

会場	講座	日程	定員
市川老人いこいの家 〒272-0034市川2-33-6 ☎322-2277	太極拳	第1・3土曜日(午前)	30
	社交ダンス	第1・3火曜日(午前)	20
	手芸	第1・3火曜日(午前)	20
	書道	第2・4土曜日(午後)	20
	着付け	第1・3水曜日(午前)	15
★鬼越老人いこいの家 鬼越1-25-3 申し込み先▶高石神老人いこいの家 〒272-0137高石神1-10 ☎335-5779	健康表現体操	第1・3日曜日(午前)	20
	手芸	第1・3土曜日(午前)	15
	合唱	第2・4金曜日(午前)	20
老人福祉センター (こども発達センター内) 〒272-0032大洲4-18-3 ☎370-3562	囲碁	第1・3水曜日(午前)	20
	手話	第1・3金曜日(午前)	20
	ハワイアンフラ	第1・3水曜日(午後)	30
田尻老人いこいの家 〒272-0014田尻4-13-3 ☎379-8631	ヨガ	第1・3水曜日(午前)	20
	太極拳	第2・4水曜日(午後)	30
福栄老人いこいの家 〒272-0137福栄4-32-2 ☎395-6906	ペン習字	第2・4金曜日(午前)	20
	太極拳	第2・4水曜日(午前)	20
★高石神老人いこいの家 高石神1-10 申し込み先▶北方老人いこいの家 〒272-0815北方2-29-19 ☎332-3846	ハワイアンダンス	第1・3水曜日(午前)	20
	書道	第1・3水曜日(午前)	20
勤労福祉センター分館老人ホーム 〒272-0023南八幡5-20-3 ☎377-7011	絵手紙	第1金曜日(午前)	20
	練功十八法 (中国式自己鍛錬法)	第1・3水曜日(午前)	40
勤労福祉センター本館老人ホーム 〒272-0023南八幡2-20-1 ☎370-5201	絵手紙	第3金曜日(午前)	20
	ハーモニカ	第2・4金曜日(午後)	30
	太極拳	第2・4火曜日(午後)	20
南行徳老人いこいの家 〒272-0141香取1-17-18 ☎357-1104	太極拳	第2・4火曜日(午後)	20

★高石神老人いこいの家は、平成21年3月31日をもって廃止(建物は存続)となりますので、平成21年度からの会場は、4月1日にオープンする鬼越老人いこいの家に移ります。  
★北方老人いこいの家は平成21年度に建て替え予定のため、建て替え期間中の会場は現在の高石神老人いこいの家となります。なお、高石神老人いこいの家は、建て替え期間中は存続しますが、講座は平成22年1月で終了します。

会場の変更

# シニアカレッジ で生きがいづくりを

**対象者 60歳以上**  
老人いこいの家や老人福祉センターなど9施設で、「シニアカレッジ」を開講します。太極拳や絵手紙など多彩な講座から、興味のあるものを選んで参加してください。  
(高齢者支援課)

**受講期間** 5月～平成22年3月  
 ■市内在住の60歳以上(昭和24年4月1日以前生まれ)で未経験の方  
 ■教材費のみ実費負担  
 ■往復はがき(1講座につき1枚)に希望講座と、住所・氏名(ふりがな)性別・生年月日・年齢・電話番号、返信用のあて先を書き、3月14日(土)必着で各施設へ。  
**注意事項**  
 ①講座の申し込みは1人2講座まで。  
 ②応募者が10人に満たない講座は、実施しない場合があります。



**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  
 市川駅 JR総武線 本八幡駅  
 大洲防炎公園 急病診療所・ふれあいセンター 大洲1-18-1  
 産業道路 江戸川

**愛の献血にご協力を!**  
 献血はちょっとした勇気と優しさ  
**2月23日(月)**  
**勤労福祉センター**  
 午後2時30分～4時15分  
**東西線行徳駅前**  
 午前10時～11時45分、午後1時～4時  
 (保健医療課)

**家族介護教室**  
 ◆認知症サポーター養成講座「認知症について知り地域が支えよう」と高齢期安心講座「高齢者の虐待を防ごう」3月11日(水)午後1時30分～3時30分/稲荷木自治会集会所/定員20人/筆記用具持参  
 ☎327-5497 ホワイト市川在宅介護支援センター  
 ◆落語会 3月13日(金)午後1時(30分前から受け付け)～3時/行徳公民館4階第3・4学習室/出演||古今亭菊之丞/定員60人  
 ☎396-4061 行徳在宅介護支援センター  
 (地域福祉支援課)

