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

子どもの「食」教室～食育工作～

身近にある野菜をスタンプにして、親子で来年のカレンダーを作ります。

時 10月21日(金)　午前10時～正午
場 総合保健福祉センター
内 ・食育工作「野菜のスタンプで２０２３年カレンダー作り」
・栄養士のお話
対 ３～４歳の子どもと保護者（各１人）
定 ６組（先着順）
費 無料
〆 10月14日(金)
※持ち物など詳細は、受講決定者に文書で通知をします。

10月から高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

令和４年度は、昭和32年９月30日以前に生まれた方に個別通知をします。接種希望の方は、医療機関に予約のうえ接種してください。

対象の方
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による機能の障がいがあり、この４つのいずれかの身体障害者手帳１級を所持している方

実施期間
10月１日(土)～12月31日(土)
※年末は、医療機関が休診の場合がありますので、確認のうえ接種してください。

自己負担金
１２００円

実施場所
市内医療機関
※市外で接種を希望される場合は、医療機関または、健康増進課に確認してください。
※実施期間内に65歳の誕生日を迎えた方で、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＆栄養講話

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、コロナ禍の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・ストレッチと食生活のポイントを紹介します。

時 ①10月12日(水)
②10月24日(月)
各日午前10時～11時30分
※②では「しっかり食べてフレイル予防」をテーマにしたミニ講話も行います。
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 10人（先着順）
〆 10月５日(水)
※詳細は文書で通知します。

一人で悩まないで

９月10日(土)～16日(金)は「自殺予防週間」です。

もし、あなたや周りの人が悩みを抱えていたら、相談してください。相談窓口の情報が力になるかもしれません。

○心の健康に関する電話相談
時 月曜～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前９時～午後６時30分
☎263-3893
問 千葉県精神保健福祉センター

○千葉いのちの電話
（電話相談）
時 24時間
☎227-3900
（対面相談）※予約制
時 月曜～金曜日
午前９時～午後５時
☎2222-4331
（インターネットメール相談）
HP https://www.chiba-inochi.jp/

申し込み・お問い合わせ先
成田赤十字病院社会課
☎0476-22-2311

成田赤十字病院公開健康講座「アイフレイルと緑内障」

問 千葉いのちの電話事務局
時 ９月17日(土)
午後２時～３時30分
場 ボンベルタ成田店アネックス館Ｂ棟２階
定 会場50人
※YouTubeでのライブ配信は上限がありません。また、申込不要です。
講師 成田赤十字病院眼科部長　白戸　勝　氏
申 会場への参加を希望する場合は、成田赤十字病院社会課に電話または同病院ホームページから申し込み。

申し込み・お問い合わせ先
成田赤十字病院社会課
☎0476-22-2311

９月は健康増進普及月間です

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について、国民一人一人の理解を深め、さらに、その健康づくりの実践を促進するため、毎年９月１日～30日を健康増進普及月間とし、さまざまな行事などを全国的に実施しています。

八街市では、各種がん検診、ママの心の相談室、エクササイズ教室など、健康増進事業を実施しています。

「こんにちは保健センターです」の掲載内容については、災害または新型コロナウイルス感染症などの影響により、変更・中止となる場合があります。

「八街市健康づくり推進協議会」の委員を募集

地域に密着した総合的な健康づくり対策を推進するため、施策などの企画や提言、審議、評価を行う「八街市健康づくり推進協議会委員」を市民公募により募集します。

応募資格
市内に在住または在勤の方で、次の条件のどれか１つを満たす方
・保健師、栄養士、社会福祉士など健康づくりに関係する資格・知識をお持ちの方
・医療機関、介護施設などに従事した経験があるなど健康づくりに関する知識のある方
・健康づくりに関心があり、市民の健康づくりに意欲を持って取り組める方

募集人数　２人
任期　11月１日～令和６年10月31日（年１回程度の会議）
報酬　会議出席１回につき5,000円

応募方法
９月30日(金)までに申込書と「八街市の健康づくり推進について」をテーマとしたレポート（800字程度）を健康増進課へ持参または郵送してください。

郵送先
〒２８９－１１９２
八街市八街ほ35番地29
健康増進課

選考方法
選考委員会が「応募の動機」「問題意識の高さ」「独創性」「提案力」「目標」の項目を審査し、選考します。
※応募書類は返却しません。

初心者向け出張スマホ教室を開催

八街市と通信事業者が連携し、初心者向けのスマートフォン教室を開催します。スマホの使い方、マイナンバーカード・マイナポイントの申請などを、講師の方がオンラインで教えていただけます。参加するには予約が必要です。日時や会場など詳しくは、予約する際にご確認ください。

予約の電話番号（通話料無料）
☎０８００－１１１－９４４２
（午前10時～午後６時）
問 企画政策課（予約・キャンセル以外）
☎４４３－１１１４

子育て親子の交流の場

おやこサロン『ひまわり』

時 祝日を除く月曜～金曜日
午前９時30分～正午
午後１時～３時30分
場 朝陽幼稚園内
対 就学前の幼稚園・保育園に通園していないお子さんとその保護者
定 ５組（予約制・１時間まで）
予約申込・相談先
☎090-4420-5858
※電話相談も受け付けています。
※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。
問 子育て支援課
☎443-1693