

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
マタニティ広場

妊婦さんと先輩ママとの交流会です。申し込みは、母子健康手帳と一緒に交付した、すくすくセットに入っている「赤ちゃんを迎えるご家族へ」の教室案内を参考に、電話ですてっぷ21大和田☎486-7455へ。

▶4月の日程 14日(火)午前9時45分～11時30分 ▶場所 保健センター

**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 4月17日(金)受け付けは午後1時～1時30分 ▶場所 保健センター ▶対象 平成29年10月生まれ ▶申し込み 健診日の1週間前までに電話で同課へ

**赤ちゃんが生まれたら
忘れずに「出生連絡票」の提出を**

出生後の赤ちゃんの様子やお母さんの体調について伺い、状況に応じて、電話や訪問による育児相談や赤ちゃんの成長の確認、母子保健サービスの紹介などを行っています。母子健康手帳と一緒に交付した「出生連絡票」を、子ども福祉課、支所・連絡所、母子保健課(保健センター内)へ生後1か月以内に郵送するかお持ちください。

健康づくり課
**これから体を動かす
人のための運動教室**

脳と体の運動性を高めて、運動の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 3月27日(金)午前10時～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 飲み物、フェイスタオル ▶申し込み 電話で同課へ

お試し体操広場

市オリジナルのやちよ元気体操や歌に合わせて青空の下で気持ち良く

体を動かします。予約は必要ありません。当日現地に集合してください。

▶日時 3月10日・24日いずれも火曜日、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

**長岡マタニティクリニックが
閉院しました**

長岡マタニティクリニック(勝田台北2-1-5)が元年12月末で閉院しました。そのため、妊婦健診、乳児健診、乳幼児・児童・生徒の予防接種、高齢者用肺炎球菌予防接種が受けられなくなりました。



習志野健康福祉センターから

■H I V検査と肝炎検査(予約制)

H I V検査と同時に梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎の検査も可能。肝炎のみの検査も可。検査は無料・匿名。結果は原則、口頭で。H I V検査のみ即日結果可。

▶日時 3月18日(水)午前9時30分～10時30分 ▶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、精神科医が相談を受けます。

▶日時/場所 4月7日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、4月14日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5152

■療育相談(予約制) 子ども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受けます。

▶日時/場所 4月17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

◆元気はつらつ健康講座・全2回 やちよ元気体操でロコモ予防を図り、簡単な脚力測定で移動能力を把握します。眠りの質を高めるポイントや良質な睡眠を通じて心の健康を保つことも学びます。市内在住か在勤の60歳以上対象。先着20人 ㊟3月16日(月)・23日(月)午前10時～正午 ㊟3月2日(月)午前9時から電話か直接同館へ

八千代台公民館☎483-5553 ◆春の子ども科学教室～昔の生きものをよく見てみよう～ 秀明大学環境科学サークルと共催で、化石を自分の手で割り出し、レプリカ作りやスケッチのコツを学びます。いろいろな形の化石にふれてみましょう。市内在住か在学の小学4年生～中学3年生対象。先着12人。筆記用具、飲み物持参 ㊟3月29日(日)午後1時30分～3時30分 ㊟3月2日(月)午前9時から電話か直接同館へ

図書館 八千代台図書館☎482-0912

◆もうすぐママ・パパ絵本のひろば 絵本やわらわらうたの本を紹介。もうすぐママ・パパになる人対象。先着8人 ㊟3月11日(水)午前10時30分～11時 ㊟午前9時から電話か直接同館へ

講座・教室 消防本部警防課☎459-7804

◆申し込みはいつでも 3月13日(金)までに電話か直接同課へ。申込者が少数の時は中止する場合があります ◆普通救命講習I 成人に対するA E D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

募集 体験農園の参加者

ここでは決められた野菜を同時に栽培します。種や苗、肥料、クワなどの農具はセンターで準備し、栽培指導も行います。野菜作りが初めての人、野菜作りに自信のない人も大歓迎です。3月28日(土)午後1時30分からの説明会への参加が必要です。

自由に野菜作りをしたい人は、別途募集する5月1日に開設予定の「市民農園」に申し込んでください。

▶栽培期間 3月28日(土)～3年2月下旬 ▶場所 農業交流センター ▶区画 先着16区画 ▶費用 1区画(約40㎡)4万円 ▶申し込み 3月7日(土)から参加費を添えて直接同センター☎406-4778へ (農政課)

