

の痛みなどの全身症状が現れます。

- インフルエンザの予防方法 ①こまめに手洗いをする ②加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つ ③十分な休養とバランスのとれた食事をする ④人混みを避ける

- 「咳エチケット」も大切です ①咳くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう ②マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう ③鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう ④咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう

### 習志野健康福祉センターから

■小児食物アレルギー講演会 アレルギー専門医や患者家族会代表者による講演会。食物アレルギー患者の家族や関係者対象。先着40人。▶日時 30年2月9日(金)午後2時~4時30分 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 30年1月31日(水)までに住所・氏名・電話番号などを地域保健課☎475-5153へ

■H I V抗体検査と肝炎検査(予約制) H I V抗体検査と同時に梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎の検査もできます。肝炎のみの検査も可です。検査は無料・匿名。結果は原則、口頭で。H I V抗体検査のみ即日結果が出ます。

▶日時 12月21日(水)午後1時~2時、30年1月4日(木)午後1時~2時・午後5時15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ます

■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 30年1月9日(火)午後2時から/習志野健康福祉センター、1月23日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5152

■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 30年1月12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



## 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」、「文化伝承館」、「郷土博物館」、「少年自然の家」の講座や催しは、5ページに掲載しています。

図書館 勝田台図書館☎484-4946

◆こどもかるた大会 「八千代ふるさとかるた」を楽しみましょう。幼児~小学生対象。先着15人 30年1月14日(日)午後2時~3時30分 申当日直接同館へ

八千代台図書館☎482-0912 ◆冬のおはなし会 パネルシアター、大型絵本の読み聞かせなどをします。4歳~

小学生対象 30年12月20日(水)午後3時~4時 申当日直接同館へ

緑が丘図書館☎489-4946 ◆冬のおたのしみ会 大型絵本や紙芝居の読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。やちとサンタも来ます 30年12月20日(水)午後3時~4時 申当日直接同館へ

### 甲種防火管理新規講習

30年2月8日(木)・9日(金) 所八千代台東南公共センター 費6,500円 申30年1月15日(月)・16日(火)までに、直接(一社)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や各消防署で配布(同協会ホームページでも入手可)。お問い合わせは同協会☎043-306-3871へ

### 市民体育大会

【スキー競技(大回転)】 県民体育大会選手選考会を兼ねます。市内在住か在勤・在学の人対象。現地集合・解散。傷害保険、リフト代、宿泊は各自手配。小学生(低・高学年。男女別なし)、中学生、一般A(50歳未満)、一般B(50歳以上)。男女別。年齢は30年1月1日現在 30年1月14日(日) 所新潟県石打花岡スキー場 費小・中学生500円、一般1,000円 申30年1月5日(金)までに電話で市スキー連盟・秋葉☎090-1505-3251(夜間)へ



### 年末年始の休日当番医予定と受診案内

急に具合が悪くなったときは、初めに次の当番医で受診してください。診療時間は午前9時~午後5時(昼休みあり)です。

診療日	診療科目	当番医/住所	電話番号
12/29 (金)	外科	こうづ整形外科/八千代台西9-2-11メディパーク八千代台	405-3021
	内科	佐々木クリニック/ゆりのき台4-1-8ベエルジェールゆりのき2階	480-8888
		どいこどもクリニック/八千代台西2-2-7	483-4885
	その他	鈴木耳鼻咽喉科医院/八千代台南2-2-14	483-4434
12/30 (土)	歯科	信愛歯科医院/八千代台南2-11-3	484-0708
	外科	吉田整形外科/高津東3-1-15	487-4154
	内科	ひらお循環器科内科クリニック/ゆりのき台5-1-1イーグル八千代ビル1階	487-1515
		杉岡小児科/八千代台東1-20-7	485-3177
その他	長沼クリニック(泌)/八千代台北6-11-9	487-6665	
12/31 (日)	歯科	タハラデンタルクリニック/ゆりのき台5-1-4アルバ八千代1階	481-6480
	外科	大和田歯科/大和田910-5	484-2895
	内科	新八千代病院/米本2167	488-3251
		新八千代病院/米本2167	488-3251
その他	あべこどもクリニック/勝田台北1丁目8番7号KEIYUビル2階	487-0415	
12/31 (日)	外科	三浦耳鼻咽喉科医院/八千代台北3-2-12	483-1191
	内科	土佐歯科医院/八千代台南1-1-2小池ビル5階	485-6241
		豊田歯科医院/島田台872-2	488-3401

夜間は6ページの「夜間・休日急病診療」をご覧ください。当番医は変更になる場合があります。市ホームページやテレホン案内で確認してから受診してください。

医療機関所在地の地図は、八千代市医師会や八千代市歯科医師会のホームページに掲載しています。

診療日	診療科目	当番医/住所	電話番号
1/1 (祝)	外科	セントマーガレット病院/上高野450	485-5111
	内科	セントマーガレット病院/上高野450	485-5111
		細野こどもクリニック/大和田新田15高津団地1-21	480-3551
	その他	セントマーガレット病院(皮)/上高野450	485-5111
1/2 (火)	歯科	中澤歯科/八千代台南1-13-1	486-6161
	外科	E.S歯科医院/勝田台2-6	484-6553
		勝田台病院/勝田622-2	482-3020
	内科	勝田台病院/勝田622-2	482-3020
1/3 (水)	その他	緑が丘小児科/緑が丘西2-1-3	402-3640
	外科	勝田台病院(泌)/勝田622-2	482-3020
		マイ歯科医院/大和田新田758-1	459-3444
	歯科	はんだ歯科/大和田新田510-2プログレス花通1階	458-6488
1/3 (水)	外科	八千代西クリニック/大和田新田381-2	480-3800
	内科	緑ヶ丘メディカルクリニック/緑が丘西3-8-7	450-0026
		八千代もたろうクリニック/ゆりのき台4-1-8ベエルジェールゆりのき2階C室	405-3588
	その他	藤縄産婦人科医院/大和田291	482-2407
1/3 (水)	歯科	河田歯科クリニック/八千代台東4-7-22	486-8601
		むらかみだ歯科医院/村上1902-44	485-8871

