

課(保健センター内)、子育て支援課(市役所2階)



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。先着30人。医師に運動を制限されていない運動初心者対象。▶日時 11月5日・12日・19日、12月17日いずれも木曜日、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、運動靴(外履き)、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30日(金)までに電話で健康づくり課へ

講演会「働き盛りの健康学～糖尿病予防で元気アップ～」

講師は、東京女子医科大学八千代医療センター内科診療部糖尿病・内分泌代謝内科長橋本尚武教授。先着70人。▶日時 11月15日(日)午後2時～3時30分▶場所 総合生涯学習プラザ▶申し込み 当日直接同プラザへ

男性のための運動教室「男塾」・全7回

「やちよ元気体操」などの簡単な運動。運動初心者大歓迎。先着30人。▶日時

11月16日・30日、12月7日・14日・21日、28年1月25日、2月8日いずれも月曜日、午前10時～11時(11月30日のみ午前10時～11時30分)▶場所 勝田台文化センター3階ホール▶対象 医師から運動を制限されていない市内在住または在勤の男性▶申し込み 電話で健康づくり課へ

乳がんマンモグラフィ検診 早めに受診を

10月～3月生まれの方は、受診券の有効期間が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。問い合わせは健康づくり課へ。

習志野健康福祉センターから

- 精神保健福祉相談(予約制) 精神疾患や心の健康について、精神科医が相談をお受けします。▶日時/場所 11月24日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、11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相談をお受けします。▶日時/場所 11月17日(火)午前9時15分から/習志野健康福祉センター▶申し込み 地域保健課☎475-5152

生涯学習 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。

公民館の講座は5ページに掲載しています

中央図書館☎486-2306 ◆本のお楽しみ袋 読書週間にあわせて「本の福袋」を用意します。中にどんな本が入っているかは借りてからのお楽しみです。利用券をお持ちの人対象。先着20人 10月24日(土)～11月6日(金) 直接同館窓口へ

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、太陽系の惑星、おうし座の神話。小学生以上対象(小学生は保護者同伴) 11月8日(日)・22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 当日直接同館へ。30分前より5分前まで受け付け

郷土博物館☎484-9011 ◆やちよの民俗芸能ーお囃子ー「米本囃子連」がお囃子を演奏します。先着100人 11月8日(日)午後2時～3時 電話か直接同館窓口へ

文化伝承館☎458-1700 ◆八千代の民俗文化再発見④「伝承文化の散歩道、麦丸地区周辺」 麦丸地域の史跡や文化財などを巡り、八千代の伝承文化について学びます。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30人 11月19日(木)午後1時同館集合。午後4時頃解散 電話か直接同館窓口へ

農業交流センター☎406-4778 ◆親子料理教室 「かぼちゃのポタージュ! ハロウィン風」など2品を作ります。先着16組32人(子どもは5歳以上)の親子対象 10月25日(日)午前10時30分～午後1時 費1組1,500円 参加費を添えて、直接同センターへ
八千代台東南公共センター☎485-6611 ◆歴史講座～室町・戦国期の房総と交通～ 房総における水陸交通について学びます。成人対象。先着60人 11月

11日(水)午後1時30分～3時30分 午前9時から電話か直接同センター窓口へ 総合グラウンド☎484-4222 ◆ニュースポーツ体験教室 ニュースポーツのペタンクとディスクゴルフの体験教室。市内在住の高校生以上の人対象。先着80人。雨天中止 11月18日(水)午前10時～正午 費100円(保険料含む) 11月9日(月)までに電話か直接同グラウンドへ
環境保全課☎483-1151 ◆作品展～グリーンカーテン、谷津・里山、ほたるの里～ 10月26日(月)午後1時～11月5日(木)正午 イトーヨーカドー八千代店3階コミュニティ広場

八千代市ウォークラリー大会 Aコース「ファミリーコース・約4.5キロメートル」、Bコース「チョイナガコース・約9キロメートル」 11月22日(日)Aコース午前10時30分から、Bコース午前9時30分から 所フルルガーデン中通り(ふるる通り) 費500円(未就学児無料)からスタート 往復はがきまたは公共施設で配布のチラシに①希望コース名、②参加人数、③代表者氏名・年齢(学年)・性別・住所・電話番号、④同行者氏名・年齢(学年)・性別を書き、11月14日(土)までに〒276-0028村上1902-32レクリエーション協会・野澤へ郵送。※小学生以下は必ず保護者が同行。問い合わせはウォークラリー実行委員会・野澤☎483-5255 または稲子谷☎483-6205へ

市民体育大会 ■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3日(祝) 所市民体育館 10月25日(日)までに電話かファクスで佐藤☎465-4992へ
■ライフル射撃 AR所持許可者、DP・SAGは制限なし。個人戦AR-P30、AR-S30、DP-20、SAG-10 11月11日(水) 所末広AR射撃場 当日可。事前申し込みは金坂(末広自動車)☎450-3817へ

