



## 身の回りに潜む危険な箇所を調査

### 東高津中学校でDIGの演習が行われました



▲身の回りにある危険な箇所や要配慮者がいる施設などを調べ、白地図に書き込んでいきます

DIGは、身の回りの危険な箇所などを地図に書き出して「見える化」し、対応をみんなで話し合うことにより防災意識を高める訓練です。市社会福祉協議会と災害時パートナーシップ協定を締結している東高津中学校で大地震発生を想定したDIGが行われ、2年生の生徒の皆さんがグループに分かれ、社会福祉協議会職員のアドバイスをもとに通学路などに危険がないか調べて成果を発表しました。

#### 今号の紙面から

- ◆コロナを乗り切る！健康バランスアップ術……………2・3
- ◆成人になると増えるこんな消費者トラブル……………4・5
- ◆市民委員を無作為抽出で募集します……………5

#### 「電話de詐欺」にご注意を!!

2月15日の年金支給日前後には、詐欺の電話が多くなってきた傾向があり、特に市職員をかたる「還付金詐欺」の手法が多く発生しています。

市役所や警察では、個人情報や口座番号を聞き出したり、キャッシュカードや現金を警察官や銀行員などに預けるよう指示したりすることは絶対にありません。また、還付金はATMで手続き出来ません。このような電話がかかってきた場合には、速やかに110番または八千代警察署(486)0110に通報してください。千葉県警察では「電話de詐欺・悪質商法被害抑止コールセンター」を運用しており、NTT電話帳や電話de詐欺等の犯人グループが使用していた名簿に番号が載っていた人に(0570)550)664(発信専用電話番号)から電話をかけ、被害に遭わないための対策などを説明しています。ご理解・ご協力をお願いします。(危機管理課)

#### 八千代新川河津さくらライトアップ2022

新川沿いの日本最長級の河津さくら並木をライトアップします。

▼日時 2月26日(土)～3月6日(日)午後5時～8時※雨天中止 ▼場所 国道16号線八千代橋から約500mの区間の新川右岸河津さくら並木 ▼主催 八千代新川千本桜まつり実行委員会 ▼問い合わせ 実行委員会事務局(090)9849)4546 (観光推進室)



#### 新型コロナウイルス情報(3回目)

■予約受付等 次回の新型コロナウイルスの接種予約は2月22日(火)午前8時30分から、2月28日(月)～3月13日(日)分を受付。申し込みは、市コールセンター(0570)001)098かWEB申し込みフォームから。また、医療機関での直接予約も受け付け中。受け付け可能な医療機関は市ホームページで確認してください。

■接種券 2回目接種日が8月末までの高齢者、7月末までの64歳以下の人には2月10日(木)に、8月末までの64歳以下の人には2月15日(火)に送付します。





# コロナを乗り越える! 健康バランス

コロナ禍で3つの密（密閉・密集・密接）の回避やテレワークの推進、少人数での飲食や外出など、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。体を動かすことが減って筋力が落ちた、体重が増えたなどの声も聞かれます。

「おうち時間」が長くなりがちな今こそ、運動、睡眠、食事、お口のチェックなどの健康づくりに取り組んで、コロナを乗り越えましょう。さあ、あなたも健康バランスアップ!



## 家でも姿勢を保って健康バランスアップ!

外出が減ると、お腹まわりの筋力が低下しやすくなります。お腹まわりの筋力は、美しい姿勢の維持や、腰痛予防、太りにくい体作りには欠かせません。自宅で気軽にできる「やちよこれだけ体操～お腹まわりの運動編～」でお腹まわりの運動不足を解消しましょう。

### ①すりすり腹筋 (ゆっくり10回)

ねらい：姿勢の維持・腰痛予防

- ①あお向けに寝て、ひざを立てます
- ②両手のひらを太ももにあてます
- ③手のひらをひざに向かって滑らせながら、おへそをのぞき込むように上体を起こします

腹筋を使うように意識しましょう



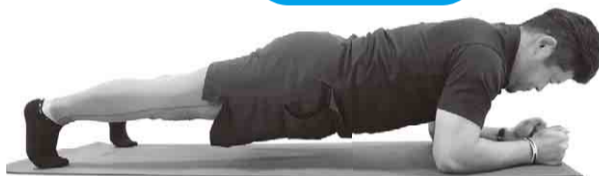
上体を起こす際、手のひらがひざのお皿にさわることを目標にチャレンジしてみましょう。

