

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

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 10月26日(木)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

野菜deビューティーライフ

からだに優しい食事選びと、歯と歯ぐきの健康美を保つコツを栄養士と歯科衛生士がお伝えします。先着24人。▶日時 11月9日(木)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

歯科健診委託医療機関の変更

メイヨ歯科米本診療所(米本団地5-28-10)が閉院のため、成人歯科健診、妊婦歯科健診、3歳児歯科健診が受けられなくなりました。

10月の献血

●1日(日)午前10時～11時45分・午後1時～4時、イオンモール八千代緑が丘(主催／八千代東ライオンズクラブ)
●8日(日)午前10時～11時45分・午後1時～4時、フルルガーデン八千代(主催／八千代市献血推進協議会)

夜間・休日急病診療

月～金曜日 19:00～翌8:30
土曜日 17:00～翌8:30
日曜日・祝日 年末年始 8:30～翌8:30

◆急病のときは、まず、当番医で受診を
[テレホン案内]
内科系(小児科) 画482-6870
外科系・その他の科目 画482-6871
歯科 画482-6872
※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30～17:00のみ

つながらないときは、市役所画483-1151か消防本部画459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます

やちよ夜間小児急病センター
東京女子医科大学八千代医療センター内
毎日18～23時 画458-6090
※23時以降は画450-6000へ

こども急病電話相談
お子さんの急病時、受診が必要か判断に迷うなどに看護師や小児科医が相談に応じます。
毎日19～翌朝6時 局番なしの画#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光回線からは画043-242-9939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。

公民館の講座は3ページに掲載しています

郷土博物館

郷土博物館画484-9011
◆第3回子ども体験教室「紙で作ろう～紙飛行機・和本づくり」 世界一の記録を持つ紙飛行機や筒型飛行機、発射台などを作ります。簡単な和本も作ります。大人も参加可(小学4年生以下は保護者同伴)。各回先着40人。開いた牛乳パック持参 画10月28日(土) ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分 画50円(材料費) 画前日までに電話か直接同館窓口へ

文化伝承館

文化伝承館画458-1700
◆紙芝居と昔話の会 八千代の昔話をもとに子どもたちが作った紙芝居と読み聞かせ。幼児以上対象 画毎月第1・3水曜日(10月4日、30年1月3日、3月21日を除く)午後2時～3時30分 画当日直接同館へ

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。テーマは「子育て中のイライラのこと」保育あり、要予約。画10月18日(水)午前10時15分～11時45分 画所すてっぷ21勝田台画487-4827

生涯学習振興課画481-0309 ◆市民カレッジ歴史講座～房総の歴史を学ぶ～
・全3回 千葉県の産業発展と博覧会、全国屈指の出土数を誇る八千代の墨書土器、最新研究からわかる八千代の弥生時代を学びます。先着70人 画11月1日・8日・15日のいずれも水曜日午後1時30分～3時 画所総合生涯学習プラザ 画10月2日(月)から電話で同課へ 消防本部警防課画459-7804 ◆普通救命講習(成人) AEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「普通救命講習修了証」を交付。市内在住か在勤・在学の人対象。先着20人(申込者が少数の時は中止の場合あり) 画10月22日(日)午前9時～正午 画540円(教本代など) 画10月13日(金)までに電話で同課へ(平日午前9時～午後5時)

オーエンス八千代市民ギャラリー画406-4116 ◆創作書道教室 自由な発想で書道を楽しむ講座です。講師は、八千代書芸院主宰の渡部桂弦さん。小学生以上対象(小学2年生以下は保護者同伴)。先着15人 画10月7日(土)午前10時～正午 画800円 画電話か直接同館窓口へ

◆伝統文化「親子で生け花教室」 親子で伝統文化に触れてみましょう。作品を持ち帰る大きめのビニール袋持参。講師は、華道家元池坊教授の鈴木佐恵子さん。小学生以上の親子対象。先着15組 画10月15日(日)午前10時～正午 画1,300円 画電話か直接同館窓口へ

環境政策室画483-1151 ◆里山歩き「米本城の歴史と周辺の自然を歩く」をテーマに秋の里山を散策してみませんか。先着30人。少雨決行。帽子、飲み物、筆記用具持参 画10月14日(土)午前9時～正午 画50円(保険料) 画10月11日(水)までに電話で同室へ

児童発達支援センター画488-1111
◆「すくすくルーム」運動会 画10月15日(日)午前9時15分～11時45分。雨天時は22日(日)に順延

◆「すくすくルーム」運動会 画10月15日(日)午前9時15分～11時45分。雨天時は22日(日)に順延

催し EVENT

教育総務課画481-0304
◆八千代市指定文化財 村上の神楽 七百餘所神社の例祭で、八千代市指定文化財の村上の神楽が舞われます 画10月9日(祝)午後2時～4時(時間は目安) 画七百餘所神社(村上433)

