

歳刻みの年齢の女性が対象の、骨粗しょう症検診が始まりました。整形外科医師より「骨粗しょう症検診の目的、骨粗しょう症の症状や治療、予防」を、理学療法士より「運動から始める丈夫な骨づくり」を、分かりやすくお伝えします。先着50人。

▶日時 2月22日(木)午前10時～正午(9時30分受け付け) ▶講師 寺島整形外科医院 寺島史明先生、こうづ整形外科 理学療法士 山本達郎先生 ▶場所 八千代市保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

### 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** 阿蘇公民館 488-1185 ◆ハッピースイーツクッキング! バレンタインにちなんだお菓子を作ります。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選6人。エプロン、三角巾、布巾(3枚程度)、室内履き、飲み物持参 2月13日(火)午前9時30分～正午 800円 1月15日(月)午前9時から20日(土)午後5時までに電話か直接同館へ。または右のコードから電子申請。結果は当選者のみ26日(金)までに通知

**高津公民館** 450-0353 ◆高津いきいき学級(健康編)・全3回 高齢者のための健康講座。ペタンク・フロアカーリング・ボッチャのニュースポーツで、地域の人と楽しく交流します。抽選24人。3回とも出席できる市内在住か在勤の65歳以上の成人対象 2月13日・27日・3月12日いずれも火曜日午前10時～正午 1月15日(月)午前9時から22日(月)午後5時までに右のコードから電子申請か電話。26日(金)まで抽選結果を通知

**勝田台公民館** 485-5202 ◆楽しく体を動かそう!～ボッチャ～PART II・全3回 誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ体験。市内在住か在勤・在学の人対象。抽選12人。飲み物持参、動きやすい服装で 2月7日・21日、3月6日いずれも

水曜日午後1時30分～3時30分 1月15日(月)午前9時から24日(水)午後5時までに電話か直接同館へ。または右のコードから電子申請。26日(金)までに抽選結果を通知

**八千代台公民館** 483-5553 ◆二八蕎麦を打とう!・全3回 楽しく二八蕎麦を打ちませんか。市内在住か在勤・在学の人。抽選で各回4人。エプロン・バンダナ・布巾3枚ぐらい・筆記用具・飲み物持参 2月6日・20日・3月5日、2月13日・27日・3月12日いずれも火曜日午前9時30分～午後2時 3,600円(3回分) 1月15日(月)午前9時から22日(月)午後9時までに電話か直接同館へ。または右のコードから電子申請。24日(水)までに抽選結果を通知

◆災害!!命を守る行動を!～減災と災害医療～ 災害を最小限におさえるための取り組みと日常にも役立つ傷病医療の備えを学びます。市内在住かIn勤・在学の人対象。抽選12人。飲み物持参 2月8日(木)午後1時30分～3時30分 1月15日(月)午前9時から24日(水)午後9時まで下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。26日(金)までに抽選結果を通知

**村上公民館** 485-5452 ◆米本城の歴史 米本城の歴史を講話で学びます。市内在住かIn勤・在学の成人。先着16人。筆記用具、飲み物持参 2月14日(水)午前10時～11時30分 1月15日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆「防災講座～役立つ備蓄を考える～」 災害に備えた備蓄について講話で学びます。市内在住かIn勤・在学の成人。先着16人。筆記用具・飲み物持参 2月2日(金)午前10時～11時30分 1月15日(月)午前9時から電話か直接同館へ

**睦公民館** 450-2390 ◆手前味噌づくりにチャレンジ・全2回～味噌の効能を知り自分だけの味噌をつくります～ 市内在住かIn勤・在学の人対象、抽選12人。味噌を入れる容器、布巾、エプロン、三角巾、上履き持参 2月6日(火)・9日(金)午前10時～正午 3,000円(大豆・糀代) 1月15日(月)午前9時から19日(金)午後5時まで電話か直接同館へ。または右のコードで電子申請。抽選の場合は当選者へのみ23日(火)までに通知

**八千代台東南公民館** 485-4811 ◆子どもとスマホの安全安心を学ぶ

### さわってみよう ときどき(土器土器)タッチ

市内で発掘された縄文土器や弥生土器を実際に触ってみませんか。発掘体験もできます 1月26日(金)～28日(日)午前9時～午後6時 勝田台駅ステーションギャラリー(文化・スポーツ課文化財班) 481-0304

子どもをインターネットのトラブルから守るためにフィルタリングなどを学びます。市内在住かIn学の小学4年生～中学2年生にスマホを持たせる予定の保護者対象。定員20人。応募多数の場合は抽選となります

2月17日(土)午前10時～正午 1月15日(月)午前9時から29日(月)午後9時までに右下のコードから電子申請または同期間の午前9時から午後5時までに電話か直接同館へ。31日(水)までに抽選結果を通知

