

イントなど、お母さん同士の交流の時間、遊び場や手遊びなどの紹介  
※対象児のいる転入世帯で参加を希望する人は、電話で母子保健課へ

### 麻疹風しん混合予防接種(第2期)はお済みですか

第2期の対象者(20年4月2日から21年4月1日生まれ)には3月末に個別通知しています。まだ接種していない人は、できるだけ早めに受けてください。費用は無料です。▶実施期間 27年3月31日(火)まで ▶ワクチンの種類 原則として麻疹風しん混合ワクチン ※予診票を紛失した人や市外の医療機関で接種希望の人は母子保健課にご連絡ください



### 乳がんマンモグラフィ検診 早めに受診を

10~3月生まれの人は、受診券の有効期限が12月末までです。対象者(40歳以上偶数年齢、40歳以上奇数年齢の前年度未受診者)には受診券を送付しています。早めに予約し受診してください。問い合わせは健康づくり課へ

### 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自分づくり。先着30人。医師に運動を制限されていない人対象。▶日時 11月7日・14日・21日・28日いずれも金曜日午前9時30分~11時30分

分 ▶場所 市民体育館 ▶持ち物 飲み物、スリッパなど内履き、ビニール袋(外履き入れ)、運動ができる服装で ▶費用 80円(保険代) ▶申し込み 10月31日(金)までに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やお口のケア、心の健康について。先着24人。▶日時 11月11日(火)・18日(火)午前9時30分~正午(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

### 歯科講演会「お口の機能について」~食べる・飲み込むこと~

食事にむせたり、飲み込みにくくなる原因や予防について、歯科医師が詳しくお伝えします。先着50人。▶日時 11月27日(木)午前10時~11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 11月20日(木)までに電話で健康づくり課へ

### 小児糖尿病(1型)患者・家族のための講演会

20歳未満の小児糖尿病(1型)の人とその家族及び支援者対象。先着50人。▶日時 11月11日(火)午後2時~3時30分 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 10月31日(金)までに電話で習志野健康福祉センター ☎ 475-5153へ

### 小児アトピー性皮膚炎の心理的側面

アトピーの患者さんは、不安などの心理的ストレスによって皮膚炎が悪化してしまう場合があります。特に小児の場合には、実際に痒くなくても習慣によって無意識に「掻く」ことで症状を悪化させてしまう場合が多いようです。さらに、時として子どもはこの無意識の行動を親と子の関係にうまく利用することがあります。皮膚を掻くという子どもの行動を止めようとして、親が無意識のうちに子どもに注目するようになるためです。「子どもにストレスをかけたくないから」と子どものわがままを許してしまうと、もしかしたら子どもは要求が通らなると暴れて皮膚を掻く行動にでる、といった「駆け引き」を無意識に行うかもしれませ

### けんこうかんりコーナー 478

ん。わがままを許すと掻くことの一次的な抑止にはなりますが、子どもは「駆け引き」の上で強い武器を持つことになり、さらにエスカレートしますので解決にはなりません。不安というストレスから、掻く行動を無意識に行ってしまう場合は行動療法やカウンセリングなどの心理的アプローチが有効です。皮膚の状態と心理面は同時に不安定になりやすいので、保湿剤などの外用薬、抗ヒスタミン剤の内服は医師の指示通り継続して、治療を同時進行で行いましょう。家庭内の環境整備やウェットラップ療法なども一緒に行くと効果的かもしれません。八千代市医師会 かないるこどもクリニック 山口朋奈

### ミニ・ガイド

- 太陽エネルギーフォーラム2014 in やちよ 基調講演「太陽光発電の最新動向と普及拡大について」と抽選会など。10月18日(土)13時~16時50分、市民会館。予約不要、先着80人。エコライフやちよ・齊藤 ☎ 090-1546-2790
- 第40回八千代市身体障害者スポーツ大会 玉入れや綱引きなど、当日飛び入り参加できる種目もあるので、ぜひご来場ください。10月25日(土)10時30分から、市民体育館。市身体障害者福祉会 ☎ (485)1245
- 千葉盲祭 幼児・児童・生徒による音楽発表、農耕班・織物班による販売など。10月25日(土)9時10分~15時、県立千葉盲学校(四街道市大日468-1)。同校・川尻 ☎ 043(422)0231
- 腎臓病を考える会講演 総合病院国保旭中央病院人工透析科部長、同透析センター師長の講演、移植者の体験談など。先着180人。10月26日(日)13時~16時、京葉銀行文化プラザ千葉市中央区富士見1-3-2。特定非営利活動法人千葉県腎臓病協議会 ☎ 043(256)4661

## 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

#### ◆万葉人の心をたずねて

「万葉集を読み返す」・全5回 市内在住または在勤の成人対象。先着20人 ☎ 10月28日、11月25日、12月16日、27年1月27日、2月24日いずれも火曜日、午前10時~正午 ☎ 午前9時から電話か直接同館窓口へ

