

平成26年度

保育所入所受け付けが始まります

平成26年4月からの保育所新規入所希望および継続入所希望の受け付けを実施します。

◆受付期間

12月2日(月)～20日(金)

※保育所(園)での受付日は左表の通りです。

◆入所対象者

市内に住民登録がある乳幼児で、保護者が次のいずれかの事情で保育に困っている家庭の児童

- ①家庭外で仕事をしている(求職中も可)
- ②家庭内で仕事をしている
- ③妊娠中、または産後間もない
- ④病気がまたは心身などに障がいがある
- ⑤同居の家族を介護

している ⑥家族が災害に遭い復旧にあたっている

◆申込方法

申込児童1人につき次の書類を各1部。申込用紙は福祉課と各保育所(園)にありま

す。必要事項を記入し、希望する保育所(園)の受付日または福祉課、野栄総合支所に期限内に提出してください。なお、市外の保育所へ入所希望の人は福祉課へお問い合わせください。

農業や自営業の場合は自営業者用の就労証明書
出産前後の場合：母子手帳の写しまたは診断書
疾病および看護などの場合：診断書・障害者手帳・介護保険証の写し

④平成25年分の税額を証明する書類(給与所得のみの人：平成25年分源泉徴収票の写しを1月末までに提出 確定申告を

◆保育所(園)での受付日

施設名	期 日	時 間
匠瑛保育園	12月2日(月)	16時～17時
椿海保育園	12月3日(火)	8時45分～11時
平和保育所	12月3日(火)	15時～17時
東 保 育 園	12月4日(水)	15時～17時
栄 保 育 園	12月5日(木)	15時～17時
共興保育園	12月6日(金)	15時～17時
吉田保育所	12月9日(月)	16時～17時
須賀保育園	12月10日(火)	15時～17時
豊栄保育所	12月11日(水)	16時～17時
豊和保育所	12月12日(木)	16時～17時
八日市場保育所	12月16日(月)	15時～17時

行った人：平成25年分確定申告書の写しを3月17日までに提出

※③、④は父母両方の書類が必要で、④については、祖父母などが入所児童を税の扶養に入れていない場合は、祖父母などの書類も必要です。

◆入所の決定

定員を超えた申し込みがあった場合は、家庭状況などを総合的に考慮し、保育困難度の高い児童から優先的に入所となります。

◆その他

年度途中からの入所を希望する人は、入所希望月の前月15日までにお申し込みください。なお、申込書提出後に申し込みを取り消す場合は、左記までご連絡ください。

問 福祉課児童班 ☎73・0096

日ごろの手入れが大切

11月8日は「いい歯の日」

歯や口の健康を保つことは、健康で豊かな生活を送るための基礎となります。80歳になっても20本以上の歯を保とうという目標「8020」を達成するために、次のことを心掛けましょう。

①食後の歯磨きを習慣にする(特に夕食後または寝る前) ②デンタルフロスや歯間ブラシを有効に使う ③食生活に気を付ける(間食は時間を決める。一口30回を目標によく噛む) ④虫歯予防のためフッ化物を利用する ⑤定期的に健診を受ける(かかりつけ歯科医院を持つ)

問 健康管理課 ☎73-1200

公民館一日講座の募集

おやこでつくる リース教室

日時…11月30日(土) 13時30分～15時
場所…八日市場公民館小会議室 対象…小学校高学年以上の児童と保護者(市内在住) 定員…5組10人 参加費…1組500円程度(材料代) 申込方法…11月8日(金)までに下記へ電話(先着順)

申 問 八日市場公民館 ☎72-0735

自分で作ったお正月飾りで 新年を迎えませんか

公民館講座

◆しめ縄づくり教室

日時…12月14日(土) 13時30分～15時30分 場所…八日市場公民館大会議室 定員…25人 参加費…500円(材料代)

◆門松づくり教室

日時…12月15日(日) 13時30分～15時30分 場所…八日市場公民館大会議室 内容…高さ60cmくらいの門松作り 定員…15人 参加費…3,000円(材料代)

