



17歳安楽宙斗選手が銀メダル

初めてのオリンピックピックで軽やかに躍動



▲スポーツクライミング男子で日本勢初となるメダルを笑顔で掲げる安楽宙斗選手（写真提供フォート・キシモト）

パリ五輪スポーツクライミング男子ボルダー&リードで、本市出身の安楽選手が銀メダルを獲得しました。決勝のボルダーで二つの課題を完登。後半のリードはあと一步で惜しくも落下し2位となりました。試合後、安楽選手はSNSで「努力は必ずしも目指しているものには繋がらないかもしれないけど、絶対に自分を成長させてくれるものだと思います」と発信。大きな勇気と感動を与えてくれました。

今号の紙面から

- ◆認知症の人と家族にやさしいまちへ……2
- ◆市の公式LINEをリニューアル!!……3
- ◆外出先で災害発生！落ち着いた行動を…4
- ◆9月は健康増進普及月間です………5

新川で乗船体験（無料）を実施

11月2日（土）～4日（祝）の3日間、道の駅やちよ周辺の新川で船の運航を行います。新川における観光船運航の可能性を検討するために実施するもので、市内在住、在勤、在学を問わず無料で乗船できます。ぜひご応募ください。

▼運航時間 午前9時・10時・11時、午後1時・2時・3時
発の1日6便（乗船時間は30分程度） ▼運航ルート 道の駅やちよ～平戸橋付近を往復 ▼応募条件 ①乗船時に満3歳以上の人（小学生以下は保護者の同伴が必要）、②申し込みは1人につき4人まで、③主催者が用意するライフジャケットを着用すること、④安全に乗船・下船ができること、⑤アンケート調査（小学生以上対象）に協力できること ▼応募方法 9月1日（日）～17日（火）は電子申請サービスから申し込み ▼抽選 当選者には当選票を郵送します。※悪天候などで中止となる場合があります。主催者側で安全に支障があると判断した場合、乗船できないことがあります。詳しくは市ホームページをご確認ください。

（観光推進室 421-6762）



▲市ホームページ

八千代カレーフエスティバルを開催します

ご当地グルメ「八千代カレー」の参加店舗が集合し、食事提供を行うイベント「八千代カレーフエスティバル」を開催します。ここだけでしか食べられないバラエティ豊かなメニューが楽しめます。会場ではイベントも開催。詳しくは、八千代を食で盛り上げ隊公式ホームページへ

▼日時 9月8日（日）午前11時～午後3時。小雨決行 ▼場所 八千代緑が丘駅南口広場 ▼問い合わせ 八千代を食で盛り上げ隊事務局 483-1771（商工観光課）

市民文化祭 9月中旬までの日程

イベント	日時	場所
やちよマミーズプラス「15周年ありがとうコンサート」	9月7日（土） 午後2時～4時	市民会館大ホール
八千代高校 八千代祭・文化の部	9月14日（土） 午前9時30分～ 午後2時30分	八千代高校
新・みちの会 朗読発表会	9月14日（土） 午後1時30分～4時	勝田台文化センター ホール
第13回スペシャルコンサート「吹奏楽の魅力発見」	9月15日（日） 午後2時～3時30分	市民会館大ホール

（文化・スポーツ課 481-0305）



認知症の人と家族にやさしいまちへ

～9月は認知症月間です～

6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、9月21日が「認知症の日」、9月が「認知症月間」と制定されました。本市でも認知症への正しい理解が進むことを目的に、さまざまな啓発活動を実施しています。この機会に、認知症について理解を深めましょう。

認知症を正しく理解しよう

認知症とは、さまざまな要因で記憶力や判断力などの脳の働き（認知機能）が低下し日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。誰でもなる可能性があり特別なことではありません。認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を見守り、応援者となることで安心して暮らせるまち八千代をつつていきましょう。

認知症だから何もできない？

認知症になり、苦手になることもあります。が、何もわからず、常に誰かの助けが必要になるわけではありません。できなくなったことや失敗に注目するのではなく、できることに目を向けましょう。

「認知症だから」と決めつけない接し方

認知症の人とコミュニケーションをとる時、特別扱いは不要です。接し方により症状が安定したり悪化したりする場合もあるので次の3つのことに配慮して接しましょう。

1. 「認知症だから」の前提を取り払う

「認知症の人」ではなく、〇〇さんが認知症になっただけと考え付き合い続ける。

2. 得意なこと、少し頑張ればできることは頼りにし力を発揮してもらう

失った能力は周囲の支援で補い、残っている能力を十分に発揮してもらうことで「期待される存在」であることを伝える。

3. 重要なことほど本人の考え、希望についてじっくりと話し合っ

自分ならどのように接して欲しいか考え、相手の自尊心や意思を尊重する。

声をかけようと思ったときは

人から不意に声をかけられると誰でも驚きます。まずは様子を見守りサポートできる機会をさぐりましょう。声をかけるときはゆっくり近づき以下のような配慮を心がけましょう。



- ・余裕をもち、まずは一人で声をかける
こちらの不安や焦りは相手にも伝わるので余裕を持って接しましょう。また、複数で取り囲むと相手の恐怖心をあおることがあります。まずは一人で声をかけましょう。
- ・本人のペースに合わせてやさしく、はっきりした口調で話す
早口で質問し、すぐ返答を求めると相手を混乱させます。なるべく穏やかな声で、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。

認知症月間の市での取り組み

【講演会】「認知症の基礎知識と関わり方」

日時：9月19日(木)午後1時30分～2時30分

場所：市民会館3階第3会議室

申込：福祉総合相談課 ☎047-421-6738

【認知症の方を介護する家族交流会】

日時：9月19日(木)午後2時45分～4時

場所：市民会館3階第4会議室

申込：福祉総合相談課 ☎047-421-6738

【フルルガーデン八千代での催し】

《認知症に関する相談会》※要予約

日時：9月13日(金)午後1時～4時

場所：フルルガーデン八千代2F 西側エスカレーター踊り場

申込：福祉総合相談課： ☎047-421-6738

《パネル展示》認知症に関する基礎知識や相談窓口をパネル展示します。

日時：9月3日(火)～9月13日(金)

場所：フルルガーデン八千代2F 西側エスカレーター踊り場

※9月17日(火)～9月27日(金)は、市役所1階ロビーにてパネル展示を行います。

【図書館に認知症特設コーナーを設置】

市内の図書館に関連図書を集めた認知症特設展示コーナーを設置します。

【市民向け認知症サポーター養成講座の開催】

認知症状のある人の特徴や接し方などサポートの方法を学びます。認知症の人の介護を支える相談機関や制度の紹介もあります。受講された人には、オレンジバッジを差し上げます。

