



乳がん検診(マンモグラフィ)4～9月生まれの人

4～9月生まれの人の医療機関での個別検診の受診期限は10月31日(土)までです。期限までの受診が難しい場合は、各医療機関へ相談してください。対象者(40歳以上で前年度未受診者)には受診券を送付しています。10月になると医療機関が大変混み合いますので、早めに予約し受診してください。また、集団検診はWeb申し込みができます。詳しくは右のコードか電話で健康づくり課へ。



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。申し込み不要。当日現地集合。8月はお休みです。

▶日時 9月16日(水)・30日(水)午前9時～9時30分。小雨中止 ▶場所 八千代総合運動公園多目的広場バスケットコート広場横

家の中でも、外でも、熱中症に注意しましょう！

昨年、市内で熱中症により救急搬送された患者の約半数は65歳以上で、そのうち75歳以上の人が屋内で多く発症しました。屋内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えることをお勧めします。室温をこまめに確認して、エアコンや扇風機などで温度を調節しましょう。バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう。

習志野保健所から

■精神保健福祉相談(予約制)

▶日時/場所 9月1日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、9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)

▶日時/場所 9月15日(火)午前9時30分から/習志野保健所 ▶問い合わせ 地域保健課☎475-5153

■H I V検査及び肝炎検査(予約制)

▶日時(検査日)/場所 9月2

日(水)・16日(水)午前9時30分～10時/習志野保健所 ▶予約 検査実施日の前週月曜日午前9時から。定員になり次第受け付け終了 ▶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。



阿蘇公民館☎488-1185

◆「結んで楽しむ水引アレンジ講座」～ウサギの置物を作ろう！～・全2回 市内在住か在勤・在学の成人対象。抽選10人 ㊟9月4日(金)・11日(金)午後1時30分～4時 ㊟800円 ㊟8月1日(土)午前9時から5日(水)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10日(月)までに当選者のみ通知



高津公民館☎450-0353 ◆親子で挑戦！手作りモッツアレラチーズ親子で作ったできたてのチーズを使ってピザを焼きます。市内在住の小学生とその保護者対象。抽選5組 ㊟8月29日(土)午前10時～正午 ㊟1,200円/組 ㊟8月1日(土)午前9時から7日(金)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14日(金)までに通知



村上公民館☎485-5452 ◆村上千いき元気教室・全4回 脚力年齢測定や生活習慣病予防など、高齢者が安心して健康に過ごすために役立つ知識を学びます。市内在住の65歳以上の対象。抽選20人 ㊟9月～12月の第1金曜日午前10時～11時30分 ㊟8月3日(月)午前9時から10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。抽選結果は14日(金)までに通知



睦公民館☎450-2390 ◆スマホ・パソコンの悩み解決しよう！ スマホやパソコンの「困った」「分からない」を気軽に相談してみませんか？一人ひとりの悩みに合わせて個別にサポートします。市内在住のおおむ

管理栄養士とつくる「簡単おいしい子どものパパッとごはん」

勝田台公民館、すてっぷ21勝田台合同講座。幼少期に必要な栄養やバランスの良い食事を学び、子どもが喜ぶ簡単な料理を作り試食します。市内在住か在勤の未就学児の親対象(子どもの保育あり)。抽選9人 ㊟9月3日(木)午前10時～11時15分 ㊟勝田台公民館 ㊟200円 ㊟8月3日(月)午前9時から9日(日)午後5時までに右下のコードから電子申請か勝田台公民館☎485-5202、すてっぷ21勝田台☎487-4827へ電話または直接窓口へ。抽選結果は12日(水)までに当選者のみ通知



ね60歳以上の人対象。定員12人(応募多数時抽選) ㊟9月3日(木)午後2時～4時 ㊟8月3日(月)午前9時から10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。抽選の場合は12日(水)までに当選者のみ通知



八千代台東南公民館☎485-4811 ◆

東南0歳児親子教室・全3回 親子スキンシップ体操、ママのリフレッシュ体操、子育てに役立つヒントの講話など。市内在住の4か月～1歳未満の乳児とその保護者対象。抽選10組 ㊟9月10日・17日・24日いずれも木曜日午前10時～11時30分 ㊟8月1日(土)午前9時から8日(土)午後5時までに右下のコードから電子申請か電話か直接同館へ。抽選結果は14日(金)までに通知



緑が丘公民館☎489-4919 ◆夏休み子ども教室「勾玉づくり」石を磨いて勾玉を作ります。市内在住の小学3年～6年生対象。抽選10人 ㊟8月20日(木)午後2時～4時 ㊟400円。当選者は8月17日(月)までの午前9時から午後5時までに同館に持参 ㊟8月3日(月)午前9時から10日(月)午後9時までに右のコードから電子申請。抽選結果は12日(水)までに当選者のみ通知



