

スポーツで子どもたちにも夢を

一流選手がフラッグフットボールを指導



▲八千代台東小学校は、体育の指定校。練習の成果は、10月2日の公開研究会で発表されます

地域の大人が子どもたちに関心を持って支えていくことは、子どもたちの学ぶ意欲にも大きな影響を与えるといわれています。八千代台東小学校では、市内の八千代グランドを拠点としている、IBMのアメリカンフットボールチーム「BIG BLUE」にフラッグフットボールの指導を依頼。4年生31人が9月7日から4回にわたり、ルールやゲームの実践を楽しく学びました。BIG BLUEは、スポーツの本質を伝えるチームを目指して1976年に創部。大きくがっしりした体とやさしい笑顔で「スポーツを通して、夢を持ってもらいたい」という熱い思いを子どもたちに伝えていました。

主な内容

主な内容	ページ
後期高齢者医療制度の現状……	2・3
メタボをなくそう	
特定健康診査・特定保健指導…	4・5
小学校に入学する児童の健康診断と入学説明会……	6

八千代市民憲章

光よ、土よ、風よ、水よ、きょうも新しい命をありがとう。
わたしたちは、生ある限り、互いに支え合い、共に生きる社会をつくるため、ここに八千代市民憲章を定めます。

1. やさしい心と明るい声が響き合う、健やかなまちをつくりまします。
1. 小さな一歩を積み重ね、地球を考えるまちをつくりまします。
1. よろこびと希望に満ちた、安心して住めるまちをつくりまします。
1. 自然を愛し、緑と花を育て、文化と潤いのあるまちをつくりまします。
1. みんなで支え合い、共に生きるまちをつくりまします。

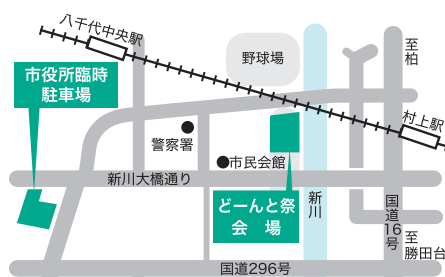
平成10年11月19日制定

産業と市民の祭典「八千代どーんと祭」 10月17日(土)・18日(日)に開催

市内の商工業や農業の紹介を目的に、様々なイベントを開催します。約90団体が出展し、会場では地元野菜の販売、模擬店のだて、どーんと大縁日などが行われます。ステージでは、キャラクターショーやビンゴ、お楽しみイベントなども今年、ゆめ半島千葉国体のマスコットキャラクター「チーバくん」も登場します。

日時 10月17日(土)・18日(日)午前10時～午後4時(小雨決行)
場所 総合運動公園多目的広場 主なイベント

17日(土) ゆめ半島千葉国体PRマスコットキャラクターチーバくん登場、ライブステージ、三カールズチーム八千代農産物共進会、乳牛の共進会、牛の乳しほり体験、たい肥(牛ふん)の無料配布、行政相談員による臨時行政相談、消防本部の救急フェアなど 18日(日) キッズ空手・ジュニアダンスショー、エアロビクス、チャリティー大ビンゴゲーム大会、タックスフェアなど。特典つきカラーボール投げ、リサイクルフェア、野菜の販売、たい肥(腐葉土)の無料配布は両日とも行います。注意 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。市民会館には、駐車できません。臨時無料シャトルバスを運行します。八千代台西口千葉カス前 市役所 市民会館 正面玄関前 問い合わせ 八千代商工会議所内どーんと祭実行委員会事務局(4833) 1771または、産業政策課(483) 1151へ



安心して医療を受けるために

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の医療費の現状をお知らせします

全国的に、高齢者の医療費の増加が問題になっています。これは八千代市においても例外ではありません。

今回は、20年4月からスタートした長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の20年度医療費の現状をお知らせします。

被保険者数と医療費

本市の被保険者数は、20年4月には1万2,416人でしたが、21年3月末には1万3,180人となり、1年間で764人の増加でした。（グラフ1参照）また、千葉県全体の被保険者数は20年4月には49万1,540人でしたが、21年3月末には51万1,030人となり1年間で約2万人増加しました。

また、20年度の医療費（20年4月～21年2月までの11カ月分）は、個人が病院の窓口で支払う金額を含めて92億6,208万7,268円、一人当たりの医療費は72万6,852円でした。

これは県内61市区町村の中で8番目に高い金額です。医療費の内訳は、グラフ2のとおりです。入院費用が最も多く、約39億9,537万円で、医療費全体の43.14%を占めています。

医療費が高い原因は、本市のような都市部では

医療が受けやすく、とりわけ長期の入院や高度な医療を受けやすい医療環境が整っているためと考えられます。

長寿医療制度の適正な利用

医療費は、医療機関で支払う自己負担額のほかに、後期高齢者医療保険料、税金、若年層（75歳未満の人）からの支援金で賄われています。

例えば1割負担の人は医療機関で支払った額の約9倍の額が、保険料、税金、支援金で賄われています。医療費が増えれば、一人ひとりが負担する保険料も増えます。

必要なときに必要な医療を受けることはもちろんですが、次のことにも気をつけましょう。

掛かりつけの医者を決めておく

セカンドオピニオン（診断や治療方針に関する主治医以外の医師の意見）を求める場合や医師が了承している場合を除いて、同じ症状で複数の医療機関にかかる、重複した検査や薬剤の処方を受けることがあります。

