

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

**母子保健課 プレママ教室**

友達をたくさん作って、妊娠・出産・子育てを楽しみましょう。▶日時 3月20日(木)午後1時15分～4時30分。15分前から受け付け ▶内容 助産師による妊婦体操、食生活(プレママの食事と離乳食)、お口の健康について ▶場所 保健センター ▶対象 はじめて赤ちゃんを迎える人(なるべく妊娠7か月前後を目安に)。2人目以降は要相談 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、フェイスタオル、飲み物 ▶申し込み 電話で母子保健課へ

**マタニティ広場**

妊婦さんや赤ちゃん連れの先輩ママとの交流会を開催。出産準備や分娩のこと、子育てのことなどを話します。母子健康手帳と一緒に渡した、すくすくセットの中にある教室案内を参考に、各地域子育て支援センターへ電話で申し込みを。▶3月の日程 4日(火)・米本南保育園、すてっぷ21大和田、すてっぷ21勝田台 5日(水)・八千代台南保育園、村上北保育園 26日(水)・高津南保育園(会場は緑が丘公民館)

**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。先着30組。▶日時 3月8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

**麻疹風しん予防接種はお済みですか**

麻疹風しん予防接種を受けていない人は、対象年齢を確認し、市内の委託医療機関で接種してください。対象年齢を過ぎると無料(公費)で接種でき

ません。▶対象 1期…生後1歳～2歳未満、2期…小学校就学前1年間(19年4月2日～20年4月1日生まれ) ※2期の接種期限は3月31日(月)まで

**歩いてはじめる健康づくり講座**

ウォーキングとストレッチ体操で健康的に。先着30人。スリッパなどの内履き、運動靴(外履き)、飲み物持参。運動しやすい服装で。▶対象 医師に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25日、3月4日・11日・18日のいずれも火曜日午前9時30分～11時30分 ▶費用 80円(保険代) ▶申し込み 2月3日(月)から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**

野菜たっぷり栄養バランスのとれた食事、お口のケア、こころの健康など。先着24人。全2回。▶日時 3月7日(金)・14日(金)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 2月3日(月)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**

■精神保健福祉相談(予約制) 精神科医が相談を受けます。▶日時/場所 3月4日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、3月11日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター、▶申し込み 地域保健課電話475-5152

■ピアサポート相談(予約制) 精神障害の経験者が精神疾患による不安や悩みごとの相談を受けます。▶日時 3月18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 地域保健課電話475-5152

■H I V抗体検査と肝炎検査(予約制) 無料・匿名で検査できます。H I V抗体検査と同時に梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎の検査も可。肝炎検査だけでも可。H I V抗体の日中検査結果は、当日、原則口頭で伝えます。▶日時 ①2月6日(木)、②2月20日(木) ③3月6日(木) ①③は午前9時～10時、午後5時30分～7時、②は午後1時～2時 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 疾病対策課電話475-5154へ。1週間前から受け付けます

**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 電話 482-0845**  
◆盆踊りを先取り 夏に向け、この時期から八千代ふるさと音頭・炭坑節・東京音頭を習得します。市内在住または在勤の成人対象。先着20人 時2月14日(金)・17日(月)・24日(月)午後1時～3時 電話か直接同館窓口へ

高津公民館 電話 450-0353 ◆親子料理教室 ほかほかメニューで寒い冬ののりきろう ふかふか肉まんを皮から作ります。市内在住の小学生とその保護者対象。先着6組。未就学児の参加は不可。5・6年生は友達とペアでの参加も可。エプロン、三角巾、布巾3枚、飲み物、上履き持参 時2月22日(土)午前10時～午後1時 費1組700円 電話か直接同館窓口へ

◆ママのためのクラフト教室 ステンドグラスでペンダントトップを作ります。コーヒーとお菓子のブレイクタイムも。市内在住の小学生(4月に新1年生になる場合も可)の子どもがいる母親対象。先着16人。筆記用具、エプロン、マグカップ、飲み物、上履き持参。汚れても良い服装で 時2月12日(水)午前10時～正午 費700円 電話か直接同館窓口へ

阿蘇公民館 電話 488-1185 ◆ハンギングバスケットをつくろう 吊り下げ型の鉢植えに草花を飾ります。市内在住または在勤の成人対象。先着16人。手袋持参。作業できる服装で 時2月17日(月)午後2時～4時 費2,500円 電話か直接同館窓口へ

睦公民館 電話 450-2390 ◆「手前味噌づくり」にチャレンジ・全2回 味噌の効能を知り、自分だけの味噌を作ります。市内在住または在勤の成人対象。先着15人。エプロン、三角巾、布巾2枚、味噌を入れる容器(10リットル)を持参 時2月14日(金)・17日(月)午前10時～正午 費3,000円(材料費) 電話か直接同館窓口へ