#### ◆「初めての味噌作り」にチャレンジ

全2回 味噌の効能を知り、目に見える食材で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。味噌容器(10リットル)持参 ☎ 11月6日(木)・10日(月)午前10時~正午 ☎ 3,000円(材料費) ☎ 午前9時から電話か直接同館窓口へ

#### 阿蘇公民館 ☎ 488-1185 ◆ピラティス

で体内美活~バランストレーニングでからだの中心から改善しよう~ 未経験者対象。先着15人 ☎ 11月4日(火)午前10時~11時30分 ☎ 500円 ☎ 午前9時から電話か直接同館窓口へ

#### 勝田台公民館 ☎ 485-5202 ◆男のそば

打ち体験講座 そば打ちを行い、できたてを試食します。市内在住または在勤の成人男性対象。先着8人 ☎ 11月13日(木)・14日(金)午前9時30分~午後2時 ☎ 1,100円 ☎ 午前9時から電話で同館へ

#### ◆茶道体験講座・全5回

茶道が初めての市内在住または在勤の成人対象。先着10人 ☎ 11月6日・13日・20日・27日、12月4日のいずれも木曜日、午後1時から2時間程度 ☎ 2,500円 ☎ 午前9時から電話で同館へ

#### 村上公民館 ☎ 485-5452 ◆「小学生英語教室」

~英語であそぼう!~ 全3回 市内在住の小中学生対象。先着20人。筆記用具、色鉛筆(2色)持参 ☎ 11月1日・8日・15日のいずれも土曜日、午前10時~正午 ☎ 10月24日(金)までに電話か直接同館窓口へ



### 八千代台図書館 ☎ 482-0912

#### ◆どんぐりのおはなし会

読み聞かせと、どんぐりを使った簡単な工作。幼児から小学校低学年対象。先着15人 ☎ 10月29日(水)午後3時30分~4時10分 ☎ 午前9時

から電話か直接同館窓口へ

### 緑が丘図書館 ☎ 489-4946 ◆開館10周年記念「ブックツリー」

葉っぱのカードにおすすめの本やお気に入りの本を記入し、ブックツリーに貼ります。先着100人にしおりをプレゼント ☎ 10月28日(火)~11月24日(休) ☎ 当日直接同館へ



### 少年自然の家 ☎ 488-6538

#### ◆11月のプラネタリウム

今晚の星空散歩、星雲・星団、プレアデス神話。小学以上対象 ☎ 11月9日(日)・23日(日)午前10時30分~午後1時30分 ~ ☎ 市内の人150円、市外の人300円 ☎ 当日30分前から5分前まで受け付け



### 総合生涯学習プラザ ☎ 487-3718 ◆~初めてのパパ

#### マ講座~ほかほかふれあい教室

スプーンや歯ブラシを使ったスキントッチ教室。0歳~1歳くらいのお子さんと初めてのパパまたはママになった人対象。抽選各10組 ☎ 11月1日(土)、27日(木)午前10時~正午 ☎ 10月23日(木)午後5時までに電話か直接同プラザ窓口へ

### 生涯学習振興課 ☎ 481-0309 ◆家庭教育講座

「親子で楽しむ運動あそび 幼児編」~お父さんといっしょにチャレンジ~ 幼児期に体験させたい動き・挑戦させたい動きを、親子でスポーツプログラマーから学びます。23年4月2日~24年4月1日生まれのお子さんと父親対象。先着30組 ☎ 11月29日(土)午前10時~正午 ☎ ふれあいプラザ ☎ 一人24円(保険代) ☎ 午前9時から電話で同課へ

### やちよ農業交流センター ☎ 406-4778

◆「とれたて野菜キッチン加賀田」のシェフが教える八千代産そば粉を使ったガレット講習会 市内在住または在勤の人対象。先着20人 ☎ 11月17日(月)午前10時~正午 ☎ 1,000円 ☎ 10月31日(金)までに参加費を添えて直接同センターへ

## 市民体育大会

### 【少林拳法】

市少林寺拳法連盟会員対象。演武形式(組演武・単演武) ☎ 10月26日(日)午前10時~午後5時 ☎ 市民体育館 ☎ 10月20日(月)までに支部ごとに取りまとめて電話で土屋 ☎ 459-1600へ

### 【合気道】

市内在住または在勤・在学の小学生以上対象。演武形式 ☎ 11月2日(日) ☎ 市民体育館 ☎ 10月26日(日)までに電話かファクスで林 ☎ 482-1295へ

## 市民伝言板

●森の中で思いっきり遊ぼう!移動プレーパーク「石窯でピザ焼き大作戦 in ガキ森」 飲み物持参、汚れてもよい格好で。幼児、小・中学生対象(幼児は保護者同伴)。先着30人。10月25日(土)10時30分~15時、ガキ大将の森キャンプ場。500円(4歳以上)。申し込みは八千代市民プレーパークの会・高田 ☎ 090(273)4427へ