



NO. 864

令和2年

11月1日号

この広報紙は、環境に配慮したバージンバルブを使用しています。

広報



カタログポケット QRコード 公式ツイッター QRコード



発行 八街市
編集 総務部秘書広報課
発行日 毎月1日・15日
〒289-1192
千葉県八街市八街ほ35番地29
☎ (043) 443-1111
FAX (043) 444-0815
ホームページ
https://www.city.yachimata.lg.jp/

人口の動き 10月1日現在 人口68,632人(前月比-82人) 男35,078人女33,554人世帯数31,916世帯

妊婦・子どものインフルエンザ予防接種費用の一部助成を実施します

新型コロナウイルスなどの感染症のまん延が予想される冬の時期に備え、妊婦と生後6カ月～小学2年生のお子さんを対象に、インフルエンザワクチンの接種費用の一部を今年度に限り助成します。

対象者 接種日に住民基本台帳に登録され、次のどちらかに該当し、インフルエンザワクチンの接種を希望する方
・妊娠している方
(接種日よりも前に妊娠の届出をされた方)
・生後6カ月～小学2年生のお子さん

接種期限 令和3年1月31日(日)
助成額 2,000円(1人1回のみ)
※小学2年生までのお子さんは2回接種となりますので、1回目または2回目のどちらかで助成を受けてください。

助成方法
市内契約医療機関で接種する方(現物給付)
市から郵送された予診票を持参し、接種料金から助成金(2,000円)を差し引いた料金を直接、医療機関にお支払いください。

市内契約医療機関以外の医療機関(市外を含む)で接種する方・すでに接種した方(償還払い)
①医療機関で接種料金を全額支払い、領収書を受領する。
②領収書・予防接種したことがわかるもののコピー(母子健康手帳・予防接種済証など)を申請書に添えて、健康増進課に提出または郵送して

ください。
※予防接種済証とは、医療機関で発行したもの、または、健康増進課から郵送した予診票下欄に医療機関で記入したものです。
※申請書は、市ホームページからダウンロードできます。
③後日、申請者の指定口座に助成金を振り込みます。

償還払いの申請期限 令和3年2月26日(金)
(郵送の場合は、当日消印有効)

健康増進課 ☎443-1631

市内契約医療機関一覧

Table with 5 columns: 医療機関名, 電話番号, 妊婦, 乳幼児, 学童. Lists various medical facilities and their services for pregnant women, infants, and school children.

※各市内契約医療機関のワクチンの供給状況によっては、予約が取れない場合があります。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う各種支援の追加情報(その4)
<中小・小規模事業者などの皆さま>

Table with 4 columns: 制度の名称, 対象世帯・対象者, 支援内容, 問い合わせ先. Details various support programs for small and medium businesses affected by COVID-19.

※令和2年10月20日時点の支援情報です。

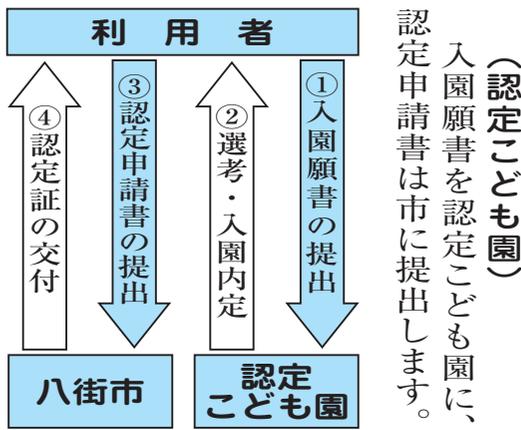
記号の見方 時日時 会場 内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ FAX 444-0815

記号の見方 曜日 日時 会場 内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ FAX 444・0815