余計な費用が掛かるだけでなく、薬剤の併用による危険性もあります。

重複した薬の処方をするためにも、調剤薬局はできるだけ同じ薬局を利用しましょう。

お薬手帳を作りましょう。

歯の治療中に医療機関を変えると、今までの治療が無駄になり、余計な医療費が掛かる場合があります。

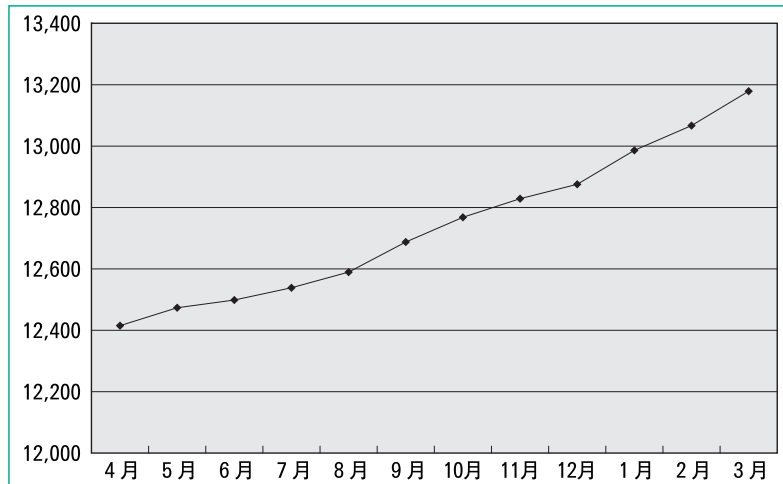
ジェネリック医薬品（後発医薬品）の活用

ジェネリック医薬品とは先発医薬品（新しく開発された薬）の特許が切れた後に製造・販売される薬です。有効成分や効能などが先発医薬品と変わりませんが、先発医薬品と比べ3割以上、中には5割以上安く提供されているので、ジェネリック医薬品を選択すれば薬代が節約できます。「分割調剤」で短期間試すこともできます。例えば2週間分の薬のうち、1週間分だけジェネリック医薬品にし、残りは服用後にどちらの薬にするか選択できますので、希望する人は医師、薬剤師に相談してみましょう。

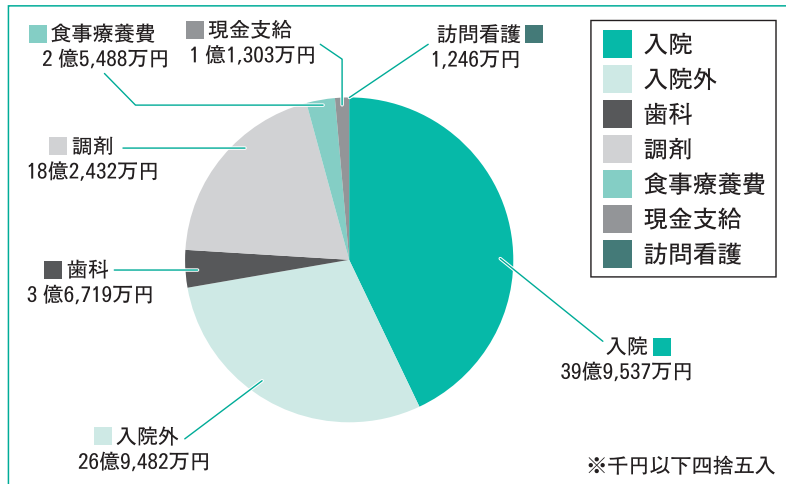
すべての薬をジェネリック医薬品にはできません。特許期間が切れていない新薬にジェネリック医薬品はありません。また、症状や病状などにより新薬が適切だと医師が判断した場合も変更できません。医療機関で相談しましょう。

医療費通知の確認を

19年10月から、全ての医療機関で詳しい明細が記載された領収書の発行が義務付けられました。領収書を保管しておく、千葉県後期高齢者医療広域連合から送られてくる医療費通知と確認することができます。この通知は、医



グラフ1 / 長寿医療制度（後期高齢者医療制度）被保険者の推移



グラフ2 / 医療費の内訳

缶類の回収用コンテナについて

缶類（アルミ缶、スチール缶、フライパン・鍋などの金属製台所用品）を回収するためのコンテナに「アルミ缶」「スチール缶」などと表示されている

ものがあります。しかし、それぞれ個別に分別する必要はありませんので同じコンテナに入れていただいて結構です。また、びんについている金属製のキャップも、取り外して缶類のコンテナに入れてください。

コース	該当地域	指定袋使用			資源物		コース	該当地域	不燃ごみ	有害ごみ	可燃ごみ	びん類	紙パック類	紙																												
		不燃ごみ	有害ごみ	可燃ごみ	びん類	紙パック類																																				
10月の資源物・ごみ収集日	大和田(成田街道南側)、萱田町(成田街道南側)、村上(3200・3300・3500番台の成田街道南側)、大和田新田(県道幕張八千代線より東側)、高津(県道幕張八千代線より東側)	6	20	月・水・金	木	土	9	村上(成田街道北側で新川西側)、萱田町(成田街道北側から東葉高速線南側)、萱田(成田街道北側から東葉高速線南側)、大和田(成田街道北側から東葉高速線南側)、大和田新田(300・400・500・700番台の成田街道北側から東葉高速線南側)、ゆりのき台1・2丁目	1	15	月・水・金	火	土	問い合わせは、クリーン推進課 483-1151、または清掃センター 483-4521へ																												
	2 八千代台北	13	27	月・水・金	木	土	10	高津(県道幕張八千代線より西側)、高津東、大和田新田(100・200番台の成田街道南側)	8	22	12日は収集あり	火	土																													
	3 八千代台西、八千代台南	20	6	12日は収集あり			土	11	高津団地、大和田新田(1～99番地の成田街道南側)	15					1	12日は収集あり	火	土																								
	4 八千代台東	27	13					12日は収集あり	土	12					大和田新田(900・1000・1100番台の成田街道北側から東葉高速線南側)、緑が丘2～4丁目				22	8	12日は収集あり	火	土																			
	5 上高野	7	21							12日は収集あり					土				13	勝田台				2	16	12日は収集あり	火	土														
	6 村上団地	14	28																12日は収集あり	土				14	勝田台南、勝田、ゆりのき台3～8丁目、麦丸、萱田町(東葉高速線北側)、萱田(東葉高速線北側)				9	23	12日は収集あり	火	土									
	7 村上(新川の東側)、村上南、下市場	21	7																					12日は収集あり	土				15	大和田新田(東葉高速線北側)、吉橋、尾崎、緑が丘1・5丁目				16	2	12日は収集あり	火	土				
	8 神野、保品、下高野、米本、米本団地、堀ノ内	28	14																										12日は収集あり	土				16	大学町、真木野、小池、佐山、平戸、神久保、島田台、島田、桑橋、桑納				23	9	12日は収集あり	火

療機関からの請求に基づいて4か月分ごとに年3回、広域連合が作成したものです。

内容についてのお問い合わせは長寿支援課、または千葉県後期高齢者医療広域連合（☎043-227-0909）まで。

交通事故で保険証を使うとき

交通事故など、第三者の行為によってケガや病気をしたときに健康保険を使うときは、過失割合にかかわらず長寿支援課に連絡してください。長寿医療制度で医療費立て替え後、加害者に対して過失割合に応じて医療費を請求します。

示談は慎重に 示談を済ませてしまうと、長寿医療制度を利用できませんので、示談の前に必ず連絡してください。

後期高齢者の健診を受けて

健康でいきいきとした生活を送るためには、体の機能を衰えさせない、生活習慣病を防ぐ、疾病を早期に発見して治療することが大切です。「自分は大丈夫」と思っていないか。慢性的な持病のために通院・入院している場合を除いて健康診査を定期的に受けることが大切です。

