

もしもの時に 赤十字 パパ・ママ救急法 スクール

子どもが事故などでけがをした場合に備え、応急手当や看病の仕方、事故の予防の方法を学びます。もしもの時、お父さんやお母さんが適切な処置をしてあげられるように、しっかり身に付けておきましょう。

- 講師 赤十字幼児安全法指導員
- 9月20日(土)午後1時～3時30分
 - 勤労福祉センター(南八幡2-20-1) ※車で来場不可。
 - 子育てをしている方、抽選で20組(託児あり) ※動きやすい服装で。
 - 子ども1人につき100円(保険料)



- 往復はがきに住所・電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)、託児希望の場合は子どもの氏名(ふりがな)と年齢、返信用のあて先を書き、8月22日(金)まで(消印有効)に市役所福祉事務所「パパ・ママ救急法スクール」係へ。
- ☎334-1176同事務所



スポーツ吹き矢は、腹式呼吸の基本動作により、有酸素運動の効果を高め、集中力を身に着けることができる新しいスポーツです。健康保持と脳の活性化のために、皆さんもスポーツ吹き矢に挑戦してみませんか？

- ①9月3日(水)、②10月15日(水)、③11月12日(水)、いずれも午前9時30分(15分前に集合)～11時30分 ※複数回の受講可。
- 少年自然の家
- 市内在住の20歳以上の方、各日先着50人
- マウスピース代100円(持参の方は不要)
- 上履き
- 本日から、午前9時～午後5時(月曜日を除く)に☎337-0533同施設へ[締め切りは①8月31日(日)、②10月5日(日)、③11月2日(日)]。

ヘルシープラン

スポーツ吹き矢で
脳を活性化！

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区が特機
☎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



子育て 一人で悩んでいませんか

ご家庭や近くの保育園などで、お会いすることもできます

育児は分からないことがいっぱい。迷ったり、不安になったり、疲れを感じたりした時などは、気軽にご相談ください。お子さんと触れ合いながら、一緒に考えましょう。



子どもと、どんなふうに遊べばいいの？

食が細いけれど、これで大丈夫かしら？

大勢集まる場合は苦手…

すこやか応援隊(保育士・栄養士)

☎334-1069市役所 ☎359-1208行徳支所

(子育て支援課)

沈黙の臓器「肝臓」をいたわろう！

気になる病気 『肝炎・肝臓がん』

- 講師 東京歯科大学市川総合病院・西田次郎医師
- 9月11日(木)午後1時～午後1時15分受け付け、午後3時30分終了
 - 保健センター
 - 先着50人
 - 筆記用具、あれば健康手帳
 - ☎377-4511同センター

第12回 腕だめしに奮って参加！ 高齢者囲碁・将棋大会

60歳以上の市民の皆さんを対象に、12回目となる「高齢者囲碁・将棋大会」を開催します。

- 9月19日(金)午前9時30分～午後4時30分
- 市民会館第2会議室
- 囲碁・将棋いずれも先着32人
- 8月18日(月)～22日(金)に直接または電話(334-1151)で高齢者支援課へ。

お知らせ

急病時の医療機関を
専用電話で案内

急病時に受診できる医療機関を専用電話で24時間案内していますので、ご利用ください。なお、時間帯によっては急病診療所またはテイクアップの対応となります。

専用電話 ☎377-9911 (保健センター)

歯

歯のイキキ相談

歯科衛生士が歯の相談に応じます。

- 9月5日(金)／南行徳保健センター：26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

講座

障害者文化講座「俳句」

- 月1回土曜日
- 男女共同参画センター
- 市内在住で障害のある方
- 電話(334-1168)またはファクス(335-2030)で障害者支援課へ。

メタボリックシンドローム 予防講座・基礎編

- 医師・管理栄養士・保健師による講義と、運動指導員による実技。
- 9月12日(金)午後1時10分～1時20分受け付け、午後4時終了予定
 - 健康増進センター(八幡2の15の10パティオビル8階)
 - 市内在住・在勤の方、30人
 - 筆記用具、動きやすい服と運動靴、水分補給用の水など
 - ☎377-4511保健センター

