

勝田台公民館☎485-5202 ◆「手づくりの布絵本講座」～さわって遊べる布絵本を作ってみませんか～・全7回 市内在住・在勤の成人対象。先着12人 ㊟7月1日・15日、8月5日・19日、9月2日・16日、10月7日いずれも木曜日午後1時30分～4時 費900円(材料費) ㊟午前9時から電話か直接同館へ

村上公民館☎485-5452 ◆八千代の歴史下総三山の七年祭り 時平神社と高津比咩神社などの講話をします。市内在住・在勤・在学の成人対象。先着40人 ㊟7月21日(水)午前10時～11時30分 ㊟郷土博物館 ㊟電話か直接同館へ

睦公民館☎450-2390 ◆手づくり工房「布ぞうり」・全2回 不要な布を再利用し素足にやさしいぞうり作り。市内在住・在勤の人対象。先着12人 ㊟6月23日(水)・30日(水)午後1時30分～3時30分 費200円 ㊟午前9時から電話か直接同館へ

八千代台東南公民館☎485-4811 ◆おさえおきたいキャッシュレスの基礎知識講座 0から始める入門講座。仕組みとメリット・デメリットを学びます。市内在住・在勤・在学の成人対象。先着25人 ㊟6月30日(水)午後1時30分～3時30分 ㊟午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館☎489-4919 ◆「シニア向けこれから始めるスマートフォン教室(Android)」基本操作を学びアプリを体験。市内在住・在勤でスマートフォンを持っていない70才までの人。先着10人 ㊟6月22日(火)午前10時～正午 ㊟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 ◆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、体の不調を改善し、病気を予防。先着6人 ㊟6月18日(金)午後1時30分～3時 ㊟6月11日(金)午前10時から直接同館へ ◆自分の健康は自分で守る!腸内環境を整えましょう 薬剤師による免

疫力を上げるセルフメディケーション講座。先着8人 ㊟6月27日(日)午後1時30分～2時30分 ㊟6月2日(水)午前10時から電話か直接同館へ

勝田台図書館☎484-4946 いずれも場所は勝田台文化センター2階展示室 ◆お父さんにありがとうを贈ろう! カードケースホルダーを作ってお父さんに贈ります。3歳から小学6年生対象(未就学児は保護者同伴) 先着9人 ㊟6月20日(日)午後2時～3時30分 ㊟午前9時から電話か直接同館へ

◆えほんとわらべうたであそぼう! 講師と一緒に親子で絵本とわらべうたを楽しみます。0歳のお子さんとその保護者対象。先着9組 ㊟6月17日(木)午前10時30分～11時 ㊟午前9時から電話か直接同館へ

◆おはなし会と昔のあそび 絵本の読み聞かせやパネルシアター、おりがみなど。先着20人 ㊟6月12日(土)午前10時～11時 ㊟当日直接同館へ ◆大人のための朗読を楽しむ会 虹の会による小説やエッセイ、文学作品などの朗読会です。先着20人 ㊟6月19日(土)午後1時30分～2時30分 ㊟当日直接同館へ

郷土博物館☎484-9011 ◆古文書講座入門編・全3回 簡単な古文書のくずし字を読みます。先着40人 ㊟6月27日(日)、7月4日(日)・11日(日)午後1時30分～3時30分 費初回のみ100円(資料代) ㊟電話か直接同館へ

講座・教室 ふれあいプラザ☎487-1511 いずれも費用は550円、定員20人 高校生以上の介助無しで歩ける人対象。申し込みは電話で同プラザへ ◆フラダンス これから始めたい方にお勧め。基礎から始めます ㊟6月11日(金)・25日(金)午前10時～11時 ◆かんたんエアロ 音楽に合わせてシェイプアップ。初心者歓迎 ㊟6月18日(金)午前10時～10時45分 ◆ピラティス 普段使わない筋肉を意識しボディラインを整えましょう ㊟6月18日(金)午前11時～正午

八千代台地域包括支援センター☎481-7411 いずれも場所は八千代台公民館。申し込みは同センターへ ◆健康寿命をのばしましょう!あたまと心のために フレイルを予防し、自立して暮らせるように生活習慣を見直して健康寿命をのばしましょう。65歳以上対象。先着15人(予約制) ㊟6月22日(火)午前10時～正午

◆口腔ケア講習会 虫歯・歯周病の予防法、嚥下障害予防、お口の乾燥症、ガムかみトレーニングなど 65歳以上。先着15人(予約制) ㊟6月30日(水)午前10時～正午 大和田地域包括支援センター☎421-6738 ◆介護予防教室 下半身の筋力測定や運動・手軽にできる脳トレを行います。65歳以上対象。先着20人(予約制) ㊟6月17日(木)・24日(木)午後2時～3時30分 ㊟大和田新田下区公会堂 ㊟同センターへ

