

わたしたち野田市民は、日本国憲法、地方自治法の基本理念に即り、地域の個性を生かしながら、基本的人権を尊重し、平和を尊ぶ野田らしきまちづくりに懸命に努力を続けています。

日本国憲法、地方自治法施行50周年の節目の年にあたり、わたしたちは、両法の重要性を再認識するとともに、市民参画の精神、平和理念の確立の精神を高みつつ、豊かな自然と歴史を生かした健康な文化都市を創出するために、ここに野田市を「個性豊かなまちづくりを行う人権・平和尊重都市」とすることを宣言する (平成9年5月5日)

市役所窓口 市民課窓口に大型モニター設置

住民票や戸籍の手続き時の 順番待ち状況をお知らせ

市民課窓口の混雑時には、お待ちいただくことがありご不便をおかけしています。8月20日頃から、窓口の待ちの人数がわかるよう、大型タッチパネル式の呼出番号発券機と順番が来たことを案内する番号表示の大型モニターを設置します。

住民票や戸籍謄本などの交付、婚姻届や転入届の受理などで、市民課の窓口は順番でお待ちいただいています。

年末年始や年度末など、混雑時には、窓口の順番待ちの行列が長くなりご不便をおかけしています。

8月20日頃から、受付窓口と交付窓口にて、ユニバーサルデザインに配慮した大型タッチパネル式番号札発券機と呼出番号を大きな文字で表示する大型モニターを設置します。

番号札発券機を操作すると、手続き別に受付番号が発券され

ます。

発券機には手続きごとにお待ちの人数が表示され、混雑状況や自分が何番目に呼ばれるかを確認できます。

窓口の順番が来ると大型モニターと自動音声により番号で案内します。

9月2日頃から大型モニターでは市からのお知らせや企業広告も掲載します。

なお、設備導入経費は、モニターに表示する企業広告費で賄っています。

【問合せ】市民課

【HP検索】1017223

市からの
お知らせ

015	020
152	



市報とホームページを
連携する「HP検索」

「HP検索」の番号を市ホームページ右上にある「サイト内検索」のボックスに入力し検索すると、関連記事がすぐにご覧いただけます。



市役所で思い出づくり

結婚や転入の届出時には

市民課で記念撮影を

7月から配布を開始した野田市オリジナルデザインの新生活スタートブックも市民課や開宿支所、各出張所などで配布しています。

さらに、8月20日頃から、市民課脇に撮影スペースを設置します。同スペースには、市内の

各種イベントのマスコットキャラクターをデザインした、記念撮影用バックパネルを取り付けます。
市では、結婚する2人を祝福し、思い出深いものにしていただけよう、職員が撮影をお手伝いしますので、希望する方は市民課職員にお気軽に声をかけ

ください。
婚姻届提出の際は、ぜひ記念写真を、ツイッターやフェイスブックなどのSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)で発信してください。
※出生届や転入届などでも利用可
【問合せ】市民課
【HP検索】100172008

平成30年第4回市議会臨時議会

とんとんみずき橋の

再築に係る修補等請求控訴事件で

和解案を受諾することを可決

7月31日に、第4回市議会臨時議会が開催されました。
可決された議案は、訴訟上の和解について

●経過説明会 これまでの裁
【HP番号】10017184

判の経過と今後について南部梅郷公民館を会場に開催します。

【日時】8月25日(日)13時30分～15時、26日(月)10時～11時30分
【問合せ】みどりと水のまちづくり課
【HP番号】10017263

少人数で特色のある教育を実践 福田第二小で児童を募集

少人数でクラス編成する小規模特認校は、1人1人の児童に合わせた教育や指導、体験活動などを通して、生きる力や豊かな人間性を培うことができる学校です。

市では、平成14年に児童数が少ない福田第二小学校を小規模

特認校に指定し、通学区を市内全域に広げて、児童の受け入れを行っています。

◆特色ある教育を豊かな自然の中で
学校の周りは、豊かな自然に囲まれ、落ち着いて学習できる環境です。

近くの畑や水田での栽培・収穫活動の授業や1人1台のタブレット端末を活用した学習があります。

ほかに、1年生からの英語教育に加え、外国語指導助手(ALT)とさまざまな体験を共にすることで、英語や外国の文化に親しむことができます。
また、学年の違う児童と助け

合い、教え合う異学年交流学習では、全校で食べる「ふれあい給食」や「全校遠足」、「全校ぐんぐん遊び」など、集団ルールやマナーを体験的に学ぶことができます。
◆入学の検討に見学や相談を
31年4月1日から入学を予定する児童を募集しています。
学校敷地内にある学童保育では、1年生から6年生までを19時まで受け入れています。
学校見学や相談は、いつでも可能です。
1年生以外の学年の児童で、市内の別の小学校からの転入も可能です。
【定員】各学年とも16人(すでに在籍中の児童数を含む)
【問合せ】学校教育課、福田第二小学校 ☎71338・0355
【HP検索】10000535



全校児童で食べる給食は市内唯一

こんなときにはすぐに119番!!

