

# お知らせ

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

## 26年度私立幼稚園 入園願書を配布します

26年度の私立幼稚園入園願書を10月15日(火)から、各幼稚園で配布します(願書の受け付けは11月1日(金)から)。入園説明会の開催日時など、詳しくは各幼稚園へ直接お問い合わせください。

幼稚園名	所在地	電話番号
市川学園八千代台	八千代台西3-7-1	482-2266
エンゼルガーデン	勝田台南1-4-3	482-4613
勝田台	勝田台2-15	482-4703
さくら第二	高津808	450-5075
三愛	八千代台東4-5-15	482-4846
高津	高津1516	485-1809
たんぽぽ	上高野1151	483-0901
第二八千代	米本2205	488-2946
ちぐさ	大和田242-1	483-5980
はなしま	村上1122	484-5918
まこと	八千代台東2-5	482-8512
村上ひかり	村上1122	484-0956
明青	村上1672-29	482-0668
八千代	大和田新田231	482-8054
八千代富士	高津団地3-37	459-2952
米本	米本1394-1	488-2945
八千代わかば	八千代台北7-9-4	482-4706
若葉ナーススクール	大和田新田76-38	459-0377

(元気子ども課)

## 国民年金保険料の免除・猶予・ 学生納付特例制度があります

国民年金第1号被保険者で、保険料の納付が困難な場合は、審査により納付が免除または猶予(学生または30歳未満の人)される制度があります。

年金手帳、印鑑(本人署名の場合は

不要)を持参し、市役所国民年金室または支所・連絡所で手続きをしてください。

所得確認をしますので、24年中の所得の申告をしていない人は、必ず申告してください。25年1月2日以降に転入した人は、前住所地で発行した所得証明書が必要です(免除は世帯主・配偶者の分、猶予は配偶者の分も必要になる場合があります)。学生は学生証を、退職が理由の人は、雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証(コピーも可)を持参してください。同居の親族が申請する場合は申請者の身分証明書が、親族以外の場合は委任状も必要です。制度ごとに申込受付期間が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。(国民年金室)

## 農地の利用状況調査に ご協力ください

毎年10月から11月にかけて、地域の農業委員が中心になって、市内の農地の利用状況調査を実施します。調査中は、農業委員や市職員などが所有地に立ち入ることや話を伺うことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。(農業委員会事務局)

## 障害児と障害者の 職場体験実習を行います

障害者の勤労意欲の向上と障害者雇用への理解を促進するため、八千代特別支援学校生徒と就労支援事業サービス利用者の職場体験実習を市役所障害者支援課で行います。

頑張っている姿を温かい目で見守ってください。

▶期間 10月28日(月)~11月22日(金)の午前8時30分~午後3時30分

(障害者支援課)

## 防災無線自動電話応答サービス ☎483-3770

24時間以内の防災無線放送の内容を確認できます

## 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	657件	6,334件
火災・その他	64件	595件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

# 保 健

〒276-0042 ゆりのき台2-10  
保健センター母子保健課 ☎486-7250  
健康づくり課 ☎483-4646



## 赤ちゃん広場

①4~5か月児 ②10~11か月児、それぞれの月齢のお子さんを対象として、地域子育て支援センターなどの会場で開催しています。

日程などを①は生後3か月頃に訪問する母子保健推進員、②は郵送でご案内しています。

▶内容 (1)体重などの計測と成長の確認 (2)離乳食や発達の目安、子育てのワンポイント等の話 (3)お母さん達同士の交流の時間 (4)遊び場や手遊びなどの紹介 ※対象児のいる転入世帯で参加を希望する人は、母子保健課までご連絡ください

## 母子健康手帳の申請は、 近くの地域子育て支援センターで

病院で妊娠が確認されたら、本人確認ができるものを持参して、早めに窓口で母子健康手帳の申請をしてください。外国籍の人は在留カード(旧外国人登録証明書)が必要です。詳しくは母子保健課へ。

▶申請場所 各地域子育て支援センター(高津南・米本南・八千代台南・ゆりのき台・睦北・村上北の各保育園)、子ども支援センター(すてっぷ21勝田

台・大和田)、母子保健課(保健センター内)、子育て支援課

## 麻疹風しん予防接種(第2期)は お済みですか

第2期の対象者(19年4月2日から20年4月1日生まれ)には3月末に個別通知しています。まだ、予防接種をしていない人はできるだけ早めに受けてください。費用は無料です。

▶実施期間 26年3月31日(月)まで  
▶ワクチンの種類 原則として麻疹風しん混合ワクチン ※予診票を紛失した人は母子保健課にご連絡ください

## 食生活相談(予約制)

乳幼児期・学童期・思春期のお子さん、妊産婦さんの食生活や栄養について栄養士が相談に応じます。

▶日時 第2・4火曜日、午後1時30分~4時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ



## 60歳からの セカンドライフ講座

いきいきとしたセカンドライフを送るためのポイントをお伝えします。

▶内容 ①良質な睡眠で健やかな毎日を ②元気を保つ食生活とお口の健康 ▶日時 ①11月12日(火)、②11月19日(火)午前9時30分~11時30分。一方のみの申し込みも可 ▶場所 保健センター ▶持ち物 飲み物、筆記用具。①は動きやすい服装で ▶申し込み 10月15日(火)から電話で健康づくり課へ

