

水と緑の回廊コース



水鳥も憩うじゅん菜池緑地

コース 京成国府台駅(集合) ▶ 里見公園 ▶ 国府台緑地 ▶ じゅん菜池緑地 ▶ 小塚山公園 ▶ 堀之内貝塚公園、緑地 ▶ 京成バス停堀之内3丁目(解散)
 11月21日(金)午前10時～午後3時頃
 ※雨天中止

抽選で各コース25人 500円(保険代を含む) 弁当、飲み物、敷物など
 往復はがき(1枚で2人まで)に、コース名と参加人数、参加者全員の住所・氏名・電話番号、返信用のあて先を書き、11月10日(月)必着で市川市観光協会(市役所観光交流担当内)へ。
 ☎704-0057同協会

紅葉狩り(大野)コース

コース JR市川大野駅(集合) ▶ 万葉植物園 ▶ 大野城址 ▶ 法蓮寺 ▶ 市営霊園 ▶ 動植物園 ▶ 自然観察園 ▶ 礼林寺 ▶ JR市川大野駅(解散)
 12月5日(金)午前10時～午後3時頃
 ※小雨決行



自然観察園もみじの里

駅からウォーキング ぶるさと市川発見隊 市川の秋、見つけませんか

健康づくりに人気の「駅からウォーキング」では、この秋、2つのコースを用意しました。市の北西部に広がる緑地と水辺空間を結ぶ回廊コースで癒されたり、これから見頃を迎える紅葉で秋を感じたり。市川案内人の会のガイドで、市川の魅力を再発見してみませんか。

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



平成20年度高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

市は、委託医療機関での「高齢者インフルエンザ予防接種」を公費(一部自己負担)で実施します。65歳以上の方には予防接種を送りましたので、届かない場合はご連絡ください。

- 平成21年1月31日まで市内の委託医療機関
- 市川市に住居登録または外国人登録をしている満65歳以上の方、●満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身体障害者1級相当)
- 自己負担金千円(1回のみ)
- ※全員が市民税非課税の世帯及び生活保護受給世帯の方は免除。

☎377-4511保健センター

歯

二十歳の歯科健康診査
 前歯のクリーニング、パノラマレントゲン撮影、むし歯・歯周病の健診など。
 平成21年2月28日(土)まで
 二十歳の歯科健康診査指定歯科医院(受診券に記載)
 昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれの方
 市から郵送された受診券 ※受診券のない方は、☎377-4511保健センター 歯科担当へ問い合わせを。

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。

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

講座

家族介護教室「食事と免疫力を高めよう!」
 11月13日(木)午前10時～11時30分
 西部公民館2階調理実習室
 30人程度
 ☎373-6539 国府台在宅介護支援センター (地域福祉支援課)

募集
 平成21年度千葉県生涯学習学校生
 県内在住で社会参加意欲のある60歳以上の方

愛の献血にご協力を!

献血はちょっとした勇気と優しさ
 11月2日(日)和洋女子大学(学園祭)
 午前10時～11時15分、午後0時30分～4時
 11月4日(火)JR本八幡駅北口
 午前10時～11時45分、午後1時～4時
 11月7日(金)JR市川大野駅
 午前10時～午後1時、午後2時15分～4時30分 (保健医療課)

高齢者支援課で配布している願書と140円切手を張った返信用封筒(角2)を、11月10日(月)～12月26日(金)に同校事務局(〒260-0801千葉市中央区仁戸名町666の2)へ郵送。
 ※願書は県のホームページ(http://www.pref.chiba.lg.jp/sc/sdg/)からダウンロードも可。
 ☎043-266-4705 同校事務局 (高齢者支援課)

9歳から測定できるようになりました 「骨密度測定」(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)。
 9～80歳の方(小学生以下は保護者同伴)
 ※測定時に身長と体重を記入。
 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)・性別・生年月日・住所・電話番号・返信用のあて先を書き、11月11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

日程	会場
12月1日(月)	南行徳保健センター
12月21日(日)	大町会館
12月22日(月)	健康増進センター

※応募数により午前と午後の変更あり。

脳血管障害の手術療法

脳卒中は、脳の血管が詰まって起こる脳梗塞と、脳の血管が切れて起こる脳出血があります。一般的に、手術が必要になるのは脳出血です。脳出血のなかでもっとも恐ろしいのは、脳の血管に動脈瘤というこぶが破裂して起こるくも膜下出血です。これは通常、激しい頭痛と共に発症することが多く、脳のCTスキャンで容易に診断できます。手術としては、この動脈瘤にクリップをかけて、再び出血しないようにします。