ウォーキングで健康生活 実践編～歩いてみよう！

- 講義といちかわ歩こう会によるスポーツセンター周辺のウォーキング(約1時間30分)。
- 9月20日(土) 午前9時30分

相談

はりきゅうマッサージ
無料相談

- 8月22日(金)午後1時～3時30分
- 保健センター
- ☎337-6099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

- 8月27日(水)午前10時～午後3時
- 市役所1階多目的ホール
- ☎334-1168障害者支援課

女性のための健康相談

- 婦人科に関する悩みや、思春期から更年期までの加齢に伴う症状などについて、医師が相談に応じます。
- 9月12日(金)午後1時30分
 - 健康福祉センター(市川保健所3～4人予約制)
 - ☎377-1101同センター
 - 地域保健福祉課

「よい歯のコンクール」

ハチマルニイマル
「8020運動普及標語、作文」
県の審査会で市川市代表の方が入賞！

- 千葉県
歯科医師
会長賞
- 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)
8020運動普及標語 一般の部
小田中準一(奉免町在住)
「噛めばまた 脳も体も 甦る」(保健センター)

夏バテに関して

今年の夏、いかがお過ごしですか。そろそろ猛暑のつけが現れているのでは？

冷房の効いた室内と、高温多湿の屋外——体は5度以上の温度差に対してショックを受けます。そして、自律神経に狂いが生じると、水分の循環がうまくいかず、熱が出る、だるい、胃腸の働きが弱まって食欲低下…夏バテです。

気が付いたら早めの手当てを。予防が一番です。体の具合の悪い時は、早めに「かかりつけのお医者

正しい クスリ百科



さん」で受診してください。薬が処方された時は「かかりつけ薬剤師」によく説明してもらい、疑問点は遠慮なく質問して、十分理解した上で用法用量を守り、しっかりと服用してください。薬をいやがり、勝手に減量したり中止したりすると、効果不十分で、結局長い期間、もっと強い薬を服用しなければならない場合があります。薬が合わない場合を除いて、きっちりと服用し、短期間で終了してください。

(市川市薬剤師会)

いつでも
どこでも

3分体操

胃の働きを高めよう！

正座がつかない場合は、寝転んでから足を曲げても。消化が促されるため、ちょっと食べ過ぎたかなという時にも効果的です。



1 お尻を両足の間に落として正座し、上体を後ろに倒します。

2 両腕を頭の上に伸ばし、自然呼吸でそのままの姿勢を10～20秒保ちます(繰り返し3～5回)。

★気持ち良く伸ばして

マークの見方

日時

申し込み・応募

問い合わせ

場所・会場

対象・定員

費用・料金

持ち物

9月				10月			
日	会 場	日	会 場	日	会 場	日	会 場
24(水)	市民会館	14(火)	大洲小学校	1(水)	新浜小学校	14(火)	大洲小学校
25(木)	国府台小学校	15(水)	二俣小学校	2(木)	塩浜小学校	15(水)	二俣小学校
26(金)	妙典小学校	16(木)	市民会館	3(金)	市民会館	16(木)	市民会館
29(月)	少年自然の家	20(月)	少年自然の家	6(月)	南行徳小学校	20(月)	少年自然の家
30(火)	信篤市民体育館	21(火)	富美浜小学校	7(火)	曾谷小学校	21(火)	富美浜小学校
1(水)	新浜小学校	24(金)	塩焼小学校	8(水)	平田小学校	24(金)	塩焼小学校
2(木)	塩浜小学校	27(月)	菅野小学校	9(木)	北方小学校	27(月)	菅野小学校
3(金)	市民会館	28(火)	鬼高小学校			28(火)	鬼高小学校
6(月)	南行徳小学校	29(水)	南新浜小学校			29(水)	南新浜小学校
7(火)	曾谷小学校	30(木)	妙典小学校			30(木)	妙典小学校
8(水)	平田小学校	31(金)	市民会館			31(金)	市民会館
9(木)	北方小学校						

9月				10月			
日	会 場	日	会 場	日	会 場	日	会 場
9/12(金)	妙典子育て支援センター	9/12(金)	9:40～10:00	9/12(金)	妙典子育て支援センター	9:40～10:00	
9/8(月)	西部公民館	10:00～10:15	9/8(月)	西部公民館	10:00～10:15		
9/5(金)	南行徳保健センター	13:15～13:45	9/5(金)	南行徳保健センター	13:15～13:45		
9/19(金)	行徳公民館	13:30～14:00	9/19(金)	行徳公民館	13:30～14:00		
9/11(木)	大野公民館		9/11(木)	大野公民館			
9/18(木)	信篤公民館		9/18(木)	信篤公民館			
9/25(木)	市川こども館		9/25(木)	市川こども館			
9/26(金)	保健センター		9/26(金)	保健センター			

