

## 甲子園初出場

## 八千代東高校

2-3で惜敗するも互角の戦い



▲8回の裏、四球からの出塁とヒットで追加点を奪われたマウンド上の村上投手に、集まって明るく声をかける内野手たち

“第91回全国高校野球選手権大会”に地元県立八千代東高校が千葉県代表として初出場し、全国に「八千代」の名前をアピールしてくれました。初戦は大会初日の8月8日第3試合、相手は愛媛代表の春夏連続出場の強豪、西条高校。「普段の自分たちの野球をすれば」と、チャンスを確実に活かした攻撃で、大会屈指の速球派秋山拓巳投手から3回に先制点を奪いました。千葉大会8試合を投げ抜いた村上浩一投手は、愛媛大会5試合57安打の強力打線を5安打に封じましたが、8回に決勝点を入れられ、2-3で敗れました。地元出身「普通の県立高校 球児の堂々たる戦い」ぶりに、応援席から惜しめない拍手が送られました。(関連記事は、8Pで紹介)

### 主な内容

ページ

自助・共助・公助の 連携で減災に取り組む……………	2・3
今日からできる！生活習慣病予防…	4・5
市民文化祭9月の日程……………	4
県立八千代東高校甲子園出場特集…	8

### 募集

#### さつまいも掘り体験の参加者

「定額給付金」の申請期限が迫っています  
八千代市の定額給付金申請書の提出期限は、10月1日(木)です。申請期限内に申請しないと受け取る事ができなくなります。申請していない人は、期限までに申請するようお願いいたします。申請用紙が届いていない人はご連絡ください。  
なお、窓口での現金受け取りを希望する人で、窓口で申請する人は、申請書提出時に現金を受け取ることはできません。後日連絡が届いてから、窓口での受け取りになりますのでご注意ください。  
(総務課 定額給付金グループ)

### 募集

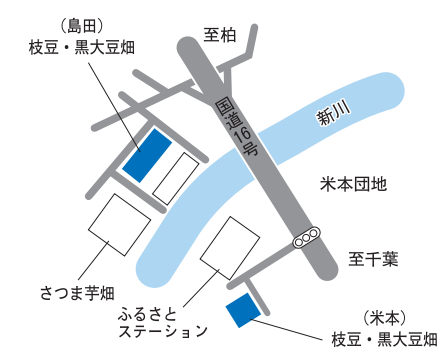
#### 枝豆・黒大豆収穫体験オーナー

日時 9月19日(土)各土曜・日曜と祝日。時間はいずれも午前9時～午後3時 場所 島田体験農場 参加費 1区画(7株)1000円 持ち物 スコップ、手袋、長靴、芋を入れる袋 申し込み 当日直接同農場へ 問い合わせ 農事組合法人「島田」080(1306)9752

枝豆・黒大豆のオーナーになり、自分で収穫します。収穫時は、はさみ、軍手、袋を持参。主催は、農事組合法人「米本」、「島田」です。  
受付・申し込み 電話確認の上、9月12日(土)・13日(日)午前10時～正午、午後1時～3時に所定の用紙に参加費を添えて当日「ふるさとステーション(屋根付き広場)」島田体験農場へ。先着順。定員になりしだい終了なので電話で確認してから申し込んでください。電話やFAXでは受け付けません。場所「ふるさとステーション」隣接水田、対岸水田 参加費 1区画(7株)2000円 収穫時期

【枝豆として収穫する時期】10月10日頃～10月25日頃まで  
【黒大豆として収穫する時期】12月5日頃～12月20日頃まで  
問い合わせ 農事組合 法人「米本」仲村 090(2461)4814 「島田」080(1306)9752

注意事項 ・12月30日以降は、畑を更地にするので収穫時期にご注意ください。適切な時期を過ぎると作物が取れない場合があります。(ふるさとステーション)





# 身の回りを点検しましより災害に備えて

自助・共助・公助の連携で減災げんさいに取り組む

## 関東でもマグニチュード7の地震が起きる可能性が

マグニチュード8程度の地震は、200年～300年の周期で発生しているといわれています。関東大震災が発生したのは1923年、86年前ですから同じ規模の地震が起きるのは、まだ先のことだろうと言われていました。

しかし、マグニチュード7程度の直下地震は、今後発生する危険が高まっています。

災害は規模が大きくなると、救援活動を行う行政機関、消防・警察・自治体・自衛隊の施設や職員も被災してしまい、すぐに現場に行くことができなくなります。防災の基本は、自分の命は自分で守る「自助」が70%、自分たちのまちは自分たちで守る「共助」が20%、行政機関

の援助「公助」が10%といわれています。

静岡沖地震では、ふだんから地震に備えて工夫を重ねていたかどうかで大きな差が出ました。けがをした人の半数近くが、家具の転倒や大型テレビなどの直撃によるものでした。

「自助・共助・公助」の三者で連携して災害に備えることはもちろんですが、まず自分の回りを点検し、被害を少なくする防災対策「減災」に取り組むことが大変重要です。「自助」として日ごろからできることには、次のようなことがあります。ぜひ、チェックしておきましょう。

【家族で防災会議】 災害は家族が全員いるときに起きるとは限りません。避難場所や連絡方法、集合場所などを決めておきましょう。

【防災訓練に参加する】 初期消火や応急手当ての方法を身につけておきましょう。

8月10日、台風9号がもたらした豪雨により西日本では土砂崩れが発生し、多くの人命と財産が失われました。八千代市も例外ではなく、停電や床上・床下浸水などの被害を受けました。

