

情報ぎらりー

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

国民年金保険料は 便利でお得な口座振替で

国民年金保険料の納付は、納め忘れない便利な口座振替をご利用ください。通常の振替日は当該月の翌月末ですが、①当月末振り替え、②6か月前納(4月、10月末振り替え)、③1年前納(4月末振り替え)、④2年前納(2年に1回、4月末振り替え)にした場合、割引があります。

口座振替の手続きは、年金手帳または納付書、預貯金通帳、通帳届け出印を持参し、口座をお持ちの金融機関や郵便局などで行ってください。なお、口座振替が始まるまで2か月程度かかりますので、早めにお申し込みください。(国保年金課)

アンケート調査に ご協力ください

今後の高齢者保健福祉行政の推進と介護保険事業計画策定のためのアンケート調査を行います。無作為に抽出した7,000人に調査票を郵送しますので、回答を記入して返送してください。

(長寿支援課)

募集 災害時協力井戸の登録

地震災害により水道施設が被災した時、付近住民への水を提供できる井戸の所有者を募集します。電動・手動ポンプなど井戸の形態は問いません。

▶募集地区 市内の市街化区域
▶登録条件 ①所有者や管理者が日常的に井戸を使用し、今後も引き続き使用する予定であること ②災害時に周辺の市民に水を提供でき、利用しやすい場所にあること ③飲用水や生活用水に使用できる水質であり、適切な維持管理がされていること ④以前に申し込みをした人で水質検査結果が不適合だったが、その後の水質検査結果が適合であること。この場合、水質検査結果の写しが必要で ▶登録申請 29年1月13日(金)までに住所、氏名、電

話番号を電話で総合防災課☎483-1151へお知らせください。※市内協力井戸の分布状況や申し込み件数などにより、全ての井戸で検査できないことがあります。申請後、井戸の現地調査と11項目の水質検査を行い、水質検査が適正であれば災害時協力井戸として登録し、市ホームページなどで井戸の所在地と氏名を掲載します。

(総合防災課)



募集 母子保健推進員

母子保健推進員は、市長から委嘱を受け「楽しく安心して子育てできるまちづくり」を目指して、市の保健師と協力しながら活動する地域のボランティアです。

生後2~3か月児のいる家庭の訪問をはじめ、地域グループごとの自主的な活動も行っています。

▶応募資格 育児経験があり、次の地区またはその周辺に住んでいる人 ゆりのき台、大和田、高津、上高野・勝田台北地区 ▶応募方法 電話で母子保健課☎486-7250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) ☎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

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

子ども急病電話相談
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時~翌朝6時 局番なしの☎#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光回線からは☎043-242-9939へ

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	11月	1~11月
救急	719件	8,153件
火災・その他	83件	771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

母子保健課 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 29年1月24日(火)・27日(金)、2月14日(火)午後1時~1時30分に受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 26年7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

赤ちゃんが生まれたら 「出生連絡票」の提出を忘れずに

市では、出生後の赤ちゃんの様子やお母さんの体調について聞き、状況に応じて、電話や訪問による育児相談や赤ちゃんの成長の確認、母子保健サービスの紹介などを行っています。

生後1か月以内に子ども医療費助成申請などの手続きをするときに、母子健康手帳交付時に渡された「出生連絡票」を、子ども福祉課、支所・連絡所、母子保健課(保健センター内)へ持参または郵送してください。



この冬、インフルエンザにかからないために!

例年、12月~3月がインフルエンザの流行シーズンです。

■インフルエンザの症状 38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身のだるさや関節の痛み等の全身症状が現れます。

■インフルエンザの予防方法 ①こまめに手洗いをする ②加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つ ③十分な休養とバランスのとれた食事をとる ④人混みを避ける

■「咳エチケット」も大切です ①咳やくしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう ②マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう ③鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう ④咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう

歩く「姿勢」からキレイをつくらう! 美姿勢ウォーキング講座(2回コース)

美しい姿勢は代謝を高め、太りにくい体づくりにもつながります。ウォーキングや体幹のトレーニングを通じて、キレイを維持する方法を体感しませんか。

けんこうかんりコーナー 504

卵巣にも年齢があるのをご存知ですか?年齢とともに身体が老化していくように、卵巣や卵子も老化していきます。「卵巣や卵子が老化する」ということは「卵子の数の減少」「卵子の質が衰える」ことを意味します。卵子が減るスピードには個人差があります。

「卵巣年齢」は年齢と共に高くなるのですが、なかには実年齢よりも若く妊娠力が高い人もいます。「卵巣の老化」は自然現象ではありますが、普段の生活習慣や食生活などにより、老化のスピードを遅くすることはできます。また、近年ではストレスによる活性酸素の発生が「卵巣の老化」「卵巣・子宮の機能低下」に深く関係していると言われていています。

卵巣年齢を調べる方法としてAMH検査があります。「抗ミュラー管ホルモ

卵巣年齢、検査について

ン」の血中の濃度により卵胞数を測定し、卵巣年齢を知ることができます。

卵子の数が多ければ卵巣年齢が若く、反対に卵子の数が少なければ卵巣年齢が高いというように卵巣年齢・妊娠力がわかります。ただ、「卵子の数が多=妊娠の確率が高い」というわけではありません。いくらたくさんの卵子が残っていても、卵子の質が悪ければ妊娠の確率は下がります。

妊娠の確率を決めるのは「卵子の数」+「卵子の質」。AMH検査でわかるのは「卵子の数」であり妊娠や不妊治療の可能性を測る指標の一つであって、AMH検査単体で妊娠確率がわかるものではないということも理解しておきましょう。

八千代市医師会

前田産婦人科 早川 康仁

ミニ・ガイド

■千葉県信用保証協会創業スクール 創業を予定している人にその手助けとして、中小企業診断士が講師となり創業のノウハウを習得してもらう、創業セミナーを開催します。4週にわたってビジネスプランを作成し、最終日には創業社長による経営者講演やビジネスプランの発表会を行います。29年1月14日・2月4日の毎週土曜日10時~16時、市川市男女共同参画センター。先着30人。申し込みは同協会ホームページか企業サポート室創業サポートチーム・川島または三上、大久保☎043(311)5001へ

政治家の寄附行為は禁止

政治家が寄附をすることや、政治家に寄附を求めることは厳しく制限されています。

政治家の寄附の禁止

政治家(公職の候補者、公職の候補者になろうとする人、現在公職にある人)が選挙区内の人に対して寄附をすることは、次の①~④を除き、その時期や名義のいかんに関わらず罰則を持って禁止されています。
①政党そのほかの政治団体や親族に対する寄附 ②政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償 ③政治家本人が自ら出席する結婚披露宴の祝儀 ④政治家本人が自ら出席する葬式・通夜の香典

②の補償の内、食事や食料を提供することは、罰則の対象となります。③④に当てはまる場合でも、選挙に関してなされた場合や、一般的な社交の程度を超えている場合は、罰則の対象になります。政治家以外の人が、政治家名義の寄附をすることも罰則の対象となります。
【禁止される寄附の例】▼お中元やお歳暮を贈ること ▼開店祝いや花輪などを贈ること ▼祭りや地域の集まりなどに寄付金を出したり、酒などを贈ったりすること ▼選挙区内の人に対して、次のような行為も禁止されています

▼政治家が役員、構成員である団体・会社が、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されたりするような方法で寄付を行うこと(政党に対するものを除く) ▼後援団体が寄附を行うこと ▼時候のあいさつ状を出すこと(答礼のための自筆によるものを除く) ▼あいさつを目的とする有料広告を掲載すること (選挙管理委員会)

