

# こんにちは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 予防接種が始まります

昨年度、八街市の予防接種で予防接種をされた方と新たに65歳になられる方（昭和26年10月1日～昭和27年9月30日生まれ）には個別に通知します。接種を希望する方は、医療機関に予約し、接種してください。

### 実施期間

10月1日(日)～12月31日(日)

※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。

### 実施場所

市内委託医療機関

※市外での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。

### 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による機能の障害があり、このいずれかの身体障害者手帳1級を所持している方

### 自己負担金

1200円

※昨年度接種されなかった方で、今年度接種を希望される方は、予防票を発行しますので、健康増進課へご連絡ください。



### 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

保健推進員と一緒に、野菜をたくさん使い、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスの良いメニューを作ってみませんか。

男性の参加も大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

### 時

① 9月22日(金)

② 10月19日(木)

午前10時30分～午後1時

### 場

総合保健福祉センター

### 内

ミニ講話  
食事を見直して、メタボリックシンドロームを予防しよう！  
調理実習  
・高野豆腐のハンバーグ  
・おろしポン酢梅添え  
・もやしとカラフル野菜のオイスター炒め  
・南瓜とさつまいものヨーグルトサラダ  
・もずくとえのきのみそ汁  
・麦ごはん

### 定

各回15人(申込順)

費500円

※運動できる服装でお越しください。

① 9月15日(金)  
② 10月12日(木)

持 エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具



### 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、中高年の運動不足解消のために、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。

ご家族、お友達同士で参加してみませんか。男性も大歓迎です。

### 時

① 9月14日(木)

② 10月13日(金)

各日とも午前10時～正午

### 場

総合保健福祉センター

### 対

中高年の男女

### 定

20人(申込順)

申 9月11日(月)までに健康増進課に電話で申し込み。

持 汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、室内用運動靴

※運動できる服装でお越しください。

# 乳がん検診が始まります

## 食物アレルギー教室を

開催します



### すくすく相談 ※予約制

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。

・体重の増え、身長伸びが気になる

・ミルクの飲みが少ない、離乳食が進まない

・ことばが遅い、発達が心配

・歯磨きが上手にできないなど

育児でお困りの方、ご相談ください。相談は無料です。

### 時

9月26日(火)

午後1時30分～3時

### 場

総合保健福祉センター

### 対

1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

母子健康手帳、バスタオル

### 申

9月8日(金)

千葉県印旛健康福祉センター

地域保健課

☎443-1134

時 9月14日(木)  
午前10時～正午  
受付 午前9時30分～  
場 印西市立中央駅前  
地域交流館  
講演  
食物アレルギーへの最新アプローチ～親と子のQOL向上を願って～  
講師 独立行政法人国立病院機構下志津病院小児科・アレルギー科医師 鈴木修一氏  
体験発表  
特定非営利活動法人千葉アレルギーネットワーク  
副理事長 桐谷利恵氏  
対 18歳未満で食物アレルギーを持つ子どもの保護者  
定 40人(申込順)  
※保育対応はありませんので、お子様連れの方は各自でご配慮ください。



## 子育て親子の交流の場

おやこサロン「ひまわり」  
時 月曜～金曜日  
午前9時～午後4時  
場 総合保健福祉センター

※正午～午後1時は閉鎖  
3階  
時 9月1日(金)～6日(水)  
スポーツプラザ

時 9月8日(金)～13日(水)  
時 9月15日(金)～20日(水)  
時 9月22日(金)～27日(水)

時 9月29日(金)～10月4日(水)

時 10月6日(金)～11日(水)

時 10月13日(金)～18日(水)

時 10月20日(金)～25日(水)

時 10月27日(金)～11月1日(水)

時 11月3日(金)～8日(水)

時 11月10日(金)～15日(水)

時 11月17日(金)～22日(水)

時 11月24日(金)～29日(水)

時 12月1日(金)～6日(水)

時 12月8日(金)～13日(水)

時 12月15日(金)～20日(水)

時 12月22日(金)～27日(水)

時 12月29日(金)～1月3日(水)

時 1月6日(金)～11日(水)

時 1月13日(金)～18日(水)

時 1月20日(金)～25日(水)

時 1月27日(金)～2月1日(水)

時 2月3日(金)～8日(水)

時 2月10日(金)～15日(水)

時 2月17日(金)～22日(水)

時 2月24日(金)～3月1日(水)

時 3月3日(金)～8日(水)

時 3月10日(金)～15日(水)

時 3月17日(金)～22日(水)

時 3月24日(金)～29日(水)

時 3月31日(金)～4月5日(水)

時 4月7日(金)～12日(水)

時 4月14日(金)～19日(水)

時 4月21日(金)～26日(水)

時 4月28日(金)～5月3日(水)

時 5月5日(金)～10日(水)

時 5月12日(金)～17日(水)

時 5月19日(金)～24日(水)

時 5月26日(金)～31日(水)

## 「ちば起業家交流会 in 八街」を開催

千葉県と連携し、創業支援・地域活性化事業の一環として、新規事業のビジネスプランコンテストと起業家同士の交流など、顔の見えるビジネスマッチングの機会を提供します。

時 10月12日(木) 午後5時30分～8時30分

場 中央公民館 費 1000円

申 ちば起業家交流会ホームページより申し込み。

HP <http://i-hivechiba.com/area>

問 八街商工会議所

☎ 443-3021

問 子育て支援課

☎ 443-1693

※13日・20日の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。

〔使用の注意事項〕

○特定の団体のみの使用はできません。

○事故やケガなどには十分注意してください。