



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区が特機
 ☎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

急病診療・ふれあいセンター

健康都市いちかわの支えは 市民の皆さんの活動です！

市民が選ぶ平成20年度 健康都市市民賞

健康都市にふさわしい優れた取り組みや活動をしている個人または団体に、「健康都市市民賞」が贈られます。昨年は、市民の皆さんの推薦で、地域での花の手入れを通じて環境美化や地域コミュニケーションに貢献している方や、清掃活動や奉仕活動によって地域福祉に貢献している学校など、2個人5団体が表彰されました(写真)。

自薦・他薦は問いません。たくさんの推薦をお待ちしています。選考委員会で審査し、受賞者には賞状と記念品を贈呈します。

表彰の対象

市内在住・在勤・在学で、次の事項に該当する個人または団体(職務以外の活動で、国や県、市から同一事項について表彰された個人・団体を除く)

- 基本的な生活習慣を守り、心身の健康に努力している
- 正しい食習慣の普及や生活習慣病の予防などを通じて、市民の健康づくりの推進に貢献している
- 心の安らぎと健康増進のための環境美化運動などを通じて、健康都市の推進に貢献している
- 街の安全・安心や地域福祉活動などを通じて、健康都市の推進に貢献している
- 心の豊かさを育む文化活動やスポーツ活動を通じて、健康都市の推進に貢献している
- その他、健康都市にふさわしいと認められる優れた取り組みや活動をしている



応募方法 推薦書(WHO健康都市担当へ請求)に必要事項を記入し、平成21年1月15日(木)必着で、郵送、ファックス(336-8291)、電子メール(healthycity@city.ichikawa.chiba.jp)、持参のいずれかで同担当へ。

☎334-1143同担当



すくすく子育て教育

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。

- 小学校6年生、● 中学校2年生
- 高校生 ● 高校1・2年生相当の方
- 平成15年4月2日以降に生まれた2歳以上の未接種の方
- 小学校1・2年生でまだ2回目の接種をしていない方

平成21年3月31日まで
 市内の医療機関
 ☎377-4511保健センター 予防担当

麻しん風しん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、今年の4月以降に自費で予防接

催し

プレミアムランチ
 足浴リンパマッサージ、友達づくり、情報交換など。
 平成21年1月8日(木)・15日(木)のうち1日、午後1時30分

春休み海外派遣事業

文部科学省所管の(財)国際青少年研修協会が実施する海外ホームステイです。
派遣先 アメリカ、イギリス、カナダ、オーストラリアなど
 平成21年3月26日(木)～4月6日(月)
 ※詳しくは、☎03333598421同協会へ。

お知らせ

調理師の就業状況の届け出について
 飲食店や給食施設で調理業務に従事している方は、就業状況(12月31日時点)を届け出ることが義務付けられています。平成21年1月15日(木)までに、届け出を必ず提出してください。

相談

歯のイキイキ相談
 歯科衛生士が歯の相談に応じます。

平成21年1月9日(金) / 南行徳保健センター
 30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

講座

こころのボランティア養成講座(全3回)
 ボランティアとして、心の病がある方を支援するために必要な精神科の知識や、関わり方を、ロールプレイや当事者の体験談などから学びます。

平成21年1月16日・23日・30日の金曜日午後1時～4時
 勤労福祉センター分館
 市内在住の方、先着30人(3回参加できる方を優先)
 ☎376-6466南八幡メンタルサポートセンター

講座

女性のための健康相談
 女性特有の婦人科に関する悩みを始め、更年期や生活習慣病などの相談に応じます。

平成21年1月16日(金)午後1時30分
 健康福祉センター(市川保健所)
 4人
 ☎377-1101同センター

講座

身体障害者相談員によるなんでも相談
 12月24日(水)午前10時～午後3時
 市役所1階多目的ホール
 ☎334-1168障害者支援課

新型インフルエンザに備えましょう



市では、新型インフルエンザの発生に備え、今からできる新型インフルエンザ対策や、発生した場合に取るべき行動などをまとめたチラシを作成しました。次の場所で配布する他、市のホームページからダウンロードもできますので、ぜひ役立ててください。(危機管理担当)

- 配布場所**
- 市役所 ● 行徳支所 ● 大柏出張所
 - 市川駅行政サービスセンター ● 各公民館

インフルエンザ流行中! 症状が現れたら早めの受診を。(保健センター)

インフルエンザ

気温が下がり、空気が乾燥する季節の12月下旬から3月上旬にかけては、インフルエンザにかかりやすい時期です。主な症状としては、38～40度の高熱が出て、頭痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。そして、鼻水、のどの痛み、胸の痛みなどの症状も見られます。風邪と違うところは、急激に症状が現れます。高齢者、呼吸器系や心臓に持病を抱えている人、小児、妊婦は特に気を付け、症状が現れた時はすぐに医療機関で受診してください。特に小児の場合

正しいクスリ百科



は、自己判断での解熱剤の服用は控えてください。一部の解熱剤で、脳炎を引き起こす場合があります。

予防法としては、予防接種を受ける、外出時にはマスクを着用する、ウイルスは高温多湿を嫌いますので部屋の温度・湿度を適度に保つ、外出先から帰宅した時は必ず手洗い、うがい、洗顔などをして外から付けたウイルスを洗い流してください。そして、十分な体力を付けることが大切です。

(市川市薬剤師会)

いつでもどこでも 3分体操 ㊦

便秘を防いで1日のリズムを整えよう!

