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 パパとママの子育て教室(半日コース)

赤ちゃん人形を使ったお風呂の入れ方などの実習。赤ちゃんのいる生活について、パパ同士・ママ同士での話し合いもあります。先着30組。

▶日時　7月21日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時のいずれか。15分前から受け付け　▶場所　保健センター　▶対象　初めて赤ちゃんを迎える夫婦。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講してください　▶申し込み　電話で母子保健課へ

マタニティ広場

妊婦さんや先輩ママとの交流会を開催します。母子健康手帳と一緒に交付した「赤ちゃんを迎えるご家族へ」の教室案内を参考に、各地域子育て支援センターへ申し込んでください。

■7月の日程　3日(火)…八千代台東南公民館(問い合わせは八千代台南保育園内あいあいへ)、11日(水)…つばめ(睦北保育園内)、17日(火)…たんぽぽ(村上北保育園内)、18日(水)…緑が丘公民館(問い合わせは高津南保育園内こあらへ)

プレママ教室

友達をたくさん作って、妊娠・出産・子育てを楽しみましょう。助産師による妊婦体操、妊婦さんの食事と離乳食、お口の健康について。先着30人。

▶日時　7月19日(木)午後1時15分～4時30分。15分前から受け付け　▶場所　保健センター　▶対象　はじめて赤ちゃんを迎える人。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講してください。2人目以降の場合は要相談　▶申し込み　電話で母子保健課へ

1歳6か月児歯科健診

むし歯予防のための健診や歯みがきの相談など。対象者には通知します。

▶日時　6月11日(月)・12日(火)・27日(水)、7月5日(木)・9日(月)午後1時～1時30分受け付け。所要時間約90分。▶場所　保健センター　▶対象　28年8月・9月生まれ。通知した日程で都合が悪い場合や、通知が届いていない人は電話で母子保健課へ

2歳6か月児歯科健診(予約制)

歯科医師による健診や相談、歯科衛生士の歯みがき実習を行います。

▶日時　7月4日(水)・10日(火)、8月2日(木)午後1時～1時30分受け付け。▶場所　保健センター　▶対象　28年1月生まれ　▶申し込み　健診日の1週間前までに電話で母子保健課へ

健康づくり課 やちよ元気体操応援隊養成講座

やちよ元気体操のポイントと、やちよ元気体操を地域の仲間と一緒に行う方法を学びます。先着30人。

▶日時　6月27日、7月4日・11日いずれも水曜日午前9時30分～11時30分　▶場所　東南公共センター　▶申し込み　電話で健康づくり課へ

お試し体操広場

やちよ元気体操や歌に合わせて青空の下、気持ちよく体を動かしてみませんか。予約は不要。当日現地に集合。

▶日時　6月14日(木)・28日(木)午前9時～9時30分。小雨中止　▶場所　総合運動公園噴水広場(市民体育館隣)　▶持ち物　飲み物

体が目覚める! これから体を動かす人のための運動教室

運動を始めたいけれど、イメージ通りに体が動かない人を対象とした運動教室。脳と体の連動性を高める運動で初心者が無理なく体を動かせるようになることを目指します。先着25人。

▶日時　6月15日(金)午前10時～11時30分　▶場所　保健センター　▶申し込み　電話で健康づくり課へ

熱中症に注意しましょう

熱中症は、気温や湿度が高い日、風が弱い日、急に気温が上昇した日(梅雨明け直後など)に起こりやすいと言われています。予防に努め、暑い季節を乗りきりましょう。

■症状　筋肉痛や大量の汗、めまい、頭痛や吐き気など。重症になると命に関わることもあります。

■予防方法　①暑さを避ける工夫を　②こまめに水分・塩分補給を　③睡眠を十分に取る。休息も定期的に。

乳幼児や高齢者は特に注意が必要です。扇風機やエアコンを適度に使用しましょう。短時間でも子どもを車内に置き去りにしないようにしましょう。

■熱中症を疑う時は　①涼しい場所に移動する　②衣類をゆるめ、体を冷やす(わきの下や足の付け根が効果的)　③水分や塩分などを補給する。

自分で水分が取れない、症状が改善しない時はすぐに病院へ。

習志野健康福祉センターから

■特定医療費(指定難病)受給者証の更新手続き　申請は原則〒275-0012習志野市本大久保5-7-14へ郵送です。

▶期間　①有効期間が9月30日までの人…6月15日(金)～7月31日(火)　②有効期間が12月31日までの人…7月2日(月)～9月28日(金)　▶問い合わせ　地域保健課☎475-5153

■小児慢性特定疾病医療受給者証の更新申請手続き　▶期間　6月13日(水)～7月23日(月)午前9時～正午(6月は月曜～金曜日、7月は月曜・水曜・木曜日。祝日は除く)　▶場所　習志野健康福祉センター　▶問い合わせ　地域保健課☎475-5153

夜間・休日急病診療

月～金曜日 19:00～翌8:30	
土曜日 17:00～翌8:30	
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30	

◆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・歯科は、日曜・祝日・年末年始の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
毎日18～23時 ☎458-6090
※23時以降は☎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6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～23時、日曜・祝日・年末年始9時～23時 局番なしの☎#7009
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎03-6735-8305

