



▲「連覇を狙うぞ!」と、直径2メートルの大鍋の前でガッツポーズをとる「街づくり市民の会」のみなさん

## 悲願の初制覇 結束力の勝利

### 「ニッポン全国鍋グランプリ」優勝 街づくり市民の会

1月24日・25日に開催された、「ニッポン全国鍋グランプリ」。本市の「街づくり市民の会」の「もち豚炙りチャーシューバージョンとん汁」が初優勝を飾りました。同グランプリでは3年連続で2位の成績にただけに悲願達成となりました。「うれしい。やっと1位をとれた。1位と2位ではこんなに反響が違うとは」と会長の太田博さん。

同会は今年で20周年。会員は100人以上、里山整備、畑づくりなど、毎週水曜日に活動しています。この源右衛門鍋に使われている野菜も同会の会員がつくった地元産のものです。太田さんは「行政と協力し、もっと八千代市を盛り上げたい」と今後の抱負を語りました。

#### 今号の紙面から

- ◆放火対策は万全ですか……………2
- ◆児童虐待を防ぐために・  
みんなで子育て見守り……………3
- ◆受動喫煙を  
防ぎましょう……………4~5

#### やちよぐらじゅ&ミルクまつり

▼日時 3月22日(日)午前10時~午後3時まで ▼場所 やちよ農業交流センターと市内観光イチゴ園 ▼内容 ①市内観光イチゴ園入園料の100円分の割引券配布 ②農産物や加工品の直売(野菜・花・乳製品) ③バター作り体験 ④イチゴジャム作り(参加費300円) ⑤イチゴ大福作り講習会(参加費300円、各16人ずつ) (ア)午前10時~10時40分 (イ)午前11時10分~11時40分 ⑥牛乳の無料配布 ⑦各種体験コーナー、飲食コーナー、お楽しみイベントなど ⑧チーバ君、やちよ共演、畜産方ールズユニットCOW MIXのライブなど ▼申し込み ①~④は当日直接会場へ。⑤は、3月20日(金)までに参加費を添えて同センターへ(406)4778へ。 ※①、③、④、⑥については、参加人数・数に限りがありますのでご了承ください (農政課)

#### ふるさとステーション 春の感謝祭

蒸かしたての赤飯、各テナントによる草花などの販売、牛乳アイスの割引販売など。お楽しみ企画もあります ▼日時 3月21日(祝)午前10時~午後3時 (農政課)

#### 八千代フリーマーケットを開催します

八千代フリーマーケット実行委員会では、家庭で不用になった物品の再利用を目的に八千代フリーマーケットを開催します。駐車場に限りがありますので、来場の際はなるべく公共交通機関をご利用ください。 ※出店者の募集は終了しています ▼日時 3月14日(土)午前9時~午後1時30分。雨天は15日(日)に順延。15日雨天の場合は中止 ▼場所 市役所駐車場 (クリーン推進課)

#### 募集 平成27年国勢調査の調査員

平成27年10月1日を調査期日として実施される総務省所管平成27年国勢調査の調査員を募集します。 ▼募集人数 約1000人 ▼業務内容 事務説明会への出席、調査書類の配布・回収など ▼期間 8月中旬から10月下旬頃 ▼資格 市内在住の成人 ※ただし警察、選挙、税務事務に従事していない人 ▼報酬 1調査区あたり3万円程度 ▼応募方法 住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を電話で統計調査室(483)1151へ ※3月31日(火)までに統計調査室へお越しいただき、申込書の記入と証明写真の撮影をお願いします (統計調査室)

あなたのおうちは大丈夫ですか

# 放火されない、させない環境づくりを

空気が乾燥しているこの時期は、例年、火災が多く発生しています。近年、市内の出火原因のトップとなっているのは「放火(放火の疑いも含む)」。「放火」は意図的に火をつける犯罪行為なので防ぐことは難しいと思われがちです。しかし、皆さんのちょっとした心掛けで、「放火されない、させない環境」をつくることができます。

お問い合わせは  
消防本部予防課 459-7803へ

## 火災原因のトップは「放火」

26年の市内での火災発生件数は46件。前年の61件から15件減っています。過去3年間の火災発生状況は下表のとおりで、火災種別では建物火災が一番多くなっています。前年から7件減っていますが、全体に占める割合は54パーセントで、昨年とほぼ同じです。

主な出火原因として、一番多いのは放火(放火の疑いも含む)です。近年、全国的にも放火による火災が上位を占め、大きな課題となっています。

### 過去3年間の火災種別と発生件数

火災種別	24年	25年	26年
建物火災	18	32	25
林野火災	0	0	0
車両火災	3	3	0
その他の火災	22	26	21
合計	43	61	46

※「その他の火災」は、空き地の枯草やごみなどが燃えた火災

### 26年の出火原因 左表のうち建物火災の原因

出火原因	件数	構成比	出火原因	件数	構成比
放火(疑い含む)	14	30%	放火(疑い含む)	6	24%
たばこ	8	17%	こんろ	6	24%
こんろ	6	13%	たばこ	5	20%
たき火	5	11%	その他	3	12%
火あそび	3	7%	風呂かまど	1	4%
その他	3	7%	電気機器	1	4%
不明	2	5%	配線器具	1	4%
風呂かまど	1	2%	溶接機・切断機	1	4%
電気機器	1	2%	不明	1	4%
配線器具	1	2%	合計	25	100%
マッチ・ライター	1	2%			
溶接機・切断機	1	2%			
合計	46	100%			