市には 後期高齢健康診査 短期人間ドック助成制度があります。

後期高齢健康診査

健康づくりやメタボリックシンドロームの早期発見、介護予防を目的とした健康診査です。詳しくは、6月初旬に健康づくり課から郵送した「特定健康診査等のお知らせ」をご覧ください。

短期人間ドック助成

市に登録された検査医療機関で短期人間ドックを利用したときの費用の一部を助成します。
ア) 本人負担・・・3割（市の助成は7割）
イ) 助成上限額・・・4万2千円

の後期高齢健康診査と一緒に受診することが条件となるため、助成上限額にはその診査費用額を含みます。

ウ) 受診対象者・・・本市に住民登録がある人、保険料に未納が無い人、同年度に短期人間ドックの助成を受けていない人

エ) 受診期間・・・12月31日(木)まで

オ) 申し込み・・・保険証と6月初旬に健康づくり課から郵送した健康診査受診券を持参し、長寿支援課（☎483-1151）まで

10月から市・県民税が公的年金から引き落とし

公的年金等の支払いを受けていて、個人住民税を納付する義務のある人は、年金所得額から計算した市・県民税が10月以降の公的年金から引き落とし（特別徴収）となります。対象となる人には、6月15日発送の「21年度市・県民税納税通知書」でご連絡しています。

▼対象となる人

以下の項目にすべて該当する人

- ①21年4月1日に65歳以上（昭和19年4月2日以前生まれの人）で、老齢基礎年金等の支払を受けている人
- ②介護保険料が公的年金から天引きされている人
- ③年額18万円以上の公的年金の支払いを受ける人
- ④20年中の年金所得により、21年度の住民税が課税となる人

▼開始時期

21年10月に支払われる年金から実施

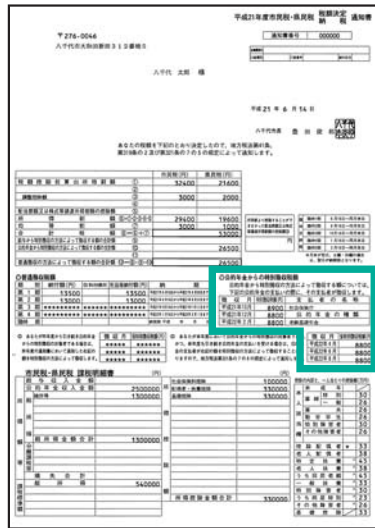
▼対象者でも引き落としにならない場合

- ①1月2日以降、本市より転出、または死亡した場合
- ②遺族年金・障害年金の支払いを受けている場合
- ③所得税（源泉徴収額）・介護保険料・市・県民税額等の合計額が、特別徴収対象の年金の支払い額を超える場合
- ④年度途中で、公的年金等に係る市・県民税額の変更がある場合など

※該当しない人は、これまでどおり納付書または口座で納めていただきます。（普通徴収）

▼よくあるご質問

- Q 年金から引き落としになる市・県民税の金額と年金の種類はどこを見ればわかりますか
- A 6月15日発送の「21年度市民税・県民税納税通知書」に記載されています。（下図参照）



ここに記載されています

- Q 公的年金等に係る住民税の納付方法を、公的年金から引き落とし（特別徴収）にするか、納付書又は口座（普通徴収）で支払いとするか、本人の意思により選択できますか
- A 選択は地方税法によりできません。

- Q 今回の制度改正で、年税額は増えますか
- A 年税額の増減はありません。
- Q 年度の途中で公的年金等に係る住民税額が変更になりました。年金からの引き落とし（特別徴収）の税額も変更になりますか
- A 公的年金等に係る住民税額が変更になった場合には、年金からの引き落とし（特別徴収）は中止になり、特別徴収税額を除いた残額のすべてが納付書又は口座（普通徴収）に切り替わります。

ただし、引き落とし中止の時期によっては、特別徴収が直ちに停止にならないこともあります。この場合、徴収された税金は還付されます。なお、中止になった場合でも、通常翌年度10月の年金支給分より年金からの引き落とし（特別徴収）が再開されます。

- Q 年金所得と給与所得があり、どちらからも住民税が引かれていますが、二重課税では？
- A 二重課税ではありません。21年度から公的年金等に係る住民税を給与から特別徴収することができなくなりました。このため、特別徴収義務者（会社等）の給与と公的年金それぞれから特別徴収されることになりました。（市民税課）

健全化判断比率

（単位：％）

区分	20年度	早期健全化基準	財政再生基準	19年度
①実質赤字比率	—	11.82	20.00	—
②連結実質赤字比率	—	16.82	40.00	—
③実質公債費比率	8.8	25.0	35.0	8.4
④将来負担比率	90.1	350.0	—	77.0

※実質赤字額及び連結実質赤字額がない場合は「—」で表示します

資金不足比率

（単位：％）

特別会計の名称	20年度	経営健全化基準	19年度
水道事業	—	20.0	—
公共下水道事業	—	20.0	—

※資金不足額がない場合は「—」で表示します

お問い合わせ

- 健全化判断比率に関すること 財政課
- 資金不足比率に関すること 上下水道局経営企画課(483)6572

詳細は市ホームページをご覧ください

20年度決算に基づく健全化判断比率等について

19年6月に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が制定され、財政状況を判断するための新しい財政指標（健全化判断比率及び資金不足比率）の算定と公表が義務となりました。

健全化判断比率は、①実質赤字比率（一般会計等を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する割合）②連結実質赤字比率（全会計を対象とした実質赤字額（または資金の不足額）の標準財政規模に対する割合）③実質公債費比率（一般会計等が負担した元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模に対する割合）④将来負担比率（一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する割合）の4つの指標で、資金不足比率は、一般会計等の実質赤字比率に相当するものとして、公営企業会計に算定した指標です。これらの指標は、その比率に応じ「健全」「早期健全化」「財政再生」の3段階に区分され、20年度決算における本市の比率については、全ての指標で「健全」となりました。（財政課）