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　申し込みはいずれも午前9時から電話か直接各館へ。

大和田公民館☎482-0845

◆大和田塾・全6回　大和田地域の歴史、文化や災害への備えなどを各分野の専門家から学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着30人。筆記用具と飲み物持参　時6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月21日、12月19日いずれも水曜日午前10時～正午

八千代台公民館☎483-5553　**◆「涼」を呼ぶ夏を飾ろう!**　本物に似せたフェイクの苔玉を使って季節を感じられる作品を作ります。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着16人。飲み物、持ち帰り用の袋持参　時6月28日(木)午前10時～11時30分　費2,000円(材料費)

◆さらに知りたい房総歴史講座　房総にまつわる歴史上の人物、風俗、習慣などを史実に基づいて学びます。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着30人。飲み物、筆記用具持参　時7月4日(水)午後1時30分～3時30分

睦公民館☎450-2390　**◆手づくりの布絵本講座～さわって遊べる布絵本を作ってみませんか～・全7回**　市内在住か在勤の成人対象。先着12人。布切りハサミ、まち針(7本位)、縫い針持参　時6月25日、7月9日・23日、8月20日・27日、9月10日、10月1日いずれも月曜日午後1時30分～4時30分　費2,200円(材料費)

◆手づくり工房「布ぞうり」・全2回　不用な布を再利用して作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着12人。布地、はさみ持参。作業に適した服装で　時6月26日(火)、7月3日(火)午後1時30分～3時30分　費150円(材料費)

八千代台東南公民館☎485-4811　**◆東南子ども茶道教室・全6回**　基本の作法を学び、お茶に親しみます。市内在住の小学生対象。先着20人　時6月23日～11月24日の第4土曜日午前10時～正午　費2,500円(抹茶・菓子代など)

図書館　TRC八千代中央図書館☎486-2306　**◆ベビー&パパママのためのハワイアンゆりかご**　フラダンスの動きを取

6月の相談案内

相談名	日時	問い合わせ
ふれあい相談所 心配ごと相談	火・木曜日 13時～16時	社会福祉協議会相談専用 ☎(487)2940
ふれあい相談所 法律相談	6日(水)・20日(水) 13時～16時(予約制)	社会福祉協議会 ☎(483)3021
緑の相談	28日(木) 10時～15時30分	環境緑化公社 ☎(458)6446
消費生活相談	月～金曜日 9時～12時 13時～16時	消費生活センター ☎(485)0559
高齢者総合相談	月～金曜日 8時30分～17時	地域包括支援センター 大和田 ☎(483)1151 内線(2285～8)／高津・緑が丘 ☎(489)4655／八千代台 ☎(481)7411／村上 ☎(405)4177／阿蘇・睦 ☎(488)9525／勝田台 ☎(481)3515
福祉総合相談	月～金曜日 8時30分～17時	福祉総合相談室 ☎(483)1151 内線(3221～4) FAX(486)7305／社会福祉協議会 ☎(483)3021 FAX(483)3083
子どもの総合相談(0～18歳)	月～金曜日 8時30分～17時	子ども相談センター 直通☎(484)2954
青少年の非行に関する相談	月～金曜日 9時～16時	青少年センター ☎(483)2842
教育相談	月～金曜日 9時～16時	教育センター ☎(486)8866
適応支援相談	月～金曜日 9時30分～17時	フレンド八千代 ☎(486)1019
ことばと発達の相談	月～金曜日 9時～17時	ことばと発達の相談室 ☎(486)9887
成人の健康電話相談	月～金曜日 8時30分～17時	健康づくり課 ☎(483)4646
女性、こころの悩み電話相談	火・木・金曜日 9時～16時	男女共同参画センター相談専用☎(485)7333
職業相談(地域職業相談室)	月～金曜日 9時～17時	職業相談室(1階)
住宅耐震診断・建築相談	13日(水)10時～16時(予約制)	問 建築指導課
行政相談	18日(月) 13時～16時	生活安全課
宅地建物相談	15日(金) 13時～16時	生活安全課
登記・測量相談	14日(木) 13時～16時	生活安全課
行政書士相談	21日(木) 13時～16時	生活安全課
予約制 交通事故相談	13日(水) 10時～15時 ※予約は相談日の2日前まで	生活安全課
予約制 税務相談	25日(月) 9時30分～15時	生活安全課
予約制 法律相談 ※1案件につき1回限り	1日(金)・5日(火)・8日(金)・12日(火)・13日(水)・15日(金)・19日(火)・22日(金)・26日(火) 9時30分～15時	生活安全課

生活安全課 ※予約制以外の各種相談は当日受け付け。8時30分から電話か直接窓口で申し込み(先着順)

市役所 ☎483-1151(代表)

関東総合通信局 ●不法無線局による混信・妨害☎03(6238)1939 ●テレビ・ラジオの受信障害☎03(6238)1945 ●地上デジタルテレビ放送の受信相談☎03(6238)1944

■私の中の働き方改革講座　女性起業家の講師による「多様な働き方」をテーマとした講演と、就労支援・就農支援・起業支援講座の紹介。個別相談会もあります。女性のみ先着50人。就学前児童の託児は6月22日(金)までに予約してください。6月30日(土)13時～16時、千葉県男女共同参画センター大会議室。申し込みは同センター☎043(252)8036へ