



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

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

各種健康診査の受診期間を 平成21年3月31日まで 延長します

医療制度改革により、今年度から健診の受診期間を12月末までとしましたが、受診していない方が多いため、受診期間を延長します。お手元にある平成20年度の健康診査受診券で来年3月末日まで受診できますが、年度末は混雑が予想されますので、早めの受診をお勧めします。

検診名	対象者 (平成21年3月31日時点の年齢)
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
肝炎検診	40歳～76歳の未受診者
肺がん検診	40歳以上の方
大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん 視診・触診	30歳代と40歳以上奇数年齢の女性
検診※ マンモグラフィ	40歳以上で偶数年齢の女性
子宮がん検診	20歳代偶数年齢と30歳以上の女性

●病院で治療中・経過観察中の方はご遠慮ください。
※乳がん検診: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。
●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)
●受診券を紛失された方、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)が電話で保健センターへ。
●☎377-4511保健センター(〒272-0023南八幡4-18-8)

予防接種 平成20年度高齢者インフル エンザ予防接種

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歳以上の方には予診票を送りましたので、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

●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

愛の献血にご協力を!

献血はちょっとした勇気と優しさ

12月13日(土)・19日(金)
JR本八幡駅北口

12月15日(月)
東西線行徳駅前

いずれも午前10時～11時45分、午後1時～4時
(保健医療課)

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日生まれた方
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。

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
0187市川市歯科医師会

講座・催し
動きたい高齢者のための「ビジネスパソコン上級」講習(全8回)
修了者には、合同面接会に出席していただきます。
平成21年1月19日(月)～28日

男性ホルモンは長生きのバロメーターです。不眠、集中力低下、何となく疲れやすい、おなかが出てきた、夜間頻尿、ED(勃起障害)といった体の不調を感じている男性にお勧め。女性も参加できます。
講師 堀江重郎氏(帝京大学医学部付属病院泌尿器科医師)
12月13日(土)午後1時～1時10分受け付け、午後3時20分ごろ終了
保健センター
市内在住・在勤の方、先着50人
筆記用具
☎377-4511同センター

障害者週間パネル展示
市内の障害者施設の紹介パネルと利用者による製作品の展示。また、組合休養室で午後4時まで作品を販売します。
12月8日(月)～12日(金)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)
市役所1階多目的ホール
☎370-1871またはファクス370-1872障害者地域生活支援センター

相談
一級建築士による住宅改修相談会
「病气や高齢になったので、住宅を使いやすく改修したい」といった相談に対して、一級建築士がアドバイスします。なお、柏井住宅改修展示場では、住まいのバリアフリー改修例や福祉用具などを紹介しており、体験することもできます。
12月12日(金)・22日(月)午後1時～4時
柏井住宅改修展示場(柏井町4-229)の4保健医療福祉センター1階
各日先着3人(要予約)
☎334-1152地域福祉支援課

栄養相談・訪問栄養指導
管理栄養士が栄養相談をお受けします。場合によっては家庭訪問も行いますが、実際に食事は作りません。
☎377-4511保健センター(行徳地区の方は☎359-8785南行徳保健センター)栄養担当へ
訂正 11月22日号でお知らせした視覚障害者点字講習会の開催日は、12月11日(木)午前10時～正午です。お詫びして訂正します。

骨密度測定 「骨スカ御免!」 (骨粗しょう症予防)

9歳から測定できます

内容 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
平成21年1月 6日(火)	南行徳保健センター
1月10日(土)	西部公民館
1月19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。
●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。
●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)・性別・生年月日・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、12月16日(火)まで(消印有効)に健康増進センター(〒272-0021八幡2-15-10パティオビル8階)へ。
●☎334-2311健康増進センター

骨密度測定 「骨スカ御免!」 (骨粗しょう症予防)

9歳から測定できます

内容 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
平成21年1月 6日(火)	南行徳保健センター
1月10日(土)	西部公民館
1月19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。
●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。
●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)・性別・生年月日・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、12月16日(火)まで(消印有効)に健康増進センター(〒272-0021八幡2-15-10パティオビル8階)へ。
●☎334-2311健康増進センター

やけど

やけど(熱傷)は、高温の気体、液体、固体に触れて生じる皮膚障害です。障害の深さは湿度と時間に依存し、例えば熱湯がかかる時より、湯たんぼの方が重傷化しやすいです。治療は、急性期、感染期、回復期でそれぞれ異なります。

