

情報ぎゅらりー

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

各種証明書のコンビニ交付サービスの一時停止

メンテナンス作業のため2月18日(金)・25日(金)、3月3日(木)は各種証明書(所得課税証明書含む)のコンビニ交付サービスが終日利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、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)

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 中度～重度の障害がある20歳未満の児童を、在宅で監護または養育している人 ▶支給月額 1級：5万2,500円、2級：3万4,970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 1万4,880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 2万7,350円 (障害者支援課 ☎421-6740)

空き家予防・対策セミナー

全国的に問題となっている空き家についての住宅所有者向けセミナー。管理不全な空き家が発生してしまう要因や自宅を将来管理不全な空き家としないために今からできる対策の一つとして家族信託を紹介。

▶日時 3月5日(土)午前10時～11時30



分、Youtubeで配信 ▶申し込み 下のコードから申し込み専用サイトにアクセスするか、電話でセミナー事務局の京成不動産株式会社 ☎0120-557-367へ(本セミナーは、八千代市と京成電鉄株式会社とで締結した空家等対策事業の実施に関する合意書に基づき実施する事業です) (建築指導課)



赤十字活動資金へのご協力ありがとうございました

3年度赤十字活動資金の募集に多くの方にご協力いただき、日本赤十字社千葉県支部八千代市地区においては総額455万478円(1月31日現在)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有効に活用されます。(健康福祉課 ☎421-6731)

募集 介護保険相談員

介護保険施設などを訪問し、利用者の相談などに応じます。

▶任期 4年4月1日～5年3月31日。再任可能です ▶勤務日 1月あたり2、3回 ▶募集人数 4人 ▶報酬 月額1万5,000円(交通費などを含む) ▶選考方法 面接 ▶募集期間 3月4日(金)までに応募書類必着 ▶応募方法 詳しくは、電話で長寿支援課 ☎421-6735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 プレママ教室

はじめてママになる人が妊娠、出産、子育てについてイメージできるよう助産師による講話を行います。先着15人。

▶日時 3月9日(水)午後1時30分～2時30分。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 はじめて赤ちゃんを迎える人。なるべ

く妊娠7か月前後を目安に受講を。2人目以降の場合は要相談 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 電話で母子保健課へ

パパとママの子育て教室

赤ちゃん人形を使ったお風呂の入れ方・オムツの替え方の実習を行います。先着8組。

▶日時 3月4日(金)午前10時～11時。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 市内在住のはじめて赤ちゃんを迎える夫婦など。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講してください。2人目以降の場合は要相談 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 電話で母子保健課へ



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、3年4月に送付された予診票を委託医療機関に持参し4年3月31日(木)までに受けてください。

▶費用 2,000円(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。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31年4月2日生～32年4月1日生)、70歳(昭和26年4月2日生～27年4月1日生)、75歳(昭和21年4月2日生～22年4月1日生)、80歳(昭和16年4月2日生～17年4月1日生)、85歳(昭和11年4月2日生～12年4月1日生)、90歳(昭和6年4月2日生～7年4月1日生)、95歳(大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生)、100歳(大正10年4月2日生～11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

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	1月	昨年1年間
救急	998件	9,436件
火災・その他	59件	530件

火災場所の問い合わせは ☎459-0119へ

2月の納期

納期限は2月28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

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。

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)

千葉県風しん抗体検査を受けた人へ予防接種費用を助成

千葉県風しん抗体検査の結果、抗体価が低い人に対して、予防接種の費用を助成しています。申請の期限は3月31日まで。まだ申請していない人は早めに申請してください。

▶対象 妊娠を希望する女性とその同居者、風しんの抗体価が低い妊婦の同居者で、千葉県風しん抗体検査の結果、抗体価が低かった人 ▶助成対象の接種期間 3年4月1日～4年3月31日 ▶助成額 3,000円 ▶申し込み 3月31日(木)必着で申請書・予防接種の領収書・千葉県風しん抗体検査結果の写しを健康づくり課へ郵送または持参。詳しくは市ホームページか同課へ

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 阿蘇公民館 ☎488-1185
◆2歳児・3歳児親子体操!! 親子で触れ合い、楽しみながら体操します。平成29年4月2日～31年4月1日生まれの子どもとその親対象。先着5組。マスク、上履き、飲み物持参。親子とも動きやすい服装で [時]3月19日(土)午前10時～11時30分 [費]1人20円(保険代) [申]電話か直接同館へ

勝田台公民館 ☎485-5202 ◆アロマクラフト講座 エッセンシャルオイルを使ってスプレーやクリームを作り、癒し効果を体験します。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着10人。スリッパ持参 [時]3月14日(月)午前10時～11時30分 [費]500円 [申]午前9時から電話か直接同館へ

◆ぼかぼか子育て講座 親子で楽しむ人形劇「おおかみと七ひきのこやぎ」と、家庭教育指導員による子育ての悩みや不安についての講話などを行います。市内在住の平成30年4

●20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)

●27日(日)午前10時～11時45分・午後1時～4時30分、村上駅前交番前(八千代青年会議所主催)

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

けんこうかんりコーナー

No.563 食事の姿勢に気をつけましょう

コロナ禍が続く昨今、家で食事をとる事が増えてきているのではないのでしょうか。

自宅ではリラックスして食事をする事ができるのですが、つつい悪い姿勢になりがちです。そこで、食事の正しい姿勢について少し考えてみましょう。

地面にしっかり両足をつけて、背筋を伸ばし椅子の背もたれに寄りかからず、あごを後ろに引くのが良い姿勢です。

これにより、正常なそしゃく運動や消化活動が行われます。中でも「あごを後ろに引く事」は、食べ物や飲

八千代市歯科医師会



み物を飲み込む際の大事なポイントになります。

のどのまわりの筋肉がしっかりと動き、食べ物が入り消化器官に送られます。

これは、お子さんの正常なあごや歯並びの発育につながります。また、大人の方は気管が閉まる事で誤嚥性肺炎の原因となる「むせ」を予防する事ができます。

もちろん昔から言われている、よく噛んで食べる事も大切です。さらに食事の姿勢も意識してみる事で、家族で健康なからだを維持していきましょう。