### ②プランク (ゆっくり10回)

ねらい：腰痛の予防、転倒防止

- ①うつ伏せの姿勢で足を腰幅程度に開きます
- ②腕と足先で体を支え、体を一直線にするよう姿勢を10秒間維持します

お尻を上げすぎないように注意しましょう



ひじで支える姿勢が難しい場合は・・・

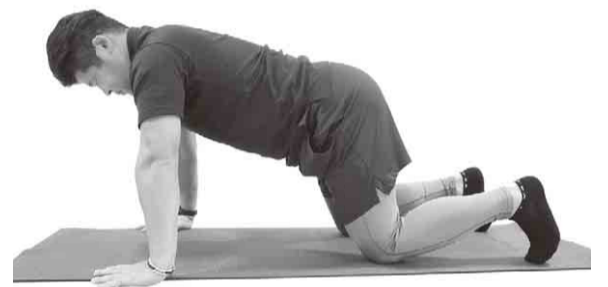


ひじを伸ばしてチャレンジしてみましょう

### ③ひざつき腕立てふせ (ゆっくり10回)

ねらい：腕力と上半身の持久力向上

- ①手は肩幅よりも広く開き、四つ這いの姿勢になります



- ②胸を床に近づけるようにゆっくりとひじを曲げます



おへそも床に近づきます

## 運動の注意点

- ・運動中は息を止めないように注意しましょう。
- ・体に痛みのある方は無理せず、治療中の人は主治医に相談の上、運動してください。



動画で講師と一緒に美しい姿勢づくりに取り組みましょう。動画は右のコードから見られます。運動習慣のない人も体を動かせる「お試し体操広場」の情報もあります。



## 募集 産休・育休代替任期付職員(名簿登録者)

産休・育休代替任期付職員の名簿登録試験を行います。産休・育休代替任期付職員は、産前産後休暇・育児休業を取得する職員の代替として勤務する正規の職員です。試験に合格された方は、産休・育休代替任期付職員採用候補者名簿に登録されます。名簿への登録期間は4年6月1日から3年間です。採用については職員の産前産後休暇・育児休業が発生した場合に随時連絡します。試験に合格し名簿に登録された場合でも、職員の産前・産後休暇、育児休業の取得状況などによっては採用されない場合があります。募集要項は、次の方法で入手できます。

- (a) 市ホームページからダウンロード。
- (b) 職員課、支所・連絡所で配布。
- ▼募集職種/保育士 ▼受験資格/平成16年4月1日以前に生まれた人で保育士の資格を有する人。試験・申込期間 ▼試験日 1次試験：4月10日(日) ▼1次試験方法 SPI3(専門試験なし) ▼申込書受付期間 3月4日(金)まで。
- 詳しくは募集要項で確認してください。 ▼問い合わせ 職員課(487)5111



申し込みフォーム

## 自治会に加入しましょう

自治会では、温かく住みよい街をつくるため、会員同士が力を合わせて活動をしています。賃貸住宅・社宅または寮に居住している世帯や、一人暮らしの学生でも、自治会への加入や新規結成ができます。自治会へ加入したときは、各地区の班長か自治会長へ申し出てください。

- 主な活動 ①ふれあいの街をつくる親睦活動、②美しい街をつくる環境美化活動、③生きがいの街をつくる福祉活動、④安心の街をつくる防犯・防災活動など。詳しい活動内容は、各地区の自治会に確認してください。
- 加入のメリット ①ふれあいの輪が広がる、②いざというときに協力や助け合いができる、③いろいろな行事に参加できる。詳しくはコミュニティ推進課(421)6718へ

## 「里山楽習会inやちよ」を開催します

八千代の里山を知るための里山楽習会を開催します。今回は、千葉県生物多様性センターより講師を招き「里山でみられる希少種と外来種について」をテーマに講演していただくほか、市内で活躍する里山活動団体の方々からも活動内容や活動の魅力などをお話いただけます。また、里山活動団体に質問できる個別相談会の時間も。どなたでもご参加いただけます。

- ▼日時 3月13日(日)午後1時30分～4時(受付開始 午後1時)
- ▼場所 八千代市役所2階 第1・第2会議室 ▼先着30人
- ▼申し込み 電話で環境政策室へ

(環境政策室) (421)6767

# アップ術

この特集のお問い合わせは  
健康づくり課  
☎483-4646へ

## しっかり睡眠で 健康バランスアップ!

十分な睡眠は、体の疲れをとり、心の健康をもたらし、生活習慣病の予防にもつながります。良い睡眠をとるためには、体内時計を調節するメラトニンというホルモンが重要な役割を果たします。メラトニンの分泌は光によって調節されます。朝は決まった時間に起き、朝日を浴びるなど、規則正しい生活を心がけ、体内時計を整えましょう。

### ●睡眠の質をあげるために

寝つきがよくない、眠りが浅い、疲れが取れないなどの原因は、寝る前のお酒やパソコン、スマートフォンが原因かもしれません。

寝酒は途中で目が覚めたりして熟睡感が得られず、睡眠の質が下がります。また、お酒は常用すると次第に飲量が増えてしまうため、気をつけましょう。

寝る前のパソコンやスマートフォンは、画面の光によって脳が興奮したり、メラトニンの分泌が減少して寝つきが悪くなるため、控えめにしましょう。

### ●悩みがあって眠れないときは

心配事や悩みについて考えてしまい、眠れないこともあるかもしれません。人に話をすることは、「カタルシス(荷下ろし)効果」が得られると言われています。ひとりで背負っていた荷物をいったん下ろして、一休みすることで、心が軽くなることがあります。ひとりで抱え込まず、専門の相談窓口にご相談を。市HPでは、電話や面談、SNSで相談できる窓口を紹介しています。右のコードからも見られます。



