

種目・対象		開始日時	会 場	問い合わせ
1	ソフトテニス(小学校3年生以上)	9/13 9:00	スポーツセンター	☎338-4345 藤枝勝之
2	卓球(小・中学生)	9/6 9:00	国分小学校	☎370-3712 大畠敏子
3	卓球(小・中学生)	9/13 10:00	福栄小学校	☎396-9441 松木幸夫
4	陸上競技(小学校5年生以上)	9/13 9:00	スポーツセンター	☎090-8118-8113 永田博彦
5	ハンドボール(小・中学生)	9/6 9:00	大洲中学校	☎378-5783 前嶋伸一
6	バスケットボール(小学生)	9/27 9:00	富貴島小学校	☎335-4755 若林稔明
7	バスケットボール(小・中学生)	9/13 9:00	大和田小学校	☎393-1030 木村太郎
8	インドアカ(小学生以上)	9/20 10:00	妙典小学校	☎375-1205 迫岳志
9	バドミントン(小学生以上)	9/6 13:30	幸小学校	☎357-4797 横川昭
10	バドミントン(年長園児以上)	9/13 13:30	信篤小学校	☎332-5544 馬渡定治
11	バレーボール(小・中学生)	9/6 9:00	スポーツセンター	☎358-0761 田嶋せつ子
12	バレーボール(小・中学生)	9/13 9:30	行徳小学校	☎358-0761 田嶋せつ子
13	アーチェリー(小学校高学年以上)	9/6 9:30	曾谷公民館	☎090-3800-7674 板橋純三郎
14	合気道(6歳以上)	9/6 10:00	第一中学校	☎03-3657-5604 野本純
15	フェンシング(小学生以上)	9/6 9:00	市川小学校	☎371-6779 相田光康
16	剣道(小学生以上)	9/20 9:30	スポーツセンター	☎357-7653 高橋茂雄
17	弓道(小学校高学年以上)	9/13 10:00	曾谷公民館	☎338-7878 広沢忠夫
18	ラグビーフットボール(3歳以上)	9/6 9:00	北方多目的運動広場、他	☎090-2457-3021 宗像洋文
19	ソフトボール(小学生以上)	9/6 9:30	原木ソフトボール場	☎328-7400 豊増富美江
20	ユニホッケー、他(小学生以上)	9/20 10:00	国府台小学校	☎372-7939 幹光子
21	ソフトバレーボール(小学生以上)	9/6 10:00	大洲小学校	☎324-5565 川島恭子、☎377-4938 谷津テル子
22	ファミリーバドミントン、他(小学生以上)	11/8 9:30	柏井小学校	☎337-1213 小川治夫
23	ユニホッケー、他(小学生以上)	9/13 10:00	若宮小学校	☎338-5405 湯浅勝義
24	グラウンドゴルフ、他(小学生以上)	9/13 9:00	鬼高小学校	☎378-0098 奥田茂
25	グラウンドゴルフ、他(小学生以上)	9/20 10:00	二俣小学校	☎378-6054 千葉さつ子
26	ソフトバレーボール、他(小学生以上)	9/6 10:00	塩焼小学校	☎356-3801 高野郷子
27	ループテニス、他(小学生以上)	9/27 10:00	新浜小学校	☎396-9045 大高晶子

サタデースポーツ教室

種目が豊富で、初心者でも参加できる「サタデースポーツ教室」は、体力づくりや交流の場としても大人気です。友人を誘って、家族みんなで、気軽に参加してください。

種目によってスポーツ保険や用具などを実費負担(スポーツ推進課) 日程など詳しくは各担当者に。

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

急病診療・ふれあいセンター

市川 本八幡
急病診療・ふれあいセンター 大洲1-18-1
江戸川

練習の成果を試してみよう! 恒例 市民体育大会

スポーツの秋に、今年も市民大会を開催します。参加希望者は、各種目の代表者へお申し込みください。(スポーツ推進課)

