

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

出産育児一時金 38万円に引き上げ

国民健康保険では、1月1日から、産科医療保障制度に加入する分娩機関で出産した場合の出産育児一時金を引き上げます。引き上げ額は、分娩機関が支払う制度の掛金相当額の3万円を加算した38万円です。

- 申請に必要な物**
- 医療機関などが発行する産科医療補償制度加入を証明する登録証、またはスタンプが押された領収書
 - 国民健康保険証
 - 母子健康手帳
 - 世帯主名義の口座が分かる物
 - 印かん(ゴム印以外)

メモ 産科医療補償制度とは、通常の妊娠・分娩にもかかわらず、分娩時の医療事故により乳児が重度の脳性麻痺となった場合に、一定の条件の下に補償金が支払われる制度(平成21年1月1日施行)。

受取代理制度 出産育児一時金で 出産費が支払えます

被保険者の出産費の負担を軽減するため、出産育児一時金を直接、出産費に充てることができる「受取代理制度」をご利用ください。この制度では、出産後、市が「受取代理制度」を了承した医療機関に

育児一時金を振り込むため、被保険者は出産費用と一時金の差額のみを支払うことになります。出産費が35万円(産科医療補償制度に加入する医療機関の場合は38万円)未満の場合は、差額を被保険者に支給します。まずは手続きが必要ですので、詳しくは国民健康保険課へお問い合わせください。

☎334-1498国民健康保険課資格給付担当

すくすく子育て教育

お知らせ

4月に小学校へ入学される方へ
 麻しん風しん混合予防接種第2期の予防接種は済んでいますか。公費(無料)で接種できるのは、3月31日までです。対象者には個別に通知をしていますが、予診票がない場合は連絡してください。
 ☎377-4511保健センター 予防担当

| 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 | | 2/4(水)・18(水) 午前10時の部 | 2/12(木)・25(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 | | 2/19(木) 午前10時の部 午前11時の部 | 2/20(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 | | 2/19(木) 午後3時の部 | 2/20(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

催し

第20回五市中学校合同技術・家庭科作品展
 市川・船橋・習志野・八千代・浦安市の中学校と特別支援学校が、計568の技術・家庭科作品を出し、学習の成果を発表。
 1月21日(水)～25日(日)午前9時～午後4時30分入館は午後4時まで
 県立現代産業科学館(指導課)

☎377-4511保健センター
 歯科担当へ予約を。
ママになるための歯の教室
 歯科健診、歯みがき指導。
 2月9日(月) / 保健センター！
 26日(木) / 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
 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

お知らせ

4月から長寿医療制度保険料と国民健康保険税は口座振替にもできます
 現在、長寿医療制度(後期高齢者制度)保険料と国民健康保険税を年金から天引きされている方は、4月から、本人の申し出があれば口座振替に変更できます。詳しくは、国民健康保険課へお問い合わせください。

歯

歯のイキキ相談
 歯科衛生士が歯の相談に応じます。
 2月13日(金) / 南行徳保健センター / 27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

家族介護教室
 「すべらない! つまずかない! 転倒予防の調理教室」
 2月7日(土)午後1時～3時
 信篤公民館2階調理室
 20人程度

相談

身体障害者相談員によるなんでも相談
 1月28日(水)午前10時～午後3時
 行徳文化ホール&会議室1(1階)
 ☎334-1168障害者支援課

はりきゅうマッサージ相談

1月30日(金)午後1時～3時
 保健センター
 ☎337-6999市川市鍼灸マッサージ師会(飯作)
 (高齢者支援課)

☎327-5497ホワイト市川在宅介護支援センター(地域福祉支援課)

順天堂大学医学部付属浦安病院糖尿病予防教室

「どうして血糖はあがるのか」
 1月24日(土) / 定員50人
 「糖尿病の食事療法」
 1月31日(土) / 定員30人
 いずれも午前10時～11時
 同病院外来棟3階講堂
 ☎047-3533111同病院地域医療連携室

メタボリックシンドローム 予防講座・基礎編

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積し、さまざまな病気を引き起こしやすくなっている状態で、放っておくと生命を脅かすことにも成り兼ねません。自分自身の、家族の健康のために、メタボリックシンドロームの正しい知識を身に付け、予防法を学びましょう。

- 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ツ」
 - 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」
- 2月23日(月)午後1時10分～1時20分受け付け、午後4時終了予定
 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、水分補給用のお茶や水
 ☎377-4511同センター

