

丘公民館（お問い合わせは、高津南保育園）・八千代台南保育園、12日(火)…すてっぷ21大和田、19日(火)…すてっぷ21勝田台、20日(水)…村上北保育園

パパとママの子育て教室 (半日コース)

赤ちゃん人形を使ったお風呂の入れ方や抱き方の実習。パパ同士・ママ同士の座談会なども。先着30組。▶日時 11月9日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時のいずれか。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 初めて赤ちゃんを迎える夫婦 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物 ▶申し込み 電話で母子保健課へ



乳がん集団検診の 日程を追加します

Gコースは、有効期間が9月末までの人も可。▶対象 ①Gコース(マンモグラフィ検診)…26年4月1日時点で、40歳以上の偶数年齢の女性と、40歳以上の奇数年齢の女性で前年度未受診の人、無料クーポン券を持っている人(41、46、51、56、61歳)。②Hコース(超音波検診)…26年4月1日時点で、30歳代の偶数年齢の女性 ▶日程 ①12月2日(月)午前・午後の部、12月19日(木)午前・午後の部(40歳代の人のみ)、12月14日(土)・24日(火)午前の部。②12月19日(木)午前・午後の部、14日(土)・24日(火)午前の部 ▶場所 保健センター ▶申し込み 申込用紙に必要事項を記入し、健康づくり課へ郵送または持参。先着順で、日程の空きがなくなり次第終了。希望の日程が終了した場合は、他の日程で案内します。都合のつかない人は連絡を。結果は随時封書で通知します。

■一部の日程で空きがあります【Gコース(有効期間が12月末までの人)】40歳代の人…10月23日(水)午後の部・26日(土)午前の部、50歳以上の人…10月23日(水)午前・午後の部、10月26日(土)午前の部【Hコース】10月26日(土)午後の部

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 いずれか一方の参加も可 ▶日時 ①10月30日(水)、②11月6日(水)いずれも午前9時30分～11時30分 ▶場所 男

女共同参画センター ▶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

歯科講演会「歯周病を防ごう！」

歯周病は糖尿病などの全身の病気に関わります。予防法などを歯科医師が詳しく伝えます。▶日時 11月8日(金)午前10時～11時30分 ▶場所 保健センター ▶先着50人 ▶申し込み 11月1日(金)までに電話で健康づくり課へ

男性のための運動教室 「男塾」・全10回

自宅でも出来るストレッチや「やちよ元気体操」などの簡単な運動。先着20人。▶対象 市内在住・在勤の男性(医師から運動を制限されていない人) ▶日時 10月25日、11月1日・15日・22日・29日、12月6日・13日、26年1月10日・17日・31日いずれも金曜日、午前10時～11時 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

習志野健康福祉センターから

■H I V抗体検査と肝炎検査(予約制)

検査は無料・匿名。肝炎のみの検査も可。結果は当日、口頭で。▶日時 10月3日(木)・11月7日(木)午前9時～10時・午後5時30分～7時、10月17日(木)午後1時～2時 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 疾病対策課 ☎475-5154へ。1週間前から受け付け

■精神保健福祉相談(予約制)

精神疾患や心の健康について、精神科医が相談を受けます。▶日時/場所 10月22日(火)・11月5日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、11月12日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課 ☎475-5152

■ピアサポート相談(予約制)

精神障害の経験者が相談を受けます。▶日時 11月19日(火)午前9時15分から ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課 ☎475-5152

■口腔ケア研修会

口腔ケア手法についての講話と実技指導。要介護者を介護している人、ホームヘルパーなどが対象。▶日時 10月29日(火)午後2時30分～4時30分 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 10月15日(火)までに地域保健課 ☎475-5153へ

市民伝言板は8ページに掲載しています

ミニ・ガイド

■10月の習志野演習場訓練日程 気象条件などにより一部変更または中止する場合があります。【落下傘降下訓練】飛行機…2日(水)～4日(金)8時～18時、ヘリコプター…なし。【ヘリコプター離着陸訓練】22日(火)・23日(水)8時～18時。最新の日程は市ホームページをご覧ください。習志野駐屯地広報班 ☎(466)2141

■印旛沼流域環境・体験フェア 屋形船内での環境学習、ポイント試乗、農産物販売など。10月19日(土)11時～15時(雨天時は20日(日)に延期)、佐倉ふるさと広場向かい。県土整備部河川環境課 ☎043(223)3155

■「水辺の風景画コンクール」作品展 10月30日(水)～11月3日(祝)10時～18時(最終日のみ15時まで)、佐倉市立美術館。(財)印旛沼環境基金 ☎043(485)0397

■自衛官募集 高等学校在校生。平成9年4月2日～平成11年4月1日に生まれた男子。受け付けは11月1日(金)～26年1月10日(金)。防衛省船舶出張所 ☎(475)2084

■ジロー基金の助成団体を募集 文化活動や青少年の教育などの団体を対象に助成先を募集します。選考の上、1団体5万円以内を助成。申し込みは、11月8日(金)までに三井住友信託銀行八千代支店 ☎(483)3133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。



大和田公民館 ☎482-0845

◆スポーツ吹しま専科(体験) 健康増進とストレス解消に。市内在住または在勤の成人対象。各日先着30人 時10月29日(火)～31日(木)午後1時30分～3時30分 費200円 申電話か直接同館窓口へ

