

感しませんか。運動に関心のある市民対象。先着30人。▶日時 10月13日(金)午前10時～11時30分 ▶場所 市民体育館柔道場 ▶持ち物 フェイスタオル、スリッパなどの上履き、ビニール袋(外履き入れ)、飲み物 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

梨の時期限定「野菜たっぷり八千代カレーを作ろう!!」

1食で摂りたい野菜120gを使ってご当地グルメ「八千代カレー」を作ります。先着16人。▶日時 9月30日(土)午前10時～正午 ▶場所 保健センター ▶持ち物 エプロン、三角巾、布巾(3枚程度)、飲み物 ▶参加費 500円 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

65歳以上の人を対象にしたインフルエンザ予防接種

対象者には、住民登録している住所に予診票を9月22日(金)に郵送します。接種を希望する人は、委託医療機関に確認のうえ、予診票を持って、12月末までに受けてください。

胃がん検診 早めに受診を

がん検診の受診券の有効期限は12月末です。期限が近づくと医療機関が大変混み合います。早めに予約をして受診してください。

集団検診(バリウム検査に限る)にも空きがあります。問い合わせは健康づくり課へ。

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てください。



睦公民館 電話450-2390

※申し込みはいずれも午前9時から電話か直接同館窓口へ ◆折り紙講座・全6回 季節に合わせた折り紙作品を作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着16人。はさみ持参 時10月2日・16日、11月6日・20日、12月11日・18日いずれも月曜日午後1時30分～3時30分 費1,800円 ◆睦リフレッシュ講座(レクスポ編)～体を動かし皆でリフレッシュ～(重複申し込み可) 市内在住か在勤の成人対象。室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル持参。動きやすい服装で。

①ピンポン・全2回 先着12人 時10月12日(木)・26日(木)午後2時～3時30分 所総合生涯学習プラザ

②ショートテニス・全2回 先着10人 時11月16日(木)・30日(木)午後2時～3時30分 所ニッケテニスドーム八千代 費650円

◆八千代ふるさと紀行「紅葉の朱色にさそわれて秋の八千代路・史跡めぐり」・全4回 市内在住か在勤の成人対象。先着20人 時①9月30日…七百余所神社と村上神楽(村上)、②11月4日…十九夜講と人参ごはん(下高野)、③12月2日…ツジギリと毘沙門堂(上高野)、④30年1月6日…八千代の中の日本文化(館内)のいずれも土曜日午前9時～正午

費バス代

緑が丘公民館 電話489-4919 ◆親子でクッキング「ワンプレート料理を作ろう」親子で協力して簡単な料理を作ります。市内在住の小学生と保護者対象。先着8組。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、飲み物持参。 時9月30日(土)午前10時～午後1時30分 費1,000円 申午前9時から電話か直接同館窓口へ



TRC八千代中央図書館 電話486-2306 ◆英語で世界の国を紹介しよう!

ネイティブ講師と英語で世界の国を紹介するワークショップです。小学5・6年生対象。先着10人 時9月30日(土)午前10時～正午 申電話か直接同館窓口へ ◆俳句ワークショップ～月を詠む～講師に千葉県現代俳句協会副会長、「海程」同人の高木一恵氏を迎え、俳句の基礎知識の講義とミニ句会を行います。中学生以上対象。作品2句(「月」・自由題)をお持ちください。先着20人 時10月15日(日)午後2時～4時 申電話か直接同館窓口へ



郷土博物館 電話484-9011

◆第3回企画展関連講演 市制施行50周年記念事業 「村から見た近世の八千代」 国立歴史民俗博物館館長の久留島浩氏を迎え、江戸時代の八千代の村々について解説。先着100人 時10月15日(日)午後1時30分～3時30分 申電話か直接同館窓口へ



少年自然の家 電話488-6538

◆10月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、ハッブル宇宙望遠鏡、ペルセウス座の神話。小学生以上対象(小学生は保護者同伴) 時10月8日(日)・22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



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。いずれも午前10時15分～11時45分。【たんぼぼ 電話482-0925】きょうだいの子育て、どうしてる?/9月21日(木) 【すてっぷ 21大和田 電話486-7455】子育てしながら自分の時間をもつということ/9月22日(金) 環境緑化公社 電話458-6446 ◆緑の講習会 「バラのオーガニック栽培」 土着菌

発酵米ぬかでの土づくりやバラの管理方法などを実習します。先着20人 時10月19日(木)午後1時30分～3時30分 費100円 所総合生涯学習プラザ 申10月13日(金)までに電話か直接同公社窓口へ



教育総務課 電話481-0304

◆八千代市指定文化財 佐山の獅子舞 秋の彼岸中日に年1度、行われます 時9月23日(祝)午前11時～午後2時、午後4時～6時※時間は目安です 所熱田神社(佐山1921)、妙福寺(佐山2118)

八千代市レクリエーション協会

【ぐるっと散策☆ドングリ拾い】 いろいろなドングリを探しつつ勝田台駅から村上駅まで約4kmを散策します 時9月26日(火)午前9時から 所勝田台駅集合 費500円(保険代含む) 申9月23日(祝)までに電話かファクスで同協会・菅野 電話483-5433へ

