

り入れたストレッチなどで赤ちゃんとのコミュニケーションをとります。6か月～2歳の子とその保護者対象。先着15組 時6月8日(金)午前11時～正午 申電話か直接同館へ

◆ブックリサイクルフェア 図書館で不用になった本や、市民から提供された本などを無料で差し上げます。県民の日なので駐車場無料です 時6月15日(金)午前9時30分～午後2時。配布する本が無くなり次第終了 所オーエンス八千代市民ギャラリー

◆図書館を使った調べる学習コンクール ①個別指導 コンクールに応募する小学生対象。受講の条件や事前の提出物があるので、申し込みの前に同館へお問い合わせください。先着10人 申7月20日(金)までに直接同館へ ②保護者向け講座 コンクールに応募する小学生の保護者対象。各日先着20人 時6月19日(火)～24日(日)午前10時～11時30分 申電話か直接同館へ

緑が丘図書館 489-4946 ◆バリアフリー映画会「博士の愛した数式」視覚、聴覚の障害に関係なく楽しめます。先着90人 時6月10日(日)午後2時から 所緑が丘プラザ 申当日直接同館へ

郷土博物館 484-9011 ◆古文書講座 入門編・全3回 古文書解読の基礎として、辞典を引きながらくずし字を学びます。先着30人 時7月1日・8日・15日いずれも日曜日午後1時30分～3時30分 くずし字解読辞典を持っている人は持参 申電話か直接同館へ

文化伝承館 458-1700 ◆伝統文化・七夕の茶事を楽しむ 濃茶・薄茶の2席で、中立では梶の葉に願いを書き、笹竹に下げます。市茶道連盟と共催。市内在住の成人対象。先着30人 時7月7日(土)午後5時～7時 費1,500円 申参加者本人が電話か直接同館へ

◆菊づくり講習会・全5回 大菊(ダルマ・福助)づくりの基本を学習し、栽培します。市内在住か在勤の成人対象。先着10人 時1回目は6月27日(水)午前10時～正午。2回目以降は生育状況により日時指定 費苗代(実費) 申電話か直接同館へ

講座・教室 環境政策室 483-1151 ◆里山歩き「新川流域から村上地区の歴史と自然

を歩く」市内の歴史に触れながら、初夏の里山を散策しませんか。先着20人。小雨決行。帽子、飲み物、筆記用具持参。歩きやすい服装で 時6月22日(金)午前10時～正午 所七百餘所神社集合・オーエンス八千代市民ギャラリー 解散 費50円(保険料) 申6月15日(金)までに電話で同室へ

生涯学習振興課 481-0309 ◆就学前・小学生までの子を持つ保護者のための家庭教育講演会 自分を大切に思える感情を育む子育てのポイントを学びます。就学前・小学校低学年の子を持つ人対象。先着80人。保育あり(先着10人要予約)。手話通訳あり 時6月29日(金)午前10時～正午 所総合生涯学習プラザ 申氏名、電話番号、保育の有無(子どもの氏名、年齢、性別)を電話かファクスで同課 486-4199へ

男女共同参画センター 485-6505 申し込みはいずれも女性対象。各回先着20人。2～6歳児の保育あり(各回先着5人要予約)。電話かメール(件名に講座名、本文に氏名・電話・住所・年齢を記載) danjo-c@city.yachiyo.chiba.jpへ送付か直接同センターへ

◆パートを始める時に知りたい「扶養の範囲内」って? 働き始める時に知っておきたい「103万円の壁」「150万円の壁」。扶養控除や社会保険について税理士から学びます 時6月29日(金)午前10時～正午

◆家庭と両立させるキャリアプラン になりたい私に近づくためのヒント7か条を教えます。あなたに合った仕事や働き方をプロと一緒に考えてみませんか 時7月5日(木)午前10時～正午

◆採用担当者が会いたくなる応募用紙の書き方 自分の魅力をPRできる面接の受け方などを学びます 時7月6日(金)午前10時～正午

農業交流センター 406-4778 ◆スパイスを使ったスイーツ作り講座 パジルとローズマリークッキー、クミンクッキーを作ります。先着16人 時6月19日(火)午前10時30分～午後1時 費1,800円(当日持参) 申電話か同センターホームページから

◆タイ料理教室 八千代産の野菜を使ってパッタイとラープを作ります。先着20人 時6月22日(金)午前10時30分～午後1時 費1,200円(当日持参) 申電話か同センターホームページから

◆親子料理教室 「枝豆のムース、エビのサラダ仕立て」と「イワシの香草パン粉焼き、フレッシュトマトのソース」を作ります。先着16組32人。5歳以上の子どもとその保護者対象 時6月24日(日)午前10時30分～午後1時30分 費1組1,800円(当日持参) 申電話か同センターホームページから

◆お手軽肉まん作り講座 ポリ袋を使って簡単に作れます。先着16人 時6月26日(火)午前10時30分～午後1時 費1,800円(当日持参) 申電話か同センターホームページから

◆ケチャップ作り講座 八千代産のトマトとお好みのスパイスで、濃厚ケチャップを作ります。一瓶持ち帰れます。先着16人 時6月30日(土)午前10時30分～午後1時 費1,800円(当日持参) 申電話か同センターホームページから

