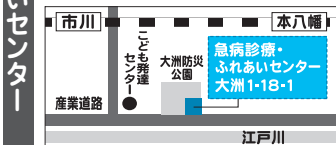




いいき健康福祉
急病診療所(内科小児科外科)
365日、平日夜間も小児科外来が特機
☎377-1222 月～金…午後8時～11時(外科除く)／土…午後8時～11時／日・祝…午前10時～午後5時、午後8時～11時
休日急病等歯科診療所 ☎377-8888
日・祝…午前10時～午後5時
テレホンサービス ☎336-3333
日・祝…午前9時～午後5時



第29回 健康市川市民の集い

麻しん(はしか)とインフルエンザ

～本当はこわい身近な感染症

内容「麻しんについて」市川市医師会理事・藤田宏夫氏、「ハクション! そのくしゃみでうつさない～飛沫感染を予防するために」保健センター保健師、「インフルエンザについて」化研病院呼吸器センター長・馬島徹氏
10月11日(土)午後1時30分～4時30分
市川市医師会館
☎326-3971市川医師会(保健センター)

10月4日(土)午後1時10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、飲み物
☎377-4511保健センター

みんなで目指そう
健康都市いちかわ
(健康増進センター)

足踏みの回数を増やせば、更に効果がアップ。運動不足の解消や生活習慣病予防にも役立ちます。



市川市スポーツレクリエーション祭を開催

ソフトバレーボールとグラウンドゴルフでさわやかな汗をかこう!

恒例のスポーツレクリエーション祭を開催します。人気の軽スポーツの大会で、日頃の練習の成果を発揮しませんか。個人戦のグラウンドゴルフ大会は腕試しに。ソフトバレーボール大会では、リーグ戦とトーナメント戦で順位を決定するチャンピオンの部他、順位をつけないフレンドリーの部もあります。スポーツの秋を、思い切り楽しませよう。

恒例のスポーツレクリエーション祭を開催します。人気の軽スポーツの大会で、日頃の練習の成果を発揮しませんか。個人戦のグラウンドゴルフ大会は腕試しに。ソフトバレーボール大会では、リーグ戦とトーナメント戦で順位を決定するチャンピオンの部他、順位をつけないフレンドリーの部もあります。スポーツの秋を、思い切り楽しませよう。

種目・部門 ①ソフトバレーボール大会＝チャンピオンの部[Aレディース、Bミックス(オーバー160)、Cミックス(フリー)]・フレンドリーの部、②グラウンドゴルフ大会 ※①B・Cは一度にコートに立つ男性は2人まで。また、応募状況によって、部門を変更する場合があります。

- 10月26日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止)
- 塩浜市民体育館(塩浜4-9-1)
- ①Aは女性のみのチーム、①Bはコート内の年齢の合計が160歳以上、その他は性別・年齢不問
- 往復はがきに、①は部門、チーム名、チーム全員の氏名(審判ができる方は◎印を)・年齢・性別、代表者の住所・電話番号、返信用のあて先、②は(1人1枚)氏名・年齢・性別・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、10月6日(月)必着でスポーツ推進課へ。
- ☎704-0059同課



お知らせ

行徳支所精神保健相談が変更
行徳支所で毎週水曜日に行っていた精神保健相談が、9月から毎週月曜日に変わりました。
毎週月曜日の午前9時30分～正午午後1時～3時(予約制)
☎376-6466または☎376-6470南八幡メンタルサポートセンター(障害者支援課)

講座

メタボリックシンドローム予防講座・基礎編
メタボは予防改善できる! 専門知識を身につけよう!
医師、管理栄養士、保健師の講義と運動指導員による実技をとおして、内臓脂肪をためないコツや家でもできる運動などを紹介

愛の献血にご協力を!
9月27日(土)
東西線行徳駅前
東西線南行徳駅前
いずれも午前10時～11時45分、午後1時～4時
(保健医療課)



