

講座・催し

古文書講座受講生

日時 6月12日(金)、7月10日(金)、8月7日(金)、9月11日(金)、10月9日(金)、各回とも14時～16時
 会場 中央公民館2階講義室
 対象 成人の方 初心者歓迎
 内容 町内に残る古文書を中心に初めての方にも分かりやすい教材を使用して基礎から学びます
 募集人数 先着30人
 参加費 無料
 申・間生涯学習課生涯学習班
 ☎(70)0380

料理講習会

いずみの里

米粉を使ったケーキ講習会

日時 5月10日(日)9時、11日(金)9時、12日(土)9時、13日(日)9時、14日(月)9時、15日(火)9時
 申込締切 5月8日(金)
 日時 5月23日(土)9時、24日(日)9時、25日(月)9時、26日(火)9時、27日(水)9時、28日(木)9時
 申込締切 5月15日(金)
 やまべの郷
 太巻き寿司講習会

伝言板



健康体操とスマートになる会
 サークルアリーナガールズ
 歩き方であなかが変わる。
 一人でも多くの人に最後まで自分の足で生きる人生の喜びを提唱したい。軽快なリズムに乗って踊ってみませんか。身も心もさわやかに。
 ▶日時=毎週(木)13時～15時
 ▶会場=農村ふれあいセンターやまべの郷研修室
 ▶対象=25歳以上の方(男女問わず)
 岡 葛西 ☎(73)1440

らくらくピースクラブ

▶日時=第1・3(火)9時30分～12時30分
 ▶会場=中部コミュニティセンター
 岡 つる岡 ☎0475(24)8073

絵手紙同好会

草花を描いてお便りを楽にしています。参観大歓迎。
 ▶日時=第2・4(月)13時30分～15時30分
 ▶会場=中央公民館
 ▶参加費=月1,000円
 岡 中村 ☎(72)4508

家族のための自力整体

家族を癒すお互いのケアを学ぼう。親子でご夫婦で楽しくできます。
 1人でも可・年齢制限なし
 ▶日時=5月6日(水)・9日(土)15時～16時
 ▶会場=東金スタジオナホーラ
 ▶持ち物=バスタオル、フェイスタオル(レンタルあり)
 ▶参加費=1回・1家族500円
 岡 田中 ☎(55)2682

家族倫理講演会

「家族をよくする」。多発する犯罪の多くは家庭からです。いま一度家庭のあり方を見直しましょう。講演とエスペランスによるコース
 ▶日時=5月10日(日)13時30分～15時20分
 ▶会場=東金文化会館
 ▶参加費=1,000円
 岡 土屋 ☎(72)3532

刺しゅうサークルはなみずき

昨年8月より刺しゅうの好きな人たちが集まったサークルです。楽しくやっています。初めての方も歓迎します。一度見学に来てください。
 ▶日時=月2回(5月は13日・20日)
 ▶会場=中央公民館
 ▶参加費=無料
 岡 猪川 ☎(73)2206

大網カラオケ歌唱研究会

グループレッスンで楽しく歌っています。(講師の指導・アドバイスがあります)
 ▶日時=第1・3(木)10時～12時
 ▶会場=中部コミュニティセンター
 ▶参加費=月1,000円
 岡 土井 ☎(73)7106

フィットサークル

手編み・手芸。眠っている糸を生かして、自分のオリジナルな作品にしてみませんか。
 ▶日時=月2回(火)17時30分～19時30分
 ▶会場=中央公民館
 岡 成田 ☎090(9325)1078

無料講演会

▶日時=7月26日(日)12時30分開演
 ▶会場=ポートプラザ千葉2階ロイヤルホール
 ▶テーマ・講師=「不機嫌になる心理 こころの平安を得るために」・加藤諭三氏
 ▶募集人数=先着150人
 岡・岡 (株)千葉県鍼灸マッサージ師会 ☎043(290)7538

城西国際大学の教授などを講師に迎え、『世界から見た日本、日本から見た世界』をテーマに講座を開催します。
 日本文化の海外での評価や、東洋と西洋の文化の違いを画像から読み解くなど興味深い内容です。
 対象 町内在住・在勤の18歳以上の方
 時間 各日とも13時30分～15時
 会場 中央公民館2階講義室
 募集人数 先着40人
 参加費 無料
 その他 3回以上出席された方に修了証を授与
 申・間生涯学習課生涯学習班
 ☎(70)0380

