

「おひとりさまの老後」の著者を迎えて講演会を開催

もう老後は怖くない!

テーマ 「おひとりさまとおひとりさま予備軍のみなさまへ」

講師 東京大学大学院教授・上野千鶴子氏

10月24日(金)午後2時～4時

男女共同参画センター7階研修ホール

抽選で150人 ※6カ月以上未就学児の無料保育あり。

往復はがきに「上野千鶴子氏講演会受講希望」と、住所・氏名・電話番号、保育希望の場合は子どもの名前(ふりがな)・年齢・性別、返信用のあて先を書き、10月14日(火)必着で同センター(〒272-0034市川1-24-2)へ。

メタボリックシンドローム 予防講座・基礎編

おなかの内臓周囲に脂肪が蓄積された状態のメタボリックシンドロームを放っておくと、命にかかわる病気を引き起こすことも。「最近、おなかが出てきたかな」という方は、ぜひご参加ください。

内容 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「コッ」、運動指導員による実技「生活の中に運動を取り入れよう」家でもできる「ワンポイントレッスン」(保健師による「私のメタボ予防プラン」)

11月6日(木)午後1時10分～1時20分受け付け、午後4時終了予定

南行徳保健センター
市内在住・在勤の方、50人
筆記用具、動きやすい服と運動靴、水分補給用の水など
☎059-8785同センター

NHK放送受信料の免除基準が変更

10月1日から、障害のある方を対象としたNHK放送受信料の免除基準が次のとおり変わります。(障害者支援課)

- 半額免除**
 - 視覚障害または聴覚障害の身体障害者手帳を所持する方が世帯主で、かつ契約者である場合。
 - 重度の障害がある方。
 - 重度の障害者とは、身体障害者手帳1・2級、療育手帳(A・Aの1、Aの2、Aの1、Aの2)精神保健福祉手帳1級の方です。ただし、重度の知的障害の方のみ、手帳所持者でなくとも申請できる場合があります(要確認)。
- 全額免除**
 - 身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳のいずれかの手帳を所持する方がいる世帯で、かつ世帯構成全員が市町村民税非課税の場合。
 - 知的障害の方のみ、手帳所持者でなくとも申請できる場合があります(要確認)。

- 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、ケアマネー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☎333-20187市川市歯科医師会
- 講座・催し**
 - ◆「口腔ケアではつらう生活くケアと口腔リハビリ」 10月17日(金)午後2時～3時30分/曾谷公民館3階視聴覚室/定員30人程度/☎371-4708大野在宅介護支援センター



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

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。

音楽療法で楽しくすごしてみませんか? 10月29日(水)午後1時30分～3時 / 稲荷木自治会集会所 / 定員30人程度 / ☎3327-5497 ホワイト在宅介護支援センター (地域福祉支援課)

順天堂大学医学部附属浦安病院 市民公開講座「腰痛について」

講師 同病院整形外科医師 河野裕
10月25日(土)午後2時～4時
同病院外来棟3階講堂
先着120人
☎047-3533-111 同病院地域医療連携室

高齢者雇用支援フェスタ 講演「生涯現役社会の条件」

10月8日(水)午後1時30分～3時40分
京成ホテルミラマレ(京成千葉中央駅前)
☎043-2257-931 千葉県雇用開発協会 (雇用推進担当)

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
11月4日(火)	南行徳保健センター
11月17日(月)	健康増進センター
18日(火)	健康増進センター

※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。
200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、10月14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バティオビル8階)へ。
☎334-2311健康増進センター

健康診査・がん検診の受診はお早めに!

