

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
プレママ教室

妊婦さん同士の友達づくりと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 10月11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 初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

マタニティ広場

妊婦さんや先輩ママとの交流会。出産準備や分娩のこと、子育てのことなどたくさん聞いて不安を解消しましょう。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電話で申し込んでください。
 ■10月の日程 10日(水)…つばめ(睦北保育園内)、25日(木)…トッパス(米本南保育園内)

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 10月24日(水)、11月13日(火)・30日(金)午後1時～1時30分受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 28年4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
乳がんマンモグラフィ検診早めに受診を

9月はがん征圧月間です。4～9月生まれの方は、医療機関でマンモグラフィ検診を受ける場合、受診券の有効期限が9月末です。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。期限が近づくと医療機関

9月の献血
 ●9日(日)午前10時～11時45分・午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代(八千代中央ライオンズクラブ主催)

が混むため、早めに受診してください。集団検診(誕生月に関係なく12月末まで受診可)にも空きがあります。問い合わせは健康づくり課へ。

お試し体操広場

やちよ元気体操や歌に合わせて青春の下、気持ちよく体を動かしてみませんか。予約不要。当日現地に集合。
 ▶日時 9月19日(水)・26日(水)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

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 9月28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

野菜たっぷり 八千代カレーを作ろう!!

1食でとりたい野菜120gを使ってご当地グルメ「八千代カレー」を作ります。管理栄養士が考えた簡単時短スープカレーです。先着20人。
 ▶日時 9月27日(木) 午前10時～正午 ▶場所 保健センター ▶持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚程度、飲み物 ▶参加費 500円 ▶申し込み電話で健康づくり課へ

歯の健康セミナー

40、50代から急激に増える歯周病は糖尿病などの病気を悪化させる原因になります。長年「予防歯科」を地域で実践してきた歯科医師が「むし歯や歯周病の予防と治療」を解説します。先着50人。
 ▶日時 10月11日(木)午後1時30分～3時 ▶講師 (一社)八千代市歯科医師会 佐々木脩浩先生 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

習志野健康福祉センターから

■療育相談(予約制) お子さんの発達面や子育てに関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします。
 ▶日時/場所 10月12日(金)午前9時30分から/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5153

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
◆知っておこう!災害時の準備「食」のこと

普段でも災害時にも役立つ知恵や料理を学びます。市内在住か在勤の人。先着12人。三角巾、エプロン、空のペットボトル(2ℓ)、台布巾、筆記用具、飲み物持参 ☎9月18日(火)午前10時～午後2時 費500円 ☎9月3日(月)午前9時から10日(月)午後5時までに電話か直接同館へ
◆音楽の散歩道 地域の人たちの身近な場所で行う楽器演奏や合唱の鑑賞会。曲目は「四季」「オー・ソレ・ミオ」ほか。市内在住か在勤・在学の中学生以上の人対象。先着40人 ☎9月29日(土)午前10時～11時30分 ☎9月3日(月)午前9時から電話か直接同館へ

睦公民館☎450-2390 ◆「コットンで作るつまみ細工」～伝統的な布細工を現代風にアレンジ～全3回 ツーウェイブローチピンでブローチにも髪飾りにもなるコサージュを作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着12人。ピンセット、ボンダ、手芸ハサミ持参 ☎9月20日、10月4日・18日のいずれも木曜日午後1時30分～4時 費1,000円 ☎午前9時から電話か直接同館へ

八千代台東南公民館☎485-4811 ◆秋の東南0歳児親子教室・全5回 ベビーサインや0歳からのコミュニケーション力の話など。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15組 ☎9月25日(火)、10月9日(火)・25日(木)、11月8日(木)・22日(木)午前10時～11時30分 ☎9月3日(月)～6日(木)午前9時～午後5時に電話か直接同館へ

八千代台公民館☎483-5553 ◆おはなしと映画の会 パネルシアター、素話、工作など。家族で楽しめる会です。幼児～小学生対象 ☎9月8日(土)午前10時30分～11時45分 ☎当日直接同館へ

勝田台公民館☎485-5202 ◆簡単メニューの料理教室～元気は日々の食卓から～全3回 市内在住か在勤・在学の成人対象。先着13人。筆記用具、エプロン、三角巾、布巾3枚、飲み物持参 ☎9月21日、10月19日、11月16日いずれも金曜日午前9時30分～午後0時30分

分 費1,500円 ☎午前9時から電話か直接同館へ
高津公民館☎450-0353 ◆救命講習入門講座 胸部圧迫とAED取り扱いの訓練で、知識と技術を身につけます。市内在住の成人対象。先着12名 ☎9月19日(水)午前10時～11時30分 ☎9月3日(月)午前9時から電話で同館へ

