

でのことなど、たくさん聞いて不安を解消しましょう。母子健康手帳と一緒に交付した、すくすくセット内の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んでください。

■1月の日程 6日(火)・あいあい(八千代台南保育園内)、20日(火)・すてっぷ21大和田・すてっぷ21勝田台、21日(水)・村上公民館(問い合わせは村上北保育園内たんぼぼへ)・つばめ(睦北保育園内)、28日(水)・緑が丘公民館(問い合わせは高津南保育園内こあらへ)

### 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の実習や、産後の赤ちゃんのいる生活について、パパ同士・ママ同士で話し合います。夫婦で赤ちゃんとの生活をイメージします。先着30組。▶日時 27年1月10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。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講を ▶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



### がん検診・特定健康診査の受診はお早めに

26年度がん検診、特定健康診査などの受診期間は12月末です。忘れずに受診しましょう。

マンモグラフィ検診の有効期限が9月末の人も集団検診追加日程で受診することができます。▶日程 乳がん健診(マンモグラフィ)…12月13日(土)午前・24日(水)午前 乳がん検診(超音波)…12月24日(水)午前 先着順。受診日の10日前までに申し込みを ※対象者と申し込み方法は4月末から5月上旬に送付した「がん検診等のお知らせ」、市ホームページをご覧ください。電話で健康づくり課へ

### この冬、インフルエンザにかからないために!

例年、12月～3月がインフルエンザの流行シーズンです。38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身のだるさや関節の痛みなど、全身に症状が現れます。

■インフルエンザの予防方法 ①小まめに手洗いをする ②加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つ ③十分な休養とバランスのとれた食事をとる ④人混みを避ける ⑤咳をしている人にマスクの着用をお願いする

■咳エチケットも大切です ①咳・くしゃみが出たら、うつさないためにマスクを着用する ②マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から1メートル以上離れ、顔をそむける ③鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる

### 歯科健康診査委託医療機関の変更

寺嶋歯科医院(高津団地1-15-103)が閉院のため、成人歯科健康診査、妊婦歯科健康診査、3歳児歯科健康診査が受けられなくなりました。

### 習志野健康福祉センターから

■HIV抗体検査及び肝炎検査(予約制) 検査は無料・匿名。肝炎のみの検査も可。結果は当日、口頭で。▶日時 12月4日(木)午後1時～2時、5時30分～7時、12月18日(木)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☎475-5154へ。2週間前から受け付け

■精神保健福祉相談(予約制) ▶日時/場所 27年1月6日(火)午後2時から/八千代市障害福祉センター、1月13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☎475-5152

■ピアサポート相談(予約制) 精神障害の経験者が相談に応じます。▶日時 27年1月20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☎475-5152

■医師・歯科医師・薬剤師調査 医師、歯科医師または薬剤師の免許を持っている人は、就業状況などの届け出が必要。▶対象 医師・歯科医師・薬剤師(未就業者を含む) ▶調査の時期 12月31日現在 ▶提出期限 27年1月15日(木)までに習志野健康福祉センター総務企画課☎475-5151へ

届出用紙は同センターで配布。厚生労働省ホームページからもダウンロードできます。

## 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 ☎482-0845

◆折り紙教室 和紙で来年度の干支「未」を折ります。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30分 ☎300円 午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆やちよ いきづく いにしえ 浪漫紀行・全4回 江戸時代の絵図をもとに、八千代の歴史を考えます。市内在住または在勤の成人対象。先着20人 ☎12月17日、27年1月21日、2月18日、3月18日いずれも水曜日、午前9時30分～正午 ☎1回のみ郷土博物館 ☎100円(保険代など) 午前9時から電話か直接同館窓口へ

阿蘇公民館 ☎488-1185 ◆お話の国～あそランド・冬～ 小学生対象。先着20人 ☎12月24日(水)午前10時～正午 ☎電話か直接同館窓口へ

◆親子deもちつき 幼児・小学生と保護者対象。先着20組 ☎12月25日(木)午前10時30分～正午 ☎保護者300円、子ども100円 ☎電話か直接同館窓口へ

◆子どもの書道広場～書き初め～ 小学3～6年生対象。各回先着12人 ☎12月26日(金)①午前9時15分～10時30分、②10時45分～正午 ☎電話か直接同館窓口へ

勝田公民館 ☎485-5202 ◆書き初めにチャレンジ 小学3～6年生対象。先着15人 ☎12月20日(土)午前9時30分～11時 午前9時から電話か直接同館窓口へ

八千代公民館 ☎483-5553 ◆おはなしと映画の会 フランネルシアター、おはなし、映画、クリスマス工作など ☎12月13日(土)午前10時30分～11時45分 午前9時から電話か直接同館窓口へ

