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

「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

令和８年９月30日時点で65歳の方、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。

※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、健康増進課にお問い合わせください。

対接種日時点で、次のいずれかに該当する方
①65歳以上の方
②60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がい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㈭～令和９年１月31日㈰
新型コロナウイルス感染症
10月１日㈭～令和９年３月31日㈫

自己負担
高齢者インフルエンザ
１６００円
新型コロナウイルス感染症
７７００円

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

ストック食材を使用して、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。男性の方も大歓迎です。

時11月20日㈮
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、お願いします。
✉11月13日㈮
持エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具、マスク
※調理実習時にマスクの着用をお願いします。

「私をととのえる・セルフケア&エクササイズ」女性のための健康教室

40～50代は、体の変化や不調を感じやすい時期ですが、家事・育児に忙しく、運動不足と感じている方も多いのではないでしょうか。

40～59歳の女性を対象に、エアロビクス講師を招き『初級者向けの運動教室』を開催します。

元気な体づくりの基本である、食事や運動・口腔ケアに関する講話とエクササイズを体験して、心身ともにリフレッシュしませんか。

時11月10日㈫
午前９時15分～正午
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）
✉11月４日㈬
持室内用運動靴、タオル、飲料水、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、送付する文書をご覧ください。

第43回「目の愛護デー」電話無料相談

千葉県眼科医会会員が、目の健康について相談に応じます。

時10月４日㈰
午前９時～午後４時
☎２４２-４２７１
（当日のみ）
※事前申込不要です。
問千葉県眼科医会事務局
☎３０８-６１４１

出張糖尿病教室「糖尿病の基本的なおはなし」

時10月15日㈭
午後２時～３時
場東金市役所５階（東金市東岩崎１-１）
講師東千葉メディカルセンター糖尿病・代謝・内分泌科医師、看護師ほか

東千葉メディカルセンターからのお知らせ

市民公開講座「のぞいて、見つけて、治せる内視鏡～進化する胃カメラの話」

時10月19日㈪
午後３時～４時
場東千葉メディカルセンター２階講堂（東金市丘山台３-６-２）
講師東千葉メディカルセンター消化器内科医長　佐久間　崇文氏
※どちらも申込不要です。

東千葉メディカルセンターHP

問東千葉メディカルセンター事務部総務課
☎０４７５-５０-１１９９



子育て情報コーナー

八街市児童館　ひまわりの家

＜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）を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）

乳幼児親子や小学生などを対象とした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。

児童館ホームページ

問児童館ひまわりの家
☎３１２－５２２６

子育て支援センター

子育て情報の提供やさまざまなプログラムを通じて、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＞

○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
○明徳やちまたこども園『ほっとステーションたんぽぽ』
☎４８８－４９１９

その他、市内の公立保育園では、遊戯室や園庭を開放する「かるがも広場」を定期的に開催しています。

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

記号の見方
時日時　場会場　内内容　対対象　定定員　費費用　申申し込み　✉締め切り　持持ち物　問問い合わせ
FAX ４４４-０８１５