種目	日時	会場	対象	参加費	締め切り	申し込み・問い合わせ
陸上競技	10/13(祝) 午前8時30分	スポーツセンター 陸上競技場	市内在住・在勤・在学者(中学生以上)、市川浦安小中体連加盟者	1種目200円 リレー(1チーム)500円 ナンバーカード200円	9/30	市川市陸上競技協会 ☎090-8118-8113 永田博彦 ☎090-8849-7187 水野茂
柔道	11/3(日) 午前10時	塩浜市民体育館	市内在住・在勤・在学者(小学生以上)	300円	9/30	☎357-0983 市川市柔道協会事務局 松原巡治
テニス	10/13(祝) 午前9時	スポーツセンター テニスコート(No.1～3)	合計年齢110歳以上のペア(応募多数の場合は年高順)	1ペア1,500円	9/25	☎371-2458 飯塚和夫
バドミントン	11/9(日) 午前9時	信篤市民体育館	市内在住・在勤・在学の初心者	1,000円 (中学・高校生500円)	10/31	☎397-0573または ☎090-9970-8410 堀口敏秋
	11/16(日)・23(日) 午前9時	16(日)国府台市民体育館 23(日)塩浜市民体育館	市内在住・在勤・在学者(一般)	1,500円 (中学・高校生1,000円)	10/31	☎399-7657または ☎090-4605-3990 実川吉彰
	12/25(木)・26(金) 午前9時	国府台市民体育館	市内在住・在学者(高校生)	500円	12/14	☎333-6345 不二女子高等学校内 石橋伸一
フェンシング	10/18(土) 午前9時30分	市川小学校	一般、学生	2,000円	10/17 当日可	☎371-6779 相田光康
空手道	11/3(祝) 午前9時	国府台市民体育館	小学生以上	1,000円	10/1	☎090-3240-7861 市川市空手道連盟事務局 清水浄史
ボウリング	10/5(日) 午前9時	本八幡スターレーン	市民	1組(2人)3,000円 (小・中学生と高校生は1人1,000円)	先着24組	☎377-0101 本八幡スターレーン内 市民ボウリング大会担当
インドアカ	11/23(日) 午前9時	信篤市民体育館	市内在住・在勤者(女子、混合、ファミリー)	1人200円	11/8	☎375-1205 市川市インドアカ協会事務局 迫岳志
スポーツダンス	12/14(日) 午前9時	国府台市民体育館	市民、近県の方	1組3,000円	11/30	☎379-3490 市川市スポーツダンス協会事務局 島崎勉

第29回健康都市川市民の集い
「麻疹とインフルエンザ」
「身近な感染症」

10月11日(土)午後1時30分～4時30分

市川市医師会館
☎326-3397 市川市医師会

家族介護教室

◆「認知症を学び地域で支えよう」 9月17日(水)午後1時30分～3時30分／高石神老人会館の家／☎337-1232 清山荘

在宅介護支援センター

◆「認知症について知り地域で支えよう」 9月28日(日)午後1時30分～3時／信篤公民館2階視聴覚室／☎327-5497 ホワイト市川在宅介護支援センター(地域福祉支援課)

講座・催し

月 日	会 場	月 日	会 場
6(月)	曾谷公民館	20(月)	大町会館
7(火)	本行徳公民館	21(火)	東部公民館
8(水)	スポーツセンター	22(水)	曾谷公民館
9(木)	菅野分館(ユニエ隣)	23(木)	南行徳保健センター
10月10(金)	信篤公民館	24(金)	保健センター
14(火)	保健センター	27(月)	こども発達センター
15(水)	大野公民館	28(火)	大野公民館
16(木)	南行徳保健センター	29(水)	行徳公民館(行徳図書館1階)
17(金)	南行徳保健センター		
18(土)	保健センター		

受付時間 男性 9:00～9:15
女性 9:45～10:45

健(検)診

胃の集団検診

9月10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、妊娠中の方を除く)

一部負担金5,000円(70歳以上の方、後期高齢者医療受給者、及び非課税世帯者は無料)

はがきに「胃の検診希望」と希望日、住所氏名生年月日電話番号を書き、保健センター(〒272-0002 3南八幡4の18の8へ。電話)377-4511でも可。※過去2年間に受診した方は申し込み不要。

白内障

人の目は、よくカメラに例えられますが、カメラのレンズに相当するのが水晶体です。正常な水晶体は透明で、光をよく通します。しかし、いろいろな原因で水晶体のたんぱく質が変性し、濁ってることがあります。これが白内障です。

