

夏休み 小学校プール で泳ごう!

市内在住の方を対象に
小学校のプールを開放します。

☎334-1659地域教育課

開放日・時間	
7/21(祝)～27(日)午前9時～正午	7/21(祝)～27(日)午後1時～4時
7/25(金)～31(木)午前9時～正午	7/25(金)～31(木)午後1時～4時
7/27(日)～8/2(土)午後1時～4時	7/28(月)～8/3(日)午後1時～4時
8/5(火)～11(月)午前9時～正午	8/5(火)～11(月)午前9時～午後4時
8/12(火)～18(月)午前9時～午後4時	8/19(火)～25(月)午前9時～午後4時

※正午～午後1時は休憩時間

- 利用時に、名簿に必要事項を記入してください。
●ゴムボート類の持ち込みはできません。
●メガネ・時計・貴金属類を身に着けての利用はできません。
●水温が22度以下や悪天候の時などは、開放を中止する場合があります。
●一時的に利用者が多い場合は、入場を制限します。
●妙典小学校は、障害のある方も利用できますが、介護を要する方には介護人が同伴してください。

すくすく 子育て 教育



小学校名	
福栄	新浜
八幡・大町	鶴指・曾谷・新井
南新浜	真間
国分	富貴島・菅野・行徳・妙典・北方・百合台・富美浜・稲越・鬼高
中国分・南行徳・幸・二俣・中山・大和田・柏井・大野・市川・宮田	大柏・塩焼・若宮・信篤・塩浜・大洲・平田・国府台・稲荷木・宮久保

医師による講義「メタボリックシンドロームとは」、管理栄養士による講義「メタボ予防の食生活」、内臓脂肪をためない「コツ」、運動指導員による「生活の中に運動を取り入れよう」家でもできる「ポイントレッスン」、保健師による「私のメタボ予防プラン」

7月29日(火)午後1時10分～1時20分受け付け、午後4時終了予定

保健センター
市内在住・在勤の方、50人
筆記用具、動きやすい服と運動靴、水分補給用のお茶や水
☎377-4511同センター

●もっとじっくり学びたいという方のための「じっくり実践編(全6回)」もありますので、詳しくは同センターへ。

メタボリックシンドローム 予防講座・基礎編

不規則な食生活や運動不足は、メタボリックシンドロームを招くことに。「最近、おなか周りが気になる」という方は、早めに関心を持って予防しましょう。

エコポ 10

いきいき 健康福祉



急病診療所(内科小児科外科)
365日、平日夜間も小児科外来が特機
☎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
テレホンサービス ☎336-3333
日・祝…午前9時～午後5時

急病診療・ふれあいセンター
市川 本八幡
産業道路 江戸川

お知らせ

特定疾患(難病)者見舞金の申請は9月30日(火)まで

有効期間が平成19年10月1日～平成20年9月30日の千葉県特定疾患医療受給者票または千葉県小児慢性特定疾患医療受給者票をお持ちの方で、①まだ市役所に見舞金の新規申請をしていない、または②受給者票(受診券の更新(平成19年10月)後まだ市役所に見舞金の継続申請をしていない場合は、9月30日(火)までに手続きをしてください。なお、9月30日までに受給者票(受診券)が交付されない場合は、交付後、早め手続きを。平成20年10月に受給者票(受診券)の更新をされる方には、10月ごろに個別に通知する予定です。

見舞金 月5千円
申請場所 障害者支援課、行徳支所福祉課
申請に必要な物 ①は受給者票(受診券)、印鑑、振り込む口座番号(郵便局を除く)などが分かる物、②は受給者票(受診券)、特定疾患者見舞金現況届(市に備え付け)※唇顎口蓋裂(20歳未満の方または生活保護受給者は、受給者票(受診券)の代わりに診断書が必要)

健康都市推進講座 「環境と健康、地域活動」

講師 東京歯科大学角膜炎センター長 篠崎尚史氏

7月26日(土)午後1時30分～3時
和洋女子大学西館(車での来場不可)

☎334-1143
ファクス 336-8291
7月22日(火)までにWHO健康都市担当へ申し込み

親と子のよい歯のコンクール

有田恵子[母]・真緒[子](末広在住)

高齢者のよい歯のコンクール

市野富子(80歳・新田在住)歯の数28本

8020運動普及標語

小学生の部 宇山千冬(幸小学校6年生)
「歯みがきは おいしく食べる かくし味」
中学生の部 山岸日香莉(第八中学校3年生)
「おいしそう そんな気持ちに 歯は必要」
一般の部 小田中準一(奉免町在住)
「歯めばまた 脳も体も 甦る」

8020運動普及作文

伴みち子(真間在住)
「自分の歯、80歳で20本!」 (敬称略)

審査結果を発表!