## 悩みがあるときの相談窓口

- ▶こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- ▶よりそいホットライン(外国語による相談あり) ☎0120-279-338 (24時間対応)
- ▶いのちの電話(一社)日本いのちの電話連盟 ☎0570-783-556 (午前10時～午後10時) ☎0120-783-556 (午後4時～午後9時、毎月10日は午前8時～翌日午前8時)
- ▶18歳までの子どもがにつながるチャイルドライン ☎0120-99-7777 (午後4時～午後9時)

## 美味しく食べて 健康バランスアップ!

### 旬の野菜と厚揚げを使った かぶと厚揚げのさっと炒め煮

筋肉のもととなるたんぱく質を上手に摂って、やちよこれだけ体操の効果をさらにアップ!春の「かぶ」の葉もおいしくいただけるレシピです。



1人分 エネルギー  
110kcal、食塩相当量  
0.8g、野菜類80g、たんぱく質6g

#### 材料 (2人分)

- かぶ……………120g (中2個程度)
- かぶの葉……………40g (かぶ1個分)
- 厚揚げ……………90g
- ごま油……………小さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- 水……………70ml

#### 作り方

- ①かぶは皮をむき、8等分のくし形に切る。かぶの葉は、3、4cmの長さに切る。厚揚げは、一口大に切る。
- ②鍋にごま油をひき、火にかける。香りが立ったらかぶ、厚揚げを加え、焼き色をつける。このとき、かぶに火を通しすぎるとトロトロになってしまうので、注意。
- ③焼き色がついたら、めんつゆ、水、かぶの葉を加えて弱火で煮る。
- ④かぶに火が通ったら、火を止めて盛りつける。

### 八千代市歯科医師会

地域保健・医療連携理事 稲山 雅治

科健診の受診率がとても低く(受診率2%)、県内でも最下位に近い状況です。普段から定期的に歯科受診されるような、意識の高い方の受診が多いと感じています。最近歯科医院へ受診していないと思われる方は是非一度ご利用していただきたいと思います。拝見すると何らかの問題をお持ちの方が多くいます。多くの歯科疾患は、無症状です。症状が出たときにはすでに手遅れになっていることもあります。コロナだけが病気ではありません。健康で幸せな人生を歩む為にも、おいしく食事ができ、家族や友人と楽しく接するために、もう一度口腔管理を見直して見ませんか。

## 八千代市歯科医師会から

新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大が一昨年の2月より始まり、もうすぐ丸2年になります。この間、飛沫感染を恐れ、歯科への受診を控えた方もいらっしゃるかと思います。

歯科医院への受診をせず、口腔管理が行き届かず、歯周病が進行している患者さんも見受けられます。歯周病のある場合は、今回のコロナ感染において死亡率を8.8倍にするとの報告があります。マスクをしているから、他人へは感染させづらいかもしれませんが、こまめな手洗いが、感染対策に大きな効果を発揮するのと同様に、丁寧な口腔管理が健康維持に大きなサポートをすることが、各種の報告よりわかってき

ております。徐々に元の生活に戻り、マスク無しの生活になった際に、対面でのコミュニケーションを増やすことが口腔機能の低下を防ぐものと考えます。その際に新たな感染を相手にさせず、自分も健康であるために、一度歯科医院でチェックを受けられることをおすすめします。

ご自身に症状がなく、受診をためらわれている方は、成人歯科健診を受けられてはいかがでしょうか。八千代市では40歳以上の市民に対して毎年成人歯科健診を行っています。八千代市歯科医師会の会員が、地域の皆様の健康増進に、微かではありますが協力させていただいております。残念ながら、八千代市では、この成人歯

八千代市成人歯科健康診査の実施期間は、4月下旬(受診券到着)から翌年の1月末までです。ぜひご利用ください。

## 成人年齢は20歳以上から 18歳以上に引き下げられます

民法改正による成人年齢引き下げに伴い、4月1日(金)から次のとおり変わります。

- ① 18歳から有効期間10年のパスポートが申請できます。
- ② 結婚可能年齢が男女とも18歳となります。4月1日時点で16歳の女性は結婚できます。(戸籍住民課 ☎(421)6720)

## 3月定例会は2月18日(金)に開会します

3月定例会は、2月18日(金)に開会します。会議の日程などは、市ホームページをご確認ください。請願・陳情は、開会日の午後5時までに受け付けたものが3月定例会で協議されます。

### インターネット中継と会議録検索システム

本会議の様子はスマートフォンでも視聴できます。市ホームページで生中継するほか、会議の翌日(市の休日を除く)からは、録画を見ることが出来ます。会議録は会議録検索システムをご利用ください。(議事課 ☎(483)1151)



会議録検索システム



インターネット中継

## パブリックコメント手続実施要綱に基づき、社会資本総合整備計画事後評価(案)に対する意見

「八千代市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、社会資本総合整備計画事後評価(案)への意見を募集します。意見を提出できる人は、市内に住所がある人、市内に事務所がある人、市内に勤務している人、市内の学校に在学している人、当該事案に利害関係を有する人です。意見に対しての個別回答は行いません。

- ▼期間 3月16日(水)までに必着
- ▼公表場所 下水道課、法務課情報公開班、支所・連絡所、公民館、図書館、市ホームページ
- ▼意見の提出方法・送付先 募集期間中に公表する実施要項に記載 (下水道課 ☎(483)6157)