## ちょっとした心掛けが「放火されない、させない環境」をつくります

放火を防ぐには、放火をされない環境づくりが重要です。皆さん一人ひとりが放火への危機意識を持ち、対策を心掛けましょう。

地域ぐるみでの取り組みも必要です。普段から、自治会などで協力体制をつくり、地域の巡回や消防訓練などで住民同士の防火意識を高めましょう。



### 住宅

建物の周りや共同住宅の階段室などの共用部分で、暗くて人通りが少ない死角になる場所に放火されるケースが目立ちます。



・照明器具を設置し、暗がりやなくす

・建物の周囲は整理整頓し、燃えやすいものを置かない



・ゴミは収集日の朝に出す  
・物置や車庫などにも鍵をかけ、侵入されないようにする

### 空き家の管理をしっかりと

居住者がいない建物は、放火魔に狙われやすくなりますので、所有者や管理者はしっかりと管理しましょう。

・施錠などで、屋内や敷地内に入れないようにする  
・周囲に燃えやすいものを置かない



### 店舗・事業所など

死角になりやすいトイレやバックヤードの整理整頓、従業員や警備員による巡回、カメラなどの設置をしましょう。

「カメラにより監視中」などの掲示も効果があります。



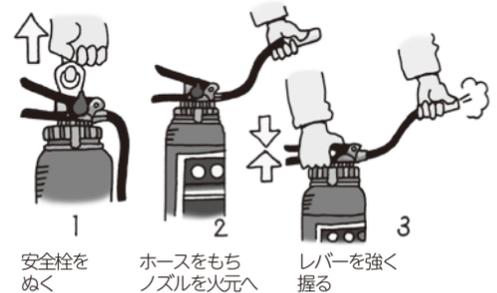
### 車両

屋外に駐車中のトラックの荷台、乗用車のボディカバーに放火されるケースがあります。

・ボディカバーは防火製品を使う  
・車両は鍵をかけ、路上に駐車しない



いざという時のために  
消火器を準備し、使い方の確認をしましょう



## 3月21日(土)の春分の日には家庭ごみの清掃センターへの持ち込みはできません

市では月曜～金曜日(祝日を除く)と第3土曜日(祝日を除く)に清掃センターへの家庭ごみの持ち込みを受け付けています。3月21日(土)「春分の日」は祝日のため、家庭ごみの清掃センターへの持ち込みはできません。また、可燃ごみ・資源物(紙・布類・紙パック)の収集もありませんので、ご注意ください。

め、家庭ごみの清掃センターへの持ち込みはできません。また、可燃ごみ・資源物(紙・布類・紙パック)の収集もありませんので、ご注意ください。

コース	該当地域	指定袋使用		資源物		コース	該当地域	不燃ごみ	有価ごみ	可燃ごみ	びびり類 紙パック類	紙布類
		不燃ごみ	有価ごみ	可燃ごみ	びびり類 紙パック類							
3月の資源物・ごみ収集日 平日9時～16時30分(祝日を除く) 粗大ごみ受付専用電話 047(483)4506 (収集依頼受付・要予約)	大和田(成田街道南側)、萱田町(成田街道南側)、村上(3200・3300・3500番台の成田街道南側)、大和田新田(県道幕張八千代線より東側)、高津(県道幕張八千代線より東側)	3 第1火	17 第3火	月・水・金	木	9	萱田町・萱田・大和田(成田街道北側から東葉高速線南側)、村上(成田街道北側で新川西側)、大和田新田(300・400・500・700番台の成田街道北側から東葉高速線南側)、ゆりのき台1・2丁目	5 第1木	19 第3木	月・水・金	火	土21日は休み
	八千代台北	10 第2火	24 第4火	月・水・金	木	10	高津(県道幕張八千代線より西側)、高津東、大和田新田(100・200番台の成田街道南側で県道幕張八千代線より西側)	12 第2木	26 第4木	月・水・金	火	土21日は休み
	八千代台西、八千代台南	17 第3火	3 第1火	月・水・金	木	11	高津団地、大和田新田(1～99番地の成田街道南側)	19 第3木	5 第1木	月・水・金	火	土21日は休み
	八千代台東	24 第4火	10 第2火	月・水・金	木	12	大和田新田(900・1000・1100番台の成田街道北側から東葉高速線南側)、緑が丘2～4丁目	26 第4木	12 第2木	月・水・金	火	土21日は休み
	上高野	4 第1水	18 第3水	火・木・土 21日は休み	金	13	勝田台	6 第1金	20 第3金	火・木・土 21日は休み	水	月
	村上団地	11 第2水	25 第4水	火・木・土 21日は休み	金	14	勝田台南、勝田、ゆりのき台3～8丁目、麦丸、萱田町(500番台を除く東葉高速線北側)、萱田(東葉高速線北側)	13 第2金	27 第4金	火・木・土 21日は休み	水	月
	村上(新川の東側)、下市場、村上南、勝田台北	18 第3水	4 第1水	火・木・土 21日は休み	金	15	大和田新田(東葉高速線北側)、吉橋、尾崎、緑が丘1・5丁目、萱田町(500番台の東葉高速線北側)	20 第3金	6 第1金	火・木・土 21日は休み	水	月
	神野、下高野、堀ノ内、保品、米本団地、米本	25 第4水	11 第2水	火・木・土 21日は休み	金	16	大学町、真木野、小池、佐山、平戸、神久保、島田台、島田、桑橋、桑納	27 第4金	13 第2金	火・木・土 21日は休み	水	月

◆お問い合わせは、フリーダイヤル(483)1151または清掃センター(483)4521へ



## 3月1日(日)～7日(土) 春季全国火災予防運動

「もういいかい 火を消すまでは まあだよ」  
(平成26年度全国統一防火標語)

