



高齢者対象の  
インフルエンザ予防接種

対象者には、住民登録している住所に予診票を9月末頃から順次郵送します。接種を希望する人は、予診票を委託医療機関に持参し、12月31日(火)までに受けてください。

▶対象 八千代市に住民登録をしている人のうち、次のいずれかに該当する人。①接種当日に65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に身体障害者手帳1級程度の重い障害がある人、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人 ▶期間 10月1日(火)~12月31日(火) ▶場所 市内委託医療機関、県内予防接種相互乗り入れ協力医療機関など ▶費用 1,000円(生活保護受給者は無料) ▶予診票の発送時期 ①の対象者…昭和23年10月2日以前に生まれた人には、9月末頃(9月中の転入者は10月中)発送。昭和23年10月3日~昭和24年1月1日に生まれた人には、誕生日に合わせ順次(②の対象にもなる場合は、9月末頃)発送。②の対象者…昭和24年1月2日~昭和28年10月2日に生まれた人には、9月末頃(9月中の転入者・登録者は10月中)発送。昭和28年10月3日~昭和29年1月1日に生まれた人には、誕生日

に合わせ順次発送。  
※この予防接種は、予防接種法による接種義務はありません。希望する人は、効果と副反応について確認してから受けてください

60歳からのセカンドライフ講座

いきいきとしたセカンドライフを送るためのポイントをお伝えします。  
▶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 ①は10月10日、②は10月24日いずれも木曜日午前9時30分~11時30分。一方のみの申し込みも可 ▶場所 勝田台公民館 ▶持ち物 飲み物、筆記用具。①は動きやすい服装で ▶申し込み 9月17日(火)から電話で健康づくり課へ

習志野健康福祉センターから

■結核は現代の病気です  
9月24日(火)~30日(月)は結核予防週間。結核は今でも年間約2万2,000人が新たに発症しています。次のことに注意し、早期発見・早期治療に努めましょう。①結核の初期症状は風邪と良く似ています。咳・痰・微熱・だるさなどが2週間以上続くようなら、必ず医療機関を受診しましょう ②職場や学校などの健診や市町村の結核健診の対象者は必ず健診を受けましょう 詳しくは、疾病対策課☎475-5154へ。

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。

郷土博物館☎484-9011  
◆第3回企画展「災害を  
考える!—宮城県東松島  
市宮戸からの伝言—」東松島市奥松島  
島縄文村歴史資料館の協力で、東松島  
市宮戸、千葉県内、八千代市内の東日  
本大震災に関する被害・復興の写真を  
展示します。印旛沼の水害に関する資  
料なども 時10月1日(火)~11月24日(日)  
午前9時~午後4時30分(月曜休館。  
祝日のときは開館し、翌日休館) 申  
当日直接同館へ

◆第3回企画展講演会「縄文時代以来  
の津波災害と復興」東松島市奥松島  
縄文村歴史資料館名誉館長が同市里浜  
貝塚(国史跡)の発掘成果や東日本大  
震災などを取り上げながら津波の被害  
と復興について講演します。先着100人  
時10月19日(土)午後1時30分~3時30分  
申電話か直接同館窓口へ

◆縄文土器づくり講座・全4回 当時  
の生活の様子を学びながら、縄文土器  
を作ります。4回全てに参加できる人  
対象。抽選15組(親子の参加は1組2人  
まで) 時10月6日・13日・20日、11月10  
日いずれも日曜日午前10時~午後3時  
30分。11月10日が雨天の場合は17日(日)  
に延期 費800円(保険代・材料費)  
申往復はがきに講座名、住所、氏名、年  
齢、連絡先を書き、〒276-0028村上1170-2  
同館へ郵送。9月24日(火)消印有効。2  
人連記可。9月27日(金)抽選発送予定

◆やち博講座「古代のムラをひもとく」  
と題し、奈良・平安時代の集落跡  
から出土する土器や鉄器などの遺物、  
生活跡の遺構を通して古代を考えます。  
先着100人 時10月12日(土)午後2時~  
3時30分 申電話か直接同館窓口へ

