

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



パパとママの子育て教室 (半日コース)

保健師からの講話や、赤ちゃん人形を使ったお風呂の入れ方など。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行います。先着30組。

▶日時 3月9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

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 3月14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

麻しん風しん混合予防接種 (MR) はお済みですか

▶対象 第1期…生後1歳～2歳未満、第2期…24年4月2日～25年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間)。第2期の接種期限は3月31日まで ▶費用 無料 ▶ワクチンの種類 原則、麻しん風しん混合ワクチン

まだ接種していない人は、定期予防接種委託医療機関で早めに受けましょう。予診票を紛失した人や市外の医療機関で接種希望する人は母子保健課に連絡してください。

マタニティ広場

妊婦さんや先輩ママとの交流会。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」の教室案内を確認の上、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。

■3月の日程 19日(火)・たんぼぼ(村上北保育園内)20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)

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 2月12日(火)・20日(水)・21日(木)、3月4日(月)・22日(金)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 29年4月・5月生まれ。通知の日程で都合がつかな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 3月1日(金)・5日(火)、4月15日(月) 午後1時～1時30分受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 28年9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



医師による講演会 高血圧を予防しよう

高血圧の要因や予防方法を医師がわかりやすく伝えます。先着50人。

▶日時 3月13日(水)午後1時30分～2時45分 ▶場所 保健センター ▶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ます。予約不要。当日現地に集合。

▶日時 2月21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 ▶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。脳と体の運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 2月27日(水)午前10時～11時30分 ▶会場 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

ヘルシーメニューレッスン&歯みがきグッズ使いこなし術

栄養士によるメタボリックシンドローム予防の講話とヘルシーメニューの試食体験があります。歯科衛生士による歯みがき実習も。先着24人。

▶日時 3月6日(水)午前9時30分～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

習志野健康福祉センターから

■HIV検査と肝炎検査(予約制) HIVと同時に梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎の検査も可。肝炎検査のみ可。検査は無料・匿名。結果は原則、口頭で。HIV検査は即日結果可。

▶日時 2月7日(木)午後1時～2時・午後5時15分～6時15分、2月21日(木)、3月7日(木)午後1時～2時 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 疾病対策課☎475-5154。2週間前から受け付け

■精神保健福祉相談(予約制) 精神疾患や心の健康について、精神科医が相談をお受けします。

▶日時/場所 3月5日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、3月12日(火)午後1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☎475-5152へ

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。



大和田公民館☎482-0845

◆親子料理教室 八千代のなつかしい味「ばらっばまんじゅう」や「高津のとり飯」などの作り方を親子で学び、試食します。

元中学・高校の先生が教えます。市内在住の小・中学生とその保護者対象。先着15人。エプロン、三角巾、お手拭き、布巾、台拭き、筆記用具、飲み物持参 2月23日(土)午前10時～午後1時 費一人200円 2月9日(土)午前9時から15日(金)までの午後5時に電話か直接同館へ

◆家庭教育講座「子どもの思春期に不安はありませんか？」

家庭教育指導員と元市内中学校長による、小学生の子どもの現在や、これから迎える思春期についての講話。話しやすい雰囲気の中で、講師とのフリートークも行います。市内在住の小中学生の保護者対象。先着30人。筆記用具、飲み物持参 3月1日(金)午前10時～正午 2月9日(土)午前9時から電話か直接同館へ

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、みんなで歌う季節の歌など、手作りのあたたかさを大切にしたい、家族で楽しめる会です。幼児～小学生対象 2月9日(土)午前10時30分～11時45分 2月9日(土)午前10時30分～11時45分 2月9日(土)午前10時30分～11時45分 2月9日(土)午前10時30分～11時45分 2月9日(土)午前10時30分～11時45分

◆子ども茶道体験

日本の伝統文化である茶道の基本を学び、お点前を体験します。市内在住・在学の小中学生対象。先着12人。白い靴下持参 3月2日(土)午前10時～正午 費300円(抹茶、お菓子代) 2月9日(土)午前9時から電話か直接同館へ

睦公民館☎450-2390 ◆DIY木工教室「収納付きマガジンラック作り」

木曜コース、金曜コース・各2回 市内在住か在勤の成人が対象です。各コース先着6人まで 費2,600円(材料費) 2月14日・21日、金曜コース/2月15日・22日。いずれも午前9時～正午 2月9日(土)午前9時から電話か直接同館へ

◆「自然災害 守れ!いのち」非常時一我が家にある食材を工夫して 防災士が1週間生き延びるための食の確保

夜間・休日 急病診療		◆急病のときは、まず、当番医で受診を	
月～金曜日 19:00～翌8:30	テレホン案内 内科系(小児科) ☎482-6870	具合が悪くなり、当番医での受診が必要と判断した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	
土曜日 17:00～翌8:30	外科系・その他の科目 ☎482-6871		
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30	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	

2月の相談案内												※祝日はお休みです。											
ふれあい相談	心配相談	法律相談	生活困窮・成年後見に関する相談	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)	青少年の相談	教育相談	適応支援相談	ことばと発達	成人の健康相談	女性・こころの悩み電話相談	ご本人の悩み相談	地域職業相談室	職業相談室(1階)	住宅耐震診断・建築相談	行政書士相談	登記・測量相談	行政書士相談	予約制	法律相談
火・木曜日 13時～16時	6日(水)・20日(水) 13時～16時	月～金曜日 9時～17時	月～金曜日 10時～15時	月～金曜日 10時～15時	月～金曜日 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 9時～17時	月～金曜日 9時～17時	月～金曜日 9時～17時	月～金曜日 9時～17時	月～金曜日 9時～17時	火・木曜日 9時～16時	14日(水) 13時～16時	月～金曜日 9時～17時	月～金曜日 9時～17時	13日(水) 予約制 10時～16時	18日(月) 13時～16時	15日(金) 13時～16時	21日(木) 13時～16時	13日(水) 10時～15時	1日(日)・5日(火)・8日(金)・12日(火)・15日(金)・19日(火)・22日(金) 26日(火) 9時30分～15時
☎(487)2940	☎(483)3021	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083	☎(483)3083
市役所 ☎483-1151 (代表)																							