6月の下旬に行われた審査で、各部門の第1位が決まりました。今後、市の代表として県審査会に参加していただく予定です。

健(検)診

平成20年度胸部レントゲン検診

予約不要です。会場で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。

日程	会場	予定時間
7/29(火)	スポーツセンター	午後1時～4時
7/28(月)	行徳支所	午前9時～正午

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、結核と誤りの代わりに診断書が必要です。)
☎704-0272 障害者支援課

歯

歯のイキイキ相談
歯科衛生士が歯の相談に応じます。
8月1日(金)／南行徳保健センター22日(金)／保健センター、いずれも午後1時～3時

40歳以上の方
歯ブラシ、タオル
☎377-4511 保健センター

相談

はりきゅうマッサージ無料相談
7月25日(金)午後1時～3時30分
保健センター
☎337-6999 飯作 (高齢者支援課)

身体障害者相談員によるなんでも相談
7月23日(水)午後1時～3時
行徳文化ホール1&1会議室1(1階)
☎334-1168 障害者支援課

むし歯について

今回は、むし歯についてのお話です。口の中のpH(ペーハー)は7.0で、だいたい中性に保たれています。それが、食事や間食などを摂取することにより食べカスが歯に付着すると、そこにむし歯菌のものとむし歯菌が発生します。このむし歯菌が出す『酸』によってpHは5.7～6.2になり、酸性に傾きます。口の中が酸性になると、表面からカルシウムやミネラルが溶け出します。この状態を脱灰

といいます。脱灰が続き、歯の組織が破壊されるとむし歯になるのです。このため、酸性の状態をできる限り短くすることが重要なのです。ですから、食事や間食の後は、速やかに歯みがきをすることをお勧めします。いつでも、どこへでも、歯ブラシを持ち歩きましょう。また、正しい歯のみがき方は歯科医院で教わりましょう。まずは、歯の定期検診を受けることをお勧めします。(市川市歯科医師会)

3分体操

冷え(冷房)に負けない体を作ろう!

1 仰向けに寝て、気持ちをゆったりさせます。

2 左の足首をしっかりと伸ばし、同時に右の足首を強く曲げます(交互に繰り返す30回くらい)。

★曲げ伸ばしは ゆっくりと

ポイント 血行が良くなると体内の老廃物や余分な水分を排出しやすくなり、冷え性も改善されます。

いちかわファミリー・サポート・センター 「お試し券」で初めの一步を 踏み出してみませんか?

いちかわファミリー・サポート・センターでは、子どもを預かってくれる協力会員、預ける依頼会員、預けたり預かったりする両方会員の相互援助活動に関する連絡・調整をしています。今回は、一度もファミリー・サポート・センターへ依頼したことがない方のために、「お試し券」キャンペーンを実施します。この機会に一度お子さんを預け、地域の温かさに触れてみませんか。

実施期間 9月まで
お試し券 依頼1回分(2時間まで)の無料券
初めて依頼する方
☎377-5503同センター(大洲1-18-1ふれあいセンター内)

予防接種

麻しん風しん混合予防接種

麻しん(はしか)患者の発生がみられます。予防のために、次の定期接種対象者は早めに受けてください。

●1期Ⅱ1歳以上2歳未満、2期Ⅱ平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ、3期Ⅱ平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ、4期Ⅱ平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ
☎377-4511保健センター