《大和田公民館》

日時：9月30日(月)午後2時～3時30分

対象：市内在住・在勤の人

申込：大和田地域包括支援センター ☎047-484-6611



《八千代市認知症安心ガイド～認知症ケアパス～》

認知症の症状や種類などの基本的なことや認知症の人との接し方のポイント、認知症の状態に合わせた対応方法のアドバイス、認知症状の進行に合わせて、どこでどのようなサービスを利用できるかが掲載されています。

冊子は、市役所や地域包括支援センターで配布しています。市ホームページでも閲覧することができます。



やちよ彼岸花まつりを開催します

村上緑地公園の彼岸花の開花にあわせて「やちよ彼岸花まつり」を開催します。今年はステージイベントは実施せず、彼岸花の観賞会としての開催となりますが、期間中はキッチンカーなどの出店があります。

▼日時 9月21日(土)～29日(日)午前9時～午後4時。荒天中止。
▼場所 村上緑地公園 ※周辺道路は大変混雑しますので公共交通機関をご利用ください。▼問い合わせ やちよ彼岸花まつり実行委員会事務局（八千代市地域振興財団・緑化推進事務所内 ☎458）6446（観光推進室）

市議会第3回定例会は8月27日に開会しました

■日程 ▼3日(火)・4日(水)一般質問 ▼5日(木)一般質問、質疑
▼9日(月)総務・都市常任委員会 ▼10日(火)福祉・文教経済常任委員会 ▼11日(水)～13日(金)・17日(火)決算審査特別委員会 ▼27日(金)総括審議
■本会議と委員会は傍聴できます 傍聴を希望する人は、市役所4階議会事務局で手続きをしてください。▼本会議 午前10時から始まります。当日午前8時30分から会議終了まで受け付け。先着48人 ▼委員会 開催予定時刻30分前から会議終了まで受け付け。各委員会先着10人（受け付け開始の時点で傍聴希望者が10人を超える場合は抽選となります）各委員会の開催時刻は市ホームページをご覧ください。議会事務局議事課までお問い合わせください。
■インターネット中継と会議録検索システム
本会議の様子は市ホームページで生中継するほか、スマートフォンでも視聴できます。会議の翌日（市の休日を除く）からは録画を見ることが出来ます。会議録は会議録検索システムをご利用ください。（議事課 ☎483）1151）



会議録検索システム



インターネット中継

「第7回やちよサービス大賞」に応募しませんか

八千代商工会議所サービス業部会では、優れたサービスを行っている事業者を募集しています。応募された中から審査のうえ「やちよサービス大賞」として表彰し、広く紹介していきます。自薦・他薦は問いません。表彰数は1～4事業者を予定。
▼応募対象者 市内サービス事業者か八千代商工会議所会員事業者 ▼審査期間 書類審査・協議審査は12月～1月頃 ▼表彰式 7年3月頃を予定 ▼応募方法 10月31日(木)必着で、所定の応募用紙に記入して持参、郵送、ファクスまたはメールで276-10033八千代台南1-11-6八千代商工会議所 ☎(483) 1771 FAX(483) 1773 ☒info@yachio.cc.jp (商工観光課)

認知症に関する相談窓口

●市内の地域包括支援センター

センター	住 所	電話番号	担当地区
勝田台	勝田台 1-16 京成サンコーポ勝田台E-111	481-3515	勝田台・勝田・勝田台南
阿蘇・睦	米本団地 5-33-101	488-9525	米本・神野・保品・下高野・米本団地・堀の内・上高野の一部・睦地区
村上	村上団地 2-7-104	405-4177	村上・村上南・勝田台北・下市場・村上団地・上高野の一部
八千代台	八千代台南 1-7-2 新緑ビル 1 階	406-5576	八千代台東・西・南・北
高津・緑が丘	高津団地 1-13-112	489-4655	高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地・大和田新田の一部
大和田	ゆりのき台 4-1-12 リリーマンション N S ビル 1 階 A 号室	484-6611	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部

●ちば認知症相談コールセンター

☎043-238-7731 または #7100

電話相談：月・火・木・土

面接相談：金（予約制）

時間：午前10時～午後4時

●認知症疾患医療センター

認知症についての専門医療相談、鑑別診断、行動・心理症状への初期対応、身体合併症への対応などを行う医療機関です。

①八千代病院 八千代市下高野549

☎488-2071、月～金、午前9時～午後4時

②日本医科大学千葉北総病院 印西市鎌刈

1715 ☎0476-99-0413、月～金、午前8時30分

～午後5時、土、午前8時30分～午後4時

③千葉病院 船橋市飯山満町2-508

☎047-496-2255、月～水、金～土、午前9

時～午後4時30分

●千葉県若年性認知症専用相談窓口（千葉大学医学部附属病院）

☎043-226-2601、月水金、午前9時～午後3時

●若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707、月～土、午前10時～午後

3時（水のみ午前10時～午後7時）

認知症カフェのお知らせ

お茶とおしゃべり、脳トレや体操などのレクリエーションをします。悩みや不安を語り合いながら、帰る頃には少し心の荷が軽くなります。認知症の方やその家族の方、お気軽にお越しください。

◎ユーアイおれんじカフェ

場所：勝田台7丁目公会堂（勝田台7-11-7）

日時：毎週木曜日午前10時～正午

参加費：100円

◎サロン愛宕 MORE

場所：愛宕公会堂（八千代台西8-19-7）

日時：第2月曜日午後1時30分～3時30分（祝日の場合は変更あり）

参加費：100円

◎勝田台ともカフェ

場所：勝田台会館（勝田台2丁目5-1）

日時：毎月第3金曜日午後1時30分～2時30分

参加費：200円

お問い合わせは、
福祉総合相談課 ☎421-6738 へ

市LINE公式アカウントをリニューアル!!

9月2日(月)午前10時に八千代市LINE公式アカウントをリニューアルします。

メニューデザインを一新し、新たな機能を追加するなど、利用者の皆さんのより一層の利便性の向上を図るために、暮らしに役立つさまざまな情報を取り扱うツールとして生まれ変わります。友だち登録をして、ぜひご活用ください。



▲友だち登録はこちら

9月2日(月)
午前10時リニューアル!

