

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

**2歳6か月児
歯科健診(予約制)**

歯科医師による健診や相談、歯科衛生士の歯みがき実習を行います。▶日時 4月21日(火)、5月22日(金)・27日(水)午後1時～1時30分受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 24年10月生まれ ▶申し込み 健診日の1週間前までに電話で母子保健課へ



▲やっち

マタニティ広場

妊婦さんや先輩ママとの交流会を開催しています。先輩ママは赤ちゃんも連れてきてくれます。出産準備や分娩のこと、子育てのことなどを、たくさん聞いて不安を解消しましょう。母子

納期限は3月31日(火)
納め忘れのない口座振替が便利です

3月の納期

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

出動件数	2月	1～2月
救急	621件	1,437件
火災・その他	67件	146件

火災場所の問い合わせは電話459-0119へ

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
内科系(小児科) 電話482-6870
外科系・その他の科目 電話482-6871
歯科 電話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、市役所電話483-1151か消防本部電話459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。

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 電話458-6090
※23時以降は電話450-6000へ

こども急病電話相談
お子さんの急病時、受診が必要か判断に迷う時などに看護師や小児科医が相談に応じます。
毎日19～22時 局番なしの電話#8000

健康手帳と一緒に交付した、すくすくセット内の教室案内を参考に各地域子育て支援センターへ電話で申し込んでください。

■4月の日程 15日(水)…つばめ(睦北保育園内)、17日(金)…ゆりのき台保育園、21日(火)…すてつぷ21勝田台、23日(木)…こあら(高津南保育園内)

習志野健康福祉センターから

■結核は決して過去の病気ではありません 3月24日は世界結核デーです。結核は今でも年間約2万1,000人、千葉県では約900人が新たに発症しています。近年の傾向として、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。

次のことに注意し、結核の早期発見・早期治療に努めてください。①結核の初期症状は風邪とよく似ています。咳・痰・微熱・だるさなどが2週間以上続くようなら、必ず医療機関を受診してください ②職場や学校などの健診や市町村の結核健診の対象者は、必ず受診してください

詳しくは、疾病対策課電話475-5154へ。

3月の献血

- 21日(祝)午前10時～11時45分・午後1時～4時、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)
- 28日(土)午前10時～11時45分・午後1時～4時、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会主催)

けんこうかんりコーナー 483

「噛む」こと

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けるなど、健康に役立つ効果がたくさんある事は皆様もご存じの通りです。しかし「噛む」という行為で、逆に悪い影響を与える場合があります。日常生活において、歯を噛み合わせている時間は決して長くはありません。ところが、「噛みしめ」や「歯ぎしり」などにより、上下の歯が長時間接触していると、歯を支える組織に大きな

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。

文化伝承館電話458-1700
◆伝統文化に親しむ会①
「草田の花見」桜の花を鑑賞しながら、箏や尺八の邦楽演奏を聴き、お茶会を立礼席で楽しめます。小学生以上対象。各回先着30人 電話4月5日(日)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時 電話600円(和菓子代など) 電話か直接同館窓口へ

少年自然の家電話488-6538
◆4月のプラネタリウム
今晚の星空散歩、水の惑星～地球～、おとめ座の神話。小学生以上対象 電話4月12日(日)・26日(日)午前10時30分から、午後1時30分から 電話市内の人150円、市外の人300円 電話当日30分前から5分前まで受け付け

◆春の野草に親しむ会 植物観察園・周辺地域での春の野草観察。小学生以上対象 電話4月18日(土)午前9時～11時30分 電話4月17日(金)までに電話で同所へ

募集 自然写真スケッチ展作品

野草、花木、野鳥、星など自然をテーマにした写真や絵手紙、スケッチなどを募集します。作品の規格は自由です。大きい作品はご相談ください。作品は4月6日(月)～5月8日(金)に少年自然の家電話488-6538へ直接お持ちください。作品の展示は5月10日(日)～24日(日)です。(少年自然の家)

負荷がかかってしまい、様々な障害を引き起こす原因になるのです。就眠時だけではなく、日中でも「噛みしめ」や「歯ぎしり」は行われます。その様な時には、ガムを噛む様なリズムミカルな運動をするとよいでしょう。そうすれば、ストレスが緩和され、唾液も分泌されますので、お口の中の健康維持に役立つのです。