歯

歯科衛生士による 歯みがきレッスン

対象	会場	保健センター	南行徳保健センター
赤ちゃん和妈妈 (10～11カ月児) ☆はじめての歯ブラシみがき		8/6(水)・20(水) 午前10時の部	8/21(木)・27(水) 午前10時の部
2歳児 (2歳6カ月～3歳未満児) ☆歯みがきとぶくぶくうがいの練習		8/15(金) 午前10時の部 午前11時の部	8/11(月) 午前10時の部 午前11時の部
4歳児 (4歳1カ月～5歳未満児) ☆むし歯の話と歯の汚れの検査		8/15(金) 午後3時の部	8/11(月) 午後3時の部
		持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具	持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・鏡・母子手帳・筆記用具

☎377-4511保健センター
歯科担当へ予約を。

ママになるための歯の教室

歯科健診、歯みがき指導。
●8月4日(月)／南行徳保健センター25日(月)／保健センター、いずれも午後1時30分～1時45分と午後2時15分～2時30分受け付け

●妊娠
●母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、鏡、筆記用具
☎377-4511同センター

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29日(金)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

離乳食教室(2回食)

離乳食(2回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。
●8月21日(木)／保健センター・28日(木)／南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時と午後2時25分～3時25分
●7～8カ月児の保護者、①各先着25人、②各先着18人
●100円程度
●筆記用具、母子手帳

●希望会場(☎377-4511保健センターまたは☎359-8785南行徳保健センター)へ予約を。

4カ月赤ちゃん講座

計測、育児や離乳食の話、個別相談、お母さん同士の交流。
●4カ月の乳児と保護者で、参加できなかった場合は5カ月の乳児も可(予約不要)
●母子手帳、問診票、バスタオルなど
☎377-4511保健センター、☎359-8785南行徳保健センター

会場	日程	受付時間
妙典子育て支援センター	8/8(金)	9:40～10:00
西部公民館	8/4(月)	10:00～10:15
南行徳保健センター	8/1(金)	13:15～13:45
行徳公民館	8/15(金)	13:30～14:00
大野公民館	8/7(木)	13:30～14:00
信篤公民館	8/21(木)	13:30～14:00
市川こども館	8/28(木)	13:30～14:00
保健センター	8/29(金)	13:30～14:00

育児相談

身長・体重測定と、授乳、離乳食、子育ての衛生などに関する相談。
●相談日前日までに電話で各保健センターへ3カ月以上で測定の場合には不要。

会場	日程	受付時間	申し込み
南行徳保健センター	8/1(金)	10:00～11:00	南行徳保健センター ☎359-8785
行徳保健センター	8/15(金)	10:40～11:30	
徳野公民館	8/7(木)	10:00～10:50	保健センター ☎377-4511
民館	8/21(木)	10:50～11:30	
大野公民館	8/28(木)		
信篤公民館	8/29(金)		

※各保健センター以外の会場では、体重20kg、身長100cmまでしか測定できませんのでご了承ください。

発達相談

●お座りやハイハイをしないなど子どもの発達に心配のある方
●8月1日(金)午前中／南行徳保健センター・29日(金)午前中／保健センター

図書館へGo!

こどもとしょかん・おはなし室
(鬼高1-1-4中央図書館内☎320-3333)
★らっこの会(3～4歳の親子)＝毎週金曜日午後3時30分。
★えほんの会(4歳以上)＝毎週木曜日午後3時30分(7月31日は休み)、毎月第2土曜日午後2時(8月9日は休み)。
★おはなし会(5歳以上)＝毎月第2水曜日午後3時30分(8月6日・20日は小学生のためのおはなし会)。
行徳図書館(末広1-1-31☎358-9011)
★えほんの会(4歳以上)＝毎週水曜日午後2時30分(最終水曜日を除く)。
★おはなし会(5歳以上)＝毎月最終水曜日午後2時30分。
信篤図書館(高谷1-8-1☎328-8831)
★えほんの会(3歳以上の親子)＝毎月第2金曜日午後2時30分。
塩焼読書センター
(塩焼5-9塩焼小学校内☎397-6823)
★読み聞かせの会(幼児～小学生の親子)＝毎週土曜日午後1時30分。★あそびの広