□メニューデザインを一新します！

多くの人が利用する情報項目を整理して、3種類のタブで切り替えて閲覧できるようになります。メニューは、通常メニューと子育て世帯向けメニューの2種類。受信設定で切り替えて、お好みのメニューを選択できます。

□欲しい情報だけを受信する機能を追加！

受信したい情報を選択すると欲しい情報だけがお手元に届くようになります。災害やライフラインに関する緊急情報、行方不明者情報及び広報やちよは受信設定の有無を問わず、全ての人に配信します。

□定期お知らせ配信機能の追加！

お住まいの地域等を設定すると、ごみ収集日の前日と、収集日当日にお知らせを受け取ることができます。また、市税等の税目を選択すると納期限のお知らせを受信できます。

□各種電子申請へのアクセスを向上！

ちば電子申請サービスなど電子申請へのリンクを集約し、アクセスの向上を図ります。

□チャットボット機能の追加！

各種届出や証明、税金の納付に関することなど、チャットボットが24時間365日自動でお答えします。



お問い合わせは
広報広聴課 ☎421-6704 へ

食用油のリサイクルにご協力ください

食用油は資源物として拠点回収を行っています。揚げカスをこし、キャップで密閉できるペットボトルやびんに入れ、クリーン推進課・清掃センター・各公民館の回収ボックスに入れてください。紙や布に染み込ませ可燃ごみとして出すこともできますが、資源化にご協力ください。容器に入った食用油を可燃ごみとして出すと、収集車で圧縮する際に噴き出して危険です。絶対におやめください。

不法投棄通報受付専用電話

フリーダイヤル（ファクス兼用）

やちよ し ゴミゼロ
0120-844-530

粗大ごみ受付専用電話

（収集依頼受付・要予約）

483-4506
月～金曜日9時～16時30分
（祝日・年末年始を除く）

9月の資源物・ごみ収集日

コース	該 当 地 域	指 定 袋 使 用		資 源 物	
		不燃・有害ごみ	可燃ごみ	びん缶類 ペットボトル	紙布類 紙パック
1	大和田（成田街道南側） 村上（3200・3300・3500番台の成田街道南側） 萱田町（成田街道南側） 大和田新田（県道幕張八千代線東側） 高津（県道幕張八千代線東側）	3日（第1火） 17日（第3火）	月・水・金 16日・23日は収集あり	木	土
2	八千代台北	10日（第2火） 24日（第4火）			
3	八千代台西、八千代台南	3日（第1火） 17日（第3火）			
4	八千代台東	10日（第2火） 24日（第4火）			
5	上高野	4日（第1水） 18日（第3水）			月
6	村上団地、村上881～885番台	11日（第2水） 25日（第4水）	火・木・土	金	16 23日は収集あり
7	村上（881～885番台を除く新川東側）、下市場、村上南、勝田台北	4日（第1水） 18日（第3水）			
8	神野、保品、下高野、米本、米本団地、堀の内	11日（第2水） 25日（第4水）			

コース	該 当 地 域	指 定 袋 使 用		資 源 物	
		不燃・有害ごみ	可燃ごみ	びん缶類 ペットボトル	紙布類 紙パック
9	村上（成田街道北側で新川西側）、萱田町・萱田・大和田（成田街道北側から東葉高速線南側）、大和田新田（300・400・500・700番台の成田街道北側から東葉高速線南側）、東葉高速線北側の大和田新田（477・507・510・511番台）、ゆりのき台1・2丁目	5日（第1木） 19日（第3木）	月・水・金 16日・23日は収集あり	火	土
10	高津（県道幕張八千代線西側）、高津東	12日（第2木） 26日（第4木）			
11	大和田新田（100・200番台の成田街道南側で県道幕張八千代線西側）	5日（第1木） 19日（第3木）			
12	高津団地 大和田新田（1～99番地の成田街道南側） 大和田新田（900・1000・1100番台の成田街道北側から東葉高速線南側）、緑が丘2～4丁目、緑が丘西（東葉高速線南側）	12日（第2木） 26日（第4木）			
13	勝田台	6日（第1金） 20日（第3金）			
14	勝田台南、勝田、麦丸、ゆりのき台3～8丁目、萱田町（500番台を除く東葉高速線北側）、萱田（東葉高速線北側）	13日（第2金） 27日（第4金）	火・木・土	水	月
15	萱田町（500番台の東葉高速線北側）、大和田新田（477・507・510・511番台を除く東葉高速線北側）、吉橋、尾崎、緑が丘1・5丁目、緑が丘西（東葉高速線北側）	6日（第1金） 20日（第3金）			16 23日は収集あり
16	真木野、小池、佐山、平戸、神久保、島田台、島田、桑橋、桑納、大学町	13日（第2金） 27日（第4金）			

◆お問い合わせは、クリーン推進課 ☎421-6768
または清掃センター ☎483-4521 へ



外出先で災害発生！～落ち着いた行動を～

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、自宅へ帰ることが困難になることが予想されます。

災害発生時に多くの人が一斉に徒歩で帰宅を始めると、火災や建物からの落下物などにより負傷する危険があるばかりでなく、物資の輸送や、救助・救命活動を行う車両の通行を妨げてしまいます。日ごろからハザードマップなどで危険箇所を確認し、家族との安否確認方法や集合場所、避難経路などを話し合っておきましょう。



▲災害時帰宅支援ステーション

外出先で災害が発生し、自分が帰宅困難者になってしまった場合に備え、次のような点をあらかじめ確認して、落ち着いた行動がとれるよう事前に準備しましょう。

日ごろから準備しておきたいこと

- 事前に家族などと発災時の安否確認の方法や集合場所を話し合っておきましょう。
- 徒歩やバスにより帰宅経路の地図を確認しておきましょう。
- 次のものを職場などに備えておきましょう。

- | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------|
| ☐ リュック | ☐ スニーカー | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ 飲料水 | ☐ 食料 | ☐ ラジオ |
| ☐ マスク | ☐ 除菌シート | ☐ 常備薬 |
| ☐ モバイルバッテリー | | |
| ☐ 地図・ハザードマップ | | |
| ☐ 予備の眼鏡やコンタクトレンズ | | |

発生時にはむやみに移動を開始しない

- まずは自分の身の安全を確保しましょう
- 職場や集客施設などの安全な場所に留まりましょう
- 災害用伝言サービスなどにより家族の安否を確認しましょう
- 交通情報や被害情報などを入手しましょう

発生時には災害用伝言サービスの活用を

平成23年3月に発生した東日本大震災では、家族などの安否確認の電話が殺到し、県内でも電話がつながりにくくなりました。こうした発災時でも家族や知人との安否確認や避難先の連絡などを行うことができるのが災害用伝言サービスです。