急性期は、受傷直後、発赤や痛みを伴う時期で、熱による強い炎症を速やかに抑える必要があります。簡便で確実な方法は局所の冷却で、冷水や氷の使用が有効です。他に、抗炎症剤塗布、鎮痛剤の内服が有効です。感染期は、水疱が自壊した場合に起こりやすく、抗生剤を使用しますが、感染予防も兼ねて受傷後から創部をせっけんやシャワーを用いて十分に洗浄するのが重要です。回復期は、炎症や感染が治まった後にも皮膚欠損を認める状態で、抗潰瘍剤を使います。壊死した皮膚が固着する場合があります。感染や治療遅延が生じるため積極的に除去します。

全過程を通じて急性期の対応が最も重要なため、受傷後の冷水や氷での冷却を徹底するようにしましょう。(市川市医師会)

朝食メニュー⑱

しっかり食べて元気いっぱい!

「卵のグラタン」
たっぷり取れる緑黄色野菜

2人分の材料
●ベーコン…40g、●ほうれん草…140g、●トマト…80g、●ゆで卵…2個、●油…少量、●塩…少々、●こしょう…少々、●バター…小さじ1、●生クリーム…大さじ2、●粉チーズ…小さじ2

1人分の栄養価
(エネルギー291kcal)
タンパク質12.5g、脂質24.4g、塩分1.6g

作り方
①ベーコンは千切り、トマトは1cmの角切り、ゆで卵は輪切り、ほうれん草はゆでて2cmに切る。
②フライパンに油を入れ、ベーコンとほうれん草を炒め、塩とこしょうで調味する。
③耐熱皿にバターを塗り、②を平に敷いてトマトとゆで卵を重ね、生クリームと粉チーズをかける。
④③をオーブントースターで4～5分焼く。

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



すくすく子育て教育

1歳6カ月児健康診査

12月24日(水)ごろ、平成19年6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。

■平成21年1月6日(火)・20日(火)／保健センター、1月13日(火)・27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

12月24日(水)ごろ、平成17年7月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

■平成21年1月7日(水)・21日(水)／保健センター、1月14日(水)・28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

12月20日(土)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成20年2月生まれ)のいる家庭には、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回コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。

■平成21年1月16日(金)・23日(金)午後1時～4時
※2回目は夫・祖父母の参加も可。

保健センター

■初産で予定日が平成21年3月～5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

母親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。

■平成21年1月11日(日)／南行徳保健センター(45組)・24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3月～5月の妊婦と夫(母親学級との重複受講は不可)

■往復はがきに「1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、12月15日(月)必着で希望会場の南行徳保健センター(〒272-0138南行徳1-21-1または保健センター1-272-0023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12月下旬にはがきで通知。



遊びと絵本タイム

1月は「子どもと文学」、2月は「子どもと食育」をテーマとするミニ講座を開催。

■平成21年1月9日から毎週金曜日午前10時～正午
昭和学校短期大学プレイルーム

■1～3歳児と保護者、先着15組
■月2千円(安全保険料を含む)

■12月8日(月)午前10時から☎324-7115同短期大学へ。

【訂正】11月22日に掲載した「すこやか応援隊」行徳支所の電話番号に誤りがありました。正しくは☎359-1208です。お詫言として訂正します。

「私たちのまち、いちかわをより良くしたい」 児童・生徒の思いがこもった啓発作品優秀賞を表彰

市では、市の事業をお知らせする各種ポスターや標語などを市内の小学生や中学生から募集し、優秀作品をそれぞれの事業のPRに役立てています。税金、マナー条例、交通安全、平和事業に関する優秀作品が決まりましたので、入選した方々(敬称略)を紹介します。

税の啓発ポスター・作文 (納税課)

ポスターの部(応募作品30点)

市川市長賞 ●深谷菜生(国府台女子学院中学部3年生)

市川市納税貯蓄組合連合会会長賞 ●吉田佑奈(国府台女子学院中学部3年生)

作文の部(応募作品1,098点)

市川市長賞 ●首代彩乃(和洋国府台女子中学校3年生)

千葉県議会議長賞 ●木村紗友里(国府台女子学院中学部1年生)

市川税務署長賞 ●高橋明希(第七中学校3年生)

全国納税貯蓄組合連合会優秀賞 ●中島陽(日出学園中学校1年生)・澤田岳史(第四中学校2年生)

