

**保健**

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

**母子保健課**  
**マタニティ広場**

妊婦さんや先輩ママとの交流会を開催します。母子健康手帳と一緒に交付した、「赤ちゃんを迎えるご家族へ」の教室案内を参考に、各地域子育て支援センターへ電話で申し込みを。

■3月の日程 6日(火)・男女共同参画センター(問い合わせは八千代台南保育園内あいあいへ)、20日(火)・たんぽぽ(村上北保育園内)、22日(木)・緑が丘公民館(問い合わせは高津南保育園内こあらへ)

**パパとママの子育て教室(半日コース)**

赤ちゃん人形を使ったお風呂の入れ方などの実習。赤ちゃんのいる生活について、パパ同士・ママ同士での話し合いもあります。先着30組。

▶日時 3月10日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時のいずれか。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 初めて赤ちゃんを迎える夫婦。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講してください ▶申し込み 電話で母子保健課へ

**プレママ教室**

友達をたくさん作って、妊娠・出産・子育てを楽しみましょう。助産師による妊婦体操、妊婦さんの食事と離乳食、お口の健康について。先着30人。

▶日時 3月15日(木)午後1時15分～4時30分。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶対象 初めて赤ちゃんを迎える人。なるべく妊娠7か月前後を目安に受講してください。2人目以降の場合は要相談 ▶申し込み 電話で母子保健課へ

**麻しん風しん混合予防接種(MR)はお済みですか**

接種していない人は、定期予防接種委託医療機関で早めに受けましょう。

▶対象 第1期…生後1歳～2歳未満、第2期…23年4月2日～24年4月

1日生まれ(小学校就学前の1年間)。第2期の接種期限は3月31日まで  
▶費用 無料(公費)。予診票を紛失した人や市外の医療機関で接種希望の人は母子保健課へ ▶ワクチンの種類 原則、麻しん風しん混合ワクチン

**1歳6か月児歯科健診**

むし歯予防のための健診や歯みがきの相談など。対象者には通知します。

▶日時 2月14日(水)・19日(月)・20日(火)、3月1日(木)・16日(金)午後1時～1時30分受け付け。所要時間約90分 ▶場所 保健センター ▶対象 28年4月・5月生まれ。通知の日程で都合の悪い場合や通知が届いていない人は、電話で母子保健課へ

**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8日(木)・9日(金)、4月16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 27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**  
**お試し体操広場**

やちよ元気体操や歌に合わせて体を動かしてみませんか。予約不要。当日現地集合。小雨中止。飲み物持参。

▶日時 2月8日(木)、22日(木)午前9時～9時30分 ▶場所 総合運動公園噴水広場(市民体育館隣)

**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験。市内在住の人対象。各回先着30人。

▶日時 2月17日(土)・23日(金)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

**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 3月6日(火)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

**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。

「公民館」、「文化伝承館」、「図書館」の講座や催しは、4ページに掲載しています。

**郷土博物館** 郷土博物館 電話 484-9011  
◆多文化交流in八千代2018  
市内の大学に通う中国・韓国・ベトナムなどの外国人留学生の母国の伝統や文化などを紹介します

▶日時 2月12日(休)午後1時30分～4時  
▶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」子育てに関して保護者同士でおしゃべりしませんか。保育あり、要予約。時間は午前10時15分～11時45分【すてっぷ21勝田台 電話 487-4827】イイヤの時期、どう付き合う?/2月7日(水)

男女共同参画センター 電話 485-6505  
◆パパと一緒にリトミック ピアノの音に合わせて、ボールや布などの小道具を使いながら、親子で楽しく体を動かします。市内在住か在勤の父親と2～4歳の子ども対象。先着15組30人

▶日時 3月17日(土)午前10時～11時30分  
▶電話か、メール(件名に講座名、本文に氏名、電話、住所、年齢を記載)を danjo-c@city.yachiyo.chiba.jp へ送付、または直接同センターへ

農業交流センター 電話 406-4778 ◆チョコパン講座 家でも簡単にできるチョコパン作りを学びます。先着16人

▶日時 2月18日(日)午前10時30分～午後1時  
▶電話か同センターホームページから

◆体内デトックス!塩抜き料理教室 塩を全く使わずに、素材の味を引き出します。先着16人 ▶日時 2月22日(木)午前10時30分～午後1時 ▶電話か同センターホームページから

環境緑化公社 電話 458-6446 ◆緑の講習会「ベランダガーデニングを楽しむコツ」ベランダなどの限られたスペースでのガーデニングの楽しみ方を学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着20人。可能な人はデザインしたいベランダやテラスの概要図をお持ちく

し込みは、社会福祉協議会(483) 3021へ

◆精神障害者を身内に持つ家族対象の講演会 精神障害福祉に理解を深めるため、家族定例会で講演会を開催。2月23日(金)13時30分～15時40分、習志野健康福祉センター。習志野健康福祉センター(475)5152

