

# 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、口座を開いている金融機関や郵便局などで行ってください。口座振替が開始されるまで、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)

## 特設人権相談を行います

千葉地方法務局と船橋人権擁護委員協議会では、人権週間に合わせ「特設人権相談」を行います。いじめや家庭問題、人権上の問題などでお悩みの人は、当日直接会場へお越しください。通常は千葉地方法務局船橋支局☎431-3681で行っています。

▶日時 12月1日(金)午後1時～4時  
▶場所 福祉センター (健康福祉課)

## 11月の献血

- 19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 (主催/八千代市女性団体連絡協議会)
- 25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 (主催/八千代東ライオンズクラブ)

## 11月の納期

納期限は11月30日(木)  
納め忘れない口座振替が便利です  
国民健康保険料……………5期  
介護保険料……………5期  
後期高齢者医療保険料……………5期

## 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

具合が悪くなり、当番医での受診が必要か判断に迷う時などに看護師や医師が電話で相談に応じます。

【小児】【こども急病電話相談】  
毎日19時～翌朝6時(局番なし) ☎#8000  
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎043-242-9939

【小児以外】【救急安心電話相談】  
平日・土曜18時～23時、日曜・祝日・年末年始9時～23時(局番なし) ☎#7009  
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎03-6735-8305

## 赤十字奉仕団バザー

衣類・食料品・日用雑貨の販売や、餅・赤飯・焼きそばの出店など。ぜひご来場ください。雨天決行。

▶日時 11月26日(日)午前11時～午後2時(売り切れ次第終了) ▶場所 福祉センター前 (健康福祉課)

## 狩猟期間が始まります

狩猟期間は11月15日～30年2月15日までです。狩猟者はマナーを守り、安全管理に十分注意しましょう。野外で活動する人は目立つ服装を着用するなど事故防止を心がけましょう。(環境政策室)

## 募集 特別養護老人ホーム 三山園の非常勤職員

▶職種 介護員 ▶勤務条件など 時給900円～1,240円(1,240円は介護福祉士)。週2日、1日2時間以上の勤務から相談可。車通勤可(駐車場あり)

▶問い合わせ 特別養護老人ホーム三山園採用担当☎476-2885(船橋市三山2-3-2) (長寿支援課)

## 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	10月	1～10月
救急	768件	7,557件
火災・その他	76件	824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

## 母子保健課 妊婦・乳児健診を受けましょう

母子健康手帳と共に交付された「母子健康手帳別冊」に綴じられている「妊婦・乳児健康診査受診票」を利用し、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康診査が受けられます。里帰り出産などで県外の医療機関や助産所での受診を希望する人、転入などで本市の受診票をお持ちでない人は、電話で母子保健課へ。

## マタニティマークは妊産婦さんへの思いやり

妊娠初期の妊婦さんが周囲に妊娠していることを知らせるためのマークです。交通機関での座席のゆずりあいや受動喫煙防止など、バスや電車内、飲食店などで、このマークを身につけている人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。詳しくは厚生労働省のホームページで。

## 歯科相談 (予約制)

お子さんの歯の手入れ、むし歯予防な

八千代市医師会  
うのクリニック  
宇野 史洋



たりに呼吸をする別の口があれば…? 誤嚥は防げますが、服を着ていると息苦しいし、マスクも出来ません。歯や舌がないと発音も難しい。一番困るのは、ソバをすすって食べられません。そう考えると、やはり進化は正しかったのかもしれない。

誤嚥の予防には、食べ物にとろみを付けるなどの工夫や、口腔内を清潔にする、食後すぐ横にならない、肺炎にかかりにくい体力をつける、などが大切です。このなかで一番大事なのは、体力でしょうか。少しずつ運動を続けたいものです。

酒と泪と男と女(河島英五)。こんなに飲んだら、誤嚥しちゃいますね。アルコールは控えめをお願いします。

どお口の健康について、実習を行いながら、歯科衛生士が個別に相談をお受けします。▶日時 毎月第4火曜日午後1時30分～4時(1人約30分) ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ

## マイナス1歳からのむし歯予防 妊婦歯科健診を受けましょう

妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによって、むし歯や歯周病などのトラブルが起こりやすい時期です。母子健康手帳交付時に配布している「妊婦歯科健康診査受診券」を使って、妊娠中に1回、市内の歯科委託医療機関で受けられます。安定期に入ったら歯科健診をぜひ受けましょう。詳しい歯科健診の様子は右のコードから。



