

情報ぎゅらりー

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

国民年金後納制度で 将来の年金額を増やせます

過去5年間に保険料の納め忘れがある人は後納制度により、保険料を納めると将来の年金額を増やせます。納付期間が不足して年金受給資格のない人が資格を得られることもあります。後納制度の申込期限は9月28日(金)です。早めに申し込みしてください。29年度に申し込みをした人は、納付書に記載された期限までに納付してください。30年度に納付したい場合は、4月以降に再度申し込みが必要です。後納制度の申し込みや納付書の再発行は、お近くの年金事務所か国民年金保険料専用ダイヤル☎0570-011-050へ。050で始まる電話からかける場合は☎03-6731-2015へ。(国保年金課)

赤十字活動資金へのご協力 ありがとうございました

29年度の日本赤十字社千葉県支部八千代市地区における活動資金の募集に多くの皆さんにご協力をいただきありがとうございました。寄せられた総額607万9,741円(1月31日現在)は、災害救護や献血事業などの赤十字事業資金として有効に活用されます。29年度活動資金は、2月末日まで受け付けています。(健康福祉課)

子どもショートステイ

子どもショートステイは、保護者の病気や出産などで、家庭で一時的に育児ができないときに、お子さんを泊まりで預かる制度です。利用方法や料金など詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶対象 市内在住の3歳未満のお子さん
▶利用期間 一回につき7日以内
▶利用施設 乳児院ほうゆうベビ

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

一ホーム(上高野157) ▶申し込み 電話で同センターへ

国の障害者(児)手当の申請

特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当の申請は、障害者支援課へ。手続きをしていない人は早めに申請してください。いずれも細かい認定基準や所得制限がありますので相談してください。



- ▶対象 身体障害者手帳のおおむね1~3級、療育手帳のA~おおむねB1の障害がある20歳未満の児童を、在宅で監督し保護している人 ▶支給月額 1級は5万1,450円、2級は3万4,270円
- ▶特別障害者手当 ▶対象 重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅の人 ▶支給月額 2万6,810円
- ▶障害児福祉手当 ▶対象 重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護を必要とする20歳未満の在宅の人 ▶支給月額 1万4,580円 (障害者支援課)

募集 ふれあい教室ボランティア

ボランティアが学校などを訪問し、幼児~中学生に、知識や技術を伝えながら楽しく交流しています。指導や準備を行う人を募集します。気軽に見学にお越しください。

- ▶折り紙 月2回木曜日、高津公民館
- ▶わら芸 月2回水曜・木曜日、八千代台公民館。いずれも申し込み・問い合わせは生涯学習振興課☎481-0309へ

募集 母子保健推進員

母子保健推進員は、市長からの委嘱を受け「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います。

▶資格 育児経験があり、大和田地区周辺に住んでいる人 ▶応募方法 電話で母子保健課☎486-7250へ

リサイクル・ガイド

消費生活センター☎(485)0559

●この欄のお問い合わせは、消費生活センターへ。受け付けは、土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時。午後4時~5時は(483)1151へ。市内在住の人が対象です。企業・営利団体の利用はできません。

【あげます】▼大人用自転車(女性用) / えんじ色・3年使用

【ゆずって・有料】▼卓球用・球出し機

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

健康づくり課 介護をする家族の交流会

「1人で抱え込まない介護」の話を聞き、悩みや工夫している事などを家族同士でお話ししませんか。先着20人。

▶日時 3月15日(木)午後1時30分~3時30分 ▶場所 保健センター大会議室 ▶対象 市内在住で家族を介護している人 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ



口腔ケア研修

安全に食べる、会話を楽しむために、お口のケアは欠かせません。上手な口

2月の納期

納期限は2月28日(水)
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……4期
国民健康保険料……8期
後期高齢者医療保険料……8期
介護保険料……8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	1月	昨年1年間
救急	905件	9,158件
火災・その他	105件	1,009件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

腔ケアの方法を学びませんか。いつか介護をするかもしれない人も参加できます。講師は八千代市歯科医師会の森宏樹医師。先着50人。

▶日時 3月23日(金)午後1時30分~3時(受け付けは午後1時15分から)
▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種

接種を希望する人は、送付された予診票を委託医療機関に持参し、3月31日(土)までに受けてください。▶対象 ①下記の年齢に該当する人 65歳(昭和27年4月2日~28年4月1日生まれ)、70歳(昭和22年4月2日~23年4月1日生まれ)、75歳(昭和17年4月2日~18年4月1日生まれ)、80歳(昭和12年4月2日~13年4月1日生まれ)、85歳(昭和7年4月2日~8年4月1日生まれ)、90歳(昭和2年4月2日~3年4月1日生まれ)、95歳(大正11年4



- 2月の献血
- 17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(主催/八千代青年会議所)
 - 25日(日)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/八千代市献血推進協議会)

けんこうかんりコーナー No.518 歯磨きについて

皆さんは歯磨きをどの様にしていますか?よく、「1日3回以上磨いています」「1日20分以上かけて磨いています」だから「大丈夫」。または、「こんなに磨いているのにむし歯ばかりできる」と言う人がいます。単に回数多く磨けば良い、時間をかけて磨けば良いというわけではありません。

丁寧な歯磨きをする、丁寧なお口の管理をするということ、これがなかなか実行できていないのが皆さんの現状なのではないでしょうか。

ひとりひとり歯並びが違いますので、それに対して、ひとりひとりの歯並びに最適な歯磨きの方法があります。あ

八千代市歯科医師会



る人にとって最適な歯磨きの方法は、ほかの人にとっては最適でないことを理解する必要があります。歯並びは人によって違います。これは、100人いたら100通りの磨き方があるということです。1本1本の歯の形態を良く観察し、自分なりに磨き方を工夫する必要があります。

自分の歯や口腔内の状態、磨き方の「クセ」はどうなのか、自分に合った歯磨きの仕方、適切な硬さ・形の歯ブラシはどのような物かを知るためにも、歯科医院を訪れてみてはいかがでしょうか。きっと、いろいろな発見があると思います。

- を指します。毎週月曜・木曜日19時~21時、米本南小学校。入会3000円。月3000円。加藤☎090(1465)4790
- ダンスサークルライム 社交ダンス。一ヶ月無料体験。第1~4木曜日14時~16時15分、八千代台文化センター1。入会1000円。月2500円。浅見☎080(5463)6857
- 蘭書道会 公民館祭りに参加しています。初心者歓迎。第1~3火曜日9時30分~11時30分、八千代台公民館。月1500円。小森☎(482)7449
- YACHIOYフォーク村 歌や楽器演奏で70年代の日本のフォークソングを楽しみませんか。ギター初心者歓迎。第1日曜日14時~16時、八千代台公民館ほか。年1200円。山口☎090(4965)9765
- ペン習字愛好会 ボールペン、筆ペンの学習。講師の指導有。第1~3金曜日9時45分~12時、大和田公民館。入会1000円。月2300円(テキスト代含む)。石田☎(485)4085
- 民謡を楽しく踊る会 郡上踊り、河内音頭、越中おわら節など。第2~4木曜日13時~15時、八千代台自治会館。月500円。浅野☎(484)9383
- 八千代絆クラブ カラオケ・麻雀・吹き矢・ウォーキング・パソコン・グラウンドゴルフ・手芸・ラジ操・ダンスなど。見学歓迎。60歳以上の対象・開催は不定期、村上公民館ほか。月3000円。まつ☎(483)5571
- 福祉芸能部 新舞踊・民謡など。初心者、見学歓迎。第2~4金曜日10時~12時、福祉センター1。月1500円。勝又☎(482)4636