

お知らせ

市役所
〒276-8501 大和田新田312-5
☎483-1151 (代表)

工業統計調査を実施します

製造業を営む事業所を対象に「平成25年工業統計調査」が行われます。この調査は、経済産業省が所管するもので、工業の実態を把握することを目的としています。調査基準日は、12月31日です。調査結果は、行政施策の重要な基礎資料となるほか、企業や大学などの研究資料としても活用されます。12月中旬から1月にかけて、千葉県知事が任命した調査員が「調査員証」を携帯してお伺いしますので、ご回答をお願いします。(統計調査室)

募集 母子保健推進員

母子保健推進員は、市長から委嘱を受け、「楽しく安心して子育てできるまちづくり」を目指して、市の保健師と協力しながら活動する地域のボランテ

保健

〒276-0042 ゆりのき台2-10
保健センター母子保健課 ☎486-7250
健康づくり課 ☎483-4646



日本脳炎の予防接種を受けましょう

対象となる人には、個別に予診票や案内を送付しています。
■第1期(3回接種)…3歳4か月頃に3歳児健診書類に予診票を同封 ■7歳と8歳で第1期の接種が完了していない人…予診票を送付 ■第2期(1回接種)…9歳の誕生日の前月末に予診票を送付。7年4月2日～8年4月1日生まれて第2期の接種が済んでいない人には、はがきで接種方法を案内※7年4月2日～19年4月1日生まれて、1期・2期の接種が済んでいない人は、不足分を20歳になるまでの間に受けられます。詳しくは母子保健課へ

2歳6か月児歯科健診(予約制)

歯科医師による健診や相談、歯科衛生士の歯みがき実習を行います。▶日

イアです。生後2～3か月児のいる家庭の訪問をはじめ、地域グループごとの自主的な活動も行っています。

▶応募資格 育児経験があり、次の地区またはその周辺に住んでいる人
①大和田新田地区 ②緑が丘地区
③大和田・萱田町地区 ▶応募方法 電話で母子保健課へ (母子保健課)

新川周辺地区都市再生整備計画を変更

市では、25年11月に「新川周辺地区都市再生整備計画」を変更しました。主な変更内容は、中央図書館等整備事業の見直しに伴う事業費の変更です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(都市計画課)

ふるさとステーション 1月20日(月)は休館します

八千代ふるさとステーションは、通常、第2月曜日が休日であれば翌日が休日となりますが、26年1月は20日(月)を休館とし、14日(火)は開館します。(ふるさとステーション☎488-6711)

時 26年1月14日(火)・20日(月)、2月19日(水)。受け付けは午後1時～1時30分
▶場所 保健センター ▶対象 23年7月生まれの子 ▶申し込み 健診日の1週間前までに電話で母子保健課へ



生活習慣病予防講演会「更年期を快適に過ごすために」

“からだがだるい”“イライラする”様々な体や心の変化が現れる更年期。医師の講演やヨガの体験を通して、更年期と上手に付き合う方法を見つけませんか。先着30人。▶日時 26年1月22日(水)午前9時30分～正午 ▶場所 保健センター ▶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「野菜たっぷりバランスアップ」

野菜たっぷりで栄養バランスのよい食事について学びませんか。お口のケア・こころの健康なども。先着24人。▶日時 26年1月28日(火)、2月4日(火)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

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。



阿蘇公民館 ☎488-1185

◆はじめてのヨガ～1日体験教室～ 市内在住・

在勤の成人で初心者対象。先着15人。バスタオル、飲み物持参 時26年1月29日(水)午後1時30分～3時 月16日(月)午前9時から電話または直接同館窓口へ
村上公民館 ☎485-5452 ◆世代間交流「将棋・勝利の方程式」～じいちゃんとの対局～全6回 小学生と60歳以上の成人対象。小学生先着10人、60歳以上先着5人 時26年1月11日・18日、2月8日・15日、3月8日・15日いずれも土曜日午前10時～正午 月16日(月)～27日(金)に電話または直接同館窓口へ
八千代台公民館 ☎483-5553 ◆女性のための手打ちそば道場・全6回 市内在住・在勤の成人女性対象。先着8人 時26年1月20日・27日、2月3日・17日・24日、3月3日いずれも月曜日午前9時30分から 費5,000円 月16日(月)午前9時から電話または直接同館窓口へ

◆みんなで楽しく介護～わ～全5回 頑張りすぎない介護のきっかけ作り。市内在住・在勤の介護をしている人または介護に関心がある人対象。先着16人 時26年1月17日・31日、2月7日・21日、3月7日いずれも金曜日午後1時30分～3時30分 月16日(月)午前9時から電話または直接同館窓口へ



八千代台図書館 ☎482-0912

◆図書館教養講座「手づくり布の絵本講座」・全

2回 グループで1つの絵本作り。市内在住・在勤の成人対象。先着25人 時26年1月10日(金)・15日(水)午後1時～4時 所勝田台文化センター 月午前9時から各図書館に電話か直接窓口へ