募集

水道事業・下水道運営審議会委員

各事業の円滑な運営を図るため、①水道事業・②下水道運営審議会委員を募集します。

- ▼応募資格 市内在住の成人で各事業に関心がある人。年2回程度、平日の昼間の会議に参加できる人 ▼任期 ①21年12月9日(水)から23年12月8日(水) ②委嘱の日から2年間 ▼募集人員 ①3人 ②6人 ▼報酬 ①②とも1回7000円 ▼選考方法 書類選考
- ▼応募方法 ①②それぞれ次の書類を11月4日(水)必着で〒276-0044 菅田町596-15 上下水道局経営企画課(483)6572へ郵送または持参。①「八千代市の水道に期待すること」②「八千代市の下水道に期待すること」と題した800字程度の作文。住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、職業を書いた用紙(A4サイズ)の用紙、書式は自由 ※応募書類は非公開、返却しません（経営企画課）

特定健康診査・特定保健指導で

メタボを改善 生活習慣病

「ちょっと太ったかな」「健康診査の結果が気になる」という人。「でも、体調が悪いわけではないから」と、そのままにいませんか？ 放っておくと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症してしまうおそれがあります。

今回は、生活習慣病を予防するための「特定健康診査・特定保健指導」について紹介します。
健康づくり課 ☎483-4646

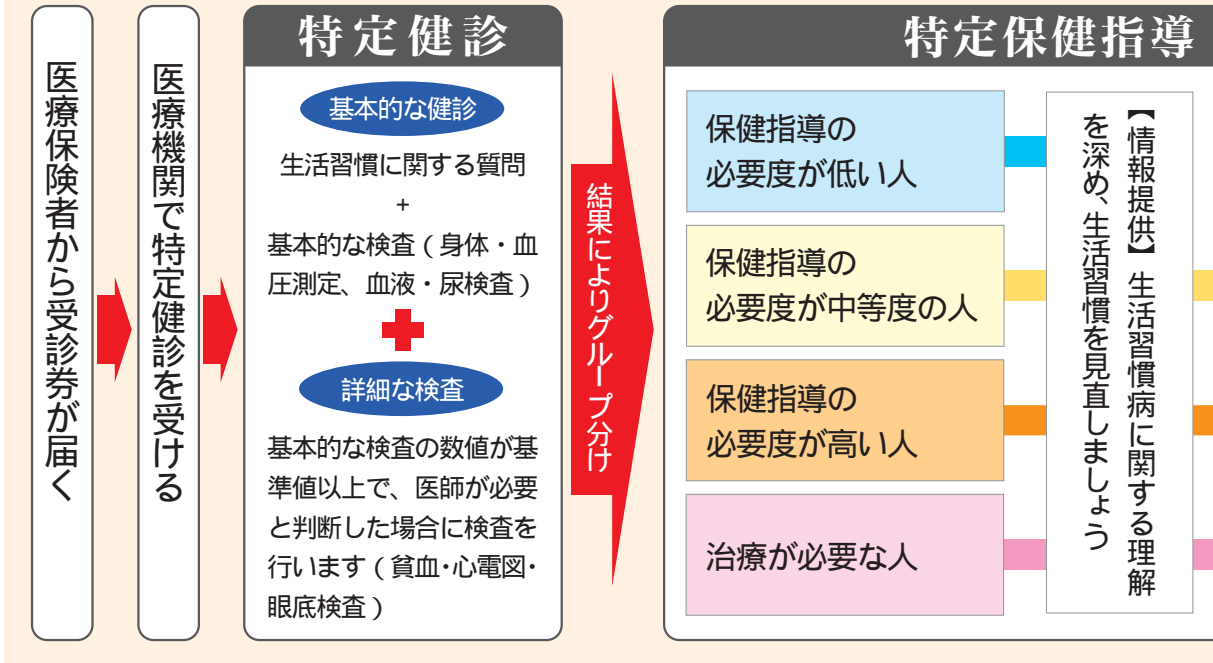
40～74歳の人を対象。特定健康診査・特定保健指導

20年4月から、40～74歳の、各医療保険（国民健康保険、健康保険組合、共済組合など）の加入者とその被扶養者を対象に、「特定健康診査（以下特定健診）特定保健指導」を実施しています。これは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）に着目し、生活習慣病をより効果的に予防するものです。

実はとても怖い！ メタボ

メタボは、内臓脂肪が蓄積された状態のこと。

表1 / 特定健診・特定保健指導の流れ



さまざまな病気の原因になります。

- ▶高血圧・高血糖・脂質異常・肥満
- ▶動脈硬化
- ▶脳卒中・心臓病・糖尿病による合併症
- ▶日常生活に支障を来し、半身まひなどになることも

年に一度、特定健診を受けましょう

メタボの該当者・予備群を少しでも早く発見し、重い病気になる前に予防・改善することが、特定健診・特定保健指導の目的です。

現在の自分の健康状態を知るためにも、年に一度、必ず特定健診を受けましょう。

保健師や管理栄養士が皆さんをサポート。特定保健指導

特定健診の結果を踏まえて、「特定保健指導」を行います。受診者を3段階（保健指導の必要度が低い人/中等度の人/高い人）にグループ分けし、その内、保健指導の必要度が中等度の人には「動機づけ支援」を、必要度が高い人には「積極的支援」を行います。（表1参照）

特定保健指導の実施期間は6か月間。初回面談では、保健師や管理栄養士などが皆さんの体の状態に合わせ、健康づくりの目標を一緒に

あなたは大丈夫？

特定保健指導対象者の判定基準

右の数値や生活習慣などに基づいて、特定保健指導の対象になるかどうかを判定します。



腹囲男性85cm以上、女性90cm以上。またはBMI(体格指数) ≥25以上 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 1 血糖 空腹時血糖100mg/dl以上
またはHbA1c5.2%以上
- 2 脂質 中性脂肪150mg/dl以上
またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- 3 血圧 収縮期(最高)血圧130mmHg以上
または拡張期(最低)血圧85mmHg以上

喫煙の有無および服薬状況

行事	日時	内容	場所
大和田公民館まつり	10月3日(土)午前10時～午後4時 10月4日(日)午前10時～午後3時	作品発表	大和田公民館・大和田公会堂
囲碁将棋大会	10月4日(日)午前9時30分～午後4時30分(受け付けは9時から)		福祉センター4階会議室・研修室
八千代台公民館まつり	10月4日(日)正午～午後4時30分 10月10日(土)午前10時～午後4時 10月11日(日)午前10時～午後3時	演技発表 作品発表	八千代台文化センター 八千代台公民館・八千代台文化センター
あそ公民館まつり	10月16日(金)午後0時30分～午後3時 10月17日(土)午前10時～午後4時 10月18日(日)午前10時～午後3時	演技発表 作品発表	阿蘇公民館
勝田台公民館まつり	10月17日(土)午後1時～午後4時30分 10月24日(土)午前10時～午後4時 10月25日(日)午前10時～午後3時	演技発表 作品発表	勝田台文化センター 勝田台公民館
八千代台東南公民館まつり	10月17日(土)午前10時～午後3時30分 10月18日(日)午前10時～午後3時 10月18日(日)午前10時～午後3時	作品発表 演技発表	八千代台東南公民館
緑が丘公民館まつり	10月17日(土)午前10時～午後4時 10月18日(日)午前10時～午後3時	演技・作品 実技発表	緑が丘公民館