◆申込方法

11月10日(日)までに下記へ電話でお申し込みください。※定員を超えた場合は初心者優先させていただきます。

申 問 八日市場公民館 ☎72-0735

さしのべた その手が こどもの 命綱

11月は児童虐待 防止推進月間

虐待は、子どもに対する重大な人権侵害です。おかしいと感じたら迷わず連絡してください。あなたの実行が子どもを虐待から守ります(秘密厳守)。

◆子どもを虐待から守るための5か条

①「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通報)を ②「しつけのつもり」は言い訳。子どもの立場で判断 ③ひとりて抱え込まない。あなたにできることから行動を ④親の立場より子どもの立場。子どもの命が最優先 ⑤虐待はあなたの周りでも起こりうる

◆虐待発見時の連絡先

福祉課児童班 ☎73-0096
銚子児童相談所 ☎0479-23-0076



健康づくり

口腔がんにご注意

歯や口の中の病気と言えば、虫歯、歯周病、口内炎が一般的ですが、口の中にもがん（口腔がん）が発生します。口腔がんは日本で発症するがんの約5%ですが、近年男性、女性ともに増加傾向にあります。昨年、市民に実施した調査では、口腔がんの症状について知っている人は26.2%でした。



◆このような症状がある場合は要注意

- ①口の中が痛い
- ②口内炎が2週間以上治らない
- ③口の中から出血する
- ④傷が治らない
- ⑤粘膜が白または赤くなっている
- ⑥しこりや腫れなど肥大した部分があるなど

口の中は、鏡を使って直接目で見る事ができるので、時々自分で観察してみたり、定期的にかかりつけ歯科医院を受診しましょう。

問健康管理課 ☎73-1200

給食室からこんにちは



玄米入り まいたけご飯

今回は、今が旬のマイタケを使った『玄米入りまいたけご飯』を紹介します。秋の香りが感じられる一品です。

材料 4人分…白米240g 発芽玄米60g 鶏ひき肉40g A (干しシイタケ2枚 ゴボウ30g ニンジン40g マイタケ60g 油揚げ1枚) 三温糖大さじ1 しょうゆ大さじ1 みりん小さじ1

- 作り方**
- ①米はとぎ、発芽玄米は軽くすすいで通常通り炊飯する。
 - ②干しシイタケはぬるま湯につけて戻し、薄切りにする(戻し汁は捨てずに取っておく)。ゴボウは皮をこそげ落とし、ささがきにして水に漬ける。
 - ③ニンジンは細切り、マイタケはほぐす。油揚げは短冊切りにする。
 - ④鍋に鶏ひき肉を入れて炒める。火が通ったらAの材料と干しシイタケの戻し汁、調味料を入れて中火で煮る。野菜が煮えたら少し煮汁が残っている状態で火を止める。
 - ⑤炊き上がったご飯に具と煮汁を入れ、よく混ぜる。
- 栄養価(1人分) エネルギー 329kcal たんぱく質8.7g 脂質3.5g カルシウム26mg 食塩相当量0.4g

問八日市場学校給食センター ☎73-5001



健康運動教室

※全教室、申し込みは不要です。

フィットネス教室 (八日市場公民館)

日 21日(木) 受付 13:30~14:00

持物 汗ふきタオル、バスタオル、飲料水
対象 市内在住でしっかり運動したい人、メタボを予防したい人

レッツヘルスアップ教室 (八日市場公民館)

日 14日(木) 受付 13:30~13:45

持物 汗ふきタオル、飲料水
対象 市内在住で健康づくりをしたい人(おおむね65歳以上)

レッツヘルスアップ教室 (のさかアリーナ)

日 15日(金) 受付 13:30~13:45

持物 室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水
対象 市内在住で健康づくりをしたい人(おおむね65歳以上)

問健康管理課 ☎73-1200



休日当番医

(診療時間：8時30分~17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
3日(日)	小川内科(八日市場イ) ☎73-2658	匠瑳外科医院(八日市場イ) ☎72-0178
4日(月)	福島医院(八日市場イ) ☎72-0175	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
10日(日)	野澤医院(八日市場イ) ☎73-2245	匠瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
17日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
23日(土)	石井医院(八日市場ハ) ☎73-2150	さとう整形外科(八日市場イ) ☎73-2891
24日(日)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	はしば医院(今泉) ☎67-5720

※都合により当番医が変更になる場合があります。医療機関へ行く前に必ず消防組合 ☎72-0119 に確認してください。

問健康管理課 ☎73-1200