千葉県納税貯蓄組合総連合会会長賞

●杉谷有咲(国府台女子学院中学部1年生)



▲深谷菜生



▲吉田佑奈



▲廣川美咲希



▲藤津明音



▶岩澤円花



▶野村恵美香

市民マナー条例啓発ポスター・標語 (地域振興課)

ポスターの部(応募作品104点)

優秀賞 ●岩澤円花(幸小学校1年生)・廣川美咲希(市川小学校4年生)・藤津明音(若宮小学校6年生)・野村恵美香(南行徳中学校2年生)

標語の部(応募作品225点)

優秀賞 ●城戸はなね(行徳小学校2年生)・飯田愉生(富美浜小学校4年生)・渡邊詩織(行徳小学校5年生)

交通安全ポスター (交通計画課)

交通安全ポスター(応募作品393点)

優秀賞 ●馬場沙羅(日出学園小学校3年生)・吉田理穂(宮久保小学校6年生)・生井澤美美(福栄中学校2年生)

優良賞 ●原慎也(八幡小学校1年生)・清水雅(平田小学校2年生)・塩津那奈(新井小学校4年生)・泉直人(日出学園小学校6年生)・谷彩菜(南行徳中学校2年生)・拵博人(南行徳中学校2年生)

特別賞 ●健康都市奨励賞 筑波大学付属聴覚特別支援学校小学部



平和ポスター (総務課)

平和ポスター(応募作品463点)

優秀賞 ●大井達也(行徳小学校1年生)・水町友梨(富美浜小学校1年生)・松坂瑠衣(信篤小学校3年生)・大滝志織(妙典小学校3年生)・佐々木巴那(八幡小学校4年生)・岡田もと子(菅野小学校4年生)・賀来将史(富美浜小学校4年生)・小林拓末(妙典小学校4年生)・佐藤千春(福栄中学校2年生)・早乙女奈菜(南行徳中学校2年生)・高間柚香(東国分中学校3年生)・小池美樹(日出学園中学校3年生)

優良賞 ●大橋碧(八幡小学校1年生)・岡安颯太(平田小学校1年生)・古賀実莉(新浜小学校3年生)・村田真南(妙典小学校3年生)・小松奈々(平田小学校4年生)・宮澤レナ(富貴島小学校5年生)・池田彰希(大和田小学校5年生)・清川莉絵(大洲小学校6年生)・高村マリークレール(第六中学校1年生)・渡辺未来(下貝塚中学校1年生)・松村春香(福栄中学校1年生)・野村恵美香(南行徳中学校2年生)

★優秀賞と優良賞の24作品で「2009平和カレンダー」を作成し、総務課で配布します。



交通安全ポスターと平和ポスターを同時展示

12月15日(月)～19日(金)午前8時45分～午後5時

市役所1階多目的ホール

※来場者に平和ポスターカレンダーを配布。

未来にはばたけ! いちかわっ子

30

育ち続ける 行徳っ子魂

行徳小学校「おまつり集会」

「170年の伝統がある五ヶ町祭りを、しっかり受け継いでいけるといいですね。今日は、元気に一生懸命担ぎましょう」と、代表委員を務める6年生の女の子があいさつ。大勢の保護者が見守るなか、行徳小学校で20年以上続いている「おまつり集会」が始まります。

「かっこ良く踊れるかな?」まずは、北海道の中学校から全国に広がった「南中ソラン」を、児童全員で力強く踊ります。お祭り気分が盛り上がったら、いよいよお神輿タイム。各学年に1基ずつ用意されたお神輿を、クラスごとに交代しながら、みんなで力を合わせて担ぎます。「ここ、あいてるよ」「これ、いいの?」「立ってるかなあ」。初体験の1年生は、やや不安な様子。

「重くて肩が痛くなっちゃったけど、面白い!」「早く本物のお神輿を担ぎたいね」。行徳っ子魂が地域の絆を強め、長い長い伝統を守り続けていきます。

児童たちのお神輿タイムの後には、この集会に協力してくださった地元の方々、独特の「行徳担ぎ」を披露。お神輿を軽々と片手で持ち上げると、「わーっ!」と歓声が上がりました。



▲地元の方から寄贈された立派な子ども神輿を担ぐのは6年生。



▲▼1～5年生のお神輿は、自分たちで飾り付け。

▶5年生は手作りしたお揃いの法被。

エコポイント対象(数字はポイント数)