

▶日時 7月19日(水)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具、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」からキレイをつくらう!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。運動に関心のある人対象。先着30人。▶日時 7月8日(土)午前10時～11時30分 ▶場所 市民体育館 ▶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

熱中症に注意しましょう

熱中症は、気温や湿度が高い日、風が弱い日、急に気温が上昇した日(梅雨明け直後など)に起こりやすいと言われています。予防に努め、暑い季節を乗りきりましょう。

■症状 筋肉痛や大量の汗、めまい、頭痛や吐き気など。重症になると命に関わることもあります。

■予防方法 ①暑さを避ける工夫を ②こまめに水分・塩分を補給する ③睡眠を十分に取る。休息も定期的 ※乳幼児や高齢者は特に注意が必要です。扇風機やエアコンを適度に使用しましょう。短時間でも子どもを車内に置き去りにしないようにしましょう。

■熱中症を疑うときは ①涼しい場所に移動する ②衣類をゆるめ、体を冷やす(わきの下や足の付け根が効果的) ③水分や塩分などを補給する ※自分で水分が取れない、症状が改善しない場合は、すぐに病院へ。

■やちよオアシスをご活用ください 7月1日(土)～9月30日(土)は、日中の暑さをしのぐ一時休憩所として、市内の公共施設や事業所を「やちよオアシス」として開放します。実施施設はこのポスターが目印です。詳しくは市HPをご覧ください



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。

公民館 八千代台公民館 483-5553 ◆夏休み子ども将棋教室・全4回 駒の動かし方やマナーなどを学びます。市内在住の小・中学生対象。先着20人 時7月31日(月)～8月3日(木)の毎日午前9時30分～11時30分 申午前9時から電話か直接同館窓口へ

◆夏休み子ども陶芸教室・全2回 陶器製作の工程を学んで自分だけの作品をつくり、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 時7月28日(金)、8月18日(金)午前9時～午後1時 費500円(材料費) 申午前9時から電話か直接同館窓口へ

図書館 TRC八千代中央図書館 486-2306 ◆保護者向け! これで安心! こどもの夏休み自由研究 テーマの決め方や図書館の使い方、結果のまとめ方まで、館長がわかりやすく、楽しく教えます。小・中学生の保護者対象。各回先着20人 時7月2日(日)・6日(木)午後1時～3時 申午前10時から電話か直接同館窓口へ

郷土博物館 郷土博物館 484-9011 ◆第2回やち博講座「八千代の戦国武将 村上綱清」 米本城主と伝わる村上綱清とは、どのような人物であったのか探ります。先着100人 時7月17日(祝)午後2時～3時30分 申電話か直接同館窓口へ

◆第2回企画展「村上綱清と米本城」～戦国時代の八千代～ 米本城主と伝わる村上綱清の実像に迫りながら、戦国時代の八千代の様子を紹介します 時7月19日(水)～9月3日(日)

文化伝承館 文化伝承館 458-1700 ◆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～中学3年生対象。箏は先着15人、尺八は先着5人 時7月20日(木)・21日(金)、8月24日(木)・25日(金)、9月16日(土)・30日(土)、10月14日(土)、11月11日(土)・18日(土)、12月9日(土)、30年1月13日(土)、2月24日(土)、3月3日(土)・4日(日)。練習は主に午前10時～正午(7月20日(木)は午後2時～4時)。11月18日(土)は市民文

化祭で発表、3月4日(日)は同館主催「雛節供」にて演奏 費3,000円(楽器借料代・テキスト代等) 申7月11日(火)までに電話か直接同館窓口へ

少年自然の家 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) 時7月9日(日)・23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分前から5分前まで受け付け

講座・教室 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 【トップス 488-1632】子育て中のイライラのこと / 6月29日(木) 【すてっぷ 21勝田台 487-4827】自分らしく子育て / 6月30日(金) 【つばめ 488-1154】子育て中の夫婦のコミュニケーションのこと / 7月3日(月)

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。子育ての情報やおたのしみ会もあります 時7月1日(土)午前9時～午後1時30分 申当日直接同所へ

消防本部予防課 459-7803 ◆甲種防火管理再講習・新規講習 ①再講習 時8月2日(水)午後1時から 所市民会館 費5,500円 ②新規講習 時8月8日(火)・9日(水)午前9時20分～ 所八千代台東南公共センター 費6,500円 申①6月28日(水)～30日(金) ②7月10日(月)・11日(火)に、千葉県消防設備協会窓口か 043-223-6610へ。申込書は消防本部予防課と各消防署で配布(同協会HPでも入手可)。お問い合わせは、同協会 043-306-3871へ。

農業交流センター 406-4778 ◆健康豆腐パン作り講座 豆腐を使ったパン作りを学びます。65歳以上の人対象。先着16人。エプロン、三角巾、ふきん、台ふ

きん、飲み物、筆記用具持参 時7月3日(月)午前10時30分～午後1時 費1,500円(当日持参) 申電話で同センターへ

◆ケチャップ作り講座 八千代産のトマトとお好みのスパイスを使って、ケチャップ作りを学びます。作ったケチャップは持ち帰れます。先着16人。エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、飲み物、筆記用具持参 時7月1日(土)午前10時30分～午後1時 費1,500円(当日持参) 申電話で同センターへ