市民レクリエーション大会 【ターゲットバードゴルフ】 10月18日(日)午前9時30分～正午(9時20分から受け付け開始) 所総合グラウンド 費300円(当日徴収) 電話で田口☎485-6528へ(当日受付可)

けんこうかんりコーナー 490 追跡調査が終わった25年度までの最近4年間の集計では、前立腺がん検診の受診者は25,447人(これは対象者の38%)、要精密検査数は1,312人で、受診者の5.2%でした。このなかで、実際に精密検査を実施した人は831人(63%)、その後生検をおこない、前立腺がんが確定した人数は117人でした。がんを早期発見しても、有効な治療法がなければ意味がありませんが、前立腺がんは手術療法と放射線療法という強力な治療法があります。両方の治療法は、私が医者になった35年前と比較して、格段に進歩しました。手術療法では、腹腔鏡を用いる手術により、出血量が減って、手術創が小さく、術後の痛みも軽く入院日数も短縮しました。更に、手ぶれが無いロボット支援手術も開発されました。放射

前立腺がん検診 PSA(Ⅲ) 線療法では、副作用を減らし、より治療効果を高めた新しい方法の開発、がんのある体の深部に高い線量を集中させて治療する重粒子線治療、更に小さなカプセルをたくさん前立腺内に埋め込み、内部より照射する小線源治療など治療法の革新がありました。生検でがんが発見されても、すぐに治療しなくても良い場合があります。今までの多数の経験から、治療しなくてもほとんど進行しないがんがあることが分かっています。前立腺がん検診をいままで一度も受診していない人や、最近何年も調べていない人は、今年は必ず受診しましょう。12月いっぱいまで、自己負担400円で可能です。 八千代市医師会 あきもと泌尿器科クリニック 秋元 晋

市民伝言板 仏像彫刻・作品展 10月21日(水)～23日(金)10時～18時(23日は16時まで)、勝田台入テニションギヤラリー。仏像サークル・小島☎(483)3076
米本つくし幼児教室2才児親子入室説明会 10月23日(金)9時30分～10時30分、米本児童会館。25年4月2日、26年4月1日生まれ対象。同教室・野口☎(488)5146
秋のミニ歴史散歩とエコウォーキング 緑が丘駅・桑納川を散策し、ミニ歴史勉強とゴミ拾いをします。花輪川にて高秀牧場提供のしぼりたて牛乳の試飲も。10月25日(日)9時20分緑が丘駅ミニイベント広場集合(9時30分出発)。12時30分現地解散。歩きやすいくつ、双眼鏡、軍手など持参。先着30人程度。雨天中止。問い合わせはNPO法人八千代オikos事務局・小原☎(450)4663へ
八千代市美術アカデミー秋の写生会 絵に興味のある人大歓迎。講師指導あり。昼食持参。雨天中止。10月25日(日)10時～15時30分、千葉市ふるさと農園。500円。申し込みは、10月18日(日)までに同アカデミー・高岡☎(486)0922へ
健康力向上「スポーツ吹矢」日体験講習会 肺活量、年齢、性別関係なくゲーム感覚で楽しめます。①10月25日(日)、勝田中央公園小体育館。②10月30日(金)、市民体育館。いずれも13時30分～15時30分。250円(教材費)。申し込みはスポーツ吹矢を楽しむ会・高松☎(480)1223へ
森の中で思いっきり遊ぼう!移動プレーパーク「ハロウィン遊びinガキ森」森の中でハロウィン遊び。きのこハウスをまわって「TRICK or TREAT」お昼は豚汁を作ります。10月31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)。おにぎり、飲み物、食器持参。汚れてもよい服装で。先着30人(幼児・小・中学生)。幼児は保護者同伴で参加を。申し込みは、高田☎(090)2731-4427へ
村上東中学校ふれあいバザー 飲食コーナー、ゲームコーナー、吹奏楽部によるミニコンサート。11月7日(土)10時～14時、村上東中学校。問い合わせは同校PTAバザー部員・稲生☎(487)7600へ
ミニ・ガイド ■印旛沼流域環境・体験フェア 屋形船での環境学習(10月25日のみ)、Eボート(10人乗りのゴムボート)乗船体験(10月25日のみ)、農産物・加工品販売、農業車両などの展示・乗車体験、パネル展示など。10月24日(土)11時～15時、25日(日)10時～14時(荒天時は両日とも中止)、佐倉ふるさと広場向かい。屋形船、Eボートは当日先着順。県土整備部河川環境課☎(043)223-3155 043(22)10950
「おいしい牛乳をあげよう」絵手紙コンクール 牛乳を生産する乳牛や生産者へのメッセージや絵などをかきの裏面に横書きしてください。市内在学の小学生対象。申し込みは11月6日(金)消印有効で、はがきの表面に小学校で配布され