

運動を制限されていない運動初心者  
▶場所 市民体育館 ▶日時 2月6日・13日・20日・27日いずれも木曜日  
午前9時30分～11時30分 ▶費用 80円(保険代) ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

任意の風しん予防接種の費用助成は3月31日/月まで

先天性風しん症候群予防のため、任意風しん予防接種の費用を助成しています。▶対象 次の①または②に該当する市民で、今までに風しんにかかったことがない人 ①妊娠予定・希望の女性及びその夫 ②妊婦の夫 ※妊婦は風しん予防接種を受けられません。接種後2か月は避妊が必要です ▶助成額 風しん単独ワクチン3,000円、麻しん風しん混合ワクチン5,000円 ▶申し込み 所定の申請書、領収書原本または接種済証、母子健康手帳の写し(妊婦の夫のみ)を健康づくり課へ郵送または持参 ▶申請期限 3月31日(月)必着 詳しくは市HPか電話で同課へ

講演会「ノーリフト～持ち上げない、抱えない介助～」

持ち上げたり抱えたりする介助は、介助をする人・される人双方の体に負担がかかります。持ち上げない、抱えない、体に負担の少ない介助について学んでみませんか。先着30人。▶日時 2月27日(木)午後1時30分～3時30分 ▶場所 勝田台文化センター ▶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 画 488-1185

◆はじめての自彊術体験 健康体操の自彊術を体験

します。市内在住または在勤の成人の初心者対象。先着15人。バスタオル、飲み物持参。動きやすい服装で 画 2月5日(水)午後2時～3時30分 画 午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆手ごねパンづくり講座 人気のカフェ料理を楽しめます。市内在住または在勤の成人の初心者対象。先着12人。エプロン、三角巾持参 画 2月7日(金)午前9時30分～午後1時30分 画 1,500円 画 午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆親子DEチョコ&ケーキづくり 市内在住の小学3年生以上の児童と保護者対象。先着8組。エプロン、三角巾、布巾、容器持参 画 2月9日(日)午前9時30分～午後1時 画 1,000円 画 午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆スポーツ吹き矢体験 ゲーム感覚で楽しみながら健康づくり。市内在住または在勤の成人の初心者対象。先着20人。タオル、飲み物持参 画 2月12日(水)午前10時～11時30分 画 250円 画 午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆ママのための思春期講座 思春期の子どもの関わり方をカウンセラーから学

びます。市内在住または在勤の成人対象。先着16人 画 2月4日(火)午前10時～正午 画 午前9時から電話か直接同館窓口へ

びます。市内在住または在勤の成人対象。先着16人 画 2月4日(火)午前10時～正午 画 午前9時から電話か直接同館窓口へ

緑が丘公民館 画 489-4919 ◆ワード・エクセル入門②・全4回 ウィンドウズ7を使って、ワード(チラシ作成)とエクセル(表の作成から簡単な関数)を学びます。市内在住の成人対象。抽選14人。24年度以降に同講座を受講した人はご遠慮ください 画 1月29日(水)・30日(木)、2月5日(水)・6日(木)午後1時30分～4時 画 100円(資料代) 画 往復はがきに講座名・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・返信先を書き〒276-0049 緑が丘3-1-7 同館へ郵送。1月20日(月)消印有効。一人1通。直接持ち込み不可。

◆初心者のための古典講座「奥の細道」全3回 市内在住の成人対象。先着20人 画 2月12日(水)・19日(水)・26日(水)午後1時30分～3時30分 画 100円 画 電話か直接同館窓口へ

文化伝承館 画 458-1700 ◆八千代の伝承文化を習おう「物づくり編」⑥お雛さまづくり 和紙でかわいい連雛を作ります。成人対象。先着15人。はさみ、ものさし持参 画 2月8日(土)午前10時～正午 画 250円(材料費) 画 電話か直接同館窓口へ

