

▶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

麻疹風しん混合予防接種はお済みですか

▶対象 第1期…1～2歳未満 第2期…20年4月2日～21年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間)。第2期の接種期限は3月31日(火)です。まだ接種を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。▶ワクチンの種類 原則として麻疹風しん混合ワクチン ※予診票をなく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



お試し体操広場

市オリジナルの「やちよ元気体操」や歌に合わせた体操と一緒に気持ち良く体を動かし、運動不足を解消しませんか。▶日時 2月13日(金)・27日(金)午前9時～9時30分 ▶場所 総合運動公園噴水広場(予約不要。当日現地集合) ▶持ち物 飲み物

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・全2回

野菜たっぷりを意識した食事は、栄養バランスがよく、体もおなかもスッキリ。お口のケア、心の健康についてもお伝えします。先着24人。▶日時 3月5日(木)・12日(木)午前9時



▲やっち

夜間・休日急病診療	◆急病のときは、まず、当番医で受診を
月～金曜日 19:00～翌8:30	【テレホン案内】 内科系(小児科) ☎482-6870
土曜日 17:00～翌8:30	外科系・その他の科目 ☎482-6871
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30	歯科 ☎482-6872 ※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ
つながらないときは、市役所☎483-1151か消防本部☎459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。	
【やちよ夜間小児急病センター】 東京女子医科大学八千代医療センター内 毎日18～23時 ☎458-6090 ※23時以降は☎450-6000へ	
【子ども急病電話相談】 お子さんの急病時、受診が必要か判断に迷う時などに看護師や小児科医が相談に応じます。 毎日19～22時 局番なしの☎#8000	

30分～正午 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

歩いてはじめる健康づくり講座

日々の歩き方を少し変えるだけで、運動効果が高まります。楽しく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を始めませんか。医師に運動を制限されていない人対象。先着30人。▶日時 2月24日、3月3日・10日・17日いずれも火曜日、午前9時30分～11時30分 ▶場所 市民体育館柔道場 ▶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 2月18日(水)までに電話で健康づくり課へ

講演会「認知症を持つ人との関わり方～心と心が触れ合う瞬間～」

「バリデーション」は、認知症の高齢者とコミュニケーションを行う方法のひとつです。

高齢者が尊厳を回復し、引きこもりにならないためにはどうすればよいか、一緒に学んでみませんか。先着50人。家族を介護している人を優先します。▶日時 3月12日(木)午後1時～3時30分 ▶場所 八千代台東南公共センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

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 2月19日(木)午後1時～2時、3月5日(木)午後1時～2時、5時30分～7時 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 疾病対策課☎475-5152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 3月3日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、3月10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精神疾患による不安や悩みごとの相談に応じます。▶日時 3月17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

ミニ・ガイド

■2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：6日(金)・10日(火)・13日(金)・19日(木)・20日(金)・23日(月)・27日(金)8時～20時、2日(月)・5日(木)・9日(日)・12日(木)8時～21時。ヘリコプター：17日(火)・20日(金)7時～20時。【ヘリコプター離着陸訓練】16日(月)・20日(金)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

■福祉作業所「つばさ」の施設公開「つばさ」は、就業が困難な知的障害者の通所施設です。受注作業を中心に、さまざまな作業を行っています。当日は、新鮮な野菜や石けん、布製品、木工製品の展示販売を行います。第1・第2・第3つばさ、いずれも2月7日(土)9時～15時30分。第

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

◆救急救命教室へようこそ 胸骨圧迫とAEDの取り扱いを学びます。市内在住または在勤・在学の10歳以上の人対象。親子参加歓迎。先着20人 時2月28日(土)午前9時30分～11時 所中央消防署 時2月18日(水)までに電話か直接同館窓口へ 八千代台公民館☎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、工作など 時2月14日(土)午前10時30分～11時45分 当日直接同館へ

村上公民館☎485-5452 ◆小学生が教える折り紙教室 鶴やチーバくんを折ります。市内在住または在学の小学生対象。先着10人 時3月28日(土)午前10時～正午 電話か直接同館窓口へ



文化伝承館☎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から寄せられた「つるし雛」などを展示します 時2月19日(木)～3月8日(日)午前9時～午後5時(毎週月曜日を除く) 期間中直接同館へ



郷土博物館☎484-9011

◆昔の暮らし展 昭和の時代を通して、実際に使われた生活道具を展示します 時2月10日(火)～3月1日(日)午前9時～午後4時30分(毎週月曜日を除く)