対象				会場			
赤ちゃん(10～11カ月児)				赤ちゃんとママ(10～11カ月児)			
☆はじめての歯ブラシみがき				☆はじめての歯ブラシみがき			
2歳児(2歳6カ月～3歳未満児)				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練習				☆歯みがきとぶくぶくうがい練習			
4歳児(4歳1カ月～5歳未満児)				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				☆むし歯の話と歯の汚れの検査			

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、毎月第2土曜日午後2時。★おはなし会(5歳以上)＝毎月第2水曜日午後3時30分(8月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・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)。

●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。

催し
名前をいえる会
夏休みなどに作った植物・昆虫・貝・石などの標本を持って、会場へ。専門の先生が名前を付けてくれます。
8月24日(日)午前10時～11時30分 午後1時～3時30分
自然博物館 ☎339-0477 同館
内容 遊び、絵本タイム
毎週金曜日の午前10時～正午
昭和学院短期大学
1～3歳児と保護者、先着15組
月2千円
☎324-7115 同校

メディアパーク市川に巡回劇団がやってくる!

劇団アートインAshibinaが、長編詩物語「ねこはしる」を上演。オカリナとストリングラフィーのシンフォニーにのせて、命の尊さと厳しさを伝えます。

8月26日(火)午後2時30分(15分前に開場)～午後3時30分
メディアパーク市川2階グリーンスタジオ
小学生以上、先着100人(付き添い可)
※午前10時から中央こども館1階プレイルームで整理券を配布。
◎終了後、ワークショップ(先着20人)を開催します。
☎320-3337 中央こども館

9月 こども館カレンダー みんなおいでよ!

「たのしく絵本! はじめの一步」
各こども館では良質の絵本を揃え、それらの絵本の紹介と読み語りをしています。親子で絵本を楽しみ、育児に取り入れてみませんか。



子どもも、大人も、楽しく絵本!

開催こども館	曜日・時間
末 広	火～金曜日の午前10時50分
新 田	火～金曜日の午前11時20分
中 央	火～金曜日の午前11時30分
本北方・田尻・大洲・相之川・本行徳	火～金曜日の午前11時45分
塩 浜	火・水・金曜日の午前11時45分
柏 井	水～金曜日の午前11時15分
南八幡・市川	水～金曜日の午前11時30分
信篤・中国分・曾谷	水～金曜日の午前11時45分

※他の行事と重なる場合や、学校の長期休みなどにより変更の場合あり。
●主に乳幼児と保護者 ●☎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)
●あつまれ赤ちゃん(0歳児と保護者)10日(水)午前10時～11時30分。
信篤こども館(信篤公民館内 ☎327-0141)
●1・2の3でおはよー(幼児と保護者)9月10日から毎週水～金曜日の午前11時。体操や手遊びなど。●いろいろ工作「腕時計」(小学生以上)17日(水)～19日(金)午後2時～4時。
大洲こども館(こども発達センター内 ☎370-3561)
●絞り染め(小学生以上、10人)3日(水)午後2時～4時。●手作りバターとホットケーキ作り(小学生以上、10人)10日(水)午後2時～3時。
中国分こども館(西部公民館内 ☎375-6547)
●いろいろ工作「びっくりカメラ」(小学生以上、各日15人)20日(土)・27日(土)午後2時。
相之川こども館(南行徳公民館内 ☎356-7381)
●親子で楽しむわらべうた(2～3歳児と保護者、先着15組)18日(木)午前10時30分。講師＝小林衛巳子氏。●事前に直接または電話で同館へ。●文化祭「あいのかわいランド」(幼児以上)27日(土)・28日(日)午前10時～午後3時。ゲームラリー、魚つりコーナーなど。※25日(木)・26日(金)は文化祭準備のため休館。
本行徳こども館(本行徳公民館内 ☎359-1351)
●親子わくわくタイム「簡単工作」(幼児)5日(金)午前11時。