

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

◆「伝統のおせち料理を
気がるに食卓に」 手まり

ずし・お煮しめと昆布巻き・海老のグリルでうま煮の三品。市内在住または在勤の成人対象。先着16人 12月4日(木)午前9時30分～午後1時 1,000円(材料費) 9時から電話か直接同館窓口へ

◆防災講座「巨大化する自然災害」その時！ふだんの備えがあなたや家族を守ります 市内在住または在勤の成人対象(子ども同伴可)。先着40人 12月6日(土)午前10時30分～正午 9時から電話か直接同館窓口へ

◆木の実を使ったクリスマス・トピアリー 松ぼっくりやどんぐりなど、季節の木の実を使ったクリスマスツリー作り。市内在住または在勤の成人対象。先着12人 12月9日(火)午後1時30分～3時30分 500円 11月17日(月)午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆クリスマスに向けて素敵な寄せ植えを作りませんか ツリー仕立ての寄せ植え。市内在住または在勤の成人対象。先着15人。初心者優先 12月10日(水)午前10時～正午 1,500円 11月17日(月)午前9時から電話か直接同館窓口へ

八千代台公民館 483-5553 ◆「冬の家族大作戦」手作りのしめ縄飾りで新しい年を迎えよう 市内在住の小学生とその保護者対象。先着8組 12月20日(土)午前9時30分～11時30分 200円(材料費) 9時から電話か直接同館窓口へ

睦公民館 450-2390 ◆お正月しめ縄飾り作り 地元のわらを使います。市内在住の小学生以上対象(小学生は保護者同伴)。先着16人 12月14日(日)午後1時30分～4時 50円 9時から電話か直接同館窓口へ

八千代台東南公民館 485-4811 ◆手軽にできる「寄せ植え」講座 生育後を見込んだバランスのとり方など基本の植え方。市内在住または在勤の成人対象。先着16人 12月15日(月)午後1時30分～3時 2,200円(材料費) 11月17日(月)午前9時から電話か直接同館窓口へ

緑が丘公民館 489-4919 ◆そば打ち体験教室 新そば粉を使い、二八そばを5人分作ります。市内在住の成人対象。各回先着8人 12月11日(木)・12日(金)午前9時30分～午後2時 1,100円 電話か直接同館窓口へ

◆古文書講座「坂本龍馬の思い」・全2回 坂本龍馬の書簡などの解説を通して龍馬の実像に迫ります。市内在住の成人対象。先着20人。筆記用具持参 12月8日(月)・22日(月)午後1時30分～3時30分 100円(資料代) 9時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「物づくり編」③正月飾り ワラをない、飾りをつけます。市内在住または在勤の小学生以上(小学生は保護者同伴)対象。先着15人 12月13日(土)午前10時～正午 300円 電話か直接同館窓口へ



郷土博物館 484-9011

◆企画展「絵画が語る八千代の風景」 初公開資料を含めた、市域にかかわる古い絵図の公開 12月2日(火)～27年2月1日(日) ※27年1月12日(祝)を除く月曜日、12月26日(金)～27年1月4日(日)・13日(火)は休館

◆竹細工講座 籠作り。先着20人 12月7日(日)午後1時～4時 800円(保険料など) 事前に電話か直接当館窓口へ

少年自然の家 488-6538

◆12月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、太陽系の惑星、オリオン座の神話。小学生以上対象 12月14日(日)・28日(日)午前10時30分から、午後1時30分から 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



消防本部警防課 459-7804

◆上級救命講習 AEDを含む心肺蘇生法や外傷の処置。試験合格者には「上級救命講習修了証」を交付。市内在住または在勤・在学の人対象。先着20人 ※申込者が少数の場合は中止の場合あり 27年1月24日(土)午前9時～午後5時 2,550円(教本代など) 中央消防署 12月17日(水)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時)

生涯学習振興課 481-0309

◆家庭教育講座「本だいすき！親子も楽しめるおはなし会」 読み聞かせを中心としたお話会です。大人が楽しめる絵本コーナーも。小学1～3年生とその保護者対象。先着100人 12月22日(月)午後1時30分～3時30分 総合生涯学習プラザ 11月17日(月)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

◆麴を使ったたくあん漬け講習会 八千代市産の大根を使います。市内在住または在勤の成人対象。先着20人。初

めて参加する人優先 12月14日(日)午前9時30分～午後0時30分 1,000円 参加費を添えて、直接同センターへ

◆料理教室「冬野菜を使ったクリスマスメニュー」 ツリー寿司といちごのデザートを作ります。小学4～6年生対象(保護者同伴可)。各回先着24人 12月21日(日)午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 12月15日(月)までに直接同センターへ

総合生涯学習プラザ 487-3718 ◆講演会「印旛沼、新川を活かした街づくり」 講師は日本大学名誉教授。水辺を守り川を生かした街づくりについて。先着80人 12月12日(金)午後1時30分～3時30分 電話で同プラザへ



教育総務課 481-0304

◆発掘調査出土品展示会 「発掘された古代の文字」 市指定文化財を含む、市内で出土した、墨書土器の展示会 11月28日(金)午後1時～5時、29日(土)午前9時～午後5時、30日(日)午前9時～午後3時 八千代台公民館