城西国際大学公開講座

心臓蘇生法(成人一人法)とAEDの使用を加えた3時間のコースです。
 日時 5月24日(日)9時～12時
 会場 東金文化会館
 条件 18歳以上で山武郡市に在住・在勤・在学の方
 募集人数 先着30人
 申・間山武郡市広域行政組合消防本部警防課
 (平日8時30分～17時)
 ☎(52)8752

普通級救命講習会

心肺蘇生法(成人一人法)とAEDの使用を加えた3時間のコースです。
 日時 5月24日(日)9時～12時
 会場 東金文化会館
 条件 18歳以上で山武郡市に在住・在勤・在学の方
 募集人数 先着30人
 申・間山武郡市広域行政組合消防本部警防課
 (平日8時30分～17時)
 ☎(52)8752

地元野菜の収穫体験会

野菜(水午後・1人) 草花・果樹(水午後・1人) 酪農・小動物(金午後・3人) 休日ゆったりコース
 日時・募集数
 網高体験コース(土午後・10人程度)
 申込多数の場合は抽選
 対象 県内在住の20歳以上で体力のある健康な方
 申込期間 5月15日(金)までの9時～17時
 申・間栗立大網高等学校 ☎(72)0003

健診(検診)を受けよう!

継続して受診することで、自分の身体の状態を把握することができます。また、早期発見への手掛かりにもなります。年に1度は健診(検診)を受けましょう。

- ▶日程・会場
 ・6月8日(月)・9日(火)=老人福祉センターコスモス荘
 ・6月10日(水)・11日(木)=農村環境改善センターいずみの里
 ・6月12日(金)=瑞穂小学校
 ・6月15日(月)～19日(金)=中部コミュニティセンター
 ・7月9日(木)・10日(金)=農村ふれあいセンターやまべの郷
 ・7月6日(月)～8日(水)、13日(月)～17日(金)=保健センター
 ▶受付時間=9時30分～11時、13時～14時15分
 ▶対象・検査内容

| 健診(検診) | 対象 | 検査内容 |
|---------|--|--|
| 特定健康診査 | 昭和44年3月31日以前生まれで町の国民健康保険に加入している方、後期高齢者医療制度に加入している方 | 身体計測(身長、体重、腹囲)問診、血圧測定、尿検査(糖、たんぱく)、診察、血液検査(脂質、肝機能、血糖) |
| 胸部レントゲン | 昭和44年3月31日以前生まれの方 過去2年以内に受診した方は問診票が郵送されます。 国保以外の方も受診可能です。問診票がない方は直接会場へお越しください。 | 胸部間接撮影 |
| 肺がん検診 | 昭和44年3月31日以前生まれの方 肺がん検診は胸部レントゲンを受診された方のみ。 | かくたん喀痰検査(自宅で痰を3日間採取) |
| 大腸がん検診 | 特定健診会場でお申し込みください。検体容器を配布し後日指定された日程で回収します。 | 便潜血反応検査(自宅で2日間採便) |

保健 教室・健診(検診)・相談・予防接種など

申・間 健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

| 教室名など | 会場・日時 | 対象・内容 | 持ち物など |
|-----------------|---|----------------------------|----------|
| 乳児相談(要予約) | Ⓜ1日(金)13時30分～15時 Ⓝ15日(金)13時30分～15時 Ⓞ19日(火)9時30分～11時 はがき通知者は指定時間にお越しください。 | 乳児(1歳未満の子)計測、発育・発達・離乳食相談など | 母子手帳 |
| 乳幼児の歯の健康相談(要予約) | Ⓜ1日(金) Ⓝ15日(金) Ⓞ19日(火) 指定時間にお越しください。 | ムシ歯予防・歯磨き方法など | 歯ブラシ・タオル |

Ⓞ=保健センター、Ⓜ=中部コミュニティセンター、Ⓝ=農村環境改善センターいずみの里
 その他の教室(乳児健診・BCG接種・歯っぴーモグモグ教室、1歳6カ月児健診、2歳児歯科検診、3歳児健診、各種予防接種、離乳食講習会、すくすく広場、マタニティ教室、健康相談、リハビリ教室)については健康カレンダーをご覧ください。お持ちでない方は役場受付、保健文化センター、中部コミュニティセンター、白里出張所、農村環境改善センターいずみの里にありますのでお持ちください。