◆ヒップホップで心も体もリフレッシュ・全5回 市内在住または在勤の成人対象。先着20人 時10月22日(火)、11月1日・8日・29日、12月6日の主に金曜日 申電話か直接同館窓口へ

高津公民館 ☎450-0353 ◆サークル活動体験「木版画で年賀状をつくろう」

市内在住または在勤の人対象。先着12人。持っている人は彫刻刀持参 時11月1日・8日・15日いずれも金曜日午後1時30分～4時 費500円 申午前9時から電話か直接同館窓口へ

村上公民館 ☎485-5452 ◆小学生英語教室～英語であそぼう！～・全3回

市内在住の小学生対象。先着25人。筆記用具、色鉛筆(2色)、水筒持参 時11月2日・9日・16日いずれも土曜日午前10時～正午 申10月15日(火)までに、電話か直接同館窓口へ

緑が丘公民館 ☎489-4919 ◆男性絵画教室「初めての水彩画」・全4回

市内在住の成人男性で初心者対象。先着15人。鉛筆、消しゴム、水彩絵の具、絵筆、パレット持参 時11月9日・16日・30日、12月7日いずれも土曜日午後1時30分～午後3時30分 費500円(画用紙代など) 申電話か直接同館窓口へ

緑が丘図書館 ☎489-4946

◆親子で楽しむわらべうた・全2回 親子でわらべうたや赤ちゃん絵本を楽しみます。①6か月～1歳前の子とその保護者対象、②1歳～1歳6か月の子とその保



護者対象。いずれも先着12組 時①は10月23日(水)・30日(水)、②は10月24日(木)・31日(木) ①②とも午前10時～10時30分 申午前9時から電話か直接同館窓口へ

郷土博物館 ☎484-9011 ◆やちよの民俗芸能～獅子舞～ 佐山・勝田の獅子舞の上演、舞いや道具の解説など。他地区の獅子頭なども展示します。先着60人 時11月3日(祝)午後2時～4時 申電話か直接同館窓口へ

市民体育大会

■柔道 市内在住または在学の人、市柔道協会会員。小学校低・中・高学年、中学男子、女子(中学生以上)、初段の部、2・3段の部 時11月3日(祝) 所市民体育館 費1人500円 申10月15日(火)までに、〒276-0045大和田980-3河野庄 ☎☎484-2291へ郵送またはファクス

■卓球 市内在住または在勤・在学の人。中学生シングルス、一般男子シングルス、一般女子ダブルス、50歳以上シニア男女シングルス、60歳以上シニア男女ダブルス。リーグ戦後、順位別トーナメント戦 時11月17日(日) 所市民体育館 費一般600円(中学生400円) 申11月1日(金)までに、はがきで〒276-0042ゆりのき台7-17-1徳永勝美 ☎484-3051へ郵送

■合気道 市内在住または在勤・在学の人。小学生以上。演舞形式 時11月4日(休) 所市民体育館 申10月15日(火)までに電話かファクスで林輝明 ☎☎482-1295へ

文化伝承館 ☎458-1700 ◆八千代の民俗文化再発見②「伝承文化の散歩道、大和田周辺」



地域の史跡や文化財などを巡ります。市内在住または在勤の小学生以上(小学生は保護者同伴)が対象。先着30人 時10月20日(日)午後1時に大和田駅改札口前集合、成田街道沿線を見学後、午後4時頃八千代中央駅で解散 申電話か直接同館窓口へ

消防本部警防課 ☎459-7804 ◆普通救命講習(成人) AEDを含む心肺蘇生法など。市内在住または在勤・在学の人対象。先着20人。※申込者が少数の時は中止の場合あり 時10月27日(日)午前9時～正午 費500円(教本代など) 所中央消防署 申10月18日(金)までに電話で同課へ。午後5時以降と土曜・日曜日、祝日は ☎459-2441へ

地域子育て支援センター ◆子育てワークショップ「おしゃべり広場」

子育てに関することをお母さん同士でおしゃべりしませんか。保育あり、要予約。時間はすべて午前10時15分～11時45分。【のびのび ☎486-6716】子育てしながら自分の時間をもつということ/10月3日(木)【すてっぷ21勝田台 ☎487-4827】イヤイヤの時期、どう付き合う?/10月8日(火)【たんぽぽ ☎482-0925】子育て中のイライラのこと/10月18日(金)【こあら ☎450-0942】子育て中の近所づきあい/10月29日(火)

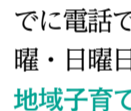
消費生活センター ☎485-0559 ◆消費者セミナー「お掃除セミナー」先着30人 時10月25日(金)午後2時～4時 所市役所第3会議室 申電話で同センターへ

環境緑化公社 ☎458-6446 ◆緑の講習会「八千代の自然と歴史を訪ねて・睦地区編」

森林インストラクターと一緒に探索。雨天時は福祉センターでクラフト作り。先着20人 時10月22日(火)午前9時30分～正午 所道の駅やちよに集合 費21円 申電話か直接同公社へ

◆花と緑の出前相談 草花についての疑問に答えます。雨天中止 時10月18日(金)午前10時～11時30分 所福祉センター前 申当日直接同所へ

児童発達支援センター ☎488-1111 ◆「すくすくルーム」運動会 時10月20日(日)午前9時15分～11時45分 所同センター園庭(雨天時は22日(火)に順延)



児童発達支援センター ☎488-1111 ◆「すくすくルーム」運動会 時10月20日(日)午前9時15分～11時45分 所同センター園庭(雨天時は22日(火)に順延)