市民団体にパンジーの苗を配布します

数に限りがあります。
▶条件 ①指定日時に配布場所で、直接受け取りができる ②集会施設や道路に面するなど公益性が高い場所に植え、環境緑化公社規定(配布時指示)の名札を作って、設置する ③植えた後に確認用写真数点を公社に送付する
▶配布日時 11月8日(水)～10日(金)午前9時～11時30分または午後1時30分～3時(日時は公社で指定) ▶配布場所 同公社 ▶申し込み 10月20日(金)必着で、往復ハガキに団体名、希望本数、受取人の住所、氏名、電話番号を記入し、〒276-0046大和田新田584-1同公社画458-6446へ郵送

市民レクリエーション大会

◆ターゲットバードゴルフ 羽根つきのボールをマットから打ち、傘を逆さにしたようなホールに入れるミニゴルフです 画10月15日(日)午前10時～正午。受け付け午前9時 画所総合運動公園 多目的広場 画300円(当日徴収) 画佐久間画484-2058(当日受け付けも可)(文化・スポーツ課)

市民体育大会

【少林寺拳法】 市少林寺拳法連盟対象。演武形式(組演武・単演武)。トーナメント方式 画10月29日(日)午前10時～午後5時 画所市民体育館 画10月15日(日)までに各支部ごとに同連盟・小野寺画483-8956へ
【柔道】 市内在住・在学の人か市柔道協会会員、全柔連加入者。小学校低・中・高学年男女、中学1～3年男子、女子の部(中学生以上)、無段の部(一般)、有段の部(一般)。トーナメント方式 画11月3日(祝) 画所市民体育館柔道場 画1人500円 画10月13日(金)までに、郵送かファクスで〒276-0045大和田980-3河野庄作画484-2291へ
【バスケットボール】 一般の部。大会規定を守れる人対象。トーナメント方式。画11月12日(日)・18日(土)・25日(土)、12月2日(土) 画所市民体育館 画市バスケットボール協会のホームページ「八千代市バスケットボール協会一般の部」をご覧ください。10月31日(火)までに申し込み
【ライフル射撃】AR所持許可者、DP・SAGは制限なし。個人戦AR-P30、AR-S30、DP-20、SAG-10 画11月8日(水) 画所末広AR射撃場 画当日可。事前申し込みは末広自動車・金坂画450-3817へ

■千葉一日合同行政相談所 10月16日(月)～22日(日)の行政相談週間の行事の一環として、行政機関で行う手続きの相談や、法律相談を行います。10月20日(金)10時～16時(受付は15時30分まで)。ペリエ千葉7階ルームB・F(千葉市中央区新千葉1-1-1)。問い合わせは千葉行政監視行政相談センター画(0570)090110
■ジロー基金の助成団体を募集 選考の上、2団体以内に5万円を助成します。過去5年以内に助成を受けた団体は申し込みできません。①市内の子どもたちを対象とした福祉・教育団体などが、教育機材の購入や事業を実施、②市内の市民団体やグループが文化的な催しを実施。申

■千葉県労働大学講座in習志野市「ワークスタイルを変革すると最高の成果が生まれる」 ワークライフバランス専門家・渥美由喜氏による仕事も育児も介護もあきらめず、生産性をあげる働き方をテーマとした講演と、実務担当者向け労政制度の説明。経営者、人事担当者、仕事と家庭の両立や新しい働き方に興味がある人対象。先着180人。保育・手話通訳あり。11月15日(水) 第一部/18時30分～19時、労政制度説明、第二部/19時～20時30分、基調講演、モリシアホール(習志野市谷津1-16-1)。申し込みは、習志野市ホームページまたは習志野市産業振興課画(451)7755
■中途失職者・難聴者との手話学習/懇談会 どちらも参加できます。要約筆記により聞こえのサポートもします。①10月7日(土)、佐倉市中央公民館、②10月15日(日)、酒々井町中央公民館。①、②ともに13時30分～16時。テキスト代1200円(初めての人のみ)。NPO法人千葉県中途失職者・難聴者協会印旛事務所画(432)8039 画043(461)6533

■女性向け再就職支援セミナー 今後のキャリアプランを考え、アピールできる履歴書の書き方や面接のポイントがわかるセミナーです。再就職を希望する女性対象。保育可。先着20人。11月20日(月)13時30分～15時、ふるさとハローワークならしの(習志野市津田沼5-12-12サロッド津田沼4階)。申し込みは、習志野市産業振興課画(451)7755へ

■10月の習志野演習場訓練日程 気象条件などにより一部変更または中止する場合があります。【ヘリコプター離発着訓練】2日(月)～12日(木)、30日(月)、31日(火)7時～21時、【落下傘降下訓練】12日(木)、18日(水)、20日(金)、24日(火)、30日(月)、31日(火)7時～21時。その他、火薬などを使用する訓練もあります。最新の日程は、市ホームページをご覧ください。習志野駐屯地広報室画(466)2141