医療制度改革に伴い、誕生月にかかわらず受診期限が12月末までとなりました。年末は医療機関が混雑しますので、早めに受診するようにしてください。

- 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)
- 受診券が届いていない方、新たに市内へ転入された方は、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。
- ※病院で治療中・経過観察中の方はご遠慮ください。

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	
マンモグラフィ	20歳代偶数年齢と30歳以上の女性	子宮がん検診

※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。

狭心症の治療

狭心症とは、主に冠動脈硬化による心筋の一過性虚血で起こり、胸痛を主症状とする症候群です。一般に、冠動脈の内腔が75%以上狭くなると、狭心症の症状が現れるといわれています。診断には心電図が不可欠ですが、非発作時の心電図は正常であることが多いため、負荷心電図や長時間心電図記録装置(ホルター心電図)による心電図記録が必要となります。確定診断は、心臓カテーテル検査(冠動脈造影)により、狭くなった冠動脈

の場所と程度を明らかにすることです。これは、そのまま治療にもつながります。従来の薬物治療(ニトログリセリンなど)に加えて、最近では狭くなっている冠動脈の部位を風船で膨らませたり、硬化した粥腫をレーザーで焼いたりして狭く部位を広げ、その後、ステンという金属製の管を留置する治療方法が行われています。また、場合によってはバイパス手術も行われることがあります。(市川市医師会)

ドクター通信

朝食メニュー①7

しっかり食べて元気いっぱい!

「かぼちゃのサラダ」

さわやかヨーグルト風味でカロチンと食物繊維が豊富

1人分の栄養価(エネルギー 54kcal)
タンパク質 1.2g、脂質 2.5g、塩分 0.3g

2人分の材料

- かぼちゃ…100g、● きゅうり…30g、● ホールコーン…10g、● マヨネーズ…大さじ1強、● 無糖ヨーグルト…小さじ1、● 塩…少々

●作り方●

- 1 かぼちゃは角切りにしてゆで、ザルにあげて水気を切っておく。
- 2 きゅうりは5mm角に切る。
- 3 ボウルに①②とホールコーン、マヨネーズ、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせ、塩で味を整えて器に盛りつける。

健康都市いちかわ 栄養士ネットワーク

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

目印は「マタニティーキーホルダー」 思いやりで 小さな命を守りましょう

妊娠初期は、お母さんにとっても、おなかにいる赤ちゃんにとっても、大切な時期です。しかし、外見からは妊娠しているかどうか判断しにくいので、周りの配慮が得られず、危険な目に遭うことも少なくありません。市では、母子の安全確保と健康維持に役立ててもらうために、母子手帳交付時にマタニティーキーホルダーをお渡ししています。このキーホルダーをバッグなどに付けている妊婦さんがいたら、どうぞ皆さんも思いやりを持って接してあげてください。

マタニティーキーホルダーを付けていたら



- ♥ 電車やバスの乗降時、混雑している場所などで、押したり、ぶつかったりしない。
- ♥ 電車やバスでは率先して席を譲る。
- ♥ 困っている、辛そうと感じたら、やさしい一声を掛ける。
- ♥ 近くで喫煙しない。

▲実物大(ピンク色)

☎377-4511保健センター、☎359-8785南行徳保健センター

地域のなかで 子どもを見守り育てる ファミリー・ママを募集 バックアップ体制も充実!



▲ファミリー・ママ同士の交流も

- 1 乳幼児を育てた経験があつて市が行う家庭保育にかかわる講習を修了している、もしくは保育士か看護師の資格がある
- 2 申請時に25歳～62歳で、市内在住
- 3 日曜日、祝日、年末・年始を除く毎日、午前8時～午後5時(土曜日は正午)に保育ができる
- 4 保育室として、自宅に採光の良い6畳以上の部屋がある
- 5 就学前の子どものみがならず、本人も家族も健康で、家族全員の同意が得られる
- 6 敷地内に児童の遊戯などに適した広さの庭があるか、付近に公園や空き地などがある

●家庭保育講習会 11月4日(火)～21日(金)
●委託料 乳幼児1人につき月9万1千円、環境整備費月1万円※その他、家庭保育奨励金制度あり。
●10月17日(金)までに☎34・1184保育課へ。