10月中旬までの市民文化祭の日程

お問い合わせは文化・スポーツ課 ☎481-0305へ

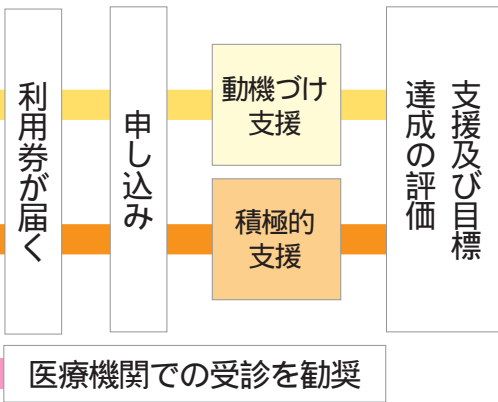
10月9日(金)に戦没者追悼式を開催

戦没者を追悼し平和を祈念するため、戦没者追悼式を行います。
日時 10月9日(金)午後2時から 場所 市民会館小ホール
(健康福祉課)

応募資格 市内在住で、継続して5年以上国民健康保険に加入している、20歳からおおむね70歳までの人。年5回程度、平日の昼間に開催する会議に出席できる人。募集人数 1人。任期 12月1日(火)～23年7月31日(日)。報酬 会議1回につき7000円。応募方法 国民健康保険や高齢社会、医療などに関する意見を800字以内にとりまとめ、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いた用紙を添えて、〒276-8501市役所国保年金課 ☎26260101@city.yachiyo.chiba.jpへ郵送か持参、またはメールで送付。10月31日(土)消印有効。応募書類は非公開。返却しません(国保年金課)

を予防

(6か月間実施)



決めていきます。その後は、電話や手紙によるサポートを行います。(表2参照)

▶糖尿病、脂質異常症、高血圧で薬剤治療中の人は、特定保健指導の対象にはなりません。

▶健診の結果、治療が必要と判断された人は、医療機関への受診を優先してください。

今年度、特定保健指導は株保健教育センターに委託しています。

こんな効果が期待できます

これまでに特定保健指導を受けた人の感想です。個人差があります

これまで何度挑戦してもだめだったダイエットに成功しました。

ウエストがすっきりして、昔着ていた洋服をまた着られるようになりました。

体重は思ったよりも減らなかつたけれど、疲れにくくなりました。

今まで一人ではできなかったけれど、保健師さんなどにサポートしてもらい、健康的な生活習慣を身に付けることができました。

表2 / 市の支援内容 (21年度)

	初回個別面談	継続のサポート	6か月後	次年度
動機づけ支援	<p>ライフスタイルに合わせた運動や食事の見直しを行います。“無理なく継続できて、効果が得られる”健康づくりの目標を、保健師や管理栄養士と一緒に決めていきましょう。</p> <p>健診結果を踏まえ、今身体の中で何が起きているのか、将来どんな危険性があるのかを理解しましょう。</p>	<p>【チャレンジ期間中】</p> <p>運動や食事について、電話で相談ができます。</p> <p>【2か月後】</p> <p>応援メッセージのはがきが届きます。</p>	終了時アンケートに実践結果を記入してお送りください。	特定健診を受診し、成果を確認しましょう。 終了時アンケートの提出後、健康診査受診券が送られてきます。
積極的支援	<p>自分にとって効果的でやる気が出る健康づくりの方法を考えましょう。</p> <p>減量の目標・取り組み計画を立てましょう。保健師や管理栄養士が、健康的な生活習慣を継続するための方法や、生活記録の付け方などをアドバイスします。</p>	<p>【チャレンジ期間中】</p> <p>▶電話サポート 保健師や管理栄養士が毎回10分程度お話しします。目標、計画を見直しましょう。</p> <p>▶手紙サポート 定期的に往復はがきが届きます。状況をお知らせください。</p>		

導終了時アンケートを提出していただいた後に送付します。

対象者はぜひ申し込みを

今年度市では、特定保健指導の対象者に、特定健診を受診した2～3か月後に特定保健指導利用券、申込書などを郵送しています。

特定保健指導を受けるには、申し込みが必要です。「特定保健指導利用申込書」に必要事項を書き、返信用封筒に入れて郵送してください。

個別面談の日時は、面談の10日前までに案内を郵送します。会場は保健センターです。

次年度の特定健康診査受診券は、特定保健指

問い合わせ

▶特定健診、特定保健指導全般について……健康づくり課へ

市国民健康保険加入者で、特定健診の受診券が届いていない、または紛失してしまった場合は、電話で健康づくり課へご連絡ください。

▶特定保健指導の申し込みについて……(株)保健教育センター ☎03-5777-2811へ

健康づくりに関する

相談

☎483-4646

健康づくり課では、保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士などがさまざまな相談をお受けしています。特定保健指導の対象にならなかった人や、国民健康保険加入者以外の人でも利用できます。

体調や健診の結果、普段の食事内容などについての相談は……

【電話相談】月曜～金曜日午前9時～午後5時

生活習慣病を予防するための食事、バランス良く食べる工夫や調理方法など、食生活に関する相談は……

【食生活相談(来所/要電話予約)】毎月第2・4火曜日午後1時30分～4時

身体に関する心配事や、病気の不安・悩み、健診結果の見方などについての相談は……

【健康相談(来所/要電話予約)】毎月第2火曜日午後1時30分～4時

自分に合った歯みがき方法や歯周病予防、義歯の手入れなど、歯についての相談は……

【お口の健康相談(来所/要電話予約)】毎月第4火曜日午後1時30分～4時

「東葉の日・家族車両基地まつり」を開催

10月4日(日)、「東葉の日・家族車両基地まつり」を開催します。車両基地見学会のほか、いろいろなイベントを行います。普段なかなか入ることができない場所です。この機会にぜひ、車両基地や車両を間近で見学してください。

日時 10月4日(日)午前11時～午後3時(入場受け付けは午後2時まで) 小雨決行、荒天中止

場所 東葉高速鉄道車両基地 八千代緑が丘駅から徒歩約10分、地図参照) 会場に駐車場はありません。来場の際は公共交通機関をご利用ください。問い合わせ 東葉高速鉄道(株)総務部企画課 ☎(458)0017 (総合企画課)