子ども (15歳以下)

顔

- 顔の赤みが紫色
- 顔色が明らかに悪い

胸

- 激しい咳やせーせーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

手・足

- 手足が硬直している

頭

- 目を痛がって、びいしょがある
- 目を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、びいしょがある

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

おとな

顔

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- られつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないくらい急にふらつく

胸や背中

- 突然の胸痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2〜3分続く
- 傷む場所が移動する

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

また、28年4月から「野田市民間の患者搬送事業者に対する認定」が、施行されました。

認定を受けた事業者は、患者や寝たきりの状態の方、車いす・ストレッチャー使用者を、緊急以外

緊急度の高い患者のために 救急車の適切な利用を

市では、6台の救急車を配置し、市内全域に5分以内で到着できる体制を整えています。近年、軽い病気やけがなどでの出動が増加しており、重症や危篤状態などの患者への対応が遅れてしまう恐れがあります。皆さんの良識ある利用をお願いします。

救急件数は年々増加傾向にあります。平成29年の市内の1年間の救急出動件数は、7千346件でした。しかし、中には結果として、出動内容には軽い病気やけが、

タクシーの代わりに利用など緊急性のないものも多く含まれていました。

救急車の利用は、急いで病院へ搬送しなければならぬ場合や、ほかの搬送手段がない場合のみの利用が、法律で定められています。

このままでは、重症や危篤状態など、緊急性が高い患者を搬送することができなくなる恐れがあります。

救急車を本当に必要としている方のためにも、良識ある正しい救急車の利用を心がけてください。

9月9日は
救急の日

救急車は必要？

アプリが緊急度を判定

猛暑が続く、多くの方が熱中症などで体調を崩しやすくなっています。

しかし、「まだ大丈夫」と思い込んで、初期段階で病院に行かず、結果として症状が重篤なものになってしまう事例が多く報告されています。

正確な体調把握が必要で、アプリが医療受診の手助けが消防庁は、急な病気やけがでも医療機関などに搬送できるとなっています。

正しい知識で熱中症対策

- ① 水分、塩分のこまめな補給
 - ② 帽子や日傘の利用
 - ③ エアコンを活用し室温調整
 - ④ 長時間の運動・労働を避ける
- また、移動や散歩の際、幼児は大人よりも地面に近い分、地面から受ける熱も3度から4度高くなるため注意が必要です。

【問合せ】救急車利用は消防本部 消防課 ☎7124・0111



地面により近いベビーカーは注意

3、熱中症予防は保健センター ☎7125・1188

【HP番号】救急車利用は1001216、熱中症予防は1006455

【問合せ】消防本部消防課 ☎7124・0113

【HP検索】1001216

災害時に助け合う 協力井戸の登録が338件に

市では、大規模災害や断水事故などに備え、市の応急給水を補うため、「災害時協力井戸」の登録を行っています。
この井戸は災害時に、飲料水などを地域住民の方へ提供して

いただくことで、共助を進めていく制度です。

新たに3件の協力井戸が、追加登録されました。

7月15日現在で、登録件数は338件です。

市ホームページでは、登録井戸の所在地の一覧と地図上に所在地を表示していますので、最寄りの井戸を再度確認してください。

なお、所有者の申し出により所有者名や管理者名を公表しない場合もありますが、所在地の入口には標識を設置し、協力井

■新たに登録された井戸（平成30年4月1日～7月15日）

地区	井戸の所在地	所有者または管理者	利用区分		停電時の利用
			飲用可能	生活雑用水	
中央	中野台 912-77	大澤 一秋	○		不可
福田	下三ヶ尾 875-1	社会福祉法人野田労働会 理事長 藤井 浩	○		可
駒宿南部	木間ヶ瀬 2501	ダイパネ工業株式会社 代表取締役 大久保 亘	○		不可

敬称略。地区の区分は、野田市統計書「大字別世帯数及び人口」に基づきます。



利用区分ごとに色分けし地図上に見やすく配置



戸があることが分かるようになっていきます。

◆利用の際の注意事項

○断水時のみ所有者の厚意で提供していただくため、所有者の指示に従う

○所有者の被災状況により利用できない場合がある

○「飲用可能」の井戸も利用者の責任で利用する

◆井戸登録に協力を

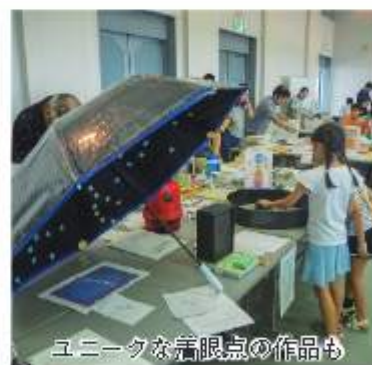
新たに登録に協力いただける場合には、無料の水質検査（初回のみ）や、登録済みの井戸を停電時にも利用できるよう、手動ポンプの設置や発電機購入の助成も引き続き行っています。