◆自然観察会秋の里山散策 佐山周辺  
の里山などを散策し、植物や地質など  
を観察します。先着30人。小雨決行  
時10月14日(祝)午前9時30分に、ちばレ  
インボーバス「学園台五丁目」バス停集  
合、正午に同バス停で解散 費50円(傷  
害保険代) 申電話か直接同館窓口へ

◆少年自然の家☎488-6538  
◆10月のプラネタリウム  
今晚の星空、木星の素顔、  
みずがめ座の神話。小学生以上対象  
時10月13日(日)・27日(日)午前10時30分、  
午後1時30分 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

◆市民レクリエーション大会  
■グラウンドゴルフ 市内在住の人  
対象 時10月8日(火)午前8時30分受  
け付け、9時競技開始。予備日10日(木)  
所総合運動公園多目的広場 費1人  
500円 申はがきに住所、氏名、性別、  
生年月日、電話番号を書き、〒276-0049  
緑が丘2-26-11村木幹雄☎450-5928へ  
郵送。9月29日(日)消印有効

◆市民レクリエーション大会  
■グラウンドゴルフ 市内在住の人  
対象 時10月8日(火)午前8時30分受  
け付け、9時競技開始。予備日10日(木)  
所総合運動公園多目的広場 費1人  
500円 申はがきに住所、氏名、性別、  
生年月日、電話番号を書き、〒276-0049  
緑が丘2-26-11村木幹雄☎450-5928へ  
郵送。9月29日(日)消印有効

◆市民レクリエーション大会  
■グラウンドゴルフ 市内在住の人  
対象 時10月8日(火)午前8時30分受  
け付け、9時競技開始。予備日10日(木)  
所総合運動公園多目的広場 費1人  
500円 申はがきに住所、氏名、性別、  
生年月日、電話番号を書き、〒276-0049  
緑が丘2-26-11村木幹雄☎450-5928へ  
郵送。9月29日(日)消印有効

●9月1日号の市民体育大会(バドミントン)に誤りがありました。今回の種目に男女シングルスはありません。訂正してお詫びいたします。(文化・スポーツ課)



文化伝承館☎458-1700  
◆紙芝居と昔話の会 八  
千代の昔話をもとに子ど  
もたちが作った紙芝居を上演します。  
昔話の読み聞かせも。幼児~成人対象  
時毎月第1・3水曜日(祝日を除く)午  
後2時~3時30分 申当日直接同館へ

◆紙芝居と昔話の会 八  
千代の昔話をもとに子ど  
もたちが作った紙芝居を上演します。  
昔話の読み聞かせも。幼児~成人対象  
時毎月第1・3水曜日(祝日を除く)午  
後2時~3時30分 申当日直接同館へ

◆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10月5日(土)午前9時~午後1時  
30分 申当日直接同所へ

◆女性のための再就職応援セミナー・  
全4回 市内在住または在勤の女性対  
象。先着30人。2歳~5歳児の保育あり  
(先着5人、要予約) 時①10月21日(月)/  
今から始める第一歩 ②10月23日(水)/  
地域の労働市場、魅力を伝える応募書  
類と面接対応のポイント ③10月30日  
(水)/ワード・エクセル ④10月31日(木)/  
エクセル ①②は午前9時30分~正午、  
同センター。③④はパソコン実技で午  
前9時30分~正午または午後1時~3  
時30分(各時間先着13人)、緑が丘公民  
館。①②のみの受講は可。③④はワード  
で簡単な文章を打てる人 費100円 申17  
日(火)から電話か直接同センター窓口へ

◆総合生涯学習プラザ☎487-3718 ◆健  
康づくり体操教室・全3回 美しい姿  
勢をつくるピラティス、太極拳、ウォ  
ーキング。成人対象。先着20人。運動  
靴・飲み物・タオル持参。動きやすい  
服装で 時10月3日・10日・17日い  
ずれも木曜日午後1時30分~3時 申午  
前9時から電話か直接同プラザ窓口へ