農業交流センターの料理教室 ☎406-4778

各講座の申し込みは電話か同センターHPから。当日キャンセルは実費がかかる場合があります。

◆ロス・アンジェルスクッキング教室 ハンバーグを作ります。人気のきのこスープと自家農園の旬の野菜の試食も用意します。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 ㊟3月23日(月)午前10時～午後1時 ㊟1,500円(当日持参)



◆土鍋ごはん 土鍋で炊くだけのご飯、菜の花の和え物、すまし汁を作ります。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 ㊟4月10日(金)午前10時30分～午後1時 ㊟2,000円(当日持参) ◆よだれ鶏&チャーハン ピリッと辛みのきいたソースの絶品ジュシーよだれ鶏と、チャーハンを作ります。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 ㊟4月14日(火)午前10時30分～午後1時 ㊟2,000円(当日持参)

か・在勤・在学の人対象。先着30人 ㊟3月21日(土)午前9時～正午 ㊟540円(教本代など)

◆普通救命講習Ⅲ 小児・乳児に対するA E D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30人 ㊟3月22日(日)午前9時～正午 ㊟540円(教本代など)

環境緑化公社☎458-6446 ◆緑の講習会「春まぎの一年草を育てる花づくり」花を種から育てるための、良い土の作り方や肥料の与え方など実習を交え学びます。市内在住または在勤の成人対象。先着20人 ㊟3月30日(月)午後1時30分～3時30分 ㊟阿蘇公民館 ㊟150円 ㊟3月25日(水)までに電話か直接同公社へ

生涯学習振興課☎481-0309 ◆優しい筋トレ&有酸素運動 簡単な筋力トレーニングと有酸素運動で動きやすい身体づくりの第一歩を目指します。市内在住か・在勤の成人対象。先着30人 ㊟3月27日(金)午後1時30分～3時 ㊟総合生涯学習プラザ ㊟3月2日(月)から電話で同課へ

オーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116 ◆土曜日のアトリエ 小学生向けの簡単な工作教室。小学生・親子対象。各回先着15人 ㊟3月7日(土)・14日(土)・21日(土)、28日(土)午後1時～3時 ㊟当日直接同館へ

地域子育て支援センター ◆もうすぐ1歳半おやこ広場 1歳4～5か月頃のお子さんとの関わり方、食事や子育てについて専門スタッフを交えておしゃべりしませんか。平成30年11月生まれ対象。要予約。先着15組 ㊟①3月12日(木)、②3月23日(月)いずれも午前10時～11時30分 ㊟①八千代台東南公民館、②保健センター ㊟電話で子ども支援センターすてっぷ21勝田台☎487-4827へ

ふれあいプラザの講座

申し込みは電話で☎487-1511へ

◆かんたんエアロ 音楽に合わせて、簡単な動きでたくさん汗をかきましょう。高校生以上で介助なしで生活ができる人対象 ㊟3月27日(金)午前10時～10時45分 ㊟550円 ◆ピラティス 普段使わない筋肉を意識して、体を整えるエクササイズです。運動初心者大歓迎。高校生以上で介助なしで生活ができる人対象。先着30人 ㊟3月27日(金)午前11時～正午 ㊟550円

ビッグバンドジャズ & ハワイアンコンサート

ザ・フォースアベニュービッグサウンズオーケストラとハワイアン&タヒチアンの共演です。

▶日時 4月5日(日)午後1時～4時 ▶場所 勝田台文化センター ▶費用 2,000円(未就学児無料) ▶問い合わせ 椎名敏光&ピュアレイハワイアン☎090-1609-6643 (文化・スポーツ課)

東南子ども将棋大会

低学年、高学年ごとにトーナメントで対戦します。実力を発揮してみませんか。上位者には賞状などを用意しています。将棋経験のある市内在住の小学生以下対象。先着30人。筆記用具、飲み物持参。

▶日時 3月28日(土)午後1時～4時 ▶場所 八千代台東南公共センター ▶申し込み 3月2日(月)午前9時から電話か直接同センター☎485-6611へ