文化伝承館 電話 458-1700 ◆つるし雛・雛人形展示会 サークル活動をして

いる皆さん、市民の皆さんから寄せられた「つるし雛」や「雛人形」をロビーに展示します 時2月20日(木)～3月9日(日)午前9時～午後5時(毎週月曜日を除く)

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。【あいあい電話482-0952】子育て中のイライラのこと…2月4日(火)

【のびのび電話486-6716】子育て中の近所づきあい…2月6日(木) 【すてっぷ21勝田台電話487-4827】子育てしながら自分の時間を持つということ…2月13日(木) 【つばめ電話488-1154】きょうだいの子育て、どうしてる?…2月27日(木)

総合生涯学習プラザ電話487-3718 ◆折り紙deアート 折り紙を使って、絵画のようなアート作品を作ります。抽選10人 時2月26日(水)午後1時30分～4時 費500円(材料費) 電話か直接同プラザ窓口へ。当選者には9日(日)以降に電話で連絡します

環境緑化公社電話458-6446 ◆お部屋に春を「英国式フラワーアレンジメント」パステルカラーでお部屋をリラックス空間に。先着16人 時2月26日(水)午後2時～3時30分 所文化伝承館 費2,500円 費用を添えて直接同公社窓口へ

消防本部警防課電話459-7804 ◆普通救命講習(成人) AEDを含む心肺蘇生法など。修了者には普通救命講習修了証を交付。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もあります 時2月23日(日)午前9時～正午 費500円(教本代など) 所消防本部 電話か直接同公社窓口へ

◆救命入門コース 胸骨圧迫とAEDの取り扱いなど。修了者には救命入門コース参加証を交付。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もあります 時2月22日(土)午前9時30分～11時 所消防本部 電話か直接同公社窓口へ

●公開講演会「笑ってもっと元気に」笑いの健康学 笑いの効果や笑顔のつくり方などを学びます。2月15日(土)10時～12時、八千代台南公共センター。予約不要。先着70人。異業種交流会ネットワーク30・下橋電話(486)6730 ●しもつかれ作る会 栃木県の郷土料理しもつかれを作って、食べて一緒に楽しみましょう。2月22日(土)10時～14時、八千代台南公共センター。1,000円。申し込みは、同会・手塚電話(484)6756へ ●八千代市ふれあい大学校絵画クラブ同好会作品展 水彩画を中心に展示します。2月19日(水)～24日(月)10時～17時、勝田台ステーションギャラリー。初日は11時から、最終日は16時まで。同会・神山電話(486)3623 ●大人のための語りの会 日本のおはなしや外国のおはなしなど。2月23日(日)13時30分開演、勝田台文化センター。語りの会やちよ・小尾電話(483)8113 ●豊かな音色、躍動するマレット・マリンバ アンサンブル ドルチェ演奏会 2月24日(月)13時30分開演、勝田台文化センター。800円。全日本年金者組合八千代支部・源田電話(5503)6287 ●初歩の茶事教室 初心者でも気軽に参加できます。2月19日(水)、3月19日(水)11時～15時、文化伝承館。先着10人。1回3,000円。一皿の会・山根電話(482)8480

**市民伝言板**

**ミニ・ガイド**

■2月の習志野演習場訓練日程(予定) 【落下傘降下訓練】飛行機/20日(木)、21日(金)、24日(月)8時～18時、ヘリコプター/5日(水)、10日(日)、14日(木)、17日(日)、21日(金)8時～18時 【ヘリコプター離着陸訓練】3日(月)～6日(木)、10日(日)、11日(祝)、14日(金)、17日(日)8時～20時。最新の日程は市ホームページで。習志野駐屯地広報班電話(466)2141 ●成年後見制度研修会 お笑い芸人との掛け合いなどを通して制度の概要を学びます。3月1日(土)13時20分～16時5分、千葉市生涯学習センター。先着300人。申し込み方法は、市社会福祉協議会、市長寿支援課で配布する申込書をご覧ください。県社会福祉協議会ホームページでダウンロードもできます。500円。詳しくは、県社会福祉協議会電話(043)2046012へ

■福祉作業所「つばさ」の施設公開 第1・2つばさ(米本)では、布製品・ポルトなど、第3つばさ(高津)では、木工製品・ポルトなどを制作しています。2月18日(火)～20日(木)9時30分～11時30分、13時30分～15時30分。詳細はホームページが第2つばさ・田崎電話(488)8671へ

■違法ドラッグ・脱法ドラッグはダメ。ゼッタイ 違法ドラッグは、合法ハーブ、アロマ、お香、バスソルト、フレグランスパウダーなどの名称で、安全なもののように偽って販売されています。使用すると意識障害、嘔吐、けいれん、呼吸困難などを引き起こすことがあります。絶対に使わないでください。異業種課電話(043)2232620