

曜日午前10時～正午 申午前9時から電話か直接同館へ

◆家庭教育講座「家庭で役立つ整理収納術」子どもの成長に合わせた整理収納術や衣替えに役立つテクニックなどを学ぶ講座です。市内在住か在勤の保護者対象。先着24人 時5年1月21日(土)午後1時～3時 申正午から電話か直接同館へ

◆地域防災講座「在宅避難のポイント」在宅避難の特徴と可能な条件、防災グッズなどを学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着16人 時5年1月31日(火)午前10時～正午 申午前9時から電話か直接同館へ 睦公民館 450-2390 ◆万葉集を紐解く・全3回～日本文学の扉を開いた大伴旅人の人柄と歌を詠む～ 市内在住か在勤・在学の成人対象。先着20人 時5年1月20日、2月17日、3月17日いずれも金曜日午前9時30分～11時30分 申午前9時から電話か直接同館へ

八千代台東南公民館 485-4811 ◆ボッチャにチャレンジ パラリンピック競技「ボッチャ」を体験します。市内在住か在勤の65歳以上対象。先着15人 時5年1月27日(金)午後1時30分～3時30分 申12月16日(金)午前9時から電話か直接同館へ

◆八千代市歴史講座～八千代に残る富士山信仰～ 東南公共センター共催。江戸時代から昭和初期に渡り続いていた庶民の富士山信仰のことや八千代での富士講について学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着25人 時5年1月12日(木)午後1時30分～3時 申午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館 489-4919 ◆緑が丘周辺の歴史と吉橋城の血流れ地蔵菩薩 緑が丘周辺から発掘された埋蔵物を画像で見たり、吉橋城などの地域の歴史を聞いたりします。市内在住の成人対象。先着15人 時5年1月19日(木)午後1時30分～3時 申午前9時から電話か直接同館へ

図書館 TRC八千代中央図書館 486-2306 ◆ずう～とずうとずうとおはなし会 パネルシアターや子どもたちが当日選んだ本を読む時間など。全10回入替制 時5年1月5日(木)午前10時30分～午後4時45分 申当日直接同館へ

◆本の福袋～2023・新春～ スタッフおすすめの本を福袋にして貸し出します。貸し出しには利用券が必要です。先着50人 時5年1月5日(木)午前10時～無くなり次第終了

勝田台図書館 484-4946 ◆大人のための朗読を楽しむ会 虹の会による小説やエッセイ、文学作品などの朗読会です。先着8人 時12月24日(土)午後1時30分～2時30分 申当日直接同館へ

緑が丘図書館 489-4946 ◆冬のおたのしみ会 「語りの会やちよ」と図書館スタッフによる楽しいおはなし会です 時12月24日(土)午前10時～10時30分 所緑が丘図書館2階児童室 申当日直接同館へ

郷土博物館 484-9011 ◆古文書講座中級編・全3回 市内に残された古文書の解説や江戸時代の名役人の活動を解説。くずし字解説辞典を引ける人対象。先着10人 時5年1月15日、2月19日、3月19日いずれも日曜日午後1時30分～3時30分 費各回200円程度 申電話か直接同館へ

◆博物館上映会 昭和35年に村上辺田前地区を舞台に制作された「おしどり家計簿」と昭和40年代の市政映画を上映。先着40人 時5年1月22日(日)午前10時～11時30分 申1月5日(木)から電話か直接同館へ

◆文化財散歩～八千代台の今昔～ 八千代台地区周辺に残る史跡や文化財を徒歩でめぐります。当日は八千代台駅東口集合。小雨決行、荒天中止。各部先着15人 時5年1月28日(土)①午前の部10時～11時30分、②午後の部1時～2時30分。同一内容で2回実施 申電話か直接同館へ

文化伝承館 484-9011 ◆紙芝居と昔話の会 八千代の昔話をもとに子どもたちが作った紙芝居を楽しみます。幼児以上対象。1回10人入れ替え制 時5年1月18日(水)、2月15日(水)午後2時～3時30分 申直接同館へ

生涯学習振興課 481-0309 ◆学びと体操でLet'sフレイル予防！フレイル予防の解説や体操の紹介。市内在住か在勤の成人対象。先着28人 時5年1月27日(金)午後1時30分～3時 所総合生涯学習プラザ 申12月15日(木)午前9時から電話で同課へ 男女共同参画センター 485-6505 ◆絵本で深めよう“自分らしく”っ

て何？ 絵本店店主による大人も楽しめる絵本の読み聞かせを聞きながら、自分らしさや性の多様性について考えます。市内在住でミスター・ゲイ・ジャパン2021グランプリのお話も。市内在住か在勤・在学の人対象。先着10人 時5年1月29日(日)午前10時30分～午後0時30分 申電話か直接窓口かメール(件名を「絵本で深めよう」、本文に氏名・電話番号・住所・年齢を記載)を danjo@city.yachiyo.chiba.jp へ送付

八千代総合運動公園管理事務所 406-3010 ◆やってみようノルディックウォーク ポールを使って歩き、健康増進と心身のリフレッシュ。市内在住か在勤、在学の高校生以上対象。先着20人 時5年1月7日(土)午前10時～11時30分。雨天14日(土)に延期 所萱田地区公園 費1,000円(貸出用ポール代含む) 申12月16日(金)から電話か直接窓口へ

