

自然や歴史が好きな子、
エコに関心がある子など、
お友達を誘ってどんどん
参加しよう!

りにも

すくすく 子育て 教育



歯

成人歯科健康診査

むし歯・歯周病の健診、歯のみが
き方など(平成21年3月31日ま
でに1回受診)。

■30歳以上の方(治療希望または
現在治療中の方は不可)

■「成人歯科健康診査」の表示
のある歯科医院(市のホームページ、
いちかわ便利帳に掲載)へ。

訪問歯みがき指導・歯科診療

歯科衛生士による歯みがき指導
や歯についての相談、むし歯や入
れ歯の応急処置(保険診療)。

■在宅で、寝たきり状態(要介
護4.5)にある65歳以上の方
※介護保険の方は、ケアマネー
ジャーにご相談ください。

いきいき 健康 福祉



親子で学ぶ 「大柏川第一調節池の歴史」

大柏川第一調節池から出土した縄文時代の貝殻を資料に、
調節池とその周辺が海だった頃の様子について学びます。

■8月10日(日)午前10時～正午
■大柏川ビジターセンター
■小学校4～6年生とその親、抽選で15組(30人)
■往復はがきに事業名と、住所・氏名・学年・電話番号、返信用のあて先
を書き、7月18日(金)必着で同センター(〒272-0811北方町4-1444
-59)へ。
■☎373-2202考古博物館 (緑地課)

健(検)診

平成20年度胸部レントゲン検診

予約不要です。会場に直接
お越しください。結果は、受診者
全員へ5週間以内に郵送します。

■市内に住民登録をしている16
歳以上40歳未満の方(原則、40歳
以上の方、勤務先や学校などで
定期健診を受けることができる
方、妊娠中またはその可能性が
ある方、結核に感染している可
能性がある方、結核と思われる症
状を呈している方は不可)

■身分を証明できる物
☎377-4511保健センター

家族介護教室

◆「転倒予防のためのやさしい体
操教室」 7月10日(木)午後1時
30分～3時/市営住宅大町第2団
地集会所/定員30人程度/タオル
持参/☎338-6595市
川あさひ荘在宅介護支援センター
◆「新聞紙で花をつくる」 7月

急病診療所(内科小児科外科)

365日、平日夜間も小児科外来医が待機
☎377-1222 月～金…午後8時～
11時(外科除く)/土…午後8時～
11時/日・祝…午前10時～午後
5時、午後8時～11時
休日急病等歯科診療所 ☎377-8888
日・祝…午前10時～午後5時
デレホンサービス ☎336-3333
日・祝…午前9時～午後5時



親子で体験 「リサイクルツアー」

市内のごみ処理施設や、紙
のリサイクル施設などを親子で
見学。紙すきはがきも作ります。

見学施設 クリーンセンター(写真)、京葉ガス、北越製紙(株)
■8月7日(木)・26日(火)午前9時30分
■市役所本庁前集合
■市内在住の小学校4年生と保護者、各日抽選で10組(20人)
■往復はがきに希望日と、住所・氏名・年齢・電話番号・返信用のあて先
を書き、7月18日(金)必着で循環型社会推進担当リサイクルツアー係
(〒272-0023南八幡2-18-9)へ。
■☎320-3971同担当



〈胸部レントゲン検査日程〉

日程	会 場	予定時間
7/10 (木)	市役所	13:30～ 16:00
7/28 (月)	行徳 支所	9:00～ 12:00
7/29 (火)	保健 センター スポーツ センター	9:00～ 11:30 13:00～ 16:00

市内で 結核が発生! 注意してください

市内で結核が発生しまし
た。風邪に似た症状(せき、た
ん、呼吸困難、微熱)が1か月
以上続く人のうち、25人に1
人が結核と診断されていま
す。これらの症状が2週間以
上続いたら、すぐに医療機関
で受診しましょう。