▲総務省ホームページ

■災害用伝言ダイヤル（171）

震度6弱以上の地震などの大災害発生時に、被災地の人が「171」の番号をダイヤ

ルすると、自宅の電話番号あてに音声による安否情報を録音することができ、電話番号を知っている人であれば、全国から再生ができます。

一般電話、公衆電話、携帯電話、スマートフォンから利用できます。



●伝言の登録・再生方法

- ①「171」にダイヤルします（ガイダンスが流れます）。
- ②録音するには「1」、再生するには「2」をダイヤルします。
- ③録音する場合は、自宅の市外局番からの電話番号をダイヤルし、ガイダンスに従ってメッセージを録音します。
- ④録音されたメッセージを再生する場合は、安否を確認したい相手の市外局番からの電話番号をダイヤルし、ガイダンスに従って再生します。

■災害用伝言板

震度6弱以上の地震などの大災害発生時に、携帯電話やスマートフォンのインターネット機能を使って自身の安否情報を文字で登録すると、電話番号をもとに全国の携帯電話、スマートフォンやご家族のパソコンから登録された安否情報を確認できます。このサービスは、毎月1日や15日などに体験日を設けていますので、ご活用ください。
※詳細は運営している各携帯電話会社の案内をご確認ください



徒歩帰宅者への支援

千葉県を含む九都県市では、コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどと徒歩帰宅支援に関する協定を

締結しています。

これらの店舗では、発災時に水道水やトイレの提供のほか、道路交通情報などを可能な範囲で提供します。

協定を締結した店舗には、上記の「災害時帰宅支援ステーション」ステッカーが掲示されていますので、日ごろから帰宅経路にあるコンビニエンスストアや千葉県石油商業組合に加盟する県内のスタンドの店舗の場所を確認しておきましょう。



▲県ホームページ

八千代市防災ハザードマップをリニューアルしました

3年6月に作成したハザードマップを、6年3月までに新たに指定された浸水想定区域および土砂災害警戒区域等を追加し、全面的にリニューアルしました。

ハザードマップは、市役所総合案内、危機管理課、各支所連絡所、各公民館、各図書館で配布をしています。

また、3年から6年3月までの間に新たに指定された浸水想定区域および土砂災害警戒区域等、並びにそれぞれの区域周辺にお住まいの人へ、順次自宅ポストに配布します。

なお、Web版ハザードマップでも、浸水想定区域および土砂災害警戒区域等を確認できます。

この機会に自宅の災害リスクや避難先などを確認し、災害に備えましょう。



▲市ホームページ

この特集のお問い合わせは、
危機管理課 ☎421-6716、
警防課 ☎459-7804へ

広告

広告

健康への近道は、自身の健康から

9月は健康増進普及月間です

みなさんは自身の健康について、普段どのくらい意識していますか？食事、運動、睡眠などの日々の生活習慣を一度見直すことで、いつまでも元気に過ごせる「丈夫な身体」や「豊かな心」を目指すことができます。より充実した毎を送るため、健康増進普及月間をきっかけに、健康について意識してみませんか。右のコードから、体操の解説動画など健康づくりに関する詳しい情報が見られます。

お問い合わせは
健康づくり課
☎483-4646へ



◀健康増進普及月間
ホームページ



減塩で健康生活

日本人の食事摂取基準(2020版)では、20歳以上の1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満と定められています。令和元年の国民健康・栄養調査の食塩摂取量は、男性10.9g、女性9.3gです。食塩の摂り過ぎは高血圧の原因の1つで、高血圧の状態が続くと生活習慣病につながったり、胃がんのリスクがあります。日々の生活の中で減塩を意識しましょう。また、子どものうちからうす味に慣れておくことも大切です。



▲出典:厚生労働省 スマートライフプロジェクト食生活改善普及運動特設ページ

あなたや周囲のために禁煙してみませんか

禁煙は早期に始めるほど、健康改善に効果があります。しかし、禁煙するのに遅すぎることはありません。まずは禁煙のコツを知り、できることから始めてみましょう。

- 禁煙開始日を設定する
 - 吸いたい気持ちへの対処法を練習する
 - 禁煙をしたら体に起こる良かったことを探す
 - 禁煙補助薬や禁煙外来を利用する
- 詳しくは右のコードから。 ▲市ホームページ



やちよ元気体操で体を動かしてみませんか

転倒予防を目的に、いつでも・どこでも・だれでもできるように作成された市オリジナルの体操です。右のコードから動画を見ることができます。ぜひ体験してみてください。 ▲市ホームページ



STOP！座りっぱなし まずは+（プラス）10分の運動から

普段からしっかり体を動かすことは、脂肪燃焼や病気のリスクを下げるだけでなく、リラックス効果や快眠につながります。以下の例を参考に、今よりも10分多く体を動かすことから始めてみませんか。

- 無理なく「+10分」しよう
- ・元気に歩いて+10分
- ・テレビを見ながら筋トレをして+10分
- ・歩いたり、自転車で移動して+10分

歯みがきを効果的に！

歯みがき剤を正しく使うことで、むし歯予防効果が高まります。寝る前を含め1日2回以上フッ素配合歯みがき剤を使用しましょう。



質の良い睡眠をとるためのひと工夫

厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が示されています。質の良い睡眠をとるために、できることから生活に取り入れてみましょう。

- ・朝起きたら太陽の光を浴びる
- ・朝食をしっかり摂る
- ・定期的に運動する
- ・カフェインを摂り過ぎない
- ・就寝前の飲酒・喫煙を控える
- ・40℃程度の温度で入浴をする(ただし、就寝



広告

広告

情報ぎゃらりー

市役所 〒276-8501 大和田新田 312-5
☎483-1151 (代表)

9月11日(水)は八千代台支所・
パスポートセンターが臨時休業

ユアエルム八千代台店内の八千代台支所とパスポートセンターは、同店の店休日に合わせて、9月11日(水)に臨時休業となります。

(戸籍住民課☎421-6719、パスポートセンター☎485-5801)

子どもショートステイ事業を
一時休止します

子どもショートステイ事業は、実施施設の移転により9月10日(火)～10月31日(木)の間休止します。

(子ども相談センター☎421-6755)

年金事務所の年金相談は
予約できます

船橋年金事務所や年金相談センターでは、電話で事前予約できます。相談窓口は夜間や休日の開設日もありますので、予約専用ダイヤルで開設日を確認してください。

■予約専用ダイヤル 年金事務所☎0570-05-4890街角の年金相談センター船橋☎424-7091

(国保年金課)