### 住宅防火「いのちを守る 7つのポイント」

【3つの習慣】 ▶寝たばこは、絶対やめる  
▶ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する ▶ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

【4つの対策】 ▶逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する ▶寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する ▶火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する ▶お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



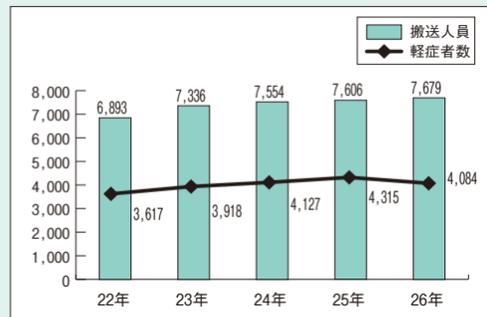
## 救急車の適正利用にご協力を

### ■八千代市の救急出動の現状

26年の救急車の出動件数は8,652件、搬送人員7,679人と過去最高を記録しました。

また、搬送された人の半数以上が軽症と診断され、その中には救急車を利用する必要がなかった人もいます。

### ●搬送された人数と軽症者の人数



### ■本当に救急車が必要ですか？

症状が軽いにもかかわらず、「交通手段がない」、「どこの病院に行けばよいかかわからない」、「救急車は無料だから」、「便利だから」などの理由で救急車を呼ぶ人がいます。また、定期的な通院などでタクシー代わりに救急車を利用する人がいます。いざというときの皆さん自身の安心のため、本当に救急車が必要か、もう一度考えてみましょう。

ただし、傷病者を急いで病院に連れて行った方がよい場合は、迷わず119番に通報し、救急車を要請してください。

(消防本部 警防課 ☎459-7804)

# なくそう子ども虐待

## さりげない行動が子育てをする親の心の支えに



核家族世帯が増え、ご近所のネットワークが弱まっているなか、周囲に不安や悩みを相談できず、孤独を感じながら子育てをしている人が増えています。こうした子育て中の親のストレスや孤立感が子ども虐待につながることも。地域全体で子育てを見守り、支えていくことが大切です。

### ためらわないで、できる範囲で手助けを

子育て中の親にとって、周囲の人たちの手助けは何よりありがたいものです。では、私たちにできることはどのようなものがあるのでしょうか。昨年12月1日号の特集で募集した、「子育ての「見守り・声かけ」体験談」に寄せられたものから、3つ紹介します。

4歳と5歳の子がいます。たくさん悩み、孤独に押しつぶされそうになりますが、さまざまな人に支えられながら子育てをしています。子育て中の母親や父親を見かけたら、自分が困ったときのことを思い出し、積極的に声を掛けたり、ほほ笑んだりしています。それがきっかけで、初対面でもたわいもない話ができることも。人との触れ合いの中で少しずつ自分を癒しつつ、ほっとする温かみを感じられます。

私がまだ1才にならない娘を育てていた時の話です。バスに乗ろうと娘を抱え、荷物とベビーカーを持ち上げようとした時、後ろにいた40代位の女性がベビーカーを持ってくれたのです。しかも降りるまでずっと。目的地が同じで、降りる時もベビーカーを持ってくれました。「ありがとうございました」と私がお礼を言い終わる前に、女性は去ってしまいました。「かっこいいなあ。私も困っている人に自然に手を差し伸べられる人になりたいなあ」と思いました。



電車内で赤ちゃんがぐずっていた時のことです。高校生の女の子3人組が、いないいないばあをしたり、グーチョコキパーをしたりと、赤ちゃんをあやしはじめたのです。赤ちゃんが飽きてくると、今度はバッグからビニール袋を出して、カシャカシャと音をさせ、赤ちゃんの興味を引いていました。車内にいる大人たちも、その光景に顔を和ませていました。「最近の若い子たちもやるなあ」と感心しつつ、自分もがんばらなければと思いました。

子ども虐待防止については、法の整備など、行政や専門機関によりさまざまな取組が行われています。しかし、それだけで解決できることではありません。こうした周りの人々のさりげない手助けが、子育て中の親の支えとなり、虐待を未然に防ぐことにつながります。

お問い合わせは  
子ども相談センター ☎484-2954へ

**募集**  
自転車保管場所での料金収納、管理事務、電話来客対応などの業務を行う管理・収納員(臨時的任用職員)を募集します。

▼募集人数 1人 ▼勤務場所 萱田自転車保管場所(萱田町674-14)

▼任期 5月1日(金)から10月31日(土)まで。更新あり ▼勤務日 月曜日から土曜日までのうち週3日程度。1日4時間。午前10時から午後2時、午後2時から6時の2シフト制 ▼給与 時給850円。

社会保険・雇用保険なし。労災あり ▼通勤手当 交通用具使用者で2キロメートル以上の人は実費。上限は500円/日 ▼応募資格 心身ともに健康で放置自転車対策に関心を持っている人 ▼応募方法 ①「放置自転車について日頃から感じていること及び応募理由」を原稿用紙800字以内にとめたもの、②必要事項を記入し写真を貼付した市販の履歴書を、〒276-1850市役所生活安全課交通安全班へ郵送または持参。3月20日(金)午後5時締め切り(郵送の場合は当日消印有効) ▼選考方法 書類審査及び面接。面接は4月6日(月)から10日(金)までに実施。日時は応募締め切り後に通知 ▼その他 応募書類は返却しません。選考結果は応募者に文書で通知します。応募者の個人情報、保護・管理に十分留意し、自転車保管場所管理・収納員の選考以外に使用しません。提出書類に虚偽の記載が認められた場合は、採用後であっても採用を取り消す場合があります (生活安全課)



