

正午 ㊦午前9時から電話で同館へ

◆家庭教育学級講座「子育て中の生活設計とマネープラン」 金融広報アドバイザーが子育て中の生活設計とマネープランを説明します。小・中学生を養育中の市内在住・在勤者対象。先着12人 ㊦2月20日(土)午後1時30分～3時 ㊦正午から電話で同館へ **八千代台公民館 ㊦483-5553** ◆おはなしと映画の会(予約制) 第5回 お話し、パネルシアター、大型紙芝居、工作など家族で楽しめる会です。※映画はありません。3歳児～小学3年生対象。幼児は保護者同伴。先着13人 ㊦2月13日(土)午前10時30分～11時45分 ㊦午前9時から電話か直接同館へ(従来と違い、事前申込制) **村上公民館 ㊦485-5452** ◆バレンタインチャレンジ! 「デコトリュフ」 トリュフチョコを作成し自由にデコレーションします。市内在住の小学生対象。先着4人。エプロン・三角巾・上履き・飲み物持参 ㊦2月13日(土)午前10時～11時30分 ㊦500円 ㊦午前9時から電話か直接同館へ

◆「勾玉作りに挑戦!」 オリジナルの勾玉を作成します。市内在住の小学生対象。先着5人。ハンカチ・飲み物持参 ㊦3月3日(水)午後2時30分～4時 ㊦300円 ㊦午前9時から電話か直接同館へ

◆小学生ダンス教室 初心者向け。テーマ曲は東京オリンピック2020応援ソング「パプリカ」です。市内在住の小学生対象。先着10人。室内履き・飲み物持参。動きやすい服装で ㊦2月27日(土)午前11時～正午 ㊦午前9時から電話か直接同館へ **緑が丘公民館 ㊦489-4919** ◆親子あそび教室・全2回 親子あそび、家庭教育についてのお話。市内在住の平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子どもとその保護者対象。先着親子7組 ㊦3月5日(金)・19日(金)午前10時～正午 ㊦午前9時から

電話か直接同館へ

◆「防災知識講座～コロナ禍の災害に備える～」 感染症対策を踏まえた防災知識を学びます。市内在住の成人対象。先着8人 ㊦2月15日(月)午後1時30分～3時30分 ㊦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 ㊦486-2306 ◆電子図書館 使い方講座 電子図書館を初めて使う人に、図書館スタッフが使い方を教えます。先着5人 ㊦2月9日(火)午前11時～正午 ㊦2月2日(火)午前10時から電話か直接同館へ

◆体の不調を改善! 中高齢者のための経絡ストレッチヨガ つば刺激や、気の流れを整えることで体の不調を改善し、病気の予防につなげます。先着6人 ㊦2月12日(金)午後1時～2時30分 ㊦2月4日(木)午前10時から直接同館へ

◆心も健康長寿! 大人のメンタルヘルス 老いていく中で起きるネガティブな出来事をプラスの方向に変える心の保ち方や、笑顔や笑いがもたらす心身への影響について秀明大学看護学部教授から学びます。先着12人 ㊦3月7日(日)午後1時30分～2時30分 ㊦2月3日(水)午前10時から電話か直接同館へ

勝田台図書館 ㊦484-4946 ◆本の修理講座 本のビニールコーティングと修理体験。中学生以上対象、先着4人。透明ビニールコーティングを施したい本1冊持参 ㊦2月21日(日)午前11時～正午 ㊦勝田台文化センター2階展示室 ㊦2月2日(火)午前9時から電話か直接同館へ

郷土博物館 郷土博物館 ㊦484-9011 ◆文化財散歩～萱田地区をめぐる～ 萱田地区周辺に残る史跡や文化財などをめぐります。小雨決行。先着20人 ㊦2月28日(日)午後1時30分～3時30分 ㊦郷土博物館集合 ㊦電話か直接同館へ

◆やち博講座「地図から読み解く人

々の思い」 土地の利用方法から、そこに隠されている人々の知恵や工夫、思いを読み解きます。赤・青・緑・黄・黄緑の色鉛筆持参。先着40人 ㊦3月7日(日)午後1時30分～3時 ㊦電話か直接同館へ

講座・教室 農業交流センター ㊦406-4778 申し込みはいつでも電話か同センターHPから。当日キャンセルは実費がかかる場合があります

◆ガーデニング講座 道の駅のガーデンで実際に作業しながら、季節ごとのメンテナンス方法やガーデニングのコツ、知識を学びます。先着20人 ㊦3月10日(水)午前10時～正午 ㊦500円(当日持参)

◆タイ料理教室 市内産の旬野菜を使ってタイ風万能調味料とお鍋のタレ作り。実習はありません。材料は持ち帰りです。先着12人。筆記用具持参 ㊦2月24日(水)午前10時30分～11時30分 ㊦1,000円(当日持参)