デンタル健康アドバイス

入れ歯の取り扱いについて

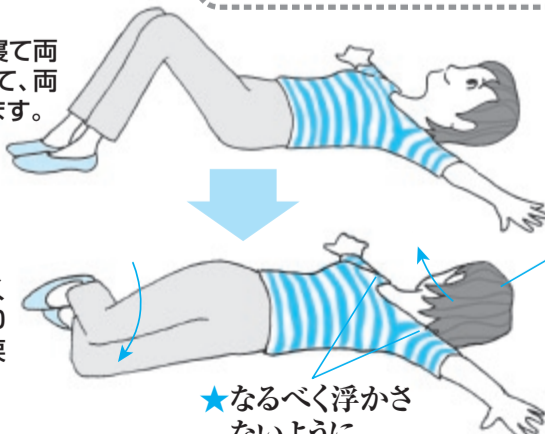
- ①就寝時**
 基本的には、入れ歯に圧迫されている粘膜を休めるために、はずしてください。しかし、残っている歯の状態により、はずさない方が良い場合があります。特に、残っている歯が少ない場合は注意が必要です。必ずかかりつけの歯科医師にご相談ください。
 - ②清掃**
 食後は、できるだけ毎回はずして洗ってください。その時、誤って入れ歯を落としたり流したりしないように、水を張った洗面器の上で、表面のヌルがなくなるまで丁寧に洗ってください。市販の入れ歯洗浄剤の併用も効果的です。
 - ③保管**
 ティッシュペーパーに包んで置いていたために、ゴミと勘違いして捨ててしまったということがよくあります。必ず、入れ歯専用の保管用容器をご用意ください。また、入れ歯の種類によっては乾燥すると変形してしまうことがありますので、ご注意ください。
- (市川市歯科医師会)

いつでもどこでも 3分体操

心身の緊張をほぐしてぐっすり眠ろう!

- 1** 仰向けに寝て両ひざを立て、両手を広げます。
- 2** 両ひざをゆっくり左に倒し、10数えたら元に戻します(左右1セットで3回)。

ポイント
 就寝前のストレッチは、体の凝りをほぐすだけではなく、心をリラックスさせる副交感神経にも働きかけ、質の良い眠りを促します。



★倒した足と反対側を向いて

★なるべく浮かさないように

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

平成19年度実績 市川市次世代 育成支援行動計画 進ちよく状況をお知らせします

☎334-1177子育て支援課

市川市次世代育成支援行動計画「子どもウェルビーイング21」は、市民が子どもを安心して産み育てることができ、子どもも健やかに育つ街にするためのプランで、行政のあらゆる分野の事業や施策を推進していくことを目指して、次世代育成支援対策推進法に基づき平成17年3月に策定しました(計画期間は平成21年度までの5年間)。今回は、目標事業量を設定している11事業について、平成19年度の進ちよく状況をお知らせします。また、市のホームページでもご覧になれます。

| 事業名・事業内容 | 平成19年度(実績) | 平成21年度(目標) |
|---|------------------------|--------------------|
| 通常保育事業(保育園) 就労などで子どもの保育ができない場合に、保護者に代わって児童福祉施設で保育をする制度 | 定員 5,060人 施設数 52カ所 | 5,280人 56カ所 |
| 延長保育 通常の保育園の開所時間を超えて、早朝や夕方などに保育を行う制度 | 定員 2,218人 施設数 52カ所 | 2,270人 56カ所 |
| 放課後児童健全育成事業(放課後保育クラブ) 保護者が、就労などで放課後の子ども(小学校1~3年生)の面倒が見られない場合に、小学校内などに設置された施設に預けることができる制度 | 定員 2,545人 施設数 43カ所 | 2,585人 43カ所 |
| 乳幼児健康支援一時預かり事業(病後児保育、施設型) 子どもが病気で保育園に行けず、自宅でも保育できない場合に、病院などで実施するデイサービス事業 | 定員 12人 施設数 2カ所 | 16人 3カ所 |
| 子育て短期支援事業(ショートステイ) 保護者が疾病、出産、看護、出張などで一時的に子どもの世話が困難となった時に、宿泊を伴った一定期間(最大6泊7日)子どもを預けることができる制度 | 定員 1人 施設数 1カ所 | 2人 1カ所 |
| 一時保育事業 保育園を毎日かつ終日利用するほどではないが、断続的な就労や病気、出産、冠婚葬祭などにより家庭で保育できない場合に、預けることができる保育サービス | 定員 187人 施設数 24カ所 | 218人 28カ所 |
| ファミリー・サポート・センター事業 生後6カ月~小学校3年生(平成20年度から6年生までに拡大)を対象に、子どもの預かりなどの援助を受けることを希望する人と、援助を行うことを希望する人との会員制の相互援助制度 | 施設数 1カ所(本部) 2カ所(支部) | 1カ所(本部) 2カ所(支部) |
| 地域子育て支援センター事業 保育園のノウハウを生かして、保育士による子育て相談や親子で楽しむいろいろなプログラムを行っている事業 | 施設数 7カ所 | 9カ所 |
| つどいの広場事業 おおむね0~3歳の子と親が気軽に集い、親子の仲間づくりや育児相談などを行っている事業 | 施設数 3カ所 | 5カ所 |
| 休日保育事業 子どもを認可保育園に預けている保護者が、休日も就労などで保育できない場合に、子どもを預けることができる保育サービス | 施設数 1カ所 | 1カ所 |
| 特定保育事業 多様化する保育ニーズの変化に対応するため、必要に応じて柔軟に対応できる保育サービス | 施設数 0カ所 | 1カ所 |