▲萱田自転車保管場所

### 萱田自転車保管場所の 管理・収納員(臨時任用職員)

**3月議会(2月24日)に開会しました**

■3月1日以降の日程 ▼2日(月)・3日(火)一般質問 ▼4日(水)一般質問、質疑 ▼5日(木)・6日(金)各常任委員会 ▼9日(月)・12日(木)予算審査特別委員会 ▼20日(金)総括審議 いずれも午前10時から

■本会議と委員会は傍聴できます。傍聴を希望する人は市役所4階議会事務局で手続きをしてください。▼本会議 当日午前8時30分から会議終了まで受け付け。先着58人 ▼委員会 委員会の開会予定時刻の30分前から会議終了まで受け付け。各委員会先着10人(受け付け開始の時点で傍聴希望者が10人を超える場合は抽選)

■インターネット中継 本会議を八千代市議会ホームページで生中継します。通常は会議の翌日(土曜・日曜を除く)から録画中継でも見られます。詳しくは議会事務局 ☎(483)1151へ。(議事課)

# 受動喫煙を



自分たばこを吸っていなくても、他人のたばこの煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言い、健康に多くの悪影響を及ぼすことが明らかとなっています。たばこによる害は、たばこを吸う人だけの問題ではありません。受動喫煙の危険性を理解し、多くの人々が利用する場所では、喫煙を控えるなど、たばこを吸わない人への配慮が求められています。

## たばこの煙には さまざまな有害物質が

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、火のついたたばこの先から出る「副流煙」があります。煙の中には、確認されているだけでも200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち60種類以上は発がん性物質が含まれています。

問題なのは、副流煙が主流煙よりも多くの有害物質を含んでいることです。副流煙に含まれるタールの量は主流煙の3.4倍、ニコチンは2.8倍、アンモニアなどの刺激物質は46倍含まれています。

受動喫煙は、呼出煙と副流煙が混ざった煙を吸うことになります。そのため、たばこを吸わない人でも、健康に多くの悪影響があることが明らかになっています。

## 受動喫煙による健康への影響は

受動喫煙には、急性影響と慢性影響があります。また、妊婦や乳幼児などには、影響が強くなる場合があるので特に注意しましょう。



### ■急性影響

すぐに現れる症状としては、目のかゆみや痛みなどがあります。他にも、心拍数が増えたり、せき込んだり、手足の先が冷たくなったりするなどの影響が現れる人もいます。

### ■慢性影響

慢性的に受動喫煙の煙にさらされると、肺がんの原因となるだけでなく、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の危険性を高めることが分

かってきました。国立がん研究センターでは、受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患の死亡数が、年間約6,800人であるという推計結果を発表しています。

### ■妊婦や乳幼児、小児は特に注意を

受動喫煙は、妊婦やお腹の中の赤ちゃんにも影響を強く及ぼすと言われています。妊婦がたばこの煙にさらされると、出生児の体重が減少する原因となるだけでなく、生まれた後も乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因となります。



また、小児への影響として肺炎・気管支炎・喘息などにかかりやすくなります。

妊婦や子どもの受動喫煙に注意を払うことが大切です。

## 吸う人も吸わない人も 健康的な環境であるために

### 【たばこを吸う人へ】

喫煙者は、たばこを吸う場所を考えてみることで、吸わない人への思いやりとなります。

例えば、駅前や建物の出入り口付近など人通りの多いところ、子どもが多く集まる公園や通学路などでの喫煙はやめましょう。

市は、市民の体や持ち物をたばこの火から守るため、「八千代市路上喫煙の防止に関する条例」を平成22年に施行し、市内全域の道路などで、歩きタバコをしないよう定めています。

また、八千代台駅・八千代中央駅・八千代緑が丘駅・勝田台駅の駅前周辺など4か所を路上喫煙禁止区域に指定しています。禁止区域内に

## たばこの煙もPM2.5だった！？

ここ数年、ニュースなどで耳にすることが増えた「PM2.5」という言葉。急速に工業化が進んだ、中国での大気汚染のイメージがありますが、たばこの煙も典型的なPM2.5です。

PM2.5は、大気中に浮遊する物質の粒の大きさが、2.5マイクロメートル以下(1マイクロメートルは1ミリメートルの1,000分の1)の非常に小さな粒子のこと。肺の奥まで入り込みやすく、肺を始め全身の炎症を引き起こすため、PM2.5の濃度が高い地域では、呼吸器・

循環器疾患による死亡率が上昇することが分かっています。日本禁煙学会によると、自由に喫煙できる飲食店などでのPM2.5の値は、北京でも汚染濃度が高い日と同様のレベルであることが分かっています(約600マイクログラム/立方メートル)



■八千代市青少年補導委員功労者表彰(8年以上従事)

土屋 照美(阿蘇地区)  
弓削 千枝子(村上地区)  
藤井 忠雄(村上地区)  
大田 典子(村上地区)  
伊藤 恵美(勝田台地区)  
阿部 慶子(大和田地区)  
石崎 千鶴子(八千代台東南地区)  
稲垣 幸子(八千代台東南地区)  
安田 美智恵(ゆりのき台地区)  
中村 幸子(ゆりのき台地区)

■八千代市青少年補導委員永年従事者表彰(20年以上従事)

清宮 正枝(阿蘇地区)  
鈴木 元子(米本地区)  
鈴木 洋子(八千代台東南地区)  
猪又 君子(八千代台西北地区)

永年に渡り青少年の健全育成及び非行防止に功労が認められ、表彰を受けた皆さんを紹介します。(敬称略) (青少年センター)