## 募集 都市マスタープラン全体構想(案)に関する意見

市の都市計画に関する基本的な方針である次期八千代市都市マスタープランの策定作業を進めています。都市マスタープランの前半部分となる、市全体の都市計画の方針などを示す全体構想(案)を作成しましたので、意見を募集します。なお、素案に関するパブリックコメントは来年度を予定しています。

- ▼期間 2月22日(火)～3月14日(月)必着
- ▼公表場所 都市計画課、法務課情報公開班、支所・連絡所、公民館、図書館、市ホームページ
- ▼提出方法 持参、郵送、ファクス ☎(487)3315 または市ホームページの受付フォームから。様式は任意です。(都市計画課 ☎(421)6697)



# 18歳・19歳のみなさん、ご用心！ 成人になると増えるこんな消費者

民法の改正により、4年4月1日から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。成人になると、未成年の頃より消費者トラブルに巻き込まれるおそれがあります。成年に達すると、親の同意がなくても自分で契約ができるようになるため、18歳、19歳でも消費者トラブルが増えることが懸念されます。今号では、どんなトラブルが増えるのか、防ぐにはどうすればよいかなどを紹介します。

## 成人になると 消費者トラブルに遭いやすい？

未成年から成人になるとさまざまなことが変わりますが、消費者トラブルに巻き込まれやすくなることもそのひとつ。成人になりたての若者は、契約に関する知識や経験が乏しいこともあり、内容をよく理解しないまま、安易に契約を結んでしまう傾向にあります。

未成年者が親の同意なく契約した場合には、民法で定められた未成年者取消権によってその契約を取り消すことができますが、成人になるとそうした保護はありません。社会経験に乏しく、保護のない成人を狙い打ちにする悪質な業者もいます。

## どんな消費者トラブルがあるの？

「18・19歳」と「20歳代前半(20～24歳)」の特に若い人たちの消費生活相談の傾向をみると、ダイエットサプリメントや除毛剤などの詐欺的な定期購入商法、洋服などの詐欺・模倣品サイトやアダルト情報サイト、出会い系サイトといったインターネットを介して生じた消費者トラブルが多くみられます。

実際にどのような消費者トラブルが発生しているのか、全国の消費生活センターなどに寄せられた相談事例を紹介します。

●大学の先輩からFX自動売買システムの入ったUSBの購入を勧められ、その支払いに借金(学生ローン)を指南されて契約した



- SNSで知り合った人に副業で高額収入を得るためのノウハウと称した情報商材を勧誘され、契約したがもうからなかった
- 無料エステ体験後、別室でしつような勧誘を受け、高額なコースを契約してしまった
- 低価格で1回限りの購入だと思って申し込んだが、支払総額が高額な定期購入だった
- インターネット通販で未成年者契約の取り消しを申し出たら「申し込みの際に、親の承諾を得て申し込むという利用規約に同意しているの、応じられない」と拒否された



## 事例からみた問題点 若者は、ここを狙われる？

前述のような事例を分析すると、成人になりたての人を含む若者が消費者トラブルに巻き込まれる要因として、次のようなポイントがうかがえます。

- 知識・経験の不足に付け込まれて契約してしまう 契約の内容をよく理解しなかったり、確認しなかったりしたまま、相手の誘いに乗って署名やなつ印をしてしまう。若者の知識・経験の不足につけ込まれることもある
- 「絶対にもうかる」など、うまい話に弱い 「絶対にもうかる」「お金を増やせる」などの、うまい話に乗せられて、高額な商品やサービスなどの契約をしてしまう。勧誘してくる相手が高価なブランド品を身に着けていたり、呼び出された場所が一見豪華な内装のオフィスだったりすると、その雰囲気流されることもある



● 断りにくい状況に追い込まれる 断ろうとしても「今日中なら安価で契約できる」「すでにあなたの担当者が決まっている」などと断りにくい状況に追い込まれる。

## トラブルに遭わないためには？

商品の購入やサービスを受ける契約を勧められたときは次のことに気を付けてください。

- 契約する前によく考える 後悔しないためにも、契約する前によく考えましょう。自信がないときは身内や信頼できる友人などに相談をしましょう
- うまい話はうのみにせず、きっぱり断る 「簡単にもうかる」「手軽にキレイ」「〇%OFF」などのインターネット・SNSの広告や書き込み、友人や知人、SNSで知り合った人からの誘いをきっかけに、トラブルに巻き込まれています。こうした広告や説明はうのみにせず、安易に契約しないようにしましょう。「お金がない」と言うと、消費者金融や学生ローンから借金をさせられたり、クレジットカードで支払わされたりする場合があります。必要がなければ「契約はしない」ときっぱり断りましょう



広告

# トラブル

## ●消費者の味方になるルールを身につける

特定商取引法では、訪問販売・電話勧誘などの契約や特定継続的役務提供(エステティックや美容医療など)の契約をしても、クーリング・オフできる場合があります。消費者契約法では「うそを言われた」「帰りたいと告げたのに帰してくれなかった」場合に締結した契約を、後から取り消すことができます。また、4年3月31日までは20歳未満の未成年者が親の同意を得ずに契約した場合には、民法で定められた未成年者取消権によってその契約を取り消すことができます。こうした消費者を保護するルールを身につけ、いざというときには活用しましょう