また、同11日の早朝には、震度6弱の静岡沖地震が発生しています。

災害を食止めることはできません。しかし被害を減らすことはできます。ふだんから対策を考え「減災」に取り組みましょう。

お問い合わせは  
総合防災課 電話483-1151へ

## 防災用品チェックリスト

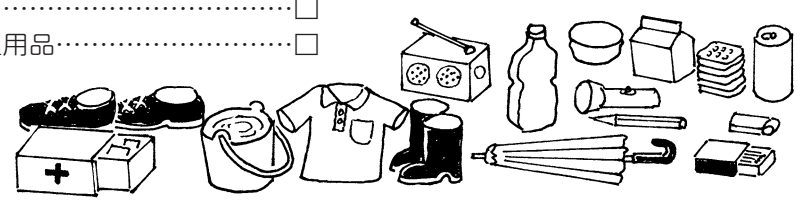
衣類は、季節に合わせて用意しましょう

欲張りすぎると避難に支障が出ます。男性15kg、女性10kgを目安に

- 水（1人1日3ℓが目安）……………□
- 乾パン、クラッカー、缶詰、レトルト食品など……………□
- 携帯ラジオ、予備の電池……………□
- 懐中電灯、予備の電池……………□
- マッチ、ライター……………□
- ティッシュペーパー、生理用品……………□
- 筆記用具……………□
- 救急医療品……………□
- 履物……………□
- 衣類、下着……………□
- 雨具……………□



- 印鑑、現金……………□
- 預金通帳、有価証券など……………□
- 身分を証明するもの……………□



\*トイレ用にお風呂やバケツに水をためておく役立ちます。

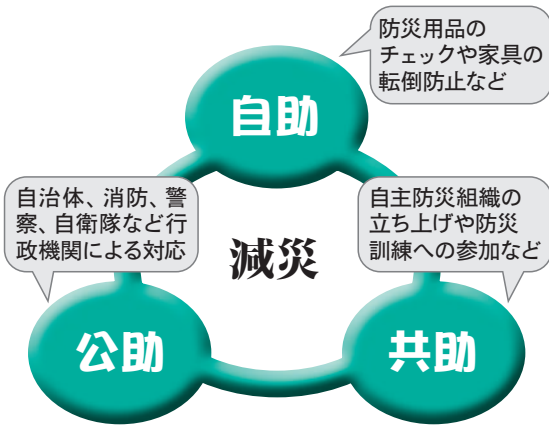
## ペットボトルを出すときの注意

ペットボトルは大変かさばります。つぶして出せば、一度にたくさん収集することができます。中を水ですすいでからつぶして、集積場所の青い網袋に入

れるようにしてください。また、ペットボトルをリサイクルするときには、キャップとラベルは、きちんとはずして可燃ごみに出しましょう。一緒になっていると、資源として再生することができなくなることがあります。

コース	該当地域	指定袋使用			資源物		コース	該当地域	不燃ごみ	有害ごみ	可燃ごみ	缶びん類	紙パック類	紙類
		不燃ごみ	有害ごみ	可燃ごみ	缶びん類	紙パック類								
9月の資源物・ごみ収集日	大和田(成田街道南側) 萱田町(成田街道南側) 村上(3200・3300・3500番台の成田街道南側) 大和田新田(県道幕張八千代線より東側) 高津(県道幕張八千代線より東側)	1	15	3	火	火	9	村上(成田街道北側で新川西側) 萱田町(成田街道北側から東葉高速線南側) 萱田(成田街道北側から東葉高速線南側) 大和田(成田街道北側から東葉高速線南側) 大和田新田(300・400・500・700番台の成田街道北側から東葉高速線南側) ゆりのき台1・2丁目	3	17	月・水・金	火	土	問い合わせは、クリーン推進課 483-1151、または清掃センター 483-4521へ
	2 八千代台北	8	休	み	木	土	10	高津(県道幕張八千代線より西側) 高津東、大和田新田(100・200番台の成田街道南側)	10	24	21・23日は休	22日は休		
	3 八千代台西、八千代台南	15	1	火	21・23日は休	22日は休	11	高津団地、大和田新田(1~99番地の成田街道南側)	17	3	21日は休		23日は休	
	4 八千代台東	22	8	火			12	大和田新田(900・1000・1100番台の成田街道北側から東葉高速線南側) 緑が丘2~4丁目	24	10	21日は休	22日は休		
	5 上高野	2	16	水	21・23日は休	22日は休	13	勝田台	4	18	火・木・土		23日は休	
	6 村上団地	9	休	み			21・23日は休	22日は休	14	勝田台南、勝田、ゆりのき台3~8丁目、麦丸、萱田町(東葉高速線北側) 萱田(東葉高速線北側)	11	25		
	7 村上(新川の東側) 村上南下市場	16	2	水	21・23日は休	22日は休			15	大和田新田(東葉高速線北側) 吉橋、尾崎、緑が丘1・5丁目	18	4	22日は休	
	8 神野、保品、下高野、米本、米本団地、堀ノ内	23	9	水			16	大学町、真木野、小池、佐山、平戸、神久保、島田台、島田、桑橋、桑納	25	11	21日は休			

## 被害を減らすための三つの連携



【家の中の安全対策】大地震が発生したときには、家の崩壊や家具の転倒など、家そのものが命を奪う凶器になります。事前に次のような対策をとりましょう。 出入り口や通路に物を置かない L字金具などで家具を固定したり、下に小さな板などを差し込んだりして、家具の転倒を防ぐ 窓ガラスやガラス棚に飛散防止フィルムを貼って、ガラスが飛び散るのを防ぐ