**相談**  
 ◆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、無料で実施します(秘密厳守)。聴覚障害、肢体不自由、視覚障害の担当がいて、外出が難しい場合に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 2月25日(水)午後1時～3時/障害者地域生活支援センター  
 電話(370-1871)またはファクス(370-1872)で障害者地域生活支援センターへ。  
**身体障害者相談員によるなんでも相談**  
 2月25日(水)午前10時～午後3時  
 市役所3階第2の1委員会室  
 ☎334-1168 障害者支援課  
**はりきゅうマッサージ相談**  
 2月27日(金)午後1時～3時30分  
 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)

## 正しいクスリ百科

### 花粉症対策

花粉症の原因という、一番に思い浮かべるのがスギ花粉ですが、それ以外にもイネ科やキク科など、花粉症を引き起こす植物はたくさんあります。それぞれ開花期が異なるので、ほぼ一年中、花粉症にかかる可能性があります。花粉症のメカニズムは、花粉が体内に入ると免疫反応を起こして、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が現れます。花粉症の薬には、抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬、抗ステロイド薬が使われ、症状を出にくくしてくれます。薬は、副作用や他の薬との飲み合わせの問題があるので、必ず医師や薬剤師に相談の上、服用してください。また、つらい花粉症の時期を少しでも楽に過ごすために、次の対策をしてはいかがでしょうか。

- ①花粉症の飛散ピークは正午から午後3時。特に晴れた日は外出は避けるか、時間をずらす。
- ②情報を収集し、飛散状況に合わせた対策をとる。
- ③家に入る時は、外で衣服の花粉を払い、入室後は必ず手洗い、うがい、洗顔をして体に付いた花粉を落とす。鼻の洗浄も効果的。また、ペットに付いた花粉にも注意。
- ④外出時は、マスク、眼鏡、帽子などで完全防備。
- ⑤部屋の中の花粉を減らすため、ぞうきんかけなどの掃除をし、窓の開閉を慎重にする。(市川市薬剤師会)

## 3分体操

### 首や肩の凝りをほぐそう!

いつでもどこでも

**ポイント**  
慢性的な肩や首の凝りは、頭痛の要因にも。凝ったと感じたらその日のうちにほぐすようにし、疲れを残さないようにしましょう。

- ①座布団などを40cmほどに積み、その前に正座をして両手を頭の上の方で組みます。
- ②両手は座布団の上に、頭は床に付けるように上体を倒し、首や肩の筋肉を伸ばします。  
★力を入れないで

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

**ママになるための歯の教室**  
 歯科健診、歯みがき指導。  
 3月12日(木)／保健センター  
 13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  
 歯ブラシ、コップ、タオル、鏡、母子手帳、筆記用具  
 ☎3774511保健センター

対象	会場	保健センター	南行徳保健センター
<b>赤ちゃん和妈妈</b> (10～11カ月児) ☆はじめての歯ブラシみがき		3/4(水)・18(水) 午前10時の部 持ち物 歯ブラシ・母子手帳	3/11(水)・25(水) 午前10時の部
<b>2歳児</b> (2歳6カ月～3歳未満児) ☆歯みがきとぶくぶくうがい練習		3/26(木) 午前10時の部 午前11時の部 持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具	3/16(月) 午前10時の部 午前11時の部
<b>4歳児</b> (4歳1カ月～5歳未満児) ☆むし歯の話と歯の汚れの検査		3/26(木) 午後3時の部 持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・鏡・母子手帳・筆記用具	3/16(月) 午後3時の部

**歯**  
 歯科衛生士による  
 歯みがきレッスン



**赤ちゃん**  
 離乳食(1回食)の進め方の話、作りの実演と試食。  
 3月19日(木)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  
 栄養担当

**赤ちゃんとママ**  
 離乳食(2回食)の進め方の話、作りの実演と試食。  
 3月18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  
 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  
 栄養担当

**予防接種**  
 子どもの予防接種  
 BCG  
 生後3カ月～生後6カ月未満  
 三種混合  
 生後3カ月～7歳6カ月未満  
 麻疹風しん混合(MR)  
 1期1歳～2歳未満、2期15歳～16歳未満、3期17歳～18歳未満  
 1日生まれ、3期17歳未満、4期18歳未満、5期19歳未満  
 2日生まれ、3期17歳未満、4期18歳未満、5期19歳未満  
 3日生まれ、3期17歳未満、4期18歳未満、5期19歳未満  
 4期19歳未満、5期20歳未満  
 3年4月1日生まれ ※特別救済をします。詳しくは保健センター予担当へ。  
 ◆二種混合(ジフテリア・破傷風) 11歳以上13歳未満  
 ◆おたふくかぜ 2歳～7歳6カ月未満(一部負担金1400円、生活保護受給者、非課税世帯は無料) ※2歳の誕生日の翌月に予防接種を発送。転入や紛失などで予防接種がない場合は保健センター予担当へ。