最近では、MRI磁気共鳴装置で脳の血管を映し出し、出血する前の動脈瘤を発見することができます。動脈瘤の位置、大きさ、年齢などから手術をするかどうかを決定します。また、血管の中にカテーテルという管を挿入し、動脈瘤の中にコイルを充填させて出血しないようにする手術も多く行われるようになりました。しかしながら、手術によって脳の中に出た血液を取り除くことができても、出血した場所の脳は大きな損傷を受け、障害を残すことが少なくありません。この脳出血を起こさないようにするには、普段からの生活習慣病の予防と管理が大切です。(市川市医師会)

朝食メニュー 18

「春雨入り野菜スープ」栄養バランスもボリュームもばっちり

1人分の栄養価 (エネルギー 65kcal)
 タンパク質 4.5g、脂質 2.3g、塩分 1.9g

2人分の材料
 ●春雨…10g、●豚もも肉…25g、●冷蔵庫にある残り野菜(数種類)…100g、●豆腐…25g、●乾燥わかめ…2.5g、●鶏がらスープまたはコンソメスープ…300ml、●塩…小さじ1/2、●こしょう…少々、●しょうゆ…小さじ1、●ごま油…小さじ1/2

作り方
 ①豚もも肉、野菜、豆腐、わかめは、食べやすい大きさに切る。
 ②鍋でスープを沸騰させ、春雨と①を入れて火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆで味を整える。
 ③仕上げにごま油を回し入れ、器に盛りつける。

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

家族で楽しむイベント・講座

市民会館(☎335-1542)

クラシック ア・カペラ Aura コンサート
11月21日(金)午前11時(30分前に開場)～正午

中央こども館(☎320-3337)

パネル展示「家族～笑顔で話をしていますか?」
11月9日(日)～16日(日)[10日(月)は休館]

「家族の日」イベント

11月16日(日)午前10時～午後4時/メッセージツリー、親子で一緒に体を動かして遊ぼう、簡単工作、家族対抗ボーリング ※詳しくは、中央こども館へ

相之川こども館(☎356-7381)

子育て支援講座「家族で楽しむ絵本の時間」
11月22日(土)午前11時～正午/乳幼児と家族

家族対抗卓球大会 11月29日(土)午前9時30分～正午/小学生以上の子と家族

市川こども館(☎322-1404)

親子ワークショップ「親子でつくるもしもしバルーン」
11月16日(日)午後2時/3歳以上 ※材料がなくなり次第終了

八幡親子つどいの広場(☎332-8745)・新井親子つどいの広場(☎312-6336)

お父さんの子育てに役立つ資料の展示と配布
11月9日(日)～22日(土)午前10時～午後4時/3歳までの子と親

わらべうた・パネルシアター

11月15日(土)午前11時～正午[八幡]・午後2時～3時[新井]/3歳までの子と親

新浜親子つどいの広場(☎701-5581)

かんたん工作 11月9日(日)～22日(土)午前10時～午後4時/3歳までの子と親

絵本の読みきかせ 11月12日(水)・19日(水)午前10時45分～11時30分、
11月15日(土)・21日(金)午後1時30分/3歳までの子と親

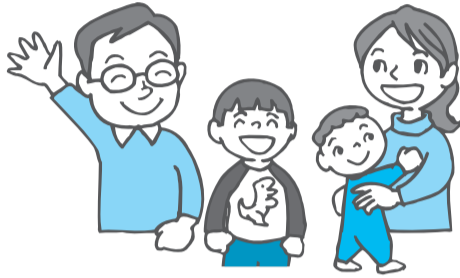
二俣親子つどいの広場(☎328-3924)

パネルシアターと紙芝居 11月17日(月)午前10時30分～11時/3歳までの子と親

11/9日～22日は 家族の週間

親子で楽しい時間を過ごしませんか?

