

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

母子保健課 **2歳6か月児 歯科健診(予約制)**

歯科医師による健診や相談、歯科衛生士の歯みがき実習を行います。▶日時 3月1日(水)・6日(月)、4月17日(月)。受け付けは午後1時～1時30分 ▶場所 保健センター ▶対象 26年9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

健康づくり課 **青空体操広場**

「やちよ元気体操」や歌に合わせた体操と一緒に気持ち良く体を動かしてみませんか。小雨中止。申し込み不要。▶日時 2月24日～4月7日の毎週金曜日午前11時～11時30分 ▶場所 ユアエルム京成八千代台店グリーンランド(屋上)

生活習慣病予防講演会 「高血圧と上手につきあう」

高血圧の要因や予防方法、上手につきあい方を医師がわかりやすくお話します。講師は聖路加国際病院サテライトクリニック(ライフ・プランニング・クリニック) 所長・久代登志男先生。

先着50人。無料。▶日時 3月7日(火) 午後1時30分～2時45分 ▶場所 保健センター大会議室 ▶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

無理なくおいしく食べて体の中からきれいに過ごすコツをお伝えします。先着24人。▶日時 3月16日(木)午前9時30分～正午 ▶場所 保健センター ▶持ち物 タオル、歯ブラシ、飲み物 ▶申し込み 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(1回コース)

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 3月11日(土) 午前10時～11時30分 ▶場所 市民体育館柔道場 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

高齢者用肺炎球菌ワクチン 予防接種

接種を希望する人は、送付された予防接種券を委託医療機関に持参し、3月31日(金)までに受けてください。▶対象 ①次の年齢に該当する人 65歳(昭和26年4月2日～27年4月1日生まれの人)、70歳(昭和31年4月2日～32年4月1日生まれの人)、75歳(昭和36年4月2日～37年4月1日生まれの人)、80

歳(昭和41年4月2日～42年4月1日生まれの人)、85歳(昭和46年4月2日～47年4月1日生まれの人)、90歳(大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれの人)、95歳(大正10年4月2日～11年4月1日生まれの人)、100歳(大正5年4月2日～6年4月1日生まれの人) ②今年度中に60歳から64歳になる人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある人(身体障害者手帳1級程度) ※すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は対象外。

習志野健康福祉センターから

■HIV抗体検査と肝炎検査(予約制) HIV抗体検査と同時に梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎の検査も可能。肝炎のみの検査も可。検査は無料・匿名。結果は原則、口頭で。▶日時 2月16日(木)午後1時～2時、3月9日(木)午後1時～2時・午後5時30分～6時15分 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 疾病対策課☎475-5154へ。2週間前から受け付け

■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 3月7日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、3月14日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5152へ

■ピアサポート相談(予約制) 精神疾患による不安や悩みごとを精神障害を経験した当事者が相談をお受けします。▶日時 3月21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へ

■子育て相談(予約制) お子さんの発達面や、子育てに関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします。▶日時 3月10日(金)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☎475-5153へ

■小児食物アレルギー教室 「小児の食物アレルギー」診断と治療、生活などについてアレルギー専門医と患者家族会代表者の講話、グループ形式の相談。▶日時 3月10日(金) ▶場所 習志野健康福祉センター ▶対象 食物アレルギーを持つ小児患者家族など ▶申し込み 2月28日(火)までに電話で地域保健課☎475-5153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。

郷土博物館 ☎484-9011 ◆竹細工作品展 竹細工同好会会員の作品を展示。先着で竹とんぼ、抽選で作品のプレゼントがあります 開 3月7日(火)～19日(日)午前9時～午後4時30分

◆竹と遊ぼう 竹細工同好会会員の指導の下、竹を使ったおもちゃ作りを行います。先着20組(小学生以上対象。小学生は保護者同伴) 開 3月11日(土) 午後1時30分～4時 費 100円(材料費) 申 電話か直接同館窓口へ ◆篆刻作品展 篆刻同好会会員の作品を展示します 開 3月8日(水)～16日(木) 午前9時～午後4時30分 ※最終日16日は午後3時まで。

少年自然の家 ☎488-6538 ◆3月のプラネタリウム 今晩の星空散歩、世界星空の旅、おおぐま座こぐま座の神話。小学生以上対象 開 3月12日(日)・26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

◆春の星空を見る会② 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 開 3月24日(金)午後7時～9時 申 3月23日(木)までに電話で同館へ