## 補導活動功労者として14人を表彰しました

募集  
人形劇や影絵・腹話術などの出演サークルを募集します。人形劇まつりは6月28日(日)に八千代台文化センターで開催します。希望サークルは、3月27日(金)までに八千代市人形劇協会・小谷 画(48-8)80581へ。(文化・スポーツ課)

## 県民の日記念行事「人形劇まつり」の 出演サークル

ウリなどのもぎ取り体験を実施する ②農家の畑で、エダメやサツマイモなどの区画刈収穫体験を実施する(オーナー制度) ③農家の指導のもとに作付け、収穫などを行う農業体験を実施する ④農家と一緒に田植え、稲刈りなどの一貫した作業を行う農業体験を実施する ⑤農地を区画割にして貸し出す市民農園を開設する ⑥日帰りまたは宿泊で中学生や高校生などを受け入れ、農作業などの農業生活体験を実施する ※詳細は、やちよ農業交流センター画(406)4778へ (農政課)

# 防ごう

は、標識を設置していますので、路上喫煙をしないようにしましょう。

## 【たばこを吸わない人へ】

たばこの煙の少ない環境を積極的に選んでいきましょう。例えば、禁煙・分煙をしている飲食店を紹介する口コミサイト「禁煙スタイル」を利用することで、たばこの煙が少ない店を事前に知ることができます。

## 禁煙を考えている人へ

「禁煙したいと思ってもなかなか上手いかない」。それは、いわゆるニコチン中毒といわれる、体がニコチン依存に陥っている状態かもしれません。また、喫煙が習慣化し、心理的にたばこに依存していることも禁煙できない原因の一つと言われ



ています。

この依存状態から抜け出すには、自分一人では難しい場合もありますので、医療機関での禁煙治療を受けることをお勧めします。禁煙補助薬を利用すると、禁煙成功率が約2倍高まるだけでなく、「たばこが吸いたい」「イライラして落ち着かない」などの禁煙に伴う離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できます。

また、平成18年4月から、右にある4つの条件を満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。「楽に」「確実に」禁煙を成功させるためにも医療機関を受診してみたいかがですか。

### ◆市内で禁煙治療が受けられる医療機関は

市内には、禁煙治療や禁煙相談を行っている医療機関がたくさんあります。医療機関の一覧はインターネットで「八千代市 禁煙支援」と検索するか、右のQRコードで確認できます。禁煙に関するお問い合わせ・ご相談は、健康づくり課 483-4646へ



▲QRコード

八千代市 禁煙支援

## 禁煙をして健康的な生活を取り戻そう

「長年たばこを吸ってきて肺は真っ黒だろう

### ◆治療に健康保険が適用される条件

次のすべての項目を満たせば健康保険適用で治療が受けられます

1. ニコチン依存についてのスクリーニングテストの結果が5点以上で、ニコチン依存症と診断されること
2. ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること  
 $\square = \square \text{本} \times \square \text{年}$
3. 直ちに禁煙することを希望していること
4. 禁煙治療について説明を受け、禁煙治療を受けることを文書で同意していること

から、今さら禁煙しても無駄だ」などと考えていませんか。実は禁煙は、始めると短期間で効果を実感できます。禁煙の効果としては、次のようなものがあります。

### ◆禁煙の効果

12時間後	血液中の一酸化炭素が正常になる
2～3週間後	心機能が改善する／肺機能が回復する
1～9か月後	咳・息切れ・疲れやすさが改善される
1年後	上昇していた心臓疾患のリスクが、半減する
10年後	肺がんの死亡率が、喫煙者の半分になる

他にも禁煙に成功した人の多くが「食べものをおいしく感じるようになった」「口臭が減った」「吸う場所を探すストレスから解放された」などの効果を実感しています。

禁煙に遅すぎるといえることはありません。あなたや周囲の人の健康を守るため、始めの一步を踏み出してみませんか。



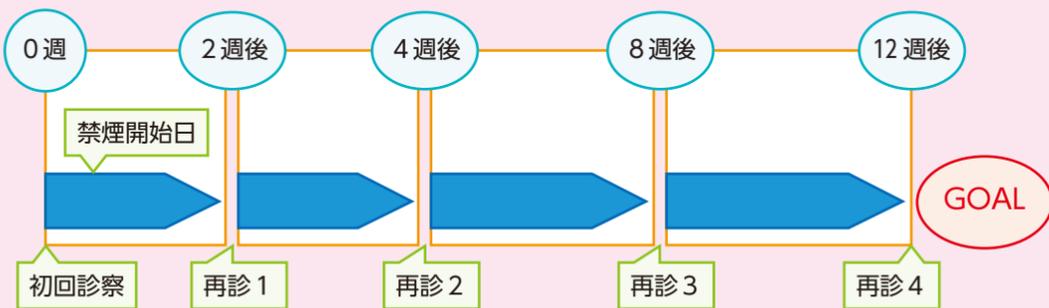
## 禁煙治療の流れと費用

禁煙治療は、はじめに喫煙状況などから健康保険で治療が受けられるかをチェックする「治療前の問診・診察」を受け、その後12週間で5回の診察を受けます。診察では、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定し、禁煙補助薬の処方(貼り薬や飲み薬)を受けます。禁煙実行、継続に向けてのアドバイスを医師から受けることもできるので、安心して禁煙に臨めます。

また、「費用が高いだろう」と誤解されてい

ますが、保険診療が適用された場合、同期間にかかるたばこ代よりも安く治療を受けることができます。

例えば、禁煙治療で使われる、チャンピックス(飲み薬)や、ニコチンパッチ(貼り薬)は、12週間で1万3,000円～2万円程度かかりますが、1日1箱たばこを吸う人は同じ期間で3万3,600円(1箱400円で計算)となり、禁煙治療の方が安くなる計算になります。



