

■「やちよオアシス」もご活用ください
7月1日(金)から9月30日(金)の間、日中の暑さをしのぐ一時休憩所として、市内の公共施設21か所と市内事業所10か所を「やちよオアシス」として開放します。詳しくは市ホームページをご覧ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

歩く「姿勢」からキレイをつくろう
美姿勢ウォーキング講座

美しい姿勢は代謝を高め、太りにくい体づくりにもつながります。ウォーキングや体幹のトレーニングを通じて、キレイを維持する方法を体感しませんか。運動に関心のある市内在住の人対象。先着30人。

▶日時 7月9日(土)午前10時～11時30分
▶場所 市民体育館柔道場
▶持ち物 飲み物、フェイスタオル、スリッパなどの内履き、ビニール袋(外履き入れ)
▶申し込み 電話で健康づくり課へ

歯科健診委託医療機関の
変更と追加

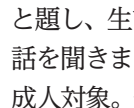
【妊婦・3歳児歯科健診(変更)】新木戸歯科クリニックは、どれみ歯科に名称が変わり、船橋市に移転しました。
【成人歯科健診(追加)】委託医療機関に、どれみ歯科が追加となりました。


▶住所 船橋市習志野台8-58-1ゆめまち習志野台モール1F
▶電話番号 047-404-3332(要予約)


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 485-5202
◆法務&税務セミナー
「相続対策(準備)は4つ」と題し、生前贈与を中心に専門家から話を聞きます。市内在住または在勤の成人対象。先着20人 7月8日(金)午後2時～4時 9時から電話か直接同館窓口へ

 八千代台公民館 483-5553
◆夏休み子ども陶芸教室 手びねりや手回しろくろを使い、自分だけの作品を作り、陶芸の基本を体験します。市内在住の小学4年～6年生対象。先着16人 7月22日(金)、8月8日(月)午前9時～午後1時 500円(材料費) 9時から電話か直接同館窓口へ ※詳しくは同館へ電話または市ホームページをご覧ください。


 郷土博物館 484-9011
◆第2回企画展「八千代の産業～工業の発展とくらしの調和～」世界的に有名な産業や歴史ある産業を紹介。地域に根差した産業と暮らしの関わりを知る機会です 7月20日(水)～9月4日(日)

 文化伝承館 458-1700
◆伝統文化・七夕の茶事を楽しむ会 市茶道連盟


と共催で行います。初座、中立、後座の三部構成で、中立では梶の葉に願いを書き、笹竹に下げます。先着25人 7月3日(日)午後4時30分～7時 2,500円(点心・濃茶・薄茶) 9時から電話か直接同館窓口へ(代理は不可)

◆子ども邦楽(箏・尺八)教室・全14回
日本の伝統楽器である箏・尺八に触れ、演奏を習います。小学3年生～中学3年生対象。箏は先着15人、尺八は先着5人 7月21日(木)・22日(金)、8月18日(木)・19日(金)、9月17日(土)、10月15日(土)、11月12日(土)・26日(土)・27日(日)、12月10日(土)、29年1月14日(土)、2月25日(土)、3月4日(土)・5日(日)。主に午前10時～正午。11月27日(日)は市民文化祭で発表、3月5日(日)は同館主催「雛節供」にて演奏 3,000円(楽器レンタル料・テキスト代など) 7月8日(金)までに電話か直接同館窓口へ

◆子ども日舞入門・全5回 1曲舞うことを目標とし、礼儀作法も学びます。年長・小学生対象。先着15人。浴衣・帯持参 7月23日(土)・24日(日)・29日(金)～31日(日)の午前中。31日は「おさらい会」を予定 800円 9時から電話か直接同館窓口へ

 少年自然の家 488-6538
◆7月のプラネタリウム
今晚の星空散歩、七夕物語、二人のケンタウルス。小学生以上対象(小学生は保護者同伴) 7月10日(日)・24日(日)午前10時30分～、午後1時30分～ 市内の人150円、市外の人300円 当日投影30分前から5分前まで受け付け

◆夏の星空を見る会 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)。先着100人 8月12日(金)午後7時～9時 8月10日(水)までに電話で同所へ

 すてっぷ21勝田台 487-4827
◆お父さんと一緒にあそぼうよ 親子で遊びに来ませんか。お部屋や庭で遊べます。子育ての情報やお楽しみ会もあります 6月25日(土)午前9時～午後1時30分 当日直接同所へ

八千代市市民ギャラリー 406-4116
◆アートの楽しみ方講座 「影をみせる!美しい絵画の世界」洋画家の久本秀蔵さんが、光と影の関係を焦点をあ


て、解説します。高校生以上対象。先着20人 6月19日(日)午後2時～3時 電話か直接同館窓口へ

◆八千代大人塾「やちよの新川の魅力再発見」新川エリアにアート作りを企画しているNPO法人みんなの街やちよ理事長池上貴史さんのお話を聞きます。18歳以上対象。先着30人 6月26日(日)午後2時～3時 電話か直接同館窓口へ

農業交流センター 406-4778
◆食べてやせる食実践スクール・全5回
しっかり食べてカラダの中から健康にやせる「食実践スクール」。先着10人。筆記用具持参 6月28日、7月12日・26日、8月9日・23日いずれも火曜日、午前10時30分～午後1時 1万円(昼食付き。5回分) 電話で同センターへ

◆お子さまの「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～中学3年生対象。先着16組。弁当箱(親子分)、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具、飲み物持参 7月9日(土)午前10時～午後2時 1,800円 電話で同センターへ