◆八千代の民俗文化再発見④「伝承文化の散歩道、村上南部」村上町、下町、下市場の史跡や文化財などを巡り、ツジギリなどの民俗行事について学びます。市内在住または在勤の小学生以上対象(小学生は保護者同伴)。先着30人。飲み物持参。歩きやすい服装で 画 2月9日(日)午後1時に京成勝田台駅改札口集合。午後4時村上駅解散 画 電話か直接同館窓口へ

少年自然の家 画 488-6538 ◆2月のプラネタリウム 今晚の星空、星の一生、ふたご座の神話。小学生以上対象 画 2月9日(日)・23日(日)午前10時30分～、午後1時30分～ 画 市内の人150円、市外の人300円 画 当日直接同所へ。30分前から5分前まで受け付け

◆自然観察会「野鳥に親しむ会」周辺地域の野鳥観察(悪天候の場合は中止)。小学生以上対象(小中学生は保

護者同伴) 画 2月15日(土)午前9時～11時30分 画 2月14日(金)までに電話で同所へ



ふれあいプラザ 画 487-1511 ◆栄養士さんと一緒に作る「手軽なヘルシークッキング」

ご飯・汁物・メインディッシュ・副菜・デザートを作ります。市内在住または在勤の人対象。先着20人 画 2月5日(水)午前11時～午後2時 画 500円 画 1月31日(金)までに電話か直接同プラザ窓口へ

八千代台東南公共センター 画 485-6611 ◆ラウンドダンス体験教室・全4回 初心者向けのラウンドダンスを学びます。市内在住または在勤の成人女性対象。先着20人。運動靴持参。動きやすい服装で 画 2月6日・20日、3月6日・20日いずれも木曜日午前10時30分～正午 画 84円(保険代) 画 午前9時から電話か直接同センター窓口へ

市民体育館 画 485-7200 ◆後期バドミントン教室・全4回 初心者、初級、中級。成人対象。抽選60人 画 2月13日・20日・27日、3月6日いずれも木曜日午前9時～正午(受け付けは午前8時30分から) 画 2,000円(保険代など) 画 1月31日(金)必着で、往復はがきに住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・希望クラス・返信先を記入し、〒276-0043 萱田1220 同館へ郵送

指導課 画 481-0301 ◆こども県展入賞作品の市内展 こども県展の特別賞・特選・入選・佳作の作品を展示します 画 1月17日(金)～2月6日(木)午前10時～午後10時 3地区に分けて展示(陸・阿蘇・村上・勝田台地区1月17日～23日、八千代台・高津・新木戸地区1月24日～30日、大和田・萱田地区1月31日～2月6日) 画 フルガーデン八千代 画 当日直接会場へ



教育総務課 画 481-0304 ◆千葉県西北部地区文化財発表会「文化の絆～モノとヒトの出会い」

同地区の各市担当者による文化財の発表会。先着150人 画 2月1日(土)午前9時30分～午後4時30分 画 総合生涯学習プラザ 画 当日直接会場へ ※同文化財の展示を1月25日(土)～3月2日(日)に郷土博物館で行います

催し 指導課 画 481-0301 ◆こども県展入賞作品の市内展 こども県展の特別賞・特選・入選・佳作の作品を展示します 画 1月17日(金)～2月6日(木)午前10時～午後10時 3地区に分けて展示(陸・阿蘇・村上・勝田台地区1月17日～23日、八千代台・高津・新木戸地区1月24日～30日、大和田・萱田地区1月31日～2月6日) 画 フルガーデン八千代 画 当日直接会場へ



千葉県西北部地区文化財発表会「文化の絆～モノとヒトの出会い」

同地区の各市担当者による文化財の発表会。先着150人 画 2月1日(土)午前9時30分～午後4時30分 画 総合生涯学習プラザ 画 当日直接会場へ ※同文化財の展示を1月25日(土)～3月2日(日)に郷土博物館で行います

感染性胃腸炎にご注意ください！ けんこうかんりコーナー 469

感染性胃腸炎は、ノロウイルスを原因とすることが多い冬の流行性疾患です。保育園・学校など集団生活の場で流行し、各家庭に広がる可能性があります。主な症状は腹痛・下痢、おう吐、発熱です。乳幼児では下痢便が白色になるロタウイルスによる胃腸炎もあります。感染経路は、ウイルスが人の手などを介して口に入ったり、吐物が乾燥し塵となり、体内に取り込んだりして感染します。