## 健康づくり課 65歳以上の人を対象にした インフルエンザ予防接種

対象者には予診票を送付しています。接種を希望する人は、委託医療機関に確認のうえ、予診票を持参してください。

10月以降に本市に転入した人は、申し出により予診票を送付します。電話で健康づくり課へ。

## 食生活相談 (予約制)

成人期・高齢期の食生活や栄養について、栄養士が個別に相談をお受けします。

▶日時 毎月第2・第4火曜日午後1時30分～4時 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 野菜 de ビューティーライフ

野菜たっぷりの食事は体の中からきれいに過ごすために大切です。体に優しい食事選びを栄養士がお伝えします。先着24人。▶日時 12月13日(水)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具、飲み物 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

## 「胃がん検診」早めに受診を

がん検診の受診券の有効期限は12月末です。期限が近づくと医療機関が大変混み合います。早めに予約をして受診してください。バリウム検査は集団検診にも空きがあります。詳しくは健康づくり課へ。

## けんこうかんりコーナー No.515 誤嚥を予防するために

誤嚥とは、誤って嚥下(飲み込む)することで、食道ではなく気管に食べ物や飲みものが入り、息が詰まったり肺炎を起こしたりする病態です。気管の入り口には喉頭蓋というフタがあり、元気な人が嚥下する際には、このフタが気管の入り口をふさぐので、食べものは気管に入らず食道に送られます。高齢になると、喉頭蓋の力が弱り、気管にフタが出来なくなり、食べものが気管に入ってしまうのです。

人間の体は進化により機能的に出来ていますが、嚥下に関しては進化の失敗かもしれません。気管と食道が同じ場所にあるから誤嚥が起こるのです。これらが別の場所だったらどうでしょう。口は食事のためだけで、おへそあ

NPPO法人八千代オイクス・川瀬☎090(8511)3086へ。市民活動支援金交付制度対象事業です

■江戸時代の桑納村絵図を基に島田・桑納地区を歩く昔と今の歴史の変遷を体感するウォーキングを開催します。歩きやすい服装・靴、帽子で参加を。飲み物持参。先着20人。12月3日(日)9時20分やちよ農業交流センター集合、12時解散。3000円(保険料・資料代)。申し込み・問い合わせは、ヤマトミクリの里づくり協議会事務局・吉川☎090(2652)6626へ。

■八千代市卓球連盟・卓球大会 ①会長杯卓球大会 八千代市卓球連盟登録団体加入者。一般男子シングルス、一般女子ダブルス、シニア男女シングルス(50歳以上)、グラントシニアダブルス(一部60歳以上、2部70歳以上)、中学生シングルス。30年1月14日(日)8時30分から受け付け、市民体育館。中学生400円。一般600円。申し込みは、12月15日(金)必着で同連盟ホームページか郵送で徳永勝美〒276-00042ゆりのき台7-17-11へ。②家庭婦人親善卓球大会 八千代市卓球連盟登録団体加入者。当日抽選。1人でも参加可。30年2月1日(木)9時から受け付け、市民体育館。ダブルス(一部、2部)。1000円(弁当、保険代含む)。申し込みは、30年1月15日(月)までに、電話かファクスで同連盟・徳永☎(484)3051へ

■健康講座「近いには困るが役に立つ」頻尿のはなし」八千代医療センター泌尿科診療科長 乾乾志准教授による健康講座。11月25日(土)14時から、イオンモール八千代緑が丘アゼリア広場。当日直接会場へ。八千代医療センターを支援する市民の会・坂本☎(48)4166。

■ゼロから学ぼう電力自由化 自然エネルギーを中心に電力供給を目指す会社も生まれています。不安なことは聞いて確かめましょう。先着20人。12月1日(金)10時～12時、緑が丘公民館。申し込みは、八千代環境市民連絡会・佐藤☎080(5878)3225へ

■甲状腺の超音波エコー検診 5・23歳が対象の目安。11月19日(日)10時～12時30分、13時30分～16時。総合生涯学習プラザ。受診者一人につき1500円の協力を放射能から子どもを守る会@やちよ☎090(30)7382、申し込みはpercenthappy@gmail.comへ