新規就農相談会を開催します

市内で就農を目指す人の相談会を開催します。

▶日時 10月10日(木)・11日(金)午後

2時～4時 ▶場所 市役所新館6階第4会議室

(農業委員会事務局☎421-6793)

保健

保健センター
〒276-0042 ゆりのき台2-10
母子保健課 ☎ 486-7250
健康づくり課 ☎ 483-4646

母子保健課

2歳6か月児
歯科健診 (予約制)

歯科医師による健診を行います。

▶日時 10月10日(木)受付は①午後1時15分～1時30分、②午後1時40分～1時55分、③午後2時5分～2時20分のいずれか ▶場所 保健センター ▶対象 4年4月生まれ ▶申し込み やちよ子育てナビから予約



食生活相談 (予約制)

乳幼児期・学童期・思春期のお子さん、妊産婦さんの食生活や栄養について栄養士が相談に応じます。

▶日時 第2・4火曜日、午後1時30分～4時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ

健康づくり課

お試し体操広場

やちよこれだけ体操ややちよ元気体操で一緒に体を動かしませんか。体力に自信のない人も無理なく体を動かせる30分間の体操広場です。申し込み不要。当日現地集合。

▶日時 9月10日(火)・24日(火)午前9時～9時30分。小雨中止 ▶場所 八千代総合運動公園噴水広場 ▶持

ち物 飲み物 ▶その他 体調が優れない時は参加をお控えください

がん検診を受けましょう

9月は「がん征圧月間」です。定期的にがん検診を受けることが、がんの早期発見・早期治療につながります。がん検診の受診券の有効期限は7年1月末です。早めの予約を。



▲がん検診・成人歯科検診

みんなで取り組もう大切な
いのちを守るゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげて見守る人のことです。9月10日～16日の自殺予防週間を機会に、まずはやさしく声をかけることから始めてみましょう。その行動があなたの大切な人のいのちを守ることにつながります。また、様々な年代や悩みの内容等に対応した各種相談窓口を紹介しています。悩みを一人で抱え込まず、相談しましょう。



▲いのちを守るゲートキーパー



▲悩んだ時の相談窓口

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 10月1日(火)午後2時から／八千代市障害者福祉センター、10月8日(火)午後2時から／習志野保健所 ▶問い合わせ 地域保健課精神担当☎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

9月の休日開庁

●戸籍住民課(1階)
●八千代台支所、パスポートセンター
8日(日)午前8時30分～正午
※取り扱いできない業務もあります

●納税相談(3階)
●国民健康保険料(1階)
29日(日)午前9時～正午

が相談をお受けします。

▶日時／場所 10月15日(火)午前9時30分から／鎌ケ谷市総合福祉保健センター ▶問い合わせ 地域保健課☎475-5153

■H I V検査及び肝炎検査

保健所ではH I V検査と同時に梅毒・クラミジア・淋菌・B型肝炎・C型肝炎の検査も受けられます。検査は無料・匿名です。H I V検査の結果は即日でお知らせできます。検査結果は原則として口頭でお伝えします。

▶日時(検査日) 第1・3水曜日午前9時30分～10時、偶数月の第1水曜日は午後5時15分～5時45分も対応。予約制。定員になり次第受付を終了 ▶場所 習志野保健所 ▶問い合わせ・予約 疾病対策課☎475-5154

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 大和田公民館☎482-0845

◆秋の親子でチャレンジ 大和田図書館との連携事業

親子で楽しめる和紙を使ったお絵かきなど。市内在住か在勤の2歳～5歳までの子を持つ親子対象。先着5組。汚れてもよい服装。飲み物持参 時10月6日(日)午前10時～11時30分 時9月2日(月)午前9時から電話か直接同館へ

高津公民館☎450-0353 ◆小学生のかぎ編み 初心者は糸あそび、経験者はかぎ針で編み物作り。市内在住の小学2年～6年生対象。経験者はかぎ針4～6号のいずれか(初心者は不要)、上履き、飲み物持参 時9月18日(水)午後2時30分～4時 費100円(材料費) 時当日直接同館へ

◆回想法を体験しよう! 幼い頃の楽しい思い出を語り合うことで脳を活性化させ、心が元気になる回想法

9月の献血

●9月15日(日)午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、イオンモール八千代緑が丘(八千代ライオンズクラブ・八千代中央ライオンズクラブ合同)

夜間・休日急病診療

◆急病のときは、まず、当番医で受診を
テレホン案内
内科系(小児科) ☎482-6870
外科系・その他の科目 ☎482-6871
歯科 ☎482-6872
※小児科・その他の科目は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ。歯科は、日曜・祝日8:30～13:00、年末年始は8:30～17:00のみ

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

平日・土曜19時～23時
日曜・祝日・年末年始18時～21時
☎458-6090
※時間外☎450-6000へ

具合が悪くなり、当番医での受診が必要か判断に迷う時などに看護師や医師が電話で相談に応じます。

【小児】こども急病電話相談
毎日19時～翌朝8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8時、日曜・祝日・年末年始・GW 9時～翌朝8時 局番なしの ☎#7119
※ダイヤル回線、IP電話からは ☎03-6810-1636

9月の相談案内																			
※祝日はお休みです。																			
ふれあい相談 相談心配ごと	法律相談	成年後見相談	緑の相談	消費生活相談	障害年金無料相談	高齢者総合相談	福祉総合相談	子どもの総合相談(0～18歳)	青少年の非行に関する相談	教育相談	適応支援相談	のこばと発達相談	成人の健康相談	女性サポート相談	ごとの相談	人権・悩み相談	地域職業相談室	職業相談	建築相談
火・木曜日 13時～16時	4日(水)・18日(水) 13時～16時 予約制	月～金曜日 9時～17時	10月26日(木) 15時～17時30分	月～金曜日 13時～16時 16時～17時	第2火曜日 13時～16時30分 予約制	月～金曜日 8時30分～17時 地域包括支援センター	8月～金曜日 8時30分～17時	月～金曜日 9時～17時	月～金曜日 9時～16時	月～金曜日 9時～16時	月～金曜日 9時30分～17時	月～金曜日 9時～17時	8月～金曜日 8時30分～17時	10月～第4水曜日 10時～15時 予約制	12月(木) 13時～16時		月～金曜日 9時～17時		
社会福祉協議会 ☎487(2)940	社会福祉協議会 ☎483(3)021	社会福祉協議会 ☎(486)9787	地域振興財団 ☎(458)6446	消費生活センター ☎485(5)0559	みんなでサポートちば ☎070(154)7661	みなでサポートちば ☎070(154)7661	大和田 ☎(484)6611	高津緑が丘 ☎(489)4655	八千代台 ☎(406)5576	村上 ☎(405)4177	阿蘇・睦 ☎(488)9525	勝田台 ☎(481)3515	福祉総合相談 ☎(421)6732	子ども相談センター ☎(421)6755	青少年センター ☎(483)2842	教育センター ☎(486)8866	フレンド八千代 ☎(486)1019	のこばと発達の相談室 ☎(411)6745	健康づくり課 ☎(483)4646
男女共同参画センター 市役所1階第1相談室 ☎(485)8800																			
健康福祉課 ☎(483)1151(代表)																			
コミュニティ推進課☎(421)6718 予約制以外の各種相談は当日受け付け。 8時30分から電話で申し込み(先着順) 税務相談は9月2日午前8時30分から電話で申し込み(先着順)																			