●借金を勧める業者に要注意 クレジット契約を利用する際には、安易に契約をしないようにしましょう

## 困ったときは消費生活センターへ

契約によっては取消しや解約ができる場合があります。契約後でも疑問に思ったり困ったりしたときは、自分で抱え込まず、消費生活センターに相談しましょう。

専門の資格を持った相談員が、トラブルに対処するための助言や情報提供をします。必要に応じてあっせんや専門機関の紹介など、問題解決の支援も行います。

来庁のほか、電話でも受け付けています。契約前に判断に迷ったときなど、トラブルになる前でも可能です。個人のプライバシーは厳守しますので、気軽に相談してください。

- 【相談場所】 市役所多目的棟
- 【電話相談】 ☎485-0559 (相談専用)
- 【休所日】 土曜日・日曜日、祝日
- 【相談時間】 午前9時～正午・午後1時～4時



▶1月31日から市役所前の多目的棟に移動しました

## 消費者ホットライン188

全国どこからでもつながる局番なしの3桁の消費者ホットライン188(いやや!)もご利用ください。音声ガイダンスに従って、自宅の郵便番号を入力すると、最寄りの相談電話につながります。休日でも県の消費者センターや、国民生活センターに案内します。年末年始を除いて、原則毎日利用できます。



▲消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤヤン

## LINE 公式アカウント 消費者庁若者ナビ!



消費者庁では、若年者層を中心とした消費者に積極的にアプローチしていくため、LINE公式アカウント「消費者庁若者ナビ!」を開設しました。消費者トラブル関連の情報発信などを行い、速やかで正確な情報の普及を目指します。「消費者庁若者ナビ!」への友達登録は右上のコードから。

## 市民委員を無作為抽出で募集します

これまで市政に参加する機会の少なかった人の意見を、幅広く市政に反映させるため、4年度から審議会などの公募委員を無作為抽出方式で募集する取り組みを行います。

市内在住の18歳以上の人から無作為に選んだ1,000人に「公募委員候補者名簿」への登録をお願いする文書を送付(2月下旬～3月上旬発送予定)し、応諾した人の中から審議会などの委員の改選時に就任を依頼します。

Q. 公募委員って何をやるの? 市の施策や計画について意見を求める会議に参加し、市民の目線で議題について普段から感じていることや案への意見を話していただきます。

Q. 登録すると必ず委員になるの? 登録に同意したからといって、必ずしも会議に出席するわけではありません。欠員状況などによって全ての名簿登録者に就任を依頼できない場合もあります。

Q. 候補者名簿に登録するとずっと登録されたままなの? 候補者名簿に登録される期間は4年間です。次回更新する候補者名簿には継続して登録されません。

Q. どの会議に参加するか選ぶことはできるの? 個別の会議を選ぶことはできませんが、登録のときに、興味のある分野を選ぶことができ、その希望を踏まえたうえで、就任依頼を行います。会議の内容などの説明を聞いたうえで、就任を断ることも可能です。

Q. 無作為抽出で選ばれなかったら市民委員になれないの? 無作為抽出で選ばれなかった人も同意書を提出すれば、名簿に登録できます。委員の就任は、無作為抽出で応諾した人と同様、就任を依頼しない場合もあります。

Q. 今までの方法での募集はなくなるの? 国民健康保険被保険者であることを条件にするなど、条件付きの委員を選出する必要がある審議会などは、引き続き広報やちよなどで募集を行う場合もあります。

Q. 今市民委員をしている人はどうなるの? 現在の市民委員の人は委嘱期間終了まで委員を務めていただくことになります。

この制度の詳細は、右のコードから市ホームページを確認してください。



問い合わせは  
コミュニティ推進課  
☎483-1151 (代表) へ

広告

# 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 ㊟3月19日(土)午前10時～11時30分 ㊟1人20円(保険代) ㊟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 ㊟3月14日(月)午前10時～11時30分 ㊟500円 ㊟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、つい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。

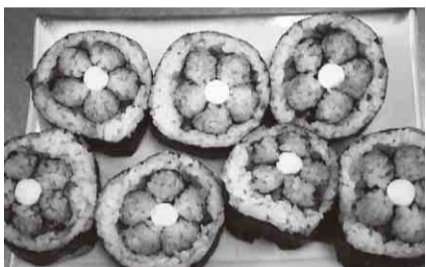
もちろん昔から言われている、よく噛んで食べる事も大切です。さらに食事の姿勢も意識してみる事で、家族で健康なからだを維持していきましょう。

月2日～令和2年4月1日生まれの子どもの保護者対象。先着12組。飲み物持参 ㊟3月8日(火)午前9時30分～正午 ㊟午前9時から電話か直接同館へ

**八千代台公民館** 483-5553 ◆防災知識講座～おたくの備えは万全ですか～ 間もなく東日本大震災から11年となります。近年頻発する地震や大雨など、自然災害への日頃の備えと心掛けを学びます。八千代台地域の災害リスクについての話もあります。市内在住か在勤・在学の対象。先着20人。マスク、筆記用具、飲み物持参 ㊟3月6日(日)午前10時～11時30分 ㊟午前9時から電話か直接同館へ