歯のすり減り、噛み合わせ、顔の周りの筋肉が疲れるなどの症状がある人、もしくはご心配のある人は、歯科医院でご相談下さい。

八千代市歯科医師会

市民体育館電話485-7200
◆シルバー健康体操教室(前期)・全12回 軽い運動のできる60歳以上の人。抽選120人

電話4月19日・26日、5月3日・31日、6月14日・28日、7月12日・26日、8月9日・16日、9月6日・27日いずれも日曜日、午後1時～3時 電話2,500円(保険代など) ※別途チューブ代1,000円程度(持っている人は不要) 電話3月31日(火)必着で往復はがきに住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、返信先を書き、〒276-0043 萱田1220市民体育館へ郵送

市民体育大会

■硬式テニス 市内在住または在勤・在学の人と八千代市テニス協会加入者対象。トーナメント方式。種別は、シングルス(男子A・B、男子ベテラン、女子A・B・初級)、ダブルス(男子A・B、女子A・B・初級、ベテラン混合) 電話5月8日(金)～10日(日)、15日(金)～17日(日)、23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)、6月6日(土)・7日(日) 電話新川テニスコート 電話一般2,500円、加入者2,000円 電話参加費を郵便振込後(口座番号:10590-48948341、銀行から振り込む場合は058-4894834 振込先:八千代市テニス協会)、4月3日(金)必着で振込用紙と申込書を〒276-0015 米本1-240-1八千代市テニス協会・二宮電話750-3373へ郵送または持参

会員募集

会員募集は不定期掲載。1団体、年(1～12月)1回まで。今号では1月8日までに受け付けたものを掲載。
●八千代絆クラブ 60歳以上。お茶会・カラオケ・吹矢・旅行など。見学歓迎。活動日は問い合わせを。村上公民館ほか。月300円。平井電話485-1883
●YACHIYOフォーク村 60～70年代の日本のフォークソングと一緒に楽しみませんか。ギター初心者歓迎。第1日曜日午後、八千代台公民館ほか。年1,200円。山口電話090-4965-9765
●洋裁サークル 洋裁、和服のリメイク。第2・4月曜日9時30分～12時、八千代台公民館。入会500円、月1,500円。高橋電話488-0518
●福祉芸能部 民謡、新舞踊などを一緒に踊りませんか。初心者歓迎。第2・4金曜日10時～12時、福祉センター。月1,500円。宮下電話450-7611

◆千葉県障害者スポーツ大会の参加選手募集 競技種目は、陸上・水泳・アーチェリー・卓球・サウンドテーブルテニス・ボウリングなど。市内在住の13歳以上の障害者対象。障害の種類により競技、日程、会場などが異なります。申し込みは、3月18日(水)までに電話かファクスで市身体障害者福祉会電話(485)1245、FAX(485)1329へ

●親子リトミック体験 先生を招き、お子さんの音感、リズム感を養うリトミックを体験します。4月28日(火)①9時30分～10時10分。24年4月、25年3月生まれ対象。先着5人
②10時20分～11時。25年4月、26年3月生まれ対象。先着5人
③11時10分～11時50分。26年4月生まれ以降でおすわりができるお子さん対象。先着10人。緑が丘公民館。お子さん1人500円。申し込みは、平日17時までに緑が丘スマイルリズム・長塚電話090(89948)2776へ

●自然と親しむ子ども山登り教室 4月～8月に毎月1回登山を行い、最終月は北アルプスの燕岳を目指します。展望を楽しみ、野鳥や花を観賞。障害を持つ人も一緒に登ります。4月～6月は小学生・中学生対象。7月からは小学生・高学年・中学生対象。先着5人。4月4日(土)八千代台公民館で説明会を開催。5回で1万5000円。保険代、交通費、宿泊費は別途必要です。申し込みは4月5日(日)までに電話で山仲間アルプ事務局・網干電話(484)8308へ

市民伝言板

●英語講演とエアスピーチコンテスト 講演「伝わる英語伝える言葉」のほか、京葉地区代表による英語と日本語のスピーチコンテストを行います。3月29日(日)13時15分～16時(受け付けは13時5分前)から、緑が丘公民館。申し込みはグリーンヒルズトースト野田電話(450)5482へ

●菜の花エコウォーキング 春の日差しの中、菜の花の咲く花輪川の自然を鑑賞しませんか。花輪川、貞福寺、桑納川を散策し、自然観察とゴミ拾いを行います。高秀牧場のしほりたて牛乳の試飲もあります。先着30人。双眼鏡、軍手持参。歩きやすい服装で。雨天中止。4月4日(土)9時20分八千代緑が丘駅モニュメント広場集合、12時現地解散。八千代オikos・小原電話(450)4663