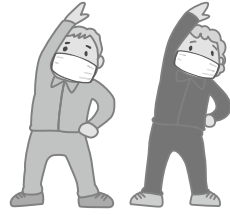


今だから自宅でできる簡単体操

自宅でも続けられる高齢者向けストレッチ、ダンスの教室です。簡単に組み立てる体操、チアダンスインストラクターによる表情の使い方などを学びます。運動不足解消のため、ぜひ参加してみませんか。



- 日時** 9月13日(月)・27日(月)または10月6日(水)・20日(水)10:00～12:00 各全2回
- 会場** ZOZOマリンスタジアム
- 対象** 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)
- 定員** 各21人(初めての方優先)
- 料金** 500円
- 申込方法** 8月16日(月)必着。往復はがきに必要事項(13面)を明記して、〒261-8587美浜区美浜1千葉ロッテマリーンズ・ダンスアカデミー事務局へ。

☎千葉ロッテマリーンズ・ダンスアカデミー事務局
☎090-4842-3811(平日14:00～21:00)
健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

女性のための健康相談

妊娠、出産に関することや思春期から更年期までの女性のからだについて、助産師が相談に応じます。

- 日時** ①若葉区=8月24日(火)13:30～15:30、②中央区=8月26日(木)10:00～12:00、③稲毛区=8月27日(金)10:00～12:00
- 会場** ①若葉保健福祉センター、②中央保健福祉センター、③稲毛保健福祉センター
- 対象** 女性のからだに関することでお悩みの方
- 定員** 各区先着2人
- 申込方法** 8月2日(月)から電話で、保健福祉センター健康課 ①若葉 ☎233-8714、②中央 ☎221-2582、③稲毛 ☎284-6494へ。

☎健康支援課 ☎238-9925 FAX238-9946

夜間や休日に急病で困ったときは…

電話相談 すぐに受診するべきか、医師や看護師が電話でアドバイスします。
救急安心電話相談 ☎#7009 (IP電話からは☎03-6735-8305)
平日・土曜日18:00～翌朝6:00、日曜日・祝日・年末年始9:00～翌朝6:00
こども急病電話相談 ☎#8000 (IP電話からは☎043-242-9939)
19:00～翌日6:00(365日)

診療 千葉市医師会などの協力で夜間・休日の応急診療を行っています。応急処置のため、詳しい検査は原則行いません。後日かかりつけ医で受診しましょう。

夜間		休日	
夜間応急診療(夜急診) (美浜区磯辺3-31-1海浜病院内) ☎279-3131 【内科・小児科】		休日救急診療所 (美浜区幸町1-3-9 総合保健医療センター内) ☎244-5353 【内科・小児科・外科・整形外科】 【耳鼻いんこう科・眼科・歯科】 日曜日、祝日、年末年始	
診療時間	平日 19:00～24:00 土・日曜日、 祝日、年末年始 18:00～24:00	診療時間	9:00～17:00
診療時間	18:00～翌日6:00	受付時間	8:30～11:30、13:00～16:30
夜間外科系救急当番医療機関 ☎244-8080 【外科・整形外科】		産婦人科休日緊急当番医 ☎244-0202 【産婦人科】日曜日、祝日、年末年始	
案内時間	8:00～翌日6:00	案内時間	8:00～17:00
診療時間	18:00～翌日6:00	診療時間	9:00～17:00
夜間開院医療機関案内 ☎246-9797		*電話での医療相談は行っていません 受診の際の持ち物 ①健康保険証(各種受給者証・子ども医療費 助成受給券をお持ちの方は一緒に持参) ②診療代金 ③薬(服用している方) ④お薬手帳(お持ちの方)	
案内時間	17:30～19:30		
月～土曜日(祝日、年末年始を除く)			

医療機関情報など詳しくは、☎千葉市 医療機関 🔍

特に記載がない場合、1日から申込受付、応募多数の場合抽選、料金は無料。

電子書籍サービスを開始します

スマートフォンやタブレット、パソコンで約7,600冊の本を読むことができる電子書籍サービスを開始します。

電子書籍の機能として、文字の大きさの変更や音声読み上げなどがあり、図書館に足を運ぶことなく、本を借りたり、返すことができます。ぜひ、ご利用ください。詳しくは、☎千葉市 電子書籍サービス 🔍

- 利用開始** 7月30日(金)13:00
- 対象** 図書館利用カードをお持ちの方
- 貸出数** 2冊まで(貸出期間は2週間)
- 注意事項**
 - 図書館利用カードをお持ちでない方は、図書館で利用登録手続きをしてください。登録する際は、本人確認書類(氏名・住所・生年月日が確認できるもの)が必要です。マイナンバーカードをお持ちの方は、電子申請からも登録できます。☎千葉市 電子申請 🔍
 - 貸出期間を過ぎると自動返却されます。
 - 予約は、2冊までできます。

利用の流れ

市電子書籍サービスサイトにログインする。資料のタイトルや著者名を検索し、読みたい本を選ぶ。



☎中央図書館 ☎287-4051 FAX287-4074
月曜日(祝日の場合は翌日)、第3木曜日休館

子ども医療費助成受給券の更新

8月1日(日)から有効の新しい受給券を7月下旬に発送しています。受給券が届いていない方は、お住まいの区の保健福祉センターこども家庭課へお問い合わせください。

助成対象	小学3年生まで	小学4年～中学3年生
保護者負担額	通院	1回につき300円
	入院	1日につき500円
	調剤(院外処方)	1日につき300円

*市民税所得割が課税されていない方は無料

☎保健福祉センターこども家庭課

中央 ☎221-2149 花見川 ☎275-6421 稲毛 ☎284-6137
若葉 ☎233-8150 緑 ☎292-8137 美浜 ☎270-3150
こども企画課 ☎245-5178 FAX245-5547

未来の科学者育成プログラム

普段の生活では体験できない高度な技術や実験を楽しみながら、科学の仕組みを学びます。ぜひ、この機会にプログラムを受講して、未来の科学者を目指しましょう。

- 日時** ①9月11日(出)8:50～12:00、13:00～16:10、②9月26日(日)9:45～15:45
- 会場** ①ポートサイドタワー、②動物公園
- 内容** テーマ=①失敗から始まる試行錯誤～金属鑑定ゲームとIQKEYミッション～、②糞から知ろう!動物の消化
- 対象** ①小学3・4年生、②小学5・6年生
- 定員** ①各20人、②10人
- 料金** ②保護者は要入園料700円
- 申込方法** 8月16日(月)までに、電子申請で。

☎千葉市 科学者育成プログラム ジュニア 🔍

☎生涯学習振興課 ☎245-5958 FAX245-5992