60歳からのセカンドライフ講座

▶内容　①良質な睡眠で健やかな毎日を！　②元気を保つ食生活とお口の健康　▶日時　①5月31日㈮、②6月7日㈮いずれも午前9時30分～11時30分　▶場所　村上公民館（車での来館ご遠慮ください）▶持ち物　飲み物、筆記用具　①は動きやすい服装で　▶申し込み　電話で健康づくり課へ

食からはじめる健康づくり講座

野菜たっぷりで栄養バランスのとれた食事やお口のケア、心の健康について学びませんか。先着24人。▶日時　6月5日㈬・12日㈬午前9時30分～11時30分（2日で1コース）▶場所　保健センター　▶申し込み　電話で健康づくり課へ

歩いてはじめる健康づくり講座

効果的な歩き方とストレッチ体操で、健康的な生活を始めてみませんか。先着30人。▶対象　医師から運動を制限されていない運動初心者　▶日時　6月6日・13日・20日・27日いずれも木曜日午前9時30分～11時30分　▶場所　市民体育館　▶持ち物　運動靴（外履き）、室内履き、飲み物、運動しやすい服装で　▶費用　80円（保険代）　▶申し込み　電話で健康づくり課へ

乳がんマンモグラフィ検診 4月～9月生まれの人

4～9月生まれの人は、受診券の有効期限が9月末です。有効期間終了間際は、予約が混み合います。5～6月は比較的予約が取りやすいので、早めに予約し受診してください。

献血

- ●5月18日㈯午前10時～11時45分・午後1時～4時、ユアエルム八千代台店（八千代ライオンズクラブ主催）
- ●5月19日㈰午前10時～11時45分・午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代（八千代中央ライオンズクラブ主催）
- ●6月1日㈯午前10時～11時45分・午後1時～4時30分、フルルガーデン八千代（八千代東ライオンズクラブ主催）

情報ぎゃらりー

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

勝田台公民館☎485-5202

◆ロイヤルベビーマッサージ体験会　赤ちゃんとパパやママのスキンシップ。新生児～6か月児と保護者対象。各回先着15組　大きめのタオル、飲み物持参　時6月7日㈮・14日㈮午前10時～正午　費500円（オイル代）　申午前9時から電話か直接同館窓口へ

村上公民館☎485-5452　**◆ムービー作成講座・全2回**　市内在住または在勤の成人対象。先着10人。ノートパソコン（WindowsXPまたはVista・7）持参　時6月6日㈭午前10時～午後3時、7日㈮午後1時～3時　費100円（資料代）　申午前9時から電話か同館窓口へ。5月31日㈮締め切り

◆初心者アーチェリー教室・全4回　65歳までの市内在住または在勤の人対象。先着10人。運動ができる服装で　時6月4日・11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時～11時　費1,000円　所市民体育館　申24日㈮までに電話で同館へ

八千代台東南公民館☎485-4811　**◆初めての木彫り教室・全6回**　木彫りの基本を学びます。市内在住または在勤の成人対象。先着10人。鉛筆、消しゴム持参（彫刻刀は同館で用意）　時6月7日・21日、7月5日・19日、9月6日・20日のいずれも金曜日午前10時～正午　費1,600円（材料費）　申午前9時から電話か直接同館窓口へ

睦公民館☎450-2390　**◆八千代ふるさと紀行・全10回**　郷土博物館と共催。市内の伝統行事や史跡などを講師と訪ねます。市内在住または在勤の成人対象。先着25人　時1回目は「兵（つわもの）どもが夢のあと・吉橋」、5月30日㈭午前9時30分～正午、睦公民館集合。2回目以降は6月20日㈭、7月11日㈭、9月23日㈷、10月17日㈭、11月14日㈭、12月12日㈭、26年1月15日㈬、2月11日㈷、3月6日㈭に開催　費300円（保険代など）。交通費など実費負担あり　申午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆万葉人の心をたずねて「万葉集を紐（ひも）解（と）く」・全10回　時代背景などを学びながら万葉集を楽しみます。市内在住または在勤の成人対象。先着20人。筆記用具持参　時5月29日、6月12日、7月10日、9月11日、10月9日、11月13日、12月11日、26年1月8日、2月12日、3月12日のいずれも水曜日午前10時～正午　申午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆初めてのつるし雛（びな）・全10回　紙風船、さるぼぼ、椿などを作ります。市内在住または在勤の成人対象。先着12人。裁縫道具一式、絹糸（白・赤）、絹針（四の三）持参　時6月7日・14日、7月12日・19日、8月2日・9日、9月6日・13日、10月4日・18日のいずれも金曜日午後1時～3時30分　費500円（1作品につき）　申午前9時から電話または直接同館窓口へ

郷土博物館

郷土博物館☎484-9011

◆勾玉（まがたま）づくり　原始・古代に装身具などとして使われた勾玉を作ります。小学2年生以下は保護者同伴。先着20人　時6月16日㈰午後1時30分～3時30分　費300円（材料費）申電話か直接当館窓口へ

文化伝承館

文化伝承館☎458-1700

◆八千代の伝承文化を習おう「昔遊び編」①　ベーゴマ、竹馬、お手玉、あやとり、折り紙などの昔懐かしい遊びと八千代に伝わる昔話の大型紙芝居を楽しみます。小学生以上対象。先着50人　時6月1日㈯午前10時～正午　申電話か直接同館窓口へ