農業交流センター 406-4778 ◆酪農家と作るチーズとカレー モッツァレラチーズとチーズ作りで残ったホエーを使いキーマカレーを作ります。先着16人 時5年1月31日(火)午前10時30分～午後1時 費1,800円 申12月17日(土)午前9時からWEB申し込み

オーエンス八千代市民ギャラリー 406-4116 ◆「絵画教室」スチレンボードで気軽に楽しむ版画 手軽な素材で版画を楽しむ体験講座。先着10人 時5年1月12日(木)午前10～正午 所市民会館 費1,300円 申電話か直接市民ギャラリー窓口へ

◆「こども図工教室」そっくり人形を作ろう フェルトを切り貼りして似顔絵の人形をつくります。小学生対象。先着10人 時5年1月14日(土)午前10～正午 所市民会館 費500円 申電話か直接市民ギャラリー窓口へ 地域振興財団緑化推進事務所 458-6446 ◆緑の講習会「木バラの剪定と管理」1年に1度のバラの強剪定の方法を実技講習を含め学びます。先着20人 時5年1月13日(金)午後1時30分～3時30分 所生涯学習プラザ 申1月11日(水)までに電話か同事務所HPから

けんこうかんりコーナー No.570 血糖の管理

血液中のブドウ糖(グルコース)の濃度を血糖値といいます。 食事の炭水化物はグルコースに分解され、体に吸収されます。多くはエネルギー源として利用され、余剰分は中性脂肪などに変換されて貯蔵され、空腹時に消費されます。一連の糖代謝の異常が糖尿病で、糖尿病には複数の病型がありますが、生活習慣に関するものは主に2型糖尿病です。 糖尿病は一般的には血糖値が高くなります。慢性的に血糖値が高い状態が持続すると、失明、腎不全、排尿障害、足壊疽などの合併症をきたします。動脈硬化の促進による心筋梗塞、脳梗塞などの原因にもなります。 血糖値は食事で変動するため、空

八千代市医師会 八千代循環器内科 山田 雄一郎 腹時、食後2時間値など、条件を加味して判断する必要があります。HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は約1か月間の平均血糖値を反映します。血糖が高くなると尿の中にも糖が検出されるようになります。いずれも時間、月単位で血糖値が高いことの指標ですが、その状態が何年持続したかが合併症を考える上で重要になります。重篤な合併症をきたした後の治療には限界がありますので、早期の発見、治療が重要です。 肥満のあるメタボリック症候群は、隠れた糖尿病と同じような病態です。血糖値が境界域だからと安心せず、早期の対応が重要です。



ミニガイド ◆シニア向けキャリアデザインセミナー&個別相談会 仕事の探し方や応募書類の書き方などを学びます。55歳以上対象。セミナー先着30人、個別相談先着4人。受給中の人は雇用保険受給資格者証持参。5年1月23日(月)セミナー10時～正午、個別相談1時30分～4時、1時30分～4時。計4回鎌ヶ谷市役所団体研修室。申し込みは電話で鎌ヶ谷市商工振興課 047(445)1240へ ◆中高年のための再就職支援セミナー&個別相談会 中高年向けの「就職スキル」をテーマとしたセミナー。40～65歳の対象。セミナー先着30人、個別相談先着4人。受給中の人は雇用保険受給資格者証持参。5年1月26日(木)セミナー10時～正午、個別相談1時30分～4時、1時30分～4時。市川市勤労福祉センター本館大会議室。申し込みは市川市商工振興課 047(704)4131へ ◆京葉わかもの就職面接会 12社程度参加予定。正社員を希望する35歳未満対象。5年1月13日(金)午後0時30分～4時。船橋市民文化創造館きららホール。申し込みはハローワーク船橋第二職業相談部門 420(8609)41(井)へ ◆求職者支援訓練 基礎分野、営業・販売・事務分野、IT分野などのコースがあります。雇用保険受給資格者でないハローワークに求職の申し込みをしている人対象。一定条件を満たす場合は、給付金を支給。訓練期間 2～6か月。5年2月15日(水)開講。場所 県内の教育訓練機関。受講料 無料。テキスト代実費。申し込み 住所を管轄するハローワークへ

市民伝言板 ◆家庭婦人親善ダブルス卓球大会 市内在住か在勤の30歳以上の市連盟登録者対象。当日抽選。1人で参加可(一部、2部)。5年2月9日(木)午前9時～午後5時。市民体育館。1000円(昼食、保健代含む)。申し込みは1月15日(日)までに電話かファクスで徳永 484(305)1へ ◆ペーゴマ道場&ピンゴ大会 ペーゴマ遊び、初めての人も体験できます。12月17日(土)午後1時～5時。ほっこり大和田。よつばクラブ・青木 090(3437)8671

市民体育大会 ◆スキー競技(大回転) 市内在住か在勤・在学の人対象。現地集合・現地解散。傷害保険、リフト代、宿泊は各自手配。小学生(低・高学年。男女別なし)、中学生、一般A(50歳未満)、一般B(50歳以上)。男女別。年齢は5年1月1日現在。県民体育大会選手選考会を兼ねます。時1月15日(日) 所長野県よませ温泉スキー場 費小・中学生500円、一般1000円 申5年1月7日(土)までに電話で市スキー連盟・後藤 080(3285)3895