◆夏休み親子で楽しくパン作り 季節に合ったパンを作り食べます。市内在住の小学生と保護者対象。抽選8組 ㊟8月25日(火)午前10時～午後2時 ㊟1,000円。当選者は8月20日(木)までの平日午前9時から午後5時までに同館へ持参 ㊟8月3日(月)午前9時から10日(月)午後9時までに右のコードから電子申請。抽選結果は13日(木)までに当選者のみ通知



TRC 八千代中央図書館☎486-2306 ◆FES

コンテスト動画作成ワークショップ「お金の8つの力」 お金について学んだ後「お金の8つの力」からテーマを選び、1分間の動画を作ろう！中学生・高校生対象。先着

初めてでもできる「フェルトで音の鳴るおもちゃを作ろう」

勝田台公民館、阿蘇公民館、すてっぷ21勝田台合同講座。子育て中の親同士で簡単な裁縫をしながら楽しく交流。市内在住か在勤の未就学児の親対象(子どもの保育あり)。抽選6人 ㊟9月10日(木)午前9時45分～11時 ㊟勝田台公民館 ㊟100円 ㊟8月3日(月)午前9時から9日(日)午後5時までに右下のコードから電子申請か勝田台公民館☎485-5202、阿蘇公民館☎488-1185、すてっぷ21勝田台☎487-4827へ電話または直接窓口へ。抽選結果は12日(水)までに当選者のみ通知



30人 ㊟8月23日(日)午後2時～4時30分 ㊟8月5日(水)午前10時から電話か直接同館へ

◆第55回ずう～っとずっとずっとおはなし会 毎月開催。1日中読み聞かせをします！今回は昨年大好評の夏祭り&三角くじで運だめし！全11回 ㊟8月27日(木)午前10時30分～午後4時45分 ㊟当日直接同館へ 大和田図書館☎482-3240 ◆夏休み科学教室～煮干しを解剖してみよう～ 煮干しを解剖して魚の体のつくりを観察。小学生対象。先着5人 ㊟8月19日(水)午前10時～11時 ㊟8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 ◆スライムをつくろう！ スライムを作って、その正体を調べます。小学3年～6年生対象。先着6人 ㊟8月9日(日)午後1時30分～3時 ㊟8月1日(土)午前9時から電話か直接同館へ ◆プラネタリウムでさがそう！夏の星と惑星たち 夏の三角やさそり座などを観察し、北斗七星から北極星を探して北のを見つけ方を体験。4歳～小学生対象。各回先着20人 ㊟8月16日(日)①午後2時～2時30分、②午後3時～3時30分 ㊟8月1日(土)午前9時から電話か直接同館へ ◆キューブパズルをつくろう！ 小さなサイコロを並べたオリジナルパズルを作ります。3歳～小学生対象(未就学児は保護者同伴)。先着6人 ㊟8月23日(日)午前10時～11時 ㊟8月1日(土)午前9時から電話か直接同館へ

講座・教室 農業交流センター☎406-4778 いずれも8月3日(月)正午から道の駅やちよHPより申し込み ◆家庭料理講座

旬の野菜で簡単おつまみ料理。鮭と野菜のおにぎり、梅とシソの照り焼き、ナスの発酵ディップを作ります。18歳以上対象。先着16人 ㊟8月27日(木)午前10時30分～午後1時 ㊟2,000円

◆米粉料理講座 米粉でレモンのシフォンケーキを作ります。18歳以上対象。先着6人 ㊟8月31日(月)午前10時～午後1時 ㊟2,500円

◆初心者そば打ち体験 打ったそばは持ち帰れます。実食あり。18歳以上対象。先着4人 ㊟8月28日(金)・29日(土)、9月27日(日)・28日(月)、10月25日(日)・26日(月)、11月13日(金)・14日(土)午前10時～午後1時 ㊟3,000円 消防本部救急課☎459-7804 いずれも修了者には「修了証」を交付。市内在住か在勤・在学の人対象。先着20人。申し込みは電話か直接同課へ

◆普通救命講習Ⅰ 成人に対するAEDを含む心肺蘇生法など ㊟①8月23日(日)、②9月5日(土)いずれも午前9時～正午 ㊟①8月13日(木)、②26日(水)まで

◆上級救命講習 成人、小児、乳児の普通救命講習に対するAEDを含む心肺蘇生法に加え外傷の手当てなど ㊟8月29日(土)午前9時～午後5時 ㊟8月19日(水)まで

●8月3日(月)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、八千代市役所

●8月9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

●8月11日(祝)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

●8月12日(水)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