

# 保健

〒276-0042 ゆりのき台2-10  
保健センター母子保健課 電話486-7250  
健康づくり課 電話483-4646



### 2歳6か月児歯科健診 (予約制)

歯科医師による歯科健康診査や相談、  
歯科衛生士の歯みがき実習を行います。

▶日時 4月18日(月)、5月24日(火)・  
27日(金)午後1時～1時30分受け付け  
▶場所 保健センター ▶対象 25年  
10月生まれ ▶申し込み 健診日の1  
週間前までに電話で母子保健課へ

## 28年度麻疹風しん混合 予防接種(第2期)

麻疹(はしか)は、ウイルスの空気  
感染により発症し、気管支炎、肺炎、脳炎  
などの合併症を引き起こすことがあります。  
予防にはワクチン接種が最適です。  
28年度の接種対象者は22年4月2  
日～23年4月1日生まれの人です。対  
象者には3月末に個別通知を行います。  
費用は無料(公費)です。

▶実施期間 4月1日(金)～29年3月31  
日(金) ▶ワクチンの種類 原則として  
麻疹風しん混合ワクチン

## 母子健康手帳の交付場所が 4月から変わります

妊婦さんが安心して出産を迎えられ  
るよう、保健師・助産師・子育てアドバイザー

ザーなどの専門職が母子健康手帳を交  
付します。病院で妊娠が確認されたら、  
本人確認できるものと妊婦本人のマイ  
ナンバーが確認できるものをお持ちに  
なり、早めに母子健康手帳の申請をし  
てください。外国籍の人は在留カード  
(旧外国人登録証明書)が必要です。  
お問い合わせは、母子保健課へ。

▶申請場所 地域子育て支援センター  
(高津南・米本南・八千代台南・睦北・村  
上北の各保育園内)、子ども支援セン  
ター(すてっぷ21勝田台・大和田)、  
ゆりのき台保育園、母子保健課(保健  
センター内) ※なお、4月からは子育て  
支援課では交付しません。



### 習志野健康福祉 センターから

■結核は決して過去の病気ではありません  
3月24日は世界結核デーです。今  
でも年間約2万人(千葉県は約900人)も  
の人が結核を発症しています。発症した  
人のうち、半数以上は70歳以上の高齢  
者です。

次のことに注意し、結核の早期発見・  
早期治療に努めてください。

①結核の初期症状は風邪とよく似て  
います。咳・痰・微熱・だるさなどが2  
週間以上続くようなら、必ず医療機関を  
受診しましょう。

②職場や学校などの健診や市町村の結  
核健診の対象者は、必ず受診しまし  
ょう。詳しくは、習志野健康福祉センター  
電話475-5154へ。

# 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。



文化伝承館 電話458-1700

◆伝統文化に親しむ会①  
草田の花見 桜の花を観  
賞しながら、箏や尺八の邦楽演奏を聴  
き、お茶会を立礼席で楽しめます。小  
学生以上対象、各回先着30人 電話4月  
3日(日)①午前10時30分～正午 ②午後  
1時30分～3時 費600円(薄茶・和菓  
子代) 電話①、②のどちらかを指定の  
うえ、電話か直接同館へ



少年自然の家 電話488-6538

◆4月のプラネタリウム  
今晚の星空散歩、木星の  
素顔、おとめ座の神話。小学生以上対  
象(小学生は保護者同伴) 電話4月10  
日(日)・24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 電話当日30分前から5分  
前まで受け付け

◆春の野草に親しむ会 植物観察園・

## 募集 自然写真 スケッチ展の作品

野草、花木、野鳥、星など自然をテ  
ーマにした写真や絵手紙、スケッチな  
どを募集します。作品の規格は自由で  
す。大きい作品はご相談ください。4  
月11日(月)～5月6日(金)に少年自然の家  
電話488-6538へ直接お持ちください。  
※展示は5月8日(日)～22日(日)です。

## お口の管理と体の健康

皆さんは健康維持の為に、日頃から  
体重の管理、筋力維持の為に運動、食  
品の品質に気を付けたりと、様々な努  
力をされていると思いますが、良い生  
活習慣を維持・継続する事も大切です。

高齢化がさらに進展する中、様々な  
病気を治す上で「口腔のケア」の重要  
性が広く認知されています。

その為、がん、心疾患、脳血管疾患、  
精神疾患等の様々な疾患患者さんの状  
況下において、口腔機能を含めた口腔  
環境の改善が強く求められる様になり  
ました。

「口腔のケア」を単なる口腔清掃と  
とらえずに、口腔の清潔さを保ち口腔

## けんこうかんりコーナー 495

機能(摂食・嚥下機能)の維持・向上に  
より低栄養を予防し、食べる・生きる楽  
しみ(健康生活)、QOL(生活の質)  
の維持向上を目指す手段であること理  
解ください。基本的な考え方や方法を  
しっかりと理解し実践する事が非常に  
重要です。

また、効果を持続させるために生活  
習慣にも気を配る事も忘れないでくだ  
さい。

歯科医院では、「口腔のケア」や生活習  
慣についての指導を行っております。  
「かかりつけ歯科医」を持ち定期的に健  
診を受けることをお勧めいたします。

八千代市歯科医師会

## 市民体育大会

■硬式テニス 市内在住または在勤・  
在学の人と八千代市テニス協会加入者  
対象。トーナメント方式。種別は、シ  
ングルス(男子A・B、ベテラン、女子)、  
ダブルス(男女A・B、女子初級、ベテラ  
ン混合) 電話5月7日(土)・8日(日)、13日  
(金)～15日(日)、20日(金)～22日(日)、28日(土)・  
29日(日)、6月4日(土)・5日(日) 所新川  
テニスコート 費一般2,500円、加入者  
2,000円 電話参加費を郵便振込後(口座  
番号:10590-48948341、銀行から振り込  
む場合は058-4894834 振込先:八千代  
市テニス協会)、4月7日(木)必着で振込  
用紙と申請書を〒276-0015米本1-240-1  
八千代市テニス協会・二宮電話750-3373へ  
郵送または持参。詳細は同協会HPで。