**育児相談**  
 身長・体重測定と、授乳・離乳食、子育て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。  
 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。  
 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

**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

**発達相談**  
 3月6日(金)午前中／南行徳保健センター  
 27日(金)午前中／保健センター  
 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

会場	日程	受付時間		申し込み
		相談あり	相談なし	
南行徳保健センター	3/6(金)	10:00～11:00	11:00～11:30	南行徳保健センター ☎359-8785
行徳公民館	3/27(金)	10:40～11:30		
行徳公民館	3/12(木)	10:00～10:40	10:50～11:30	保健センター ☎377-4511
行徳公民館	3/19(木)			
信篤公民館	3/26(木)			
市川こども館	3/27(金)			

**育児相談**  
 身長・体重測定と、授乳・離乳食、子育て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
妙典子育て支援センター	3/13(金)	9:40～10:00
西部公民館	3/9(月)	10:00～10:15
南行徳保健センター	3/6(金)	13:15～13:45
行徳公民館	3/27(金)	
大野公民館	3/12(木)	
信篤公民館	3/19(木)	
市川こども館	3/26(木)	
保健センター	3/27(金)	

**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・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・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。里帰り後で新生児訪問を希望する方は、生後28日まで過さ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。

**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(2月27日と3月20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。  
**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。  
**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)。

**催し**  
 清掃街発見  
 オリエンテーリング  
 本八幡駅の周辺1km圏内を清掃  
 参加者  
 3月27日(金)～4月2日(木)の6泊7日  
 鹿児島県大島郡与論町  
 小学校2年生～6年生350人  
 12万4千円  
 ☎099598421(財)国際青少年研修協会(http://www.ksk.or.jp/)

**募集**  
 ちびっこ探検学校ヨロンの参加者  
 3月29日(日)午前9時(30分前)から受け付け(午後0時30分)  
 市職員研修室(八幡3の4の1)アクセス本八幡ビル2階集合  
 市内在住・在学の小学校高学年～中学生、5人で1チーム  
 軍手、筆記用具など ※歩きやすい服装で。  
 3月23日(月)までの月火木曜日 ☎302-2521市川青年会議所事務局へ。

**3月 こども館カレンダー みんなおいてよ!**

**スピードボール教室**  
 スピードボールは、テニスのウォーミングアップなど屋内練習の一環としてエジプトで考案されたラケット競技で、ルールはとも簡単。友達と一緒に挑戦しませんか。

こども館開催日	時間	対象
市川 18日(水)	午後3時	小学校1～4年生
	午後3時50分	小学校5年生以上
各先着12人 ☎322-1404		
相之川 25日(水)	午後2時	小学校1～4年生
	午後3時	小学校5年生以上
各先着20人、室内用運動靴持参 ☎356-7381		

**中央こども館**(メディアパーク市川内☎320-3337)  
 ●いろいろ工作「アルミ虫」(小学生以上)18日(水)午後4時～5時。  
 ●Let's Play! 青空広場!!(小学生以上)4日(水)・7日(土)・11日(水)午後3時30分～4時

**柏井こども館**(柏井公民館内☎339-3754)  
 ●いろいろ工作「小物入れ」(小学生以上)3日(火)～8日(日)午後2時～4時。

**新田こども館**(新田第2保育園内☎379-1915)  
 ●いろいろ工作「メッセージカード作り」(小学生以上)11日(水)・14日(土)・18日(水)・21日(土)午後2時。

**曾谷こども館**(曾谷公民館内☎372-2892)  
 ●いろいろ工作「かさ袋ロケット作り」(小学生以上、各日先着10人)18日(水)・19日(木)・21日(土)午後3時。

**中国分こども館**(西部公民館内☎375-6547)  
 ●パソコン教室(小学校4年生～中学生、先着15人)14日(土)午後1時～3時。講師＝加藤直誠氏(元社会教育指導員)。パソコンの使い方、インターネット利用での危険性を防ぐ方法など。事前直接または電話で同館へ。

**相之川こども館**(南行徳公民館内☎356-7381)  
 ●歌って遊んで触れ合いリズム(2歳以上、先着20組)6日(金)午前10時30分～11時30分。講師＝猪野純氏。事前直接または電話で同館へ。

エコポイント対象(数字はポイント数)