

器具は、よく洗ってから使いましょう
●迅速・冷却 ①食品は、10度以下の冷蔵庫、マイナス15度以下の冷凍庫に入れて正しく保存しましょう ②調理後はすぐに食べ、時間がたったものは捨てましょう

●加熱・殺菌 ①調理の時は、「中心温度が85度で1分以上」になるように、しっかり加熱しましょう ②調理後、器具はよく洗い殺菌しましょう

熱中症を予防しましょう

熱中症は高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまって起こります。症状などを理解し、予防に努めましょう。

◆症状 筋肉痛や大量の汗、めまい、頭痛や吐き気など。重症になると命にかかわることもあります

◆予防法 ①暑さを避ける ②こまめに水分・塩分を補給する ③睡眠を十分にとり、休息も定期的にとる ※5歳以下の乳幼児や65歳以上の高齢者がかかりやすいので、気温や湿度が高い日は決して無理をせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。また、短時間でも子どもを車内に置き去りにしないようにしましょう

◆熱中症になってしまったら ①涼しい場所へ移動させる ②服を脱がせ、体を冷やす(わきの下や足の付け根を冷やすと効果的) ③水分や塩分などを補給する ④症状が改善されない場合は、すぐに医療機関を受診を

夜間・休日急病診療

月～金曜日 19:00～翌8:30
土曜日 17:00～翌8:30
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30

◆急病のときは、まず、当番医で受診を

テレホン案内
 内科系(小児科) 電話 482-6870
 外科系・その他の科目 電話 482-6871
 歯科 電話 482-6872
 ※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ

つながらないときは、市役所 483-1151 か消防本部 459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。

やちよ夜間小児急病センター
 東京女子医科大学八千代医療センター内
 毎日18～23時 電話 458-6090
 ※23時以降は 450-6000へ
こども急病電話相談
 お子さんの急病時、受診が必要か判断に迷う時などに看護師や小児科医が相談に応じます。
 毎日19～22時 局番なしの 電話 #8000

情報ぎやらりー

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。



大和田図書館 電話 482-3240

◆「図書館であそぼう～あじさいを描こう～」描いた作品は児童室に掲示します。3歳くらいの子どもと保護者対象、先着10組 電話 6月25日(火)午前10時～11時30分 電話 午前9時から電話か直接同館窓口へ



文化伝承館 電話 458-1700

◆「伝統文化・七夕の茶事を楽しむ会」市茶道連盟と共催。市内在住または在勤の成人対象、抽選20人 電話 7月7日(日)午後5時

30分～8時 電話 2,500円 往復はがきに住所、氏名(2人まで連記可)、電話番号を書き、〒276-0043 萱田460-3同館へ郵送。22日(土)消印有効



少年自然の家 電話 488-6538

◆7月のプラネタリウム

今晚の星空、七夕物語、はくちょう座の神話。小学生以上対象 電話 7月14日(日)・28日(日)午前10時30分から、午後1時30分から 電話 市内の人150円、市外の人300円 電話 当日直接同所へ、30分前から5分前まで受け付け

◆夏の星空を見る会 プラネタリウムと屋上での星座の観望。悪天候の場合はプラネタリウムのみ。小学生以上対象(小・中学生は保護者同伴で)。先着40人 電話 7月26日(金)午後7時～9時

電話 7月25日(木)までに電話で同所へ



地域包括支援センター 電話

483-1151 ◆成年後見制度の講演会 法テラス所属の弁護士が、成年後見制度の概要や手続きを分かりやすく伝えます。先着100人 電話 7月29日(月)午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から) 電話 所福祉センター 電話 市役所地域包括支援センターへ。席に空きがあれば当日参加もできます

環境緑化公社 電話 458-6446 ◆緑の講習会「ユリの撮影会」定員30人 電話 6月22日(土)午前11時～午後1時。講習会後自由解散。雨天の場合は23日(日) 電話 所村上緑地公園 電話 21円(保険代) 電話 電話か直接同公社窓口へ