【家の外の安全点検】 屋根瓦にひび割れやずれがないか テレビアンテナがしっかりと固定されているか ブロック塀にひび割れや崩れがないか 柱や土台は大丈夫か

【非常持ち出し品の準備】 最低3日分の食料と水を用意 服用している薬があれば、薬の名前や処方箋を用意しておく 防災用品チェックリストを参考に準備する

## 地域で協力して 災害を乗り越える力をつけよう

大きな災害が起きてしまったとき、生存者を助けられるかどうかの勝負は、災害1日目といわれています。阪神淡路大震災では、地域住民が協力し合って初期消火や救助活動を行い、多くの人命を救いました。そして、地域における自主的な救出活動の重要性が再認識されるようになりました。

災害直後に、地域のまとまった力として活躍するのが自主防災組織です。市内では、現在115の組織が研修会や防災訓練を行って災害に備えています。自治会や町会などが中心になっていることが多いですが、中にはマンションなどの集合住宅単位で

## 自主防災組織を作いませんか

自主防災組織を自治会・町内会で結成する場合の手順は、次のようになっています。 自主防災組織の結成について、自治会・町会に提案する 結成準備を行う担当者を決める（防災活動に関心がある人） 組織の基本的な事項についてまとめ、自主防災組織規約（案）1を作成する 役員会で規約案の承認を得る 総会で可決したら、自主防災組織結成。活動を開始

総合防災課へ連絡し、各種申請書（資機材貸与、補助金交付、防災訓練指導依頼など）を提出 1は、総合防災課や市のホームページでも見られます。

### 市が行っている 自主防災組織への支援は

補助金を交付します 結成したときに防災資機材購入費と活動費として、25世帯以下36,000円 26世帯以上50世帯以下



地震体験車で大地震を体感してみませんか

60,000円 51世帯以上は世帯数によって金額を決定

翌年からは活動費として5万円を限度に、25世帯以下1万円 26世帯以上は世帯数によって金額を決定

消火器を詰め替えます 総合防災課や消防署の指導で消火訓練を実施した場合には、年度内に1回10本を限度に、火災の初期消火活動に使用した場合は限度なしで、無償で詰め替えを行います。

防災資機材を貸与 ヘルメット、強力ライト、メガホン、など25万円分を限度で貸与。

立ち上げているところもあります。

こうして結成した自主防災組織が継続して活動していけるように、市では防災資機材を購入するための補助金や、資機材の貸与などの制度を設けています。また、地域での防災意識を高めてもらうために、毎年、防災週間中に実施する総合防災訓練のほかに、市内の7地域で防災訓練を行っています。地震体験車や消火訓練、炊き出しなどさまざまな体験ができる貴重なチャンスです。どなたでも参加できますので、ぜひ一度参加してみてください。訓練を切っ掛けに、自主防災組織や災害が発生したときの対応について近所で話し合い、いざというときにあわてずに行動できるよう備えましょう。

### 地域防災訓練の日程

地域	実施日・時間	場所
睦	10月10日(土) 10時～12時	大学町自治会館前
阿蘇	10月11日(日) 10時～12時	米本南小学校
高津・緑が丘	10月12日(月) 10時～12時	八千代緑が丘駅 南側駅前広場
勝田台	10月31日(土) 10時～12時	勝田台中央公園
村上	11月1日(日) 9時30分～12時	村上東小学校
八千代台	11月3日(月) 9時30分～12時	消防本部
大和田	11月3日(月) 1時30分～3時30分	萱田小学校

## 電話で安否を確認、災害用伝言サービス

### ■NTT災害用伝言ダイヤル

災害が発生したときに、家族間の安否や連絡に利用できます。毎月1日(1月1日を除く)に体験利用ができます。防災週間中の8月30日～9月5日も体験できます。

【録音】 171→1→被災地の電話番号→録音

【再生】 171→2→被災地の電話番号→再生



### ■携帯電話「災害用伝言版」

災害が発生すると「iモード」「EZweb」「Yahoo!ケータイ」のトップに「災害伝言版」が追加され、伝言が登録できます。伝言の内容は、インターネットや他社の携帯・PHSからも次のURLで確認できます。

NTTドコモ：<http://dengon.dokomo.ne.jp/top.cgi>

Au：<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク：<http://dengon.softbank.ne.jp>

## 第3回定例市議会の日程

日程予定) 9月2日(水)開会 8日(火)・9日(水)一般質問

(代表質問・個別質問) 10日(木)一般質問(個別質問)、質疑

11日(金)・14日(月)各常任委員会 15日(火)・18日(金)決算審査

特別委員会 29日(火)総括審議

\*本会議と各委員会の傍聴ができます。

テレビ放送 市議会の模様をケーブルテレビ(アナログ放送は2チャンネル、デジタル放送は11チャンネル)で放送します。

開会日: 3日(木)午後7時から放送予定 一般質問: 9日

(水)から、午後7時と8時に一人ずつ、質問順に放送予定(土曜日を除く) 総括審議: 10月1日(木)午後7時から放送予定 会議の日程やテレビ放送の予定など、詳しくは議会事務局(483) 1151へお問い合わせください。

## 清掃センターの焼却炉のダイオキシン類 測定結果は基準以下

2号焼却炉の排ガス中ダイオキシン類の測定を実施した結果次のとおりでした。いずれも国の排出基準を下回りました。

2号炉	測定日	測定結果	排出基準値
	5月29日	0.2ナノグラム	5ナノグラム
1ナノグラムは10億分の1グラム			(清掃センター)

## 木造住宅無料耐震診断

(社)千葉県建築士事務所協会八千代支部と(社)千葉県建築士会八千代支部会員の建築士が簡易耐震診断を実施します。対象は、市内在住の人。木造住宅(ツーバイフォーも可)で、リフォームの相談などもできます。先着30人。

