

重症心身障害児(者)や 介護の必要な方の 理解と支援に関する 研修会(医療編)

重症心身障害児(者)の方たちの地域生活を支えるために、医療的ケアを含めた支援の方法について学んでみませんか。

講師 大野京子医師(市川市医師会理事、岩沢医院)

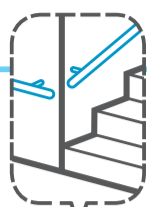
日時・内容 10月21日=基礎知識編(初級)、11月18日=実践知識I(初級)、12月16日=実践知識II(初級)、平成21年1月20日=実践実技編(初級)、2月10日=実践編(中級)、いずれも火曜日午後7時~9時

市川市医師会館
☎370-1871障害者地域生活支援センター

介護保険の認定を 受けた方へ

(介護保険課)

いきいき
健康
福祉



住宅改修費の 一部助成について

介護保険の対象となる住宅改修(手すりの取り付け、段差の解消など)をした場合に、改修費の9割(上限18万円)を支給しています。ただし、工事前に申請が必要です。担当のケアマネージャーにご相談ください。

福祉用具購入について

介護保険の購入の対象となる福祉用具(腰掛便座、入浴補助用具など)を、指定を受けた販売店で購入した場合、申請した方に購入費の9割(1年度内上限9万円)を支給しています。購入に際して、販売店で福祉用具専門相談員がアドバイスしていますのでご相談ください。

障害者控除対象者 認定書を発行

市の介護保険の認定を受け、一定の条件を満たしている対象者本人や扶養している家族が、年末調整をする際に利用できる障害者控除対象者認定書を11月10日(月)から発行します。なお、確定申告をする方には、平成21年1月初旬から発行します。

月日	会場	月日	会場
17(月)	こども発達センター	1(月)	曾谷公民館
18(火)	南行徳保健センター	2(火)	南行徳保健センター
19(水)	本行徳公民館	3(水)	菅野分館(ユニエ隣)
20(木)	柏井公民館	4(木)	信篤公民館
21(金)	保健センター	5(金)	スポーツセンター
25(火)	保健センター	6(土)	保健センター
26(水)	大野公民館	8(月)	曾谷公民館
27(木)	行徳公民館(行徳図書館1階)	受付時間	男性 9:00~9:15 女性 9:45~10:45
28(金)	東部公民館		

胃の集団検診
11・12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500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(〒272-0023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。

歯のイキキ相談
歯科衛生士が歯の相談に応じます。
11月7日(金) / 南行徳保健センター・14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

家族介護教室
10月23日(木)①午後1時20分~2時30分 認知症サポーターになろう②午後2時40分~3時40分「手先を動かそう!」(ちぎり絵講習会)
南行徳公民館展示室
各30人程度
②のみ材料費200円
☎359-2211香取在宅介護支援センター
(地域福祉支援課)

講座・相談
秋の健康文学散歩(全4回) 解説 いちかわ案内人の会
①11月6日(文学プラザでの講義)・②13日(JR船橋法典駅改札前集合)・③20日(JR本八幡駅改札前)・④27日(JR本八幡駅改札前)
☎337-6999飯作(高齢者支援課)

歯
集合水木洋子邸・永井荷風ゆかりの地(他)・④27日(JR下総中山駅改札前集合)・中山法華経寺・吉澤野球場博物館(他)・いずれも木曜日午前10時~正午
全回参加できる方、先着25人
テキスト代500円(文学プラザ図録「昭和の市川に暮らした作家」※入館料実費負担)
☎320-3354文学プラザ

障害者のピアカウンセリング(相談)
障害者が、障害者の話を聞く「ピアカウンセリング」を無料で実施しています(秘密厳守)。外出が難しい場合は、自宅への訪問や電話での相談も受け付けていますので、事前にご連絡ください。
◆視覚障害者の交流会を開催
10月29日(水)午後1時~3時 / 障害者地域生活支援センター
☎370-1871またはファクス370-1872障害者地域生活支援センター

はりきりマッサージ相談
10月31日(金)午後1時~3時
保健センター
☎337-6999飯作(高齢者支援課)

正しいクスリ百科
目を高めるために加えられている添加物が違う場合もあります。
ジェネリック医薬品は、新薬と同様に国で定められていた基準や規制を厳守しています。国も使用を推奨していることから、全国的に普及が進んでおり、徐々に身近な存在となっています。国の医療費の削減にもつながりますので、興味がある方は、ぜひ一度、ジェネリック医薬品を希望することや、不明な点を医師・薬剤師にご相談ください。
(市川市薬剤師会)