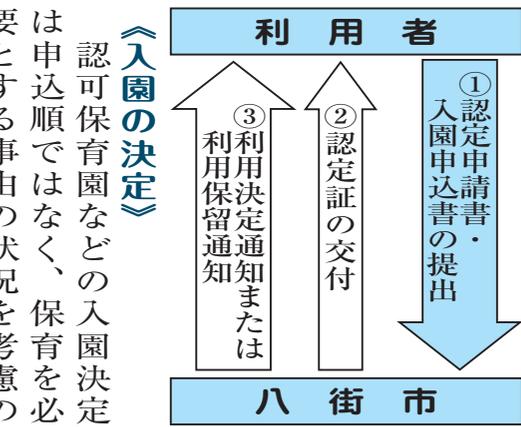
### 令和3年度保育園など入園申込のご案内

市内認可保育園、認定こども園などの令和3年度入園申し込みを受け付けます。手続きは認定区分により異なります。

#### 《利用手続きの流れ》



認定区分2号・3号 (保育園・認定こども園・小規模保育事業A型) 認可保育園などは、認定申請書と入園申込書を市に提出します。



《入園の決定》 認可保育園などの入園決定は申込順ではなく、保育を必要とする事由の状況を考慮のうえ決定します。

認定区分	利用先	要件
1号	認定こども園	満3歳以上で教育を希望する場合
2号	保育園・認定こども園	満3歳以上で保育を必要とする事由に該当する場合
3号	保育園・認定こども園など	満3歳未満で保育を必要とする事由に該当する場合

#### 《保育園などの一覧》

	保育園名	電話番号	所在地
市立保育園	八街保育園	☎443-1727	八街に112
	実住保育園	☎443-1020	八街ほ215
	朝陽保育園	☎444-0099	八街は21
	交進保育園	☎444-0519	八街ろ111
	二州第一保育園	☎445-4003	山田台671-1
	二州第二保育園	☎445-5021	四木1938
私立保育園	生活クラブ 風の村保育園八街	☎440-2008	東吉田8-5
	八街かいたく保育園	☎442-4545	八街に66-4
私立認定こども園	明德 やちまたこども園	☎444-2402	八街ほ559-2
小規模保育事業A型	ひよこのお家	☎308-9245	文違301-221
	いろはに保育園	☎308-3395	八街ほ728-298

また、保育を必要とする認定(2号・3号)を受けても入園申込者が多く、定員に余裕がないときは、利用できない場合もあります。

※入園決定通知は、令和3年2月上旬に郵送予定です。

(事前の問い合わせは、ご遠慮ください)

※市外の認可保育園などを申し込みする場合は、早めに子育て支援課へお問い合わせください。

**入園申込書の配布・受付日程**

**配布開始日** 11月2日(月)

月曜・金曜日(祝日を除く)

**配布場所** 子育て支援課

**受付日時** 12月3日(木)・4日(金)・6日(日)(3日間) 午前9時～午後3時30分

※12月5日(土)は受け付けません。

**受付場所** 総合保健福祉センター

**お持ちいただくもの**

- ・必要事項を記入した申請書
- ・母子健康手帳
- ・マイナンバーがわかるもの
- ・本人確認できるもの
- ・家庭状況などをお聞きしますので、入園希望のお子さんと保護者の方がお越しください。

※申込書を提出したが、現在入園できていない方(待機されている方)も新たに申し込みが必要となります。

※12月3日(木)午前中の受け付けは大変混雑が予想されます。

☎443・1693

### ひとり親家庭等医療費等の助成制度が11月から変わります

11月から医療機関窓口での自己負担額をお支払いいただければ、その場で精算される「現物給付方式」に変わります。

※後日、子育て支援課で申請する必要はありません。

**10月までの償還払い方式**

受診時に医療機関で医療費の一部負担分(自己負担分)を支払い、子育て支援課で医療費助成を申請する。

申請の翌月以降に助成金を受領する。

11月から現物給付方式	対象の方には、「ひとり親家庭等医療費等助成受給券」を発券します。受診の際、保険証と「ひとり親家庭等医療費等助成受給券」を提示してください。医療機関で一定の自己負担額を支払います。
通院 1回 300円	自己負担額
調剤 無料	(市民税非課税の方は無料)
入院 1日 300円	自己負担額

☎443・1693

### 11月は児童虐待防止推進月間です

189(いちばやく) 知らせて守る「こどもの未来」

怒鳴り声や絶えぬ泣き声、衣服がいつも汚れているなど「虐待かもしれない」と感じたら、迷わずご連絡ください。

虐待を受けていると思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときは、児童相談所や子育て支援課に連絡や相談をしてください。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は厳重に守られます。