◆テーブルコーディネート講座 旬の野菜でおもてなし料理の調理デモを見た後、春のテーブルコーディネートを配置し、写真を撮るポイントを学びます。先着12人。カメラ(ス

スマートフォン可)、筆記用具持参 ㊦3月4日(木)午前10時30分～午後0時30分 ㊦1,000円(当日持参)

◆野菜の冷凍活用法 デモを見ながら、野菜を無駄なく使い切り、料理が楽しくなる野菜の冷凍活用法を学びます。実習はありません。レシピを持ち帰れます。先着12人。筆記用具持参 ㊦3月5日(金)午前10時30分～11時30分 ㊦500円(当日持参)

◆薬膳料理講話 国際中医薬膳師に教わる初めての薬膳講話。先着20人 ㊦3月11日(木)午前10時30分～11時30分 ㊦1,000円(当日持参)

オーエンス八千代市民ギャラリー 406-4116 ◆子ども絵画教室「水彩絵の具でバナナを描こう」 学校の写生会などで活かせる、水彩絵の具の特徴や楽しみ方、テクニックを学びます。小学3年生以上の人対象。先着10人。汚れても良い服装で ㊦2月7日(日)午前10時～正午 ㊦500円 ㊦電話か直接同館へ

◆土曜日のアトリエ 小学生向けの簡単な工作教室。小学生とその保護者対象。各回先着10人 ㊦2月6日・13日・20日・27日いずれも土曜日午後1時～3時 ㊦当日直接同館へ

不安や悩みがあるときは、一人で抱えず相談を

人に話をすることは、「カタルシス(荷下ろし効果)」が得られると言われています。誰にも打ち明けられずにひとりで背負っていた荷物をいったん下ろして、一休みすることで、また歩きだす力と勇気が出てくることがあります。ひとりで抱え込

まず、専門の相談窓口にご相談ください。市ホームページでは、電話や面談、SNS(LINE、チャット、ツイッターなど)で相談できる窓口を紹介しています。右のコードからも見られます。(健康づくり課)



会食の際は基本的な感染防止策の徹底と感染リスクを下げるための工夫にご協力を

新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大しており、誰がいつ、どこで感染するか分からない状況です。政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会より提言された「感染リスクが高まる5つの場面(※)」のうち、普段の生活の中で想定されるシーンを考えると、特に以下の3つの場面に注意する必要があります。

- ・飲酒を伴う懇親会等
- ・大人数や長時間におよぶ飲食
- ・マスクなしでの会話

全国的に、飲酒を伴う会食が感染の機会となったと考えられる事例は多数あり、接待を伴う飲食店やカラオケ設備のあるバー、居酒屋などお店の種類は問いません。

これらの事例の推定感染原因の多くは、会話時のマスク着用や「3密」

の回避など基本的な感染対策が徹底されていなかったことやグラスなどの回し飲み、体調不良の人が参加していたことが挙げられます。

飲酒をすると、気分が高揚して注意力が低下したり、聴覚も鈍くなったりします。また、大人数の飲食ではどうしても大声となり、飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。

そこで会食をする際には、会話時に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少人数(4人以下)・短時間で飲むなど、感染リスクを下げる工夫を心がけましょう。

これ以上の感染拡大を防ぐためにも、引き続き感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。

- ※感染リスクが高まる5つの場面
- ①飲酒を伴う懇親会等、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



イラスト出典：内閣官房HP

(健康づくり課)

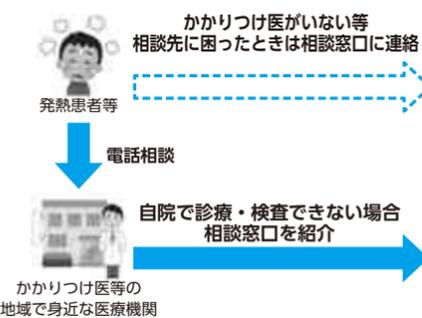
新型コロナウイルス感染症の相談・診療・検査の流れ

発熱などの症状がある人は、まずは日ごろ通院している医療機関か、お近くの医療機関に電話で相談してください。かかりつけ医がいななど困ったときは、下記へご連絡を。

■発熱相談医療機関 看護師等が医療機関の案内などを行える相談体制を整備した医療機関

■発熱外来 発熱患者を受け入れる意向を表明した医療機関のうち、県の指定を受けたもの

まずは身近な医療機関に電話相談



相談窓口

- 千葉県発熱相談コールセンター(土日祝含む24時間) ㊦03-6747-8414
- 八千代市健康づくり課(平日8時半～17時) ㊦047-483-4646
- 発熱相談医療機関 連絡先は千葉県HPに掲載

自院で診療・検査可能な場合

必ず事前予約をして受診

※医師の判断に応じて検査へ

近くの発熱外来を案内

必ず事前予約をして受診

※医師の判断に応じて検査へ