場＝毎月第4土曜日。
ひばり図書室
(稲越町518-2稲越小学校内☎373-6013)
★読み聞かせの会(幼児～大人)＝毎週水(8月13日は休み)・土・日曜日午前10時15分～10時35分、午後2時15分～2時45分。
★大人のための絵本の会＝毎月第3土曜日午前9時30分～11時。
福栄市民図書室
(南行徳2-2-1福栄小学校内☎395-5020)
★読み聞かせの会(幼児～小学生の親子)＝毎月第4水曜日午後1時45分。
大柏市民図書室
(大野町2-1877大柏小学校内☎338-7897)
★読み聞かせの会(幼児～小学生の親子)＝毎月第1水曜日午後2時15分・第3水曜日午後3時15分・第3土曜日午前11時。
※申し込み不要。室内への保護者の付き添いはご遠慮ください(親子の表示がある会は可)。

講座・催し

「地球温暖化と市川のクルゾー」
エコポ10 第2回市民環境講座・第1回親子環境教室

妊婦・新生児・1～2カ月児訪問

妊婦訪問は、妊娠届出書に希望の旨を記入するか、☎377-4511保健センターまたは☎359-8785南行徳保健センターへ。
●新生児1～2カ月児訪問は、母子手帳別冊1にある出生連絡票に必要事項を書き、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)へ郵送。里帰り先で新生児訪問を希望する方は、生後28日まで過ぎず市町村で確認をし、訪問指導がない場合は、市に戻ってから1～2カ月児訪問をご利用ください。

夏休み体験学習

①ちよと昔の手作りおもちゃ
三角形のコマや針金を使ったおもちゃを作ります。8月3日(日)午後1時～2時30分／材料費1000円
②親子でチャレンジ!わらわら作り
わらわら作りを1足作り上げます。8月9日(土)午後1時～3時／材料費3000円
●歴史博物館講座
●小学生と親(小学生のみの参加可)・各日先着20組
☎373-6351同館

●7月26日(土)午前10時(動植物園入口前)～午後2時
●大町自然観察園
●市内在住・在勤・在学の小学生以上の子と保護者、先着30人(小学校4年生以上は子どもだけの参加可)
●保険代1人60円
●弁当、飲み物、レジャーシート
☎320-3150環境政策担当

●宅配サービス(送料は利用者負担)で、本やCD、ビデオなどの貸し出しがさらに便利に。

8月 こども館カレンダー みんなおいでよ!

「夏休み! チャレンジランキング」

夏休みは、ワイワイ盛り上がる楽しい遊びがいっぱい。中央こども館では、「豆つまみで何個移せるかな?」や「片足バランスで何秒立てる?」を、みんなで競い合います。当日のランキングも張り出しますので、チャレンジしてください!

開催こども館	日時
南八幡	1(金)～31(日) 午前10時～午後4時30分
相之川	5(火)～10(日)・12(火)～17(日) 午後2時～4時
信篤	6(水)～8(金)午後2時～4時
曾谷	16(土)～17(日)午後2時
中央	19(火)～24(日)午後3時
新田	24(日)午後2時
末広	20(水)～22(金)・27(水)～29(金) 午後2時～4時

●小学生以上 ●☎320-3337中央こども館

田尻こども館 (田尻老人いこいの家内☎379-8631)
●いろいろ工作「夏休みバージョン」(小学生以上)20日(水)～22日(金)午後2時30分～4時
柏井こども館 (柏井公民館内☎339-3754)
●いろいろ工作「ストローで作るおもちゃ」(小学生以上)6(水)～8日(金)午後2時～4時
市川こども館 (市川老人いこいの家併設☎322-1404)
●いろいろ工作「ガチャポンで作るオリジナル風鈴」(小学生以上、各日15人)＝27日(水)～29日(金)午後2時
曾谷こども館 (曾谷公民館内☎372-2892)
●いろいろ工作(小学生以上、各日10人)「ガチャポンで作るオリジナル風鈴」6日(水)～9日(土)午後2時、「アルミ虫作り」26日(火)～30日(土)午後2時
相之川こども館 (南行徳公民館内☎356-7381)
●いろいろ工作「草木染め」(小学生以上)27日(水)～29日(金)午後2時～4時
本行徳こども館 (本行徳公民館内☎359-1351)
●いろいろ工作「ストーンペイント」(小学生以上)20日(水)・21日(木)午後2時～4時

エコポ00 : 地域ポイント制度のポイント対象事業(数字はポイント数)