お知らせ

義務教育に必要な費用を援助

経済的な理由で子どもに教育を受けさせることが困難な保護者は、就学援助制度がご利用になります。

援助内容 就学奨励費、学用品

緊急サポートネットワーク

働く保護者をサポートするために、子どもの世話をしていただけ

サポート内容 病後児の預かり、保育施設への迎え、病院での受診

講座・催し

アンティ・マミー養成講座
ボランティア(集団)で、おおよね1歳6カ月以上の子どもを預かるた

の付き添い、保護者の急な残業や出張の際の預かりなど
説明会 9月29日(月)午前10時～11時/行徳文化ホール&一研修 10月10日(金)・17日(金)・23日(木)・29日(水)の全4回、午前10時～午後4時、23日は午前9時30分～午後3時30分
子育てに関する基礎的な知識を有する方や子育て経験者、または看護士・保育士・保健師などの専門的な知識を有する方
☎35008619NPO法人i-net(子育て支援課)

自然観察会 バッタやカマキリ

土手の草原で秋の昆虫を捕まえて観察します。

親子、先輩20人
往復はがきに講座名と、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号、返信用のあて先を書き、自然博物館(〒272-0801大町284)へ。

交通安全教室 10月1日(水)

双子のお友だち集まれ

遊びや体操をしながら、友だちづくりや情報交換を。
10月21日(火)午前10時～11時30分
男女共同参画センター
双子と親、妊婦
1000円
飲み物、おしぼり
☎324-0880こあらっここどもセンター(子育て支援課)

デンタル健康アドバイス

口腔がん予防には定期検診を

皆さんは、口の中にもがんができることをご存知ですか? 喫煙や過度の飲酒、刺激性や発がん性物質を含む食品などで、口の中の粘膜は絶えず刺激を受けています。そして、これらの影響が蓄積されてがんが生じるといわれています。
歯肉、口の粘膜、舌などに次のような症状はありませんか? 虫歯の治療を放置した欠けた歯で粘膜や舌が傷ついている、またその傷が2週間以上経っても消えない、少し盛り上がった

粘膜に白や赤い斑点がある、歯並びが悪くてよく舌をかんだりあとが残ったりする…もしかし「口の中のがん」つまり「口腔がん」の可能性もあります。進行してしまうと舌を切除しなければならず、顔の形が変わったり、その後の生活にも大きな支障を来したりします。そうならないためにも、症状がなくても定期的な歯科受診をして早期発見・早期治療につなげることが大切です。
(市川市歯科医師会)

いつでもどこでも3分体操 23

基礎代謝を高めて太りにくい体になろう!

1 背筋を伸ばし、腕を自然に振りながら足踏みを50回します。



2 次は、つま先を床から離さないようにし、かかとだけを浮かして足踏みを50回します。



★なるべく高く上げて

思春期講座

子どもの「キレる」から
子どもの心を理解する

急に無口になったり、異性からの電話があったり、いろいろな変化が見られる思春期の子どもを見守る保護者は、戸惑うことも多いのではないのでしょうか。今回は「キレる」をテーマに、思春期に子どもの心はどう成長していくのかを理解しながら、この時期の育て方について学びます。

内容・日時 理論編「子どもがキレはじめる理由～思春期の心の発達」／10月9日(木)、実践編「キレない子どもに育てる方法～思春期の心の発達」／10月16日(木)、いずれも午前10時(午前9時40分～9時55分受け付け)～正午

講師 わいわいギルド代表・星一郎氏
■保健センター
■小・中学生の保護者または関心のある方、50人
■筆記用具
■☎377-4511保健センター母子担当

会場	日程	受付時間
妙典子育て支援センター	10/10(金)	9:40～10:00
西部公民館	10/6(月)	10:00～10:15
南行徳保健センター	10/3(金)	13:15～13:45
行徳公民館	10/17(金)	13:30～14:00
大野公民館	10/9(木)	
信篤公民館	10/16(木)	
保健センター	10/17(金)	
市川こども館	10/23(木)	

■☎377-4511保健センター、☎377-4511保健センター、☎377-4511保健センター
■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、☎377-4511保健センター

■離乳食教室(2回目)
離乳食(2回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。
■①10月15日(水)／保健センター・②30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)の栄養士担当へ。

