

■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 8月1日(火)午後2時/八千代市障害者福祉センター、8月8日(火)午後2時/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5152

■特定医療費(指定難病)受給者証更新手続き 更新対象者には、6月初旬までに必要書類を送付しています。申請手続きは原則郵送です。

▶期間 ①有効期間が9月30日(土)までの人は7月31日(月)まで ②有効期間が12月31日(日)までの人は9月29日(金)まで ▶問い合わせ 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。

公民館 勝田台公民館☎485-5202 ◆スマホ塾(応用編) アプリの取り込み方とマップの使い方を楽しく学びましょう。市内在住か在勤の成人対象。文字入力ができ、スマホ(Android)の持参ができる人対象。先着10人 時7月31日(月)午前10時~正午 申7月1日(土)午前9時から電話か直接同館へ **八千代台公民館☎483-5553** ◆世界を旅する大人のためのクラシックコンサート 世界の国々にまつわる音楽を聴き、ゆったりとした時間を過ごしませんか。市内在住か在勤・在学の人対象。抽選50人 時8月2日(水)午後2時30分~4時 所八千代台文化センター 申7月1日(土)午前9時から9日(日)午後9時までに下のコードから電子申請または電話か直接同館へ。当選者には12日(水)までに通知

図書館 T R C八千代中央図書館☎486-2306 ◆ずう〜とずう〜とおはなし会 パネルシアターや子ども達が当日選んだ本を読む時間など、普段とは一味違うおはなし会を一日中開催します。全10回入替制 時7月26

日(水)午前10時30分~午後4時45分 申当日直接同館へ ◆マークで学ぶSDGs 製品から環境マークを探し、本で調べてまとめます。小学生対象(小学校2年生までは保護者同伴必須)。各回先着10組 時7月17日(祝)・8月2日(水)午前10時30分~正午 申7月5日(水)午前10時から電話か直接同館へ ◆体の不調を改善!中高齢者のための経絡ストレッチヨガ つば刺激や、気の流れを整えることで体の不調を改善し、病気の予防につなげます。抽選8人 時7月19日(水)午後2時~3時30分 申7月6日(木)午前10時から9日(日)午後6時までに直接同館へ **八千代台図書館☎482-0912** ◆メダカの育て方教室 図書館にある育て方の本を紹介しながら、簡単なメダカの飼育方法を教えます。参加者には、メダカをプレゼント。小学生対象。先着5人 時7月16日(日)午前10時~11時 申7月1日(土)午前9時から電話か直接同館へ **勝田台図書館☎484-4946** ◆えほんとわらべうたであそぼう!夏 講師と一緒に親子で絵本とわらべうたを楽しみましょう。0歳~1歳のお子さんとその保護者対象。各回先着4組 時7月13日(木)①0歳向けは午前10時~10時30分、②1歳向けは午前11時~11時30分 申7月1日(土)午前9時から電話か直接同館へ ◆おはなし会と昔のあそび おとぎばなしの会による、絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターや折り紙など。先着10人 時7月8日(土)午前10時~11時 申当日直接同館へ ◆こどものための華道教室 華道を楽しく体験しましょう。小学生対象。先着6人 時7月23日(日)午後2時~3時30分 申7月1日(土)午前9時から電話か直接同館へ **緑が丘図書館☎489-4946** ◆インターネットを使った図書館の便利な使い方講座 電子図書館の使い方やインターネットからの予約・延長のやり方などを解説します。市内在住か在勤・在学の人対象。先着8人 時7月15日(土)午後2時~4時 所緑が丘プラザ 申7月1日(土)午前9時から電話か直接同館へ

郷土博物館☎484-9011 ◆第1回やち博講座「旗本の村」江戸時代の八千代には25の村があり、そのうちの11村は、旗本や代官らが治めました。こうした村について、史料を見ながら概説します。先着50人 時8月6日(日)午後1時30分~3時 申7月1日(土)から電話か直接同館へ

講座・教室 生涯学習振興課☎481-0306 ◆「友・遊・カレッジ」受講者募集 楽しくキャンプのノウハウを学ぼう!・全2回 野外活動のKYT(危険予知トレーニング)と野外炊飯やネーチャーゲームなどを実践します。市内在住か在勤・在学の人(18歳以上)で全2回参加できる人対象。先着20人。2回目のガキ大将の森での野外炊飯時は受講者のお子様(5歳以上)も参加可 時①7月22日(土)午後1時~3時(安全講習)、②7月29日(土)か30日(日)午前9時30分~午後3時(野外活動) 所①教育委員会庁舎第1・2会議室、②ガキ大将の森キャンプ場 費実費(野外炊飯食材代他) 申7月14日(金)までに電話か直接同課へ **八千代総合運動公園管理事務所☎406-3010** ◆はじめてのスケートボード教室 乗り方の基礎から教えます。先着10人 時7月16日(日)幼児クラス午前10時~11時、小学生クラス午前11時30分~午後0時30分。雨天延期7月23日(日) 所総合運動公園スケートボード広場 費500円 申7月2日(日)から電話か直接同事務所へ ◆はじめての青空ヨガ教室 深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだも心もリラックス。中学生以上対象。先着30人 時7月8日(土)午前10時~11時。雨天延期7月15日(土) 所総合運動公園芝生広場 費500円 申7月2日(日)から電話か直接同事務所へ ◆やってみようノルディックウォーク ポールを使用し歩くことにより、姿勢も良くなり、楽しみながらの健康増進と心身のリフレッシュに効果的です。市内在住かIn勤・In学の人(高校生以上)対象。先着20人 時7月14日(金)午前10時~11時30分。雨天延期7月21日(金) 費1,000円(貸出用ポール代含む) 申7月2日(日)から電話か直接同事務所へ **セントラルスポーツ総合生涯学習プラザ☎487-3719** ◆肩こり腰痛予防改善講座 肩こりや腰痛の仕組み