## 会員募集

会員募集は不定期掲載。今号は29年3月21日までに受け付けたものを掲載。

- フラレア 健康維持を兼ね楽しくフラダンス。中高年者が多いです。見学は随時歓迎。毎週火曜日13時~15時、緑が丘公民館ほか。入会1,000円。月2,500円。成島☎090-6130-5543
- 民謡を楽しく踊る会 郡上踊り、河内音頭、越中おわら節ほかを踊ります。第2・4木曜日13時~15時、八千代台自治会館。月500円。浅野☎484-9383
- 八千代シニア・テニス・クラブ ダブルスゲーム中心です。50歳くらいから65歳までの男女で中級者、マナーを理解し上達意欲のある人若干名募集。毎週土曜・日曜日、祝日9時~13時(夏季は7時~11時)、新川テニスコートほか。6か月4,000円。佐々木☎482-2053
- 勝田台スクエア 第2・4水曜日9時45分からMSのDBD、10時45分から1月10日よりプラス講習スタート、勝田台会館。月1,000円。上島☎484-2936
- もくれん 女性コーラス。初心者から歌を楽しみながら、発声・コーラスを学びます。第1~3木曜日10時~12時、八千代台公民館ほか。入会1,000円。月2,500円。佐藤☎450-9709
- 土筆の会 漢字、仮名、現代詩の初歩から作品まで。第2・4木曜日10時30分~12時、緑が丘公民館。入会1,000円。

- 月1,500円。鳥海☎090-9131-1923
- 写田光友 写真教室です。1点1点丁寧な講評。会員の投票によるミニコンテスト、年2回程度の撮影旅行、定例展示会など。第1・3水曜日9時30分~12時、福祉センター。入会2,000円。年6,000円。小西☎450-2745
- みずき会 季節の花を生けます。第1・3木曜日10時~12時、八千代台東南公民館。月1,500円。青野☎484-8023
- ルアナ フラダンスのサークルです。初心者歓迎します。月2回水曜日13時~15時、緑が丘公民館。月1,500円。中村☎080-5649-4165
- ハンドベルの調べ 懐かしい歌を通して高齢者にもわかりやすく、楽しく活動しています。月1回日曜日10時~11時30分、八千代台公民館ほか。月300円。菅井☎482-5318
- 青い鳥 油絵のサークルです。スケッチ、静物など好きな題材で。第1・3金曜日9時~12時、高津公民館。月2,500円。松木☎450-5451
- 東京太極拳協会やちよ 親切丁寧な指導、検定合格対応、また楽しみながら健康づくり。見学大歓迎。毎週日曜日9時40分~11時30分、村上小学校ほか。入会1,500円。1回500円。坂口☎

- 485-9549
- 楽描会 楽しく水彩画を学ぶ会です。第1・3水曜日13時30分~15時30分、村上公民館。月1,500円。飯田☎484-3326
- 男性のストレッチ身体ほぐしの会 筋トレ運動とストレッチほぐし。第1・3金曜日15時~16時、福祉センター。入会1,000円。月1,500円。田中☎070-4023-8022
- 女声コーラス「アンダンテ」 コーラスを通して歌の向上を目指し、ハーモニーを楽しみます。第2・4木曜日19時~21時、村上公民館。月2,500円。新井☎484-3994
- きらきら八千代ジュニアダンス 小学生女子対象。初心者歓迎。お近くの会場で無料体験できます。■月3回土曜日9時10分~10時40分、①村上公民館ほか。月3,500円。佐藤☎486-0337 ②萱田小学校ほか。月3,500円。佐々木☎485-2629
- 月2回水曜日18時10分~19時30分、緑が丘公民館。月2,800円。西☎090-6951-6752
- 八千代ブルースカイ バウンドテニス。誰もが生涯スポーツとして楽しめます。毎週火曜日19時~21時、大和田南小学校。入会1,000円。月500円。小林☎486-1668
- 緑水彩画 初心者~ベテランの水彩画サークルです。見学歓迎。教室でのレッスンがメイン。年2回近郊屋外でのスケッチあり。第2・4月曜日9時~12時、緑が丘公民館。月2,500円(材料費込み)。松澤☎458-1566

## 市民伝言板

■英語でクリスマスパーティー テーを多世代で楽しませよう。小学生以上対象。先着15人。12月23日(祝)9時30分~11時30分、緑が丘公民館。300円。申し込みは、英語子育て屋・野田☎(450)5482へ

■クリスマスベースボール2017 in八千代 千葉ロッテマリーンズコーチ、プロ野球OB(元メジャーリーガー、日本代表など)との交流を中心とした野球イベント。小・中学生向けの野球教室も実施。プー出