**《相談・通告先》**

- 子ども家庭110番 ☎252・1152
- 千葉県中央児童相談所 ☎253・4101
- 子育て支援課家庭児童相談室 ☎443・1693
- 児童相談所虐待対応ダイヤル 189(いちばやく)

### 児童館・老人福祉センター・南部老人憩いの家の指定管理者が決定

児童館・老人福祉センター・南部老人憩いの家の指定管理者は、審査の結果、八街市社会福祉協議会に決定しました。

指定管理期間は、令和3年度から3年間です。

☎443・1693

### 女性に対する暴力をなくす運動

11月12日(木)～25日(水)の間は、女性の権利尊重のための意識啓発や教育の充実を目的として実施します。

配偶者からの暴力、性犯罪、セクシャルハラスメント、ストーカー行為などの被害を受けている方は、一人で悩まず相談をしてください。

**《相談先》**

- 女性の権利ホットライン ☎0570・070・810
- DV相談ナビ ☎0570・0・55210

子育て支援課 ☎443・1693

### 自衛官募集案内

募集種目	陸上自衛隊 高等工科学学校生徒 推薦	一般
資格	男子で中卒(見込含む)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、推薦される者	男子で中卒(見込含む)17歳未満の者
受付期間	11月1日(日)～30日(月)	11月1日(日)～令和3年1月6日(水)

☎0476-22-6275



### 八街市の各区を紹介しします (18) 住野区

八街市には39の区があり、それぞれの地区で、その地域ならではの歴史や文化があり、そこに暮らす住民同士によるさまざまな自治活動が行われています。今月は、住野区を紹介しします。

住野区は、八街の北に位置し、現在は10の町内会で構成されています。区では、住民の安全安心のため、区役員、子供会役員、消防団員、青年相談員がメンバーとなり、防犯パトロールを毎月実施しています。パトロールは、犯罪や事故が発生しやすい場所の巡回や、防犯灯の点灯確認を重点的に行っています。また、環境美化活動として、5月にゴミゼロ運動をしたり、親睦行事として、7月にふれあい収穫祭を実施しています。ふれあい収穫祭には、毎年、親子約150人が参加し、地元の子で育ったトウモロコシの収穫を通し、住民同士が交流を深めています。



完成した 住野区コミュニティセンター

記号の見方 時日時 会場

内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ

定員

費用

申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

FAX 444-0815

### 介護予防運動教室に参加しませんか

介護予防運動教室を1教室全8回、開催時間は45分、60分で開催します。今年度初回参加の方を優先し、2教室まで申し込みできます。申込多数の場合は抽選となります。65歳以上で身の回りのことが自分でできる方が対象です。別途負担あり。

- ① 脂肪を燃やすフラダンス教室
 

令和3年2月15日の月曜日 午前10時
- ② 楽々エアロビ・ストレッチ教室
 

令和3年2月9日の火曜日 午前10時
- ③ 楽々ヨガ教室
 

令和3年2月4日の木曜日 午前9時30分
- ④ サイクルハウス (市役所から送迎)
 

令和3年2月16日の火曜日 午後1時30分
- ⑤ 水中ウォーキング教室
 

令和3年2月24日の水曜日 午後0時15分
- ⑥ 脳トレステップ教室 (認知症予防教室)
 

令和3年2月18日の木曜日 午後1時30分

### 令和2年度合同不動産公売を実施しします

千葉県・八街市・県内各市で、県税・市税などの滞納により差し押さえた不動産を一斉に売却する「合同不動産公売」を実施します。

- 入札日時: 11月17日(火) 午前10時~11時
- 入札場所: 千葉県若葉保健福祉センター 3階大会議室
- 開札日時: 11月17日(火) 午前11時2分
- 売却決定日時: 11月24日(火) 午前10時
- 代金納付期限: 11月24日(火) 午後2時30分
- 参加実施機関: 八街市・千葉市・船橋市