を体験。市内在住か在勤の人対象、抽選16人。飲み物持参 ㊤9月25日(水)午後1時30分～3時30分 ㊤9月2日(月)午前9時から9日(月)午後5時までに右のコードから電子申請か電話。13日(金)までに抽選結果を通知



◆災害が高齢者に及ぼす影響 予期せぬ災害対策と災害医療についての講話。市内在住か在勤の成人対象。抽選24人。筆記用具、飲み物持参 ㊤9月26日(木)午後1時30分～3時30分 ㊤9月2日(月)午前9時から右のコードから電子申請か電話



勝田台公民館☎485-5202 ◆すてっぷ21勝田台合同事業「食育ボランティアおばちゃんの簡単クッキング」旬の食材を使った料理の実演と試食交流会。子どもの遊具と保育あり。市内在住の未就学児の親子対象。抽選5組。エプロン、三角巾、布巾、スリッパ、飲み物持参 ㊤10月10日(木)午前10時～11時30分 費1組200円 ㊤9月1日(日)午前9時から11日(水)午後5時までに右下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。抽選結果は当選者のみ13日(金)までに通知



村上公民館☎485-5452 ◆八千代の歴史と文化財「郷土を知ろう」村上地区の文化財を徒歩で巡る。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着12人。筆記具・飲み物持参 ㊤10月4日(金)午前10時～11時30分 ㊤9月2日(月)午前9時から電話か直接同館へ ◆子育てラボ「乳幼児の救急法」乳幼児の救急法の講話と実演。市内在住か在勤・在学の乳幼児の保護者対象。先着10人。保育あり、乳幼児の同伴可。上履き、筆記用具、飲み物持参 ㊤10月9日(水)午前9時30分～11時 ㊤9月2日(月)午前9時から電話か直接同館へ



TRC八千代中央図書館☎486-2306 ◆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ます。抽選8人 ㊤9月18日(水)午後2時～3時30分 ㊤9月5日(木)午前10時から9月8日(日)午後6時までに直接同館へ

◆小さな子どもの健康と救急対応 0歳～未就学児のお父さん・お母さんを対象に、子どもの突然の症状や怪我の対応の仕方を学びます。子ども同伴可（託児サービスはありません。）。先着10組 ㊤9月28日(土)午後1時30分～2時30分 ㊤9月3日(火)午前10時から電話か直接同館へ ◆ずう～っとずっとずっとおはなし会 空の下でおはなし会！一日中開催します。全12回入替制 ㊤9月29日(日)午前9時30分～午後4時45分 ㊤当日直接同館へ

八千代台図書館☎482-0912 ◆八千代の中世 村上綱清と米本城や飯綱神社など八千代市の中世（戦国を中心）に関する講話。講師は市郷土博物館の学芸担当。市内在住かIn勤の人対象。先着20人 ㊤9月25日(水)午前10時～11時30分 ㊤八千代台公民館 ㊤9月4日(水)午前9時から電話か直接同館へ

勝田台図書館☎484-4946 ◆おはなし会と昔のあそび おとぎばなしの会による、えほんのよみきかせや手遊び、パネルシアターやおりがみなど、たのしいおはなし会です。先着10人 ㊤9月14日(土)午前10時～11時 ㊤当日直接同館へ

緑が丘図書館☎489-4946 ◆こどもえいごこうざ 英語で楽しむ絵本の会を開催します。市内在住の未就学児とその保護者対象。先着5組 ㊤9月19日(木)午後3時から ㊤9月5日(木)9時から電話か直接同館へ



文化伝承館☎484-9011 (郷土博物館) ◆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 ㊤9月18日、10月16日、11月20日いずれも水曜日午後2時～3時30分 ㊤当日直接同館へ



郷土博物館☎484-9011 ◆子ども体験教室「土器づくり」・全2回 1日目に博物館で粘土で土器づくり。2日目にガキ大将の森キャンプ場で、森の観察会と土器焼きをします。小学4年生以下は保護者同伴。先着7人 ㊤9月29日(日)午前10時～午後4時、10月20日(日)午前11時～午後2時 ㊤9月29日(日)は郷土博物館、10月20日(日)はガキ大将の森キャンプ場 費材料費500円 ㊤9月1日(日)午前9時から電話か直接同館へ



セントラルスポーツ生涯学習プラザ☎487-3719 ◆学ぼう！フレイル（虚弱）と予防運動 フレイル予防のスペシャリストによる講座。先着30人。動きやすい服装 ㊤9月27日(金)午後

1時～2時30分 ㊤9月1日(日)午前10時から電話か直接同施設へ 勝田台地域包括支援センター☎481-3515 ◆介護予防教室「座ってできるエクササイズで目指そう、筋力アップ！」 65歳以上対象。先着20人。筆記用具、飲み物、上履き持参 ㊤9月27日(金)午前10時～11時30分 ㊤勝田台会館 ㊤平日午前9時～午後5時までに電話か直接同センターへ 八千代台地域包括支援センター☎406-5576 ◆介護予防教室「転倒予防・認知症予防について学ぼう」興味がある人対象。先着15人、飲み物、マスク、筆記用具持参 ㊤9月13日(金)午前10時～11時30分 ㊤八千代台公民館 ㊤平日午前9時～午後5時までに電話か直接同センターへ 高津・緑が丘地域包括支援センター☎489-4655 ◆介護予防教室 椅子ヨガで身体のバランスを向上、転倒の原因を減らしましょう。先着10人。飲み物持参 ㊤9月19日(木)午後1時30分～3時 ㊤緑が丘公民館 ㊤平日午前9時～午後5時までに電話か直接同センターへ