【問合せ】防災安全課

【HP検索】100003311

市内児童生徒の自然科学作品を展示

「野田市小・中学校児童・生徒自然科学作品展」を市役所8



階大会議室で行います。

夏休み中に子どもたちによって作成された自然科学の論文や

工作、昆虫の標本など各学校の代表となった力作を展示します。

【日時】9月8日（日）、9日（月）9時～16時30分（9日は15時30分まで）

【会場】市役所8階大会議室

【問合せ】指導課

【HP検索】1017157

住宅・土地統計調査にご協力を

総務省は、住生活に関連する施策の基礎資料とするため、10月1日現在で「住宅・土地統計調査」を実施します。

8月下旬から、顔写真入りの「調査員証」を携行した調査員が対象地区の世帯を訪問します。

この調査では、パソコンやスマホの回答は統計法に基づき厳格に保護されますので、ご協力をよろしくお願いたします。

【問合せ】行政管理課

【HP検索】1016737

平成30年度自衛官募集案内

自衛員の採用試験が実施されます。

【職種】①一般曹候補生：受け付けは9月7日（日）まで。平成31年4月1日時点で18歳以上27歳未満。試験日は9月21日（日）23日（月）のうちの1日。②自衛官候補生：受け付けと試験日は随時。

③航空学生：受け付けは9月7日（日）まで。31年4月1日時点で、海上は18歳以上23歳未満、航空は18歳以上21歳未満。試験日は9月17日（日）

【問合せ】自衛隊招募課 内所 071633-6884

リサイクルフェア

不用になった愛用品を

フリマや古本市で再活用

市では、ごみの減量とリサイクルの推進のため、10月13日(日)に市役所を会場に「野田市リサイクルフェア」を開催します。
当日は、フリーマーケットやおもちゃ病院、古本市を開催します。



産業祭と同時開催で実施

- フリーマーケット
- 【日時】10月13日(日)10時～15時
- 【会場】市役所庁舎前杜の広場
- 【出店数】50区画。1区画は3メートル(間口)×2メートル(奥行)。応募者多数の場合は抽選(結果は郵送)
- 【対象者】市民(団体での申し込みは不可)
- 【申込方法】9月14日(金)消印有効で、はがき(1人1枚・重複申込は失格)に、住所、氏名を明記し、〒278-8550野田市役所清掃計画課「リサイクルフェア・フリーマーケット」係へ

- ※ごみは各自で持ち帰ってください。飲食店販売、営利目的、未成年者だけのグループでの出店不可
- ◎古本・音楽CD・映画やアニメのDVD・ゲームソフトなどのリサイクル
- 「古本市」で希望者に無料で提供します。
- 【回収期間・場所】9月19日(土)～10月3日(土)に市役所総合案内



去年は約1万冊の古本がリサイクルに

- 前、北・南コミュニティセンター、樺のホール、いちいのホール、関宿・二川・木間ヶ瀬の各公民館で回収
- 【注意事項】①百科事典や週刊誌、参考書などは対象外、②本の名前がわかるように書店のブックカバーは取り外す、③音楽CDなどは必ずケースに入れること
- ※多量の場合は、10月2日(日)に、自宅に取りに伺いますので、9月28日(土)までに清掃計画課に連絡をお願いします
- 【問合せ】清掃計画課
- 【HP検索】10111103

出張ハローワークでひとり親家庭を支援

仕事や育児、家事などで忙しいひとり親の方の就労を支援しようとして、児童扶養手当の現況届の提出時期と合わせて、出張ハローワークを市役所で開設します。

- 出張ハローワーク窓口では、支援メニュー(職業相談・職業紹介、公的職業訓練による能力)
- 【問合せ】ハローワーク野田 7124-4181
- 【HP検索】1017225

ひとり親家庭に就業支援パソコン講習会

市は、ひとり親家庭の母や父、妻婦の方の自立を支援するために、ワードとエクセルの「マイクrosoftオフィススペシャリスト(MOS)」の資格取得を目指す「就業支援パソコン講習会」を開催します。