### 役立つ！中高年向け再就職支援セミナーを開催

「就職活動をどう進めたい」「就職活動がわからない」「就職活動を効果的に進めたい」「自己PRの方法について」など、就職スキルをテーマに、千葉県ジョブサポートセンターの講師によるセミナーを開催します。

- 日時: 11月26日(木) 午前10時~正午
- 会場: 富里中央公民館
- 対象: 概ね40~65歳で求職中の方
- 定員: 30人(申込順)
- 申し込み: 商工観光課に電話で申し込み
- 問い合わせ: 商工観光課 443-1405





### 「プラスチック製容器包装」の出し方を守りましょう

「プラスチック製容器包装」のごみ袋に、リチウムイオン電池製品やガスライターなど

リサイクルできないものが多く混入しており、ごみ収集車やリサイクル工場の火災、作業員のけがにつながります。家庭ごみの分け方・出し方を参考に「プラスチック製容器包装」のごみとして出していただくことで、このような火災は未然に防ぐことができます。

#### プラスチック製容器包装の出し方



プラスチック製の容器・包装で、汚れがついている容器は、軽く洗ったり、ゆすいだりして、「プラスチック製容器包装」で出してください。 ※油などがこびりついてとれない場合は、「もやせるごみ」で出してください。

#### 混入している主なものと出し方

リチウムイオン電池製品  
金属端子部をテープで絶縁し、「かん電池」の袋（オレンジ色）か透明なビニール袋に入れて、電池・蛍光灯A・B地区、C・D地区の日に出してください。

#### ガスライター

中身のガスを使い切った後、分解して「金物・小型家電・硬質プラスチック」の袋（紫色）に入れて出してください。

※ガス抜きや分解は屋外で風

通しが良く、火の気がない場所で行ってください。

#### カセットボンベ

中身を完全に使い切ったから穴をあけて、「カン」の袋（緑色）に入れて出してください。

※ガス抜きや穴開けは屋外で風通しが良く、火の気がない場所で行ってください。

#### 刃物類

新聞紙などに包んで「金物・小型家電・硬質プラスチック」の袋（紫色）に入れて出してください。

#### 医療用キヤップ付き注射針

医療機関に返却してください。 ※エピペンやインシュリンなど一式のものは、クリーンセンターに持ち込みができません。作業員に、直接手渡ししてください。

#### 二重袋を入れないで

二重袋（プラスチック製容器包装をレジ袋などに入れてから、そのごみ袋に入れること）で出すと、処理施設での選別作業の妨げになりますので、プラスチック製容器包装は、直接、指定ごみ袋に入れて出してください。

#### 事業所のごみは適正に処理を

事業所から出るプラスチック類を含む不燃ごみは、産業廃棄物として適正に処理してください。

☎443・6937

### 令和2年秋季全国火災予防運動実施 11月9日～15日

全国統一防火標語

#### その火事を防くあなたに

金メダル

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図るとともに、火災発生防止・高齢者などを中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年実施しています。

#### 住宅防火 いのちを守る

7つのポイント

- ◆3つの習慣
  - ◆寝たばこは絶対やめる。
  - ◆ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
  - ◆ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ◆4つの対策
  - ◆逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する。
  - ◆寝具・衣類・カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用する。
  - ◆火災を小さいうちに消すために住宅用消火器等を設置する。

力体制をつくる。

#### 住宅用火災警報器は

設置されていますか

住宅用火災警報器は、古くなら電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなる場合があります。住宅用火災警報器は10年を目安に交換しましょう。

#### 「住宅用火災警報器設置済シール」を玄関先に貼り、安全の輪を広げましょう

消防本部では、地域の防火対策の推進を目的に住宅用火災警報器が設置されている世帯に「住宅用火災警報器設置済シール」を配付しています。このシールには法的効力はありませんが、各ご家庭の意思で玄関先などに貼っていただく安心シールです。

### 出張住宅耐震相談会を開催

建築士と市職員がご自宅に伺い、住宅の耐震性に関する不安や疑問について個別に相談に応じます。

11月29日(日)  
☎443・6937

#### 第41回八街市婦人祭・輝く女性の研修会のお知らせ

11月に開催を予定していましたが「第41回八街市婦人祭・輝く女性の研修会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

