

れをきれいに落としましょう

●迅速・冷却 ①食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理は迅速にし、調理後は早く食べましょう ②食品は室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管しましょう

●加熱・殺菌 ①加熱は最も効果的な殺菌方法です。加熱が不十分では、菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので、中心部までしっかり加熱しましょう ②調理後、器具はよく洗いましょう。熱湯や塩素剤などで消毒すると、より効果的です

2年度 がん検診・特定健康診査・成人歯科健康診査

新型コロナウイルスの影響により開始時期を延期していましたが、個別検診は7月から、集団検診は9月から開始します。

感染拡大防止のため、個別検診を希望する人は事前に医療機関へ連絡し、受診の際はマスクの着用にご協力ください。

体調不良時や受診日前の2週間以内に発熱した人は検診に行かないでください。



乳がん検診の無料クーポン券対象者に送付しました

3年4月1日時点で41歳の女性に乳がん検診無料クーポン券を発送しました。有効期限は12月末までです。この機会に受診しましょう。問い合わせは健康づくり課へ。

習志野健康福祉センターから

■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 8月4日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、8月11日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課精神担当☎475-5152

■思春期相談（予約制）

お子さんの発達面や、思春期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 8月21日(金)午前9時30分から ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5153

まちづくりふれあい講座のパンフレットを配布しています

まちづくりふれあい講座は、市民の皆さんが催す学習会などに市の職員が講師として出向き、市の事業や施策について説明したり、職務に関連した専門知識や技能を生かした講義や実習などを行うものです。皆さんの学習活動に役立つ16分野、66講座あります。市内在住か在勤・在学のおおむね10人程度の団体・グループが利用できます。詳しくは、市役所案内・支所や公民館などで配布しているパンフレット、または市HPをご覧ください。

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 八千代台公民館☎483-5553 ◆夏のおはなし会 八千代台図書館との合同企画。こわいおはなしや絵本などの読み聞かせをします。市内在住か在学の小学生対象。保護者同伴可。先着10人。飲み物持参。未就学児など、対象児童以外の保育はありません
☎8月7日(金)午前10時～11時 甲午前9時から電話か直接同館へ



◆認知症を学ぼう！～認知症サポーター養成講座～ 認知症の特徴や接し方、介護方法などを小学生にもわかりやすく説明。市内在住か在学の小学生対象。先着10人。筆記用具、飲み物持参。受講後、修了証書とオレンジリングを差し上げます ☎8月7日(金)午後1時30分～2時30分 甲午前9時から電話か直接同館へ

郷土博物館 ☎484-9011 ◆植物標本づくり講座・全2回 博物館周辺で採取した植物の名前を調べて、植物標本を作ります。先着15組（1組2人まで）。大きめのレジ袋、筆記用具、新聞紙1日分、はさみ持参。長袖、長ズボンで ☎7月19日(日)（雨天の場合7月25日(土)に延期）、8月23日(日)午前9時30分～正午 費100円(材料費) 甲電話か直接同館へ

◆チバミュージアムフェスタ2020 オリンピック・パラリンピックと千葉県の近代スポーツの歩みについて



▶同企画のチラシ。活躍も紹介しています ▶千葉県にゆかりのある人々の



紹介します。競技を支える県内企業の技術力、市との関わりや取り組みも合わせて紹介 ☎7月18日(土)～9月6日(日)午前9時～午後4時30分

講座・教室 農業交流センター☎406-4778 当日キャンセルは実費がかかる場合があります

◆タイ料理教室 市内産の旬野菜を使ってカオパット、トムヤムスープを作ります。先着20人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具持参 ☎7月17日(金)午前10時30分～午後1時 費1,500円(当日持参) 甲電話か同センターHPから

◆金山寺味噌仕込み 3種の麹と夏野菜をたっぷり使って金山寺味噌を仕込みます。先着16人。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物、持ち帰り用の容器(800ml程度)持参 ☎8月5日(水)午前10時30分～午後1時 費2,000円(当日持参) 甲電話か同センターHPから

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31年3月生まれ対象。先着15組 ☎①7月15日(水) ②7月20日(月)、いずれも午前10時～11時30分 所①保健センター、②緑が丘公民館 甲電話で子ども支援センターすてっぷ21勝田台☎487-4827へ

環境緑化公社☎458-6446 ◆緑の講習会「夏休み親子緑化体験教室」親子で作る自然素材の竹を使った六角竹かご作り。市内在住か在勤者の小学生の親子対象。先着5組10人。持ち帰り袋、筆記用具持参 ☎8月11日(火)午前9時30分～正午 所大和田公民館 甲8月4日(火)までに電話か直接同公社へ

勝田台中央公園小体育館 ☎487-7667 ◆フラダンス教室 年齢や体力に関係なく、ダンス経験のない人でも楽しめます。ハワイアンミュージックにはリラックス効果も。先着12人 ☎7月以降毎週金曜日の午前11時30分～午後0時30分。祝日の場合は休み 費1回500円(保険料含む) 甲午前9時から電話か直接同館へ

◆機能改善体操教室 前半はマットの上で呼吸をベースに流れるように動いて体を温め、後半は簡単な筋トレ、ストレッチを行います。先着18人 ☎7月以降毎週水曜日の午前11時45分～午後0時45分 費1回500円(保



険料含む) 甲午前9時から電話か直接同館へ

オーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116 ◆体験!写真教室「デジタルカメラ撮影講座」基本中の基本を知ろう。これさえ知れば、料理だって美味しそうに撮れる。中学生以上対象。先着10人 ☎7月4日(土)午前10時～正午 費1,000円 甲電話か直接同館へ



◆体験!写真教室「写真加工講座」無料ソフトで写真の加工をします。斜めに写ってしまった写真を修整しよう。中学生以上対象。先着10人 ☎7月11日(土)午前10時～正午 費1,000円 甲電話か直接同館へ

◆藍染を楽しむ ハンカチと大・小どちらかサイズを選べるバッグを藍染めます。5歳以上対象(小学生以下は保護者同伴)。各回先着10人。エプロン、ゴム手袋、捨ててもよいタオル1枚持参。汚れても良い服装で 費ハンカチとバッグ(小)1,000円、ハンカチとバッグ(大)1,500円 ☎7月18日(土)①午前10時～正午、②午後2時～4時 甲電話か直接同館へ

催し 農業交流センター☎406-4778 ◆ザリガニ釣り 体験 農業交流センター内ふれあいの森ビオトープの池でザリガニ釣りが楽しめます。小学生以下は保護者同伴必須。餌、竿、バケツ、網の貸出あり。池には入らないでください。監視員がおりませんので、体験に当たっての事故に対して責任を負いかねます ☎7月中旬～10月末頃。午前9時～午後3時受け付け 費300円(当日持参)



◆ブルーベリー狩り 30分食べ放題。ブルーベリー120gのお土産付き ☎7月11日(土)～8月16日(日)午前9時～11時30分。月曜日休園(祝日の場合は翌火曜日) 費小学生以下600円、中学生以上800円。3歳以下は無料 甲当日直接農業交流センター隣法人島田ブルーベリー園へ(10人以上の団体は予約が必要です)



▲今年は例年より出来が早いです

講座・イベントへ参加するに当たり感染症対策にご協力ください

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、参加時は必ずマスクを用意のうえ着用してください。

以下の場合は講座・イベントへの参加を控えてください。

- 発熱などの体調不良の場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、

入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航・当該在住者との濃厚接触がある場合

なお、参加者の名簿を作成し、感染者が確認された場合、保健所などの公的機関に提出することがありますので協力をお願いします。