◆地域で築こう!薬物乱用を許さない社会環境づくり 2月は千葉県薬物乱用防止広報強化月間。薬物の危険性を正しく理解し、薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくりましょう。薬物の相談機関は、県業務課(043)223)2620、県精神保健福祉センター(043)263)3892、県警ヤング・テレホン0120(783)497、または最寄りの健康福祉センターや警察署です

ださい ▶日時 2月26日(月)午後1時30分～3時30分  
所緑が丘公民館 ▶日時 2月21日(水)までに電話か直接同公社へ

オーエンス八千代市民ギャラリー 電話 406-4116 ◆体験!書道教室(仮名)

書道の基本を学びます。講師は読売書法会友の鎌水知子さん。18歳以上の成人対象。先着15人 ▶日時 2月14日(水)午前10時～正午 ▶電話か直接同館へ

◆八千代大人塾「地域デビュー講座!」八千代市市民活動団体連合会の祖父江晋さんが市内の市民団体を紹介。18歳以上の成人対象。先着30人 ▶日時 2月18日(日)午後2時～3時 ▶電話か直接同館へ

消防本部警防課 電話 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。先着20人 ▶日時 2月25日(日)午前9時～正午 ▶電話か直接同館へ

◆実技救命講習 救命入門コースを受講後1年以内の人が対象。心肺蘇生法やAEDの取り扱いなど。修了者には「普通救命講習修了証」を交付。先着20人 ▶日時 2月24日(土)午前9時30分～11時30分 ▶電話か直接同館へ

いずれの救命講習も市内在住か在勤・在学の人対象。2月16日(金)までに電話で同課へ申し込み(平日午前9時～午後5時)。申込者が少数のときは中止する場合があります。

教育総務課 電話 481-0304  
◆出土文化財展示会～平沢遺跡出土土器から見る弥生時代の交流～ 弥生時代の交流の歴史を平沢遺跡出土土器から迫ります。蛸池台遺跡で採集された弥生土器の速報展も実施 ▶日時 2月24日(土)午前9時～午後5時、25日(日)午前9時～午後3時30分 ▶電話か直接同館へ

◆八千代市指定文化財高津新田のカラスビシャ 伝統的な春の行事である高津新田のカラスビシャが行われます ▶日時 2月11日(祝)午前9時～11時。時間は目安です ▶電話か直接同館へ

◆29年度中学校技術・家庭科作品展 市内中学校の技術・家庭科の学習成果の発表として、各校の作品を展示します ▶日時 2月24日(土)～25日(日)午前9時～午後4時 ▶電話か直接同館へ

◆2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。【ヘリコプター離着陸訓練】1日(木)～25日(日)・28日(水)7時～21時。【落下傘降下訓練】1日(木)・2日(金)・5日(月)・7日(水)・12日(休)・13日(火)・20日(火)・25日(日)・28日(水)7時～21時。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(466)2141

◆八千代市福祉作業所施設公開 活動内容の見学のほか、野菜や製品の展示販売など。2月3日(土)9時～12時・13時～15時30分。第1・第2(米本)、第3(高津)作業所同時開催。米本と高津の間で無料送迎あり。同所・小原(488)8671

◆中途失業者・難聴者の手話学習ミニ懇話会 2月3日(土)13時30分～16時、佐倉市中央公民館。NPO法人千葉県中途失業者・難聴者協会(047)432)8039、協同協会印旛事務所(043)461)6533

◆成年後見制度講演会「自分らしく当たり前の生活をするために、権利擁護について知っておこう!」(1+1プラスワン) 成年後見制度の仕組みやポイント、日常生活自立支援事業について。市内在住か在勤の成人対象。先着120人。2月20日(火)13時30分から福祉センター。申し込みは、社会福祉協議会(483) 3021へ

◆精神障害者を身内に持つ家族対象の講演会 精神障害福祉に理解を深めるため、家族定例会で講演会を開催。2月23日(金)13時30分～15時40分、習志野健康福祉センター。習志野健康福祉センター(475)5152

◆地域で築こう!薬物乱用を許さない社会環境づくり 2月は千葉県薬物乱用防止広報強化月間。薬物の危険性を正しく理解し、薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくりましょう。薬物の相談機関は、県業務課(043)223)2620、県精神保健福祉センター(043)263)3892、県警ヤング・テレホン0120(783)497、または最寄りの健康福祉センターや警察署です

**ミニガイド**

**生活習慣病予防講演会「高血圧を予防しよう!」**

高血圧の予防方法を医師がわかりやすくお伝えします。後半は、シエフが勧める満足度の高い減塩メニューのコツのお話と試食あり。講師は日野原記念クリニック(聖路加国際病院連携施設)所長の久代登志男医師(一社)都市生活支援機構の手島淳一さん。先着50人。

▶日時 2月27日(火)午後1時30分～3時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課(483)4646へ

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 3月6日(火)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