- 就業支援パソコン講習会

コース	日程	回数
9月開講短期コース	9月4日～11月20日の日 18時～21時	全12回

- 就職準備セミナー

コース	日程	回数
10月開講コース	10月10日～31日の日 13時～16時	全4回

- 【受講料】無料
- ※就業支援パソコン講習会のテキスト代3千880円と受講料1万9千円は自己負担(受講内容が変動あり)
- ※マイクrosoftオフィスエキスパートやパワーポイントの受験も選択可
- 【託児サービス】あり(生後6か月～10歳)、病気の場合は不可
- 【申込みと問合せ】8月24日(土)までに児童家庭課へ
- 【HP検索】1000377

◎市報のだにお子さんの写真の掲載を、「わが家の天使」のコーナーで紹介。事前に広報広聴課広報係へ



◎東部小学校に…▶マリンパ1台・グロッケン2台・ピブラフォン1台・ハーモニーキーボード1台(60万円相当)＝株式会社千葉銀行の地方創生私募債の発行企業である株式会社日本一代表取締役染谷幸雄様(目吹)の指定で株式会社千葉銀行野田支店支店長中村旬治様(野田)

シリーズ・介護予防10年の計 よい姿勢には首の筋肉が大切

姿勢の良い人は、頭の位置が体の中心の真っ直ぐ上にあります。頭部をしっかり安定させ、体の中心線上に保つ役割を大きく担う筋肉が、首にある「頭板状筋・頸板状筋」です。

この筋肉が弱ってくると顎が上がり、頭が後ろにそっくり返ってしまい、重心が前に出るので、姿勢が悪くなります。人間の頭部は体重の約1割ほどの重さがあるので、正しい位置に安定させないと、首や肩、腰に過度な負荷がかかります。長時間立ったり座ったりがつかなくなるので、ベッドに横になる時間が多くなってしまいます。

この筋肉を衰えさせないようにするには、頭の位置が体の中心上になるよう、顎を引き、正しい姿勢を心がけてください。特に、スマホやパソコンの作業では、前傾姿勢になりやすいので、注意しましょう。(監修:東京理科大学 柳田信也准教授)



犯罪発生件数

本年の発生件数:586件 前年比(-108件)
空き巣26件 (-10件) 忍び込み17件(-2件)
ひったくり4件 (±0件) 自動車盗33件(+14件)
自転車盗137件 (-33件) 車上狙い68件(-1件)
その他301件 (-76件)

野田警察管内(平成30年7月31日現在の暫定件数)

交通(人身)事故

本年の発生件数:222件 前年比(-25件)
死者6件(+3件) 負傷者264件(-48件)

野田警察管内(平成30年7月31日現在の暫定件数)

火災件数

7月の発生件数:5件 30年累計(20件)
建物火災3件(11件) 林野火災0件(0件)
車両火災1件(2件) その他1件(7件)

市役所ふれあいギャラリーで。46点。園小川☎71225・35331
◆コンカメサークル写真展
9月5日(日)～11日(金)9時～17時(初日は10時から、最終日は16時まで) 市役所ふれあいギャラリーで。約40点。園古谷☎7124・3719
◆カヌー体験 9月9日(日)9時30分開演あおぞら広場集合。正午解散予定。小学生(保護者同伴)以上。先着16人。2千円(小学生千円)。申込みは8月20日(日)～9月6日(日)に野田市図書館工会☎7198・0161へ
◆バスケットボールジュニアサマーフェスティバル 9月9日(日)9時～正午総合公園体育館で。千葉ジュニア関係者による指導。小・中学生。先着300人。申込みは8月20日(日)～9月2日(日)に小川☎00・2763・1788へ
◆親子工作「フエルトでおかしなおうちをつくろう」 9月13日(日)10時30分～11時30分開演コミュニティ会館(いちいのホール内)で。3歳以上の子と保護者。先着10組。申込みは8月30日(日)からせきやど図書館☎7198・4946へ
◆グラウンド・ゴルフ大会 9月15日(日)(雨天時22日(日))8時45分～15時30分開演総合公園で。市内在住の男女先着各96人。申込みは8月22日(日)9時～11時に直接同公園体育館窓口か総合公園体育館集会所へ。園社会体育課

◆秋季野田市民ソフトテニス大会 9月16日(日)9時～17時総合公園庭球場で。雨天時は23日(日)。一般男女・シニア男女。1組2千円(高校生は千500円)。申込みは8月31日(日)までに岡野☎7124・3259へ
◆レディーステニス大会(ダブルス) 9月19日(日)9時から総合公園庭球場で。市民が市内在勤、在学、在クラブの女性。4千円。申込みは9月5日(日)までに直接川岡グリーンテニスクラブ☎7129・1055へ
◆文化会館で各種イベント ①天童よしみコンサート:9月29日(日)11時30分、15時30分の2回。全席指定。S席8千500円、A席4千円。②大鼓祭inのだ:10月7日(日)14時