内閣府は、家族の大切さを再認識してもらおうと、11月の第3日曜日を「家族の日」、その前後1週間を「家族の週間」と決めました。これを受けて、市でも施設の入館料を無料にしたり、親子向けのイベントや講座を開催したりします。親子で参加して、より絆を深めましょう。この他の催しなどを、市のホームページで紹介しています。(子育て支援課)



協賛企業や商店などが、子育て中の家庭へさまざまなサービスを独自に提供します。詳しくは、市のホームページでご覧になれます。

すくすく 子育て 教育



11月16日は 入館料などが 無料・割引に

少年自然の家(☎337-0533)

家族連れはプラネタリウム無料
(午後1時から受け付け)

動植物園(☎338-1960)

中学生以下の入園無料

東山魁夷記念館(☎333-2011)

どなたでも観覧料が団体料金に

芳澤ガーデンギャラリー

(☎374-7687)

どなたでも入館料が団体料金に

東山魁夷記念館で学ぼう

秋のワークショップ “絵巻物を作りました!”

日本画の画材を使って、自分だけの“絵巻物”を作るワークショップを開きます。家族や友達と一緒に、芸術の秋を感じてみませんか。

講師 日本画家・久保田恭子氏、他

11月16日(日)・22日(土)のうち1日、午後0時30分～4時30分

東山魁夷記念館、第四中学校

小・中学生と保護者、抽選で15組(2人1組、中学生は1人でも可)

1組1,000円(1人参加500円)

往復はがきに希望日と、参加者全員の氏名・住所・電話番号、子どもの学年、返信用のあて先を書き、11月7日(金)まで(消印有効)に東山魁夷記念館(〒272-0813中山1-16-2)へ。

☎333-2011 同館

お知らせ

児童手当現況届の提出

児童手当を受けている方は、毎年6月に「現況届」の提出が必要です。この届け出は、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するもので、提出がないと6月以降の手当の支払いが保留となります。なお、未提出の方へは、改めて現況届用紙を郵送しますので、早めに提出してください。(こども福祉課)

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。

12月3日(水)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 同センター栄養担当

1歳6カ月児健康診査

11月20日(木)ごろ、平成19年5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。

12月2日(火)・16日(火)／保健センター、12月9日(火)・25日(木)／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

11月20日(木)ごろ、平成17年6月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

12月3日(水)・17日(水)／保健センター、12月10日(水)・24日(水)／南

お知らせ

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

11月20日(木)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成20年1月生まれ)のいる家庭に、はがきで発達の見守り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回コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。

12月8日(月)・15日(月)午後1時～4時※2回目は夫・祖父の参加も可。

南行徳保健センター

初産で予定日が平成21年2月～4月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、50人

☎359-8785 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。

12月7日(日)／保健センター(50組・13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

初産で予定日が平成21年2月～4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「12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、11月17日(月)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11月下旬にはがきで通知。

未来にはばたけ! いちかわっ子

市川の豊かな自然が先生

鶴指小学校 「グリーンスクール」(4年生)

「降るかなあ雨!大丈夫だよ、きつと!」。台風の接近でどんよりした空に不安を覚えながら、ナップザックの中を点検する子どもたち。大町の少年自然の家に1泊するグリーンスクールが、自然博物館見学から始まります。

次は、生き物を探しに自然観察園へ。「バツタだ!あゝあ逃げちゃった!」わくわくガニだ!「カエル捕った!でっけ!」。草をかき分けて進む男の子たちの虫かごは、20分もすると、大小さまざまな生き物でいっぱいになりました。一方、虫が苦手という女の子は、虫かごを恐る恐るのぞいたり、離れた所から様子を伺っていたり。「昔はいっぱい捕って食べたんだよと、校長先生が捕ってきたイナゴは、「えっ?」と驚きながら袋で受け取りました。

「こわい。このワニ生きてる?」「まさかあゝ」「カメに触っちゃった!見て見て、この標本きれいだよ。グループに分かれて見て回る子どもたちは、みんな目をキラキラさせて興味津々。「この綿みたいなの何ですか?」「羊の毛だよ。オーストラリアから日本に持ってきた時に、植物の種が一緒にくっついてくるんだよ。質問に答える学芸員の一言一言を、一所懸命にメモする子もいました。

野外でカレー作り挑戦。2日間、市川ならではの豊かな自然のなかで、たくさんのお話を学びます。



カワセミ発見!「しーっ、大声を出すと逃げちゃうよ」