日時 9月5日(土)午前10時～午後3時 場所 市役所第3会議室 持ち物 建築確認済証。ない場合は、各階平面図を方眼紙に書き、壁の長さが分かる図面でも可 事前に調べ

ておくこと 屋根の種類 地盤の種類 基礎鉄筋の入り

具合やひび割れの状態) 筋かいの有無 腐れ具合や白アリ

被害など 建築指導課で配布している「誰でもできるわが家の耐震診断」を参考にすると便利です。ご利用ください

申し込み いずれも4日(金)必着。電話かファクスで「無料耐震

診断希望・住所・氏名・電話番号を連絡 はがきに「無料耐震

診断希望・住所・氏名・電話番号を記入して、〒276-0

049緑が丘1-1-1NPO法人八千代建築設計・検査機構

(社)千葉県建築士事務所協会八千代支部長下橋祐次(486)

6730(486)7610へ

(建築指導課)

(建築指導課)

# 今日からできる！

# 生活習慣病予防

糖尿病や高血圧、心臓病などの生活習慣病を予防するには、健康的な生活習慣を付けることが大切です。例えば「規則正しく、バランスの良い食事を取る」「適度な運動」「禁煙」。しかし、「気を付けようと思っはいるけれど、なかなか実践できない.....」と言う人が多いのではないのでしょうか。

9月ば「健康増進普及月間」家族みんなで日ごろの生活習慣を振り返り、できることからチャレンジしてみませんか。

【問い合わせ】健康づくり課 ☎483-4646

## 生活習慣をチェック

まずは、あなたの生活習慣についてチェックしてみましょう。

右では、生活習慣を改善するヒントを紹介します。できることから少しずつ始めてみましょう。

**食生活**

- 朝食を食べないことが多い
- 満腹になるまで食べてしまう
- 野菜をあまり食べない
- 脂っこい物や味の濃い物をよく食べる
- 間食をしたり、夜食を食べたりすることが多い
- 外食やコンビニ食、インスタント食が多い

→一つでもチェックのついた人は「食生活の改善にチャレンジ」へ

**運動**

- 休みの日は家でごろごろしていることが多い
- ついエレベーターやエスカレーターを使ってしまう
- 週に2回以上、汗をかくような運動(1回30分以上)をしていない

→一つでもチェックのついた人は「運動にチャレンジ」へ

**たばこ**

たばこは体に悪いと分かっているが、つい吸ってしまう  
今すぐにでもたばこをやめたい  
何度も禁煙にチャレンジしているが、やめられない

→一つでもチェックのついた人は「禁煙にチャレンジ」へ

## 食生活の改善にチャレンジ

朝食を食べないことが多い→次の食事で、体がエネルギーをため込もうとし、肥満になりやすい

\*朝食は一日の活動源。米飯やパンなどに含まれる糖質は、脳のエネルギー源になります。朝食をきちんと食べることで、仕事の能率もアップ。

\*朝食を食べる習慣のない人は、パンや牛乳、果物など、手軽な物を食べることから始めましょう。

満腹になるまで食べてしまう→食べ過ぎは脂肪蓄積の最大原因

\*ゆっくりよくかんで食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

\*「腹八分目を心掛けましょう。もう少し食べたい」と思うところでやめて、10分ほど待ってみると、満腹感を得ることができます。



\*肉などはゆでたり蒸したりすると、脂を落とすことができます。また、炒め物を作るときは、フッ素樹脂加工のフライパンを使うと、油の量を減らせます。

\*塩分の取り過ぎにも気をつけましょう。塩分を控えるために、

- ・かんきつ類、酢、香味野菜を活用
- ・しょうゆは、かけるより付ける
- ・ラーメンなどの汁は残すといった工夫をしましょう。

間食をしたり、夜食を食べたりすることが多い→1日の摂取エネルギーが増え、肥満の原因に

\*甘い物やスナック類は、すぐ手の届く所に置かない、買い置きしない。どうしても食べたいときは、食べる分だけ皿に盛るなどの工夫を。

\*寝る前の食事は胃に負担を掛けます。また、朝食が食べられなくなる原因にもなります。遅くとも就寝2時間前までには、食事を済ませるようにしましょう。

外食やコンビニ食、インスタント食が多い→エネルギー量や脂質、食塩の摂取量が多くなりがち

\*いろいろな料理を、バランス良く選びましょう。単品よりも定食を。



野菜をあまり食べない→生活習慣病予防に野菜は不可欠

\*野菜は、生で食べるほか、ゆでたり蒸したり、いろいろな調理方法があります。毎食、意識して野菜の副菜を1品プラスしましょう。

脂っこい物や味の濃い物をよく食べる→高血圧や動脈硬化の原因に

\*フライなどの揚げ物に偏らないようにしましょう。

\*肉の部位によって、脂質の量に差があります。購入するときは注意を。



肉の部位によって脂の量も違う

単品よりも定食が◎

\*栄養成分表示をチェック。エネルギー量や脂質量、塩分量を意識して、料理を選びましょう。

訂正 広報やちよ8月1日号2ページに掲載した「ダメです！歩きたばこ、資源物の持ち去り」の記事中、誤りがありましたので次のとおり訂正しおわびいたします。

誤 1万円以下の罰金が科せられます  
正 1万円以下の過料が科せられます

(クリーン推進課)

**新しい市民便利帳ができました**

市の行政サービスや公共施設の案内などをまとめた、2009年度版暮らしのナビブック(市民便利帳)ができました。広報広聴課、情報公開室、総合案内、支所・連絡所、図書館、公民館、市民活動サポートセンター、保健センターで配布しています。

