

情報ぎゅらりー

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

不要な紙おむつを差し上げます おむつの寄付も受け付け

八千代市福祉センターでは不要となった紙おむつを必要な人へ繋ぐリサイクル活動を行っています。

紙おむつの受け取りまたは寄付を希望される方は社会福祉協議会(企画・管理課) ☎483-1171までお問い合わせください。

(健康福祉課)



ねんきんネットで 年金記録の確認ができます

ねんきんネットは、インターネットを通じて、ご自身の年金の情報を確認できるサービスです。

登録すると、いつでもパソコンやスマートフォンで最新の年金記録の確認や、将来の年金見込額の試算、各種届書の作成などができます。

登録方法は、日本年金機構のHPで確認してください。

詳しくは、ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570-058-555へ。050で始まる電話からは ☎03-6700-1144へ。(国保年金課)



安全運転管理者等の 選任義務について

業務で自動車を使用する場合は、規定台数(自動車5台等)以上の自動車の使用の本拠ごとに安全運転管理者等を選任しなければなりません。選任要件に該当していないか、今一度ご確認ください。詳しくは、八千代警察署交通課 ☎486-0110へ。

(土木維持課)



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



4か月児 赤ちゃん広場

4～5か月児のお子さんを対象として、保健センターで開催しています。日程などは生後2か月頃に郵送でご案内しています。

▶内容 ①体重などの計測と発達の確認 ②離乳食の進め方 ③手遊びや遊び場の紹介など。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、対象児一人につき保護者は一人まででお願いします。兄弟の同伴はご遠慮ください。

麻しん風しん混合予防接種 (第2期)のお知らせ

▶対象 平成27年4月2日から28年4月1日生まれ ▶実施期間 4年3月31日まで(小学校就学前の1年間) ▶費用 公費(無料) ▶ワクチンの種類 原則として麻しん風しん混合ワクチン

対象者には個別通知しています。まだ接種していない人は、定期予防接種委託医療機関でなるべく早めに受けましょう。※予診票を紛失した人は母子保健課にご連絡ください。

マイナス1歳からのむし歯予防 ～妊婦歯科健診を受けましょう～

妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによって、むし歯や歯周病などのトラブルが起こりやすい時期です。

母子健康手帳交付時に配布している「妊婦歯科健康診査受診券」を使って、妊娠中に1回、市内の歯科委託医療機関で受けることができます。生まれてくる赤ちゃんのお口の健康を守るためにも、安



定期に入ったら歯科健診をぜひ受けましょう。詳しい健診の様子は右のコードから



健康づくり課 がん検診 早めに受診を

10月はがん検診受診率50%キャンペーン月間です。

がん検診の受診券の有効期限は4年1月末です。期限が近づくと医療機関が混み合います。早めに予約をして受診してください。

集団検診は、Gコース(乳がんマンモグラフィ)、Hコース(乳がん超音波)、Tコース(特定健康診査)のみ空きがあります。申込用紙により先着順で受け付けます。詳しくは市HPか電話で健康づくり課へ。

コロナを乗り切る! 健康バランスアップ術

お昼にぴったりな簡単ワンプレートレシピの紹介や歯みがきのポイントなど。先着14人。筆記用具持参。

▶日時 11月15日(月)午前10時～11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ



習志野保健所から

■精神保健福祉相談(予約制)

精神疾患や心の健康について、精神科医が相談をお受けします。

▶日時/場所 11月1日(月)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、11月9日(火)午後2時から/習志

夜間・休日 急病診療

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

◆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が消防本部 ☎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

市役所の人事異動 (10月1日付け)

■課長相当職
【教育委員会】▼生涯学習振興課主幹(公民館担当)(八千代台東南公共センター所長兼務) 斎藤 仁
▼生涯学習振興課主幹(図書館担当)(中央図書館主幹兼務) 大野光弘

野保健所 ▶申し込み 地域保健課
☎475-5152

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

◆介護を学ぼう・全2回

介護保険とはどういうものなのか、申請の方法やサービス内容、現場のボランティアのお話を聞きます。市内在住・在勤の成人対象。先着10人。筆記用具、飲み物持参
【時】11月10日・24日、いずれも水曜日午前10時～11時30分 【申】午前9時から電話か直接同館へ



高津公民館 ☎450-0353 ◆サークル

体験講座「木版画で年賀状をつくらう」全2回 木版画で手作りの温かさが伝わる年賀状を作ります。市内在住・在勤の成人対象。初心者優先で先着5人。上履き、飲み物持参。ある人は彫刻刀も 【時】11月12日・26日、いずれも金曜日午後1時～4時 【費】700円(材料費等) 【申】午前9時から電話で同館へ

勝田台公民館 ☎485-5202 ◆楽しく

体を動かそう!パートⅡ～ピンポン～全3回 市内在住か在勤の成人対象。先着8人。上靴、飲み物、汗拭きタオル持参。動きやすい服装で 【時】11月19日・12月3日・17日いずれも金曜日午前9時30分～11時30分 【申】午前9時から電話か直接同館へ



村上公民館 ☎485-5452 ◆コロナ

フレイル予防～低栄養編～ 低栄養を回避するための工夫やメニューを紹介します。市内在住の65歳以上の成人対象。先着10人。筆記用具、上履

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	9月	1～9月
	救急	811件	6,945件
	火災・その他	45件	386件

火災場所の問い合わせは ☎459-0119へ

10月の納期

納期限は11月1日(月)
納め忘れのない口座振替が便利です
市民税・県民税……………3期
国民健康保険料……………4期
介護保険料……………4期
後期高齢者医療保険料……………4期

10月の献血

●24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(八千代ライオンズクラブ主催)
●26日(火)午前10時～12時45分・午後2時～4時30分、八千代市役所(八千代市献血推進協議会主催)
●30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)

けんこうかんりコーナー

No.559 白内障

白内障は、水晶体が濁ってしまい、視力が低下する病気です。加齢が主な原因です。白内障を伴う全身疾患には、アトピー性皮膚炎、糖尿病などがあります。ぶどう膜炎、紫外線、放射線、外傷、ステロイド薬などにより、白内障が進行することもあります。

水晶体とは、眼球の前方にある、カメラでいうレンズのような働きをする組織で、ピントを合わせる作用があります。通常は透明な組織ですが、白内障では白く濁ってしまうため、光がうまく眼底に届かなくなり、視力低下、かすみ目、まぶしさ等の症状が引き起こされます。

白内障の治療には、点眼薬、手術

八千代市医師会
すみれ眼科
竹内 紀一郎



があります。点眼薬は、濁りを治すわけではなく、病気の進行を遅らせるものです。完全に阻害するわけではなく、いずれは進行します。

根治的には手術しかありません。現在では「超音波水晶体乳化吸引術」が一般的です。

この手術では、濁った水晶体を細かく粉碎して吸引除去し、人工水晶体である眼内レンズを挿入します。点眼麻酔で行うことが多いですが、痛みが残る場合は注射の麻酔をすることもあります。

手術に対する適応はクリニックによって違うこともありますが、お気軽に受診して相談することをお勧めします。