

クを身につけている人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。詳しくは厚生労働省のHPで。



介護をする家族の交流会

一人を抱え込まない介護について、悩みや工夫していることなど、介護をする家族同士で気軽に話をしませんか。家族を介護している市内在住の人対象、先着20人。

▶日時 2年1月30日(木)午後1時30分～3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

この冬、インフルエンザにかららないために

例年、12月～3月はインフルエンザが流行するシーズンです。38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身のだるさや関節の痛みなどの症状が現れます。

予防方法は、①こまめに手洗いを、②加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つ、③十分な休養とバランスのとれた食事をとる、④人ごみを避けることです。

「咳エチケット」も大切です。咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていないときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう。鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱へ。咳をしている人には、マスクの着用をお願いします。

火災・救急時には 119 番

救急車の適正利用にご協力ください

出動件数	11月	1～11月
救急	837件	8,884件
火災・その他	84件	866件

12月の納期

納め忘れのない口座振替が便利です	
国民健康保険料	6期
納期限	2年1月6日(月)
介護保険料	6期
納期限	2年1月6日(月)
後期高齢者医療保険料	6期
納期限	2年1月6日(月)
固定資産税・都市計画税	3期
納期限	12月25日(水)

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 高津公民館 電話450-0353

◆認知症予防講座 楽しみながら音楽療法 心身の機能・活性化のため歌や楽器を楽しみます。市内在住の65歳以上の成人対象。先着20組。上履き、飲み物持参 電話2年1月31日(金)、2月7日(金)午前10時～正午 費用100円 電話2月16日(月)午前9時から電話で同館へ

睦公民館 電話450-2390 ◆「睦リフレッシュ講座」(シニア編)～いろいろチャレンジしてみよう～・全5回 折紙、そば打ち、絵手紙などを行います。市内在住か在勤の60歳以上の成人対象。先着16人 電話2年1月17日・31日、2月14日・28日、3月13日いずれも金曜日午後1時30分～3時30分(2月14日は午後1時から) 費用1,200円(材料費) 電話2月16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 電話485-4811 ◆いきいき健康体操・全3回 血行・リンパの流れを助ける運動やストレッチなど楽しく体を動かします。市内在住か在勤の成人対象。先着16人 電話2年1月21日、2月4日・18日いずれも火曜日午前10時～正午 電話2月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆文化財散歩 村上の神楽・全2回 市指定文化財の一つ、七百餘所神社の村上の神楽を勉強し、神楽殿で奉納される祈年祭を見学。市内在住か在勤の成人対象。先着20人 電話2年1月10日(金)午前10時30分～正午(座学)・1月15日(水)午後1時～3時(見学) 電話2月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館 電話489-4919 ◆冬休み書き初め教室 先生の指導を受け書き初めの完成を目指します。市内在住の小学4年～6年生対象。先着10人。書道用具一式、課題(お手本)、書き初め用紙、新聞紙20枚程度、ビニール袋に入れた濡れ雑巾、墨池、飲み物持参 電話2月26日(木)午前9時30分～正午 電話2月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

図書館 TRC八千代中央図書館 電話486-2306 ◆ビジネス支援講座「プレゼンテーション入門」 伝え方の基本的な理論と技術。18歳以上対象。先着20人 電話2年1月26日(日)午後2時～3時30分 電話2月17日(火)午前10時から電話か直接同館へ

◆電子図書館使い方講座 電子図書館をはじめて使う人に、図書館スタッフが使い方を教えます。先着5人 電話2月22日(日)午前11時～正午 電話2月17日(火)午前10時から電話か直接同館へ

八千代台図書館 電話482-0912 ◆冬のおはなし会 パネルシアターや大型絵本の読み聞かせなど。4歳～小学生対象。先着20人 電話2月21日(土)午後2時～3時 電話当日直接同館へ

勝田台図書館 電話484-4946 ◆新春ガチャ本おみくじ ガチャマシでおみくじを引き、出た番号の本を2冊貸し出します。先着50人。中身は借りてからの楽しみ。貸出には利用券が必要です。 電話2年1月5日(日)午前9時から。なくなり次第終了。

◆こどもかるた大会 「八千代ふるさとかるた」を使って、お正月の遊びを楽しみましょう。幼児～小学生対象。先着15人 電話2年1月12日(日)午後2時～3時30分 電話当日直接同館へ

郷土博物館 電話484-9011 ◆古文書講座 中級編・全3回 古文書を解説しながら、江戸時代の八千代の名主の役目について解説。くずし字のある程度解読できる人か、くずし字解読辞典を引ける人対象。先着50人 電話1月19日、2月16日、3月8日いずれも日曜日午後1時30分～3時30分 費用各回200円程度(資料代) 電話か直接同館へ

文化伝承館 電話458-1700 ◆伝統文化に親しむ会「初春におくる日本舞踊」 市内の日舞4団体による舞を鑑賞し、伝統文化に親しみます。先着40人 電話2年1月19日(日)午後1時30分～4時 電話か直接同館へ

少年自然の家 電話488-6538 ◆1月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、ブラックホールの神秘、ふたご座の神話。小学生以上対象(小学生は保護者同伴) 電話2年1月12日(日)・26日(日)午前10時30分から、午後1時30分から 費用市内の人