募集 「やちよの川をきれいにしよう」の参加者

印旛沼を浄化する活動の一環として、高野川でゴミ拾いと水生生物の調査を行います。動きやすい服装でご参加を。

日時 10月14日(水)午前9時15分～11時45分 小雨決行、荒天の場合は16日(金)に実施 集合場所 ふれあいプラザ駐車場脇 持ち物 軍手、飲み物あればヘルメット、胴付またはひざ上以上の長靴 申し込み 電話またはファクスで環境保全課 ☎(483)1151(☎482)0930へ代表者の氏名、電話番号、参加人数を連絡。当日直接参加可 (環境保全課)

募集 地域デビュー講座の参加者

豊かな第二の人生を歩むためのセミナーです。サークルや市民活動団体、ボランティアなどの地域活動について紹介、講演を行います。「やちよ元気体操」の実践も。対象は60～74歳の人で、原則3回とも参加できる人。先着100人。参加無料。

日時 10月28日、11月11日・18日いずれも水曜日、午後1時30分～4時(初回は午後1時15分から) 場所 福祉センター 申し込み 電話で長寿支援課へ (長寿支援課)

募集 国民健康保険運営協議会委員

国民健康保険料の改正などについて審議する委員を再募集します。

すくすくセットの「赤ちゃんを迎えるあなたに」を参考に各地域子育て支援センターに電話で申し込んでください。
 ▶11月の日程 9日(月)...すてっぷ21大和田 11日(水)...すてっぷ21勝田台 18日(水)...睦北保育園・村上北保育園 20日(金)...緑が丘公民館



65歳以上の人のインフルエンザ(季節型)予防接種

対象者は接種当日に65歳以上の人。接種を希望する人は郵送済みの予診票を持参し、委託医療機関で受けてください。昭和19年10月3日から昭和20年1月1日までに生まれた人の予診票は、65歳到達後に郵送しています。10月以降に転入した65歳以上の接種希望者(前住所地で未接種の人)は電話で同課へ。
 また、60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の障害により、身体障害者1級程度とされる人及びヒト免疫不全ウイルスによって日常生活が極度に制限されている人も該当します。接種希望者は電話で同課へ。

集団検診Gコース追加募集(マンモグラフィのみ)

▶日時 10月27日(火)午前・午後 ▶申し込み 「がん検診等のお知らせ」の中のGコース(マンモグラフィ検診のみ)申込用紙を、同課へ郵送または持参
今日から活かせる知っ得☆講座
 ~元気の秘けつ伝えます~

運動、お口ケア、認知症予防、食生活の“秘けつ”について。▶場所/日時 村上公民館 / 11月2日(月) 11月9日(月)午後2時~4時 高津公民館 / 11月10日(火) 11月24日(火)午前10時~正午 阿蘇公民館 / 11月11日(水) 11月18日(水)午後2時~4時 ▶定員 各日、先着30人 ▶申し込み 電話で同課へ

習志野健康福祉センターから

【女性のための健康相談】女性の悩みや不安に、女性医師などが無料で相談に応じます。▶日時 10月9日(金)午前9時30分~11時30分、10月21日(水)午後2時~4時 ▶場所 習志野健康福祉センター(習志野保健所) ▶申し込み 電話で地域保健福祉課477-2119へ

情報ぎやらりー

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。



男の手習い・手打ちうどん編(高津公民館450-0353)つゆも本格的にだしをとって作ります。市内在住の成人男性が対象。先着12人。時10月28日(水)午前9時30分~午後1時30分 費500円(材料費) 申10月9日(金)までに電話か直接同館窓口へ

からだ・スッキリ!!運動はじめて講座・全4回(勝田台公民館485-5202)やちよ元気体操やウォーキングなど。市内在住の成人対象。先着15人。時10月30日、11月6日・20日、12月4日のいずれも金曜日午後1時30分~4時 申10月20日(火)までに電話か直接同館窓口へ

わくわく!おはなしランド!(睦公民館450-2390)幼児、保護者が一緒に楽しめる絵本・紙芝居の読み聞かせなど。幼児以上対象。時10月14日(水)午前11時~正午 申当日直接同館へ

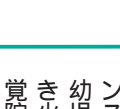


手作り工房 和布で楽しむ~めでた尽くしのお正月熨斗飾り~全4回(八千代台東南公民館485-4811)市内在住または在勤の成人対象。先着20人。時10月22日・29日、11月5日・12日のいずれも木曜日午前9時~正午 費3,000円(材料費) 申電話か直接同館窓口へ

絵本の読み聞かせ講座 中級編(大和田図書館482-3240)市内の学校や地域で3年以上読み聞かせ活動を行っている市内在住の人が対象。先着50人。時10月15日(木)午前10時~正午 申電話か直接同館窓口へ。図書館ホームページでも受け付け



おはなし講座 初級編(大和田図書館482-3240)市内在住の人が対象。先着50人。時10月29日(木)午前10時~正午 申電話か直接同館窓口へ。図書館ホームページでも受け付け



朝鮮王朝文化の花 韓国伝統舞踊を楽しむ会 郷土博物館484-9011)韓国舞踊の解説と観賞。先着80人。時10月24日(土)午後2時~3時15分 費500円 申電話か直接同館窓口へ。メール kyoudo@city.yachiyo.chiba.jpも可



10月のプラネタリウム(少年自然の家488-6538)小学生以上対象。

時10月11日(日)・25日(日)午前10時30分~11時30分、午後1時30分~2時30分/5分前までに入場 費市内の人150円、市外の人300円 申当日直接同所へ

秋の星空を見る会(少年自然の家488-6538)小学生以上対象。中学生以下は保護者同伴。先着50人。雨天・曇天時は中止。時10月16日(金)午後6時30分~8時30分 申前日までに電話で同所へ



子育てお母さんのための就職応援セミナー(元気子ども課483-1151)

履歴書の書き方、面接の受け方などを学びます。子育て中の女性対象。先着30人。2歳~就学前の児童の保育あり/先着15人(要予約) 時11月5日(木)午前9時30分~正午 所総合生涯学習プラザ 申電話で元気子ども課へ

マイカー技能セミナー「自分でできる日常点検&タイヤ交換」~ちょっと気になる自分の車~(男女共同参画センター485-6505)実際の車を使って点検やタイヤ交換をします。市内在住または在勤の男女。先着15人。2~6歳児保育あり/先着5人(要予約) 時11月1日(日)午後1時~3時30分 申電話か直接同センター窓口へ/月曜日休所