楽しみにされていた皆さま並びに関係者の方々には、お詫び申し上げます。  
☎443・1464

#### 第64回八街市ピーナッツ駅伝大会の開催中止のお知らせ

令和3年1月17日(日)に開催予定の「第64回八街市ピーナッツ駅伝大会」に向けて準備を進めていましたが、新型コロナウイルス感染症の収束がまだ見込めない状況のもと、ランナーやボランティア、沿道で応援される方など、関係する皆さまの安全と健康が確保できないと判断したことから開催中止を決定しました。

本大会を心待ちにされていた皆さまに心よりお詫び申し上げます。  
今後、次回大会の開催に向け鋭意準備を進めていきますので、引き続き、ご理解ご協力をお願いします。  
☎443・1465

### 11月の移動交番情報

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

午前・午前10時～11時30分  
午後・午後2時～3時30分

①ファミリーマート 八街五方杭店  
②ランドローム東吉田店  
③イオン八街店  
④コメリハード&グリーン 八街中央店  
⑤カスミ朝日店  
⑥上砂やすらぎの家  
⑦文違コミュニティセンター  
⑧南部老人憩いの家  
⑨一区コミュニティセンター  
⑩富山コミュニティセンター  
⑪泉台区民センター  
⑫セブイレブン山田台店

記号の見方

日時 会場

内容 対象 定員 費用

申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ

FAX 444・0815

☎443・1430

記号の見方 日時 会場 内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ FAX 444・0815

# みんなの広場

## 伝言板

### 催し・講座

#### 子供工作教室「タイトル」

時 11月8日(日) (雨天中止)  
午前9時～正午

場 千葉土建八街支部駐車場

対 小学生

定 40人(申込順)

費 無料

※定員になり次第受付終了。

後援 八街市

関 千葉土建八街支部 伊藤

(平日午前9時～午後6時)

☎ 442・0280

#### 乗合タクシーの早期実現を

目指して大いに語ろう会

時 11月29日(日)

午後1時30分～3時30分

場 大谷流コミュニティセンター

内 意見交換会

対 早期実現を求める方

費 無料

関 右山 正美

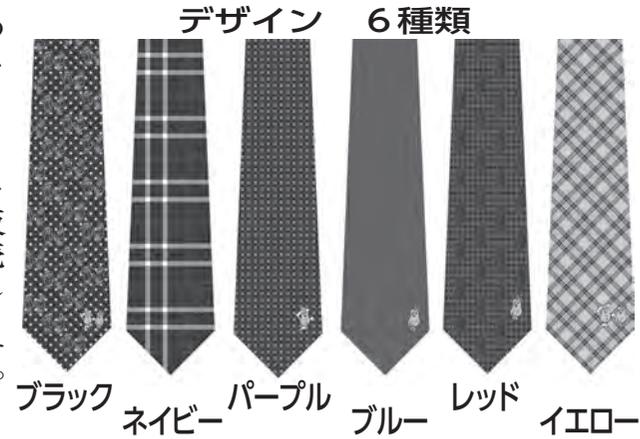
☎ 445・5899

## お知らせ

### 「ピーちゃん ナツちゃん」

#### のネクタイを販売開始

八街市社会福祉協議会では、市内にある社会貢献企業と協働で、八街市をPRするため



デザイン 6種類  
ブラック ネビー パープル ブルー レッド イエロー

のネクタイを販売します。販売上の一部は、地域福祉の推進に活用します。

販売開始日 11月2日(月)

#### 販売場所

八街市社会福祉協議会

価格 1本 2000円

関 八街市社会福祉協議会

☎ 443・0748

#### 税を考える週間

毎年11月11日～17日を「税を

考える週間」として、さまざまな広報広聴を実施します。

国税庁ホームページによる広報

国税庁ホームページ内に特

設ページを設け、国税庁の取

り組みなどを分かりやすく最

新のデータで紹介したり、調

査や徴収などの業務をドラマ

仕立てで紹介します。

HP <https://www.nta.go.jp/>

publication/pamph/koho/campaign/

f2/Nov/01htm

QRコード

### SNSを利用した広報

You Tubeの「国税庁 動画チャンネル」や国税庁ホームページのインターネット番組「Web・TAX・TV」などの各種新着情報をツイッターで発信します。

#### 国税庁のオンライン手続きなどの取り組み

マイナポータルから取得したデータを活用した年末調整や確定申告書の作成、キャッシュレス納付、税務相談チャットボット、電子申告によるペーパーレス化などの取り組みも掲載しています。