後発医薬品②
処方せん調剤における医療用医薬品は、新薬の発売後から特許が切れるまでは同じ薬を販売することができません。このため、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。どの薬にジェネリック医薬品があるかは、かかりつけの薬局でお尋ねいただければと思います。
ジェネリック医薬品は先発の薬とまったく同じか、という質問をいただくことがあります。主成分は同じですが、剤形を整えるためや製品の効き

夜間や休日に急病になったら まず急病診療所で受診を

365日、平日夜間も小児科の外来医を配置
かかりつけ医に診てもらえない夜間や休日に急病になったら、まず、急病診療所で受診してください。急病診療所は、市川市の医師会と薬剤師会の協力で運営されており、主に初期診療と応急処置が受けられ、容態の急変が予測される場合は他の病院に転送する体制をとっています。(保健センター)

診療日	診療時間	診療科目(初期診療)
月~金曜日	午後8時~11時	内科、小児科
土曜日	午後8時~11時	内科、小児科、外科
日曜日、祝日、年末年始(12/30~1/3)	午前10時~午後5時 午後8時~11時	内科、小児科、外科

急病診療所の 内科・外科 当番医(急病診療所へ問い合わせ)へ
診療終了後は 小児科 浦安市川市民病院(☎351-3101)へ
(午後11時以降) ※いずれも、必ず事前に電話連絡をしてください。

日曜日や祝日、急に歯や肉が痛くなったら...

休日急病等歯科診療所

急病診療・ふれあいセンター内 ☎377-8888

診療日	診療時間	診療科目(応急処置)
日曜日、祝日、盆期(8月13日~15日)、年末年始(12月30日~1月3日)	午前10時~午後5時	歯科

●健康保険証は必ず持参。提示しないと自費診療になります。
●乳幼児医療費助成受給券、老人保健法医療受給者証をお持ちの方は持参してください。●往診はしません。●診療費は自己負担です。●薬剤の処方、1日分もしくは休日明けまでの分です。

急病時対応の医療機関を24時間案内 ▶ ☎377-9911

いつでもどこでも **3**分体操 ②

腰のそりや曲がりを防ごう!

POINT 腰や背中筋力や柔軟性を低下させないように、無理のない程度に毎日続けるようにしましょう。

- 1 背もたれのあるいすに深く座り、背筋を伸ばして胸を張ります。
- 2 背もたれから離れないようにして、おへそをのぞきま(繰り返す5~10回)。
★軽くひざの上に置いて

みんなで目指そう健康都市いちかわ (健康増進センター)



お知らせ

入学準備金の貸付け

高校、専修学校(2年以上の専門課程)、短期大学、大学へ進学するお子さんがいて、入学資金にお困りの方に、資金の一部を無利子でお貸しします。合格前でも申請できますので、早めにお申し込みください。

資格 ①保護者が市内に居住している、②入学準備金の調達が困難である(収入制限あり)、③連帯保証人がある、のすべてを満たしている方

貸付限度額

区分	国公立	私立
高等学校	10万円	30万円
専修学校	15万円	40万円
短期大学	20万円	40万円
大学	25万円	50万円

返済方法 修業年限終了後、3年以内の分割返済

平成21年1月30日(金)までに就学支援課へ。
☎704-0256同課

予防接種

ポリオ集団予防接種(秋期)

月	日	会場
20(月)	少年自然の家	
21(火)	富美浜小学校	
24(金)	塩焼小学校	
27(月)	菅野小学校	
28(火)	鬼高小学校	
29(水)	南新浜小学校	
30(木)	妙典小学校	
31(金)	市民会館	

時間 午後1時30分～2時40分
午後3時～4時

生後3カ月以上、7歳6カ月未満の乳幼児 ※けいれんを起こしたことがある場合は2カ月以上の間隔をあけてください。

予診票、母子手帳、乳幼児医療費助成受給券または健康保険証、筆記用具、体温計、スリッパ

☎3774511保健センター

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		11/5(水)・19(水) 午前10時の部	11/12(水)・26(水) 午前10時の部
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		11/10(月) 午前10時の部 午前11時の部	11/27(木) 午前10時の部 午前11時の部
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		11/10(月) 午後3時の部	11/27(木) 午後3時の部

持ち物 歯ブラシ・母子手帳
歯ブラシ・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具
歯ブラシ・コップ・タオル・鏡・母子手帳・筆記用具