◆やさしい文章(エッセイ)の書き方  
講座・全4回 実例をあげながら、文  
章を書くときのポイントを学びます。  
成人対象。先着50人 時10月2日・16  
日、11月6日・20日いずれも水曜日午  
後1時30分~3時30分 申午前9時か  
ら電話か直接同プラザ窓口へ

◆環境緑化公社☎458-6446 ◆緑の講習  
会「オーガニックローズの栽培法」  
新しい種菌によるバラのオーガニック  
栽培法。先着20人 時10月17日(木)午後  
2時~4時 所総合生涯学習プラザ  
費200円 申電話か直接同公社窓口へ

◆市民体育館☎485-7200 ◆シルバー健  
康体操教室(後期)・全9回 軽い運  
動ができる60歳以上の人。抽選120人  
時10月20日、11月17日、12月1日、26  
年1月19日・26日、2月2日・16日、  
3月2日・16日のいずれも日曜日午後  
1時~3時 費2,500円(傷害保険代含  
む)。別途チューブ代(持っている人  
は不要) 申9月30日(月)必着で、往復  
はがきに住所、氏名(フリガナ)、年  
齢、電話番号、返信先を書き、〒276-  
0043萱田1220市民体育館へ郵送

◆勝田台中央公園小体育館☎487-7667  
◆健康体操教室 先着18人 時10月2  
日・9日・16日・23日・30日のいずれも水  
曜日午後1時から。1回でも、複数回  
でも申し込み可 費1回500円 申9  
月16日(祝)9時30分から直接同館窓口へ

◆健康体操教室 先着18人 時10月2  
日・9日・16日・23日・30日のいずれも水  
曜日午後1時から。1回でも、複数回  
でも申し込み可 費1回500円 申9  
月16日(祝)9時30分から直接同館窓口へ

脳梗塞は早期発見が大切です

日本人の死因の第4位は、脳血管疾患です。その中で、血管が詰まり、半身麻痺などの重い後遺症を残す場合がある脳梗塞は、発症後5年以内に約40%の人が亡くなり、約20%の人が寝たきりや介護の必要な状態になると言われています。しかし、今は「t-PA」という特効薬があり、これを使えば脳の血管内で詰まった血栓を解かし、血流を復活させることができます。ところが、残念なことに、実際にこの薬を使った人は、発症者のわずか5%程と言われています。この薬は、発症から4時間半以内しか使えないからです。早期に発見するためには、本人のみならず、周りの人が気づくことが大切です。前兆として、呂律が回らない、

けんこうかんりコーナー 465

舌・手先・足のしびれ、吐き気、いびき、肩こり、異常な睡眠などがあります。脳梗塞を早期に発見するために、イギリスで啓蒙されている「FAST」という用語があります。顔の麻痺・片側が引きつる(FACE)、腕の麻痺・片腕が下がる(ARM)、呂律が回らない(SPEECH)の3症状と時間(TIME)です。この3つのサインを見逃さず、「FAST(早く!)」の対応で救急隊に連絡することにより、特効薬を使える可能性も高くなり、一人でも多くの命を救うことができるでしょう。八千代市医師会 ゆりのきクリニック 上田哲郎

**夜間・休日 急病診療**

◆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) ☎482-6870  
外科系・その他の科目 ☎482-6871  
歯科 ☎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 ☎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☎#8000

**市民体育大会**

■ソフトテニス 市内在住または在勤、在学の人対象。一般男女、50歳以上男女、60歳以上男子ミックス可 時10月13日(日)、予備日14日(祝) 所村上コート 費1人1,500円 申9月28日(土)までに電話で永井☎484-6981へ

■剣道(団体戦) 市内在住、在勤の人または剣道連盟会員対象。小学校低学年・高学年、中学生男女、高校生男女、一般男子、一般女子 時10月20日(日) 所市民体育館 費会員は無料。会員以外は学生500円、一般1,000円 申所定の申込用紙を9月30日(月)必着で〒285-0836 佐倉市生谷475-20八千代市剣道連盟事務局・波多野祐義☎043-463-1346へ郵送

●9月1日号の市民体育大会(バドミントン)に誤りがありました。今回の種目に男女シングルスはありません。訂正してお詫びいたします。(文化・スポーツ課)