150円、市外の人300円 電話当日直接同館へ。30分前から5分前まで受け付け

講座・教室 子ども支援センターすてっぷ21大和田 電話486-7455 ◆子育てワークショップ「おしゃべり広場」 子育てに関することを保護者同士でお話しませんか。テーマは子育て中のイライラのこと。保育あり、要予約 電話2年1月10日(金)午前10時15分～11時45分 電話保健センター 農業交流センター 電話406-4778 電話か同センターHPから申し込み。当日キャンセルすると実費がかかる場合あり。

◆四海巻きセミナー 県の郷土料理の太巻き寿司「四海巻き」。お弁当やパーティにもぴったり。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 電話2年1月16日(木)午前10時30分～午後1時 費用1,800円(当日持参)

◆珈琲の淹れ方&チーズケーキ作りセミナー オーガニックコーヒー専門店のオーナー直伝、美味しいコーヒーの淹れ方教室。貴重な黄柚子を使用した簡単濃厚チーズケーキも焼きます。12cmのチーズケーキとコーヒーのお土産付き。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 電話2年1月30日(木)午前10時30分～午後1時 費用2,800円(当日持参)

環境緑化公社 電話458-6446 ◆緑の講習会「素敵なバラを育てるために」 冬の剪定や植え替え方法、バラの特性など、実技を交えて学びます。手入れしたいバラの持ち込みもできます。先着20人 電話2年1月16日(木)午後1時30分～3時30分 電話勝田台公民館 電話2年1月15日(水)までに電話か直接同公社へ

催し EVENT オアエンス八千代市民ギャラリー 電話406-4116 ◆年賀状デザイン展 募集した年賀状デザインの展示 電話2月19日(木)～2年1月5日(日)午前9時～午後5時。最終日は午後3時まで。12月23日(月)、29日(日)～2年1月4日(土)休館

◆「第4回八千代市ご当地イラスト展」作品募集 市内の地名や特徴をキャラクター化したイラスト作品を募集・展示します。作品はA4(210mm×297mm)以上A2(420mm×594mm)以内の平面作品。募集期間は2年1月5日(日)～1月19日(日)。展示期間は2年1月31日(金)～2月11日(祝)です。詳しくは館内設置の応募用紙付きのチラシかHPをご覧ください。

歳々65歳の求職中の求職者。セミナー・交流会とも先着50人。雇用保険受給者証(受給中の人)、筆記用具持参。2年1月17日(金)セミナー/10時～12時、交流会/13時30分～15時30分、市川市勤労福祉センター。申し込みは、市川市産業振興課 電話047(704)4131へ

■クリスマスコンサート 萱田中学校合唱部による合唱演奏やミュージカル「アラジン」など。12月21日(土)13時～15時、萱田中学校武道場。萱田中学校 電話(485)6640

電話か直接同館へ

けんこうかんりコーナー No.539 トラウマを受けるとどうなるのか?

恐ろしい事件を経験した後で感情の揺り返しが来るのは、よくあることであり、ごく正常なことです。この感情の揺り返しはトラウマテックな事件の直後に現れることもあり、数時間、数日、あるいは1ヶ月経過して現れることもあります。そして事件を引き起こしたものに対する怒り、いらがらが生じ、その事件についての感情の波を押さえきれなくなって突然、涙が出てきたり、自分自身を責めたり、自分に原因があるのではないかという非現実的感覚に襲われることもあり、事件について考えることができない期間と強く考えてしまう期間の繰り返しが続きます。このような緊張状態が消失せず持続すると、心身の反

八千代市医師会 勝田台メディカルクリニック 黒木 宣夫

応には次のような変化がみられます。
感情・思考の変化: トラウマを受けると人は茫然とし、何をどう考えればよいのか、悲嘆、落ち込み(うつ)、感情麻痺がおこることがある。
身体的変化: 頭痛、腹痛、喉の渇き、寒気、吐き気、嘔吐、めまい、胸の痛み、高血圧、動悸、筋肉の震え、歯ぎしり、視力の低下、発汗、息苦しさ。
認知・感覚の変化: 方向感覚の喪失、集中困難、過度の緊張や過覚醒(些細なことにも過敏になり、刺激されやすい状態)、悪夢。
行動の変化: 睡眠リズムの変化、食欲不振や過食、薬やアルコールへの依存行動、引きこもりなど。
★これらの症状の中には医師による診断が必要な場合もあります。疑わしい場合は受診が必要です。

市民体育大会 スキー競技(大回転)

県民体育大会選手選考会を兼ねます。市内在住か在勤・在学の人対象。現地集合・現地解散。傷害保険、リフト代、宿泊は各自手配。小学生(低・高学年。男女別なし)、中学生、一般A(50歳未満)、一般B(50歳以上)。男女別。年齢は2年1月1日現在。電話2年1月19日(日) 電話新潟県石打花岡スキー場 電話小・中学生500円、一般1000円 電話1月10日(金)までに電話で市スキー連盟・秋葉 電話090(1505)3251(夜間)へ