

情報ぎゅらりー

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

総合生涯学習プラザの プール利用時間の制限

学校行事や生涯学習フェスティバル「水中運動会」で使用するため、次の期間はプールを利用できません。

▶日時 5月29日(月)～6月30日(金)午前9時～午後1時、6月10日(土)午前9時～正午。なお、6月10日(土)以外の土曜・日曜日、6月15日(木)県民の日は通常どおり利用できます ▶問い合わせ 同プラザ☎487-3719へ

行政相談委員が 相談をお受けします

総務大臣から委嘱された行政相談委員が国・県・市などに対する要望や苦情の相談をお受けします。

▶日時 毎月第3月曜日午後1時～4時 (生活安全課)

こんなときは国民年金の 手続きを忘れずに

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の人が加入する制度です。届け出を忘れると、将来受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりする場合があります。次のときは、忘れずに市へ届け出を。

●20歳になったとき「国民年金被保険者資格取得届」 厚生年金保険に加入していない人が、20歳になったとき ※資格取得届は、20歳の誕生月に年金事務所から送られます

●会社を退職したとき「国民年金被保険者種別変更届」 60歳になる前に会社を退職し、厚生年金保険の被保険者でなくなったとき

●収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき「国民年金被保険者種別変更届」 収入が増え、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき

●配偶者が退職したとき「国民年金被保険者種別変更届」 配偶者が退職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき(配偶者が65歳に達して第2号被保険者でなくなったときを含む)。会社員や公務員などの被扶養配偶

者になるときは、その人の勤務先で届け出を。詳しくは、船橋年金事務所国民年金課☎424-8811か、市役所国民年金課国民年金班へ

国民年金保険料はクレジット カードで納付できます

金融機関・郵便局・農協・コンビニエンスストアでの現金納付や金融機関などの口座振替納付のほか、クレジットカードで納められます。被保険者本人が事前に年金事務所に申し込むと、カード会社が日本年金機構に立て替え納付を行います(クレジットカードで直接窓口での納付はできません)。申し込みは、船橋年金事務所☎424-8811へ。申込用紙は、市役所国民年金課国民年金班でも配布しています。(国保年金課)

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、次の地区か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 ▶応募方法 電話で母子保健課☎486-7250へ

募集 パート保健師

育休代替え業務。▶募集人数 若干名 ▶資格 保健師 ▶勤務 6月～30年3月の平日午前9時～午後4時(勤務時間の変動有り) ▶賃金 時給1,400円 ▶選考 面接 ▶応募方法 5月25日(木)までに電話で健康づくり課☎483-4646へ

5月の納期 納期限は5月31日(水) 納め忘れのない口座振替が便利です 軽自動車税……………全期

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	4月	1～4月
	救急	670件	3,047件
	火災・その他	73件	361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



産後ケア事業

出産後2か月未満で家族などから十分な家事や育児などの援助が受けられず、心身の不調や育児などに不安があり支援を必要とする母子を対象に産後ケアを行います。産後ケア事業を行う施設に宿泊や通所をして、お母さんと赤ちゃんのケアや育児相談などができる「宿泊型」「デイケア型」と、自宅にヘルパーを派遣してもらい家事や育児の支援をしてもらう「ヘルパー型」があります。所得に応じた自己負担あり。詳しくは母子保健課へ。

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に地域子育て支援センターなどの会場で開催しています。日程などは、①は生後3か月頃に訪問する母子保健推進員、②は郵送によりご案内しています。ぜひ、ご参加ください。▶内容 (1)体重などの計測と成長の確認 (2)離乳食や発達



5月の献血

- 16日(火)午前9時30分～10時30分、八千代市教育委員会(八千代市献血推進協議会主催)
- 27日(土)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)

けんこうかんりコーナー

No.509 歯周病について

歯周病は、歯ぐきが腫れる「歯肉炎」や歯を支えている歯槽骨にまで炎症が及び「歯周炎」などの歯ぐきの病気の総称です。

歯周病はむし歯と違い痛みがなく、気がついたときには症状がかなり進行していることが多い病気なので要注意です。また年齢とともに悪化して、40歳以降、急速に歯が失われていく原因となっています。