■赤ちゃんママ(10～11カ月児)
☆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)
☆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)
☆むし歯の話と歯の汚れの検査
■持持物 歯ブラシ・コップ・タオル・鏡・母子手帳・筆記用具

■赤ちゃん
離乳食(1回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。
■10月31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

■育児相談
身長・体重測定と、授乳、離乳食、子育て、歯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カ月以上で測定のみの場合は不要)。
■希望会場(☎359-8785南行徳保健センターまたは☎377-4511保健センター)へ予約を。

■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
■10月3日(金)午前中／南行徳保健センター・17日(金)午前中／保健センター
■希望会場(☎359-8785南行徳保健センターまたは☎377-4511保健センター)へ予約を。

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。
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。

会場	日程	受付時間	申し込み
南行徳保健センター	10/3(金)	10:00～10:40	南行徳保健センター ☎359-8785
行徳公民館	10/17(金)	10:00～10:40	保健センター ☎377-4511
大野公民館	10/9(木)	10:00～10:40	
信篤公民館	10/16(木)	10:00～10:40	
保健センター	10/17(金)	10:00～10:40	
市川こども館	10/23(木)		

■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)または南行徳保健センター(☎272-0138南行徳1の21)へ郵送。里帰り先で新生児訪問を希望する方は、生後28日まで過ごす市町村で確認をし、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。

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

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

10月 こども館カレンダー みんなおいでよ!

講演会「楽しく絵本! はじめの一步」
赤ちゃんから楽しむ絵本



全国を回って絵本の読み語りの楽しさを伝えている小松崎進氏(「この本大好きな会」代表)を招き、子育てにも役立つ講演会を開催します。「どんな本を、どのように読んであげればいいのか」という保護者の皆さん、ぜひお集まりください。楽しい本をたくさん紹介しますので、お子さん連れでどうぞ。

開催こども館	日程	定員
大洲	10月 3日(金)	先着30組
末広	10月30日(木)	先着25組
中央	11月 7日(金)	先着40組

時間 いずれも午前10時30分～11時30分
■6カ月以上の未就学児と親(市内在住の方を優先)
■☎356-7381相之川こども館

文化祭で楽しもう

- 大洲こども館** (こども発達センター内☎370-3561)
●10月11日(土)・12日(日)／竹とんぼで遊ぶ、伝統芸能、琵琶演奏など
- 曾谷こども館** (曾谷公民館内☎372-2892)
●10月25日(土)・26日(日)／傘袋口ケツ、べっこうあめ作りなど
※10月24日(金)は臨時休館。
- 中国分こども館** (西部公民館内☎375-6547)
●11月8日(土)・9日(日)／カプラに挑戦、スピードボール
※11月7日(金)は臨時休館。
- 信篤こども館** (信篤公民館内☎327-0141)
●10月18日(土)・19日(日)／工作、べっこうあめ作り、パネルなど
※10月17日(金)は臨時休館。
- 柏井こども館** (柏井公民館内☎339-3754)
●10月4日(土)・5日(日)／ソーモトロープなど
※10月1日(水)～3日(金)は臨時休館。
- 本北方こども館** (東部公民館内☎337-8936)
●10月25日(土)・26日(日)／伝承遊び、工作、ゲーム、遊びのコーナーなど
※10月23日(木)・24日(金)は臨時休館。
- 本行徳こども館** (本行徳公民館内☎359-1351)
●10月4日(土)・5日(日)／万華鏡作り、遊びのコーナーなど
※10月2日(木)・3日(金)は臨時休館。

予防接種

ポリオ集団予防接種(秋期)

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

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	10/8(水)・22(水) 午前10時の部	10/15(水)・29(水) 午前10時の部	
	持ち物 歯ブラシ・母子手帳		
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	10/16(木) 午前10時の部 午前11時の部	10/31(金) 午前10時の部 午前11時の部	
	持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具		
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	10/16(木) 午後3時の部	10/31(金) 午後3時の部	
	持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・鏡・母子手帳・筆記用具		