お問い合わせは  
健康づくり課  
☎483-4646へ

**募集**  
市民参加型の農業を取り入れたい農家  
次の①～⑥のような市民参加型の農業を取り入れたいと考えている農家を募集します。①農家の畑やハウスでイチゴ、トマトやキュウ

**募集**  
体験農園の参加者  
圃場作りを学び、農園で指定された野菜を栽培します。種や苗、肥料は農園で用意するので、初心者でも気軽に参加できます。  
▼期間 4月～28年2月 ▼場所 やちよ農業交流センター付近の農場 ▼募集区画 先着30区画 ▼費用 1区画(約30平方メートル)4万円 ▼申し込み 3月31日(火)までに参加費を添えて、やちよ農業交流センター☎(406)4778へ。第2月曜日休館(農政課)

**ほたるの里の活動に参加してみませんか**  
ホテルや水辺の生き物が住める環境を作るため、ほたるの里の整備を行います。飲み物、軍手を持参し、汚れてもよい服装や靴でご参加ください。  
▼日時 3月7日(土)午前10時～正午 ▼申し込み 当日直接、ほたるの里に集合 (環境政策室)

■八千代台文化センター発(八千代緑が丘駅付近経由)

	1便	2便	3便
八千代台文化センター発	8時30分	10時55分	13時20分
八千代緑が丘駅付近 発	8時50分	11時15分	13時40分
市営霊園 着	9時15分	11時40分	14時05分
市営霊園 発	10時00分	12時25分	14時50分
八千代緑が丘駅付近 着	10時20分	12時45分	15時10分
八千代台文化センター着	10時40分	13時05分	15時30分

■勝田台駅北口発(八千代中央駅付近、米本団地入口経由)

	1便	2便	3便
勝田台駅北口 発	8時55分	11時25分	13時55分
八千代中央駅付近 発	9時10分	11時40分	14時10分
米本団地入口 発	9時25分	11時55分	14時25分
市営霊園 着	9時40分	12時10分	14時40分
市営霊園 発	10時25分	12時55分	15時25分
米本団地入口 着	10時40分	13時10分	15時40分
八千代中央駅付近 着	10時55分	13時25分	15時55分
勝田台駅北口 着	11時10分	13時40分	16時10分

**お彼岸に市営霊園行き臨時バスを運行します**  
3月21日(祝)と22日(日)の2日間、市営霊園行きの臨時バスを運行します。経路は左表のとおり。バス停は、ふれあいプラザ無料送迎バスのバス停を使用します。時刻表は、健康福祉課、市営霊園、支所・連絡所で配布。市ホームページからダウンロードもできます。※市営霊園の開園時間は午前8時30分から午後4時30分までです (健康福祉課)



# 保健

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



## プレママ教室

友達をたくさん作って、妊娠・出産・子育てを楽しみましょう。助産師による妊婦体操、妊婦さんの食事と離乳食、お口の健康について。▶日時 4月16日(木)午後1時15分～4時30分。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 初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、エプロン、フェイスタオル、飲み物 ▶申し込み 電話で母子保健課へ



## お試し体操広場

市オリジナルの「やちよ元気体操」や、歌に合わせて一緒に気持ち良く体を動かし体操することで運動不足を解消しませんか。▶日時 3月13日(金)・27日(金)午前9時～9時30分 ▶場所 総合運動公園噴水広場(予約不要。当日現地集合) ▶持ち物 飲み物

## 習志野健康福祉センターから

■HIV抗体検査及び肝炎検査(予約制) 検査は無料・匿名。肝炎のみの検査も可。結果は当日、口頭で。▶日時 3月5日(木)、4月2日(木)午後1時～2時、5時30分～7時、3月19日(木)午後1時～2時 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 疾病対策課電話475-5154へ。2週間前から受け付け

■精神保健福祉相談(予約制) ▶日時/場所 4月7日(火)・28日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、4月14日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課電話475-5152へ

■ピアサポート相談(予約制) 精神障害の経験者が精神疾患による不安や悩みごとの相談に応じます。▶日時 4月21日(火)午前9時15分から ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課電話475-5152へ

# 情報ぎやらりー

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。



阿蘇公民館電話488-1185

◆ランニング講座「初心者～上級者」 走る楽しさ、健康効果、練習方法などを学びます。フォームチェックを行い、効率的な走り方を。成人対象。先着10人 電話3月14日(土)午後1時30分～3時 電話500円(教材費) 電話午前9時から電話か直接同館窓口へ

村上公民館電話485-5452 ◆男の自立は料理から～男性料理教室(初心者編)～料理の基本を学びます。市内在住または在勤の成人男性対象。先着8人 電話3月23日(月)午前10時～午後1時 電話1,000円 電話3月13日(金)までに電話か直接同館窓口へ

八千代台公民館電話483-5553 ◆おはなしと映画の会 フランネルシアター、おはなし、映画、工作など 電話3月14日(土)午前10時30分～11時45分 電話当日直接同館へ

八千代台東南公民館電話485-4811 ◆春休み東南お楽しみ会! 名作物語をピアノ演奏と読み聞かせて楽しめます。市内在住の小学生以下と保護者対象。先着80人 電話3月27日(金)午前10時30分～正午 電話3月2日(月)から電話か直接同館窓口へ



