

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「学生納付特例制度」の手続きを

専門学校、短期大学、大学、大学院、予備校、そのほか学校法人の認可を受けている学校の学生で、本人の前年所得が一定基準以下の場合(家族の所得は問いません)、「学生納付特例制度」の申請をして承認を受ければ、4月分から30年3月分まで保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例制度の承認を受けた期間は、受給資格期間に含まれます。ただし、老齢基礎年金の受給額には反映されません。承認された期間から10年以内であれば、保険料をさかのぼって納めること(追納)ができますが、猶予を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、加算金が上乘せされます。

この制度を利用する人は、年金手帳、学生証または在学証明書(コピー可)を持参し、市役所国保年金課国民年金班か支所・連絡所で申請してください。同居の親族など代理人が申請する場合は、運転免許証や保険証など代理人の本人確認ができるものと被保険者の印鑑が必要です。(国保年金課)

夜間・休日 急病診療

◆急病のときは、まず、当番医で受診を

月～金曜日 19:00～翌8:30	内科系(小児科) ☎482-6870
土曜日 17:00～翌8:30	外科系・その他の科目 ☎482-6871
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30	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

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などに看護師や小児科医が相談に応じます。
毎日19～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

新築・増築した家屋の調査に伺います

家屋調査は、固定資産税・都市計画税の算定に必要な家屋の価格を決定するために行うものです。対象となる家屋の所有者には、事前に文書でお知らせするか、調査員が訪問して調査日程の調整をします。

(資産税課)



29年度慰霊巡拝

厚生労働省では、戦没者の配偶者、父母、子、兄弟姉妹、参加遺族(子・兄弟姉妹)の配偶者、戦没者の孫、甥姪を対象とした慰霊巡拝を実施します。参加希望の人は千葉県健康福祉指導課遺族等援護班☎043-223-2346へご連絡ください。(健康福祉課)

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
①ゆりのき台 ②大和田 ③八千代台南 ④大和田新田 ▶応募方法 電話で母子保健課☎486-7250へ

4月の献血

- 23日(日)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)
- 27日(木)午前10時～午後0時45分・午後2時～4時30分、八千代市役所(八千代市献血推進協議会主催)

4月の納期

納期限は5月1日(月)
納め忘れのない口座振替が便利です
固定資産税・都市計画税…1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	3月	1～3月
	救急	793件	2,377件
	火災・その他	93件	288件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

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



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 毎月第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

母子健康手帳の申請はお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、本人確認できるものを持参の上、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。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。お問い合わせは、母子保健課へ。▶交付場所 地域子育て支援センター(高津南・米本南・八千代台南・睦北・村上北)、子ども支援センター(すてっぷ21勝田台・大和田)、ゆりのき台保育園、母子保健課(保健センター内)

らくらく☆かんたん予防接種ナビ

八千代市の予防接種情報を提供するモバイルサービスです。スマートフォン、携帯電話、パソコンから登



録できます。必要事項(子どもの生年月日、メールアドレス、ニックネームなど)を入力し登録すると予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料。通信費用は利用者負担です。お問い合わせは母子保健課へ。



赤ちゃんが生まれたら「出生連絡票」の提出忘れずに

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。

乳幼児・児童生徒の県外での定期予防接種

定期予防接種は、市内委託医療機関での接種をご案内しています。定期予防接種の対象者で、千葉県外に里帰りなどで長期滞在するなどの理由で、県外の医療機関での予防接種を希望する人は母子保健課へご相談ください。公費での接種が可能な場合があります。また、本市以外の県内医療機関での予

けんこうかんりコーナー

No.508 クレンチング症候群

皆さん、知らないうちに歯を食いしばっていませんか?このような無意識な歯の食いしばりを「クレンチング」といいます。

通常、口を閉じている時は上下の歯は離れています。しかし、噛み合わせの悪さやストレスが原因で、常に上下の歯を接触させる癖TCH(Tooth Contacting Habit)が習慣化している人が多く、歯や歯周組織に、負担能力以上の力がかかってしまっているのです。

実は、こうした食いしばりやTCHが、顎関節症や肩こり、歯の欠損・亀裂・破折、知覚過敏、歯周病、口臭などの原因となっている事が非常に多く、これを総称して「クレンチング症候群」と呼んでいます。何かに集中している時例えばパソコンの作業中や車の運転、ゲームやスポーツをしている時などは、無意識に食いしばっていることが多いので、癖にならないよう注意しましょう。

八千代市歯科医師会



重要なのは、食いしばりやTCHを自覚し、予防や対策をとることです。また、どうしても食いしばりの癖がやめられなかったり、睡眠中の歯ぎしりが酷くて、歯科的な問題が生じてしまう場合は、「マウスピースを装着する」方法もあります。

噛み合わせ治療は非常にデリケートなことなので、信頼できるかかりつけの歯科医院で相談してみたいかがでしょうか。

ミニガイド

協会けんぽから 29年度の協会けんぽ千葉支部の健康保険料率は、29年3月分(4月納付)から、現状の9.93%から9.89%に引き下げとなります。介護保険料率(全国一律)は、現状の1.58%から1.65%に引き上げとなります。また、加入者の家族(40～74歳の被扶養者)を対象に特定健診を実施しています。受診に必要な受診券は、4月上旬に加入者本人に送付しています。全国健康保険協会千葉支部 ☎043(308)0525

グループの合同発表会です。4月22日(土)13時30分～16時(開場は13時)、市民会館。同会・中村☎090(8438)9148

●子どもネット八千代から ①こどもまつり 先着150人。幼児、小学校低学年は保護者同伴。4月23日(日)13時～16時、勝田台小学校。3000円(3歳以上) ②親子で楽しむ寄席入門「わんぱく寄席」3歳以下は入場不可。5月7日(日)17時30分開演、市民会館。2800円(当日は3000円)。チケットは市民会館、八千代台文化センター、勝田台文化センターで取り扱い ③0～2歳児親子の居場所「ぴよんぴよんクラブ」先着20組。5月10日(水)30年1月17日(水)季節の遊び。全10回(水曜日、ふれあいプラザ)(イ)人形劇・コンサート・全3回(木曜日、八千代台文化センター)。1万6000円。申し込みは同事務局☎(486)4699(平日10時～16時)へ

●年金者組合・春の集い ソロのコメディアン・松元ヒロ爆笑ステージ。テレビに出られない芸人。風刺とユーモアで世相風俗を斬る90分。4月26日(水)13時30分開演、勝田台文化センター。10000円。同八千代支部・田村☎090(4967)7246

●習志野八千代心の健康を守る会から 精神障害者を身に持つ家族対象。①講演会 4月28日(金)13時30分～15時40分 ②総会・講演会 5月26日(金)13時30分～15時40分 ③講演会 6月30日(金)13時30分～15時40分 ④情報交換会 7月28日(金)13時30分～16時 いずれも習志野健康福祉センター。同会事務局☎(475)5152

●八千代ゆりのき台つじ祭り 市内の学校など、各団体による音楽演奏、ダンス、和太鼓など。模擬店フリーマーケットの出店多数。4月29日(祝)10時～17時、八千代中央駅前ゆりのき通り。雨天決行。同実行委員会・北村☎080(3910)1638