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歳の子どものとその保護者対象。先着15組 ☎9月21日(金)午前11時～正午 ☎電話か直接同館へ

◆水のある風景～おさらい世界地図～世界各地の水のある風景をテーマにした講演。講師は文芸・文化・教育研究家の富田綱一郎氏。中学生以上対象。先着30人 ☎9月30日(日)午後2時～3時30分 ☎電話か直接同館へ

◆読み聞かせ講座2018 読み聞かせの基礎を学び、実技を行います。幼年～高学年におすすめの絵本も紹介。読み聞かせボランティアか図書館司書経験3年以上の人対象。先着20人 ☎9月20日(木)・21日(金)午前10時30分～正午 ☎電話か直接同館へ

勝田台図書館☎484-4946 ◆はじめてのハーバリウム ドライフラワーなどを詰めた瓶にオイルを入れたハーバリウム作りの体験講座。中学生以上の人対象。各回先着5人 ☎9月16日(日)、①午前11時～正午、②午後1時～2時、③午後2時30分～3時30分 費800円 ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆耳で楽しむ文学～大人のための朗読を楽しむ会スペシャル～ 当館で活動している「虹の会」の北垣和博さん(元アナウンサー)による朗読会。中学生以上対象。先着30人 ☎9月24日(休)午後1時30分～3時30分 ☎当日直接同館へ

緑が丘図書館☎489-4946 ◆こども映画劇場「リボンの騎士」先着90人。小学3年生以下は保護者同伴 ☎9月9日(日)午前10時から 函緑が丘プラザ集会ホール ☎当日直接同館へ

◆名作シネマ上映会「カラスの親指」中学生以上対象。先着90人 ☎9月9日(日)午後2時から 函緑が丘プラザ集会ホール ☎当日直接同館へ

9月の相談案内										※祝日はお休みです。																			
ふれあい相談	心の相談	法律相談	緑の相談	消費生活相談	高齢者総合相談	福祉総合相談	子どもの総合相談(0～18歳)	教育相談	適応支援相談	のこぼと発達相談	成人の健康相談	女性、こころの悩み電話相談	ご本人・ご家族の悩み相談	地域職業相談	職業相談	住宅耐震診断	行政相談	登記・測量相談	行政書士相談	予約制									
火・木曜日 13時～16時	5日(水) 13時～16時	10日(水) 15時～18時	27日(金) 13時～16時	月～金曜日 8時30分～17時	月～金曜日 8時30分～17時	月～金曜日 8時30分～17時	月～金曜日 8時30分～17時	月～金曜日 9時～16時	月～金曜日 9時～16時	月～金曜日 9時～16時	月～金曜日 9時～16時	火・木曜日 9時～16時	13日(水) 13時～16時	月～金曜日 9時～17時	月～金曜日 9時～17時	12日(水) 10時～16時	10日(月) 13時～16時	21日(金) 13時～16時	13日(水) 13時～16時	20日(木) 13時～16時	12日(水) 10時～15時	14日(火) 10時～15時	18日(土) 10時～15時	21日(火) 10時～15時	25日(金) 10時～15時	28日(月) 10時～15時	9月30日(日) 10時～15時		
社会福祉協議会相談専用 ☎(487)2940	社会福祉協議会 ☎(483)3021	社会福祉協議会 ☎(483)3021	環境緑化公社 ☎(458)6446	消費生活センター ☎(485)0559	大和田 ☎(483)1151	八千代台 ☎(489)4655	阿蘇・睦 ☎(481)7411	村上市 ☎(405)4177	勝田台 ☎(488)9525	勝田台 ☎(481)3515	勝田台 ☎(488)9525	勝田台 ☎(481)3515	勝田台 ☎(481)3515	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151	勝田台 ☎(483)1151

同協会ホームページへ。
 ②登録更新の手続き 資格有効期限が31年3月31日の人は登録住所へ郵送する申請書類をお持ちのうえ、9月14日(金)までに手続きを。更新講習会は、11月7日(水)・14日(水)・16日(金)（いずれか1日）、千葉市民会館。
 問い合わせは、①②いずれも千葉県下水道協会事務局 ☎043(244)6112へ
 ■自衛隊員募集 ①防衛大学校(一般)、②防衛医科大学校医学科及び看護学科 ①・②ともに高卒者(見込み含む)で18歳以上21歳未満(平成31年4月1日現在)。受付期間は9月5日(水)～28日(金)。問い合わせは防衛省船橋出張所 ☎(475)2084へ