

※4月以降、市役所本庁舎での交付はできませんのでご注意ください。

食生活相談(予約制)

乳幼児期・学童期・思春期のお子さん、妊産婦さんの食生活や栄養について、栄養士が相談に応じます。▶日時 第2・4火曜日午後1時30分~4時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ

らくらく★かんたん 予防接種ナビ

市の予防接種情報を提供するモバイルサービスです。スマートフォン、携帯電話、パソコンから登録できます。必要事項(メールアドレス、子どもの生年月日、ニックネームなど)を登録すると予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は右のQRコードかURL: http://yachiyo.city-hc.jp/で。※登録は無料。通信費は利用者負担。



高齢者を対象にした 肺炎球菌ワクチン予防接種

対象者には、住民登録している住所に予診票とお知らせを4月15日(金)に発送します。接種を希望する人は、予診票を委託医療機関にお持ちください。▶対象 次の①または②に該当する人 ①今年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人 ②今年

度中に60歳から64歳になる人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に身体障害者手帳1級程度の重い障害がある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人 ※すでに肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けた人は対象外 ▶期間 予診票到着後~29年3月31日(金) ▶場所 市内委託医療機関、県内予防接種相互乗り入れ協力医療機関など ▶費用 2,000円(生活保護受給者などは無料)

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で青空の下、気持ち良く体を動かしませんか。▶日時 4月21日、28日いずれも木曜日、午前9時~9時30分(小雨中止) ▶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

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 5月10日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター、5月24日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター ▶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 5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

けんこうかんりコーナー 496

加わることでベタベタしてはがれにくいバイオフィルムをつくり、本来は菌の付きにくい歯の表面に付いてむし菌を作ります。歯のまわりに長時間たまって中の酸素が減ってくると歯ぐきの病気を起こします。肺に流れていくとインフルエンザや肺炎を起こします。しかし、お口の中ではこれらの菌の塊を短時間で取り除くことができます。通常の歯ブラシでは取れにくいバイオフィルムも、専用の機材であれば取り除けます。ぜひお近くの歯科医院にて定期的にクリーニングをして下さい。

八千代市歯科医師会

口の中の細菌

最近「腸内細菌フローラ」が話題です。外の影響を受けにくい腸内の菌は安定して種類ごとに集まり、集合体(コロニー)をつくります。これを花に見たててフローラという訳です。菌群が腸内にびっしりと住みつき安定すると後から入った(悪玉)菌はそこに入らず悪さができません。しかし善玉菌も入りにくいので改善にも時間がかかります。口の中にもたくさんの菌がいます。様々な働きをする口の中は菌にとって不安定なので、多くの菌が戦いながら共存する菌の塊(プラーク)になります。これが条件によって様々に変化し体に悪影響を及ぼします。糖が

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。



各公民館 ◆1歳児親子学級・全6回 親子で遊びながら、発達段階に合わせた子どもとの関わり方を学びます。講座終了後、サークルとして活動できます。市内在住の26年4月2日~27年4月1日生まれのお子さんと保護者対象。各会場先着20組程度。対象児以外のお子さんを連れての参加は不可 開催日は表を参照。いずれも午前10時~正午 費500円(保険代など)。材料費別 開18日(月)午前9時から希望する各館へ電話か直接窓口で受け付け

Table with 4 columns: 会場名, 電話番号, 開催曜日, 開催時期/開講日. Lists various community centers and their schedules.

高津公民館 450-0353 ◆絵本づくり講座 あなたの中にある物語を1冊の絵本にします。市内在住または在勤の成人対象。先着12人 開5月9日、6月6日、7月4日、8月1日、9月5日、10月3日、11月7日、12月5日、29年1月16日、2月6日、3月6日いずれも月曜日 午前10時~正午 費1,500円(教材費) 開午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆2歳児親子教室体験会 2歳児は反抗期の始まり。乗り越えるヒントを見つけませんか。25年4月2日~26年4月1日生まれのお子さんと保護者対象。先着20組 開4月28日(木)午前10時~正午 開午前9時から電話か直接同館窓口へ

村上公民館 485-5452 ◆親子で遊ぼう!キラキラ 手遊び・工作・読み聞かせなど。2~3歳児とその保護者対象。先着20組 開1回目は4月26日(火)午前10時~正午(月2回程度) 費2,500円 開午前9時から電話か直接同館窓口へ