白内障は、さまざまな原因で起こりますが、加齢によるものが最多です。最近では、アトピー性皮膚炎や糖尿病の合併症として若い人の発症が増えています。

症状は、目がかすむ、まぶしくなる、明るい所で見えにくい、一時的に近くが見えやすくなる、眼鏡が合わなくなるなどがあります。治療は、日常生活に支障がなければ、点眼薬などで進行を遅らせます。日常生活に不自由を感じるようであれば、手術を行います。現在は、主に超音波水晶体乳化吸引術、眼内レンズ挿入術が行われています。

(市川市医師会)

朝食メニュー 16

しっかり食べて元気いっぱい!

「ピーマンのカッターチーズ詰め焼き」
ヘルシーでタンパク質たっぷり!

1人分の栄養価(エネルギー 128kcal)
タンパク質 10.7g、脂質 7.1g、塩分 0.7g

2人分の材料

- ピーマン…3個、●たまねぎ…1/6個、●カッターチーズ…100g、●ツナのスープ煮(缶詰)…40g、●マヨネーズ…大さじ1、●こしょう…少量、●ナツメグ…少量、●パン粉…大さじ1/2

作り方

- ①ピーマンは縦2つに切り、へたと種を取り除く。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、カッターチーズ、ツナ、マヨネーズ、こしょう、ナツメグと混ぜ合わせる。
- ③②をピーマンに詰め、パン粉をかける。
- ④③をオーブントースターで10～15分ほど焼き、器に盛りつける。

?? 相談

神経難病相談会

専門医師などが医療や療養に関する相談(個別)に応じます。

10月18日(土)午後2時～4時

順天堂大学医学部附属浦安病院

神経系難病の患者と神経系難病が疑われる方、その家族

9月8日(月)～26日(金)に ☎ 047-3533-111 同病院総務課へ。(保健医療課)

愛の献血にご協力を!

献血はちょっとした勇気と優しさ

9月7日(日) 現代産業科学館

午前10時～11時15分

午後0時30分～4時 (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70分程度)。

日程	会場
10月19日(日)・25日(土)	健康増進センター
10月27日(月)	南行徳保健センター

※応募数により午前と午後の変更あり。

20～80歳の方 ※測定時に身長と体重を記入。

2000円

往復はがきに希望日の午前または午後(第2希望まで)と、氏名(ふりがな、連名可)・生年月日・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、9月16日(火)まで(消印有効)に健康増進センター(〒272-0021八幡2の15の10パティオビル8階)へ。

☎334-2311 健康増進センター

皆さんの口の中は健康ですか?

口腔がん・口腔粘膜疾患検診(無料)

喫煙をする、酒を飲む機会が多い、刺激の強い物を好んで食べる、という方は、口腔がんの発生リスクが高くなるといわれています。予防には、普段から食生活などに気をつけ、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

10月26日(日)

和洋女子大学 ※車での来場不可。先着200人

9月8日(月)～10月16日(木)に 市川市歯科医師会会員の診療所へ。 ※受け付け後に受診票(検査当日に持参)を郵送。

☎334-5391 同医師会 (保健センター)

予防接種

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て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。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2・3年生 ●高校1・2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1・2年生で2回目の接種をしていない方

平成21年3月31日まで / 市内の医療機関

☎377-4511 保健センター予防担当

1歳6カ月児健康診査

9月22日(月)ごろ、平成19年3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。

赤ちゃん

3歳児健康診査

9月22日(月)ごろ、平成17年4月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

10月8日(水)・22日(水) / 保健センター、10月15日(水)・29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

10月7日(火)・21日(火) / 保健センター、10月14日(火)・28日(火) / 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

9月22日(月)ごろ、平成17年4月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

10月8日(水)・22日(水) / 保健センター、10月15日(水)・29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

9月22日(月)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成19年11月生まれ)のいる家庭にはがきを郵送。育児相談などのサービスをご紹介します。

講座・催し

母親学級(2回コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。

10月3日(金)・10日(金) 午後1時～4時 ※2回目は夫・祖父・祖母の参加も可。

めぐみ家庭教育学級(後期)

