

月2日～12年4月1日生まれ)、100歳(大正6年4月2日～7年4月1日生まれ) ②今年度中に60歳～64歳になる人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能がヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある人(身体障害者手帳1級程度)。肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は対象外

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。市内在住の人対象。先着30人。

▶日時 3月8日(木)午前10時～11時30分 ▶場所 市民体育館柔道場 ▶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

習志野健康福祉センターから

■HIV抗体検査と肝炎検査(予約制) HIV抗体検査と同時に梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎の検査も可能。肝炎のみの検査も可。検査は無料・匿名。結果は原則、口頭で。HIV抗体検査のみ即日結果可。▶日時 3月1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

■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 3月6日(火)午後2時/八千代市障害者福祉センター、3月13日(火)午後2時/習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課☎475-5152

■ピアサポート相談(予約制) 精神疾患による不安や悩みごとを、精神障害を経験した当事者が相談をお受けします。▶日時 3月20日(火)午前9時15分 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶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 3月9日(金)午前9時15分 ▶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。



大和田公民館☎482-0845

◆やってみよう! 脚力測定

簡単な脚力測定などで健脚を心がけてみませんか。市内在住か在勤の人対象。先着30人。筆記用具、運動靴、タオル、飲み物持参。運動しやすい服装で ☎3月5日(月)午前10時～正午 ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆認知症予防について 楽しく脳を使う認知症予防などを学びます。市内在住か在勤の人対象。先着30人。筆記用具、飲み物持参 ☎3月7日(水)午前10時～正午 ☎午前9時から電話か直接同館へ

阿蘇公民館☎488-1185 ◆暮らしを楽しむ折り紙・全2回 先着8人 ☎3月5日(月)・12日(月)午前9時30分～11時30分 ☎50円 ☎電話か直接同館へ

高津公民館☎450-0353 ◆プロから学ぶ漫画、イラスト講座・全2回 最近の漫画・イラストの技法などを学びます。市内在住か在勤・在学の中学生以上対象。先着12人。公共交通機関をご利用ください ☎3月17日(土)・24日(土)午後1時30分～3時30分 ☎200円(材料費など) ☎午前9時から電話で同館へ(2月15日(木)は午後4時～5時)

勝田台公民館☎485-5202 ◆初心者のための陶芸教室 オリジナルコーヒークップ・湯呑み茶碗・箸置きなどを作ります。市内在住か在勤の人対象。先着20人。エプロン、タオル持参 ☎2月26日(月)、3月23日(金)午前9時～正午、3月26日(月)午前10時～正午 ☎800円 ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆メンタルスポーツ吹矢で自分に勝つ講座 スポーツ吹矢式腹式呼吸法で精神を鍛え集中力を養います。市内在住の小・中学生対象。先着20人。飲み物持参 ☎3月10日・24日・31日いずれも土曜日午前10時～正午 ☎400円 ☎午前9時から電話か直接同館へ

八千代台公民館☎483-5553 ◆クレイアートに挑戦! 粘土でスイーツを作ろう! ポリマークレイ樹脂で作られたクラフト粘土を使い、キーホルダーとカード立てを作ります。市内在住か

学の小学生対象。各回先着15人 ☎3月26日(月)午後2時～3時、午後3時～4時 ☎500円(材料費) ☎午前9時から電話か直接同館へ

睦公民館☎450-2390 ◆歌のふるさと～心に残る名曲をみんなで歌ってストレス発散～・全2回 市内在住か在勤の成人対象。先着20人 ☎3月1日(木)・15日(木)午後1時～3時 ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆簡単ごはんてみんなの笑顔・全2回 彩り豊かな韓国のり巻きと気軽にできる中華まきを作ります。市内在住の成人対象。先着12人。エプロン、三角巾、布巾2枚、雑巾持参 ☎3月2日(金)・9日(金)午前9時30分～午後1時 ☎1,200円(2回分の材料費) ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆自然災害 守れ! いのち～自身と家族を守る備えは～今がチャンス! 防災士が災害への備えを実演します。市内在住の成人対象。子ども同伴可。先着40人。筆記用具持参 ☎3月10日(土)午前10時～11時30分 ☎午前9時から電話か直接同館へ

◆八千代の中の日本文化・全2回 八千代に伝わる文化遺産と今に息づく伝統生活文化から、日本の文化を見つめ直します。市内在住か在勤の成人対象。先着20人 ☎3月4日(日)・11日(日)午前9時30分～11時30分 ☎午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘公民館☎489-4919 ◆手作り味噌にチャレンジ・全2回 味噌の効能を知り、自分だけの味噌を作ります。市内在住の成人対象。先着8人。味噌の容器、エプロン、三角巾、布巾2枚、雑巾持参 ☎3月13日(火)・20日(火)午前9時30分～午後1時 ☎3,000円 ☎午前9時から電話か直接同館へ