消防本部警防課☎459-7804 市内在住・在勤・在学の成人対象。費用はいずれも550円(教本代など) 各講習先着15人。申込者が少数のときは中止する場合があります。修了者に「普通救命講習修了証」を交付。

◆普通救命講習Ⅰ 成人に対するAEDを含む心肺蘇生法など ㊟6月26日(土)午前9時～正午 ㊟6月18日(金)までに電話か同課へ

◆普通救命講習Ⅲ 小児・乳児に対するAEDを含む心肺蘇生法など

甲種防火管理新規講習

㊟8月3日(火)・4日(水)午前9時20分から ㊟八千代台東南公共センター 費8,000円 ㊟6月21日(月)～28日(月)に(一財)日本防火・防災協会HPまたはファクスで。申込書は消防本部予防課と各消防署で配布のほか、同協会HPからもダウンロードできます。ファクスでの申込先は同協会☎03-6274-6977または03-6812-7140へ。感染拡大のため中止する場合があります。問い合わせは、(一社)千葉県消防設備協会☎043-306-3871へ (予防課)

㊟6月12日(土)午前9時～正午 ㊟6月7日(月)までに電話か同課へ

生涯学習振興課☎481-0309 ◆保護者のための家庭教育講演会 コロナ禍の今だからこそ、ストレスに負けない子育てについて、食育を含めてわかりやすく学びます。未就学児から小学生の保護者対象。先着40人。保育なし ㊟6月30日(水)午後1時～2時 ㊟総合生涯学習プラザ ㊟電話かファクスで氏名、電話番号を同課☎486-4199へ

文化・スポーツ課☎481-0305 ◆県民の日記念行事「第39回人形劇まつり」人形劇や腹話術の公演。3歳から小学生とその保護者対象。先着40人 ㊟八千代台文化センター ㊟6月27日(日)午前10時30分～11時30分 ㊟6月3日(木)午前10時から地域振興財団☎483-5111へ電話

◆イラスト教室「雨をモチーフに描こう!」プロのイラストレーターが、イラストの描き方を教えてくれます。小学4年生以上対象。先着10人 ㊟6月6日(日)午前10時～正午 費500円 ㊟市民会館 ㊟市民ギャラリー☎406-4116へ電話か直接同ギャラリーへ

スポーツのイベント・大会

■市民体育大会【弓道】 市内在住・在勤・在学の成人及び八千代市弓道連盟会員対象。近的・個人戦(三段以下の部、四段以上の部)

㊟6月13日(日) ㊟市民体育館第3武道室 ㊟事前申し込みは電話で山屋隆正☎090-5492-6315へ当日の午前9時まで直接会場へ。

■体力テスト・ニュースポーツ体験会 64歳以下…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び/65歳以上…握力、新型コロナウイルスの影響により中止、6分間歩行/ニュースポーツ(フロアカーリングなど) ㊟6月19日(土)午前9時から受け付け ㊟市民体育館 ㊟電話で文化・スポーツ課☎481-0305へ

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。

以下の場合には講座・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。

「一生を共に歩む 自分の歯」

6月4日(金)～6月10日(木)は歯と口の健康週間です。自分の歯と口の健康に関心を持ち、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。

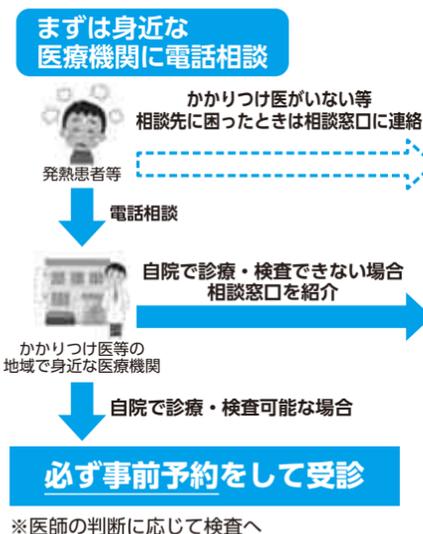
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

朝食を毎日食べる、「主食、主菜、副菜」を組み合わせた食事をするなど、普段の食生活を振り返り、健康を意識して行動してみましょう。市では、食生活や栄養について栄養士がお電話で相談に応じます。乳幼児期・学童期・思春期のお子さん、妊産婦…母子保健課、成人期・高齢期…健康づくり課へ



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。かかりつけ医がないなど困ったときは、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

相談窓口
●千葉県発熱相談コールセンター 4月1日から番号が変わりました(土日祝含む24時間) ☎0570-200-139
●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
必ず事前予約をして受診 ※医師の判断に応じて検査へ