子ども環境学習

私たちと森のつながりを感じながら、森の木を生かしたクラフト体験などを行います。

- 11月16日(日)午前9時30分～午後3時 ※雨天時11月23日(祝)に延期。
- 手賀の丘公園(柏市片山275) ※公園内の「どんぐりの家」の前集合。
- 小学校3～6年生、先着40人(保護者も体験可)
- 弁当、飲み物、雨具、筆記用具 ※長袖、長ズボン、明るい色の帽子、履き慣れた靴で。
- ☎047-465-9586自然観察ちば(田口)
(環境政策担当)

ママになるための歯の教室

歯科健診、歯みがき指導。

11月13日(木) / 保健センター・21日(金) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時30分～1時45分と午後2時15分～2時30分受け付け

妊婦
母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、鏡、筆記用具

☎3774511保健センター

離乳食(1回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。

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

☎3774511保健センター、☎3598785南行徳保健センター

会場	日程	受付時間
妙典子育て支援センター	11/14(金)	9:40～10:00
西部公民館	11/10(月)	10:00～10:15
南行徳保健センター	11/7(金)	13:15～13:45
行徳公民館	11/21(金)	13:45
大野公民館	11/13(木)	13:30
保健センター	11/14(金)	14:00
信篤公民館	11/20(木)	
市川こども館	11/27(木)	

11月19日(水)午後1時～2時
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
☎3598785同センター

離乳食教室(2回食)

離乳食(2回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。

11月18日(火)午後1時～2時
午後2時25分～3時25分
南行徳保健センター
7～8カ月児の保護者、各先着18人

100円程度
筆記用具、母子手帳
☎3598785同センター

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(10月31日は休み)。
- ★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、10月26日(日)は秋空えほんの会(くつろぎ広場じゅうたんコーナー)。
- ★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)。

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。

ひばり図書館
(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。

福栄市民図書館
(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。

大柏市民図書館
(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)。

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)。

会場	日程	受付時間	申し込み
南行徳保健センター	11/7(金)	10:00～11:00	南行徳保健センター ☎359-8785
行徳公民館	11/21(金)	10:40～11:30	
大野公民館	11/13(木)		
信篤公民館	11/14(金)	10:00～10:50	保健センター ☎377-4511
信公市こども館	11/20(木)	10:40～11:30	
市川こども館	11/27(木)		

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

11月7日(金)午前中 / 南行徳保健センター・14日(金)午前中 / 保健センター

希望会場 ☎3598785南行徳保健センターまたは☎3774511保健センターへ予約を。

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、☎3774511保健センターまたは☎3598785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(☎2720023南八幡4の18)または南行徳保健センター(☎2720138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。

●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。

11月 こども館カレンダー みんなおいでよ!

「家族の日の行事」

11月の第3日曜日は家族・地域のきずなを再生する国民運動「家族の日」です。これにちなみ、こども館でも家族で楽しめるイベントを企画しました。お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃんも、ぜひ一緒にご参加ください。

☎320-3337中央こども館

開催こども館	日	時	内容
中央	9日(日)～16日(日)		パネル展示
	16日(日)午前10時～午後4時		家族の日イベント、メッセージツリー
市川	9日(日)～16日(日)		家族の絵・子どもたちの作品展示、マンカラで遊ぼう
	15日(土)午前11時～正午		パックン魚釣りとおべんとう作り
相之川	16日(日)午後2時		親子で作るもしもパルーン(3歳以上/材料がなくなり次第終了)
	22日(土)午前11時～正午		家族で楽しむ絵本の時間(乳幼児と家族)
	29日(土)午前9時30分～正午		家族対抗卓球大会(小学生以上の子と家族/上履き持参)

昨年(中央こども館)の様子

南八幡こども館(勤労福祉センター内☎370-5201)
●いろいろ工作「べっこうあめ」(小学生以上、各日先着10人)毎週水曜日午後3時～4時。

本北方こども館(東部公民館内☎337-8936)
●寒さに負けるなチャレンジランキング」15日(土)午後2時～3時30分。

市川こども館(市川老人いこいの家併設☎322-1404)
●いろいろ工作「ピンクッション作り」(小学生以上)26日(水)～28日(金)午後3時30分。

大洲こども館(こども発達センター内☎370-3561)
●チャイルドグッズ交換市(幼児と親)28日(金)午前10時30分～11時30分。

末広こども館(行徳支所内☎359-1671)
●ちびっこ祭り(幼児、小学生以上)1日(土)・2日(日)午前10時～正午・午後1時～4時。プラバン作り、パッチングエール、いろいろ釣りコーナーなど。※10月30日(木)午後と31日(金)は、準備のため休館します。

塩浜こども館(ハイタウン塩浜1棟内☎396-1765)
●卓球大会(小・中学生)8日(土)・9日(日)・22日(土)午後2時。