

電子申請か電話で健康づくり課へ
今から始める健康づくり講座～減塩でも美味しく！高血圧予防編～

食塩の摂取量が気になる人におすすめの調理実習です。先着16人。

▶日時 2月4日(火)午前10時30分～午後1時 ▶場所 保健センター ▶参加費 500円 ▶持ち物 エプロン、三角巾、布巾(3枚程度)、飲み物 ▶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 **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。今年度もボッチャ、フロアーカーリングなどのニュースポーツを楽しみ、地域の人と交流を深めます。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。抽選24人 ㊟2月13日(木)・27日(木)、3月13日(木)いずれも午後1時30分～3時30分 ㊟1月16日(木)午前9時から23日(木)午後5時までに右のコードから電子申請か電話

勝田台公民館 485-5202 ◆「スマホ塾」(基本編) 初心者向けの基本操作、カメラの使い方などを学びます。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選12人。スマートフォン(Android)持参 ㊟2月12日(水)午前10時～正午 ㊟1月15日(水)午前9時から26日(日)午後5時までに電話か直接同館へ。抽選結果は当選者によりのみ29日(水)までに通知 ◆「スマホ塾」(応用編) 災害時の情報収集や安否確認などの操作を学びます。市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選12人。スマートフォン(Android)持参 ㊟2月26日(水)午前10時～正午 ㊟1月15日(水)午前9時から26日(日)午後5時までに電話か直接同館へ。抽選結果は当選者によりのみ29日(水)までに通知

八千代台公民館 483-5553 ◆サークル訪問「そば打ちの会」日曜日のひととき、打ちたての蕎麦を味わいませんか。市内在住か在勤または在学の成人対象。定員4人(応募多数の場合は抽選)。エプロン、三

角巾、布巾2枚、筆記用具、飲み物持参 ㊟2月2日(日)午後1時～4時 ㊟1,000円 ㊟1月15日(水)午前9時から22日(水)午後9時までに電話か直接同館へ。結果は24日(金)までに当選者によりのみ通知

村上公民館 485-5452 ◆紙ヒコーキをとばそう 工夫してよくとぶ紙ヒコーキをつくろう。市内在住の小学生対象。先着24人。はさみ、のり、定規、マジック、いらない紙、飲み物持参 ㊟2月19日(水)午後3時～4時30分 ㊟1月15日(水)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ります」市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選10人。味噌を入れる容器、雑巾、エプロン、三角巾、上履き、靴入れ用袋を持参 ㊟1月30日(木)、2月4日(火)いずれも午前10時～正午 ㊟3,500円 ㊟1月15日(水)午前9時から20日(月)午後5時までに下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。抽選結果は当選者によりのみ22日(水)までに通知

睦公民館 450-2390、**勝田台公民館** 485-5202、**村上公民館** 485-5452 ◆(3館合同開催講座)ハーモニカ爽やかな風コンサート 抽選40人 ㊟2月9日(日)午後1時30分～3時30分 ㊟勝田台文化センター ㊟1月15日(水)午前9時から21日(火)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各館へ。抽選結果は当選者によりのみ23日(木)までに通知

八千代台東南公民館 485-4811 ◆やちよの歴史～八千代台の歴史を古文書から紐解きます～ 郷土博物館との合同企画。江戸時代の八千代台を古文書から紐解きます。市内在住か在勤の成人対象。定員30人(応募多数の場合は抽選) ㊟2月27日(木)午後1時30分～3時30分 ㊟1月15日(水)午前9時から21日(火)午後5時までに右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23日(木)までに通知

郷土博物館 **郷土博物館** 484-9011 ◆第4回やち博講座～古代の文字と八千代市～ 古代の社会における文字を主題とし、八千代市を中心に解説します。先着50人 ㊟2月16日(日)午後1時30分～3時 ㊟1月15日(水)午前9時から電話か直接同館窓口へ

納期限は1月31日(金)です
スマホアプリで納付ができます。または、納め忘れのない口座振替が便利です
市民税・県民税……………4期
国民健康保険料……………7期
介護保険料……………7期
後期高齢者医療保険料……………7期

講座・教室 **地域振興財団緑化推進事務所** 458-6446 ◆緑の講習会「バラの管理術・総集編」1年を振り返ってバラをキレイに咲かせる年間の管理をおさらいします。市内在住か在勤の成人対象。先着20人 ㊟2月21日(金)午後1時30分～3時30分 ㊟村上公民館 ㊟2月7日(金)までに電話か緑化推進事務所HPへ