少年自然の家

少年自然の家☎488-6538

◆6月のプラネタリウム　今晩の星空、土星の素顔、へびつかい座の神話。小学生対象　時6月9日㈰・23日㈰午前10時30分から、午後1時30分から　費市内の人150円、市外の人300円　申当日直接同所へ。30分前から5分前まで受け付け

◆夏の親子ふれあい自然体験教室　親子で触れ合ってみませんか。野外炊事、ウォークラリー、クラフト制作、プラネタリウム、天体観望などを予定。市内在住の小・中学生とその保護者対象。1組8人以内で20組まで　時7月20日㈯午前9時から7月21日㈰正午までの1泊2日　費一人2,600円（保険代、食事代、材料代など）。キャンセル料あり　申6月28日㈮必着で、往復はがきに参加者の氏名（フリガナ）・年齢・性別・住所・電話番号を明記のうえ、〒276-0013保品1060-2同所へ郵送

講座・教室

総合生涯学習プラザ☎487-3718　**◆美魔女養成講座～あなたの変身大作戦～・全4回**　ヘアアレンジ、会話術、エクササイズなど。成人女性対象。先着30人。保育あり（先着10人）。筆記用具持参　時6月5日・12日・26日、7月3日のいずれも水曜日午前10時30分～正午　申午前9時から電話か同プラザ窓口へ

やちよ農業交流センター☎406-4778

◆梅加工講習会・全2回　梅干の作り方など。市内在住または在勤で、2日とも出席できる人対象。先着20人（初心者優先）　時6月13日㈭、7月11日㈭午前9時30分～正午　費1,500円（材料費）　申20日㈪から27日㈪までに参加費を添えて直接同センターへ

勝田台中央公園小体育館☎487-7667

◆ヨガ教室①「笑いヨガ教室（初心者クラス）」、②「ウェルネス健康ヨガ教室」　①②ともに先着18人　時①②ともに6月4日・11日・18日・25日のいずれも火曜日①午前9時～10時30分、②午前11時～午後1時30分　費500円（1教室分）　申電話か直接同館窓口へ

環境緑化公社☎458-6446　**◆緑の講習会「観葉植物の夏場の管理と殖やし方」・全2回**　夏場の管理方法と挿し木や取り木の実習。先着20人　時6月10日㈪、7月5日㈮午後2時から　所総合生涯学習プラザ　費400円（材料費）　申電話で同公社へ

ふれあいプラザ☎487-1511　**◆こども水泳教室初級・全4回**　水に慣れることから始め、潜れるようになるまでが目標。泳ぎの苦手な市内在住の小学1年～3年生対象。先着20人　時6月8日・15日・22日・29日のいずれも土曜日午後1時～2時　費2,000円（プール利用代・保険料など）　申16日㈭から電話か直接同プラザ窓口へ

催し

すてっぷ21大和田☎486-7455　**◆お父さんと一緒にあそぼうよ**　親子で遊びに来ませんか。お部屋や庭で遊べます。子育ての情報やおたのしみ会もあります　時6月2日㈰午前9時～午後1時30分　申当日直接同所へ

市民体育大会

■クレー射撃　市内在住または在勤・在学で銃所持許可書所有者。トラップ公式射法、スキート公式射法　時5月19日㈰10時から　所成田射撃場　費各5000円　申当日射撃場へ。10時までに受け付け。荒木☎090（7633）5332

市民伝言板

●大腰筋エクササイズで正しい姿勢をキープ　5月22日㈬10時～11時／大和田新田下区公会堂、5月29日㈬11時～12時30分／総合生涯学習プラザ、5月31日㈮13時～14時30分／大和田公民館。ストレッチアップル・田中☎090（9802）7988

●さつき盆栽展示会　山野草の展示も実施します。5月31日㈮～6月2日㈰9時30分～16時（2日は15時まで）。勝田台市民文化プラザ地階。八千代市さつき会・松戸☎（483）7001

ミニ・ガイド

■オストメイト社会適応訓練講習会　オストメイトとその家族、医療関係従事者などが対象。①講演会「脳外科医自身の4つのがん経験」など、②体験発表、③補装具展示相談会。①～③いずれも5月25日㈯12時～16時、千葉県社会福祉センター。日本オストミー協会千葉県支部☎043（309）7571／月曜・火曜・金曜日の10時～17時

■市身体障害者スポーツ大会の実行委員募集　10月開催予定の同スポーツ大会を企画・運営する実行委員（身体障害者とボランティアの健常者）を募集します。市身体障害者福祉会☎（485）1245FAX（485）1329

■㈶印旛沼環境基金助成事業の助成金交付団体募集　印旛沼の環境保全のための活動をしている団体などが対象。1団体20万円（小・中学校、高校は10万円）が限度。ただし、小・中学校以外は助成対象事業費の3分の2を限度として基金の予算の範囲内で交付　申し込みは、同基金で配布の申請書類（同基金のホームページでも入手できます）を郵送または持参。6月7日㈮消印有効。同基金☎043（485）0397

■受動喫煙を防ぎましょう　たばこは、喫煙者自身だけでなく、周囲の人たちの健康にも大きな影響を与えます。自身の健康のためにも禁煙や受動喫煙の防止に努めましょう。

【受動喫煙防止対策助成金制度】旅館業、料理店、飲食店を経営する中小企業の事業主を対象に、喫煙室設置の費用（上限200万円）を助成します。千葉労働局健康安全課☎043（221）4312