郷土博物館電話484-9011

◆竹細工作品展 竹細工同好会の作品を展示し、竹で作った生活用品などについて理解を深めます 電話3月10日(火)～22日(日)午前9時～午後4時30分(16日(月)を除く) ◆竹と遊ぼう 竹細工同好会の指導で、竹を使ったおもちゃを作ります。小学生と保護者対象。先着20組 電話3月21日(祝)午後1時30分～4時 電話100円 電話電話か直接同館窓口へ

◆篆刻作品展 篆刻同好会の作品を展示します 電話3月11日(水)～19日(木)午前9時～午後4時30分(16日(月)を除く)。19日(木)は午後3時まで



消防本部警防課電話459-7804

◆普通救命講習(成人) AEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「普通救命講習修了証」を交付。市内在住または在勤・在

学の人対象。先着20人 ※申込者が少数の時は中止の場合あり 電話3月15日(日)午前9時～正午 電話中央消防署 電話530円(教本代など) 電話3月11日(水)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時)

◆普通救命講習(小児・乳児) 小児・乳児に対するAEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「普通救命講習修了証」を交付。市内在住または在勤・在学の人対象。先着15人 ※申込者が少数の時は中止の場合あり 電話3月22日(日)午前9時～正午 電話中央消防署 電話530円(教本代など) 電話3月18日(水)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時)

ふれあいプラザ電話487-1511 ◆子どもが喜ぶ鶏コボウごはん・汁物・デザートを作ろう! 市内在住の小学生対象。各回先着16人 電話①3月25日(水)、②26日(木)、いずれも午前10時～午後1時 電話500円 電話3月5日(木)～15日(日)に電話か直接同プラザ窓口へ

環境緑化公社電話458-6446 ◆緑の講習会「タネから育てる花づくり」 夏から秋にかけて咲く花の、種から育てるコツとポイントを説明します。市内在住または在勤の成人対象。先着20人 電話3月20日(金)午後1時30分～3時30分 電話八千代台公民館 電話160円 電話3月2日(月)～13日(金)に電話か直接同公社窓口へ

地域子育て支援センター ◆子育てワークショップ「おしゃべり広場」 子育てに関することをお母さん同士でおしゃべりしませんか。保育あり、要予約。時間は全て午前10時15分～11時45分。【すてっぷ21大和田電話486-7455】 きょうだいの子育て、どうしてる? / 3月3日(火) 【こあら電話450-0942】 子育て中の夫婦のコミュニケーションのこと / 3月6日(金) 【あいあい電話482-0952】 子育て中の近所づきあい / 3月12日(木)



総合生涯学習プラザ電話487-3718

◆珠玉のクラシックコンサート 厳選された名曲の数々を、八千代交響楽団がフルオーケストラで演奏します。先着100人 電話3月22日(日)午後2時～3時30分 電話電話か直接同プラザ窓口へ

勝田台文化センター電話483-2141 ◆やちよ音楽コンクールピアノ部門入賞者演奏会 予選・本選を勝ち進んだ、若き才能ある演奏家が出場します 電話3月15日(日)午後2時から 電話当日直接会場へ

## 市民伝言板

●スクエアダンス体験会 3月4日(水)18時10時～11時、緑が丘公民館。八千代スクエアダンスクラブ村上サークル・丸山電話(488)2622

●障害のある子の「入園入学直前相談会」 保育園、幼稚園、学童保育、小・中学校普通学級での4月からの生活に向けて、情報や資料、体験談など提供。在園・在学中の相談も。3月5日(木)10時30分～12時30分、障害者福祉センター。100円(資料代)。申し込みは、やちよ保育・教育を考える会・高橋電話(450)9019へ

●上方舞発表会 市で初めての上方舞教室「昂寿朗会」のおさらい会。文化伝承館主催の「子ども日舞教室」生徒の発表もあります。3月8日(日)13時30分～15時30分、文化伝承館。同会・小野尾電話(450)4443

●混声合唱団コロ・リポーラ「15周年記念コンサート」 曲目は、春の小川・ともしび・モルダウの流れなど。3月14日(土)13時開場、13時30分開演、市民会館。同会・早川電話(482)9789

●歴史散歩「バスで行く市内の古墳めぐり」 市内に残存している貴重な7基の古墳を八千代市郷土歴史研究会が案内します。抽選20人。3月15日(日)9時30分～15時30分、村上駅集合。1000円(資料・保険代)。申し込みは3月9日(月)までに、往復はがきに住所氏名電話番号を明記して、〒276-10046大和田新田452-120八千代市郷土歴史研究会・鈴木電話(459)2506へ郵送

## ミニ・ガイド

■3月の習志野演習場訓練日程 気象条件などにより一部変更または中止する場合があります。【落下傘降下訓練】 飛行機…5日(木)・6日(金)・11日(水)・16日(月)・27日(金)・31日(火)8時～20時。4日(水)・20日(金)・23日(月)・26日(木)・30日(日)8時～21時。ヘリコプター…3日(火)・4日(水)・9日(月)・10日(火)・13日(金)・19日(木)・21日(祝)・22日(日)・31日(火)7時～20時。12日(木)・17日(火)・18日(水)・28日(土)・30日(月)7時～21時。【ヘリコプター離着陸訓練】 1日(日)・3日(火)・4日(水)・9日(月)・



# 19万人のひろば

八千代市イメージキャラクター「やっち」

## やっちツイッターで八千代市をPR

やっちに関する情報や、八千代市のイベント、観光など魅力的な情報をお知らせします。



ツイッター

## ありがとうございました

●八千代市赤十字奉仕団様から阿蘇公民館にAED(自動体外式除細動器)を寄付いただきました。

## 野菜たっぷりヘルシーメニューコンテスト

旬菜  
バツグン賞

レストラン ラ・ローズ  
「ぷりぷり海老のトマト  
スパゲッティ」



【受賞のポイント】栄養バランスもよく、時期に合わせて新鮮な野菜が味わえるメニューです。

【メニューの提供期間】1～4月、7～9月、12月(詳しくはお店まで)