【ぐるっと散策☆八千代駅周辺】 昔を偲ぶものを探し、八千代駅周辺約6kmを散策します 時10月24日(火)午前9時から 所八千代駅集合 費500円(保険代含む) 申10月17日(火)までに電話かファクスで同協会・菅野 電話483-5433へ (文化・スポーツ課)

市民レクリエーション大会

【グラウンドゴルフ】 時9月28日(木)午前8時から(8時30分までに受け付け)、午前9時競技開始 所総合運動公園多目的広場 費500円 申9月23日(祝)必着ではがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し、〒276-0046大和田新田108-15小倉充 電話047-450-4122へ郵送かファクス

【レクダンスのつどい】 馴染みの音楽に合わせて踊ります 時9月30日(土)午後1時30分～4時(午後1時10分から受け付け) 所総合生涯学習プラザ 費700円 申電話でレクダンス協会・戸澤 電話483-5177へ (文化・スポーツ課)

市民体育大会

【卓球】 市内在住か在勤・在学の人、八千代市卓球連盟登録団体加入者対象。中学生シングルス、一般男子シングルス、一般女子ダブルス、50歳以上シニア男女シングルス、60歳・70歳以上グランドシニア男女ミックスダブルス。リーグ戦後、順位別トーナメント戦 時11月19日(日) 所市民体育館 費一般600円(中学生400円) 申10月19日(木)必着で、〒276-0042ゆりのき台7-17-1徳永勝美 電話484-3051へ郵送。八千代市卓球連盟ホームページでも申し込み可

けんこうかんりコーナー

No.513 薬は一生飲み続ける?

検診などの検査値異常で来院された方に、精査の結果、お薬を飲む治療をお勧めする場合があります。「お薬は一生飲み続けられないといけないのですか?」と、質問されることがよくあります。いわゆる生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症など)は、偏った食事、運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどが誘因となるので、それらを解消できれば薬は不要となりそうです。でも恐らくは、うまく生活を改善できないために病気になったのかもしれない。遺伝や体質など、努力しても報われない原因から病気になる人もいます。薬を飲み続けるのは不幸なことでしょうか?発想を変えてみましょう

八千代市医師会

うのクリニック

宇野 史洋



う。一生薬を飲む、ではなくて、薬を上手に利用して一生元気に過ごす。健康保険で適正な価格の薬を副作用に注意しながら内服することで、脳血管疾患などの治療困難な大病になることを予防して、元気に毎日を過ごす。どうですか?一生歯磨きをする?と悩む人は少ないですね。爪切りや洗顔も同じ。お薬も、日常生活の一部と考えてみませんか?生活環境を改善して、薬が不要の人はベストですが、薬を飲んで良い状態を保つのも、ベターな選択と思うのです。それが大事(大事MANブラザーズバンド)、名曲です。お薬も投げ出さず信じ抜くことが大切、と聞こえてきました♪

ミニガイド

■東京成徳大学八千代キャンパス一般公開講座(無料) ①過去から見るポスト真相(トウルース)とヴェトナム戦争の報道。先着100人。10月7日(土)10時30分～12時30分。②アジアの食文化交流とその歴史と現状について。先着100人。10月21日(土)10時30分～12時30分。③マンガと「物語」手塚治虫の初期作品から。先着100人。10月28日(土)10時30分～12時30分。④障害とコミュニケーション。共に分かち合う社会を目指して。先着100人。10月29日(日)10時30分～12時30分。⑤なぜ他者の不幸を喜ぶのか?さまざまな感情の心理学。先着100人。11月11日(土)10時30分～12時30分

市民伝言板

■スポーツ吹矢無料体験会 ①福祉センター/9月23日(祝)、10月14日(土)9時30分～11時。②台町連合自治会館/9月23日(祝)、10月14日(土)13時30分～16時。③村上公民館/9月29日(金)、10月1日(日)9時30分～11時、10月8日(日)13時30分～15時。④緑が丘公民館/9月18日(月)、10月3日(火)9時30分～11時。申し込みは日本スポーツ吹矢協会KAZUSAKA村上支部 電話080-2014-2274へ

■習志野八千代心の健康を守る会 ①講演会「精神障害者の家族の対応について」、9月28日(木)13時30分～15時40分 ②講演会「統合失調症の全般について」、10月27日(金)13時30分～15時40分 ③情報交換会「精神障害者を身内に持つ家族を対象に」、11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 電話(475)5152

■ガールスカウトカフェに遊びにおいでよ! ガールスカウト技術体験など。10月1日(日)10時～14時。27団:村上公民館57団:農業交流センター。27団・由中 電話(458)0457、57団 鶴岡 電話(482)9211

■経験者テニス教室・全4回 10月4日・11日・18日・25日いずれも水曜日9時～11時(何回でも参加可)、市民体育館。申し込みは各開催日の前日までに八千代市インディアカ協会 長岡 電話090(25)26(3)474へ

■援金交付制度対象事業です。

■インディアカ教室 先着20人。体育館シューズ、タオル、飲み物持参。動きやすい服装で。10月6日・13日・20日・27日いずれも金曜日9時～11時(何回でも参加可)、市民体育館。申し込みは各開催日の前日までに八千代市インディアカ協会 長岡 電話090(25)26(3)474へ