(広報広聴課) ▶市民便利帳(昨年度版)

**市民文化祭 9月の日程** (文化スポーツ課)

行事	日時	場所
八千代祭・文化の部	9月12日(土) 午前9時30分～午後2時30分	県立八千代高等学校
東京動物専門学校 学校祭	9月25日(金)～27日(日) 午前10時～午後4時	東京動物専門学校
八千代川柳大会	9月27日(日)正午開場	八千代集英会センターホール

**募集 「チャレンジ雅楽」の参加者**

日本の伝統楽器「笙・箏・龍笛」に触れてみませんか。雅楽師が初歩的な演奏法を指導。また、「上野雅楽会」の皆さんによる演奏や舞を鑑賞します。郷土博物館と東京成徳大学の共催。

日時 9月27日(日)【雅楽器体験】午前10時～正午【雅楽・舞楽鑑賞】午後1時30分～2時30分 場所 郷土博物館 募集人数 【雅楽器体験】小学4年生以上対象、先着40人【雅楽・舞楽鑑賞】先着70人 両方の参加も可 費用 雅楽器体験のみ500円

申し込み 電話で郷土博物館 ☎(484)90111へ

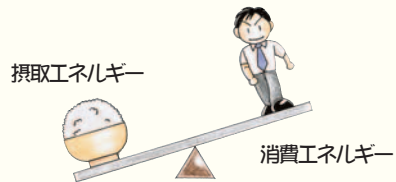
(浪曲漫談) 古今亭菊之丞(落語)【2本目】：ナイツ(漫才)、柳家小菊(粹曲)、三笑亭夢太郎(落語) 申し込み 郵便往復はがき(私製を除く)の、往信用裏面に郵便番号、住所、氏名、電話番号を、「返信用表面」に郵便番号、住所、氏名を書き、〒276-0044 萱田町728 八千代市文化スポーツ振興財団NHK「真打ち競演」観覧券へ郵送。9月30日(水)必着。抽選で入場整理券(一枚で二人入場可)を送ります。1歳以上のお子さんから入場整理券が必要です。応募の際にいただいた情報は、抽選結果の連絡のほか、番組やイベントの案内、受信料に関するお願いに使用することがあります

(文化・スポーツ課)

# 運動にチャレンジ

摂取エネルギー > 消費エネルギー  
「近所へも車で移動」「休日はずっと家でテレビ観賞」……このような生活スタイルでは、すぐに運動不足になり、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多い状態を招いてしまいます。

取り過ぎたエネルギーは、脂肪となって体にたまり、生活習慣病の危険性を高めてしまいます。



生活に運動を取り入れ脂肪を燃焼。脂肪を燃焼するためには、消費エネルギーを増やすこと、つまり運動することが大切です。運動は、継続することでその効果が上がります。

しかし、毎日運動するための時間を作り、継続するのは大変なこと。そこで、特別に運動する時間を作るのではなく、日常生活の中で意識的に体を動かして、毎日の運動量を増やしてみましょう。

【例えばこんな方法で運動量アップ】

- ・買い物へは、車ではなく徒歩や自転車で行く。
- ・意識して速く歩く。
- ・エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
- ・休みの日は家の掃除をする、子どもと運動する。

・歯みがきをしながら、かかとの上げ下げをするなど。

このような習慣を付けることが、たまった脂肪を減らし、生活習慣病の危険性を減らすことになります。

運動は安全に、気持ち良く一度に運動量を増やすと、運動自体がストレスになってしまうこともあります。次の4か条を守りましょう。



【運動を安全に気持ち良くけいぞくするための4か条】

- ・けいぞくして無理をしない！（頑張り過ぎないこと）
- ・今（いま）がチャンス！
- ・三日坊主も繰り返せば立派な継続（けいぞく）！
- ・のどが渴く前に水分補給！（のどの渴きは、脱水症状のサイン）



## やちよ元気体操 上級編 で運動不足解消

やちよ元気体操 上級編（以下体操）は、運動不足などが原因で起こる生活習慣病の予防を目的に制作しました。

【ストレッチ編 約10分】運動習慣のない人でも無理なく全身を動かすことができます。



【筋力トレーニング編 約5分】全身を動かしながら、おなか周りやおしり、脚などの筋肉を中心に鍛えます。



体操の出前講座を開催。健康づくり課では、この体操を紹介する「まちづくりふれあい講座（出前講座）」を開催しています。市内在住または在勤、在学の10人以上の団体で申し込んでください。

ビデオやCDも用意。ご利用を体操の映像（ビデオテープ、DVD）音楽（カセットテープ、CD）も用意しています。詳しくは健康づくり課へお問い合わせを。

リーフレットを配布。体操を写真付きで解説したリーフレットを作りました。健康づくり課（保健センター）、国保年金課、公民館、支所、総合生涯学習プラザ、ふれあいプラザ、市民体育館などで配布しています。

# 禁煙にチャレンジ

「やめたい気持ち」がはじめの一歩。「この一箱を吸い終わったら」「来月から」と先延ばしにせず、「やめたい」と思い立ったら、とにかく実行を。禁煙にはこんな効果があります

- 【禁煙20分後】血圧や脈拍が正常に
- 【24時間後】心臓発作の確率が低下
- 【3か月以内】歩行が楽になる
- 【5年後】脳卒中の確率が、吸わない人と同じくらいになる
- 【10年後】肺がんの死亡率が吸い続ける人の半分になる



吸いたくなくても「きにしんない」で乗り切ろう

- き 気分転換に体を動かそう
- に 煮干しや昆布をかもう
- し 深呼吸しよう
- な 泣ける映画を見よう（気を紛らわせることも大事）
- い 今吸わなくてもいいだろう