会 員 募 集

会員募集は不定期掲載で1団体、年(1～12月)1回まで。今号では、4月1日までに受け付けたものを掲載。

スポーツ系

●八千代少年少女ゲートボールクラブ 小学生から大人まで。第1・2土曜日9時～11時30分、村上東小学校。第3・4土曜日9時～11時30分、上高野多目的グラウンド。佐藤 電話 484-3979

●フォークダンス五十鈴会 初心者歓迎、男性可。楽しく踊りましょう。第1・2土曜日13時30分～15時30分、福祉センター。月1,500円。石坂 電話 482-8518

●声瑜珈養生健身法気功 姿勢を正し発声しながら、身体の免疫力を高める。月4回月曜日14時～16時、上高野原公会堂。入会1,000円、月3,500円。永井 電話 486-2098 ※18時～20時

●ターゲットバードゴルフ 気軽に楽しめるミニゴルフです。毎週火・金曜日13時～16時、陸スポーツ広場。入会2,000円、月300円。田口 電話 485-6528

●社交ダンスDC勝田台 毎週木曜日18時30分～20時30分、勝田台公民館など。月1,500円、年1,000円。7月4日～8月22日に無料講習会。平岩 電話 483-7702

●高津フォークダンス 女性対象、初心者歓迎。第1・3土曜日9時～12時、高津公民館。月1,500円。藤山 電話 450-1097

●高津剣友会 幼稚園児から大人まで。毎週月・火曜日18時～21時、高津小学校。入会2,000円、月2,000円。手塚 電話 459-2166

●土曜ヨーガ同好会 第1・3土曜日10時～12時、八千代台公民館。入会1,000円、月1,300円。塩谷 電話 459-2638

●練功十八法なぞな会 中国で生まれた健康づくりのための体操。第2・4火曜日13時30分～15時、高津公民館。月1,500円。向後 電話 459-6144

文化系

●八千代ふれあい短歌教室 現代短歌を楽しみます。初心者歓迎。第2・4月曜日10時～12時、総合生涯学習プラザなど。月1,300円。佐藤 電話 484-3979

●勝田台和裁教室 和服全般、リフォームも可。初心者歓迎。第1・3木曜日9時～12時、勝田台公民館。入会1,000円、月1,200円。松原 電話 450-0122

●韓国語アンニョンハセヨ! 初心者対象。毎週水曜日11時20分～12時20分、緑が丘自治会館。月4,300円。久保山 電話 080-1263-3412

●コーラス紫陽花 楽しい歌をソプラノとアルトで合唱。第2・4土曜日13時30分～15時30分、福祉センター。入会1,000円、月1,500円。宇都 電話 485-7564

●民謡「華和会」三味線、尺八で唄います。初心者歓迎。第2・4火曜日13時30分～15時30分、八千代台東南公民館。月1,500円。高瀬 電話 482-6431

●楽楽川柳会 見学歓迎。第1火曜日9時～12時、緑が丘公民館。月500円。上原 電話 080-3482-5732

●陶芸サークル「釉の会」第2・4火曜日9時～12時、村上公民館。入会2,000円、月1,500円。土屋 電話 090-8192-6226

●クレソン 和洋中・季節の料理を作ります。第1水曜日10時～13時、村上公民館。月2,000円。小岩 電話 767-5417

●ビバ・カンツォーネ イタリア語で楽しく歌いましょう。初心者歓迎。第3・4木曜日14時～16時、緑が丘公民館。月3,000円。石渡 電話 482-5007

●おんぶの森リトミック 音楽遊び。第1・3木曜日9時30分～10時15分(8か月～1歳)、10時15分～11時(1～2歳)、11時～11時45分(2～3歳)、緑が丘公民館。月2,000円。坪井 電話 090-6340-0883