◆身体に優しいスイーツ作り講座 小麦粉・卵・白砂糖を使わずに、身体に優しいスイーツを作ります。先着16人。エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、飲み物、筆記用具持参 時7月12日(水)午前10時30分～午後1時 費1,500円(当日持参) 申電話で同センターへ

◆金山寺味噌&味噌プリン作り講座 八千代産の夏野菜と3種類の麴を使った金山寺味噌の仕込みと、白味噌を使った味噌プリン作りを学びます。作った味噌は持ち帰れます。先着16人。エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、飲み物、筆記用具持参 時7月15日(土)午前10時30分～午後1時 費1,500円(当日持参) 申電話で同センターへ

◆おうちパン講座 家でも簡単にできるパン作り(マンゴークリームチーズ&チーズフライパンパン)を学びます。作った生地は持ち帰れます。先着16人。エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、飲み物、筆記用具持参 時7月7日(金)午前10時30分～午後1時 費1,500円(当日持参) 申電話で同センターへ

◆親子で芋掘り&カレー作り教室 ジャガイモ掘り体験と、カレー作りをします。先着8組16人。軍手、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、飲み物、筆記用具持参 時7月9日(日)午前9時30分～午後1時 費1組2,000円(当日持参) 申電話で同センターへ

オーエンス八千代市民ギャラリー 406-4116 ◆八千代大人塾「珈琲の魅力を知ろう!」 珈琲や豆の魅力、効能についてのレクチャー(試飲はありません)。講師は北見義弘さん。成人対象。先着30人 時6月24日(土)午後2時～3時 申電話か直接同館窓口へ

◆館長のワンポイントアドバイス 絵画・立体作品の制作についての質問に館長が答えます。ご自身の作品や資料をお持ちください。18歳以上の人対象。先着8人。一人15分程 時6月27日(火)午後1時～3時 申電話か直接同館窓口へ

◆KIDSスイミングスクール 幼稚園年中・小学生対象。8月1日(火)～10日(木)土曜・日曜を除く8日間)10時からの予定。人数により時間帯が異なる場合があります。3,500円(保険料込)。6月19日(月)13時から教育委員会和室にて説明会と申し込み受け付けを行いますので、必ずご出席ください。秋田 090(3235)6463

◆精神障害者の家族の集い 悩みを語り合い、病気について学びましょう。6月24日(土)13時30分～16時。八千代台東南公民館3階和室。八千代精神障害者家族会かたくり会事務局 080(3527)7530

◆地域猫活動セミナー「八千代市助成金を活用して」 6月24日(土)10時～12時、勝田台公民館。やちよ地域ねこ活動・鈴木 070(5555)1794

ミニガイド

労働保険料の申告・納付はお早めに 年度更新の手続きは、28年度の概算保険料を清算する「確定申告」と29年度の見込み保険料(概算保険料)を申告するものです。期間は7月10日(月)まで。申告・納付は各労働基準監督署、最寄りの金融機関を通じてお早めに手続きを。保険料の申告には電子申請を、納付には口座振替をご利用いただくのが便利です。詳しくは千葉労働局ホームページをご覧ください。千葉労働局労働保険徴収課 043(221)4317

◆成年後見制度利用促進シンポジウム 認知症高齢者などの判断能力が不十分な人の財産を守り、生活を支える制度である成年後見制度を、県民がメリットを実感できる制度に改善するための方策などについて、自治体担当者や専門職が議論します。7月5日(水)13時から、千葉市生涯学習センター。申し込みは郵送・ファクス・電子

市民伝言板

◆KIDSスイミングスクール 幼稚園年中・小学生対象。8月1日(火)～10日(木)土曜・日曜を除く8日間)10時からの予定。人数により時間帯が異なる場合があります。3,500円(保険料込)。6月19日(月)13時から教育委員会和室にて説明会と申し込み受け付けを行いますので、必ずご出席ください。秋田 090(3235)6463

◆精神障害者の家族の集い 悩みを語り合い、病気について学びましょう。6月24日(土)13時30分～16時。八千代台東南公民館3階和室。八千代精神障害者家族会かたくり会事務局 080(3527)7530

◆地域猫活動セミナー「八千代市助成金を活用して」 6月24日(土)10時～12時、勝田台公民館。やちよ地域ねこ活動・鈴木 070(5555)1794

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1泊2日キャンプ。小学4年～6年生対象。先着100人 時8月26日(土)9時～27日(日)11時 所船橋市立大神保青少年キャンプ場(送迎は各自) 費2,000円 申6月22日(木)までに、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、生年月日、保護者名、住所、電話番号(緊急時連絡がとれるもの)を明記し、メールで yachiyo.soudan.event@gmail.com へ。詳しくは同協議会・杉元 080-5031-1398

