

日程	会場	先着
9月3日(水)	*行徳公民館	30人
9月9日(火)	*大野公民館	25人
11月5日(水)	信篤公民館	24人
11月11日(火)	*市川公民館	30人
11月18日(火)	若宮公民館	24人
11月25日(火)	保健センター	42人

時間は、いずれも午前10時15分～午後1時30分
*印の会場は手話通訳あり(聴覚障害者優先枠は先着6人)

献立 ひじきごはん、ゆで豚の南蛮漬け、エリンギの白和え、えびとレタスのスープ、ヨーグルトのムース風

- エプロン、三角きんかスカーフ、ふきん2枚、ビニール袋1枚、筆記用具
- 材料費500円程度

■☎377-4511保健センター栄養担当
※聴覚障害者の優先枠は、各会場2週間前までに住所・氏名・年齢、ファクス番号、希望日、要約筆記必要の有無をファクス(376-8831)で同担当へ。

2 料理で予防

食事バランスガイド
「1日に何をどれだけ食べたらよいか」
家族みんなの健康づくりを目標に、市川市食生活改善推進協議会による「手軽にできるバランスの良い食生活」の話と調理実習を行います。

2 メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群
いろいろな角度から、メタボリックシンドロームを予防しましょう！

内容 講義「メタボリックシンドロームの予防とウォーキング」、いちかわ歩こう会による「正しいウォーキングフォームとウォーキング時の注意事項」、約1時間30分のウォーキング(スポーツセンター⇒じゅん菜池⇒里見公園⇒手児奈霊神社⇒弘法寺⇒スポーツセンター)

- 9月20日(土)午前9時30分～45分受け付け、午後0時30分終了予定(小雨決行、荒天中止)
- スポーツセンター(国府台市民体育館会議室)集合
- 40人
- 歩きやすい服と靴、水分補給用の水など、お持ちの方は万歩計といちかわウォーキングマップ
- ☎377-4511保健センター

ウォーキングで予防

エポ10
「歩いてみよう！いちかわの街」
ウォーキングは、運動不足が解消でき、メタボリックシンドローム予防にも効果的です。足に負担をかけず、長く続けられるように、基本のフォームを覚えましょう。

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
テレホンサービス ☎336-3333
日・祝…午前9時～午後5時



健康増進センター
☎334-2311 健

骨密度測定
「骨スリ御免」
(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 9月2日(火) 健康増進センター
9月16日(火) 保健センター

視覚障害(児)者ガイドヘルパー養成研修講座(全4回)
視覚障害(児)者の多様な余暇活動に付き添う、ガイドヘルパーの養成研修です。修了後、ガイドヘルパー事業を行っている事業所に登録し、市川市視覚障害(児)者ガイドヘルパーとして活躍していただきます。
8月23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日) 午前10時～午後4時23日は午前9時から
大洲防災公園管理事務所2階会議室、急病診療ふれあいセンター2階集会室
抽選で40人程度
テキスト代1600円程度
往復はがきに住所・氏名・電話番号・生年月日、返信用のあて先を書き、8月8日(金)まで(消印有効)に障害者地域生活支援センター(〒272-0032大洲1の18の1)へ。
☎電話(370-0187)またはファクス(370-0187)で同センターへ。

健康診査・がん検診の受診券を発送しました
12・1・2・3月生まれの方に受診券を発送しました。届いたら早めに受診してください。8月10日ごろになっても届かない方は、ご連絡ください。

健康診査と肝炎検診は無料、各がん検診は一部負担金500円(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者、非課税世帯者は無料)
市内に転入された方、過去5年間に一度も市の検診を受診したことがない方は、はがき(住所・氏名・生年月日・電話番号を明記)か電話で各申し込み先へ。なお、40歳～74歳で国民健康保険に加入している方は申し込み不要です。
※病院で治療中・経過観察中の方はご連絡ください。

検診名	対象者(平成21年3月31日時点の年齢)	申し込み・問い合わせ
健康診査	①40歳～74歳で市川市国民健康保険に加入している方、②75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方	国民健康保険課 ☎334-1111 〒272-8501 八幡1-1-1
肝炎検診	40歳～76歳の未受診者	保健センター ☎377-4511 〒272-0023 南八幡4-18-8
肺がん検診	40歳以上の方	
大腸がん検診	50歳以上の男性	
前立腺がん検診	30歳代と40歳以上奇数年齢の女性	
乳がん 視診・触診	40歳以上で偶数年齢の女性	
検診※マンモグラフィ	20歳代偶数年齢と30歳以上の女性	

※胸部に手術を受けたことがある方は、事前に主治医に要確認。ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をしている方は、マンモグラフィ不可。

