

※通知の日程で都合の悪い場合や通知が届いていない人は、電話で母子保健課へ

妊産婦さんへの思いやり (マタニティマーク)

右のマタニティマークは、妊娠初期の妊婦さんが周囲に妊娠していることを知らせるためのマークです。交通機関での座席のゆずりあいや受動喫煙の防止など、バスや電車内、飲食店などでこのマークを身につけている人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



妊婦・乳児の健康診査を受けましょう

母子健康手帳とともに交付された「母子健康手帳別冊」に綴じられている「妊婦・乳児健康診査受診票」を利用し、妊娠中に14回、生後3～6か月と9～11か月に各1回ずつ、千葉県内の医療機関で健康診査が受けられます。

里帰り出産などで県外の医療機関や助産所での受診を希望する人や、転入などで本市の受診票の交付を受けてない人は、電話で母子保健課までご連絡ください。



食生活相談(予約制)

お食事で困っていることはありませんか。成人期・高齢期の食生活や栄養について栄養士が個別の相談に応じます。

▶日時 毎月第2・4火曜日午後1時30分～4時 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

高齢者対象のインフルエンザ予防接種

接種を希望する人は、送付された予診票を委託医療機関に持参し、12月31日(木)までに受けてください。



※10月以降に本市に転入した人は申し出により予診票を送付します。電話で健康づくり課へご連絡ください。

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。



勝田台公民館 電話485-5202

◆クリスマスに向けて素敵な寄せ植えを作ませんか 寄せ植えの初心者で市内在住または在勤の成人対象。先着20人 時12月9日(水)午前10時～正午 費2,000円 申11月16日(月)午前9時から電話で同館へ 八千代台公民館 電話483-5553 ◆おはなしと映画の会 絵を使ったお話、16ミリフィルムの映画、工作など。幼児～小学生対象 時12月12日(土)午前10時30分～11時45分 申当日直接同館へ

◆子ども茶道体験 市内在住の小学生対象。先着15人 時12月19日(土)午前10時～11時30分 費300円(抹茶、お菓子代) 申11月16日(月)午前9時から電話か直接同館窓口へ

村上公民館 電話485-5452 ◆「DVDムービー作成講座!」・全2回 眠っている写真(データ)を使ってDVDムービーを作成します。市内在住の人対象。先着10人。パソコンはウィンドウズ7限定 時12月3日(木)・9日(水)午前10時～午後3時 費500円(資料代) 申11月16日(月)～25日(水)に電話か直接同館窓口へ 緑が丘公民館 電話489-4919 ◆「そば打ち体験教室」新そば粉を使い、二八そばを5人前打ちます。市内在住の成人対象。各回先着8人 時12月3日(木)・4日(金)午前9時30分～午後2時 費1,100円 申11月16日(月)から電話か直接同館窓口へ



緑が丘図書館 電話489-4946

◆プレママ&パパ 絵本の読み聞かせ教室 絵本の選び方や読み聞かせの方法を図書館員がお話します。もうすぐママ・パパになる人、新米ママ・パパとのお子さん対象。先着10組 時12月16日(水)午前11時30分～正午 申12月2日(水)午前9時から電話か直接同館窓口へ



少年自然の家 電話488-6538

◆12月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、星の一生、オリオン座の神話。小学生以上対象 時12月13日(日)・27日(日)午前10時30分から、午後1時30分から 費市内の人150円、市外の人300円 申当日直接同館

へ、30分前より5分前まで受け付け ◆冬の星空を見る会 プラネタリウムと屋上での星座の観望(悪天候の場合はプラネタリウムのみ)。小学生以上対象(小・中学生は保護者同伴)。時12月15日(火)午後7時～9時 申12月14日(月)までに電話で同館へ



郷土博物館 電話484-9011

◆竹細工講座 かごを作ります。先着20人 時12月6日(日)午後1時～4時 費800円(保険料、材料費) 申電話か直接同館窓口へ



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親同士でおしゃべりしませんか。保育あり。要予約。時間は午前10時15分～11時45分【あいあい 電話482-0952】子育て中のイライラのこと/12月1日(火)【トッパス 電話488-1632】きょうだいの子育て、どうしてる?/12月2日(水)

八千代台東南公共センター 電話485-6611

◆クリスマス音楽会 ピアノ演奏とヨーロッパのクリスマスの話など。小学生以下の子とその保護者(小学4年生以下は保護者同伴)対象。先着100人 時12月19日(土)午前10時30分～正午 申11月16日(月)午前9時から電話か直接同センター窓口へ

農業交流センター 電話406-4778 ◆親子料理教室「鶏モモ肉のソテー、キノ

コのリゾット添え、赤ワインソース」などを作ります。先着16組32人(子どもは5歳以上) 時12月13日(日)午前10時30分～午後1時 費1組1,500円 申参加費を添えて、直接同センターへ