年1回の胸部レントゲン検
診は、症状がなくても受ける
ようにしましょう。また、生後3
か月以上の乳児には、早めの
BCG接種をお勧めします。

問い合わせ
☎377-4511保健センター

募 集

「かみ子のびる子・元気な子」 料理コンクールの作品

「健康かみかみ弁当」をテーマに、子ど
も向けのお弁当作品を募集。コンク
ール当日に入賞作品を発表します。

コンクール日時会場 10月12日
(日)午前10時～午後2時/千葉
県口腔保健センター

■県内在住・在勤・在学中でコン
クール当日に参加できる方

■所定の応募用紙に弁当2人分
の献立を書き、自分で作った弁当の
写真とあて先を書いた返信用封筒
を同封し、(社)千葉県歯科衛生士会
(〒261-0002千葉市美浜区新
港32の17)へ。※応募用紙はファクス
(043-22419903)で請求す
るかホームページからダウンロード。
■作品の要件など詳しくは、☎
043-22419903同会へ。

マークの見方

■日時 ■申し込み・応募
■対象・定員 ■費用・料金
■持ち物 ■問い合わせ
■場所・会場

愛の献血にご協力を!

■7月13日(日)
ニッケコルトンプラザ・
スカイコート内

■7月31日(木)
市役所多目的ホール
いずれも午前10時～11
時45分/午後1時～4時
☎320-3971同担当
(保健医療課)

骨密度測定「骨ス力御免!」(骨粗しょう症予防)

問診、超音波測定(かかと)、結果説
明、骨粗しょう症予防のための集団指導
(所要90分程度)。

日 程	会 場
8月3日(日)	塩浜市民体育館
8月23日(土)・25(月)	健康増進センター

※応募数により午前と午後の変更あり。

骨密度測定「骨ス力御免!」(骨粗しょう症予防)

問診、超音波測定(かかと)、結果説
明、骨粗しょう症予防のための集団指導
(所要90分程度)。

日 程	会 場
8月3日(日)	塩浜市民体育館
8月23日(土)・25(月)	健康増進センター

※応募数により午前と午後の変更あり。

訂正

6月28日号でお知らせした、障害基礎年金現況届の提出が必要な方は、20歳前の傷病などに
より障害基礎年金を受給している方の誤りでした。お詫びして、訂正します。

骨粗しょう症の 食事療法

骨粗しょう症を予防し、骨がもろく
なるのを防ぐためには、カルシウム、
豊富なタンパク質、ビタミンDなどを
多く含んだ食事をする必要があります。
日本人のカルシウム摂取量は
年々増える傾向にありますが、いま
だ必要量は満たしていません。カル
シウムは毎日一定の量が尿中に排
泄されるので、必要量を摂取しないと
骨の中のカルシウムは自然に
減ってしまいます。

1日に必要なカルシウム量は600
mgとされていますが、高齢になると
カルシウムは吸収されにくくなるた
め、1日にあと200mg(牛乳1本分)

余分に取りよう心掛けましょう。同
時に、卵、魚、肉などの良質タンパ
ク質も必要です。このうち、魚介類
に多く含まれるビタミンDには、腸か
らのカルシウムの吸収を促進する働
きがあります。キノコ類にもビタミン
Dを作るもとになる物質が含まれて
いるので、できるだけ取るようにしましょう。

なお、骨粗しょう症の患者さんは
高齢者が多く、高血圧、動脈硬化、
糖尿病などの合併症があることも
考えられるので、その場合は主治医
に相談してみましょう。

(市川市医師会)

ドクター通信



朝食メニュー 14

簡単に おいしい ヘルシー

「トマトとオレンジのマリネ」

目にも鮮やか、ビタミンたっぷり!