郷土博物館☎484-9011 ◆ミニ展示「災害展～東日本大震災から7年」 東日本大震災時の宮城県東松島市と本市の被害の様子を紹介します。水害で亡くなった人を供養する「水難供養塔」や復興に向けた山桜の植樹の事業などを紹介し、災害について考える機会を持ちます ☎3月6日(火)～22日(木)

◆竹細工作品展 竹細工同好会会員の作品を展示し、竹と関わる生活文化の理解を深めます。先着で竹とんぼ、抽選で作品のプレゼントも ☎3月6日

(火)～18日(日)午前9時～午後4時30分 ◆竹と遊ぼう 竹細工同好会会員が竹を使ったおもちゃの作り方を教えます。小学生以上対象(小学生は保護者同伴)。先着20組 ☎3月10日(土)午後1時30分～4時 ☎100円(材料費) ☎電話か直接同館へ

◆篆刻作品展 篆刻同好会会員の作品を展示します ☎3月14日(水)～22日(木)午前9時～午後4時30分(最終日は午後3時まで)



少年自然の家☎488-6538

◆3月のプラネタリウム

今晚の星空散歩、世界星空の旅、おおぐま座・こぐま座の神話。小学生以上対象(小学生は保護者同伴) ☎3月11日(日)・25日(日)午前10時30分から、午後1時30分から ☎市内の人150円、市外の人300円 ☎当日直接同館へ。30分前から5分前まで受け付け

◆春の星空を見る会② プラネタリウムと屋上での星座の観望(悪天候の場合はプラネタリウムのみ)。小学生以上対象(小・中学生は保護者同伴)。先着100人 ☎3月23日(金)午後7時～9時 ☎当日までに電話で同館へ



生涯学習振興課☎481-0309

◆市民カレッジ健康講座～初めてのピラティス～・全3回

体幹、骨盤へのアプローチで腰痛や肩こりの改善を目指します。市内在住か在勤の成人対象。先着30人 ☎3月1日・8日・15日いずれも木曜日午後1時30分～3時 ☎総合生涯学習プラザ ☎電話で同課へ

オーエンス八千代市民ギャラリー☎406-4116 ◆大人の書道教室(仮名) 読売書法会会友の鎌水知子さんが指導します。18歳以上の人対象。先着15人 ☎2月21日(水)午前10時～正午 ☎1,000円 ☎電話か直接同館へ

◆放課後スクール 工作教室。小学生対象。各回先着15人 ☎2月17日(土)・24日(土)、3月3日(土)・10日(土)午後1時～3時 ☎直接同館ライブスペースへ

一般展示室を利用しませんか

オーエンス八千代市民ギャラリーの一般展示室は、美術作品の展示やサークルでの活動発表、個人の作品展示などに利用できる有料の展示室です。予約方法など詳しくはホームページをご覧ください。

会員募集

会員募集は不定期掲載。今号は1月5日までに受け付けたものを掲載。

■スマック 生活習慣病予防、ストレス解消、脂肪燃焼を目的としたダンス。毎週木曜日10時～11時30分、ふれあいプラザ。月3,000円。荒木☎(484)7621

■日本空手協会八千代支部 空手道を鍛錬し人格の向上

ミニガイド

■オストメイト(人工肛門・人工ぼうこう造設者) 社会適応訓練講習会 東京女子医科大学八千代医療センター皮膚・排泄ケア認定看護師の講演「ストーマケアにおけるトラブル時の対応方法と予防法」や装具展示相談会。先着80人(事前申し込み可)。3月3日(土)13時～16時。総合生涯学習プラザ第1・2研修室。日本オストミー協会千葉支部☎043(309)7571

■耳と健康と補聴器の相談会 日本耳鼻咽喉科学会千葉県地方部会主催。3月3日(土)の耳の日を記念した専門医による相談会。先着50人。3月4日(日)13時、東京女子医科大学八千代医療センター。申し込みは、2月28日(水)必着で、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、同センター耳鼻咽喉科内「耳の日」係に郵送。日本補聴器販売店協会千葉支部☎080(5438)6476

市民伝言板

■パークゴルフ大会 4コース、36ホール、ストロークプレー。市内在住の60歳以上の対象。先着40人。3月16日(金)8時30分集合、9時～12時30分、オスカーパークゴルフ場八千代コース。プレー費は各自負担。申し込みは、3月1日(木)までに八千代市長寿会連合会。山口☎(485)22577

■八千代春スキーキャンプ(たかつえスキー場) 全日本スキー連盟指導員によるスキー講習とバジレット。小学生以下は保護者同伴。先着40人。3月23日(日)18時30分市役所前集合、26日(月)20時頃帰着予定。市役所駐車場は使用できません。大人4万円、中学生・高校生3万4,000円、小学生以下3万2,000円(リフト代を含む)。昼食代は別途必要。宿泊先は会津アストリアロッジ。申し込みは、3月10日(土)までに八千代市スキー連盟・菅根☎090(4824)6276 ☎(483)0241へ電話連絡後、申込用紙に必要事項を記入しファクス