健(検)診
胃の集団検診
7・8月生まれの40歳以上の方、勤務先などで受診可能な方、胃腸治療中や胃腸に症状のある方、妊娠中の

※検診時間は正午を過ぎる場合もありますので、ご了承ください。受診券に記載された指定日が都合の悪い場合は、日程表のいずれかの会場で受診してください(連絡不要)。

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、ケアマネジャーにご相談ください。
☎377-4511保健センター 歯科担当または ☎332-0187市川市歯科医師会
月 日 会場 月 日 会場
8月 18(月) 保健センター 8月 29(金) 柏井公民館
19(火) スポーツセンター 1(月) 曾谷公民館
20(水) 東部公民館 2(火) 南行徳保健センター
21(木) 本行徳公民館 3(水) 菅野分館(ユニディ隣)
22(金) 南行徳保健センター 4(木) 大野公民館
25(月) こども発達センター 5(金) 保健センター
26(火) 行徳公民館(行徳図書館1階) 6(土) 保健センター
27(水) 信篤公民館 受付時間 男性 9:00～9:15
28(木) 曾谷公民館 女性 9:45～10:45

子宮がん検診

市で行っている子宮がん検診は、毎年、約27,000人の方が受診されています。このうち、毎年、平均10例の子宮頸がん、がんへ進行する可能性の高い高度異型上皮が10～20例発見されています。子宮頸がんの発症は、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。HPVは100種類以上あり、そのうち10種程度が頸がん発症に関与すると報告されています。HPVに感染すると軽度異型病変が現れます。多くの場合は免疫によりウイルスが排除されて自然治癒しますが、一

部が中程度から高度異型上皮に移行し、数カ月から数十年掛けて浸潤がんへ進むと考えられています。
現在、市川市では、20歳代の女性にも隔年ごとに検診を行っています。これにより、がん発見だけでなく、前がん状態を発見して経過観察することで、早期発見・早期治療が可能となり、将来の妊娠・出産を安心して迎えられます。このように、30歳以上の女性だけではなく、20歳代の女性も積極的にがん検診を受けていただくことが大切です。
(市川市医師会)

ドクター通信

朝食メニュー 15

「ツナの混ぜごはん」
さわやかな青じそで食欲アップ！

1人分の栄養価(エネルギー 241kcal)
タンパク質 9.8g、脂質 0.8g、塩分 0.2g

2人分の材料

- 米…120g
- 水…160ml
- 塩…小さじ1/6
- 酒…小さじ1
- ツナ(缶詰)…75g
- 青じそ…3.5枚
- しょうが…少量



作り方

- ①米は炊く1時間前に洗い、ざるに上げて水気を切る。
- ②ツナは油を切って身をほぐし、青じそとしょうがは千切りにする。
- ③炊飯器に米、水、塩、酒を入れ、よく混ぜてから炊く。
- ④炊きあがったら蒸らし、②を加えてさっと混ぜ合わせ、器に盛る。

太陽ギラギラ 泳ぐ水遊びしよう! 8/31 日まで 市内のミニプールなどを無料開放

■公民館プール・ミニプール

名称	本行徳プール (25mプール、 ミニプール)	信篤公民館 ミニプール	西部公民館 ミニプール
場所	本行徳12-8 本行徳公民館内 (☎359-1351)	高谷1-8-1 信篤公民館内 (☎327-6807)	中国分2-13-8 西部公民館内 (☎373-8175)
時間	午前9時～正午 午後1時～5時	午前10時～正午 午後1時～3時30分	
休み	8月25日の 月曜日	月・木曜日、お盆期間 (8月13日～15日)	

※ミニプールの利用は幼児のみ(必ず保護者同伴で水着着用)。ただし、信篤公民館ミニプールは午後のみ小学校3年生までの利用可。

※水温や天候によって閉場する場合あり。

※駐車場は台数に限りがあるため、なるべく徒歩か自転車、公共交通機関で。

■公園プール

(行徳駅前公園、南行徳公園)
時間 午前9時30分、午前11時30分、午後1時30分、午後3時30分の1日4回入れ替え制(月曜日休み)
☎359-1287地域整備課
■幼児用プール
場所 市川駅南公園、東大和田公園、本八幡公園、百合台公園、子の神中央公園、子の神西公園、北方第2公園、鬼高公園、中山公園、梨風公園、平田公園、中国分公園、国府台公園、新田南公園、高石神公園、三町畑公園、八幡前公園、東海面公園、行徳中央公園
時間 午前10時～正午、午後1時～3時30分(金曜日休み)
行徳地区は☎359-1287地域整備課
行徳地区外は☎332-8744公園課

親子DEクッキング

夏休みの思い出に、お父さんと子どもでピザ作りに挑戦しませんか。二人のアイデアで、いろいろな材料を使って、いろいろな形にして、世界で1枚のピザを焼き上げましょう。

- 8月23日(土)午前10時～午後1時
- 男女共同参画センター
- 市内在住・在勤の父親と小学校低学年の子、先着8組(16人)
- ※6カ月以上未就学児の保育あり(要予約)
- 1組1600円
- エプロン、三角きん、ふきん、持ち帰る場合は密封容器など
- 本日午前9時から☎322-6700同センターへ。



