

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)

保健師の講話や赤ちゃんのお風呂の入れ方、オムツの替え方など。パパ・ママ同士での話し合いも。先着30組

▶日時 7月13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を ▶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10日(月)・11日(火)・26日(水)、7月4日(木)・8日(月)いずれも午後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 平成29年8月・9月生まれ。通知の日程で都合の悪い場合や通知が届かない場合は、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。

6月4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間です。定期的に健診を受け、むし歯を予防しましょう。

▶日時 7月3日(水)・23日(火)、8月1日(木)午後1時～1時30分受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 平成29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

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 7月18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を。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などを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、すくすくセット内の教室案内を確認の上、すてっぷ21大和田 ☎486-7455へ電話してください。

▶7月の日程 9日(火)午前9時45分～11時30分…保健センター



お試し体操広場

やちよ元気体操や歌に合わせて体を動かします。予約不要。当日現地集合。

▶日時 6月14日(金)・28日(金)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

76歳になる人は「後期高齢者歯科口腔健康診査」を

歯や歯ぐきの診査のほか、口や舌の動き、飲み込みなどの口腔機能を確認できます。対象の人には5月末に受診票(緑色の用紙)を郵送しました。

▶問い合わせ 千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課給付第1班 ☎043-216-5013へ。案内通知(受診票)については健康づくり課へ

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。熱中症に気をつけ、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・塩分を補給する、③睡眠を十分に取る。休息も定期的に。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

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

◆家庭教育講座「市内高等学校見学」

教育内容や学校概要、新しい入試制度の説明や施設見学。市内在住の小・中学生の保護者対象。先着30人 ☎6月19日(水)午前10時～11時30分。現地集合・解散。駐車場はありません。公共交通機関の利用を ☎八千代高等学校 ☎6月3日(月)午前9時から14日(金)午後5時までに電話か直接同館へ

◆夏の寄せ植え教室 夏の植物の寄せ植えを習って実践します。市内在住か在勤の人対象。先着16人 ☎6月25日(火)午前10時～正午 ☎1,800円(材料費) ☎6月3日(月)午前9時から12日(水)午後5時までに電話か直接同館へ

◆新元号「令和」記念講座「『万葉集』を学ぶ」 令和を記念し、万葉集を学びます。市内在住か在勤の高校生以上対象。先着30人 ☎6月29日(土)午前10時～正午 ☎100円 ☎6月3日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆小学生の子を持つファミリー講座・全6回 家庭教育講座。給食センター視察と試食会も。小学生の保護者対象。先着20人 ☎6月26日(水)、7月3日(水)・12日(金)、9月4日(水)・17日(火)、10月30日(水)いずれも午前10時～正午 ☎実費 ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆村上いきいき元気教室・全6回 高齢者が健康で安全に暮らすための講話や体操、スポーツ吹矢の実習。市内在住の65歳以上対象。先着25人 ☎8月を除く6月～12月の第3水曜日午前10時～正午 ☎実費(100円程度) ☎6月3日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆小学生折り紙教室～折り図に挑戦～全5回 折り図の作成とカエルや紙ずもうなどの作品を作ります。市内在住の小学生対象。先着10人 ☎6月19日、9月18日、10月16日、11月20日、令和2年1月22日いずれも水曜日午後2時30分～3時30分 ☎250円 ☎6月3日(月)午前9時から電話か直接同館へ

睦公民館 ☎450-2390 ◆手づくり工房「布ぞうり」・全2回 不要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。作業に適した服装で ☎6月25日、7月2日いずれも火曜日午後1時30分～3時30分 ☎200円(材料費) ☎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。幼児～小学生対象 ☎6月8日(土)午前10時30分～11時45分 ☎当日直接同館へ

◆夜間講座「歪み改善ストレッチ講座」 骨盤の状態を把握し、ゆがみ改善ストレッチや正しい姿勢を習得。市内在住か在勤・在学の成人対象。先着15人。5人未満は中止 ☎7月9日・16日・23日いずれも火曜日午後7時～8時 ☎6月3日(月)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 ◆東南きらめき倶楽部・全9回 健康、防災、運動、音楽、座学など。市内在住の60歳以上対象。先着40人 ☎6月20日～2月20日の主に第3木曜日午後1時30分～3時30分 ☎1,000円(必要に応じて別途徴収あり) ☎6月3日(月)～10日(月)に電話か直接同館へ

◆東南子ども茶道教室・全6回 茶道の基本作法を学びます。市内の小学生対象。先着20人 ☎6月22日～11月23日の第4土曜日午前10時～正午 ☎2,500円(抹茶・菓子代ほか) ☎6月3日(月)から電話か直接同館へ

緑が丘公民館 ☎489-4919 ◆「家庭教育講座・絵本で子育て～感性を豊かにする読み聞かせ～」 市内在住の未就学児の保護者対象。先着20人。親子参加可。託児なし ☎6月18日(火)午前10時～正午 ☎午前9時から電話か直接同館へ



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。6か月～2歳の子どもと保護者対象。先着15組 ☎6月14日(金)午前11時～正午 ☎電話か直接同館へ

◆手作り絵本教室 世界でただ一つの絵本を作ります。小学生とその保護者対象。先着10組 ☎6月15日(土)午前10時～正午 ☎電話か直接同館へ

6月の相談案内

※祝日はお休みです。

ふれあい相談	心配相談	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	地域職業相談	職業相談	住宅耐震診断・建築相談	行政相談	登記・測量相談	予約制							
																			交通事象相談	法律相談						
火・木曜日 13時～16時	5日(水)・13日(水)・19日(水) 13時～16時(予約制)	月・金曜日 9時～17時	27日(水) 10時～15時30分	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～16時	月・金曜日 9時～16時	月・金曜日 9時30分～17時	月・金曜日 9時～17時	月・金曜日 8時30分～17時	火・木曜日 9時～16時	火・木曜日 9時～17時	月・金曜日 9時～17時	30日(日) 10時～16時(予約制)	17日(月)	21日(金)	13日(水)	20日(木)	12日(水)	24日(月)	28日(金)	4日(火)・7日(金)・11日(月)・12日(水)・14日(金)・18日(火)・21日(金)・25日(火)		
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)3083	環境緑化公社 ☎(458)6446	消費生活センター ☎(485)0559	地域包括支援センター ☎(483)1151	福祉総合相談室 ☎(483)1151	子ども相談センター ☎(483)2295	青少年センター ☎(483)2842	教育センター ☎(486)8866	フレンド八千代 ☎(486)1019	ことばと発達の相談室 ☎(486)9887	健康づくり課 ☎(483)4646	専任電話 ☎(485)7333	男女共同参画センター相談 ☎(485)7333	職業相談室(1階) ☎(485)7333	八千代台東南公民センター ☎(485)7333	13時～16時	13時～16時	13時～16時	13時～16時	13時～16時	12日(水)	9時30分～15時	9時30分～15時	9時30分～15時	9時30分～15時
コミュニティ推進課 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)																										

線局による混信・妨害 ☎03(62338)1939、テレビラジオの受信障害 ☎03(62338)1945、地上デジタルテレビ放送の受信相談 ☎03(62338)1944
■「経済センサス・基礎調査」にご協力を 総務省所管で6月1日から令和2年3月31日まで実施。調査員が全国すべての事業所の活動状態を实地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。
■2019第10回記念電動車椅子サッカー千葉大会 大会コンセプトは「ゆつくり・いっしょに・たのしく」。6月8日(土)11時～17時、市民体育館。お問い合わせは、同大会実行委員会事務局 ☎(480)0801へ