【店舗情報】▶所在地 大和田新田755-1 京成バラ園内ローズガーデン ☎459-6388  
▶営業時間 午前10時～午後9時 ※季節によって変更あり ▶駐車場 有 ▶休業日 12月31日、1月1日 ※喫煙席あり(土曜・日曜日、祝日は全席禁煙)

## 気分は平安貴族 郷土博物館で伝統装束体験

2月8日、郷土博物館で、東京成徳大学と共催の伝統装束体験が行われました。

16組、35人の参加者が、平安時代の宮中女官の正装「十二単」や、男子の正装「束帯」など、日本や韓国の伝統的な装束に身を包みました。

形を整え衣装を重ね、仕上げにかつらや烏帽子を載せると、「色がきれい」「背筋がしゃんとする」との声。最後は参加者それぞれが思い思いのポーズを取り、記念撮影を楽しんでいました。



▲平安時代の装束を身にまとい記念撮影

## 思春期の子を持つ親たちへ 思春期保健シンポジウム



▲NPO法人JASH代表の山口いわおさん

2月1日、総合生涯学習プラザで「思春期保健シンポジウム 10代の生と性」を開催しました。

思春期の問題や性暴力被害、性的マイノリティなどについて、専門家や当事者が活動内容、自身の体験談などを交えながら語りました。

JASHの代表、山口いわおさんは、「放っておけない!思春期男子のリアル」をテーマに、保護者から寄せられた質問に回答。「『あれをしたらダメ、これをしたらダメ』と言うのはよくない。子どもが性に関心を持ったら、話し合うチャンスだと考えて」とアドバイスしました。

## 高齢者見守りネットワーク活動に関する協定を 「地域新聞社」と締結

「高齢者見守りネットワーク活動」は、協力事業者が日々の活動で、高齢者やその家庭の異変、何らかの支援を必要としている高齢者を発見したときに、市へ連絡するものです。

市と株式会社地域新聞社は2月6日に協定の締結式を行いました。

ちいき新聞配布時に高齢者の家の郵便物がたまっていたり、困っている様子的高齢者を見かけた場合、市に連絡を入れます。

連絡を受け取ると、地域包括支援センター職員が速やかに現場にかけつけ、状況確認を行うなどして高齢者の日常を見守ります。



▲地域新聞社の地場博文通販事業部長(右)と秋葉市長

雀百冬日へ放つ大樹かな  
里に覚め遠嶺の雪を眩しめり  
寒稽古空手を真似て三歳児  
雑炊の一片食なる鍋洗ふ  
初日満つ家に子の声夫の声  
大寒や黒一色の書道展  
賀状来る歩ける内に会ひたしと  
高校のチャペルへ続き水仙花  
凧糸の捌き危ふき傘寿かな  
静まれる寺社を抱きて山眠る  
背伸びして日を捉へむと冬薔薇  
枯苔の彼方真つ赤な橋長し  
大寒の肌の光りし仁王像  
手応への小さき自前の大根抜く  
大寒や花屋のぞきて心浮く  
凍てし夜の梁の軋みに目覚めけり  
参道に届く読経や枯芙蓉

八千代台東 上原 栄  
八千代台東 上野 純子  
村上団地 浜西 幸子  
上高野 吉田 一朗  
勝田台 大井 友子  
勝田台 本 千本松久代  
米本 小川 育代  
八千代台北 中川 祥子  
八千代台北 沼本 嘉幸  
勝田台北 一條 修子  
勝田台北 小泉 惇子  
大和田 羽生田俊一  
勝田台南 二階堂和枝  
大和田 青木 滋  
八千代台東 小山寿美子  
勝田台 芳賀 博子  
大和田新田 松本 真佐

選評 一句目、すっかり葉を落し、冬の日射を浴びてい日へ放つ」と擬人化の表現が巧みだ。雀たちは光の礫となって弾け飛んだ。二句目、故郷の家に目覚め、何時もの所にいつもの山々のある事の安堵感、充実感が見える。遠嶺の雪の清々しさが眩しい。故郷とはそうしたものであろう。三句目最近テレビで幼い子達の空手大会を見たが、その真剣な顔つきと、目力に圧倒された。三歳の子もきつと遊びではないのだ。四句目「一片食」がすべての事を表わしている。高齢者の生活の一端が見え共感できる一句。選者もまた高齢者。

やちよ俳壇

507回

小林希世子選



## リサイクル・ガイド 消費生活センター ☎485-0559

●この欄のお問い合わせは、消費生活センターへ。受け付けは土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで(午後4時～5時は☎483-1151)へ。

【あげます】▶ハムスター飼育セット一式 ▶電動糸ノコギリ ▶マッサージチェア ▶敷布団(シングル2枚、赤・青セット、未使用) ▶大正琴 ▼こたつ(テーブル付き) / 縦72cm×横72cm×高さ32cm

【ゆずります・有料】▶新木戸保育園制服一式/サイズ100cm ▶グランドゴルフのクラブ ▶コーヒーマーカー

【ゆずって】▶アルトサックス(ヤマハ製) ▶イルミネーション ▶一輪車(子ども用) ▶ホッピング(子ども用) ▶源氏物語の録音CD

## テレビ 広報 やちよNAVi

今できることを考えよう!  
震災対策

J: COMチャンネル(11ch)で1～15日12時、20時30分/各15分間



広報やちよ・やちよNAViは、市ホームページでも見ることができます