

で健康状態のチェックを。がん検診・特定健康調査（健康診査）の受診券の有効期限は1月末までです。受診券を紛失した人は、コードから電子申請で再発行を申請するか、電話で健康づくり課へ。



習志野保健所から

■精神保健福祉相談（予約制） 精神疾患や心の健康について、精神科医が相談をお受けします ▶日時/場所 2月7日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、2月14日(火)午後2時から/習志野保健所 ▶申し込み 地域保健課☎475-5152

■思春期相談（予約制） お子さんの発達面や、思春期に関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします ▶日時/場所 2月21日(火)午前9時30分から/鎌ヶ谷市総合福祉保健センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5153

生涯学習

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。



阿蘇公民館☎488-1185 ◆初めてのハンドベル ▶全3回 みんなで心をつなげて演奏を楽しもう。目標はミニミニコンサート！市内在住か在勤の成人対象。先着10人。上履き、タオル持参 時2月7日・21日、3月7日いずれも火曜日午後1時30分～3時30分 費100円 申1月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

勝田台公民館☎485-5202 ◆江戸時代の勝田村の領主・旗本石尾家について 江戸時代に勝田村を治めた旗本の石尾家について、領主として旗本として幕府の内外で果たした役割と治績について学びます。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着20人。筆記用具持参 時2月5日(日)午後2時～3時30分 申1月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

夜間・休日 急病診療

Table with 2 columns: Day/Time and Phone Number. Includes info for weekdays (19:00-23:00), Saturdays (17:00-23:00), and holidays (8:30-23:00).

つながらないときは、市役所☎483-1151か消防本部☎459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。

やちよ夜間小児急病センター 東京女子医科大学八千代医療センター内 毎日18～23時 ☎458-6090 ※23時以降は☎450-6000へ

【小児】こども急病電話相談 毎日19時～翌朝6時 局番なしの☎#8000 ※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎043-242-9939 【小児以外】救急安心電話相談 平日・土曜18時～翌朝6時、日曜・祝日・年末年始9時～翌朝6時 局番なしの☎#7009 ※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎03-6735-8305

時から電話か直接同館へ 村上公民館☎485-5452 ◆バレンタインチャレンジ 惑星チョコレートときな粉を使った和風トリュフを作ります。市内在住の小学生対象。先着4人。エプロン、三角巾、布巾2枚、上履き持参 時2月4日(土)午前10時～11時30分 費500円 申1月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆スマートフォン教室「防災対策アプリを知ろう」 基本的な操作方法と防災対策アプリを実習で学びます。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着12人。筆記用具持参。スマートフォン (android) は貸し出すものを使用 時2月17日(金)午後1時30分～3時30分 申1月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

睦公民館☎450-2390 ◆手前味噌作りにチャレンジ・全2回～味噌の効能を知り、自分だけの味噌を作る～ 市内在住か在勤の人対象。先着12人。味噌を入れる容器、エプロン、三角巾、布巾2枚、雑巾、上履き持参 時2月3日(金)・7日(火)午前10時～正午 費3,000円 申1月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆冬のDIY木工教室「大容量お宝箱作り」 市内在住か在勤の人対象。先着8人。持ち物は申し込み時に連絡 時1月26日(木)午前9時～正午 費1,000円 申1月16日(月)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 ◆美スタイルウォーキング・全2回 エクササイズ機能のある美しい歩き方を学びます。ストレッチ・マッサージも行い、心と体をほぐします。市内在住か在勤の成人対象。先着20人（両日参加できる人優先） 時2月11日(祝)・25日(土)午後1時30分～3時30分 申1月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館☎489-4919 ◆防災講座～在宅避難のポイント～ 基本的な防災知識と在宅避難について学びます。市内在住の成人対象。先着15人 時2月14日(火)午後1時30分～3時30分 申1月16日(月)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 ◆心も健康長寿！大人のアンガーマネジメント 脳の老化による感情の変化とコントロールについて秀明大学看護学部教授より学びます。先着8人 時1月29日(日)午前10時30分～11時30分 申1月18日(水)午前10時から電話か直接同館へ

◆ブックリサイクルフェア 同館で役目を終えた本・雑誌などを無料で差し上げます。点数制限あり。完全入替制。小学生以上対象。各回先着10人 時2月1日(水)～4日(土)午前10時30分～午後3時 申1月19日(木)午前10時から電話か直接同館へ

◆きらさんのキラキラ人形劇・全2回 おはなし会でおなじみ、きら

らさんによる楽しい人形劇です。完全入替制。各回先着10組 時2月11日(祝)①午前10時～10時30分、②午前11時～11時30分 申1月20日(金)午前10時から電話か直接同館へ

