

「食からはじめる健康づくり講座
野菜たっぷりバランスアップ」

野菜たっぷり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 11月13日(水)・20日(水)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 10月15日(火)から電話で健康づくり課へ

歩いてはじめる
健康づくり講座

効果的なウォーキング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。医師から運動を制限されていない運動初心者対象。

▶日時 11月21日(木)・28日(木)、12月5日(木)・12日(木)午前9時30分～11時30分 ▶場所 市民体育館柔道場 ▶持ち物 飲み物、スリッパなど履き、運動靴(外履き)。運動のできる服装で ▶費用 80円(保険代) ▶申し込み 10月15日(火)から11月14日(木)まで電話で健康づくり課へ

講演会「始めよう健康生活」
～もっと知ろう 糖尿病～

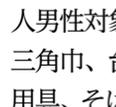
東京女子医科大学八千代医療センターの荻野淳医師を講師に招き、糖尿病の予防法などを学びます。先着50人。

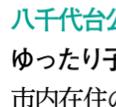
▶日時 11月27日(水)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時15分から)
▶場所 保健センター ▶申し込み 10月15日(火)から電話で健康づくり課へ

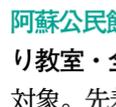
情報ぎやらりー

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。

 勝田台公民館 485-5202
◆男のそば打ち体験講座
市内在住または在勤の成人男性対象。各回先着8人。エプロン、三角巾、台布巾、手拭用タオル、筆記用具、そば持ち帰り用容器持参 11月7日(木)・8日(金)午前9時30分～午後2時 費1,000円 10月15日(火)から電話で同館へ

 八千代台公民館 483-5553 ◆0歳児ゆったり子育て「どるちえ」・全5回
市内在住の24年4月2日～25年4月1日生まれの子とその親対象。先着12組 11月5日、12月3日、26年1月21日、2月4日・18日いずれも火曜日午前10時15分～11時45分 費500円(保険代・材料費) 15日(火)午前9時から電話か直接同館窓口へ

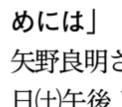
 阿蘇公民館 488-1185 ◆つるし雛作り教室・全3回
市内在住の成人女性対象。先着15人。赤の絹糸、縫い針、まち針、裁縫用具、筆記用具、飲み物持参 11月19日(火)、12月17日(火)、26年1月21日(火)午前10時～午後3時 費1,500円(教材費)。11月10日(日)までに同館に持参 15日(火)午前9時から電話か直接同館窓口へ

 ◆おふたり様クッキング 煮込み料理など。市内在住または在勤の成人で、ペアで参加できる人対象。先着6組。エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器持参 11月9日(土)午前10時～午後1時30分 費一組2,000円 15日(火)午前9時から電話か直接同館窓口へ

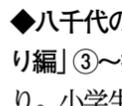
 村上公民館 485-5452 ◆ミュージックベルと歌声教室・全4回
初心者を対象にミュージックベルの基本を体験します。市内在住または在勤の成人対象。先着20人 11月8日(金)・15日(金)・29日(金)、12月6日(金)午前10時～正午

10月15日(火)から31日(木)までに電話か直接同館窓口へ

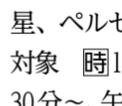
 郷土博物館 484-9011
◆企画展講演会②「地震・竜巻などから身を守るためには」
講師は気象庁天気相談所の矢野良明さん。先着100人 11月16日(土)午後1時30分～3時30分 10月15日(火)から電話か直接同館窓口へ

 文化伝承館 458-1700
◆八千代の伝承文化を習おう「昔遊び編」②
ベーゴマや竹馬、お手玉、あやとりなど昔懐かしい遊びを達人が指導します。八千代に伝わる昔話の大型紙芝居も。小学生以上対象。先着50人 10月26日(土)午前10時～正午 16日(水)から電話か直接同館窓口へ

 ◆八千代の伝承文化を習おう「物づくり編」③～折り紙～
クリスマス飾り作り。小学生以上対象(小学生低学年は保護者同伴)。先着20人 11月9日(土)午前10時～正午 費200円 16日(水)から電話か直接同館窓口へ

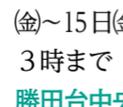
 少年自然の家 488-6538
◆11月のプラネタリウム
今晚の星空、太陽系の惑星、ペルセウス座の神話。小学生以上対象 11月10日(日)・24日(日)午前10時30分～午後1時30分 費市内の人150円、市外の人300円 当日直接同所へ。30分前から5分前まで受け付け

 やちよ農業交流センター 406-4778 ◆米粉をつかったシフォンケーキ講習会
市内在住または在勤の人対象。初心者優先。先着20人。エプロン、三角巾、手ふきタオル持参 11月24日(日)午前9時30分～午後0時30分 費1,000円 15日(火)から参加費を添えて直接農業交流センターへ