すくすく 子育て 教育



保育を必要とする乳幼児(6カ月～3歳児未満)を自宅で預かり、保護者に代わって愛情深く保育してくださる「ファミリー・ママ」を募集します。安心して保育できるように、指導員や連携保育園のバックアップ体制を充実させ、更に今年度からは「ファミリー・ママ」同士の連携も可能になりました。

「ファミリー・ママ」になるには

次の①～⑥すべてに該当し、面接と現地調査による選考を通過された方には、1週間の基本講習と2週間の実地講習を受けていただきます(有資格者は1週間の実地講習のみ)。

予防接種

麻疹風疹混合予防接種の追加接種について

市では、特別措置として、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。対象となる方で、今年4月以降に自費で予防接種を受けた場合は、払い戻し制度(上限あり)が利用できますので、お問い合わせください。

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。
●11月12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
●100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

10月20日(月)ごろ、平成19年4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。
●11月4日(火)・18日(火)／保健センター、11月11日(火)・25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

10月20日(月)ごろ、平成17年5月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。
●11月5日(水)・19日(水)／保健センター、11月12日(水)・26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

10月20日(月)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成19年12月生まれ)のいる家庭に、はがきで発達の目安や育児相談の会場をお知らせします。

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、もく浴実習など。
●11月10日(月)・17日(月)／南行徳保健センター、11月21日(金)・28日(金)／保健センター、いずれも午後1時～4時 ※2回目は夫・祖父の参加も可。
●初産で予定日が平成21年1月、3月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、各会場50人
●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)の母子保健担当へ。

両親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。
●11月16日(日)／南行徳保健センター(45組)・29日(土)／保健センター(50組)、いずれも午後1時～4時10分
●初産で予定日が平成21年1月、3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「11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、10月15日(水)必着で希望会場の南行徳保健センター(〒272・0138南行徳1の21の1)または保健センター(〒272・0023南八幡4の18の8)の母子保健担当へ。※応募多数の場合は抽選をし、結果は10月下旬にはがきで通知。

里親推進フォーラム2008

10月は里親月間です。「今、社会が求めている里親とは」をテーマに、講演会を開催します。
●10月13日(祝)午前9時30分～正午
●千葉市民会館
☎370・1077千葉市川児童相談所 (子育て支援課)

未来にはばたけ! いちかわっ子 28

選んで、学んで 楽しんで

大洲小学校 「夏休みワクワクまなび道場」

「ほら、お寿司とか書いてあるよ。この問題やってみる?」「お寿司きらい」。算数の問題用紙を選んでいた1年生に、先生を務める市内の高校生ボランティアが笑顔でやさしく語りかけます。全学年が対象の算数お助け道場には、大学生ボランティアもいて、一人ひとりに丁寧に、熱心に指導。「4と5を足したらいくつ?」。数を示した指をじつと見つめていた男の子の表情が、パツと明るく輝きます。「分かるまで教えてくれるからいいよね」「面白い話もしてくれるし」「恋の話とかね」。子どもたちの会話を耳にして、「しっ、内緒よ」と高校生ボランティアが慌てる姿も。和気あいあいとしたなか

で、みんなの問題用紙が答えで埋まっています。この日、他の教室では京葉ガスの協力を得て「エコ・クッキング道場」も開催。5～6年生が、地球のことを考えた「エコノミ焼き」を作ります。「炎は鍋の外にでないように」と、しゃがみ込んで火の無駄遣いを確認する女の子。「もったいないから食べちゃおう」。後片付けをする男の子は、ごみを出さないようにフライパンに残ったかけらもきれいに食べました。「キャベツの固いところも使って、お母さんに教えてあげよ」「ため洗いいね」。実践で学んだエコロジは、夏休みのお手伝いで生かします。



memo 夏休みワクワクまなび道場…夏休みの4日間を利用して、高校生や大学生のボランティア、協力企業など、学校外の人たちから、いろいろなことを学びます。算数やエコ・クッキングの他、読書大好き道場、低学年暗算道場、科学道場、ポスターお助け道場があり、参加したい道場を選びます(対象は全学年の希望者で、道場ごとに学年を設定)。