814小堀☎7122・4304へ
◆市民秋季短歌大会 10月13日(日)13時30分～16時30分野田公民館(樺のホール内)で。米川千喜子氏(歌人)による「季節と自然を詠む」と題した講話と短歌合評会。参加費2千500円。申込みは9月5日(日)までにはがき(住所・氏名・〒・最近自作の短歌二首)で、〒278・0003野田814小堀☎7122・4304へ

◆野田市立図書館協議会 8月21日(日)14時から真風図書館で。先着5人。13時30分から受付。園回館☎7123・7611
◆野田市行政改革推進委員会 8月28日(日)13時から市役所2階中1・2会議室で。先着5人。12時30分から受付。園行政経理課
◆野田市まち・ひと・しごと創生専門委員会 8月29日(日)10時から市役所低層棟4階職員控室で。先着5人。9時30分から受付。園企画調整課
◆野田市都市計画審議会 8月30日(日)10時から市役所8階大会議室で。先着10人。9時30分から受付。園都市計画課

◆会議などの傍聴
◆野田市立図書館協議会 8月21日(日)14時から真風図書館で。先着5人。13時30分から受付。園回館☎7123・7611
◆野田市行政改革推進委員会 8月28日(日)13時から市役所2階中1・2会議室で。先着5人。12時30分から受付。園行政経理課
◆野田市まち・ひと・しごと創生専門委員会 8月29日(日)10時から市役所低層棟4階職員控室で。先着5人。9時30分から受付。園企画調整課
◆野田市都市計画審議会 8月30日(日)10時から市役所8階大会議室で。先着10人。9時30分から受付。園都市計画課



◆会議などの傍聴
◆野田市立図書館協議会 8月21日(日)14時から真風図書館で。先着5人。13時30分から受付。園回館☎7123・7611

電子商取引サイトのアマゾン名乗る事業者から「有料動画の未納料金があり、本日中に連絡が取れない場合は、法的措置に移行します」というショートメッセージが携帯電話に届いたとの相談が寄せられています。



アマゾン名乗る架空請求に注意を

実在するアマゾンジャパン合同会社とは全く無関係で、ショートメッセージを使って未納料金を請求することはありません。

また、未納料金の支払い方法として、コンビニエンスストアでギフト券を購入させることもありません。

「本日中に連絡がなければ法的手続きに移行します」というのは、典型的な架空請求の手口です。ショートメッセージに記載の電話番号には絶対に連絡せず、無視してください。

身近な法律の話

成年年齢の引き下げについて

Q 成年年齢が引き下げられると聞きましたが、私たちの生活にどのような影響がありますか。

A 平成30年6月13日に成年年齢を20歳から18歳に引き下げるなど、民法の一部を改正する法律が成立し、2022年4月1日から施行されます。

成年年齢の引き下げにより、18歳と19歳の方は、親の同意を得ずにさまざまな契約をすることができます。例えば、携帯電話を購入したり、一人暮らしのためにアパートを借りたりす

ることなどです。

また、親権に服することがなくなるため、住む場所や進学、就職の進路決定についても、自分の意思で決めることができます。

さらに、今回の改正により、女性の婚姻開始年齢が16歳から18歳に引き上げられます(2022年4月1日時点で16歳以上の女性は、引き続き18歳未満でも結婚できます)。

なお、酒やたばこ、公営競技に関する年齢制限は20歳のまま維持されますので、注意してください。

フォト短信



栄養士や調理師に直接質問も

「食べ残した給食が水気を切るなどの処理後に、豚の餌になる過程を学習。「家や学校でどうしたらフードロスを減らせるのか考えたい」と話す児童もいた。

フードロス削減に取り組む関宿小学校の6年生23人が関宿学校給食センターで学ぶ様子。7月18日、Eテレ番組「ドスルコスル」が年間取材として撮影した。

食べ残しを減らそう 給食センターで学習



番組は8月19日19時54分から放送予定

ジャーナリストの池上さんが、8月14日のご聖断の状況や、貫太郎直筆のメモ、往時を描いた油彩画など、終戦時の内閣総理大臣ゆかりの品々を解説を交えながら紹介した。

テレビ東京の特番「池上彰の戦争を考えるS P 第10弾」日本の一番長い日」が始まったの収録が、7月15日に鈴木貫太郎記念館で行われた。

鈴木貫太郎記念館で池上彰さんの番組取材

9月の新規利用者講習会

各ルームの利用には、初回のみ本講習会の受講が必要です。

○トレーニングルーム

【総合公園体育館】 ☎ 7125 - 1155
 ・毎週 月 10時、15時30分～
 ・2日 10時～、16日 15時30分～
 【関宿総合公園体育館】 ☎ 7198 - 8500
 ・休 日 (毎週 月) 以外 10時、15時30分～