郷土博物館 ☎484-9011

◆やち博講座・第5回「八

千代 春の民俗行事～オビシャとツジギリ～」先着100人 時26年1月26日(日)午後2時～3時30分 月電話または直接同館窓口へ

◆博物館子ども体験教室 洗濯板や火のし、七輪といった昔の道具の使い方を学びます。各回先着30人(小学3年

生以下は保護者同伴)。ハンカチ、ビニール袋持参 時26年1月18日(土)午前10時～正午、午後2時～4時 月電話または直接同館窓口へ



文化伝承館 ☎458-1700

◆八千代の伝承文化を習おう「物づくり編」⑤ 風

づくり 小学生以上対象(低学年は保護者同伴)。先着15人。あればカラー太マジックかクレヨン、タオル、飲み物持参 時26年1月11日(土)午前10時～正午 費200円 月電話または直接同館窓口へ



少年自然の家 ☎488-6538

◆1月のプラネタリウム 今晚の星空、ハッブル宇

宙望遠鏡、オリオン座の神話。小学生以上対象 時26年1月12日(日)・26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 月当日直接同館へ。30分前から5分前まで受け付け

◆野鳥観察室の開放 小学生以上対象(小中学生は保護者同伴) 時26年1月12日(日)～3月23日(日)午前9時～午後4時(第2・4日曜日は午後3時まで) ※土曜日と第1・3・5日曜日、祝日は休館 月直接来館し、事務室で受け付け



男女共同参画センター ☎485-6505

◆健康づくり講座「旬を楽しむランチプレート」旬の野菜を使った温かランチ&スイーツ作り。健口体操も。

市内在住・在勤の成人対象。先着20人。保育あり(2～6歳。要予約で先着5人) 時26年1月16日(木)午前9時30分～午後1時30分 費600円 月16日(月)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 ◆能にふれてみよう「蟬丸」映像を見ながらあらすじ・見どころを解説。先着80人 時26年1月20日(月)午後1時30分～4時 月午前9時から電話か直接同館窓口へ

勝田台中央公園小体育館 ☎487-7667 ◆ウェルネス太極拳教室 各回先着15人 時毎週水曜日午後7時～8時30分 費1回500円 月直接同館窓口へ



勝田台文化センター ☎483-2141

◆收藏美術品展「星

裏一生誕100年記念～星と樹の邂逅～」市が收藏する星裏一の代表作、「樹」「星座」シリーズの一部を展示します 時12月23日(祝)まで、時間は午前9時～午後5時。17日(火)休館

逆流性食道炎とは?

本来、胃と食道の間は胃酸や食べ物が逆流しないような仕組みになっていますが、何らかの原因で胃酸が食道に逆流し、その酸により食道粘膜に炎症を起こしてしまう病気のことを逆流性食道炎といいます。胸焼け、口の中に酸っぱい液がこみあげる呑酸、ゲップ、のどの違和感、胃が重苦しい、お腹が張る、胸が痛む、などの症状があります。おもな原因は、喫煙、脂質の多い食事・肥満・加齢・消化不良・運動不足などからくる食道括約筋機能の低下および食道蠕動運動の低下と言われています。逆流性食道炎を放置しているとバレット食道という合併症を起こし、さらに放置すると食道がんを引き起こす可能性もありますので、前述した症

状が続くようなら、専門医にて検査を受けましょう。他の疾患による症状の場合もありますが、逆流性食道炎なら薬物投与による治療で改善します。

また、日頃から心がけたいことは、脂肪分や油を多く使った物、アルコール、炭酸飲料、甘味料の多いもの、刺激物、カフェインの多いものは胃酸を増加させるため、控えめにしましょう。胃を圧迫する猫背や前傾姿勢は腹圧が上昇し、胃の内容物が食道へ逆流しやすくなるので、日頃から姿勢を正しくするように心がけましょう。喫煙も胃酸の分泌を助長するので禁煙・節煙しましょう。就寝時はうつぶせ寝は止め、左側を下にするか上体を少し上げて寝ると良いでしょう。

八千代市医師会
ゆりのきクリニック 上田哲郎

市民伝言板

■精神障害者家族会かたりり会「ポレポレ祭り」会員・当事者の自己表現を通して、多くの方々の交流を楽しみます。26年1月22日(水)10時～16時、八千代台東南公共センター。志賀 ☎(459)15586

■会長杯卓球大会 26年1月13日(祝)、市民体育館。種目・申込方法は市卓球連盟HPで確認するかお問い合わせを。1月6日(月)締め切り。市卓球連盟・徳永 ☎(484)3051

ミニ・ガイド

■甲種防火管理新規講習会 26年2月20日(木)・21日(金)、八千代文化センター。6000円。申し込みは、1月9日(木)・10日(金)に、直接(一社)千葉県消防設備協会窓口または☎043(268)7129へ。申込書は消防本部予防課で配布(同協会HPでも入手可)。同協会 ☎043(268)6033

■介護就職デイト就面接会in船橋 予約不要。履歴書と筆記用具をお持ちください。12月17日(火)13時30分～16時、船橋市民文化創造館きららホール(フェイスペインル6階)。船橋公共職業安定所 ☎(431)8287

■千葉県弁護士会によるクレジットサラ金無料相談 借金問題に精通した弁護士が相談に乗ります。初回30分無料。申し込みは、月曜～金曜日の10時～11時30分・13時30分～16時に電話で同会 ☎043(227)8581へ