こんな方法もあります  
・病院の禁煙外来を受診。喫煙年数や本数などによっては、保険診療で禁煙治療が受けられる場合もあります。

- ・市販のニコチンパッチやガムを利用
- ・インターネットの禁煙サイトを活用。禁煙に関する情報を入手したり、仲間と支え合うことができます。



## 生活習慣病予防に関する講演会・講座

いずれも申し込みは、電話で健康づくり課☎483-4646へ

生活習慣病予防講演会「運動習慣で血糖改善！～糖尿病について知ろう～」 血糖値が気になる人。「いざ運動しようと思っても、なかなか実行できない」と言う人。

楽しみながら運動しましょう。糖尿病に関する医師の講話も。対象は市内在住または在勤の人。先着30人。

- ▶日時 10月2日(金)午後1時30分～4時 受け付けは午後1時15分から
- ▶場所 保健センター
- ▶内容 病気に配慮した効果的な運動実習 講話「糖尿病の基礎知識、糖尿病における運動の効果など」

歩いてはじめる健康づくり講座・全4回 毎日の歩き方を変えるだけで、運動効果が上がります。ウォーキングとストレッチ体操中心。新川沿いのウォーキングも予定。対象は市内在住または在勤で、医師から運動の制限をされていない人。先着30人。飲み物と、初回は室内

用運動靴を持参し、運動しやすい服装でご参加を。

- ▶日時 10月6日(火)・14日(水)・20日(火)・27日(火)午前9時30分～11時30分
- ▶場所 市民体育館など
- ▶費用 50円（保険代）

このほかにも、皆さんの健康づくりに関する講座を開催する予定です。お気軽にご参加ください。

**募集**  
NHK「真打ち競演」公開録音の観覧者  
NHKラジオ第1放送の番組「真打ち競演」の2回分の公開録音を実施します。観覧を希望する人は、次のとおりお申し込みください。  
日時 10月23日(金)午後6時15分～8時40分 場所 市民会館大ホール 出演者【1本目】おぼん・こぼん(漫才)、イエスマン

**家庭教育講演会「子育ては自分育て」を開催**  
「子育ては自分育て」小児科医の提言「パパの背中とママのハグ」と題し、杉岡小児科顧問・杉岡昌明医師が子育てに関するアドバイスをします。ぜひご家族皆様とご来場を。0歳～4歳前後のお子さんを待つ保護者、家庭教育に関心のある人対象。先着50組。  
日時 9月26日(土)午前10時～正午 場所 総合生涯学習プラザ多目的ホール 申し込み 電話で生涯学習課(481)0309へ (生涯学習課)

**募集**  
谷津・里山現地調査員  
市内の谷津・里山で、動物や植物の調査をする「現地調査員」を募集します。  
調査月 10月・12月・22年2月・4月にそれぞれ数回、調査を実施。各調査月の前に講習会を開催します。応募資格 市内在住または在勤の18歳以上の人 募集人数 40人 申し込み 往復はがきに住所、氏名、電話番号、応募の理由、返信先を書き、〒276-8501市役所環境保全課へ郵送。9月15日(火)消印有効 (環境保全課)

**募集**  
墓地等の経営の許可等に関する条例の一部改正について意見を募集します  
「八千代市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、「八千代市墓地等の経営の許可等に関する条例の一部を改正する条例(骨子案)」について意見を募集します。意見を提出できる人は、市内に住所を有する人、市内に事務所または事業所を有する人、市内に通勤または通学している人、本件に利害関係を有する人です。  
内容 宗教法法人などが墓地の経営を行う場合には、墓地、埋葬などに関する法律に基づき許可が必要になります。同条例は、この法律に基づき許可などを定める必要事項について定められたものです。今回、墓地の需給バランス、市内の生活環境などとの調整を図るため、同条例の許可基準などを見直し、条例の一部を改正します。  
募集期間 9月1日(火)～9月30日(水) 公表場所 健康福祉課情報公開室 支所・連絡所、公民館、図書館、市のホームページにも掲載 意見の提出方法・送付先 意見募集期間中に公表する骨子案に記載 意見に対する個別回答は行いません (健康福祉課)

**パブコメ**  
PUBLIC COMMENT  
墓地等の経営の許可等に関する条例の一部改正について意見を募集します



# 情報ぎやらりー

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。



**あそシルバー教養講座**  
「脳活のすすめ」・全6回  
(阿蘇公民館☎488-1185)

成人対象。先着30人。時9月17日(木)、10月9日(金)、11月5日(木)、12月3日(木)、22年1月21日(木)、2月4日(木)午後2時~4時 費100円(材料費別途) 申9月10日(木)までに電話か直接同館窓口へ  
おはなしと映画の会(八千代台公民館☎483-5553)4歳以上対象。時9月12日(土)午前10時30分~11時45分 申当日直接同館へ

わくわく!おはなしランド!(睦公民館☎450-2390)幼児以上対象。時9月9日(水)午前11時~正午 申当日直接同館窓口へ

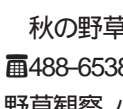
手作り工房「布ぞうり」・全2回(睦公民館☎450-2390)環境にも優しい布ぞうりづくり。市内在住の成人対象。先着20人。長さ70センチメートル以上の布などを持参。時9月11日(金)・18日(金)午後1時~3時30分 費200円(材料費) 申電話か直接同館窓口へ

楽しい川柳初めの始め・全5回(緑が丘公民館☎489-4919)川柳の初心者で、市内在住または在勤の成人対象。先着16人。時9月15日(火)、10月20日(火)、11月17日(火)、12月15日(火)、22年1月19日(火)午前9時30分~11時30分 申電話か直接同館窓口へ



