

増進に取り組みたい人はぜひご参加ください。先着30人 ▶日時 2月1日・8日・15日のいずれも水曜日午後2時～4時 ▶場所 保健センター ▶申し込み 1月16日(月)から電話で健康づくり課へ

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民対象。先着30人 ▶日時 【1回コース】2月18日(土)午前10時～11時30分 【2回コース】2月16日・23日のいずれも木曜日午前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、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

野菜deビューティーライフ

野菜たっぷりの食事は生活習慣病の予防だけでなく、体の中からきれいに、元気に過ごすために大切です。おいしく食べて体の中からきれいに過ごすコツを伝えます。減塩メニューの紹介や試食もあります。先着24人 ▶日時 2月15日(水)午前9時30分～正午 ▶場所 保健センター ▶持ち物 飲み物 ▶申し込み 1月16日(月)から電話で健康づくり課へ

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ください。

公民館 睦公民館 450-2390 ◆手前味噌づくりにチャレンジ・全2回 味噌の効能を知り、自分だけの味噌を作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着12人 1月27日(金)・31日(火)午前10時～正午 3,000円(材料費・保険代) 1月16日(月)午前9時から電話か直接同館窓口へ

図書館 緑が丘図書館 489-4946 ◆季節を彩るクラフト講座⑥ 折り紙を組み合わせて、素敵なギフトボックスを作ります。市内在住の成人対象。先着16人 2月3日(金)午後1時30分～3時30分 所緑が丘プラザ 1月18日(水)午前9時から電話か直接同館窓口へ

図書館 緑が丘図書館 489-4946 ◆季節を彩るクラフト講座⑦ 蛤や布、和紙を使って、春らしいお雛様の色紙を作ります。市内在住の成人対象。先着16人 2月9日(木)午前10時～11時50分 所緑が丘プラザ 1月19日(木)午前9時から電話か直接同館窓口へ

勝田台図書館 484-4946 ◆おはなし会 絵本の読み聞かせなど。4歳～小学生対象。先着30人 毎週水曜日午後3時～3時30分(2月22日(水)は休み) 当日直接同館窓口へ

郷土博物館 484-9011 ◆伝統装束体験講座 本の伝統装束(女性の十二単、女官装束、男性の束帯、貴族装束、甲冑など)を試着します。16組(抽選) ※最大5人、1人1着まで 2月5日(日)午前9時40分～午後4時の指定された20分間 1人500円 1月30日(月)消印有効で往復はがきに住所、氏名、年齢、代表者の電話番号・午前か午後またはどちらでも可を書き、〒276-0028村上1170-2同館へ郵送

文化伝承館 458-1700 ◆八千代の伝承文化を習おう物づくり編⑤ 「お雛さまづくり」和紙でかわいい立ち雛を作ります。小学生以上対象(小学生は保護者同伴)。先着15人 2月4日(土)午前10時～正午 300円(材料費) 電話か直接同館窓口へ

少年自然の家 488-6538 ◆春の親子ふれあい自然体験教室 野外炊事やクラフト制作などを通して、親子の絆を深めます。市内在住の小・中学生とその保護者対象。20組(抽選) ※最大8人 3月18日(土)午前9時30分～19日(日)正午(1泊2日) 1人2,600円(食費、保険など) ※3月10日(金)以降キャンセル料あり 2月17日(金)必着で、往復はがきに住所、参加者の氏名(フリガナ)、電話番号、年齢、性別を書き、〒276-0013保品1060-2同所へ郵送



市民ギャラリー 406-4116 ◆絵画教室・全3回 連続受講でレベルアップを目指します。18歳以上対象。先着10人 1月17日、2月7日、3月7日のいずれも火曜日午前10時～正午 5,000円(3回分) 電話か直接同館窓口へ

市民ギャラリー 406-4116 ◆アートを楽しむ方講座 写真家の植村正春さんが写真の世界を語ります。18歳以上対象。先着50人 1月21日(土)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 ◆チョコレートケーキ作り教室 カカオ豆からチョコレートを作り、濃厚チョコ



レートケーキを焼きます。ケーキは持ち帰れます。先着16人 2月12日(日)午前10時30分～午後1時 1,800円 電話で同センターへ

体内デトックス!塩抜き料理教室 塩を全く使わずに、素材の味を引き出す料理を作ります。先着16人 2月4日(土)午前10時30分～午後1時 1,800円 電話で同センターへ

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。【すてっぷ21大和田】486-7455 きょうだいの子育て、どうしてる?/1月25日(水)午前10時15分～11時45分

