

# ごんいちちは保健センターです



## インフルエンザにご注意



おやすみサロン「ひまわり」  
毎月曜日  
午前9時～午後4時  
場 総合保健福祉センター  
3階

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443-1631

**特定健康診査、後期高齢者健康診査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診を追加で実施します**  
10月24日(水)・25日(木)・26日(金)・27日(土)・29日(月)

受付時間

午前9時～10時30分  
午後1時～2時30分

※26日(金)・27日(土)・29日(月)は午前のみ。

場 総合保健福祉センターほか4会場

対象者には7月上旬に受診票を発送しています。持ち物は同封のお知らせをご確認ください。

受診票の郵送を希望される方は、ご連絡ください。

場 特定健康診査

国保年金課 ☎443-1139

その他の健(検)診

健康増進課 ☎443-1631

**ママになろう!ハッピームに参加しませんか**

妊婦さん同士、一緒に学ぶ楽しい場所です。

妊娠・出産・子育てに不安がある方、身近に妊婦さんや子育て中の人がないという方、お待ちしています!

妊娠中のひとときを楽しく過ごしませんか。

場 ①11月1日(木)②11月10日(土)③11月20日(火)

※①③で1コースの日程ですが、ご都合のよい日程のみの参加もできます。

※11月10日(土)は、パパやおばあちゃんなど、ご家族1人と一緒に参加できます。

場 総合保健福祉センター

場 助産師の話、フリフリマタニティー体操、ママハピカフエ、先輩ママ&赤ちゃんとのふれあい、栄養の話と調理実習、歯の話、お風呂の入れ方など

場 出産予定日が平成31年1月～3月の方(対象以外の方で参加したい場合はご連絡ください)

場 20人(先着順) 定費 500円

場 (調理実習の材料費) 高齢者インフルエンザ予防接種が始まりました

場 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27年10月1日～昭和28年9月30日生まれ)に個別通知しました。

場 接種希望の方は、医療機関に予約してください。

場 実施期間 10月1日(月)～12月31日(月)

場 ※年末の休診日は、医療機関にご確認ください。

場 実施場所 市内委託医療機関

※市外で接種を希望する場合は、医療機関または健康増進課にお問い合わせください。

場 ①65歳以上の方

場 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害があり、この4つのいずれかを所持している方

場 自己負担金 1200円

場 ※昨年度、接種していないが今回希望する方は、予防接種を発行しますので、健康増進課へお問い合わせください。

場 即日実践!!自宅でもできる簡単ストレッチ&ウォーキング教室

場 毎日生活する中で運動不足を感じている方、何か運動を始めた方、この教室で効果的なウォーキングやストレッチなどを楽しんで体験して、日々の健康づくりに取り入れてみませんか。

場 ①10月25日(木) 午前9時30分～11時45分

場 ②11月28日(水) 午後1時30分～3時45分

場 ※1日だけでも参加できます

場 ※①②の内容は異なります。

場 スポーツプラザ

場 運動実技(ウォーキング・ストレッチ・筋トレ)とミニ講話

場 ①40～69歳の方

場 ②各回30人(申込順)

場 ①10月22日(月)②11月22日(木)

場 室内用運動靴・タオル・飲料水・筆記用具・ヨガマット(ある方のみ)

場 ※運動のできる服装でお越しください。

場 ※受講者全員に参加賞をプレゼントします。

場 子どもの「食」教室

場 はじめての料理

場 包丁や火を使わない簡単な料理体験と子どもの食生活に関する講話の教室です。

場 10月30日(火) 午前10時30分～午後0時30分

場 総合保健福祉センター

場 料理体験(スイートポテトなど)

場 子どもの食生活に関する講話

場 ③3～4歳の幼児とその保護者(各1人で1組)

場 ※親子で着席し、30分程度作業に取り組みるのが目安。

場 定員8組(定員を超えた場合は抽選です)

場 定費 1組300円

場 ①10月24日(水)

場 ※詳細は受講決定者に文書にて通知します。

場 身体活動を増やしましょう

場 日常生活の中で、適度な身体活動(※)を行うことは、生活習慣病の予防だけではなく、心の健康や高齢者の寝たきりの予防にもつながります。

場 身体活動を増やすため、1日のうち、あと10分以上身体を動かしましょう。

場 ※「身体活動」とは、安静にしているときよりも多くのエネルギーを消費する全ての活動のことをいいます。スポーツなどの「運動」だけではなく、日常生活における労働、家事、通勤通学、趣味などの「生活活動」も含まれます。

場 子育て親子の交流の場

場 10月3日(水)・10月10日(水)・10月17日(水)・10月24日(水)・10月31日(水)

場 午前9時～午後4時

場 ※10月24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。

場 ①特定の団体のみの使用はできません。

場 ②事故やケガなどには十分注意してください。

場 子育て支援課 ☎443-1693

場 全国中学校体育大会・関東中学校体育大会に出場した生徒が表敬訪問

場 この夏、千葉県を代表して全国中学校体育大会や関東中学校体育大会に出場した市内中学生が市役所を訪れ、市長に大会の報告を行いました。

場 全国大会などに出場した生徒は、次のとおりです。

場 八街市立八街南中学校 (敬称略)

場 ◆陸上競技部

場 長谷川 巧光 (2年)

場 2年男子100m 県大会第2位 関東大会出場

場 2年男子100m 関東大会第4位

場 男子共通200m 県大会第3位 全国大会出場

場 ◆新体操部

場 藤本 花 (1年)

場 個人総合 県大会第5位 関東大会出場

場 個人総合 関東大会第3位 全国大会出場

場 学校教育課 ☎443-1446

記号の見方

日時

会場

内容

対象

定員

費用

申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

FAX 444-0815