◆太巻き寿司体験～桃の花を作ろう～ 県の郷土料理である太巻き寿司で「桃の花」を作ります。市内在住か在勤の対対象。先着12人。マスク、エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、飲み物持参 ㊟3月1日(火)午前10時～正午 ㊟800円(材料費) ㊟午前9時から電話か直接同館へ



**睦公民館** 450-2390 ◆「間近に迫った大地震」あなたは自宅で避難生活できますか？ 防災士から自宅で避難生活をするための備えを学びます。市内在住・在勤の対対象。先着20人。筆記用具、上履き、靴入れ用の袋、飲み物持参 ㊟3月12日(土)午前10時～正午 ㊟午前9時から電話か直接同館へ

**八千代台東南公民館** 485-4811 ◆春の寄せ植え教室 色とりどりの

花を配置するポイントを教わりながら、花鉢に植えこんでいき、自分だけの寄せ植えを作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着8人 ㊟3月8日(火)午後1時30分～3時 ㊟2,000円(材料費) ㊟午前9時から電話か直接同館へ



**TRC八千代中央図書館** 486-2306 ◆郷土博物館講座「新川の歴史」

八千代市を流れる新川とその周辺の歴史について、古文書を通じて学べる講座です。住み慣れた地域の新しい発見があるかもしれません。中学生以上対象。先着9人 ㊟3月13日(日)午前10時30分～正午 ㊟2月23日(祝)午前10時から電話か直接同館へ

◆体の不調を改善！中高齢者のための経絡ストレッチヨガ つば刺激や、気の流れを整えることで体の不調を改善し、病気の予防につながります。同イベントに初めて参加する人のみ対象。抽選6人 ㊟3月9日(水)午後2時～3時30分 ㊟2月24日(木)午前10時～27日(日)午後6時に直接同館へ

**八千代台図書館** 482-0912 ◆初めてのつまみ細工 簡単なお花のブローチを作ろう！日本の伝統工芸「つまみ細工」で簡単な花のブローチに挑戦。成人対象。先着3人 ㊟3月3日(木)午前10時～11時 ㊟2月19日(土)午前9時から電話か直接同館へ

**勝田台図書館** 484-4946 ◆大人の華道教室 華道の基礎を学び季節のフラワーギフトを作ります。初心者向け。中学生以上対象。先着9人 ㊟3月5日(土)午前10時30分～正午 ㊟勝田台文化センター2階展示室 ㊟1,000円(材料費) ㊟2月19日(土)午前9時から電話か直接同館へ



**郷土博物館** 484-9011 ◆篆刻作品展 篆刻同好会会員の作品を展示します。手作りの作品を通して、篆刻についての理解を深めます ㊟3月16

日(水)～24日(木)午前9時～午後4時30分。最終日は午後3時まで



**生涯学習振興課** 481-0309 ◆市民カレッジ健康講座～初心者のためのストレッチ・体操講座～全3回 日頃、体を動かす機会が少ない人に体を動かす楽しさを実感してもらいながら簡単なストレッチや体操を行います。先着28人 ㊟3月2日・9日・16日、いずれも水曜日午後1時30分～3時

㊟総合生涯学習プラザ ㊟午前9時から電話で同課へ



**農業交流センター** 406-4778 各講座の当日キャンセルは実費がかかります

◆ガーデニング講座 ガーデニングの季節ごとの作業を学びます。道の駅のガーデンで実習があります。先着20人。筆記用具、飲み物、ガーデニンググローブまたは軍手持参。汚れてもいい服装で ㊟3月9日(水)午前10時～正午 ㊟500円(当日持参) ㊟2月20日(日)午前9時から電話か同センターホームページから

◆春の料理講座 八千代の旬を食べよう！ふき味噌と菜の花のいなりを作ります。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 ㊟3月17日(木)午前10時30分～午後1時 ㊟1,800円(当日持参) ㊟2月20日(日)午前9時から電話か同センターホームページから

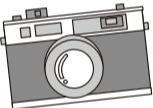
◆普段の食材とポリ袋で作る防災クッキング 防災クッキングアドバイザーによるポリ袋を活用した防災食を普段の食材から作ります。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 ㊟3月16日(水)午前10時30分～午後1時 ㊟1,800円(当日持参) ㊟2月20日(日)午前9時から電話か同センターホームページから

**八千代総合運動公園管理事務所** 406-3010 ◆はじめての青空ヨガ教室 深い呼吸とゆっくりとした動きで体を気持ち良く動かします。中学生以上対象。先着30人。ヨガマット、タオル、飲み物持参 ㊟3月26日(土)午前10時～11時。雨天の場合は4月2日(土)に延期 ㊟総合運動公園内芝生広場 ㊟500円 ㊟2月16日(水)から電話か直接同事務所へ