を説明し、予防の運動も紹介します。市内在住かIn勤の成人対象。先着30人 時7月13日(木)午前10時~11時 申7月1日(土)午後0時30分から電話か直接同プラザへ **八千代台地域包括支援センター☎406-5576** ◆サロン愛宕にオレンジカフェがやってくる! 楽しく介護予防の運動と認知症についてお話をします 時7月10日(月)午後1時30分~3時30分 所愛宕公会堂 費100円 申当日直接愛宕公会堂へ ◆介護予防教室 自宅でできる運動や栄養指導、サルコペニア予防を学びます。先着30人 時7月21日(金)午前10時~11時30分 所東南公共センター 申平日午前9時~午後5時までに電話か直接同包括支援センターへ ◆夏バテをしない体づくり講座 家でもできる運動や太極拳を一緒にしましょう。先着30人 時7月27日(木)午前10時~11時30分 所東南公共センター 申平日午前9時~午後5時までに電話か直接同包括支援センターへ **村上地域包括支援センター☎405-4177** ◆認知症家族交流会 認知症対応型事業所からの講話や、認知症高齢者を介護する家族同士で情報交換や悩み事の共有をします。認知症の人を介護する家族対象。先着20人 時8月2日(水)午後1時30分~3時30分 所市民会館 申平日午前9時~午後5時までに電話か直接同包括支援センターへ **消防本部警防課☎459-7804** いずれも修了者には「修了証」を交付します。市内在住かIn勤・In学の人対象。先着20人。 ◆普通救命講習I 成人に対するAEDを含む心肺蘇生法など 時①7月30日(日)、②8月10日(木) ①②ともに午前9時~正午 申①7月20日(木)まで、②31日(月)までに電話か同課へ ◆普通救命講習Ⅲ(小児・乳児) 小児・乳児に対するAEDを含む心肺蘇生法など 時7月20日(木)午前9時~正午 申7月10日(月)までに電話か同課へ

催し **オーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116** ◆【企画展】ヨーロッパ版画の世界 伊・仏・英の17世紀~現代までの版画作品と書籍を展示。各国の歴史と美術を紹介します。時7月7日(金)~7月30日(日)午前9時~午後5時。月曜日休館。(祝日の場合は翌平日)

コロナに関する受診・相談

発熱などの症状が出たときは、かかりつけの医療機関又は下記二次元コードにて「県内外来対応医療機関」を検索し、電話で連絡を。どこで受診したらよいかわからない場合や、自宅療養中に症状が重くなったとき等の困ったときの相談は下記相談窓口へ。

相談窓口

- 千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター(土日祝日含む24時間) ☎0570-200-139
- 八千代市健康づくり課(平日8時30分~17時) ☎047-483-4646
- 県内外来対応医療機関

千葉県HP

募集 市民農園の利用者

市民農園では、自由に野菜作りが楽しめます。また、一部の農具を無料で貸し出します。貸出し可能な農具以外は、利用者で用意してください。なお、農業指導はありません。抽選28区画(1区画40㎡) 時9月1日(金)~6年3月31日(日) 所法人島田体験農場 費1区画年額2万円(初年度は1万円) 申7月1日(土)午前9時~7月14日(金)午後4時までにWEBまたはやちよ農業交流センターへ。7月20日(木)午後12時に当選者のみにご連絡します。(農業交流センター☎406-4778)

募集 おやこ生き物探検隊 ~夏の夜~参加者

ほたるの里づくり実行委員会が夏の生き物の夜の姿を観察する「夜の生き物観察会」を開催します。小学生以上の親子対象。先着30人(15組) 時7月23日(日)午後6時30分~8時30分 所ほたるの里(米本4816)。集合は午後6時30分にふるさとステーション 費大人200円、子ども100円 申7月3日(月)~13日(木)に電話で環境政策室☎421-6767へ

募集 「ほたるの里で考えてみよう SDGs/ESDってなんだろう」参加者

ほたるの里づくり実行委員会主催で、私たちがつくる里のミライをキャッチフレーズに、体験や学びを行います。小学生以上の親子対象。先着20人(10組) 時7月22日(土)午前9時~11時30分 所ほたるの里(米本4816) 費大人200円、子ども100円 申7月3日(月)~13日(木)に電話で環境政策室☎421-6767へ