

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

10月から「高齢者インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の予防接種を開始

昭和35年9月30日以前に生まれ、昨年度八街市の助成を受けて接種した方などを対象として、個別通知を9月下旬に発送しました。

① 65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能

または、ヒト免疫不全ウイルスのいずれかの障害により身体障害者手帳1級を所持している方

実施期間
高齢者インフルエンザ

10月1日(水)～

令和8年1月31日(土)

新型コロナウイルス感染症

10月1日(水)～

令和8年3月31日(火)

自己負担

高齢者インフルエンザ

1400円

新型コロナウイルス感染症

7700円

実施場所

個別通知をご確認ください。
※実施期間内に65歳の誕生日を迎える方、昨年度未接種の方で接種を希望される方は、健康増進課にご連絡ください。

中高年のためのリズム体操・ストレッチ

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、運動不足解消や健康維持のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介します。

時 10月30日(木)

11月14日(金)

各日午前10時～11時30分

※2日で1コース

場 総合保健福祉センター

対 中高年で両日参加できる方

定 15人(申込順)

時 10月24日(金)

※詳しくは、申込締切後に文書でお知らせします。

保健推進員による講習会(調理実習)に参加してみませんか

災害時にも役立つ「ポリ袋クッキング」の実習を行います。保健推進員と一緒に、簡単においしく作れる調理方法を体験してみませんか。男性の方也大歓迎です。

時 11月28日(金)

午前10時30分～午後1時

受付 午前10時10分～

場 総合保健福祉センター

内・「栄養バランスを考慮した家庭用備蓄のすすめ」「10食品群チェックシート活用法」の講話

・ポリ袋クッキング(コーンとグリーンピースのごは

ん・さば缶汁・切り干し大根とツナ缶のサラダ・蒸しパン2種)

定 10人(申込順)

費 400円

※おつりのないように、お願いいたします。

時 11月21日(金)

エプロン、三角巾、食器用

ふきん、筆記用具

※調理実習時にマスクの着用をお願いします。

ををお願いします。

料水、筆記用具、ヨガマット(ある方)

※運動のできる服装でお越しください。スカート不可。

※詳しくは、通知する文書をご覧ください。

第42回「目の愛護デー」

電話無料相談

千葉県眼科医学会が、目の健康について相談に応じます。

時 10月5日(日)

午前9時～午後4時

☎242・4271

(当日のみ)

※事前申込不要です。

場 千葉県眼科医学会事務局

☎308・6141

(月曜・水曜・金曜)午前10時30分～午後2時30分

成田赤十字病院公開健康講座

「手の痛み・しびれ・あきら

めていませんか?」を開催

時 10月18日(土)

午後2時～3時30分

場 成田市保健福祉館

(成田市赤坂1・3・1)

定 100人程度

講師 成田赤十字病院

整形外科医師兼

リハビリテーション科副部長

渡辺 丈氏

※直接会場へお越しください。

(予約不要)

場 総合保健福祉センター

内 講話と初級エアロビクス

(エアロビクス・ストレッチ・筋トレなど)

対 運動習慣のない40～59歳の

女性

定 10人(申込順)

時 10月29日(水)

室内用運動靴、タオル、飲

用 申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

子育て情報コーナー

八街市児童館 ひまわりの家

子育て支援センター

<利用案内>

開館日時 火曜～日曜日 午前9時～午後5時
(正午～午後1時30分は館内消毒のため閉館)

※月曜日・12月28日～1月4日は、休館日です。
※予約不要で利用できますが、入館制限(人数制限・時間制限)する場合があります。

利用対象 0歳～18歳未満のお子さん
(未就学のお子さんは保護者同伴)

入館料 無料(制作活動の実費負担あり)

乳幼児親子対象のプログラムや、主に小学生を対象として工作遊びや運動遊びなど、さまざまなプログラムを実施しています。

今月のスケジュールやプログラムメニューなどは、児童館ホームページをご覧ください。

児童館ひまわりの家

☎312-5226



児童館
ホームページ

子育て情報の提供、さまざまなプログラムを通じての親子のふれあいを支援しています。また、保育士が子育ての不安や悩みの相談に応じます。

<子育て支援センター一覧>

○市立実住保育園『にこにこルーム』

☎443-8900

○生活クラブ風の村保育園八街『かぜのむら』

☎440-2008

○八街かいたく保育園『絵本とお庭』

☎442-4545

○明德やちまたこども園『ほっとステーションたんぽぽ』

☎488-4919

今月の各施設スケジュールやプログラムは、市ホームページをご覧ください。



八街市
ホームページ