

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4年7月～5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、4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(金)～5月2日(月)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。法人は代表者印も必要です ▶場所 資産税課 (資産税課☎421-6693)

たけのこの出荷・販売には 証明書が必要です

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3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。詳しくは、農政課へお問い合わせください。(農政課☎421-6764)

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 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 4月20日(水)午後1時30分～2時30分、午後3時～4時の2部制。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 市内在住ではじめて赤ちゃんを迎える夫婦等 ※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

3歳児歯科健診 委託医療機関の変更

4月1日から斎藤矯正歯科(勝田台1-28-1 檜山ビル2F)では、市の3歳児歯科健診が受けられなくなりますのでご注意ください。

習志野保健所から

3月24日は世界結核デーです。結核は過去の病気ではありません。今でも全国で年間約12,000人(千葉県は約600人)が新たに発症しています。近年の傾向として、全国・千葉県ともに70歳以上の結核患者が新規結核患者の半数以上を占め、さらに増加する傾向にあるといわれています。一方、受診の遅れが依然大きいことも指摘されています。次のことに注意し、結核の早期発見・早期治療に努めましょう。▶結核の初期症状は風邪とよく似ています。せき・たん・微熱・だるさなどが2週間以上

上続くようなら、必ず医療機関を受診しましょう ▶職場や学校などの健診や市町村の結核健診の対象者は、必ず受診しましょう 問合せ 習志野保健所(習志野健康福祉センター☎475-5154)

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 八千代台公民館☎483-5553 ◆50歳からはじめるクラシックギター

(全5回)「ギターに興味はあるけど、始めるきっかけがなくて…」、「挫折した…」。こんな経験はありませんか。定年後の趣味としてもギターはピッタリ。初心者対象の講座です。この春、新しい趣味を持ちましょう。市内在住か在勤の50歳以上の人対象。先着10人。マスク、筆記用具、飲み物、クラシックギター(お持ちの方)持参 ☎4月2日(土)・3日(日)・9日(土)・16日(土)・23日(土)午前10時～11時30分 費1,000円(教材費等) ☎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

◆初めてのスマホ教室(全2回) 使ってみたくて不安、持っているけどよくわからない人のための入門講座です。指の使い方、検索方法、便利なアプリなど実際に触りながら使い方を学びます。市内在住・在勤の成人対象。(両日出られる人優先)定員15人。応募多数の場合は抽選。筆記用具、飲み物、マスク持参 ☎4月15日・22日いずれも金曜日午前10時～正午 ☎午前9時から3月17日(木)までに電話か直接同館へ

オーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116 ◆土曜日のアトリエ YouTube配信中! 小学生向けの簡単な工作教室「土曜日のアトリエ」が、家にいながら楽しめます。3月は「ミニチュア!ハーバリウム」、「ビーズでチャーム」、「イースターオーナメント」の作り方を動画で紹介。詳しくは市HPをご覧ください。

講座・教室 勝田台中央公園小体育館 ☎487-7667 ◆ジュニア卓球教室

4月時点で小学4～6年生対象。先着8人 ☎4月13日(水)以降第2、第4水曜日午後5時30分～7時30分 費6か月7,200円(保険料含む) ☎午前9時から電話か直接同館へ



◆バレエ教室 幼児～小学生対象。各クラス先着6人 ☎4月6日(水)から毎週水曜日 ①幼児教室 午後3時5分～3時45分 ②小学生教室 午後3時50分～4時50分 費幼児3,000円、小学生4,000円(月払い、保険料含む) ☎午前9時から電話か直接同館へ

催し EVENT 八千代台近隣公園小体育館☎483-4977 ◆第3回八千代台スポーツフェスタ～見つけよう MySports!～

①ボッチャ(先着12人)、②太極柔力球教室(先着10人)、③フロアカーリング(先着12人)、④卓球(先着18人)、⑤ストレッチ&スキンケア教室(先着10人)、⑥ノルディックウォーク教室(先着10人)、⑦ストラックアウト、⑧ストリートダンス発表会、⑨健康・体力測定、いずれも上履き持参、マスク着用 ☎3月27日(日)午前10時～午後3時(各教室等の詳しい開催時間は同館へお問合せください) 費⑥のみ別途貸しストック代500円 ☎①～⑥は予約必要。午前9時から電話か直接同館へ

農業交流センター☎406-4778 講座の当日キャンセルは実費をいただく場合があります ◆ガーデニング講座 道の駅やちよのガーデンを育てます。実際に作業をしながら、剪定や植え込み方法、季節ごとのメンテナンス方法、ガーデニングのコツや知識を学びます。先着10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お越しください ☎4月13日(水)午前10時～正午 費500円(当日持参) ☎WEB申し込みまたは、電話で同センターへ

3月の納期	納期限は3月31日(木)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

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	942件	1,940件
	火災・その他	61件	120件
火災場所の問い合わせは☎459-0119へ			

3月の献血	●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(八千代市献血推進協議会主催)

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
	◆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か判断に迷う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.564 むし歯になりにくい食生活

現在も続くコロナ禍で、まだ食事でも在宅で済ませることが多いご時世です。在宅で食事をする時間が増えることで不規則な食生活になりがちで、その結果むし歯になりやすくなります。例えば、むし歯になりやすい食べ物としては、砂糖を含んでいる、歯にくっつきやすい、口の中に残りやすい、酸性が高い物などがあげられます。逆にむし歯になりにくい食べ物は自然の甘み、噛み応えがあり、食べかすが残りにくい物です。ただ、食事は楽しみながら食べる

八千代市歯科医師会

ことが一番です。むし歯になりにくい食べ物ばかり食べるのではなく、両方を組み合わせ、栄養バランスも考えて食べるのが重要です。柔らかい食べ物のアクセントにナッツ類をトッピングしたり、調理の際少し大きめに食材を切り、必要以上に火を通して柔らかくし過ぎないようにするのもよいでしょう。またお子さんには砂糖ではなく、キシリトールを甘味料に使ったお菓子もありますので、そういった物を組み合わせると無理なく、楽しみながら続けることができるでしょう。