最大の予防法は、トイレ前後や食事前の手洗いの励行です。何気なくお菓子をつまんだその手にウイルスが付着しているかも知れません。感染した人の吐物の処理は手袋を着用して行い、

水拭きだけでなく、家庭用の塩素系漂白剤を使って消毒しましょう。治療は対症療法が主で、特に乳幼児や高齢者では脱水にならない様に水分補給に留意します。人肌に温めた経口補水液を少しずつ飲むようにして下さい。一度に多量を摂取すると、再びおう吐や下痢を誘発してしまい、かえって脱水を助長してしまいます。また、同様な症状であっても、中には腸管出血性大腸炎のように、夏季に多い細菌性大腸炎で、抗生物質を使用しないと命にかかわる重篤な病気もありますので、注意が必要です。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

- スポーツ吹き矢体験会 ダイエット・集中力強化に最適なスポーツ吹き矢を体験しませんか。1月18日(土)14時～16時、2月1日(土)14時～16時、台町自治会館。1月25日(土)10時～11時、福祉センター。各回10人。500円(用具代)。日本スポーツ吹き矢協会上総村上市支部・黒沢 画 484-75668
  - 習志野八千代心の健康を守る会から ①講演会「精神障害者の親亡き後の生活」、新年定例家族会。1月24日(金) ②講演会「精神障害者の当事者を抱える家族の日常生活」におけるSST。2月28日(金) ③定例家族会。3月28日(日)。いずれも13時30分～16時、習志野健康福祉センター。家族会事務局 画 475-5152(地域保健福祉課内)
  - どんと焼きinガキ森 森の探検やロープ遊び。竹で刺したお餅をみんなで焼いて食べます。幼児・小中学生(幼児は保護者同伴)。1月26日(日)10時～15時、ガキ大将の森キヤンプ場。500円(4歳以上)。八千代市民プレパークの会・高田 画 090(2731)4427
  - 26年度米本つくし幼児教室2歳児入室説明会 23年4月2日・24年4月1日生まれ対象。1月28日(火)10時から。米本児童会館。駐車場についてはご連絡を。同教室 画 488-5146
  - ワイワイクッキング 米粉シフォンケーキと雛壽司ほか。定員20人。2月2日(日)10時～14時、男女共同参画センター。1000円(材料費・保険代など)。往復はがきに講習会名「ワイワイクッキング」・住所・氏名・性別・年齢・電話番号・返信先を記入し、1月27日(月)必着で、〒276-0028 村上1902-132 野澤方・八千代市レクリエーション協会事務局 画 483(5255)へ郵送
- ミニ・ガイド
- 八千代市身体障害者福祉会から
    - ①新年もちつき大会 身体障害者対象の新年交流会。1月24日(金)11時30分～14時、保健センター。500円
    - ②視覚障害者サポート体験講座・全5回 アイマスク体験ガイドヘルプや朗読、点字の紹介など。先着20人。2月13日・20日・27日、3月6日・13日のいずれも木曜日13時30分～15時30分、障害者福祉センター。3000円
  - ※申し込みは同福祉会 画 485(1245)、画 485(1329)へ
  - 八千代市学童保育所の写真・作品展示 1月30日(木)～2月20日(木)、ふれあいプラザ。お問い合わせは、ゆりのき学童保育所 画 487(5644)
  - 千葉県立八千代特別支援学校 中学部 高等部 作業製販販売会 中学部：2月4日(火)・5日(水)10時30分～16時、イオンモール津田沼。高等部：2月6日(木)・7日(金)10時～15時10分、イオンモール八千代緑が丘。千葉県立八千代特別支援学校 画 450(6321)
  - ニッポン鍋合戦に街づくり市民の会が参戦決定 街づくり市民の会が、源右衛門祭でおなじみの「もちぶた炙りチャー