講座・教室 農業交流センター ☎406-4778 ◆スパイスセミナー スパイス&ハーブコンサルタントを講師に、5種類のスパイスで本格カレー作り。先着16人 開 3月17日(金)午前10時30分～午後1時 費 1,800円(当日持参) 申 電話で同センターへ

環境緑化公社 ☎458-6446 ◆緑の講習会 「ベランダガーデニングを楽しむコツ」ベランダやテラスの限られたスペースでのガーデンライフの楽しみ方やデザインについて専門講師から学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着20人 開 2月28日(火)午後1時30分～3時30分 申 高津公民館 申 2月24日(金)までに電話または直接同公社へ

市民ギャラリー ☎406-4116 ◆フラワーアレンジメント教室 「ひな祭りに飾るフラワーアレンジメント」癒し効果の高いフラワーアートを楽しく体験できます。18歳以上対象。先着15人 開 2月18日(土)午後1時30分～3時 費 2,500円 申 電話か直接同館窓口へ

◆八千代大人塾 「みんなで創る八千代市のまちづくり」八千代台まちづくりプロジェクトマネージャー熊谷慎一さんによる、「秋の本祭り」の舞台裏からまちづくりプロジェクトについてのお話しです。高校生以上対象。先着30人 開 2月19日(日)午後3時～4時 申 電話か直接同館窓口へ

けんこうかんりコーナー **ドライマウスについて**

ドライマウス(口腔乾燥症)をご存じでしょうか? 唾液が少なくなって口の中が乾燥することを言います。唾液が少なくなると食べ物飲み物が飲めなくなったり、入れ歯が外れやすくなったり、ひどくなると痛みがでることもあります。また、虫歯が増えたり歯周病を悪化させることもあります。唾液の機能は消化液としての動きの他、味覚の促進、口腔周囲の円滑な運動、さらには全身の恒常性維持などに寄与しています。ドライマウスの原因は、唾液を出す唾液腺(の腺組織)そのものが分泌能を失った腺因性のもと、薬剤の副作用や心因性などによる非腺因性のもとに分類できます。ここ

八千代市歯科医師会



数年は薬が原因の場合が多く見受けられます。ドライマウスの治療、及び対処法は、根本療法であれば血液検査を含めた内科、歯科口腔外科へ、薬が関与する場合は薬剤師にも相談が必要と思われます。対症療法としては口腔湿潤剤が口腔ケア製品として数多く販売されていますので試しに使うのも一つの方法です。また、食事をする時に噛む回数を増やすことで唾液腺が刺激されて唾液が多く出てきます。口の健康は全身に関与していますので、健康を守る意味でも毎日の歯ブラシ、定期的な歯科医院の受診などが、今後ますます大事になってくるのではないのでしょうか。

ミニガイド
28年度「福祉のしくみ」ミニ就職フェア
千葉県福祉人材センターでは、社会福祉施設などへ就職を希望する人を対象に、「福祉のしくみ」ミニ就職フェアを開催します。参加費無料、履歴書不要、入退場自由です。当日、直接会場へお越しください。2月19日(日)13時～16時、京葉銀行文化プラザ。同センター ☎043(222)1294

市民伝言板
●油絵展 9人で絵(油絵)を描いているサークル。2月22日(水)～27日(月)12時～17時(最終日は16時まで) 勝田台ステーションギャラリー。デザミ白坂 ☎(450)0093
●山仲間アルプ活動紹介映画会 山仲間アルプの活動紹介ビデオとスライドショー上映。活動説明。2月25日(土)14時～15時30分、総合生涯学習プラザ。NPO法人山仲間アルプ事務局。綱十 ☎(484)8308(平日19時以降)
●パークゴルフ大会 4コース、36ホールストロークプレー。市内在住の60歳以上の人対象。先着40人。3月17日(金)8時30分集合、9時～12時30分、オスカーパークゴルフ場八千代コース。300円(プレー費は各自負担)。申し込みは3月2日(木)までに、八千代市長寿会連合会。山口 ☎(485)2227
●八千代春スキーキャンプ(たかつスキー場) 全日本スキー連盟指導員によるスキー講習とバジネット。小学生以下は保護者同伴。先着40人。3月24日(金)18時30分～27日(月)20時、福島県南会津郡南会津町高原高杖原。大人4万円、中学生・高校生3万4000円、小学生以下3万2000円。申し込みは、3月10日(金)までに八千代市スキー連盟。菅根 ☎090(4824)6276(夜) ☎(483)0241(連絡後、申込用紙に必要事項を記入しフックス