中央図書館 486-2306・大和田図書館 482-3240・八千代台図書館 482-0912・勝田台図書館 484-4946・緑が丘図書館 489-4946 ◆「子ども読書の日」記念事業~本だいです木(ほんだいですき)~

◆本や図書館に関するクイズ クイズに答えてくれた人にはプレゼントがあります 開4月15日(金)~5月12日(木) 開当日直接各図書館へ



郷土博物館 484-9011 ◆昔遊び体験 竹とんぼやコマなど、昔遊びを体験

開5月3日(祝)~5日(祝)午前9時~午後4時30分 開電話か直接同館窓口へ

◆自然観察会 春の自然散策 市内の里山などを散策し、植物などの自然を観察します。先着30人 開5月8日(日)午前9時~正午(小雨決行) 費100円(傷害保険代) 開電話か直接同館窓口へ

◆企画展関連講演「奈良・平安時代の集落の成立と展開~下総国戸籍と墨書土器を中心に読み解く~」 国立歴史民俗博物館仁藤敦司教授による講演。当時の戸籍や日本書紀、遺跡出土の墨書土器を読み解きます。先着100人 開5月15日(日)午後1時30分~3時30分 開電話か直接同館窓口へ



文化伝承館 458-1700 ◆子ども茶道入門・全7回 八千代市茶道連盟の先生

(表千家)に礼儀作法、日本の伝統文化も学びます。29年3月5日(日)の雛節供のお茶会でお手伝いも。市内在学の小学3~6年生対象。先着20人 開5月7日、6月11日、7月9日、9月10日、10月8日、29年2月18日いずれも土曜日 午前10時~11時30分と3月5日(日)午前10時~午後0時20分 費2,000円(抹茶代など7回分) 開電話か直接同館窓口へ



少年自然の家 488-6538 ◆5月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、赤い惑星~火星~、からす座の神話。小学生以上対象(小学生は保護者同伴) 開5月8日(日)・22日(日)午前10時30分~、午後1時30分~ 費市内の人150円、市外の人300円 開当日直接同所へ

◆自然写真・スケッチ展 植物や動物、星など自然をテーマにした作品展示 開5月8日(日)~22日(日)午前9時~午後4時(日曜日は午後3時30分まで)。 ※14日(土)・15日(日)・21日(土)は休所

◆春の星空を見る会① プラネタリウムと屋上での春の星座の観望(悪天候の場合はプラネタリウムのみ)。小学生以上対象。先着100人(小・中学生は保護者同伴) 開5月13日(金)午後7時~9時 開5月12日(木)までに電話で同所へ

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保護者同士でおしゃべりしませんか。保育あり、要予約。時間はすべて午前10時15分~11時45分。【あいあい 482-0952】 イヤイヤの時期、どう付き合う? / 4月22日(金) 【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 / 4月26日(火)



農業交流センター 406-4778 ◆おきさまの「できる」を伸ばす、食育講義付き子ども料理教室 おきさまが市内産農産物を使って作ったお弁当を親子と一緒に食べませんか。先着16組(小学3年生~中学3年生対象) 開5月14日(土)午前10時~午後2時 費1,800円 開参加費を添えて、直接同センターへ

市役所の人事異動(4月1日付) ◆部長相当職 ◆子ども部長 小谷野幸子 ◆生涯学習部部長 青井憲治 ◆産業

市身体障害者スポーツ大会実行委員を募集 10月1日(土)に開催されるスポーツ大会の実行委員を募集。月1~2回程度。身体障害者、またはボランティアで企画から当日まで協力できる人対象。申し込みはきらめきセンター 485-1245 開(485)13329へ

■手話奉仕員養成講座(入門・前期) 5月12日~12月8日の毎週木曜日(8月11日・18日、9月22日、11月3日を除く) 18時30分~20時30分、福祉センター1。定員20人。5000円(テキスト代など)。申し込みは5月2日(月)までに電話で八千代市身体障害者福祉会 485-8822へ ◆協会けんぽから 28年度の協会けんぽ千葉支部の健康保険料率は、28年3月分(4月納付)から、現状の9.97パーセントから9.93パーセントに引き下げとなります。介護保険料率(全国一律)は、現状の1.58パーセントから変更ありません。また、加入者の家族(40~74歳の被扶養者)を対象に特定健診を実施しています。受診に必要な受診券は、4月上旬に加入者本人に送付します。全国健康保険協会(協会けんぽ)千葉支部 043(308)0525

ミニ・ガイド