◆家庭果樹講習会 家庭で作られている柑橘類など果樹栽培の講習会です。先着60人 時12月6日(日)午後1時30分～3時30分 申電話か直接同センターへ

◆簡単でも華やか!クリスマスメニュー教室 お家にある素材で簡単でもクリスマスらしい華やかなメニューを作ります。先着15人 時12月6日(日)午前10時30分～午後1時 費1,500円 申参加費を添えて直接同センターへ

◆お子さまの「できる!を伸ばす」料理教室 お弁当に対する親の気持ちや、作る大変さを学ぶ講義つきの子ども料理教室です。小学3年生～中学3年生対象。先着15人。弁当箱(親子分)持参 時11月23日(祝)午前10時～午後1時 費1,500円 申参加費を添えて、直接同センターへ

みんなでワイワイクッキング

楽しいクリスマスメニューを作ります。先着20人 時12月6日(日)午前10時(午前9時50分から受け付け)～午後2時 所ふれあいプラザ 費1,000円(材料費など) 申11月30日(月)必着で、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、〒276-0028村上1902-32野澤方八千代市レクリエーション協会事務局 電話483-5255へ郵送(文化スポーツ課)

中央図書館 電話486-2306

◆鉄道の発展から八千代の歴史を振り返る 駅開業とともに発展した八千代の歴史についての講演。先着50人。関連展示あり 時11月22日(日)午後1時～2時 申電話か直接同館窓口へ

◆乳幼児と楽しむ絵本～読み方・選び方～ 子どもの年齢に応じた絵本の読み方・選び方を学びます。保護者対象。先着50人 時11月29日(日)午後1時～3時 申電話か直接同館窓口へ

市民ギャラリー 電話406-4116

※いずれも申し込みは電話か直接市民ギャラリーへ

◆体験!木版画教室 初めての人も、気軽に参加できる木版画講座です。はがき程度の大きさの板で、構成、彫刻刀を使っての彫り、刷りの工程まで行います。成人対象。各回先着10人 時11月19日(木)・26日(木)午前10時～正午 費1,000円

◆大人のエコなもの作り教室(照明の

製作) インテリア照明を作ってみませんか。毎回、作るテーマを決めて製作しています。22日は竹や和紙で作る和風照明。29日はプラスチック材料を生かした、おしゃれなデザイン照明を作ります。成人対象。各回先着15人 時11月22日(日)・29日(日)午前10時～正午 費1,000円

市民伝言板

●英語でクッキング 英語で簡単クッキングと脳トレ。小学生以上対象。先着20人。3000円。11月28日(土)9時40分～12時、緑が丘公民館。申し込みは英語寺小屋・野田 電話(450)5482へ

●市民の歴史散歩「日本最古の製鉄遺跡と大和田排水機場めぐり」 弥生時代以降一貫して八千代の中核部だった村上地域南部を案内します。12月16日(水)8時30分～12時。雨天中止。8時30分京成勝田台駅北口集合、12時勝田台駅解散。5000円(資料、保険代含む)。先着25人。申し込みは11月30日(月)消印有効で、往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒276-0003八千代台東4-8-17八千代市郷土歴史研究会・田中巖 電話(485)5623へ郵送

●語り浪曲とハンドベルとふれあい歌広場 11月22日(日)14時～16時(開場は13時30分)、八千代台東東南公共センター。1000円(参加費)当日受付事前に行方委員会から購入。問い合わせは実行委員会・野原 電話(483)1704

●講演会「平穩死のすすめ」 穏やかな最期を迎えるために、八千代市介護サービス事業者協議会主催。人生の最後を延命治療で頑張るよりも、穏やかに最期を迎えることが自然であるという、人生の最終章を考える講演です。11月28日(土)14時～15時30分、市民会館。問い合わせは特別養護老人ホーム美査苑・林 電話(482)8670へ。

ミニ・ガイド

●自動車税の滞納処分を強化 千葉県では自動車税の未納額の縮減のため、11月から3月までを滞納整理強化期間とし、給与・預金・自動車などの差押えを一層強化します。自動車税が未納の場合は、至急納付してください。問い合わせは県総務部税務課 電話043(222)2127、県千葉西原税務事務所 電話043(279)7111へ

●とっておきの福祉まつり 手話や車イスなどの体験コーナー、手話ダンス、市内福祉施設の製品販売など。11月21日(土)10時～15時、フルルガーデン八千代噴水広場。問い合わせは八千代市身体障害者福祉会 電話(485)1245 電話(485)1329へ

●狩猟期間が始まります 11月15日(日)から2月15日(月)までは狩猟期間です。狩猟者はマナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。野外で活動する場合は、目立つ服装をしたり、ラジオを携帯するなど、事故防止の対策を行いましょ。

問い合わせは県自然保護課 電話043(223)2972へ

●災害の現場を知り、備える! 講演「そこでは何が起きている?」災害現場に足を踏み入れて」。体験講座「災