○リフレッシュルーム

【野田公民館】 ☎ 7123 - 7818
 1日 11時、5日 13時30分、8日 17時、19時30分～
 ※いずれも対象は16歳以上。運動のできる服装
 室内用運動靴・タオルを持参
 ※月額利用料：市民1,300円、市民以外2,085円

野田の生物多様性

おくさんの生き物と共生

草花図鑑⑨

ハエドクソウ(地毒草)

ハエドクソウ科ハエドクソウ属

根を煮出した汁を吸い取り紙に含ませ、ハエ取り紙を作ったことが名前の由来です。7～8月には、茎の先端にくちびる型の白く小さな花を咲かせます。

花はくちびるのような形

花の種はすっとひび、種が分れない

葉裏の裏に白い綿が3本

「わびちゃんねる」(YouTubeサイト)では、草花を動画で紹介しています。

QRコード

[HP検索]1011106

生物多様性とは、生き物の相互のつながりであり、私たちの生命の土台です。

保健センター・☎ 7125-1188
 関宿保健センター・☎ 7198-5011



●急病センター・☎ 7125-1188

☐夜間急病診療(内科・小児科)…19時～22時(毎日)
 ☐休日急患歯科診療…9時～正午(休日のみ)

●子ども支援室(健センター4階)・☎ 7125-1134

☐子ども(幼児中～18歳)に関する相談…8時30分～17時15分(平日)
 ☐母子健康手帳の交付…8時30分～17時15分(平日と毎月第2日曜)

健康ひとロメモ

医師会から

392

睡眠負債

皆さんは睡眠負債という言葉をご存知でしょうか。

日々のちょっとした睡眠不足が借金のように積み重なり、体と脳にダメージを与え、うつ病や認知症、糖尿病、がんなどの病気になる一因と言われています。

「休日に寝だめしているから大丈夫」と思っている方はいませんか。寝だめは生活のリズムを崩し逆効果になります。

睡眠不足や睡眠の質が悪くなっているサインには次のようなものがあります。

- ①いびきをかく、②起床後4時間以内に眠気を感じる、③休日に昼まで寝ている、④うたた寝をよくする、⑤ベッドに入るとすぐに寝てしまう、⑥寝汗でパジャマが濡れる、⑦起きると首などに痛みを感じる

このような状態が思い当たる方は、睡眠負債を返済していく必要があります。

- 返済方法は、①朝起きたら日光を浴びる、②昼は15分から20分程度の仮眠をとる、③夜はパソコン、スマホなどのブルーライトを避ける、の3点です。

さあ、明日から実践して睡眠負債の先手を指しましょう！
 (O・Y)

麻しんが国内で流行中

対象者は早めに予防接種を

麻しん(はしか)の発生が国内で相次いでいます。お出かけの際は、目的地の感染症の流行状況を確認してください。

また、自身の予防接種履歴を母子手帳で確認し、必要な接種をするなど、感染対策も行ってください。

麻しんは感染力が高く、空気感染もするため、手洗いやマスク着用のみで予防できません。予防接種が最も有効な予防法といえ、1歳児と年長児は無料で接種できます。

◎麻しん風しんの定期予防接種

【対象者】第1期：1歳～2歳未満、第2期：平成24年4月2日～25年4月1日生まれの子(小学校就学前の1年間)



【接種期限】1期は満2歳になる前日、2期は31年3月31日まで

※定期接種対象者以外の方や妊娠を予定している方、その家族の方などは有料で接種可能です

【HP検査】10000342

30歳代の乳がん検診

30歳代の乳がん検診は、29年度からエコー検査(乳房超音波検査)となりました。

希望者は、この機会に申し込んでください。

【日時】11月～12月

【検診場所】保健センター、関宿保健センター

【対象者】31年3月末時点で30歳～39歳の方

【費用】400円

40歳代の乳がん検診

9月5日頃から、40歳から49歳まで(今年度末年齢)の方のマンモグラフィ(乳房X線検査)による乳がんの集団検診を行います。

費用は800円で、受診券は8月中旬以降に発送します。宛名面に記載された指定の受診日と受付時間を確認し、都合の悪い方は、8月27日(金)以降の9時から17時まで希望する会場に連絡し、変更してください。

※人数により希望に沿えない場合があります
 なお、ベースメーカーを装着している方や、豊胸手術を受けている方は、検査できません。

【日時】9月～11月

【検診場所】保健センター、関宿保健センター

【費用】800円

【持ち物】乳がん検診受診券

ヘルシークッキング教室

「お口の健康を守ろう」とおいしい食事は自分の歯で」をテーマに歯科衛生士・管理栄養士による講話や咀嚼力チェック、調理実習などを行います。

【日時】9月28日(金)10時～正午、10月23日(金)10時～13時30分(2回コース)

