

3時 費1,200円 申11月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆「篆刻講座」 手作りの印を作ってみよう。市内在住の成人対象。先着8人 時12月9日(水)午前9時30分～正午 費500円 申11月16日(月)午前9時から電話か直接同館へ

◆読み聞かせ講座2020 読み聞かせの基礎を学び、実演を行います。未就学児から高学年におすすめの絵本も紹介。先着10人 時12月3日(木)午前10時30分～12時15分 申11月18日(水)午前10時から電話か直接同館へ

新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安

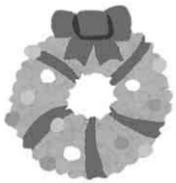
次のいずれかの症状がある人は、帰国者・接触者相談センターに相談、または市内医療機関に電話をした上で受診してください。また、今後国や県の方針に基づき外来診療体制が変更になる場合は、最新の情報を市ホームページなどでお知らせします。

遊び、パネルシアターやおりがみなど、楽しいおはなし会です。先着20人 時11月21日(土)午前10時～11時 所勝田台文化センター2階展示室 申当日直接会場へ

◆クリスマスおはなし会 絵本やパネルシアターでクリスマスを楽しみましょう。0歳～3歳のお子さんとその保護者対象。先着9組 時12月3日(木)午前10時30分～11時 所勝田台文化センター2階展示室 申午前9時から電話か直接同館へ

◆こどものための華道教室～クリスマスリースをつくろう～ クリスマスリースを作ります。小学生対象。先着9人 時12月6日(日)午後1時30分～3時 所勝田台文化センター2階展示室 申午前9時から電話か直接同館へ

◆スライムをつくろう！ スライムを作って、その正体を調べます。小学3～6年生対象、先着9人 時11



月29日(日)午後2時～3時30分 所勝田台文化センター2階展示室 申午前9時から電話か直接同館へ

◆くらしのうつりかわり展～思い出の総合体育祭～ 衣食住を中心とした様々な生活道具や写真などをもとに、八千代の昔のくらしの様子やうつりかわりを紹介します 時12月12日(土)～3年2月14日(日)



◆寄せ植え講座 寄せ植え作りを学びます。先着20人 時12月12日(土)午前10時～正午 費1,800円(当日持参) 申WEB申し込みまたは、電話で同センターへ

◆みんなの太極拳教室 呼吸を整え、肩こり・腰痛の改善などが期待できます。先着10人(初心者・

経験者問いません)。動きやすい服装、タオル、飲み物持参 時初回11月19日(木)以降第1、第3木曜日(祝日を除く)各午前10時～11時30分 費1回750円 申午前9時から電話か直接同館へ

◆創作書道教室「好きな「ことわざ」を書いてみよう！」 墨や絵の具を使って自由に書く書道教室です。小学生以上対象(小学2年生以下は保護者同伴) 時11月21日(土)午前10時～正午 申電話か直接同館へ



募集「年賀状デザイン展」作品

こんな年賀状があったら良いな！というデザインを募集し、展示します。ハガキかハガキサイズの紙をオーエンス八千代市民ギャラリー 406-4116窓口に提出。応募期間は12月20日(日)までです。「年賀状展」は、3年1月5日(火)～1月11日(祝)午前9時～午後5時(最終日は3時まで) ※作品の返却は行いません。



マチイロで広報やちよが見られます

広報やちよをより早く簡単に見られるように、民間業者が運営する無料のアプリケーション「マチイロ」で配信しています。アプリをダウンロードし「八千代市」を選択して登録すると、毎月1日・15日の発行日にお知らせが届き、スマートフォンやタブレット端末で広報紙を見ることができます。一度ダウンロードした広報は、オフラインで見られます。一緒に市ホームページの新着情報も受信できるので、興味のある情報をまとめて見ることができます(広告が表示されますが、市とは関係ありません)。無料で使えますが、通信料は利用者負担になります。

設定方法 下のコード(Android版・iOS版共通)からアプリをダウンロードしてください。インストール後「メニュー」→「個人設定」で性別や地域などを設定してください。(広報広聴課)



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ご協力をお願いします。

新型コロナウイルスの感染リスクが高まる5つの場面に注意しましょう

政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会は、感染リスクが高まる次の5つの場面を発表しました。①飲酒を伴う懇親会など、②大人数や長時間におよぶ飲食、③マスクなしでの会話、④狭い空間での共同生活、⑤居場所の切り替わり(仕事場の休

憩室、喫煙所、更衣室など) また、感染リスクを下げながら会食を楽しむために、会話をする時はマスクを着用したり、飲酒をするのであれば、なるべく普段一緒にいる人と大人数・短時間で飲むなどの工夫をしましょう。

コロナに負けるな！「やちよこれだけ体操！」でフレイルを予防しよう

秋も深まり朝晩は冷え込むようになりました。これから寒い冬を迎え外出機会が減ることで筋力が低下し、フレイル(虚弱)となることを防ぐため、「これだけは続けていただきたい」という「やちよ これだけ体操！」を3年3月まで期間限定で市のHPに動画を公開しています。1人ではなかなか運動が続かないという人、これまで運動する習慣がなかった人もぜひ動画に合わせ、体操の継続にチャレンジしてください。寒い冬を元気に乗り切りましょう。

●体操を始める前に 「やちよ これだけ体操！」は「スクワット」と「かかとの上げ下ろし」の2種類の運動で構成されています。下のコードからはじめに解説編をご覧ください。実践編1から運動をはじめ、運動に慣れてきてから実践編2にチャレンジしてください。もっと運動できる人は「やちよ元気体操」にもチャレンジしましょう。



スクワット(ゆっくり10回)



立ち座り動作が安定することや膝関節の負担を減らす効果が期待できます。膝とつま先はまっすぐ前に向けることと膝が前に出ないように注意しましょう。無理をしないようにしましょう。

かかとの上げ下ろし(ゆっくり10回)



からだのふらつきを防止する効果が期待できます。体重を親指の付け根にかけるように注意しましょう。かかとの上げ下げをゆっくりと行います。必ず椅子など支えになるものを準備しましょう。