**地域振興財団緑化推進事務所** 458-6446 ◆緑の講習会「インスタ映えするバラの飾り方」バラをワンランクオシャレにする演出のしかたやバラの育て方など実演を交えて学びます。先着20人 ㊟3月14日(月)午後1時30分～3時30分 ㊟福祉センター ㊟3月9日(水)までに電話か同事務所ホームページから



**オーエンス八千代市民ギャラリー** 406-4116 ◆特別版！写真教室「星空を写してみよう」～初級編～ 星空風景を撮影するときの基礎知識と、撮影時のカメラ設定や機材について解説します。写真の撮り方だけでなく、2022年の天体現象なども紹介します。星空の撮影のための知識をしっかりと学べます。中学生以上対象。先着10人。レンズ交換式のデジタルカメラ(センサーサイズはフルサイズ、APS-C、マイクロフォーサーズのいずれか)、三脚持参 ㊟2月26日(土)午後2時～4時 ㊟市民会館 ㊟電話か直接市民ギャラリーへ

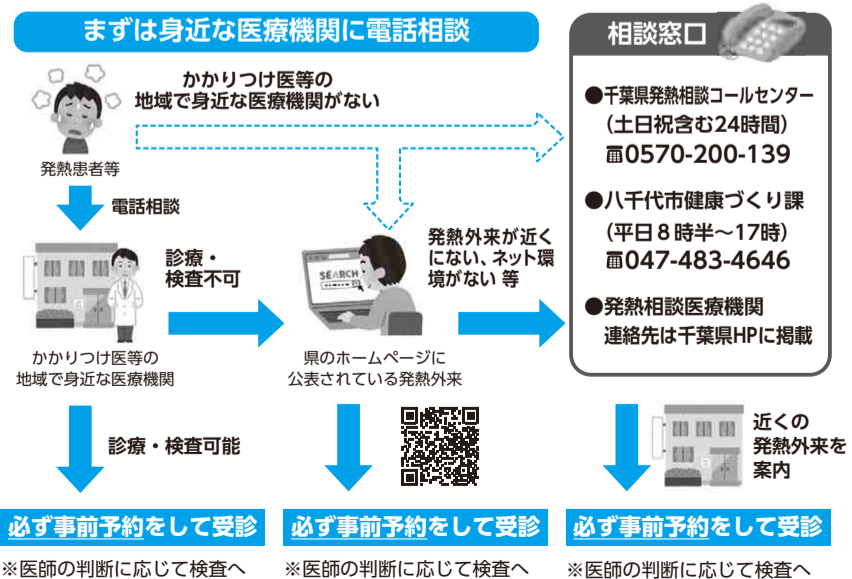


新型コロナウイルス感染症の感染状況により、イベントなどが中止・延期になる場合があります。市ホームページや主催者へ問い合わせるなど、最新の情報を確認するように、お願いいたします。

## 発熱患者等の相談・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。かかりつけ医がないなど困ったときは、相談窓口へご連絡を。

- 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
- 発熱相談窓口 千葉県発熱相談コールセンター、八千代市健康づくり課
- 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



## ドローンで動画撮影した幻想的な雪景色を配信

観光推進室YouTubeチャンネルで市内の見どころやイベントなどの動画を配信しています。最新作は、先月の雪景色の中をドローンで撮影した動画を配信。普段見られない幻想的な風景を楽しめます。スマートフォンやタブレット端末で右のコードから見られます。通信料は利用者負担です。(観光推進室 ㊟421-6762)



## アプリで広報紙が見られます

無料のアプリケーション「マチイロ」で広報やちよを簡単に見られます。ダウンロードし「八千代市」を選択・登録すると広報紙を見ることができます(通信料は利用者負担)。▶設定方法 コードからアプリをダウンロード。「メニュー」→「個人設定」で性別や地域などを設定してください。(広報広聴課 ㊟421-6704)



## 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。

20万人のひろば



### ありがとうございました



▶児童発達支援センターに寄贈された玩具など

「児童福祉のために役立ててください」と、八千代ライオンズクラブ様よりトランポリン・子供用自転車を、ボランティアグループ YACHIROCK 様より木製パズル・早押しボタンの玩具などを児童発達支援センターにそれぞれ寄贈いただきました。いただいた玩具などは、施設を利用する子どもたちのために活用させていただきます。



▶感謝状贈呈式での古塩勝彦社長と服部市長

ホームズ不動産販売株式会社から新型コロナウイルス感染症対策として、防護服100セット、KN95マスクおよびフェイスシールド各1000枚、消毒用アルコール15缶を市に寄贈いただきました。いただいた物品は、市内の医療機関に提供させていただくほか、本市の新型コロナウイルス感染症対策に活用させていただきます。

### 佐川急便株式会社と災害時における支援物資の受入れ及び輸送等に関する協定を締結しました

佐川急便株式会社と八千代市は、災害時における支援物資の受入れ及び輸送等に関する協定の締結を行いました。

災害発生時に同社が所有する倉庫の提供や輸送に関する支援を受けることにより、全国から送られてくる支援物資が円滑に避難所などに輸送されることで、被災した市民の生活の質の向上が期待されます。