 総合生涯学習プラザ 487-3718 ◆出直し英語塾・全3回
英語を学び直したい人向けに、最新の学習法を紹介しながら、効果的に楽しく学びます。成人対

象。先着20人 11月18日(月)・25日(月)、12月2日(月)午後1時30分～3時 10月16日(水)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
◆花いっぱい写真コンクール作品展 11月8日(金)～15日(金)の営業時間内。15日は午後3時まで 10月フルガーデン八千代

 勝田台中央公園小体育館 487-7667

◆スポーツフェスタ ニュースポーツ体験コーナー、体験教室、卓球台開放のほか、1回200円のダンボール迷路など 11月9日(土)・10日(日)午前10時～午後5時

市民体育大会

【弓道】市内在住または在勤の高校生以上。近的、個人戦 11月3日(祝) 10月27日(日)午前9時～午後5時 10月20日(日)までに電話で土田 459-1600へ

【少林寺拳法】市少林寺拳法連盟会員対象。演舞形式(組演武・単演武) 10月27日(日)午前9時～午後5時 10月20日(日)までに電話で土田 459-1600へ

ウォークラリー大会

Aコース「秋の公園めぐり・4キロメートル」、Bコース「勝田の歴史めぐり・8.8キロメートル」 11月17日(日)Aコース午前10時30分から、Bコース午前9時30分からいずれも勝田台小学校スタート 公共施設に配布のチラシか往復はがきに①希望コース名、②参加人数、③代表者の氏名・年齢・性別・住所・電話番号、④同行者氏名・年齢・性別を書き、11月11日(月)までに〒276-0028村上1902-32野澤方八千代市レクリエーション協会へ郵送。小学4年生以下の子は必ず保護者が同行。問い合わせは、稲子谷 483-6205へ

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) 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

市民伝言板・会員募集掲載のきまり(保存版) 広報広聴課 483-1151

「市民伝言板」は、市民の皆さんが市内で行う行事の案内を、「会員募集」は市内で活動するサークルなどの会員を募集するコーナーです。

■対象団体 原則として市内在住の人で構成される団体で、次の要件をすべて満たすもの ▶団体の事務局などが市内にあり、市内の公共施設などを活動拠点としていること ▶営利、政治、宗教を主たる活動目的とする団体でないこと ▶継続的に活動していること(概ね6か月以上の活動実績)

■原則として、次のような内容のものは掲載できません ▶講師自らが募集するもの ▶特定の人を対象とする行事 ▶市内の公共的な施設を会場としないもの(バス研修などを除く) ▶事業所が行う教室、講座、講演会 ▶営利、政治、宗教を主たる目的とするもの ▶広告、宣伝を目的とするもの ▶特定の団体、個人を支援または誹謗中傷するもの ▶掲載内容と実際の活動内容が、著しくかけ離れていることが過去に確認されているもの ▶掲載の意図や内容が不明確なもの ▶このほか、行政広報としての公共性、公益性を損なうおそれがあるもの

■会員募集

・掲載は、原則1団体、年(1～12月)1回まで
・不定期掲載です。受け付け順に掲載します
・市内の公共的な施設が会場であること
・問い合わせ先は、八千代市民であること

【必要事項】①団体名 ②活動内容 ③日時 ④場所 ⑤費用(月会費・入会金など) ⑥連絡先(メール不可)

■市民伝言板

・掲載は、原則1団体、年(1～12月)3回まで
・締め切りは、発行日の約40日前です
・市内の公共的な施設が会場であること
・問い合わせ先は、八千代市民であること

※会員の募集を目的とした体験会や講習会(団体が通常の活動日に実施するものなど)は、市民伝言板ではなく、会員募集として扱います

【必要事項】①掲載希望号 ②団体名 ③行事の名称 ④内容 ⑤開催日時 ⑥場所 ⑦費用 ⑧連絡先(メール不可)

■申し込み方法 〒276-8501市役所広報広聴課 483-4023へ郵送、ファクスまたは直接お持ちください。

市民伝言板

●子どもネット八千代から ①伝承芸能と昔遊び・花のお江戸のヘンナテナー 10月20日(日)13時30分開演、村上小学校。3歳以上2,000円。②肩掛け人形芝居燕屋さんまのおふだ、ハローカンクロー 幼児・親子150人。12月1日(日)14時開演、八千代台文化センター。4歳以上一人2,400円(3歳以下無料)。申し込みは同事務局 486-4699 ※連絡は月曜日金曜日の10時～16時
●初めての社交ダンス無料レッスン 男女一人の先生が指導。運動靴持参。10月20日(日)・27日(日)、11月3日(日)・17日