**献血** ●10月19日(土)午前10時~11時45分・午後1時~4時、総合運動公園(八千代商工会議所主催)

**納期限は10月31日(木)**  
納め忘れのない口座振替が便利です  
市県民税.....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.....4期

### ロコモを予防しましょう

けんこうかんりコーナー 466

「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム」の略で、加齢による筋力低下、バランス能力の低下、骨・関節の病気などにより、生活の自立度が落ち、介護が必要になったり、寝たきりになるリスクの高い状態の事です。厚生省の調査では、要介護・要支援になる原因の20%以上が、運動器疾患によるものです。つまり、ロコモを予防する事が、要介護や寝たきりを予防する事になります。日本では、健康寿命(健康で活動的に過ごせる期間)が、平均寿命よりも男女平均して、約10年も短いと言われていています。40歳代の約40%以上が、ロコモ予備群と言われており、健康寿命をのばす為には、若いうちからのロコモ予防が重要になってきます。

では、ロコモチェックをしてみましょう。  
①片脚立ちで、靴下が履けない。②横断歩道を青信号で渡りきれない。③階段を上るのに、手すりが必要。④15分ぐらい続けて歩けない。⑤家の中で、滑ったり、つまづく。⑥2kg程度の買い物の持ち帰りが困難。⑦やや重い家事が困難(掃除機の使用・布団の上げ下ろし等)

1つでもあてはまれば、ロコモ予備群です。下半身の筋力をつける運動やバランスの良い食生活など、早めのロコモ対策をしましょう。また、すでに足腰などに痛みや違和感がある場合は、早めに専門医(整形外科)に相談しましょう。

八千代市医師会 ゆりのきクリニック 上田哲郎

- 混合合唱団コール八千代 第1・3金曜日、八千代台公民館。第2金曜日、八千代台自治会館。いずれも18時30分~20時45分。入会1000円、月3000円。見学から3か月間無料。渡辺☎(483)1737
- フレッシュダンス 見学、男性未経験者歓迎。毎週土曜日9時~10時(初心者)、10時~12時(初級者)、八千代台自治会館。入会1000円。初心者は月2000円・初級者は月3000円。中張☎090(3225)4730
- テニス楽しもう会 初中級者を中心にシニアが集まって活動しています。毎週日曜日11時~13時、萱田地区公園テニスコート。月500円。跡部☎(459)6064
- 油絵サークル「青い鳥」 第1・3金曜日9時~12時、高津公民館。入会1000円、月2500円。島田☎(459)1938
- 太極拳勝田台サークル 太極拳24式、気功八段錦、寝禪呼吸を大切にしたいゆつくりとした太極拳。第1・2・4・5日曜日7時~8時、勝田台中央公園。第3日曜日9時~11時、勝田台中央公園小体育館。月1000円。加藤☎090(6652)7584
- 八千代市美術アカデミックカトレア会 絵画の勉強会。毎週金曜日10時~12時30分、勝田台南小学校。入会1000円、月4000円。坂上☎(483)7217
- 紫苑の会 源氏物語を読みながら王朝文化のみやびと人々の生き方を学びます。第1水曜日13時30分~16時、八千代台公民館。月2000円。佐藤☎(487)7670
- (日)24日(日)17時30分~18時30分、勝田台中央公園体育館  
ソシアルダンス勝田台・仲光☎(484)5604
- ラウンドダンスみどり初心者無料講習会 ワルツ・リンバ・チャチャなどのステップで踊ります。10月25日(金)13時~14時、緑が丘公民館。西☎(484)6238
- ジュニアキッズリズム体操無料体験会 アニメやポップな音楽に合わせて遊びを通して運動します。幼児から小学生対象。10月25日(金)18時~19時、高津小学校。26日(土)9時~10時、大和田西小学校。27日(日)10時~11時、大和田小学校。にしっこクラブ・安原☎090(7686)3367
- 森の中で思いっきり遊ぼう!移動プレーパーク「てづくりピザ大作戦inガキ森」 飲み物持参、汚れてもよい格好で。幼児・小中学生先着30人。幼児は保護者同伴。11月10日(日)10時~15時、ガキ大将の森キャンプ場。5000円(3歳以上)。八千代市民プレーパークの会・高田☎090(2731)4427
- 村上東中学校ふれあいバザー 飲食コーナー、ゲームコーナー、吹奏楽部のミニコンサート。11月9日(土)10時~14時、村上東中学校。同校PTA・稲生☎(487)7600