農業交流センター☎406-4778 ◆親子料理教室 助六寿司と白玉ぜんざいを作ります。小学生以上対象、先着8組。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 ㊤9月16日(祝)午前10時30分～午後1時 費2,500円 ㊤9月3日(火) 午前9時から道の駅やちよHPより申し込み



◆家庭料理講座 お味噌を使ったシフォンケーキと蕎麦粉のガレットを作ります。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 ㊤9月26日(木)午前10時30分～午後1時 費2,000円 ㊤9月3日(火)午前9時から道の駅やちよHPより申し込み

八千代台近隣公園小体育館☎483-4977 ◆太極柔力球教室10月生募集 太極拳の動きを基にラケットとボールを使った球技です。演舞と球技試合の2種類を行います。先着10人。動き

第16回八千代インターナショナルディをフルガーデン八千代で開催

イベントを通して日本文化に触れ、日本人との交流を深めます。八千代高等学校「鼓組」ほかに参加。
▶日時／場所 9月7日(土)午後0時30分～3時45分／フルガーデン八千代・中央通路 ▶入場無料 ▶問い合わせ 八千代市国際交流協会・三橋☎752-0593（火曜・木曜午前9時～午後3時）

市民体育大会

■合気道 市内在住かIn勤・在学の小学生以上対象。演武形式 ㊤11月4日(休) ㊤市民体育館 ㊤10月28日(月)までに電話かファクスで市合気道連盟佐藤・☎465-4992へ

やすい服装で。ラケット無料貸出（要相談） ㊤10月2日(水)午前10時～11時30分。以後毎月第1・2・3水曜日 費600円(保険料含む) ㊤9月1日(日)午前9時から電話か直接同館へ 八千代市総合グラウンド☎484-4222 ◆市民太極拳教室・後期5回 太極拳のゆっくりとした運動を体験。市内在住かIn勤の成人対象。先着50人 ㊤10月10日・17日・24日・31日、11月7日いずれも木曜日午前9時30分～11時30分。9時20分受け付け。1日単位での申込み可。雨天中止 費1回200円(保険料含む) 全出席で1回無料 ㊤10月3日(木)までにメール（件名は「太極拳教室」とし、本文に氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号を記載）で同グラウンド☎field@ycp.or.jpへ（火曜休業日）。電話でも可。

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 ポールを使用して歩き、健康増進と心身のリフレッシュ。市内在住かIn勤・在学の高校生以上対象。20人 ㊤9月28日(土)午前10時～11時30分※雨天延期9月29日(日) ㊤萱田地区公園 費1,000円(貸出用ポール代含む) ㊤9月3日(火)から電話か直接管理事務所窓口へ

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。市内の感染状況により中止する場合があります ㊤①9月26日(木)、②10月9日(水)いずれも午前9時～正午 ㊤①9月17日(火)、②27日(金)までに電話か同課窓口へ



オーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116 ◆松田圭一郎シリコペ®紙版画展 松田圭一郎氏考案のシリコペ®による紙版画展。身近な道具で手軽に出来る画期的技法とPOPな画風が版画の世界観を広げます。㊤9月20日(金)～29日(日)午前9時～午後5時※24日(火)は休館

危険物取扱者試験及び講習会

【試験】甲種・乙種全類・丙種 ㊤11月23日(祝) ㊤敬愛大学稲毛キャンパス ㊤10月1日(火)～10月15日(火)までに(一財)消防試験研究センター千葉県支部へ願書を持参（土曜・日曜日、祝日を除く）または郵送。電子申請は10月1日(火)から10月15日(火)の間に同センターHPから。願書は消防本部予防課と市内消防署で配布。
【講習会】乙種第4類試験申込者対象。先着60人 ㊤10月19日(土) ㊤習志野市消防本部 費8,650円(テキスト代含む) ㊤9月2日(月)～9月6日(金)までに市防災協会(消防本部内)☎751-0425へ申込書を持参。郵送またはファクスの場合は(一社)千葉県危険物安全協会連合会☎043-266-7930 ☎043-266-7931へ。

RUN伴が開催されます

認知症の人や家族、支援者、一般の人が一つのタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベントです。

▶日時 10月26日(土)午前8時30～午後3時 ▶集合場所 八千代市役所駐車場 ▶参加費 1人2,000円 ▶申込み 9月20日(金)までにグループホーム美乃里☎481-1188へ直接申し込み

グラウンドゴルフ市民大会

市内在住の人対象 ㊤9月26日(木)午前8時10分受け付け、8時40分開始。予備日は27日(金)または30日(月) ㊤八千代総合運動公園多目的広場 費500円（当日徴収） ㊤9月16日(祝)までに住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・ファクス番号を書き、郵送かファクスで〒276-0046大和田新田108-15小倉良充☎450-4122へ



ありがとうございました

寺島整形外科の院長寺島史明様より「児童福祉のために役立ててください」と、マルチファンクショントンネルなどの運動遊具を寄贈していただきました。

空手の全国大会に出場する2選手の激励会を開催

8月に行われた空手道選手権大会に、市内在住の二人の選手が出場し、7月23日に激励会が行なわれました。

8月3日・4日に静岡県で開催された日本空手協会主催の「第66回小学生・中学生全国空手道選手権大会」に出場した、新木戸小学校5年の吉永陽香選手は、3年連続の出場。服部市長は「3年連続出場で経験も積み目標も変わってきたと思う。忘れられない夏になるよう頑張ってもらいたい」と激励し、吉永選手は「目標は先生方から教わったことを活かして全力で戦い、ベスト4に入って世界大会に出場することです」と意気込みを語りました。

8月8日～10日に東京都で開催された全日本空手道連盟主催の「第24回全日本少年少女空手道選手権大会」に出場した、新木戸小学校2年の上野葵選手は、2年連続の出場。服部市長は「去年の経験も活かしつつ、1年間稽古を積んだ集大成を発揮してほしい」と激励し、上野選手は「昨年はベスト16位だったので、今回は全国1位になれるように千葉県代表として頑張ります」と意気込みを語りました。



▲服部市長と吉永陽香選手(右)



▲上野葵選手(左)と服部市長

宝くじのコミュニティ助成事業でやよい会が備品を購入

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業。やよい会(自治会)ではこの宝くじの助成金を活用して、炊飯器などのコミュニティ活動備品を購入しました。今後は購入した備品を活用して子ども食堂などを開催予定です。