周辺地域での春の野草観察。小学生以  
上対象(小学生は保護者同伴) 電話4  
月23日(土)午前9時～午前11時30分  
電話4月22日(金)までに電話で同所へ



農業交流センター 電話406-

4778 ◆親子ふれあい離

乳食教室 離乳食はお子  
さんの味覚作りに大切です。市内産農  
産物を使って「白身魚と野菜のあんか  
け」の離乳食を作りませんか。成人対  
象。先着16人 電話4月13日(水)午前10時  
30分～午後0時30分 費1,500円 電話参  
加費を添えて直接同センターへ

◆お子さんの「できる」を伸ばす、食育講  
義付き子供料理教室 お子さんが市内  
産農産物を使って作ったお弁当を親子  
で一緒に食べませんか。小学3年生か  
ら中学3年生対象。先着16組 電話4月  
16日(土)午前10時～午後2時 費1,800円  
電話参加費を添えて直接同センターへ

環境緑化公社 電話458-6446 ◆緑の講習  
会「春まきの一年草を育てる花づくり」

花を種から育てるための、良い土の  
作り方や肥料の与え方など実習を交え  
学びます。市内在住または在勤の成人  
対象。先着20人 電話3月29日(火)午後1  
時30分～3時30分 所緑が丘公民館  
費160円 電話3月25日(金)までに電話ま  
たは直接同公社窓口へ

市民体育館 電話485-7200 ◆シルバー健  
康体操教室(前期)・全12回 軽い運  
動のできる60歳以上の人対象。抽選120  
人 電話4月17日(日)・24日(日)、5月1日  
(日)・15日(日)、6月12日(日)・26日(日)、7  
月3日(日)・24日(日)、8月7日(日)・21日  
(日)、9月19日(祝)・22日(祝)午後1時～3  
時 費2,500円(全12回分、傷害保険な  
ど含む) ※別途チューブ代(持っている  
人は不要) 電話3月29日(火)必着で往復  
はがきに住所、氏名(フリガナ)、年  
齢、電話番号、返信先を書き、〒276-  
0043 萱田1220 市民体育館へ郵送

## 春季ソフトバレーボール大会

八千代市スポーツ推進委員協議会主  
催。18歳以上対象。混合Aの部、混合B  
の部、レディースの部 電話5月7日(土)  
午前9時から受け付け 所市民体育館  
費一人500円 電話所定の申込用紙を4  
月22日(金)必着で〒276-0007桑橋847村  
山和一電話450-5353へ郵送  
(文化・スポーツ課)

## 市民伝言板

●第1回日本の心を歌う集い 心に沁みる素晴らしい歌  
の数々を、皆と一緒に歌いませんか。3月19日(土)14時(30  
分前開場)、市民会館大ホール。当日直接会場へ。同実行委  
員会・若松電話090(1103)78355

●八千代市芸術文化協会「市民写真会」バスで横浜市三  
溪苑へ写生に行きます。初心者歓迎。希望者には会員が指  
導も行います。昼食持参。先着35人。4月24日(日)7時45  
分に勝田台駅北口集合、8時出発。雨天決行。2,500円。  
申し込みは3月31日(木)消印有効で、往復はがきに住所、氏  
名(フリガナ)、年齢、生年月日、電話番号、指導希望の有  
無、返信先を書き、〒276-0004大和田新田110  
153根本又男電話(450)2472へ

●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。300円。3月26日(土)9時30分  
13時、緑が丘公民館。申し込みは英語寺小屋・野田電話(45  
0)5482へ

●勝田台桜まつりin八千高 吹奏楽や鼓組の演奏、模擬店  
やスタンプラリー、バザーなども開催します。3月26日(土)10  
時～14時、八千代高校。雨天時は勝田台小学校体育館。問  
い合わせは、同実行委員会・小野寺電話(483)8956へ

●菜の花エコウォーキング 緑が丘駅から花輪川・桑納川  
を散策し、自然観察とゴミ拾いを行います。高秀牧場のし  
ぼりたて牛乳の試飲も。双眼鏡・軍手持参。歩きやすい服  
装・靴で参加を。雨天中止。先着30人。3月27日(日)9時30  
分八千代緑が丘駅モニュメント広場集合、12時30分現地解  
散。八千代オikos・川瀬電話090(851)3086

●早春の里山・谷津田散策 カタクリ、カントウタン、ポポ  
などが見ごろ。帽子、汚れてもいい靴着用。約3キロ。3



リサイクル・ガイド  
消費生活センター 電話(485)0559

●この欄のお問い合わせは、消費生活センターへ。  
受け付けは土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午  
後5時まで(午後4時～5時は電話(483)1151へ)。交渉は当  
事者間で行い、結果は必ず同センターへ報告してください。  
市内在住の人が対象です。企業・営利団体は利用できません。

【あげます】▼ホームベーカー(シロカ製、1.5斤用、説  
明書付き)

【ゆずります・有料】▼座布団(新品、5枚、黒みがかつ  
た赤色、56cm×59cm)▼B型ベビーカー(軽量)▼キ  
ティちゃんの三輪車▼蛍光灯照明器具(2つ、38ワット・  
30ワット、1年くらい使用)▼オムロン血圧計(新品  
【ゆずって・有料】自転車(大人・男性用)