歯周病治療の基本は、歯周病の原因であるプラーク(歯垢)を取り除くプラークコントロールです。プラークコントロールは、歯科医師

の目安、子育てのワンポイントなどの話 (3)保護者同士の交流の時間 (4)遊び場や遊びなどの紹介 ※対象児のいる転入世帯で参加を希望する人は、母子保健課へ。

妊婦・乳児健康診査 を受けましょう

母子健康手帳と共に交付された「母子健康手帳別冊」に付いている「妊婦・乳児健康診査受診票」で、妊娠中に14回、生後3～6か月と9～11か月に1回ずつ、千葉県内の医療機関で健診が受けられます。里帰り出産などで県外の医療機関や助産所で受診したい人、転入などで八千代市の受診票をお持ちでない人は、電話で母子保健課へ。

1歳6か月児健診・ 3歳児健診

お子さんの発育・発達や生活習慣、子育ての状況などを、かかりつけの医師と確認する大切な機会です。ぜひ健診を受けましょう。対象者には個人通知します。転入などで通知が届かない場合には連絡ください。▶対象 1歳6か月児健診は1歳6か月～2歳未満。3歳児健診は3歳4か月～4歳未満です。 ※1歳6か月児健康診査の歯科健診は1歳10・11か月に保健センターで行います。詳しい日程は、封書でお知らせします。お問い合わせは母子保健課へ。



乳がんマンモグラフィ検診 4～9月生まれの人

4～9月生まれの方は、医療機関での受診期限が9月末までです。対象者

八千代市歯科医師会



や歯科衛生士からブラッシングのアドバイスを受けて患者さん自身が行うセルフケアと、歯科医院で行うプロフェッショナルケアとで成り立っています。

プラーク(歯垢)は「食べかす」ではなく、「細菌の塊」のことです。また、プラーク(歯垢)が石灰化して歯に固くこびりついた歯石は、超音波スケーラーやハンドスケーラーといった特殊な器具を使用しなければ除去できません。

ご家庭での歯磨きも歯科医院でのクリーニングも、健康寿命を延ばすためには重要です。自覚症状がなくても年に2～3回の定期健診を受けるようにしましょう。

ミニガイド

■マリンフェスタ2017 in FUNABASHI 海上自衛隊試験艦「あすか」の一般公開、装備品展示、自衛隊音楽隊による演奏など。5月28日(日)9時～15時30分(予定)、千葉県千葉埠頭(サッポロビール千葉ビール園南側)。JR千葉線新習志野駅からシャトルバス有。自衛隊千葉地方協力本部渉外・広報室☎043(255)7151(代表)

千葉県動物愛護センターから



※①～④の申し込み・問い合わせは、同センター☎0476(93)5711(富里市御料709-1)へ
①犬のしつけ方教室(予約制) 基礎講座は6月1日(木)、7月6日(木)、8月3日(木)、9月7日(木)。9時30分～10時受け付け、10時～12時講習。受講料無料。先着20組。実技講座は6月1日(木)、7月6日(木)、8月3日(木)、9月9日(土)。12時30分～13時受け付け、13時～15時講習。受講料3,000円(消費税別)。先着3組～10組 ※実技講座は(公財)千葉県動物保護管理協会が開催します。
②パピークラス(予約制) 飼い犬生後6か月位までと同伴で参加できる飼い方教室です。日程・時間などはお問い合わせ後に調整させていただきます。受講料無料
③一般譲渡会(予約不要・無料) センターの成犬・成猫を譲渡します。5月25日(木)、6月22日(木)、7月9日(木)、27日(木)、8月24日(木)、9月10日(日)、28日(木)。13時～13時30分受け付け、13時30分～15時開催 ※受付時間に遅れると譲渡会に参加できません。
④飼い主さがしの会(予約制・無料) 犬猫のほしい人、あげたい飼い主さんとの出会いの場。6月10日(土)、7月8日(土)、8月19日(土)、9月9日(土)、犬猫のほしい人は9時～9時30分受け付け、9時30分～10時講習。犬猫をあげたい人は9時30分～10時受け付け、10時～11時ごろまで開催。

※犬のしつけ方教室は、5月16日(火)・24日(水)、6月20日(火)・28日(水)、7月18日(火)、8月19日(土)・23日(水)、9月19日(火)・27日(水)、愛猫教室は7月29日(土)に、一般譲渡会は5月19日(金)、6月17日(土)、7月21日(金)、8月18日(金)、9月15日(金)に、飼い主さがしの会は6月17日(土)、7月12日(水)、8月9日(水)、9月13日(水)に同センター(東葛飾支所☎04(719)0050 稲市高柳1018-16)でも行っています。