【対象者】市民で自身で調理でき、2回とも参加できる方

【定員】先着24人(同伴者参加不可)

【費用】500円(一部市負担)

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【申込み】8月20日(金)9時～9月21日(金)に電話か直接保健センターへ

【HP検査】10117057

【問合せ】保健センター、関宿保健センター、ヘルシークッキング教室は保健センター

リサイクル情報コーナー

【譲ります】
目的の品物が見つかった方は、お気軽に「ご連絡ください。」

品物名	購入年	希望金額	備考	連絡先
水櫃	不明	各十円	幅40センチ×奥行45センチ×高さ45センチ・幅90センチ×奥行45センチ×高さ45センチ、数個あり	斉藤 7129・5410
チャイルドシート	不明	無料		
はがき保存ファイル	不明	千500円	各3冊ずつ、計15冊、新品同様	根本 090・8407・0110 郵送希望の場合は送料別
藤田裕二写真集	不明	2千円	大判版	
ノートパソコン	平成24年	1方5千円	ウインドウズ10、MSOファイル2013付、17インチ	柴谷 090・6349・2924 19時以降の連絡希望
チャイルドシート	不明	千円	ピンク色、トヨタ製、0歳から使用可能	小林 7124・1208 取りに来られる方、17時以降の連絡希望
このほり	無料		5メートル以上、破損がなければ購入を問いません	奥 7138・1382
品物名	希望金額	備考	連絡先	
尺八	5千円		千葉 090・5039・5204	

情報コーナーの活用を

あなたがお持ちの不用品をもう一度生かしてみませんか。

◆「譲ります」「譲ってください」のコーナーへの申込方法

①提供者（希望者）は、はがきで市に申し込む、②市で記入漏れがないか審査、③市報に掲載、④希望者は直接、連絡・交渉するといふ形です。

提供者（希望者）は、はがきに「譲ります」「譲ってください」のいずれかを記した上で、①品物名、

②購入年、③住所、④氏名（ふりがな）、⑤品名、⑥金額（有償の場合）は必ず記入。「譲ります」の価格応募は不可。を記入して、〒278・8550野田市役所清掃計画課「リサイクル情報コーナー」係へ郵送してください。

「申込み締切日」毎月20日までに届いたものは、翌月号に掲載「申込みと問合せ」清掃計画課

祝日のごみ収集と資源回収

◆ごみ収集 9月17日、24日は通常通り収集予定です

同支部 ☎03(204)2901・FAX ☎(204)2904

相談・その他

◆野田失語症友の会 9月3日 13時30分～15時30分中央公民館で。言語療法。失語症本人と家族当日会場受付。 圃成 090・7129・1655

◆司法書士による相談会 9月5日 10時～15時 関宿コミュニティ会館（いちいのホール内）で。相続・多重債務など。申込みは8月27日 19時～31日 9時～16時 に堀江 ☎7124・5665

◆法務専門家による相続無料相談会 9月12日 13時～16時 中央公民館

◆資源回収 9月17日、24日が回収日の回体は通常通り回収予定です

○使用済み小型家電回収と臨時資源回収日時 8月26日、9月23日 8時30分～11時30分と13時～16時

※回収場所：再資源化事業協同組合（西三ヶ尾40・2）、旧関宿クリーンセンター（古布内1940・1）

「問合せ」ごみ収集は清掃第一課 ☎7138・1001 / 資源回収、使用済み小型家電回収と臨時資源回収日時は清掃計画課

ミニコミュニティ会館（梅のホール内）で。先着3人。資料持参。申込みは8月20日、9月7日 19時～21時 柴谷 ☎7115・8164

◆多重債務者相談窓口 9月8時30分～正午、13時～16時30分。解決のための助言や法律専門家の紹介。 圃財務省千葉財務事務所債務相談窓口 ☎03(251)7830

◆下水道排水設備工事責任技術者の登録更新 資格有効期限が平成31年3月31日までの方。受付期間は9月3日～14日。申請書類は8月下旬に該当者の登録住所へ送付。 圃千葉市下水道協会事務局（千葉市下水道総務課内） ☎03(24)6112

おくら

募集

◆千葉県障害者技能競技大会参加者 11月17日 9時30分～16時 千葉職業能力開発短期大学校（千葉市）で。ワード・プロセッサ、ホームページ、パソコン操作、喫茶サービス、ビルクリーニング、製品パッケージングなど8種目。種目により要件あり。申込みは独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構千葉支部のホームページから申込みをダウンロードし、8月27日 9時28日 19時（必着）にファクスで