「おやこで世界を広げよう～わくわくチャレンジ」

就学前の子どもを持つ親を対象とし、各専門の講師から幼児期に大切な親子の交流・しつけなどを学びます。小さいお子さん連れでも学習できるように保育コーナーを設けますので、安心してご参加ください。

日程	内容	講師
9月10日(水)	初めてのヨガ～心と身体を柔軟にしませんか	健康運動指導士・及川悦子氏
11月11日(火)	骨密度測定～あなたの骨の健康度をチェックしてみませんか?	健康増進センター・三浦洋子
11月27日(木)	ほめる?叱る?言い聞かす?～子どものしつけ	NPO法人ファミリーシステム代表・吉田恭子氏
12月9日(火)	コンサート～命の大切さを心に刻もう	歌手・THE KEY PROJECT

時間 午前10時15分～正午

0歳～小学校入学前の子どもの持つ親とこれから親になれる方、70人程度

メディアパーク市川2階グリーンスタジオ

☎334-1657 生涯学習振興課振興・事業担当

保育ボランティアを募集

めぐみ家庭教育学級を開催している間、子どもの保育をしていただける「保育ボランティア」を募集しています。子どもが好きな方、子育ての経験をボランティアで生かしたいという方は、ぜひご協力ください。

保健センター

初産で予定日が12月～平成21年2月の妊婦(両親学級との重複受講は不可、50人)

☎377-4511 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、もく浴実習など。

10月12日(日) / 保健センター(50組)・18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12月～平成21年2月の妊婦と夫(両親学級との重複受講は不可)

往復はがきに「10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、9月16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9月下旬にはがきで通知。

小児科専門医・大塚先生の「育児相談会」

皆さんから寄せられた質問や相談について、大塚先生にお話をしていただきます。また、こども館職員による「わらべ歌遊び」も行います。

9月18日(木) 午前10時30分～11時30分

市川こども館

乳児(1歳の誕生日を迎える月まで)と親、先着12組

本日から直接同館へ。

☎332-1404 同館

ギャラリーいちかわ

児童・生徒作品(絵画)展

市立幼稚園児、小・中学生、特別支援学校生を対象に募集した作品を、4回に分けて展示します。

①9月10日(水)～19日(金)、②9月20日(土)～10月1日(水)、③10月2日(木)～10日(金)、④10月11日(土)～19日(日)、いずれも午前10時～午後7時30分(日曜日・祝日の場合は開館)と毎月最終平日(月曜日を除く)は休館。

メディアパーク市川1階ロビー

※各回の展示内容は、ギャラリーいちかわのホームページをご覧ください。 ☎334-1657 生涯学習振興課へ。

未来にはばたけ! いちかわっ子 27

南新浜小学校「校外学習」(3年生)

静かに歩くこと。2列になって右側を歩くこと。先生からの約束の確認に「はい!」守れます!と元気いっぱい口を揃えます。バスで移動しながら市内を見て回る社会科の校外学習の途中、市役所に着いた子どもたちは、まず屋上から街を見学。「わあ!木がいっぱい!」「向こうにお墓があるよ!」「マンションがたくさんあるね」。普段とは違って見下ろす景色にはいろいろな発見があり、それが次々と地図に記されて、自分たちが住んでいる市川が出来上がっていきます。

庁舎内の見学は、みんな先生との約束を守って、お行儀良く、口は閉じたままで。でも、教育委員会で質問が許される時、いつもの元気が戻ってきて、職員たちを苦笑いさせる場面も。「どんな仕事をしてるんですか?」「先生のお給料を計算しています!」「先生のお給料っていくらですか?」「それは…答えられません!」。子どもたちのなかから、残念がる声が続いてきます。

午前中に、海岸や工場のある南部と、なほ畑が続く北部も見学した子どもたちは、たくさんのお話を詰め込んだ頭の中とは逆に、おなかの中は空っぽに。最終地点となる国府台スポーツセンターで広げた愛情いっぱいの手作り弁当は、みるみるうちになくなり、おなかと同時に心も満たしてくれた様子でした。

木がいっぱい!

バスでの移動中は地図で現在地を確認。

梨があった!

市長の部屋だ!

先生の給料は?

いただきます!