◆スマホ教室応用編～アプリの取り込み方～ スマホの基本操作より一歩進んだ、アプリの取り込み方などを学びます。市内在住かIn勤・在学の65歳以上の成人対象。定員15人。応募多数の場合は抽選となります 2月20日(火)午後1時30分～3時30分 1月15日(月)午前9時から29日(月)午後9時までに右下のコードから電子申請または同期間の午前9時から午後5時までに電話か直接同館へ。31日(水)までに抽選結果を通知

**図書館** TRC八千代中央図書館 486-2306 ◆みんな違ってみんないい～発達障がいの話～ それぞれの違いについて理解を深めるための医療情報講座です。先着15人 2月17日(土)午前10時30分～11時30分 1月16日(火)午前10時から電話か直接同館へ

◆心も健康長寿!大人のアンガーマネジメント 老化による怒りのメカニズムと感情コントロールの方法を学びます。先着15人 2月17日(土)午後1時～2時 1月17日(水)午前10時から電話か直接同館へ

**大和田図書館** 482-3240 ◆親子で楽しむ朗読会 童話や詩の朗読、紙芝居や絵本の読み聞かせ。小学生以上対象 1月20日、2月17日、3月16日いずれも土曜日午後3時～3時20分 当日直接同館へ

**八千代台図書館** 482-0912 ◆ブックカバーを作ろう 飾りを貼り付け、オリジナルの紙製ブックカバーを作ります。小学生対象。先着5人 2月10日(土)午前10時～11時 1月16日(火)午前9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 1月

27日(土)午後1時30分～2時30分 当日直接同館へ

**緑が丘図書館** 489-4946 ◆DVD上映会「海の上のピアニスト」大西洋上の豪華客船で生まれ育ち、生涯一度も船を降りなかったピアニストの物語。先着50人 2月1日(木)午後2時から 所緑が丘プラザ集会ホール 1月18日(木)午前9時から3階カウンターにて整理券を配布

**郷土博物館** 484-9011 ◆第4回やち博講座～資料から知る阿蘇・米本地域～ 暮らしのうつりかわり展の関連行事として、開催中の内容を解説します。先着50人 2月25日(日)午後1時30分～3時 1月16日(火)午前9時から電話か直接同館へ

**講座・教室** 生涯学習振興課 481-0309 ◆市民カレッジ「やちよ元気体操!お試し講座」・全3回 市オリジナルの「やちよ元気体操」をはじめ、歌に合わせた体操で楽しく無理なく体を動かし、運動習慣を身に付けます。先着30人。3回参加できる人対象 2月1日・8日・15日いずれも木曜日午前10時～11時 所セントラルスポーツ生涯学習プラザ 1月15日(月)午前9時から電話で同課へ

**消防本部警防課** 459-7804 ◆普通救命講習I 成人に対するAEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「修了証」を交付します。市内在住かIn勤・在学の人対象。先着20人 2月8日(木)、2月17日(土)①②ともに午前9時～正午 1月29日(月)まで、2月7日(水)までに電話か直接同課へ

**地域振興財団緑化推進事務所** 458-6446 ◆緑の講習会「常識を打ち破れ!!至高のバラ栽培術」教科書に載っていないバラの管理方法など実演を交え学びます。先着20人 2月13日(火)午後1時30分～3時30分 所勝田台公民館 2月7日(水)までに電話か同事務所HPから

**八千代総合運動公園管理事務所** 406-3010 ◆木のクラフト広場出張開催 木のクラフト広場を飯綱近隣公園で出張開催。木や松ぼっくりでさまざまな作品を作しませんか。3歳以上対象(小学2年生以下は保護者同伴) 1月27日(土)午前10時～午後2時(小雨決行) 所飯綱近隣公園 250円(1作品) 当日直接会場へ

### 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か下のコードにて「県内外来対応医療機関」を検索し、受診前に電話で連絡を。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

### 農業交流センターの教室・イベント 406-4778

- ◆子ども料理教室 ワッフルバーにカラフルなチョコレートでデコレーションします。抽選16人 2月12日(木)午前10時30分～午後0時30分 1,000円 1月17日(水)午前9時から19日(金)正午までWEB申し込み
- ◆タイ料理講座 タイ風焼きそばパッタイとココナッツミルクのスープであるトムカーガイを作ります。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、

台布巾、筆記用具、飲み物持参 2月5日(月)午前10時30分～午後1時 2,000円 1月17日(水)午前9時からWEB申し込み

◆いちごフェア 市内のいちご農家さんのいちごが大集合します。いちごパックを購入した人に、市内いちご園などで使える100円券プレゼント 1月27日(土)・28日(日)午前10時から 所農業交流センター