1人分の栄養価(エネルギー 30kcal)
タンパク質0.7g、脂質0.5g、塩分0.1g

2人分の材料
●ミディートマトまたはプチトマト…150g、●オレンジ…1個、
●レモン汁…大さじ1/2、●砂糖…小さじ1、●塩…ひとつまみ、
●オリーブオイル…小さじ1/3



栄養士 ネットワーク

●作り方●

- ①トマトは湯むきをし、
食べやすく切る。
- ②オレンジは皮をむ
いて身を取り出し、
2～3等分に切る。
- ③ボールにレモン汁、
砂糖、塩、オリーブ
オイルを入れて混
ぜ合わせ、①と②
を加えてさっと合
わせる。
- ④20分くらい冷蔵
庫に入れて味をし
み込ませたら、器
に盛る。

夏休み企画 宿題に最適! 夏の思い出作

全2回

考古学教室 「夏休み 子ども縄文セミナー」

土器での調理や勾玉作りなどで
縄文時代にタイムスリップ

考古博物館の学芸員と千葉商科大学付属
高等学校の生徒の指導により、縄文人の生活
を遊び感覚で体験し、市川についての理解を
深めます。

- ①7月26日(土)=弓矢
で遊ぶ・複製した縄文土
器で煮たあさり汁の食体
験・編布(あみぬの)作り、
②8月16日(土)=勾玉作り
と火おこし体験、いずれも午
前10時~午後3時30分

- 考古博物館、他
- 小学生以上(小学生は
大人の同伴者可)、抽選で
15人
- 材料費各回500円程度
- 昼食 ※汚れても良い服装で。
- 往復はがきに「夏休み子ども縄文セミナー」と、氏
名(ふりがな)・住所・電話番号、返信用のあて先を書
き、7月12日(土)まで(消印有効)に考古博物館
(〒272-0837堀の内2-26-1)へ。
- ☎373-2202同館



▲古代の勾玉は魔よけや
お守りだった!

予防接種

麻しん風しん混合予防接種
対象者は、無料で予防接種が受け
られます。なるべく早く受けるよ
うにしましょう。

●1歳以上2歳未満、●平成
14年4月2日~平成15年4月1
日生まれ(年長)、●平成7年4月
2日~平成8年4月1日生まれ
(中学校1年生相当)、●平成2年
4月2日~平成3年4月1日生
まれ(高校3年生相当)

☎377-4511保健セン
ター
予防担当

赤ちゃん

離乳食教室(1回食)

離乳食(1回食)の進め方の話作
り方の実演と試食。

8月6日(水)午後1時~2時
と午後2時25分~3時25分

南行徳保健センター

4~6カ月児の保護者、各先
着18人

100円程度

筆記用具、母子手帳
☎359-8785同セン
ター
栄養担当

1歳6カ月児健康診査

7月22日(火)ごろ、平成19年1月
生まれの子に通知(2歳の誕生日
以降は受診不可)。内科健診は受
診券を持参し、医療機関で個別
に受診を。

講座・催し

母親学級(2回1コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過、
もく浴実習など。

8月1日(金)8日(金)午後1
時~4時 ※2回目は夫・祖父母
の参加も可。

保健センター

初産で予定日が10月~12月の
妊婦(両親学級との重複受講は
不可)、50人

☎377-4511保健セン
ター
母子保健担当

両親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、

8月5日(火)・19日(火)／
保健センター、8月7日(木)・26日
(火)／南行徳保健センター、いづ
れも午後1時~2時受け付け

3歳児健康診査

7月22日(火)ごろ、平成17年2月
生まれの子に通知(4歳の誕生日
以降は受診不可)。

8月6日(水)・20日(水)／
保健センター、8月21日(木)・27日
(水)／南行徳保健センター、いづ
れも午後1時~2時受け付け

すくすく赤ちゃんハガキ

7月20日(日)ごろ、生後10カ月を
迎える赤ちゃん(平成19年9月生
まれ)のいる家庭にはがきを郵送。
発達の日安や育児相談の会場を
お知らせします。

家庭と学校を結ぶ楽しい読書 講座「手づくりおはなし会」

ブラックシアターや大型絵本など。

7月12日(土)午後1時~3時
文化会館地下大会議室

☎304-0381市川子ども
の本の会(大野) (指導課)

保健センター

初産で予定日が10月~12月の
妊婦(両親学級との重複受講は
不可)、50人

☎377-4511保健セン
ター
母子保健担当

両親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、

8月10日(日)／保健セン
ター(50組)・23日(土)／南行徳保
健センター(45組)、いずれも午後
1時~4時10分

初産で予定日が10月~12月の
妊婦と夫(母親学級との重複受
講は不可)

