


(水)は12月22日(月)、21日(水)は13日(火)いずれも午前9時から。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 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

◆子育てを楽しもう 子育てを楽しむ秘訣発見！

市内在住か在勤の子育て中の人対象。抽選10人。筆記用具持参 ㊤8年1月19日(月)午前10時～11時 ㊤12月15日(月)午前9時から8年1月5日(月)午後5時まで右下のコードから電子申請か電話または直接同館へ。結果は8年1月7日(水)当選者に通知



◆近世城下町の祭礼を学ぶ 江戸城下で天下祭と呼ばれた山王祭と神田明神の祭礼、佐倉城下の麻賀多明神祭礼を素材にさまざまな祭礼の姿を辿る。市内在住・在勤の成人対象。抽選15人。筆記用具持参 ㊤8年1月17日(土)午前10時～正午 ㊤12月15日(月)午前9時から8年1月5日(月)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。結果は8年1月7日(水)当選者に通知



高津公民館 ☎450-0353 ◆小学生の編みもの教室 市内在住の小学2～6年生対象。抽選18人。経験者がかぎ針4～6号のいずれか、上履き持参 ㊤8年1月21日(水)、2月18日(水) (原則2回出席) 午後2時30分～4時 ㊤200円 (2回分) ㊤12月15日(月)午前9時から21日(日)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。結果は24日(水)までに通知



◆シルバー人材センター・高津公民館合同講座「スマホの悩み解決しよう！」 便利な機能、操作方法のお

悩みを一気に解決。市内在住の60歳以上の人対象。各日先着12人。自身のスマートフォン、筆記用具、上履き持参 ㊤8年1月22日か2月12日いずれも木曜日午後2時～4時 (参加はどちらか1日) ㊤12月15日(月)午前9時から電話か直接同館へ

八千代台公民館 ☎483-5553 ◆「ゆび織りでつくる世界に一つのマフラー」 市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選12人 ㊤8年1月31日(土)午前10時～正午 ㊤2,000円 ㊤12月15日(月)午前9時から22日(月)午後9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。結果は26日(金)までに当選者に通知



村上公民館 ☎485-5452 ◆村上ペン習字教室 基礎を学びます。市内在住かIn勤・在学の中学生～成人対象。先着14人。ボールペン、ソフト下敷き・ディスクペン (持っている人のみ) 持参 ㊤8年1月17日(土)午後2時～3時30分 ㊤12月15日(月)9時から電話か直接同館へ

◆歴史講座「幕末・明治の西洋医と房総」 日本の変革期の西洋医学の導入と郷土の関わりを学びます。市内在住かIn勤・在学の成人対象。先着14人。筆記用具持参 ㊤8年1月22日(水)午前10時～正午 ㊤12月15日(月)9時から電話か直接同館へ

八千代台東南公民館 ☎485-4811

◆太巻き祭り寿司に挑戦！～桃の花のお寿司を作ってみよう～ 桃の節句に太巻き寿司でお祝いしませんか？市内在住かIn勤の成人対象。抽選8人 ㊤8年1月23日(金)午前10時～正午 ㊤12月15日(月)午前9時から22日(月)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。結果は25日(木)までに通知




図書館 T R C 八千代中央図書館 ☎486-2306 ◆本の福袋 スタッフおすすめの本を福袋にして貸出します。先着50人 ㊤8年1月6日(火)午前10時～なく



なり次第終了 ㊤当日直接同館へ ◆ずう～っとずっとずっとおはなし会 今回のテーマは午年と冬のおはなし！全12回入替制 ㊤8年1月11日(日)午前9時30分～午後4時45分 ㊤当日直接同館へ

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。耳で聴く読書を楽しんでみませんか。中学生以上対象。先着10人 ㊤12月27日(土)午後1時30分～2時30分 ㊤当日直接同館へ



## 郷土博物館

◆古文書講座中級編 市内に残された古文書や江戸時代の村役人の活動を解説。くずし字をある程度読解できる人か、くずし字読解辞典を引ける人対象。先着50人 ㊤8年1月25日(日)午後1時30分～3時30分 ㊤200円程度 (資料代) ㊤12月16日(火)午前9時から電話か直接同館へ

◆博物館上映会 昭和35年に村上辺田前地区を舞台として制作された映画「おしどり家計簿」と他1本を上映し、八千代の風景を鑑賞します。先着40人 ㊤8年1月18日(日)午前10時～11時30分 ㊤当日直接同館へ

◆文化財散歩～高津を巡る～ 市内の高津周辺に残る史跡や文化財を徒歩で巡ります。八千代中央駅改札前集合。小雨決行。各部先着15人 ㊤8年1月12日(祝)午前の部・午前10時～正午、午後の部・午後1時30分～3時30分 ㊤12月16日(火)午前9時から電話か直接同館へ

◆文化財散歩～高津を巡る～ 市内の高津周辺に残る史跡や文化財を徒歩で巡ります。八千代中央駅改札前集合。小雨決行。各部先着15人 ㊤8年1月12日(祝)午前の部・午前10時～正午、午後の部・午後1時30分～3時30分 ㊤12月16日(火)午前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 八千代の昔話の紙芝居を楽しみます。幼児以上対象。1回10人入れ替え制 ㊤8年1月21日、2月18日、3月4日いずれも水曜日午後2時～3時30分 ㊤予約不要、直接同館へ