市では、災害時に民間企業の支援を受けられる仕組みづくりなど、災害発生時を想定した対策を今後も進めていきます。



▲福元俊朗佐川急便関東支店支店長と服部市長

### ミニ・ガイド

#### ■精神障害者家族 対話と交流の会

精神障害者を身内に持つ家族を対象に「親亡きあと 自立プラン」をテーマに講演会および対話と交流の集いを開催します。2月24日(木) 午後1時30分～4時、プラッツ習志野(習志野中央公民館)北館研修室。申し込みは、電話またはFAXで習志野八千代心の健康を守る会 渡邊 ☎453-6760へ

#### ■募集 「ものづくり分野」公共職業訓練受講生

ポリテクセンター千葉では、再就職希望者向けの専門知識・技能を学ぶための公共職業訓練を実施しています。受講料は無料、テキスト・作業服などは自己負担です。筆記・面接による入所選考あり。事前予約制の説明会あり。

【4月生】▶訓練科・定員 「生産設備科」16名 「生産システム・ネットワーク技術科」24名 ▶訓練期間 7か月 ▶募集期間 1月21日(金)～2月18日(金) ▶入所選考 3月5日(土) ▶説明会 2月15日(火) 午後1時から3時間程度(要予約)

【5月生】▶訓練科・定員 「建築CAD・サービス科」32名 ▶訓練期間 6か月 ▶募集期間 2月17日(木)～3月18日(金) ▶入所選考 4月5日(火) ▶説明会 3月15日(火) 午後1時から3時間程度(要予約)

▶問合せ・予約 ポリテクセンター千葉 訓練第一課 受講者係 ☎043-422-4810へ (商工観光課)

### ちば自治会サミットが開催されました

環境や福祉など地域問題が多様化・複雑化する中、地域での困りごとを解決していくためには、行政だけでなく地域に住む様々な人たちが力を合わせていくことが求められています。

県内の複数の自治会が集まり、それぞれの活動の紹介や抱える課題を話し合う「ちば自治会サミット」が市内で開催されました。本市の緑が丘西自治会が主催し、取り組んでいる活動や柏市、成田市からも報告を行いました。

また、行政側として柏市地域支援課地域づくりコーディネーターである小齋さんから、柏市での自治会支援として、コーディネーターが行政と自治会を結びつける役割を担い、きめ細やかな支援を行う仕組みについて説明がありました。

最後のグループディスカッションでは、それぞれの自治会活動を通して気付いたことやこれからの自治会についての提案など、活発に意見交換が行われました。



▶グループディスカッションの様子

### 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。企業・営利団体は利用できません。  
【ゆずります・無料】▶猫のトイレ(ドーム型)／白・横40cm奥行50cm高さ40cm  
◆上記の他にも、市役所1階ロビーや市ホームページでもリサイクル品情報を紹介しています。

### 八千代歌壇

鶴岡 美代子選

夜空よりこぼれし星かと露天風呂に浮く照明を両手で抱ふ  
(八千代台東) 一戸 光代  
還暦の息子の声はしみ帯び他人のごとくにわが耳を打つ  
(天和田) 坂井 ワカ  
香水が仄かに迫り密かもと歩み緩める駅前通り  
(天和田) 井上 正則  
新しいカレンダーの余白には予定書ききき惚けていられぬ  
(大和田新田) 増尾 克子  
両親もつれあひも送り米寿なる姉は待ちますわれに会ふ  
日を  
(八千代台西) 藤野 宏子  
柿の葉がわれの百会にふれて落つまるで佳味かと問わんば  
かりに  
(大和田新田) 諏訪 俊一  
カラスにも会いたくなくて柿の実を枯枝につけて待つ午後三  
時  
(八千代台北) 村田 一江  
新川の土手道踏ぐ富士美橋雪の遠富士初日に染まる  
(大和田新田) 小針 光  
菊なます柚子味噌作りビンに詰め配るが楽しき母譲り  
(桑 橋) 野田 節子

選評 一首目、星空の下の露天風呂はさぞ気持のよいことだろう。遊び心に胸う照明の光をこぼれてきた星と表現した美しさが光る。二首目、しみのある声に、息子がから成熟した大人を感じた。それは頼りになる存在となったことでもあり、「打つ」は親に意見したようにみえる。三首目、とかく硬くなるコロナ禍の歌をやわらかいタッチで詠んだ意外性が新鮮だった。

### やちよ川柳

八千代川柳連盟選

老ふたり作る食事はひとりまえ 高 津 石川 豊子  
意志強し口のへの字が緩まない 八千代台西 伊藤 宙  
スマホゲーム見えない敵に意地をはる 勝田 台 喜田 橙  
お受験へ親は熱中子はクール 八千代台北 新木さち子  
甲子園母校の出番かじり付き 勝田 台 芹田 慶玉  
安楽な方へ傾く老いの日々 勝田 台 伊藤 良江  
決めた道振り向かないで福寿草 勝田 台 松野久美子  
四冠に妙手聞きたいオミクロン 八千代台北 渡邊ひろし  
人生の足元覗く水たまり 八千代台北 小川 剛毅  
偶然がノーベル賞になる化学 村上 佐藤 昌平  
母の味継いだおせちを囲む笑み 緑が丘 長壁 節子