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

往復はがきに「8月両親学級
希望」希望会場、夫婦の氏名(ふ
りがな)・年齢・住所・電話番号、出
産予定日、返信用のあて先を書
き、7月15日(火)必着で希望会場
の保健センター(〒272-0023
南八幡4の18の8)または南行徳
保健センター(〒272-0138
南行徳1の21の1)の母子保健担
当へ。※応募多数の場合は抽選
をし、結果は7月下旬にはがきで
通知。

子どもの好きな方
筆記用具

平日の午前10時~午後3時に
直接または電話(324-0880)
で同センターへ。(子育て支援課)

「簡単薬膳で夏バテ防止」
友だち作りや子育ての情報交換
をします。

7月10日(木)・17日(木)のう
ち1日、午後1時30分~3時
こあらつこどもセンター

妊婦、10人

100円

母子手帳

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

平日の午前10時~午後3時
に直接または電話(324-088
0)で同センターへ。(子育て支援課)

スズムシ博士の表彰 とスズムシ博士の表彰

今年も、ふ化したスズムシの幼虫
を差し上げます。小さな命を大切
に育ててみませんか。また、昨年の
スズムシを成長させた子どもを
「スズムシ博士」に認定し、表彰式
を行います。

7月30日(水)・31日(木)午前
10時~10時30分(表彰式)、午前
10時30分~正午(スズムシ配布)

里見公園内市川市緑の基金
スズムシ博士の認定を希望す
る方は、はがきに住所・氏名・電話
番号を書き、7月18日(金)必着で
同基金(〒272-0827国府台
3の9の1里見公園内)へ。

☎318-5760同基金

親子の千葉港見学会

港内遊覧(40分)と千葉ポートタ
ワの見学をします。

7月28日(月)①午前11時30
分②午後1時30分

千葉ポートサービス遊覧船待
合所集合

小学生と親、各回100組(2
00人)

往復はがきに希望時間と、親子
の氏名・年齢・郵便番号・住所・電
話番号、返信用のあて先を書き、
7月18日(金)までに(社)関東海事
広報協会千葉支部・海の月間行事
実行委員会(〒261-0002千
葉市美浜区新港1-98)へ。

☎043-241-6491同実
行委員会 (臨海整備課)

千葉盲学校サマースクール

見え方で悩む小・中学生を対象
に、授業体験をします。

8月5日(火)・6日(水)午前9
時30分~午後2時40分

千葉盲学校(四街道市大日
468の1)

☎043-422-0231同校

未来にはばたけ! いちかわっ子 25

捕る楽しさ、 育てる楽しさ

曾谷小学校
プールのヤゴ捕り(2年生)

「わぁ〜ぬるぬるしてる〜」
「転ばないように、そ〜とと歩
こうね〜」。生活科の『生き物
を育てよう』の授業の一環とし
て、これから使うプールを清掃
する前に、毎年、2年生全員で
そこで卵からかえったヤゴ捕り
をしています。

「見て見て、おっきいよ〜」「こ
れ、オニヤンマのヤゴだよ〜」
「ミミズ・アメンボ…あ〜違
うよ〜」。男の子は、捕まえた
生き物を網から一匹一匹つま
み上げては、大喜びしたり、残
念がたり。一方、女の子のなか
には苦手な子もいて、がんばっ
て捕ってはみたものの「やっぱ
てっ」と、先生に網を差し出す
場面もありました。しかし、み
んなが育ちます。

教室に戻って着替えをした
子どもたちは、水槽に入れたヤ
ゴに興味津々。先生の「こうして
棒を立てておくと、ここでトンボ
にかえるのよ」という説明に聞
き入ります。「早くトンボになっ
たのを見たいね」「自分でちゃん
と飼えるかな?」。トンボとの
出会いを楽しみにしながら、各
自が捕ったヤゴの一部を家に持
ち帰り、愛情を注ぎながら大
切に育てます。



教室では、ヤゴがトンボに成長
していく様子を観察します。



これは
違うよな...

先生
出して〜

いっぱい捕れたよ!