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1月28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 ◆DVD上映会「ゴヤの名画と優しい泥棒」 1961年ロンドンで実際に起きた名画盗難事件の真相をユーモラスに描いた作品。先着30人 時2月2日(木)午後2時から 所緑が丘プラザ集会所ホール 申1月19日(木)午前9時から電話か直接同館へ

郷土博物館☎484-9011 ◆やち博講座「江戸時代の村役人の仕事」 江戸時代の村では、村役人と村人が生活を営んでいました。その村役人と村人との関係を読み解いていきます。先着40人 時2月26日(日)午後1時30分～3時 申電話か直接同館へ

生涯学習振興課☎481-0309 ◆市民カレッジ「健康講座～自宅でもできる簡単エクササイズ～」・全2回 良い姿勢の維持や日常生活を過ごしやすいようにするために必要な自宅でもできる簡単なエクササイズを行います。先着28人 時2月17日・24日いずれも金曜日午後1時30分～3時 所総合生涯学習プラザ 申1月16日(月)午前9時から電話で同課へ

男女共同参画センター☎485-6505 ◆働く女性のためのイライラ・モヤモヤとの付き合い方 仕事や生活の中で起こる怒りの感情との付き合い方を、心理カウンセラーと共にワークなどを行いながら学びます。市内在住か在勤・在学の女性対象。先着20人 時2月25日(土)午後2時～4時 申1月16日(月)から電話か直接窓口(午前9時～午後5時)またはメール(件名を「イライラ・モヤモヤとの付き合い方」、本文に氏名・電話番号・住所・年齢を記載)をdanjo@city.yachiyo.chiba.jpへ

農業交流センター☎406-4778 ◆ガーデニング講座 バラの基礎知識を学び、道の駅ガーデンで木バラの移植とせん定を実践します。先着10人。筆記用具、軍手持参。作業に適した服装着用 時2月8日(水)午前10時～正午 費500円 申1月18日(水)午前9時からWEB申し込み

◆家庭料理講座 いちごチョコ大福と野菜たっぷりわんぱくサンドを作ります。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具持参 時2月11日(祝)午前10時30分～午後1時 費1,800円 申1月18日(水)午前9時からWEB申し込み

◆タイ料理講座 タイ風海老炒飯とワントンスープを作ります。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布

巾、筆記用具持参 時2月17日(金)午前10時30分～午後1時 費1,800円 申1月18日(水)午前9時からWEB申し込み

◆家庭料理講座 ひな祭り用のカラフル野菜のてまり寿司を作ります。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具持参 時2月28日(火)午前10時30分～午後1時 費1,800円 申1月18日(水)午前9時からWEB申し込み



催し EVENT オーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116

◆土曜日のアトリエ YouTube 配信中！ 小学生向けの簡単な工作教室「土曜日のアトリエ」が、家にいながら楽しめます。1月は、施設キャラクターの「ほんぺん」のきせかえ工作の作り方を動画で紹介。詳しくはHPへ

総合グラウンド☎484-4222 ◆アニバーサリーカップ トーナメント方式のサッカー大会。参加チームが少ない場合はリーグ戦か交流戦。1チーム30人までで市内在住かIn勤・在学の人、市内の小・中学校・高校の卒業生、市内でサッカーの活動をしている人が半数以上所属するチームが対象。【一般の部】16歳以上、11人制、先着16チーム【シニアの部】40歳以上、8人制、先着8チーム【女子の部】中学生以上、8人制、先着8チーム 時2月19日・26日、3月5日・12日・19日いずれも日曜日午前9時～午後5時 費1人600円 申1月25日(木)までに電話かメール(件名に「アニバーサリーカップ」、本文に種目・チーム名・代表者氏名・連絡先を記載)で同グラウンド☎field@ycp.or.jpへ。火曜日休業日。代表者は1月28日(土)午後6時からの代表者会議に参加してください。(場所は後日連絡)

勝田台中央公園小体育館☎487-7667

◆第9回親子三世代スポーツフェスタ お子様から高齢者まで気軽に楽しめるスポーツイベントです。スポーツフェスタをきっかけに身体をリフレッシュしてみませんか？①フロアカーリング体験教室(午前10時～正午。定員12人)、②ヨガ体験教室(午前10時～11時10分。定員10人)、③リズム&筋トレ・ストレッチ体験教室(午前11時20分～午後0時30分。定員10人)、④卓球体験教室(午後3時～4時30分。定員8人)、⑤ペタンク体験教室(午後3時～4時30分。定員10人)、⑥Kids Dance発表会(午後0時30分～1時10分)、⑦フラダンス発表会(午後1時40分～2時40分)、⑧バレエ教室発表会(午後3時～3時30分)、⑨Kids Room(ストラックアウト、輪投げ、剣玉、フラフープ、トランポリンなど)、⑩健康チェック、体力測定。上履き、マスク持参 時2月4日(土)午前10時～午後4時30分 申⑥～⑩は予約不要。①～⑤は午前9時から電話か直接同館へ