生涯学習振興課 481-0309 ◆市民カレッジ「健康講座～初めてのピラティス～」全3回 体幹、骨盤へのアプローチで腰痛や肩こりの改善を目指します。市内在住か在勤の人、先着30人 2月2日・9日・16日のいずれも木曜日午後1時～2時30分 所総合生涯学習プラザ 1月16日(月)から電話で同課へ

総合グラウンド 484-4222 ◆ガールズサッカー教室 年代別の技能講習会もあります。市内在住か在勤・在学の小学生以上でサッカーに興味のある女性対象(中学生以下は保護者同伴)。先着200人。小雨決行 2月11日(祝)午前9時～正午 100円(保険料込) 2月5日(日)までに氏名、年齢、電話番号、行事名を電話またはメール



field@ycp.or.jpで同グラウンドへ ◆社会人サッカートーナメント 市内小学校～高校の卒業生が半数以上で市内在住か在勤・在学の社会人で構成されるチーム対象(1チーム30人まで)。【一般の部】(16歳以上、11人制、先着16チーム)、【シニアの部】(40歳以上、8人制、先着8チーム)。※参加チーム数が少ない場合はリーグ戦 2月25日(土)・26日(日)、3月11日(土)・19日(日)・25日(土)午前9時～午後5時 1人400円(保険料込) 1月29日(日)までに大会名、種目、チーム名、代表者連絡先を電話かメールfield@ycp.or.jpで、同グラウンドへ。代表者は、2月12日(日)午後6時から教育委員会で行う代表者会議に参加してください。

けんこうかんりコーナー HPVについて

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(Human papillomavirus: HPV)という皮膚や粘膜に感染するウイルスで100種類以上のタイプが存在します。その中でもハイリスク型HPVというものが子宮頸がんの原因になると考えられています。

多くは性交渉により感染します。したがって過去に一度でも性交渉の経験がある人ならば誰でも感染の可能性があると言えるでしょう。非常にポピュラーな性感染症で、風邪のウイルスのようなものです。

一度感染したHPVはほとんどが一時的な感染で、その人の免疫力で自然に体内から排除されます。またハイリスク型HPVに感染しているからといって必ず子宮頸がんになるわけでは

八千代市医師会 前田産婦人科 小平博



ありません。やはりほとんどが自然消滅してしまいます。子宮頸がんの原因はハイリスク型の持続感染で、平均で10年以上の長い期間を経て子宮頸がんになる可能性があるのですが、この場合も必ずしも全員がなるわけではありません。

大事なことは性交渉の経験がある方は2年に1度は子宮がん検診を受けることです。検診によってがんになる前の状態(前がん状態)を発見し、早期治療が可能となります。

婦人科系の検診は、女性にとって気が滅入る事が多いのは事実です。しかし自分の体を守るのは自分だけです。自分のために、そして家族や友人のために、検診はきちんと受けて健やかな毎を送りましょう。

●習志野八千代心の健康を守る会から「介護者として障害のある方の高齢化について」、1月27日(金)13時30分～14時30分 ②講演会「日頃の困りごとを家族SSTで相談してみよう」、2月24日(金)13時30分～15時40分 ③情報交換会 3月24日(金)13時30分～15時40分、いずれも習志野健康福祉センター。家族会事務局 476-2158

●第3回シンポジオス・アート展(障害のある人たち)の美術展 八千代中央ライオンズクラブ主催。1月28日(土)11時～17時、ユアエルム八千代台店3階エルムスペース。友愛みどり園・奥山画(458) 7477

●子どもネット八千代より ①幼児低学年向けお芝居 劇団風の子「なんかよーかい」。1月29日(日)14時開演、勝田台文化センター。3,000円 ②はじめての馬頭琴コンサート 2月26日(日)10時30分開演、勝田台文化センター ③ホケキョ影絵芝居「泪鬼」。小学校高学年対象。3月12日(日)16時開演、「耳なし芳一」、中学生以上対象。18時30分開演、いずれも勝田台文化センター。3,000円 ④劇団風の子探偵ごっこ&異年齢交流「春の宿泊体験」(1泊2日)、3月28日(火)・29日(水)。小学校3年生～6年生対象。手賀の丘少年自然の家。4,500円。申し込みは平日10時～16時に電話で同事務局 486-4699へ

●やってみよう!視覚障害者サポート体験講座・全5回 ガイドヘルプや朗読、点字の体験。先着20人。2月1日～3月1日の毎週水曜日13時30分～15時30分、八千代市障害者福祉センター。5,000円。申し込みは(備)八千代市身体障害者福祉会 485-1245へ



市民伝言板