**9月のプラネタリウム**  
(少年自然の家☎488-6538)小学生以上。時9月13日(日)・27日(日)午前10時30分~11時30分、午後1時30分~2時30分/5分前までに入場 費市内の人150円、市外の人300円 申当日直接同所へ

秋の野草に親しむ会(少年自然の家☎488-6538)植物観察園や周辺地域の野草観察。小学生以上対象。先着40人。時9月13日(日)午前9時~11時30分(雨天中止) 申9月11日(金)までに電話で同所へ



**手づくり味噌教室(農業研修センター☎450-4645)**市内在住または在勤で、全日程に参加できる人。各回先着

8人。時【講習会】9月26日(土)午前9時30分~正午 【加工実習】10月7日(水)~10日(土) 10月13日(火)~16日(金)

10月21日(水)~24日(土) 10月27日(火)~30日(金) 11月4日(水)~7日(土)

11月10日(火)~13日(金) 11月18日(水)~21日(土) 11月24日(火)~27日(金) 12月9日(水)~12日(土) 費3,000円 申参加費を持参の上、直接同センターへ(午前9時から。月曜日休館)

子育てワークショップ「おしゃべり広場」子育てに関することをお母さん同士で話し合ってみませんか。保育あり、要予約。時間はすべて午前10時15分~11時45分。【トッパス☎488-1632】

きょうだいの子育てどうしてる? 9月4日(金) 【すてっぴ21大和田☎486-7455】子育て中の夫婦のコミュニケーションのこと 9月8日(火) 【すてっぴ21勝田台☎487-4827】イヤイヤの時期、どう付き合う? 9月11日(金)

【あいあい☎482-0952】子育て中の近所付き合い 9月15日(火)

おいしいパン作り(ふれあいプラザ☎487-1511)市内在住または在勤の人対象。先着16人。時10月6日(火)午前10時~午後1時 費500円 申9月15日(火)までに電話で同所へ

緑の講習会「秋の草花をつかったハンギングづくり」(環境緑化公社☎458-6446)市内在住または在勤の人対象。先着20人。時9月14日(月)午後1時30分~3時30分 費2,000円 所睦公民館 申9月8日(火)までに電話で同公社へ

普通救命講習会(消防本部警防課☎459-7804)AEDを含む心肺蘇生法など。修了者には「普通救命講習修了証」を交付。15~70歳対象。先着15人/申込者が少数の時は、希望に添えない場合があります。時9月27日(日)午後1時30分~4時30分 費教本、消毒液代など600円 申9月22日(火)までに電話で同課へ。午後5時以降と土曜・日曜日、祝日は☎459-2441へ

シルバー健康体操教室(後期)・全12回(市民体育館☎485-7200)60歳以上の成人対象。抽選100人。時10月4日・11日、11月22日・29日、12月13日・20日、22年1月10日・24日、2月7日・28日、3月7日・28日いずれも日曜日午後1時~3時 費2,500円 申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)年齢、電話番号、返信先を書き、9月10日(木)必着で、〒276-0043萱田1220市民体育館へ郵送

女性フットサル教室(後期)・全4回(市民体育館☎485-7200)女性対象。抽選40人。時10月9日・16日・23日・30日いずれも金曜日午前10時~正午 費2,000円 申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)年齢、電話番号、返信先を書き、9月15日(火)必着で、〒276-0043萱田1220市民体育館へ郵送

卓球教室・全4回(市民体育館☎485-7200)抽選40人。時10月1日・15日・22日・29日いずれも木曜日午前9時30分~正午 費2,000円 申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)年齢、電話番号、返信先を書き、9月15日(火)必着で、〒276-0043萱田1220市民体育館へ郵送

消費者教室「お掃除セミナー」(消費生活センター☎485-0559)先着30人。場所別のお掃除のコツなど。講師はライオン株式会社の杉本美穂さん。時9月29日(火)午前10時~正午 所福祉センター 申電話で同所へ

市児童生徒科学作品展(指導課☎481-0301)時9月18日(金)~9月20日(日)午前9時30分~午後4時30分(20日は午後4時まで) 所教育委員会第1・2会議室

市民体育大会

【剣道】市内在住または在勤の人及び剣道連盟会員。小学生低学年・高学年、中学生男女、高校生男女、一般男子、一般女子、団体戦 時10月18日(日) 所市民体育館 申10月5日(月)までに所定の用紙を〒276-0015米本1914市立阿蘇中学校内市剣道連盟事務局・八木政則へ郵送

【バドミントン】市内在住、在勤または在学(高校生以上)の人対象。男女ダブルス1~4部 混合ダブルス(年齢別)高校生以上オープン ともリーグ戦の後決勝トーナメント。時10月10日(土) 10月11日(日) 所市民体育館 申申し込みはバドミントン協会ホームページhttp://www.geocities.jp/yba\_yj/で。問い合わせは同協会☎080-6547-7625

八千代市美術アカデミー創立35周年記念絵画展 9月21日(祝)23日(祝)25日(金)9時30分~17時(25日は16時まで) 勝田台文化センター。平沢☎(482)7746

子ども学習支援者養成研修(一般編)子どもの居場所運営や子ども支援に関心のある人対象。先着30人。9月26日(土)10時~16時30分、福祉センター【学習支援編】基礎編受講者及びすでに子どもを支援した経験のある人対象。9月27日(日)10時~16時30分、福祉センター。9月20日(日)までに谷川☎080(3917)4198