9月3日から各地区で

結核・肺がん検診

40歳以上(職場や医療機関で検診を受けている方を除く)の市民が対象の結核・肺がん検診を9月3日(日)から10月30日(日)まで行います。

受診券は、①65歳以上の方、②平成30年度中に40歳・50歳・60歳になる方、③過去3年以内に一度でも受診した40歳・64歳の方、④

結核・肺がん検診の日程と会場

実施日	受付時間	会場	駐車場
3日(日)	9時～11時30分	保健センター	あり
4日(日)	9時～11時30分	南コミュニティセンター	あり
5日(日)	9時～11時30分	南コミュニティセンター	あり
6日(日)	9時～11時30分	南部海湖公民館	あり
7日(日)	9時30分～11時30分	船形中央会館	なし
8日(日)	9時30分～11時30分	船形下自治会館	なし
9日(日)	9時～11時30分	保健センター	あり
11日(日)	9時～11時30分	北コミュニティセンター	あり
12日(日)	9時～11時30分	北コミュニティセンター	あり
13日(日)	9時～11時30分	北コミュニティセンター	あり
14日(日)	9時30分～11時30分	尾崎六区自治会館	なし
15日(日)	13時30分～14時15分	東金野井自治会館	なし
18日(日)	9時～11時30分	保健センター	あり
19日(日)	9時～11時30分	蘭宿保健センター	あり
20日(日)	13時30分～16時	宿田公民館	あり

実施日	受付時間	会場	駐車場
21日(日)	9時30分～11時30分	野田梅瀬自治会館	なし
26日(日)	13時30分～14時15分	西三ヶ尾自治会館	なし
27日(日)	9時～11時30分	三ツ堀自治会館	なし
28日(日)	9時30分～11時30分	白鷺梅瀬住宅自治会	なし
29日(日)	9時～11時30分	木野崎農業構造改善センター	あり
30日(日)	13時30分～16時	鹿野自治会館	なし
10月1日(日)	9時～11時30分	蘭宿保健センター	あり
2日(日)	9時30分～11時30分	北コミュニティセンター	あり
3日(日)	9時30分～11時30分	谷古会館	あり
4日(日)	9時30分～11時30分	七光台会館	あり
5日(日)	9時30分～11時30分	川筒公民館	あり
6日(日)	9時30分～11時30分	北部公民館	あり
7日(日)	9時30分～11時30分	古春自治会館	なし
8日(日)	9時30分～11時30分	堤台地区自治会事務所	なし
9日(日)	15時～15時45分	岩名四区自治会館	なし
10日(日)	9時30分～11時30分	保健センター	あり
11日(日)	9時30分～11時30分	西山青年館	なし

実施日	受付時間	会場	駐車場
11日(日)	9時30分～11時30分	中野台区民会館	なし
12日(日)	9時30分～11時30分	蘭宿保健センター	あり
16日(日)	9時30分～11時30分	二川(蘭宿中部)公民館	あり
17日(日)	9時30分～11時30分	蘭宿(蘭宿北部)公民館	あり
18日(日)	9時30分～11時30分	保健センター	あり
19日(日)	9時30分～11時30分	上花輪香取神社(修徳館)	なし
23日(日)	9時30分～11時30分	太子堂自治会館	なし
24日(日)	9時30分～11時30分	今上下組自治会館	なし
25日(日)	15時～15時45分	堤根自治会館	なし
29日(日)	9時30分～11時30分	保健センター	あり
30日(日)	13時30分～16時	保健センター	あり

※会場により実施時間が異なります。今年度から鉄工会館の実施はありません
 ※駐車場数に限りがあるため、徒歩が自転車などでの来場に協力してください

新規に申込んだ方に発送します。
 新規に希望される方は、問い合わせてください。

問合せ「保健センター」☎7125

・1188、蘭宿保健センター☎7198・5011

【費用】胸部エックス線検査＝40

歳、64歳は200円、65歳以上は無料

／喀痰細胞診検査＝40円

【HP検索】10003327

特定健康診査などの受診を

市では、メタボリックシンド

ロームに着目した①特定健康診

査と②「若者健康診査」、高齢者

に生活習慣病を早期発見していた

だくための③「後期高齢者健康診

査」、④「肺炎ウイルス検診」を市

内指定医療機関で実施しています。

費用は、①②③は無料で、④は千円です。

なお、生活習慣病受診給付者、

市町村民税非課税世帯の方は免除されます。

11月30日(日)まで受け付けますの

で、また受診をされていない方は、

6月に送付した受診券を確認の上、

早めに受診してください。

問合せ「保健センター」☎7125

・1188、蘭宿保健センター☎7198・5011

【HP検索】①は10000329、②は10015530、③は10003322、④は10000338