●やちよ英語勉強会 英語ニュースの動画や英文・日本文スクリプトで勉強します。第1・3月曜日10時～12時、勝田台公民館。月500円。横山 電話 485-1348

●墨友会(水墨画) 初心者歓迎。第1・3月曜日13時～15時、八千代台公民館。入会1,000円、月1,500円。柴田 電話 485-0122

●フラワーアレンジ華の会 生花で華やかに。第4月曜日10時～12時、大和田公民館。月3,000円。鈴木 電話 483-7388

●絵画教室 デッサン、水彩・油彩画、パステル画など。見学歓迎。第2・4木曜日10時～12時(8月休み)、勝田台南小学校コミュニティスクール。月3,000円。高橋 電話 484-4708

●弥生の会 つるしびな飾り。第4月曜日9時30分～17時、勝田台公民館。月2,000円(材料費込み)。渡邊 電話 484-5484

●恵泉書道会 漢字の初歩。日常で必要な毛筆の練習。第1・3月曜日13時30分～15時30分、高津公民館。入会2,000円、月2,000円。高橋 電話 484-8466

市民伝言板

●ラウンドダンス初心者無料講習会 6月29日(土)10時～11時、緑が丘公民館。ラウンドダンスさくら・大竹 電話 406-4634

●紫陽花コンサート 県内で活動するアマチュアギタリスト7人による演奏会。6月30日(日)13時～16時、八千代台東南公民館。八千代ソロギターサークル・清水 電話 480-16003

●明治大学マンドリン倶楽部チャリティーコンサート 懐かしの古賀メロデー、ラテン・リズムをマンドリンで。7月6日(土)14時開演・14時30分開演、市民会館。2,500円。全席自由。八千代地域支部・北川 電話 485-3560

●ガールスカウト体験説明会「森でごはんを食べよう!あそぼう!」森の中で料理し、遊びます。幼稚園年長・小学生の女子対象(保護者同伴)。7月7日(日)9時45分～14時、ガキ大将の森。一人200円。7月1日(月)までにガールスカウト千葉県第27団・花井 電話 458-12557へ

●八千代市長野原人会主催の1泊2日親睦バス旅行 長野県松本市の浅間温泉へ。どなたでも参加できます。7月7日(日)8時に八千代文化センター前出発、8日(月)18時帰着予定。参加費2万円。申し込みは、6月25日(火)までに電話で橋詰 電話 483-19333へ

●ガキ大将の森キャンプサバイバルキャンプ 野外炊事や森の中で遊びます。3歳以上の子どもと保護者対象(小学生4年生以上は子どものみ可)。7月14日(日)13時～15日(祝)11時。一人1泊1,500円、日帰り1,000円。申し込みはフアックスでガキ大将の森の会・宮本 電話 484-6386へ

●ゆかたの着付け講座 7月14日(日)14時～16時、八千代台公民館。500円。抽選20人。往復はがきに住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢・職業・返信先を書き、6月21日(金)必着で〒276-10028村上1902-132野澤方・八千代市レクリエーション協会事務局 電話 483-5255へ

※市民伝言板の掲載は、原則1団体、年(1～12月)3回までです。締め切りは発行日の約40日前です。掲載のきまりなど、詳しくは広報やちよ3月1日号をご覧ください

ミニ・ガイド

●鼓組夜祭「花火」 八千代高校の和太鼓部「鼓組」による自主公演。6月22日(土)14時30分開演・15時開演、23日(日)16時30分開演・17時開演、市民会館。1,000円。八千代高校 電話 484-2551 ※問い合わせは16時～16時30分

●内部障害者懇談会 当事者同士の意見交換、交流など。6月23日(日)10時～12時、福祉センター。八千代市身体障害者福祉会 電話 485-12445 電話 485-13229

●JAまつり「夏の感謝祭」餅投げ、ヒーロー握手会など。6月29日(土)30日(日)9時30分～16時、JA八千代市グリーンハウスゆりのき店。問い合わせは同所 電話 489-4147へ

●県立千葉盲学校から ①オーブンスクール/6月29日(土)9時10分から。②サマースクール/7月30日(火)・31日(水)9