音楽と落語を聴く 9月27日(日)12時30分開場 第一部「八千代少年少女合唱団」13時10分、13時55分、第二部「八千代交響楽団」14時10分、14時50分、第三部「落語」三遊亭金太郎、15時10分、16時、市民会館。500円。石田☎(450)8708

ふれんどサークル生バンド・カラオケ発表会 9月27日(日)10時から、市民会館 結城☎(484)26004

秋季テニス教室・全4回 経験者対象。先着40人。9月29日、10月20日までの毎週火曜日9時~11時、新川1・2番コート。10月27日(火)予備日。1500円。往復はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号、返信先を書き〒276-0035高津団地5・19・306テニス協会事務局多田久尚☎(459)1401へ郵送

ひまわりダンスパーティー 10月4日(日)18時15分~20時45分 八千代文化センター。前売り1300円、当日1500円(飲食付き)。ファイブステップ・安曇☎(486)1890

## ミニ・ガイド

9月の習志野演習場訓練日程 気象条件などにより一部変更または中止する場合があります。【落下傘降下訓練】9



## リサイクル・ガイド

消費生活センター☎485-0559

この欄に関する問い合わせは、消費生活センターへ。受け付けは午前8時30分から午後5時。(土曜・日曜日、祝日休)交渉は当事者同士で行い、結果は必ず同センターへご連絡を。広報広聴課では受け付けていません。

あげます(無料) ▶20インチ子ども用自転車 ▶20インチ女子用自転車(水色) ▶ミッキーマウス歩行者(青色) ▶スヌーピープレイジム ▶平凡社世界大百科事典1986年版 全37巻 ▶レコード100枚(昭和初期~30年代) ゆずって有料 ▶ベビーシート(乳児用) ▶電子ピアノ

## 会員募集

会員募集は不定期掲載です。今号は4月23日までに受け付けたものを掲載。

ラウンドダンスみどり 初心者対象。第1・3水曜日午前10時~正午、緑が丘公民館。月1,000円。平嶋☎454-8917

村上将棋サークル 第2・4日曜日午前9時30分~正午、村上公民館。年500円。井上☎482-1388

大和田剣友会 みんなで剣道を楽しみませんか。幼稚園以上対象。見学可。毎週土曜・日曜日【子どもの部】午後5時30分から、【大人の部】午後7時30分から、大和田小学校体育館。小学生以上入会2,000円、月2,000円。山田☎482-6594

レクダンスチェリー 美容と健康のためのストレッチとレクダンス。第1・3水曜日午前10時~正午、高津公民館。月1,500円。長澤☎459-0902

フォークダンスサークル・五十鈴会 みんなでダンスを楽しみましょう。第1・3土曜日、福祉センター・第2土曜日、小坂橋公会堂午後1時30分~3時30分。月1,500円。浦野☎486-2052

英国式フラワーアレンジの会 初心者歓迎。第1月曜日、大和田公民館。1回1,000円(花代別途)。堀尾☎483-9925

大正琴コスモスの会 第2・4土曜日午後1時~4時、緑が丘公民館。入会1,000円、月2,000円。栗本☎450-9010

すみれ会 革を使ってバッグなどを作ります。第2・4木曜日午後1時30分~4時、村上公民館。入会1,000円、月2,500円。中屋☎485-2339

## 市民伝言板

歩行者天国を開催 9月6日(日)10時~17時 八千代台駅東口エボラ通り。高橋☎080(6599)5801  
カウンセリング研究会 心の通い講座(体験学習)・全12回:カウンセリングを初めて学ぶ人。9月8日、12月8日の毎週火曜日13時15分~15時30分。3600円 テキスト学習・全12回:カウンセリングの基礎学習。9月9日、12月2日の毎週水曜日10時~12時15分。3600円(テキスト代別)。勝田台南小学校コミュニティスクール、とも各回先着12人。5人未満の場合は中止。山根☎4840715 20時以降

八千代朗読サークル 新みちの会 合同発表会 山本周五郎作 赤ひげ診療譚を朗読。9月12日(土)13時開場、13時30分開演、勝田台文化センター。三井☎(750)6077  
フォトU写真展 9月17日(木)~20日(日)10時~17時(17日は12時から、20日は16時まで) 勝田台文化センター。古川☎(483)4719

八千代市美術アカデミー創立35周年記念絵画展 9月21日(祝)23日(祝)25日(金)9時30分~17時(25日は16時まで) 勝田台文化センター。平沢☎(482)7746  
子ども学習支援者養成研修(一般編)子どもの居場所運営や子ども支援に関心のある人対象。先着30人。9月26日(土)10時~16時30分、福祉センター【学習支援編】基礎編受講者及びすでに子どもを支援した経験のある人対象。9月27日(日)10時~16時30分、福祉センター。9月20日(日)までに谷川☎080(3917)4198

音楽と落語を聴く 9月27日(日)12時30分開場 第一部「八千代少年少女合唱団」13時10分、13時55分、第二部「八千代交響楽団」14時10分、14時50分、第三部「落語」三遊亭金太郎、15時10分、16時、市民会館。500円。石田☎(450)8708

ふれんどサークル生バンド・カラオケ発表会 9月27日(日)10時から、市民会館 結城☎(484)26004  
秋季テニス教室・全4回 経験者対象。先着40人。9月29日、10月20日までの毎週火曜日9時~11時、新川1・2番コート。10月27日(火)予備日。1500円。往復はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号、返信先を書き〒276-0035高津団地5・19・306テニス協会事務局多田久尚☎(459)1401へ郵送

ひまわりダンスパーティー 10月4日(日)18時15分~20時45分 八千代文化センター。前売り1300円、当日1500円(飲食付き)。ファイブステップ・安曇☎(486)1890