関 成田税務署

☎ 0476・28・5151

#### 個人事業税の納期内納付のお知らせ

個人事業税第2期分の納期限は、11月30日(月)です。

最寄りの金融機関、コンビニエンスストアで納めるか、

利用すると便利な口座振替をご利用ください。また、納期

内であればインターネットを利用したクレジットカードでの

納付が可能となりましたので、併せてご利用ください。

関 佐倉県税事務所

☎ 483・1114

#### 狩猟期間が始まります

狩猟期間は、11月15日(日)～

令和3年2月15日(月)です。

狩猟する方は関係法令やマナーを守り、安全な狩猟に努

めましょう。また、器具などの消毒、泥の洗い流しなど、

C S F (豚熱)の感染対策に

ご協力をお願いします。

野外で活動する場合は、目

立つ服装を着用し、ラジオな

ど音の出る物を携帯するなど、

事故防止対策を行いましょ

う。

関 千葉県自然保護課

☎ 223・2972

#### 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、令和2年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付された方には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から11月上旬に送付されますので、年末調整や確定申告の際には、必ずこの証明書または領収証書を使用してください。

なお、令和2年10月1日～12月31日の間に、今年はじめ

て国民年金保険料を納付された方には、令和3年2月上旬

に送付されます。

家族の国民年金保険料を納

付された場合も、本人の社会

保険料控除に加えることができ

ますので、家族あてに送ら

れた控除証明書を添付のうえ

申告してください。

「社会保険料(国民年金保

険料)控除証明書」の照会は、

控除証明書のはがきに記載し

てある電話番号にお問い合わせ

してください。

関 ねんきん加入者ダイヤル

ナビダイヤル

☎ 0570・003・004

050から始まる電話

☎ 03・6630・2525

#### 中途失聴者・難聴者との「手話学習」

「聞く・話す・手話」

手話学習会

時 11月7日(土)

午後1時30分～4時

場 佐倉市中央公民館

間 こづかい・話そう会

時 11月21日(土)

午後1時30分～4時

場 佐倉市志津公民館

費 無料(初回参加時のみ手話

テキスト代1200円)

※申込不要で要約筆記(OHP/OHC)でサポートします。

※新型コロナウイルスの感染

症の影響により変更する場合

がありますので、確認のうえ

おいでください。

関 NPO千葉県中途失聴者・

難聴者協会 印旛事務所

☎ 461・6533

FAX 461・6533

#### 令和2年度最新出土考古資料展を開催

(公財)印旛郡市文化財セ

ンターでは、遺跡の発掘調査

・整理作業などを行い、その

最新成果をテーマにした展示

を開催します。

新型コロナウイルス感染対

策のため、事前電話予約とな

ります。

#### 開催期限

令和3年6月25日(金) 午前10時～午後5時

(入館は午後4時30分まで)

土曜・日曜日、祝日・年末

年始は休館です。

#### 展示遺跡

【酒々井町】

墨古沢遺跡(旧石器時代)

【匝瑳市】

多古田低地遺跡(縄文時代)

【成田市】

畑ヶ田遺跡群Ⅰ(古墳時代)

【柏市】

花戸原遺跡(平安時代)

【公財】印旛郡市文化財セ

ンター考古資料展示室

(佐倉市春路1・1・4)

関 (公財)印旛郡市文化財セ

ンター

☎ 484・0126



#### やちまた駅北口市

#### 開催中止のお知らせ

やちまた駅北口市を11月8

日(日)に開催する予定でしたが、

新型コロナウイルス感染拡大

防止のため中止となりました。

関 やちまた未来(ぼっち)