◆博物館子ども体験教室 洗濯板、火のしなどの「昔の道具」を使用し、昭和時代前半の暮らしを体験します。小学3年生以下は保護者同伴。各回先着30人 時2月21日(土)①午前10時～正午、②午後2時～4時 電話か直接同館窓口へ



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 時2月22日(日)午前9時～正午 所中央消防署 費530円(教本代など) 時2月12日(木)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時)

市民伝言板

●フォトU写真展 テーマは「感動・発見」。2月5日(木)・8日(日)10時～17時。初日は12時開始。最終日は16時終了。勝田台文化センター。古川☎(483)4719

●NPO法人山仲間アルプ活動紹介写真会 山仲間アルプの活動ビデオとスライドショーの上映(美しい山と自然の映像多数)、活動説明。2月11日(祝)14時～15時30分、総合生涯学習プラザ。同事務局・網十☎(484)8308

●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たい。2月14日(土)10時～14時、八千代台東南公共センター。1000円。申し込みは、同会・手塚☎(484)6756へ

●「論語」公開講座 一松学舎大学名誉教授を講師に招き、有名な句の読み解きや素説、映像に加え、時代背景も学習します。2月16日(月)14時～15時30分。八千代台自治会館。500円。学び舎の会・小野澤☎090(5445)5193

●傾聴ボランティア養成講座・全4回 先着30人。2月24日、3月3日・10日・17日いずれも火曜日、13時～16時。八千代商工会議所。1000円。申し込みは、2月14日(土)必着で、往復はがきに氏名・住所・電話番号を記入し、〒276-0034八千代台西8-1-11NPO法人ユアイヤちよへ郵送。推名☎(482)4109

◆実技救命講習 心肺蘇生法やAEDの取り扱いなど。修了者には「普通救命講習修了証」を交付。救命入門コースを受講した、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 時2月21日(土)午前9時～11時 所中央消防署 費530円(教本代など) 時2月12日(木)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時) 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。時間は全て午前10時15分～11時45分。【のびのび☎486-6716】子育て中のイライラのこと/2月5日(木)【すてっぷ21勝田台☎487-4827】子育てしながら自分の時間をもつということ/2月20日(金)【こあら☎450-0942】きょうだいの子育て、どうしてる?/2月23日(月) やちよ農業交流センター☎406-4778 ◆そば打ち体験教室 市内在住または在勤の人対象。各回先着8人 時①2月21日(土)午前9時～午後2時、②22日(日)午前9時～午後2時 費1,100円 参加費を添えて直接同センター窓口へ

会員募集

会員募集は不定期掲載。1団体、年(1～12月)1回まで。今号では26年10月27日までに受け付けたものを掲載。

●ジョイフレンズ 30・40代中心のママさんバスケ。お子さん連れでも大丈夫です。毎週火曜日の日中2・3時間、市民体育館ほか。月1,000円。清水☎482-8669

●中国語(上級)サークル 発音を重視した授業。中検3級程度。月3回日曜日10時～11時30分、総合生涯学習プラザ。月1,000円。丹羽☎485-3209

●親子リトミックtutti 第2・4木曜日、9時50分～10時30分(満1歳)、11時～11時45分(満2歳)、睦公民館。月1,000円。別府☎090-6956-0728

●やちよマミーズプラス ママさんプラスバンド。お子さん連れでも大丈夫です。平日3回・日曜日1回の月4回午前中、主に市民会館。月1,000円。小林☎090-4297-3665

●プリン お菓子やパンを講師に教わりながら手作りします。第3金曜日9時～13時、高津公民館。体験料1,000円。月2,000円。鈴木☎459-2165

●ポッポサークル 23年4月～25年3月生まれのお子さんと保護者を対象とした親子あそび。第1・3金曜日10時～12時、八千代台公民館。入会600円、月1,500円。羽地☎090-7010-3160

●装いの会 和服の着付けと礼法を学びます。第2・4金曜日9時～12時、八千代台公民館。入会1,000円、月1,500円。道添☎484-3372

●びりじゃん 油絵・水彩画の基礎を3人の先生が交代で指導します。毎週火曜日13時30分～16時、勝田台南小学校。入会1,000円、月4,000円。小倉☎485-5527

●カトレア会 油彩・水彩の絵画教室です。毎週金曜日10時～12時30分、勝田台南小学校。入会1,000円、月4,000円。坂上☎483-7217