睦公民館 ☎450-2390 ◆ソプラノの歌声で贈る親子で楽しめるX'masコンサート～アベマリア～お母様達のために 子どもと楽しめるピアノとソプラノのクリスマスソング。市内在住の幼児と保護者、成人対象。先着40人 ☎12月22日(月)午前10時30分～11時30分 ☎50円 午前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 ◆DIY大人の木工教室～BOX(隠れ引

き出し付き)作り～ 市内在住または在勤の成人対象。先着8人 ☎27年1月9日・23日、2月13日・27日いずれも金曜日、午後1時～4時 ☎3,000円 午前9時から電話か直接同館窓口へ



大和田図書館 ☎482-3240

八千代図書館 ☎482-0912

勝田図書館 ☎484-4946

緑が丘図書館 ☎489-4946 ◆冬のおはなし会 パネルシアター、大型絵本の読み聞かせなど。4歳～小学生対象 ☎12月17日(水)午後3時～4時 ☎各図書館おはなし室 当日直接各図書館へ



消防本部警防課 ☎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あり ☎12月21日(日)午前9時～正午 ☎530円(教本代など) ☎中央消防署 ☎12月15日(月)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時)

◆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あり ☎12月20日(土)午前9時30分～11時 ☎中央消防署 ☎12月12日(金)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時)

ふれあいプラザ ☎487-1511 ◆冬休みだ!簡単ミートローフとタルト・あったかスープを作ろう! 市内在住の小学生対象。先着各16人 ☎12月24日(水)、②25日(木)午前10時～午後1時 ☎500円 ☎12月4日(木)～18日(木)に電話か直接同プラザ窓口へ

環境緑化公社 ☎458-6446 ◆お正月の寄せ植えづくり 玄関先を彩る、寄せ植えを作ります。市内在住または在勤の成人対象。先着20人 ☎12月15日(月)午後1時30分～3時30分 ☎総合生涯学習プラザ ☎1,800円 ☎12月10日(水)までに電話か直接同公社窓口へ

## 市民伝言板

●クリスマスお話し会 昔話、絵本読み聞かせ、手話の歌、キャンドルサービスなど。12月13日(土)10時～11時、勝田台図書館。おとぎばなしの会・吉次 ☎(483)8317

●わたしたちのクリスマスコンサート2014「音楽の花束」 12月21日(日)14時15分開演、勝田台文化センター。自由席前売り・一般2,000円、学生500円(当日券割増あり)、指定席2,500円。障害者と同伴者は無料(要予約)。未就学児入場不可。文化・芸術・わたしたちのまちづくり ☎(405)1558

●フォークダンス初心者講習会・全10回 女性限定、上履きシューズ持参。27年1月15日～3月26日の毎週木曜日(1月29日は除く)9時30分～11時、勝田台公民館。3,500円。勝田台フォークダンスサークル・渡邊 ☎(485)1913

### ミニ・ガイド

■12月の習志野演習場訓練日程 気象条件などにより一部変更または中止する場合があります。【落下傘降下訓練】飛行機：1日(月)2日(火)、8日(月)12日(金)、15日(月)8時～20時。ヘリコプター：10日(水)11日(木)7時～20時。【ヘリコプター離着陸訓練】3日(水)5日(金)、8日(月)12日(金)、15日(月)7時～20時。最新の日程は、八千代市のホームページをご覧ください。習志野駐屯地広報班 ☎(466)2141

■講習会「未就業歯科衛生士復職支援」全2回 先着40人。27年1月18日(日)・25日(日)、千葉県歯科医師会館。申し込みは、(一社)千葉県歯科医師会ホームページの申込フォームを利用するか、☎043(24)6471へ

### 27年4月からの市営自転車駐車場利用案内を配布

27年4月からの市営自転車駐車場利用案内を、各自転車駐車場管理事務所と、市役所6階生活安全課で配布しています。郵送を希望する人は1,200円切手を貼った角型2号(24×33センチメートル程度)の返信用封筒を同封して276-8501市役所生活安全課交通安全班まで送付してください。▼対象車種 自転車及び排気量50cc(定格出力0.6kw)以下の原動機付自転車。特殊な自転車やラックに収まらない自転車、ミニカーなどは利用できません。▼申し込み 27年1月12日(祝)消印有効で、利用案内に添付してある往復はがきに必要事項を記入し郵送。持参の場合、各管理事務所は1月10日(土)午後8時、市役所6階生活安全課は1月9日(金)午後5時まで受け付けます。応募者の多い箇所は抽選。利用料金免除対象者は、1月9日(金)までに生活安全課で手続きをしてください。