

# みんなの広場

## 伝言板

### 催し・講座

**四木婦人有志すみれ会主催の  
四木ありがとうまつり**

時 12月3日(土)

午前10時～午後1時30分

場 四木コミュニティセンター

後援 八街市

※売り上げは、八街市社会福祉協議会に寄付します。

藤本 千里  
☎080・1006・8800

狩猟者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、泥の洗い流しなどを行い、豚熱(CSF)の感染拡大防止にご協力お願いします。

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。☎223・2972

**千葉県最低賃金が  
改正されました**

千葉県最低賃金は、10月1日から時間額984円に改正されました。最低賃金の詳しい内容は、千葉労働局労働基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。☎221・2328

**11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です**

厚生労働省では、「国民お一人お一人『ねんきんネット』などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

この機会に「ねんきん定期便」「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計を考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただく、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンでの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」は、日本年金機構ホームページで確認いただくか、幕張年金事務所にお問い合わせください。☎212・8621

**児童生徒への見守り活動を  
さされている皆さまへ**

市民の皆さまには日頃より児童生徒の見守り活動に對しまして、ご協力・ご支援をいただいただき、深く感謝申し上げます。

横断歩道での安全支援はもとより、「おはようございます」「気を付けてね」と声をかけさせていただくことで、児童生徒にとって毎日の登下校が楽しく、そして安全なものとなっております。

教育委員会では、「子どもたちは、家庭が育て、地域が守り、学校が導く。」との考えの基に、児童生徒にさまざまな学習活動や体験活動を通して「近い将来八街市を支える人材づくり」を行っております。まさに市民の皆さまが日々行っていたいただいている見守り活動は、将来八街市を支える子どもたちを守り、支えていただいている活動であると感じております。

今後も八街市の宝である子どもたちへの見守り活動に、ご協力・ご支援をお願い申し上げます。

☎443・1446  
学校教育課

おしゃべりしながら手ぬいでチクチク。かわいいティディベアを作りませんか。☎11月22日(火)・29日(火)・12月6日(火)

各日午後1時30分～3時30分  
場 南部老人憩いの家  
☎445・2976

**リズム体操&レクリエーションダンス**

時 12月20日(火)  
午後1時30分～3時  
場 老人福祉センターゆうゆう  
☎443・5211

市内在住60歳以上でこの講座に初めて参加する方  
15人(先着順) 費 無料  
11月18日(金)午前9時から電

話または来所で申し込み。動きやすい服装、室内靴で参加ください。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。

☎443・5211  
老人福祉センターゆうゆう

**アップサイクルでティディベア**

加える方  
定 10人(先着順) 費 無料  
申 電話または来所で申し込み。  
持 ぬい針・白糸・黒糸・糸切りばさみ

☎443・1139  
国保年金課

## 会員募集

**ピーナツスクエアーズ**

時 毎月第1・第2・第3火曜日  
午後7時～9時

場 中央公民館

内 スクエアダンス(軽快な音楽に合わせて踊るフォークダンス)

費 月 1000円  
※無料体験ができます。

問 五十嵐 道代  
☎090・8817・8840

## お知らせ

**狩猟期間が始まります**

狩猟期間は、11月15日(火)～令和5年2月15日(水)です。

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

縮 締め切り 持 持ち物 問 問い合わせ

444・0815

444・0815

444・0815

444・0815

444・0815

444・0815

### お医者さんのかかり方で医療費が変わります

**いきなり大病院は控えましょう!**  
紹介状なしで大きな病院を受診すると、初診料は別に5000円以上の定額を負担する場合があります。軽度な症状であれば、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

**「はしご受診」はやめましょう!**  
同じ病気で複数の医療機関にかかると「はしご受診」は、病院を変えながら治療を受けることになり、医療費が増加する原因となります。他の病院を受診する前に医師に相談することが大切です。

**時間外診療はやめましょう!**  
夜間や休日にかけている医療機関の医療費は、通常より高く設定されています。緊急性がなければ平日の診療時間内を受診しましょう。

**かかりつけ薬局を持ちましょう!**  
複数の医療機関で治療を受けている場合でも、かかりつけ薬局を持つことができます。「お薬手帳」や副作用を防ぐこと、お薬の服用歴や購入する薬が1冊に把握できることで、市販薬を購入する際にも、より適切なアドバイスを受けることができます。

**残薬がたくさんありませんか**  
残薬を減らすことができます。処方された薬は、再利用できる場合があります。医師や薬剤師に相談しましょう。

**ジェネリック医薬品を活用して節約しましょう**  
ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果が期待でき、価格が安く設定されています。医師や薬剤師のアドバイスを受け、処方せんに「変更不可」欄に「レ」や「×」の記載がない場合、ジェネリック医薬品に変更することができます。

**国保はセルフメディケーションを推進しています**  
セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理を継続し、日頃から健康を意識することです。また軽度な身体の不調を手当てする場合、市販薬を利用し、症状の改善が見られない場合には医療機関などを受診したりと適宜判断しましょう。