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(1月30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。★おはなし会(5歳以上)=毎月第2水曜日午後3時30分(2月11日は休み)。
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(2月11日は休み、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。
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・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。

2月 こども館カレンダー みんなおいでよ!

「中央こども館に“動くこどもの城”がやってくる!~身近な道具でスポーツあそび」

身の回りにある物を使って、体を動かしてみよう。普段何気なく使っている物が、楽しい遊びの道具に変わります。

- 2月7日(土)午後2時
- 中央こども館
- 市内在住・在学の小学生以上、先着40人程度
- タオル1枚
- 直接または電話(320-3337)で同館へ。
※記録と広報活動に利用するため、当日の様子を撮影します。ご了承ください。



どんな遊びができるのかな

赤ちゃん
離乳食(1回食)の進め方の話作りの実演と試食。
2月27日(金)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
1000円程度
筆記用具、母子手帳
☎359-8785同センター
栄養担当

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

| 会場 | 日程 | 受付時間 |
|-------------|---------|-------------|
| 妙典子育て支援センター | 2/6(金) | 9:40~10:00 |
| 西部公民館 | 2/9(月) | 10:00~10:15 |
| 南行徳保健センター | 2/13(金) | 13:15~13:45 |
| 行徳公民館 | 2/20(金) | 13:45 |
| 大野公民館 | 2/12(木) | 13:30 |
| 信篤公民館 | 2/19(木) | 14:00 |
| 市川こども館 | 2/26(木) | |
| 保健センター | 2/27(金) | |

| 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 2/12(木) | | | 保健センター ☎377-4511 |
| 信公民 | 館 2/19(木) | 10:00 | 10:50 | |
| 市公 | 民 2/26(木) | 10:40 | 11:30 | 南行徳保健センター ☎359-8785 |
| 市公 | 館 2/27(金) | | | |
| 保セ | 行徳 2/13(金) | 10:00 | 11:00 | 南行徳保健センター ☎359-8785 |
| 南行徳 | センター 2/20(金) | 10:40 | 11:30 | |

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。
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(〒272-0023南八幡4の18)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日まで過ぎず市町村で確認をし、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。

- 中央こども館(メディアパーク市川内☎320-3337)**
●いろいろ工作「しかけカード」(小学生以上)18日(水)午後4時~5時。
- 本北方こども館(東部公民館内☎337-8936)**
●「おもちゃの病院」(幼児以上)1日(日)午前10時~正午。
●いろいろ工作「プラ板」(幼児と保護者)28日(土)2時~3時30分。
- 大洲こども館(こども発達センター内☎370-3561)**
●食育講座「キレる子にしないために!食生活を見直そう」(幼児と親、20組)26日(木)午前10時30分~11時30分。●事前に直接または電話で同館へ。
- 中国分こども館(西部公民館内☎375-6547)**
●「チャイルドグッズ交換市」7日(土)・14日(土)午前10時30分~正午。
- 相之川こども館(南行徳公民館内☎356-7381)**
●いろいろ工作「べっこうあめ作り」(幼児以上)14日(土)・18日(水)午後2時~4時。
- 末広こども館(行徳支所内☎359-1671)**
●いろいろ工作「べっこうあめ作り」(小学生以上)25日(水)・28日(土)午後2時~4時。