健康福祉課 483-1151 ◆第40回八千代市赤十字奉仕団バザー 衣類・食料品・日用雑貨などの販売、餅・赤飯・やきそばの出店あり 11月30日(日)午前11時から。売り切れ次第終了。雨天決行 福祉センター前

市民体育大会

■ジュニアテニストーナメント 市内在住または在学、テニス協会加盟団体所属。トーナメント戦。種目によりリーグ戦あり。10、12、14、16、18歳以下の男女シングルス(S)とダブルス(D) 27年1月10日(土) / 10歳S・12歳S・18歳D 11日(日) / 16歳S 18日(日) / 14歳S・18歳S 25日(日) / 10歳D・12歳D・14歳D・16歳D 2月1日(日) / 予備日 新川テニスコート 1人、ダブルス1組とも2,000円 参加費を郵便振込(口座番号:10590-48948341、銀行から振り込む場合は058-4894834)。所定の申込書に必要事項を記入のうえ、上記払込金受領証(コピー可)を添付し、11月30日(日)必着で〒276-0035高津団地5-2-402 望月よし子方テニス協会ジュニアテニストーナメント担当 459-1039まで郵送または持参

市民伝言板

●講演会「映画に恋して〜岩波ホール総支配人高野悦子〜」 講演会後は、女性史研究者と話し合いを行います。先着15人。11月25日(火)10時～12時30分(9時45分から受け付け)、男女共同参画センター。申し込みはらいてうの会・恵。17時以降に 483-3823へ

●すくすく文庫「人形劇とおはなしの会」 人形劇「ねずみのすもう」、布絵本「おおかみと7匹の子やぎ」、音楽劇、読み聞かせほか。11月26日(水)11時～11時40分、村上児童会館。岡山 484-3336

●米本つくし幼児教室27年度2才児入室説明会 24年4月2日～25年4月1日生まれ対象。11月28日(金)10時から、米本児童会館。同教室 488-5146

●子どもネット八千代から ①八千代市1%支援事業。人形劇団ひばたあむ「かえるくんかえるくん」。11月30日(日)八千代文化センター。(ア)乳幼児の部。11時開演。(イ)幼児・小学生の部。14時開演。3歳以上1,000円、保護者2,000円 ②子育て講演会「感動すること、育つこと 思春期編〜うるせえ、クソばあ〜といわれたらお赤飯を炊こう」。12月1日(月)10時～12時、市民会館。1,500円

③乳幼児のための馬頭琴コンサート。12月12日(金)10時30分開演。親子1,500円 ④マリオット「ポルトガルギター&マンドリンコンサート」。12月20日(土)18時開演、勝田台文化センター。2,500円。①から④いずれも当日購入は500円増。申し込みは子どもネット八千代事務局。平日10時～16時に 486-4699へ

●コスモスダンスパーティー 12月13日(土)13時～16時、ふれあいプラザ、500円。コスモスダンスクラブ・塩見 484-3033

ミニ・ガイド

●とっておきの福祉まつり 手話・アイマスク・車イスなどの体験コーナー、各福祉施設の製品販売など。11月23日(祝)10時～15時、フルルガーデン八千代噴水広場。八千代市身体障害者福祉会 485-1245

●障害者の作品展「とっておきの作品展」 障害者週間にあわせて、障害者の作品を展示します。12月1日(月)～5日(金)10時～17時、福祉センター。※出展者も募集しています

八千代市身体障害者福祉会 485-1245

●友愛みどり園「グリーンフェス」 3会場にわかれて開催します。いずれも11月22日(土) ①友愛みどり園 野菜収穫や陶芸ストラップ、織物ヘアゴム、木工写真立て、マフィン作り体験。10時30分～15時 ②みどりが丘小学校 市消防音楽隊コンサートやIBMチアリーダーが出演。12時30分～13時15分 ③はぐみの杜周辺 市キャラクター「やっち

けんこうかんりコーナー 479

夜尿症について

いわゆる「おねしょ」が5歳を過ぎても週2回以上、3か月以上連続して認められる場合を「夜尿症」と定義しています。夜尿症の原因は抗利尿ホルモンの分泌異常や膀胱機能や睡眠の異常、発達障害など様々ですが、遺伝的な要因も強く関連しています。夜尿症は5歳で15%、10歳で5%、15歳で1%の小児に認められます。先進国、特に北欧諸国は夜尿症に対しての関心が高く、約4割の夜尿症患者が何らかの治療を受けています。加齢とともに頻度は減少し自然治癒することが多いため、日本では「夜尿症は治療しなくても治る」として大きく取り上げられない疾患でした。しかし、高学年になるにつれて自尊心の低下や学業成績に影響を及ぼす、といった最近の報告もあることから、できるだけ早めの治療が望まれます。

現在、アラーム療法や薬物療法など確立した治療法がありますが、治癒に至るまでには検査や生活指導、治療の効果判定など少なくとも数か月はかかります。ところが、医療機関を受診するもっとも多いきっかけは「直前に迫る宿泊学習」なのです。受診をするためにある種の決意が必要な疾患ですので、まずは気軽に話せるかかりつけ医に、早めに相談してみましょう。

八千代市医師会
なないろこどもクリニック 山口朋奈