農業交流センター 406-4778 ◆子ども料理講座 いちごボトルケーキを作ります。小学生以上対象。抽選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9日(日)午前10時～正午 ㊟2,000円 ㊟1月17日(金)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 冬野菜のスープカレーをスパイスから作ります。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15日(土)午前10時30分～午後1時 ㊟2,000円 ㊟1月17日(金)午前9時から道の駅やちよHPより申し込み ◆タイ料理講座 グリーンカレーとヤムプラムック(いかのタイ風サラダ)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17日(月)午前10時30分～午後1時 ㊟2,500円 ㊟1月17日(金)午前9時から道の駅やちよHPより申し込み

八千代市スポーツ協会事務局 090-4413-2405 ◆スポーツフォーラム、セミナーを開催 スポーツにまつわる2つの話題を講師から学びます。①スポーツ指導者が持ちたい正しい知識と医学の目「スポーツと貧血」、②「スポーツと性的マイノリティ」 ㊟①2月1日(土)、②3月1日(土)いずれも午後2時から。30分前から受け付け ㊟セントラルスポーツ総合生涯学習プラザ。公共交通機関をご利用ください ㊟1月24日(金)までに電話かメール(yachiyo-taikyo@ab.auone-net.jp)で同協会(水曜～金曜日、午前10時～午後4時)へ

オーエンス八千代市民ギャラリー 406-4116 ◆子供絵画造形教室「上手に見える絵のルール」上手な絵に見せる構図について学びます。小

市小中義務教育学校 第53回 合同作品展 ～ハートつなげよう“わ”～
市内小中義務教育学校特別支援学級・八千代特別支援学校の児童生徒が思いを込めて作った作品を公開します。今年度も個性あふれる作品や彩り豊かな作品がたくさんそろいました。児童生徒の1年間の学習の成果をぜひご覧いただき、心温まるひとときをお過ごしください。 ㊟1月31日(金)～2月4日(火) ㊟オーエンス八千代市民ギャラリー 問い合わせは指導課 481-0301へ

学3年～6年生対象。先着12人 ㊟2月24日(休)午前10時～正午 ㊟1,000円 ㊟電話か直接同館へ
八千代市総合グラウンド 484-4222 ◆女子サッカー教室 サッカー女子集まれ！サッカー経験ある人もない人も一緒に楽しみましょう。市内在住か在勤・在学の小学生以上の女性対象。小学生の場合は保護者同伴。先着100人 ㊟2月2日(日)午前9時～正午(小雨決行)、午前9時～9時20分までに受け付け ㊟一人200円(保険料を含む) ㊟1月30日(木)までにメール(件名に「女子サッカー教室」、本文に参加者の氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号を記載)で同グラウンドへメール(㊟field@ycp.or.jp)か電話(火曜休業)

第11回 親子三世代
スポーツフェスタ

春に向けて気軽にスポーツを楽しみませんか？上履き持参 ①空手道演武と体験会(午前11時～正午。5歳以上対象。先着15人)、②合気道演武と体験会(午前11時30分～午後0時30分。小学生以上対象。先着10人)、③卓球体験教室(午後0時30分～2時。小学3年生以上対象。先着12人)、④ラクラク椅子体操体験会(午前10時～11時。先着8人)、⑤健康体操体験教室(午後1時～2時。先着8人) ⑥フラダンス体験教室(午後1時～1時30分。大人対象。午後1時30分～2時。未就学児～小学3年生対象。各回先着10人)、⑦吹矢体験会(午後2時30分～3時30分。小学3年生以上対象。先着10人)、⑧Kids Dance発表会(午前10時～10時30分)、⑨フラダンス発表会(午後3時～4時)、⑩健康測定 ㊟2月8日(土)午前10時～午後4時 ㊟無料 ㊟①、②と⑧～⑩は見学自由。①～⑦は要予約。1月15日(水)午前9時から電話か直接勝田台中央公園小体育館(㊟487-7667)へ

会員募集

市民の皆さんからの依頼に基づき掲載しておりますので、内容についての責任は負いかねます。

◆八千代絆クラブ 健康麻雀、新舞踊・盆踊り、グラウンドゴルフ、ウォーキング、カラオケ、吹矢、シネマの会、ナツメロを唄う会、旅の話、ラジオ体操など。見学歓迎。60歳以上対象。不定期開催。村上公民館、UR集会所。月300円。中村 ㊟484-7279、㊟masayosil028@gmail.com ◆そば道場 一緒にそば打ちをしませんか。月1回程度(平日)。初心者歓迎。募集人数4人。不定期開催。荻原 ㊟080-1298-5402、㊟488-1380、㊟nobuhiro.ogihara.131@gmail.com

1・2月の献血
●1月23日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、八千代市役所(八千代市献血推進協議会)
●1月25日(土)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)
●2月1日(土)午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代市赤十字奉仕団)