子育てワークショップ「おしゃべり広場」子育てに関することをお母さん同士で話し合ってみませんか。保育あり、要予約。時間はすべて午前10時15分~11時45分。【たんぼぼ482-0925】自分らしく子育て...10月6日(火)【すてっぷ21勝田台487-4827】子育て中の近所付き合い...10月9日(金)【のびのび486-6716】子育て中の夫婦のコミュニケーションのこと...10月15日(木)【こあら450-0942】イヤイヤの時期、どう付き合う?...10月20日(火)【つばめ488-1154】子育てしながら自分の時間を持つということ...10月23日(金)【すてっぷ21大和田486-7455】子育て中、イライラしちゃうの私だけ?...10月29日(木)

日本赤十字社救急法基礎講習(総合生涯学習プラザ487-3719)水泳に関する講義と実技など。市内在住または在勤・在学の15歳以上の人を対象。先着30人。時10月24日(土)午前9時~午後4時 費2,000円(プール利用料、教材

費1,500円) 申直接同プラザ窓口へ
 普通救命講習会(消防本部警防課459-7804)AEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「普通救命講習修了証」を交付します。15~70歳対象。先着15人/申込者が少数の時は、希望に添えない場合があります。時10月18日(日)午後1時30分~4時30分 費教本、消毒液代など600円 申10月13日(火)までに電話で同課へ。午後5時以降と土曜・日曜日、祝日は459-2441へ

21年度後期危険物取扱者試験・講習会(消防本部予防課459-7803)【試験】甲種・乙種全類・丙種 時11月22日(日) 所日本大学生産工学部津田沼校舎 申10月6日(火)~15日(木)に申込書と同課へ持参。願書は同課及び市内の各消防署で配布 【講習会】試験申込者が対象。時10月30日(金) 所習志野市消防本部 申試験申込時に同課へ



児童発達支援センター「すくすくルーム」運動会(児童発達支援センター488-1111)子どもたちが元気に競技をします。時10月18日(日)午前9時15分~11時30分 所同センター園庭/米本1514-1 雨天時は園内ホール

市民体育大会

柔道 市内在住または在学の人及び八千代市柔道協会会員。トーナメント戦。時11月3日(祝) 所市民体育館 費一人500円 申10月15日(木)までに所定の申込書を〒276-0045大和田980-3河野庄作へ郵送
 卓球 市内在住または在勤、在学の人及び市内卓球サークル在籍者。リーグ戦後順位別トーナメント戦。一般男子シングルス、一般女子ダブルス、50歳以上シニア男女シングルス、60歳以上グランドシニアダブルス。時11月8日(日) 所市民体育館 費600円 申はがきに住所、氏名、電話番号、出場種目を書き、10月28日(水)必着で〒276-0042ゆりのき台7-17-1 徳永勝美へ郵送

バスケットボール 市内在住または在勤の人及び市内チーム登録者。リーグ・トーナメント戦。一般男子1・2・3部、一般女子 時10月17日(土)・31日(土)、11月1日(日)・3日(祝) 所市民体育館 費1チーム5,000円 申八千代市バスケットボール協会ホームページ(<http://members3.jcom.home.ne.jp/yachiyo-basketball/>)へ

合気道 市内在住または在勤、在学の人。小学生以上~一般男女。演武方式。時11月1日(日) 所市民体育館 費無料 申10月15日(木)までに電話かファクスで林輝明482-1295へ

市民レクリエーション大会

各種ニュースポーツやちゃが台返し、スポーツ吹矢、グラウンドゴルフ、レクダンス初心者講習会を行います。時10月25日(日)9時40分~午後2時 所市民体育館、総合運動公園多目的広場 費大人200円、小学生100円、幼児無料 問ヤチレク事務局483-5255

グラウンドゴルフ 市内在住の人。時10月27日(火)午前8時20分から受け付け(予備日29日(木)) 所総合運動公園多目的広場 費500円 申10月20日(火)(消印有効)までに、はがきに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を書き、〒276-0049 緑が丘2-26-11村木幹雄450-5928へ

市民伝言板

多古校宮自然公園見学 休耕田をよみがえらせた自然公園と不耕起水田を見学。先着12人。并当持参。10月13日(火)9時 勝田台駅北口ロータリー集合。17時解散。1,000円。八千代自然と環境を考える会・佐藤(450)8468 勝田台なかよし幼児教室22年度3歳児クラス入室説明会 18年4月2日、19年4月1日生まれの子対象。10月14日(水)10時 勝田台児童会館 4・5歳児随時募集中。同教室4850950/土曜・日曜日祝日を除く午前中高津つくし幼児教室22年度2・3歳児入室説明会 18年4月2日、20年4月1日生まれの子対象。10月15日(木)10時 11時 高津湊児童会館同教室080(1066)1670 秋の市民ハイキング 鴨川市の大山千枚田、長狭の里など、約10キロを歩きます。軽登山あり。市内在住または在勤の中学生以上。抽選40人。市レクリエーション協会主催。10月17日(土)7時 浅間下駐車場出発。17時帰着予定/小雨決行。一人1,500円。往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、返信先を書き、10月10日(土)午前中必着で〒276-0032八千代台東5・8・1秋の市民ハイキング実行委員高橋進090(2248)2305へ郵送。1枚に二人まで連記可。

子どもネット八千代から 劇団風の子公演「陽気なハンス」10月25日(日)18時30分、19時40分村上小学校体育館 幼児・高校生の親子対象。4歳以上二人3,000円。たき火で焼きいも焼いちゃおう! 11月29日(日)13時、16時、正覚院 幼児・小学校低学年の親子対象。先着90人。4歳以上一人500円。事務局486(4699)/土曜・日曜日、祝日を除く10時~17時。は11月6日(金)10時以降受け付け 健康スポーツ吹矢体験教室・全3回 年齢性別不問。先着18人。参加無料(初期費用マウスピース代500円)。10月21日(水)、11月4日(水)・18日(水)いずれも13時~14時15分 勝田台公民館(社)日本スポーツ吹矢協会八千代中央支部・松(480)1223/午前中または19時以降

ミニ・ガイド
 10月の習志野演習場訓練日程 気象条件などにより一部変更または中止する場合があります。▶落下傘降下訓練へリコプター: 1日(木)、2日(金)、6日(火)、7日(水)、9日(金)、13日(火)、15日(木)、19日(月)、21日(水) 飛行機: 8日(木)と6日(火)は8時~21時。それ以外は8時~18時(ヘリコ