☎ 444・6007

# こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

## お子さんの「麻しん風しん混合ワクチン2期」はお済みですか

麻しん風しん混合ワクチン2期は、小学校就学前1年間で行う予防接種です。

麻しんは、「はしか」と呼ばれ急性熱性発疹性の感染症で特異的な治療法はなく、脳炎や髄膜炎などの重い合併症で致命的な事態を招くことがあります。

風しんは、妊娠早期に妊婦が感染すると難聴・心疾患・白内障などの先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

まだ、接種をしていない方は、体調の良い時に早めに接種しましょう。

※予診票を紛失された場合は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課へお越しください。

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。

・歯磨きが上手にできない相談無料で、予約制です。

11月25日(水)

午後1時30分～3時

総合保健福祉センター

1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

母子健康手帳・バスタオル ※新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

## 11月は「ちばの食育月間」

「令和元年度食育白書」では、若い世代の食事習慣に課題があるとしています。

◆若い世代の4人に1人は朝食を食べていない!

20～30歳代の朝食欠食率は25・8%で、特に「起床から外出までの時間が1時間未満の人」の3割が「朝食をほとんど食べない」と回答しています。

◆ごはん・パンなど主食のみの人が6割

農林水産省の「若い世代の食事習慣に関する調査」結果では、約6割が「朝食を食べることは自分の健康によい」と思っている一方、約5割が「作るのが面倒」と回答。そのためか、ごはん、パンなど主食のみの朝食となっている人が約6割もいました。

◆簡単に食べられる食材でバランス朝食を実現しよう

栄養素には炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルがあり、エネルギーとなるもの、体の構成成分となるもの、代謝などの機能に関わるもの、それぞれの働きがあります。

朝食欠食は、集中力低下や便秘などの直接的影響のほか、野菜不足など栄養バランスの乱れ、小腹を満たすための間食の増加などが続けば、肥満や生活習慣病、貧血や骨粗しょう症などに結びつきます。

朝食を食べていない人はまずは主食から、主食のみの人は、主菜(卵やハム、納豆)、副菜(ミニトマトやカット野菜)、みかんやバナナなどの果物、ヨーグルトやチーズなどを包丁や火を使わずに食べられる食材を追加して、バランス朝食に近づけましょう。

## ◆家族で食卓を囲もう

若い世代ではピンとこないかもしれませんが、親・祖父の世代は「食べる物で体は作られている」と実感されている方も多いのではないのでしょうか。千葉の食材が豊富に出回る11月は「ちばの食育月間」です。おいしい料理を囲みながら、家族で「食」を話題にしてみませんか。

保健推進員活動紹介

あなたを地域で生かしてみませんか

黄色いエプロンが目印の保健推進員は、健康増進課が行う推進員向けの研修会を定期

的に受け、そこで学んだ知識や技術を生かして、市民と行政のパイプ役として、市の保健活動を地域に伝えるなど、市民の健康づくりのために活動をしています。

今年度15人の保健推進員は、「運動」「栄養」の2つのグループに分かれ、「運動」は音楽にのせて体を動かすリズム体操やストレッチを、「栄養」は、しっかり食べてフレイル予防をテーマにした講話を伝達活動として実施しています。

「栄養」グループは、例年、栄養講話と調理実習を行っていましたが、今年度は栄養講話のみとし、募集人数を制限するなどの感染対策に努めます。

また、保健推進員として一緒に活動したい方も大歓迎です。「自分や家族のために知識を得たい」「学びながら仲間を作りたい」など、この活動に興味や関心がある方は、お気軽に健康増進課へお問い合わせください。

□口腔ケアは感染予防に効果的

で過ごす時間が増え、つい飲食回数が多くなり口の中が汚れていませんか?

口は、体を健康に保つ入り口です。多くのウイルスは、主に鼻や口の粘膜から侵入します。口の中が不潔だと、ウイルスに感染しやすくなります。特に、歯周病菌が感染の手助けをします。歯周病菌は酸素を嫌い、歯と歯ぐきの境目に歯垢をつくり住みつきま

また、定期的にかかりつけ歯科医に受診し、プロフェッショナルケアも行いましょう。『口腔ケア』に加えて、手洗い・うがいをして感染予防をしましょう。

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 認知症高齢者等をかかえる家族交流会

介護者家族の悩みを語り合い、気持ちを話し、気持ちを軽くしていきます。

今回は、認知症の方と家族の会千葉支部から世話人が派遣され、家族交流会の時間内に面接相談員と個別面談も受けられます。個別面談を希望する方は、11月20日(金)までに申し込みしてください。