▲各備品にはクーちゃんのシールが貼られています

あの日のことを忘れないために 広島原爆投下の日に「黙とうと献花の集い」

8月6日、市民会館にて黙とうと献花の集いが行われました。市民会館前の平和記念碑には、広島市から譲り受けた被爆した旧庁舎の一部が掲げられています。79年前の同日、広島に落とされた原爆により約14万人もの市民が犠牲になりました。原爆投下時刻である8時15分に合わせて黙とうと献花を行い、原爆犠牲者の冥福を祈るとともに恒久平和への誓いを新たにしました。また、被爆体験講話と八千代少年少女合唱団によるコーラス、市民から寄せられた「平和を願う千羽鶴」約7万3千羽の展示なども行われました。



▲平和記念碑には平和のシンボルのハトがあしらわれています

市民伝言板 /

★人形劇団ひとみ座「9月0日大冒険」
あるはずのない特別な一日。小学生3人が恐竜の住む白亜紀の世界で繰り広げる大冒険。わくわくドキドキの大型人形劇！10月27日(日)午後3時～4時30分。市民会館。大人3,000円、子ども2,000円。詳細・申し込みは、(特非)子どもネット八千代のホームページから。三浦☎486-4699



★八千代の人々の生活史 講演I「印旛沼の干拓。染谷源右衛門から三百年」、講演II「佐倉藩士・小柴宣雄(新一郎)の生涯。大和田新田に建つ墓碑を追って」。9月22日(日)午後1時30分～4時。八千代市立郷土博物館。300円。八千代市郷土歴史研究会・小林☎090-2455-9913

★のマークは市民活動団体公益事業補助

金制度対象事業です。

■八千代朗読サークル「新・みちの会」朗読発表会 三浦哲郎原作「忍ぶ川」。9月14日(土)午後1時開場、1時30分開演。勝田台文化センター。新・みちの会・山村☎482-6809

■第13回スペシャルコンサート(吹奏楽) ディズニーの曲やサンバ、管弦楽曲から威風堂々など様々なジャンルの曲を演奏します。9月15日(日)午後1時30分開場、2時開演。市民会館。八千代フェスティバルバンド・武井☎090-9134-2379

■健康講座「幸せな最期を過ごすために」講師は向日葵クリニック中村明澄院長。9月14日(土)午後2時開演、セントラルスポーツ生涯学習プラザ2階多目的広場。八千代医療センターを支援する市民の会、社会福祉協議会・ゆりのき台支会共催、ゆりのき長寿会協賛。坂本☎487-4166

八千代市地域振興財団事業案内

市民会館☎483-5111 www.ycp.or.jp/



▲チケットはこちらへ

小椋佳 歌紡ぎの会

▶日時 11月16日(土)午後5時30分開演 ▶場所 市民会館大ホール ▶料金 全席指定6,600円、賛助会員6,100円



6年度 スポーツウェルネス吹き矢教室

全4回。抽選50人。クラスは①初心者、②経験者です。

▶日時 10月5日、12日、19日、26日いずれも土曜日午前9時～正午 ▶場所 市民体育館第一武道室 ▶料金 1,000円(全4回分・傷害保険料等含む) ▶申し込み 9月18日(水)必着で往復はがきに「住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・希望クラス・返信先」を記入の上、〒276-0043八千代市萱田1220市民体育館まで郵送 ▶問い合わせ 市民体育館☎485-7200

ミニ・ガイド

■防衛医科大学校(看護学科・医学科) 学生募集 ①看護学科、②医学科。いずれも18歳以上21歳未満の人対象。受け付けは①10月2日(水)、②10月9日(水)まで。試験日は①10月12日(土)、②10月19日(土)。お問い合わせは自衛隊千葉地方協力本部船橋出張所☎(475)2084へ

■北千葉広域水道企業団職員(地方公務員) 募集 7年4月1日採用予定。職種・人数は土木・電気・機械／一般事務(経験者) 各1人程度。詳しくは同企業団ホームページか総務調整室☎(345)3211へ

■地球温暖化活動推進員募集 県では、地球温暖化対策の普及啓発活動を行うボランティアを募集しています。推進員は、節電やゴミの減量など自らの日常生活

でできる温暖化対策を行いながら、地域イベントへの参加や出前講座の講師を務めるなど、さまざまな活動を行っています。あなたの特技や経験・ネットワークを生かして、地域で活躍してみませんか。申し込みはホームページから応募申請書をダウンロードし郵送

またはファクス。10月31日(木)必着。お問い合わせは〒260-0002千葉市中央区中央港1-11-1千葉県地球温暖化防止活動推進センター☎043(246)2180 ☎043(247)4152へ

■第47回住宅デー開催のお知らせ 防災減災の備えは大丈夫ですか？お近くの建設職人が安心安全の住まいづくりをご提案。会場では無料住宅相談や無料包丁研ぎ、職人技術体験、子供工作などの企画も。市内3会場(八千代台第3公園・八千代市役所駐車場・ジョイフル本田八千代店)。各会場で内容が違いますのでご注意ください。雨天時中止。9月8日(日)午前10時～午後3時。受け付けは正午まで。お問い合わせは千葉土建一般労働組合八千代支部☎(489)4922へ

■無料シニア向けパソコン・スマホお悩みごと相談会 講話「デジタル社会の中でシニアが元気に生きていくノウハウ」&パソコン・スマホのお悩みごと相談。パソコン、スマホ、筆記用具持参。9月14日(土)午前9時30分～11時30分、市民会館。定員20人。申し込みは9月10日(火)午後3時までに公益社団法人八千代市シルバー人材センター☎(484)4680へ

■弁護士・司法書士・税理士の合同無料相談会 各専門家が合同で法律問題や登記、税金問題等の相談に応じ、総合的なアドバイスをいたします。相談無料。9月28日(土)午前10時～午後4時15分、千葉県弁護士会館(千葉市中央区中央4-13-9)。要予約(先着42人)。予約は千葉県弁護士会☎043(227)8431へ

気象条件などにより一部変更または中止する場合があります。【ヘリコプター離発着訓練】2日(月)、3日(火)、10日(火)～13日(金)午前7時～午後9時。【落下傘降下訓練】10日(火)～13日(金)午前7時～午後9時。火薬などを使用する訓練は毎日あります。最新の日程は、陸上自衛隊第1空挺団のホームページへ。習志野駐屯地広報班☎466-2141



9月の習志野
演習場訓練日程