◆米粉を使ったロールケーキ講習会 八千代産のイチゴジャムと生クリームを使用。作ったケーキは半分持ち帰れます。先着20人 時7月1日(日)午前9時30分～正午 費1,200円(当日持参) 申電話か同センターホームページから

◆やちよ農と食の学び舎(3期生) 年間5回(2年間)の実習や研修で農業に必要な知識を身に付けます。市内在住で農業に従事している女性対象。先着20人 費実習教材は実費 申6月20日(水)までに直接同センターへ

◆寄せ植え講座 寄せ植えを作り、手入れや管理の仕方を学びます。先着20人 時6月13日(水)午前10時～正午 費1,500円(当日持参) 申電話か同センターホームページから

オーエンス八千代市民ギャラリー 406-4116 ◆季節に合わせたアート教室 「羊毛フェルトでスイカ作りにチャレンジ!」ニードル針を使った小物作りのコツが学べます。講師は羊毛フェルト作家のつちはるさん。小学生以上対象(小学生は保護者同伴)。先着15人 時6月3日(日)午前10時～正午 費500円 申電話か直接同館へ

◆「環境絵画展」作品募集 「環境保全」をテーマに絵画作品を募集・展示します。小学生以上が対象。八つ切りサイズの画用紙で画材・縦横自由。募集期間は6月15日(金)まで、展示期間は6月19日(火)～6月26日(火)です。同館事務室まで持参してください。

消防本部警防課 459-7804 ◆普通救命講習(成人) AEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「普通救命講習修了証」を交付。市内在住か在勤・在学の人対象。先着20人。申込者が少数の時は中止する場合があります 時6月24日(日)午前9時～正午 費540円(教本代など) 申6月15日(金)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時)

ふれあいプラザ 487-1511 ◆やさしいヨーガ(初心者クラス) ヨーガのポーズで心と体を整えます。市内在住の普段運動をあまりしない人対象。各回先着30人。タオル、飲み物持参 時6月15日(金)・29日(金)、7月10日(火)・31日(火)午前10時15分～11時15分 費540円 申電話か直接同館へ

◆介護予防運動教室「65歳からやってみよう、元気アップ教室」 体の機能維持・改善に効果のある健康運動教室です。市内在住の65歳以上の成人対象。各回先着25人。タオル、飲み物持参 時6月22日、7月20日、8月24日、9月21日いずれも金曜日午前10時15分～11時15分 申電話か直接同館へ

青少年相談員夏休みキャンプ

八千代市青少年相談員連絡協議会主催の1泊2日キャンプ。小学4～6年生対象。先着100人 時8月25日(土)9時～26日(日)11時 所船橋市立大神保青少年キャンプ場(送迎は各自で) 費2,000円 申6月19日(火)までに、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、生年月日、保護者名、住所、電話番号(緊急時連絡がとれるもの)を明記し、メールで yachiyo.soudan.event@gmail.com へ。問い合わせは、同協議会・清宮 090-3109-7173へ



市民体育大会

【弓道】市内在住か在勤・在学の高校生以上の人と八千代市弓道連盟会員が対象。近的・個人戦(三段以下の部、四段以上の部) 時6月10日(日) 所市民体育館第3武道室 申当日の午前9時までに直接会場へ。事前申し込みは、電話で山屋 486-9867へ

八千代市レクリエーション協会

申し込みは①6月9日(土)、②7月7日(土)までに電話かファクスで同協会・菅野 483-5433へ。①ぐるっと散策☆谷津田巡り 下高野の谷津田を森の観察や葉っぱ遊びをしながら約6kmを散策します。▼日時 6月16日(土)9時30分～▼場所 ふれあいプラザ集合 ▼費用 500円(保険代含む) ②ぐるっと散策☆川から大地へ 新川から神野と保品の大地を抜けて、約6kmを散策します。▼日時 7月14日(土)9時30分～▼場所 米本団地バス停集合 ▼費用 500円(保険代含む)

緑の講習会 ハンギングバスケット

色鮮やかな夏の草花を使って、壁にかけたりつるして飾れるハンギングの作り方や植物の育て方を学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着20人。▼日時 7月5日(木)13時30分～15時 ▼場所 陸公民館 ▼費用 2,200円 ▼申し込み 6月20日(水)までに環境緑化公社 458-6446へ

毎月19日は「食育の日」です。

食事を通して楽しい、心地よいと思える体験を積み重ねると生活が豊かになります。1日1回でも家族で食卓を囲む、食事の挨拶をする、おいしく食べるなど、家庭での食育をできることから始めてみましょう。

のぼそつよ 健康寿命 歯みがきで

6月4日～10日は歯と口の健康週間。かかりつけ歯科医で定期的に健診や歯石の除去を受けるなど、歯と口の健康に関心を持ち、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。



ミニガイド

6月の習志野演習場訓練日程 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】1日(金)16日(土)、21日(木)7時～21時。【落下傘降下訓練】1日(金)、6日(水)、11日(月)、13日(水)、16日(土)、22日(金)、25日(月)7時～21時。火薬などを使用する訓練もあります。最新の日程は、市ホームページから。習志野駐屯地広報室 466-2141

電波利用環境保護周知啓発強化期間のお知らせ 総務省では、6月1日～10日、電波を正しく利用するための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化します。電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。問い合わせは、