男女共同参画センター ☎485-6505 ◆働く女性応援セミナー「デジタルスキルを味方にするためのヒント」 仕事や日常生活でICTやソーシャルメディアなどうまく付き合うための基礎知識や事例を学びます。市内在住かIn勤・在学の女性対象。先着20人 ㊤8年1月24日(土)午後1時30分～3時30分 ㊤セントラルスポーツ総合生涯学習プラザ ㊤電話か直接同センター (午前9時～午後5時) またはメール (件名に講座名、本文に氏名・電話番号・住所) を㊤danjo@city.yachiyo.chiba.jp へ送付



### 8年度千葉県障害者スポーツ大会

市内在住で13歳以上の障害者を対象に、8年5月から開催する同スポーツ大会の選手を募集します。種目によって出場条件があります。詳細は(社福)八千代市身体障害者福祉会 ☎485-1245 ㊤485-1329まで

農業交流センター ☎406-4778 いずれも12月17日(水)正午より道の駅やちよHPで申し込み ◆韓国料理講座 大根1本使ってキムチを作ります。先着16人 ㊤8年1月17日(土)午前10時～午後1時 ㊤2,000円

◆製菓教室 チョコシュークリームを作ります。先着16人 ㊤8年1月18日(日)午前10時30分～午後1時 ㊤2,500円

地域振興財団緑化推進事務所 ☎458-6446 ◆緑の講習会「木バラの剪定と管理」 1年に1度の強剪定で春バラをたくさん咲かせる方法や実技講習。市内在住かIn勤の成人対象。先着20人 ㊤8年1月15日(木)午後1時30分～3時30分 ㊤村上公民館 ㊤8年1月7日(水)までに同事務所に電話またはHPより申し込み



生涯学習振興課 ☎481-0309 ◆こども書き初め講座 市内在住または在学の小・中学生対象。抽選16人。書道セット、お手本(課題)、書き初め用紙、新聞紙2日分持参 ㊤12月24日(水)午後1時30分～3時 ㊤セントラルスポーツ生涯学習プラザ多目的ホール ㊤12月1日(月)から下のコードから電子申請で受付。結果は22日(月)当選者に通知

勝田台中央公園小体育館 ☎487-7667 ◆フラダンス教室 年齢や体力に関係なく楽しめ、未経験でも無理なく踊れるフラダンスを始めてみませんか。先着3人。動きやすい服装で参加 ㊤毎週金曜日午前11時10分～午後0時10分 ㊤1回1,000円 (保険料含む) ㊤午前9時から電話か直接同館へ



福祉総合相談課 ☎421-6738 ◆第2回おれんじフェア 認知症になっても安心して暮らせるまち八千代を目指して、講演会と認知症の人や家族のための交流会を開催します。①第1部【講演会】「認知症の方への接し方～本人と家族が笑顔で過ごすために～」、②第2部【認知症の人や家族のための交流会】「認知症の人やその家族の人を対象に、認知症介護経験者や専門職を交えた交流会」 ㊤8年1月30日(金)①午後1時～2時、②午後2時30分～4時 ㊤福祉センター ㊤電話で阿蘇・睦地域包括支援センター ☎488-9525へ



### 冬休み企画！温水プールで遊ぼう！

温水プールで、ボール遊びや水中綱引きなどを楽しもう！小学生(潜ることができ、1人で浮いて立てる人)対象。先着24人。水着、タオル、スイムキャップ、ゴーグル持参 ㊤12月26日(金)午後3時45分～5時15分 ㊤セントラルスポーツ生涯学習プラザプール ㊤12月15日(月)正午からセントラルスポーツ生涯学習プラザ ☎487-3719に電話か直接同施設へ



## けんこうかんりコーナー

### No.599 さあ、健診に行こう！第5弾～慢性腎臓病編～

現在日本国民の成人5人に1人が慢性腎臓病を患っていると言われています。国民病といっても過言ではないでしょう。

慢性腎臓病かどうかは健診を受けることで分かります。健診結果のCr(クレアチニン)とeGFRという二つの項目に注目してください。Crは筋肉から出るごみの量です。本来なら腎臓から尿に捨てられるはずのごみ(Cr)が、血液検査で数値が高い、となると、腎臓がうまく働いていないのではないかとということになります。eGFRは「糸球体濾過量」のことで、言い換えると腎臓がどれだけ仕事ができているか、どれぐらい元気かという指標です。こちらは基準

八千代市医師会  
えみファミリークリニック  
稲山 えみ

値が60以上となっており、それ以下では腎臓の元気がない＝慢性腎臓病の可能性がある、ということになります。

お手元の健診結果を確認してみてください。eGFR60以下になっていませんか？数値で異常が出ていても、自覚症状は皆無のため、忙しきとついつい受診も後回しになりがちです。腎機能はある一定のところまで悪くなってしまうと、それ以上改善が難しくなってしまいます。早く気付いて治療を開始することで、悪かった腎機能を改善させることも可能です。あのとき受診していれば…、とならないように早めに受診しましょう。