日(金)午後2時～4時 ⑤5月15日(土)午前9時から電話か直接同館へ

村上公民館☎485-5452◆小学生折り紙教室～折り図に挑戦～全7回

折り図の作成と作品の完成を目指します。市内在住の小学生対象。各回先着5人。筆記用具・はさみ・のり・飲み物持参 ④6月16日、9月15日、10月20日、11月17日、1月19日、2月16日、3月2日いずれも水曜日。前半クラス午後2時20分～3時20分 後半クラス午後3時30分～4時30分 ⑤5月17日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆子育てラボ「進んでやる子の育て方」

やりたくないことにも向き合える子に育てる家庭教育講話。市内在住の小中学生の子を持つ保護者対象。先着10人。筆記用具・飲み物持参 ④6月16日(水)午前10時～11時30分 ⑤5月17日(月)午前9時から電話か直接同館へ

けんこうかんりコーナー

No.556 いびき！それは睡眠時無呼吸症候群かも



皆さんは、睡眠時無呼吸症候群(SAS)をご存知でしょうか。名の通り、眠っている間に無呼吸状態が繰り返され、身体の酸素が減り脳や身体に負担がかかる病気です。いびきや強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、日中の様々な活動に影響が生じる事と様々な生活習慣病が合併する事が知られています。この病気は、呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸タイプ(CSA)と空気の通り道である上気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまう閉塞性睡眠時無呼吸タイプ(OSA)に分けられます。

主な治療方法に医師の行う対症療法「CPAP治療」や根治療法の「外科的手術」、歯科医師の行う「口腔内装置(マウスピース)」治療があり、中等度までの閉塞性タイプ(OSA)では、歯科で行う口腔内装置(マウスピース)治療にて改善が期待できる場合があります。歯科での治療を保険にて行うには、担当医師の診断と情報提供書が必要となりますが、歯科医師から医師へ問い合わせる場合もあります。たかがいびきと思わずに、疑う症状を自覚される方は、かかりつけ歯科医にも、ぜひご相談下さい。

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。

【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した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