スペシャルメニュー
アツアツの焼きたてがいちばん! ピザパイ

お知らせ

麻しん風しん混合予防接種の追加接種について

市では、国の定期接種に加え、次の方まで対象を拡大し、公費(無料)で予防接種を行います。なお、この措置は、受験や修学旅行などで学校生活への影響が特に高い学年を優先しました。

- 小学校6年生、●中学校23年生、●高校12年生相当の方、●平成15年4月2日以降に生まれた2歳以上の未接種の方、●小学校12年生で2回目の接種をしていない方

接種期間・場所 8月5日、平成21年3月31日/市内の医療機関
※詳しくは、ホームページをご覧ください。保健センター予約担当(☎377-4511)へお問い合わせください。

特別児童扶養手当の所得状況届について

特別児童扶養手当は、家庭で介護されている障害のある児童(20歳未満)の父母、または養育者に対して支給されます。受給資格をお持ちの方は、8月11日(月)～9月10日(水)の平日に、所得状況届を市役所障害者支援課へ提出してください。(行徳支所、大柏出張所、南行徳市民センターは不可)。この所得状況届は、所得状況や世帯員の状況を確認するためのものです。現在、所得制限により手当が支給停止となっている場合でも届け出は必要です。必要書類などは、郵送したお知らせを確認してください。届け出がない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなります。(障害者支援課)

児童扶養手当を受けている方へ

8月29日(金)までに、現況届を市役所子ども福祉課に提出してください(行徳支所、大柏出張所、南行徳市民センターは不可)。8月の毎週水曜日は、臨時に午後8時まで受け付けます。期日までに届け出をされない場合は、8月分以降の手当を12月に受け取ることができません。対象者には、既にお知らせの文書を郵送していますので、届いていない場合は子ども福祉課へ至急ご連絡ください。

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。
9月10日(水)午後1時～2時と午後2時25分～3時25分
保健センター
4～6カ月児の保護者、各先着25人
1000円程度
筆記用具、母子手帳
☎377-4511同センター栄養担当

1歳6カ月児健康診査

8月20日(水)ごろ、平成19年2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。
9月2日(火)・16日(火)／保健センター、9月9日(火)・25日(木)／南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時受け付け

3歳児健康診査

8月20日(水)ごろ、平成17年3月生まれの子に通知4歳の誕生日以降は受診不可。
9月3日(水)・17日(水)／保健センター、9月10日(水)・24日(水)／南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時受け付け

すくすく赤ちゃんハガキ

8月20日(水)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成19年10月生まれ)のいる家庭に

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、もくろ実習など。
9月1日(月)・8日(月)午後1時～4時 ※2回目は夫・祖父の参加も可。
南行徳保健センター
初産で予定日が11月～平成21年1月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、50人
☎359-8785同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、もくろ実習など。
9月7日(日)／南行徳保健センター(45組・20日(土)／保健センター(50組)、いずれも午後1時～4時10分
初産で予定日が11月～平成21年1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「9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、8月15日(金)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8月下旬にはがきで通知。

フロンティア「すくすくママミニ」

友達づくりや情報交換など。
8月21日(木)午後1時30分～3時
こあらっこ子どもセンター(新田5の5の33の2A)
妊婦、15人
1000円
母子手帳
平日の午前10時～午後3時に直接または電話☎240-8800(子育て支援課)

未来にはばたけ! いちかわっ子 26

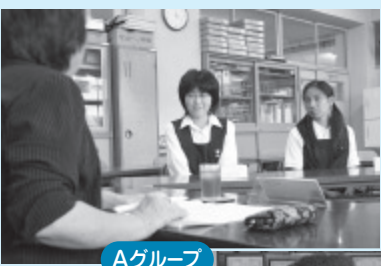
本音の話し合い

第八中学校(3年生)「生徒と教育委員会の交流会」

「日本は国民主権なのに国民の意見は反映されていないと思うから、何とかしなければ。将来どんなことをしたいかという教育委員の質問に、視野の広い答えが返ってきた。この日は、3年生11人が交流会に参加。それぞれに、自分の意見をしっかりと持ち、緊張しながらも質問にはききと答えていきます。

学校生活は、「努力すれば報われる」という思想が、最近はあるまい。いんじゃないかな」と分析。話題になることが多いじめの問題では、

「教育委員会の人、結構フレンドリーで話しやすかったね」「いろいろなことが分かったと思うから、もっと現場の声を聞いて欲しいな」。交流会を終えた生徒たちの感想も、これからの教育への貴重な意見です。



▲委員の紹介が終わったら、3グループに分かれて交流会を開始。

memo 市の教育委員会では、子どもたちの意向を教育の基本計画に反映させるために、小・中学生と教育委員との交流会を実施。平成24年までの5年間に、市内の各小・中・特別支援学校で開催します。