19万人のひろば

八千代市とバンコク都の 国境を越えた友情の絆

八千代こども親善大使のOGOB会が
ウエルカムパーティーを開催



八千代市と友好都
市のタイ王国バンコ
ク都のこども親善大
使10人が、今年も9
月9日～16日に八千
代市を訪れました。12日には、歴代八千
代こども親善大使の会「ダイラックアン」
が、ふれあいプラザでウエルカムパー
ティーを開催。公式行事などで緊張が続い



▲こども親善大使によるバンコク都との交流は今年で21年目です

ていたバンコクの子どもたちも、ここ
ではリラックスした表情に。ゲームや踊り
ですぐに仲良くなり、笑顔と笑い声があ
ふれるパーティーになりました。

日ごろから災害に備えましょう

8月30日に総合運動公園で総合防災訓練



▲チエーンソーの切断訓練

市総合防災訓練が、8月30日に総合運動公
園で行われました。8月に静岡県沖地震が起
きたこともあり、一人ひとりの防災意識が高
まっています。防災用品のコーナーでは、自主
防災組織で災害に備えるために非常食など
について、真剣に相談する人たちの姿も見
られました。

誰にでもできるメタボ対策

男女共同参画センターの健康づくり講座

9月6日に男女共同参画センターで「食・運動・歯」からメ
タボ対策を考える、第2回健康づくり講座が行われました。

内臓脂肪型肥満のメタボリックシンドロームを防ぐには、
適度な運動とバランスのとれた食事が大切です。しかし、特別なことを

するのは面倒なもの。この講座では、冷凍食材を使った簡単な料理やバランスボールでの手軽な運動、歯の健康チェックなど、簡単にできるメタボ対策を紹介。バランスボールは初めてという人たちも「楽しかった。これなら、続けられるかも」と話していました。



▶健康づくりには、笑顔も大切です



タイ王国選挙管理委員会が 衆議院議員総選挙を視察

8月30日に、タイ王国選挙管理委員会
のソムチャイ・ジュアンブラサート氏ら
5人が八千代市を訪問し、衆議院議員総選
挙の投票・開票の様子を視察しました。



▶職員に質問するソムチャイ氏
(右から2番目)

ソムチャイ氏は、市役所と新木戸小学
校の投票所2か所と、開票所の市民体育館
を見学。パソコンを導入した処理や期日
前投票などについて、時間を忘れて熱心に
質問し「とても参考になった。タイの選挙
にもぜひ活かしたい」と話していました。

ありがとうございました
「社会福祉に役立ててください」と
寄付をいただきました。ASA八千
代シアタークラブ様 9,658円

リサイクル・ガイド 消費生活センター ☎485-0559

この欄については、消費生活センターへ。土曜・日曜日、祝日を除く午
前8時30分から午後5時まで。交渉は当事者同士で行い、結果を同セン
ターに必ず報告してください。【あげます】▶女児用自転車ヘルメット
(ピンク) 2～4歳児用ブリキア・スブラッシュスター ▶八千代富士幼
稚園用ランドセル ▶トレーニング機(二の腕スリム)新品 ▶ダイニン
グテーブル(80cm×134cm×73cm)白 ▶食器戸棚(高さ180cm×幅90cm×
奥行40cm)濃茶 【ゆずります・有料】▶レコードプレーヤー(ビクター)
新品 ▶九谷焼の絵皿 ▶九谷焼の獅子の置物 ▶萱田小学校体操服上
下130cm と140cm ▶オーバー(女性用Mサイズ) ▶パーバリー製半袖
スーツ上下(女性用Mサイズ、グリーン)▶和ダンス 【ゆずって・有料】
▶DS本体とソフト

文化・スポーツ振興財団自主事業

☎483-5111 www.ycp.or.jp/

森山良子コンサートツアー 2009～2010

平成22年1月24日(日) 17時開演 市民会館大ホール
全席指定 6,500円、フレンド 6,000円
フレンド優先予約 10月2日(金)～4日(日)
一般発売 10月9日(金)



新春寄席

平成22年1月31日(日) 14時開演 市民会館大ホール
全席指定 3,500円、フレンド 3,000円、60歳以上 3,200円、
障害者 1,800円
フレンド優先予約 10月16日(金)～18日(日)
一般発売 10月23日(金)

やちよミュージックフェスタ2010

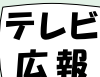
平成22年2月21日(日) 13時開演 市民会館小ホール
全席自由500円(中学生以下・65歳以上は無料)
出演者・スタッフ募集しています。
出演者は10月31日(土)まで、スタッフは随時募集してします。詳
しくはチラシ又はホームページをご覧ください。

星裏一版画展示室(市民会館3階)

樹シリーズ作品展Ⅰ～仰ぐ～ 平成22年1月20日(木)まで

やちよ俳壇
442回
小林希世子選

緑陰に日差まみれの身を浸す
くちなしの錆びゆく風の生れにけり
暮るるまで老母と過し秋一日
一と汗をかく楽しさの畑仕事
風鈴の江戸と南部の競ひ合ふ
遠雷や夜店に買ひし耳飾
湯上がりの温泉玉子夜の秋
白南風や樹々の葉裏の艶やかに
電柱に夕日残れる草いきれ
天璋院偲ぶ上野の新樹かな
窓開けてカーテン躍る青嵐
母も吾も老いを諾ひ花石榴
かなかなの声を残して丘暮るる
灯点せば玻璃に張りつく守宮かな
灯台の孤高の光星月夜
万緑や木曾路の旅の二家族
閉店の貼り紙濡らす夕立かな
選評 一句目、「緑陰」は、明るい夏の日射の中の緑濃い
木立の陰の事。炎天を歩いて来て、日ぼりになっ
た体を木陰に休めると、涼しさがひたひたと身に浸みる。中
七・下五の「感覚的表現」が良く、「身を浸す」で決まった。
二句目、純白で光沢があり、芳香を放つこの花は魅力的で好
まれるが、すぐに黄色くなってしまふ。それを「錆びゆく」
と言ったのは頷ける。風に揺れ、色と香りを失って行く「く
ちなし」が哀れだ。三句目、老いた母を訪ね、忙しい身だが
今日一日は母の許で過ごした。でも、秋の日は暮れ易い。名
残り惜しいのは母も同じだ。「秋一日」が効いている。



J:COM チャンネルで、15日まで毎日12時30分、20時30分から放映

やちよNAVi 地域で子育てを応援 ファミリー・サポート・センター



広報やちよは、市ホームページでも
見ることができます(PDF版)