ポイント
 朝一番に腹筋で腸を刺激すると、便意が促進。毎朝続けることで腹筋が鍛えられ、便を押し出す時の力もアップします。

1 朝目覚めたら掛け布団をどかし、仰向けに寝てひざを立て、両手を頭の後ろで組みます。



2 両手で頭を持ち上げるようにして、つま先を見ます(繰り返し5～10回)。
 ★首だけを動かさないように

みんなで目指そう 健康都市いちかわ (健康増進センター)

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

少年自然の家



青少年育成団体の 宿泊施設利用受け付け 自然のなかで楽しく青少年の 健全育成研修をしよう

具体的な研修計画を持ち、宿泊施設の利用を希望する青少年育成団体の平成21年度受け付けを開始します。どうぞご利用ください。宿泊利用の希望があれば、プラネタリウムの無料授影もします。

利用期間 平成21年4月1日～平成22年3月31日
受付期間 平成21年1月10日(土)～24日(土)

- 210人(引率者人数を含む)
- 市内在住の高校生以上520円(中学生以下無料)、市外在住の高校生以下2,360円・大学生以上3,150円
- ☎337-0533同施設 ※電話で申し込みの後、メールまたはファクスで申請書類を送付しますので、必要事項を記入して返送してください。

ママになるための歯の教室
歯科健診、歯みがき指導。
平成21年1月15日(木)／南行徳保健センター！22日(木)／南行徳

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		1/7(水)・21(水) 午前10時の部	1/14(水)・28(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		1/26(月) 午前10時の部 午前11時の部	1/23(金) 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		1/26(月) 午後3時の部	1/23(金) 午後3時の部

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

歯
歯科衛生士による
歯みがきレッスン

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。
平成21年1月20日(火)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

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。
平成21年1月21日(水) ①南行徳保健センター！②28日(水)南行徳保健センター！
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
4～6カ月児の保護者、①各先着18人、②各先着25人
100円程度
筆記用具、母子手帳
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)の栄養担当へ。

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、☎359・8785南行徳保健センター

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
歯ブラシ、コップ、タオル、鏡、母子手帳、筆記用具
☎377・4511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	1/16(金)	9:40～10:00
西部公民館	1/5(月)	10:00～10:15
南行徳保健センター	1/9(金)	13:15～13:45
行徳公民館	1/23(金)	13:45
大野公民館	1/8(木)	13:30
信篤公民館	1/15(木)	14:00
市川こども館	1/29(木)	14:00
保健センター	1/30(金)	

身長・体重測定と、授乳、離乳食、育児相談

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
☎359・8785同センター栄養担当

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(平成21年1月2日は休み)。
★えほんの会(4歳以上)＝毎週木曜日午後3時30分(12月25日は冬の絵本の会、平成21年1月1日は休み)、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(12月24日に冬のおはなし会、12月31日は休み)。

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(平成21年1月3日は休み)。
★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(平成21年1月3日は休み)・日(12月28日と平成21年1月4日は休み)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・3水曜日午後3時15分と第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。

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不要)。

会場	日程	受付時間		申し込み	
		相談あり	相談なし		
大公民館	野館篤館川館健一徳徳	1/8(木)	10:00	10:50	保健センター ☎377-4511
信公民館	篤館川館健一徳徳	1/15(木)	10:40	11:30	
市こども館	健一徳徳	1/29(木)	10:40	11:30	南行徳保健センター ☎359-8785
保健センター	徳徳	1/30(金)	10:00	11:00	
南行徳保健センター	徳徳	1/9(金)	10:40	11:30	
公民館	徳徳	1/23(金)			

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
平成21年1月9日(金)午前中／南行徳保健センター！30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。

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(〒272-0003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)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。

1月 こども館カレンダー みんなおいでよ!

「高校生と乳幼児のふれあい交流」

国分高校2年生の家庭科の授業に、親子で参加しませんか。子育て体験を話したり、高校生と乳幼児が一緒に遊んだりする場を設けました。高校生と楽しく交流しましょう。

- 県立国分高校セミナーハウス
 - 0～4歳位の子と親
 - ☎320-3337中央こども館
- ▶ 昨年は中学生と乳幼児がふれあい交流



時間	日	14日(水)	15日(木)	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
午前9時50分～11時40分		●	●	●	●	●	●
午後1時25分～3時15分		—	—	—	●	●	—

中央こども館(メディアパーク市川内☎320-3337)
●陶芸「あなたも自分のおさらを作ってみませんか」(市内在住・在学の小学校3年生以上、先着10人)31日(土)午前10時30分～正午。材料費300円。●事前に直接または電話で同館へ(代表申し込み不可)。
●「新春芸芸」10日(土)午後2時～3時。南京玉すだれなどの体験あり。

南八幡こども館(勤労福祉センター内☎370-5201)
◎勤労福祉センターのエレベーター改修工事のため、8日(木)の「あつまれ赤ちゃん」は中止。こども館は通常どおり開館。

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「毛糸で作ろう!」(小学生以上)14日(水)・28日(水)～30日(金)午後3時30分。

曾谷こども館(曾谷公民館内☎372-2892)
●「伝承あそびを楽しもう」7(水)～10(土)午後3時。簡単こまなどの工作、カルタなど。

チャレンジランキングINぎょうとく(小学生以上)
相之川こども館▶28日(水) 本行徳こども館▶21日(火)～25日(日)
末広こども館▶21日(水)・22日(木) 塩浜こども館▶17日(土)
いずれも午後2時～4時