11月30日(月) 午前10時～正午

総合保健福祉センター

認知症の方を介護する方

15人(個別面談は2人まで)

参加の際は、マスク着用の上、手指消毒にご協力ください。

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

☎443-1207

南部地域包括支援センター

☎308-3426



## 子育て親子の交流の場

おやこサロン「ひまわり」

月曜～金曜日 午前9時～正午

総合保健福祉センター

3階

スポーツプラザ

11月6日(金)・11日(水)・18日(水)・20日(金)・27日(金)

午前9時～午後4時

第1会議室

11日(水)・25日(水)の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

子育て支援課

☎443・1693

記号の見方

日時

会場

内容

対象

定員

費用

申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

FAX 444・0815

図書館に行ってみよう

図書館のホームページ https://www.library.yachimata.chiba.jp
電話番号 043-444-4946

<今月の催し>

◇えほんがうごくえいがかい【対象3歳程度〜】
11月14日(土) 午前10時30分〜、午後2時〜(各40分)
『からすのパンやさん』『どろぼうがっこう』

◇大人のためのおはなし会

時 11月19日(木) 午前10時30分〜11時30分
対 成人の方 定 15人(申込順)
語り手 おはなし会ボランティア・職員
用 図書館カウンター・電話・移動図書館ひばり号で申し込み。

◇『やちまた教育の日月間』おはなし会スペシャル

時 11月21日(土) 午後3時〜3時20分
(午後2時50分までにおはなしコーナー前で受け付け)

内 おはなし・大型絵本・パネルシアター
定 10組(申込順) ※定員になり次第受付終了。

◇図書館ビジネスサロン「コロナ後の社会・経済と働き方」

時 12月5日(土) 午前10時30分〜正午
講師 経済ジャーナリスト 今井 伸氏
定 15人

用 11月3日(火)から図書館カウンターまたは電話で申し込み。

◇パラダイスシアター

Table with 2 columns: Date and Title. Includes dates like 11月1日(日) and titles like アルプスの少女ハイジ【児童向け】.

※午前は、音声日本語、字幕なしで午前10時30分、
午後は、音声日本語、字幕ありで午後2時から
各日とも2回上映します。

<今月の休館日>

2・9・16・23・27・30

11月の移動図書館<ひばり号>巡回予定日時

Table with 2 columns: 場所 and 時間. Lists dates 4日・18日 and locations like 文違コミュニティセンター.

Table with 2 columns: 場所 and 時間. Lists dates 5日・19日 and locations like 二州小学校沖分校.

Table with 2 columns: 場所 and 時間. Lists dates 11日・25日 and locations like 二州小学校.

Table with 2 columns: 場所 and 時間. Lists dates 12日・26日 and locations like 市営住宅笹引団地.

※暴風雨など悪天候の時は運行を中止します。

図書館は、休館日・祝日を除く毎週水曜日・
金曜日は午後7時まで開館しています。

夜間および休日の市税納付・納税相談窓口

時【夜間】 11月10日(火)・17日(火)・24日(火)
午後5時15分〜8時
【休日】 11月29日(日)
午前8時30分〜午後5時
場 納税課
用 納税課
内 市税の納付、納税相談
電 443-1115

<市役所の日曜開庁日>

今月は11月29日(日)です。
市民課・課税課・納税課・国保
年金課で業務の一部を取り扱います
のでご利用ください。(住民異動が伴
う業務・国民年金業務・後期高齢者医療
保険業務は取り扱うことができません)

今月の納付

国民健康保険税 5期

相談コーナー

相談はすべて無料です。お気軽にご相談ください。
新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。

Large table with 4 columns: Category, Date, Location, and Details. Includes categories like 法律相談, 心配ごと相談, 司法書士相談, etc.

記号の見方 時 日時 場 会場 内 内容 対 対象 定 定員 費 費用 申 申し込み 締 締め切り 持 持ち物 問 問い合わせ

FAX 444-0815