環境緑化公社 458-6446
◆緑の講習会「ハンギングバスケット」夏の草花を使い、色鮮やかな花飾りのハンギングバスケットの作り方や育て方など実習を交えて学びます。市内在住または在勤の成人対象。先着20人 7月1日(金)午後1時30分～3時30分 勝田台公民館 2,200円 6月23日(木)までに電話か直接同公社窓口へ

 西八千代調理場 406-5621
◆西八千代調理場の見学 見て、聞いて、体験できる見学会を今年度も行います。見学コースでは、調理、配缶・配送、洗浄など給食の一連の作業が見られ、体験コーナーではエアシャワーの体験や、実物大の釜に触れることができます。希望者には食育ミニ講習会も行います。市内在住の人、市内で活動する団体対象。各回先着20人 毎月第2・第4火曜日 ①調理/午前9時から ②配缶・配送/午前10時30分から ③食器具などの洗浄/午後1時30分から 電話で同所へ予約し、所定の申請書を提出

けんこうかんりコーナー 498

飲み残して余った薬はありませんか?

長く薬を服用している方の中には、病院や薬局からもらった薬を長く飲んでいるうちに、飲み忘れや病院受診の間隔などで残薬をお持ちの方も多いため、高齢者の飲み忘れによる残薬は、年間500億円にも達するといわれています。ご家庭の残薬をチェックすることで、かなりの医療費を節約できることがわかってきました。薬局では処方箋を受け取った時に、残薬があれば医師に確認を取り、処方変更の指示があれば日数を調節して調剤することになります。この事で薬を捨てることなく有効利用することが出来ます。特に高齢者は処方される薬が多く、飲み忘れも多い傾向があります。いつ頃

に調剤してもらった薬で数量はどのくらいあるのか、メモをして病院や薬局に持っていか、わからなければ薬ごと持参しても良いと思います。この際、「だいたい何錠くらいあまっていた様な気がします」等のあいまいな記憶に頼ると失敗するケースがあります。一度変更して調剤してしまうと、後日、残薬の数が違っていたと来局しても再度の変更は出来ず、受診しなければならなくなる事も考えられます。残薬がない方がめずらしいので、医師に怒られると思わずに相談してください。

八千代市薬剤師会
オオトモ薬局 大友 健雄



市民伝言板

- 紙芝居まつり 紙芝居を中心としたお話し会。いずれも6月26日(日)。①幼児・小学生の部/11時～11時40分 ②小学生・大人の部/13時30分～15時30分。福祉センター。語りの会やちよ・真鍋 080-6502-4455
- 希水会・水墨画展 2年に1回開く会員の作品展。6月29日(水)～7月4日(月)10時～17時。初日は12時から、最終日は16時まで。勝田台ステーションギャラリー。水墨画「希水会・豊永画展(483)2436
- 福祉センターまつりフォークダンス無料体験会 先着20人。7月2日(土)12時15分～13時40分、福祉センター。五十鈴会・石原 090-2762-0693
- デイキャンプを楽しもう! 自然の中で遊び、野外料理をします。幼稚園年長・小学校6年生の女子対象。保護者同伴。7月3日(日)9時30分～14時、ガキ大将の森。200円。申し込みは、6月30日(木)までにガールスカウト千葉27団・田中画 458-0457へ
- 講演と意見交換会「新川の水質と水辺の再生」新川をきれいにするためにできることは何?千葉工業大学名誉教授の瀧和夫氏の講演と市の担当者による意見交換会。7月3日(日)14時～16時30分、総合生涯学習ラザ。100円。申し込みは、7月1日(金)までに八千代環境市民連絡会・佐藤 080-5878-3225画(450)8468へ
- 健康になるための体操 女性対象。①腰痛改善/7月8日 ②リズムカルな踏み台昇降運動/7月15日 ③肩凝り改善/7月22日。いずれも金曜日10時～11時30分、ふれあいプラザ 初回のみ500円。ミント・志水画(484)2943
- ガキ大将の森キャンプ 竹で工作、野外炊事、森の中で遊びます。3歳以上のお子さんとお保護者対象。小学4年生以上は子どものみの参加可。7月17日(日)10時～18日(祝)11時。1人1泊1200円、初日帰り1000円。申し込みはガキ大将の森の会・宮本画(484)6386へフアックスまたはショートメールで画(090)3534-0597へ
- 八千代シニアピンポン大会 数え年61歳以上で市内在住・在勤の人と、サークル加入者対象。1人2種目参加可。男子(W)、女子(W)、ミックス(W)、女性同士のペアは可。A、B、Cランク、5組のリーグ戦。7月29日(金)ミックス(W)は9時、男子(W)、女子(W)のみ参加する人は12時までに受付、市民体育館。1種目1人500円、2種目1人1000円(保険料含む)。申し込みは、7月9日(土)までにはがきに氏名・年齢・住所・ペアを当日の抽選で希望の有無を書き、〒276-0004ゆりのき台7-17-11徳永勝美画(484)3051へ郵送。八千代市卓球連盟HPでも申し込み可。※ペアが決まっていな人は当日抽選をしますので、その旨書いてください
- 青少年相談員夏休みキャンプ 八千代市青少年相談員連絡協議会主催の一泊二日キャンプ。小学5・6年生対象。先着30人。8月20日(土)13時～21日(日)12時、ガキ大将の森キャンプ場(送迎は各自)。2000円。申し込みは、6月22日(水)までに、氏名・ふりがな・性別・学校名・学年・生年