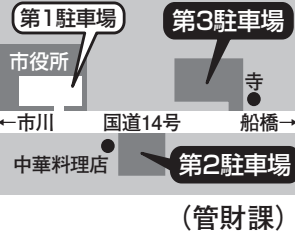


## 申請などは 公共交通機関で!

市役所本庁舎前駐車場(第1駐車場)は、市県民税の申告などで大変混雑します。市役所にお越しの際は、公共交通機関のご利用をお願いします。また、車の場合は、なるべく第2・第3駐車場をご利用ください。



## 市川市シルバー人材センター

毎週月～金曜日の午前8時40分～午後5時10分  
(土・日曜日、祝日を除く)  
Eメールアドレス info@ichikawashi-silver.or.jp  
●平田事務所(平田1-20-17)  
☎326-7000/ファクス324-0062  
●行徳事務所(末広1-1-31行徳支所内)  
☎/ファクス397-8011

### 庭木の手入れ基礎講座を開催

ベテランのシルバー登録会員がお話しする基本中の基本講座で、実技もあります。  
■3月26日(木)・27日(金)午前9時～午後4時 ※予備日30日(月)  
■シルバーワークプラザ、他  
■市内在住の60歳～70歳で脚立に乗って作業できる方、抽選で20人  
■2,000円程度(テキスト代、保険料など)  
■往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号、返信用のあて先を書き、3月10日(火)必着で、(社)市川市シルバー人材センター「庭木基礎講座」係(〒272-0031平田1-20-17)へ。  
■☎326-7000同センター

### 仕事がしたい方

市内在住のおおむね60歳以上の方が対象です。年会費1500円と証明写真1枚を持って、最寄りの事務所へお越しください。所定の入会申込書に記入するだけで、難しい手続きや特別な資格は要りません。  
※平成21年度の会員登録は、3月16日(月)からです。

### 仕事を頼みたい方

電話またはファクス、Eメールで申し込みます。仕事の内容や就業条件などを相談した上で契約します。請負代金は、作業後、請求書が届いてからの支払いとなります。

### 仕事内容

- ビルなどの清掃 ●集配業務 ●家事手伝い ●施設管理 ●伝票・帳簿の整理 ●植木の手入れ ●筆耕・あて名書き ●塗装や障子の張り替え ●簡単な修繕 他
- ※紹介は一部です。日常的なものから技術的なものまで、他にもいろいろな作業があります。

# 簡易な作業は シルバー人材センターへ

仕事を頼みたい! 仕事がしたい!

## 参加者募集 千葉県障害者スポーツ大会

今年の全国障害者スポーツ大会は、新潟県で開催されます。そこで、全国大会出場の千葉県派遣選手の選考も兼ねたスポーツ大会を開きます。日頃の練習の成果を発揮して、自己記録や成績を更新しましょう。

競技種目	日程	会場
STT (サウンドテーブルテニス)	5月17日(日)	千葉ポートアリーナ
卓球		
陸上	5月24日(日)	千葉県総合スポーツセンター
水泳	5月31日(日)	千葉県国際総合水泳場
ボウリング	6月7日(日)	千葉リバーレーン

- 市内に在住し、平成21年4月1日時点で13歳以上で、身体障害者手帳か療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方(知的障害者の陸上競技の参加資格は、平成20年1月から平成21年3月までに行われた大会で標準記録を突破した方)。
- 前回から、身体障害者手帳をお持ちの内部障害者のうち、ぼうこうまたは直腸機能障害の方も参加できることになりました。
- 障害者支援課にある申し込み書に必要事項を記入し、3月13日(金)までに同課へ提出。
- ☎334-1168またはファクス335-2030同課

## 国民健康保険 高齢受給者証1割負担の方へ

☎334-1497国民健康保険課資格給付担当

**新しい「1割」の受給者証を郵送**  
現在お持ちの高齢受給者証の有効期限は、平成21年3月31日までです。新しい受給者証は、3月中旬に普通郵便で発送します。平成21年4月1日以降は、届いた新しい受給者証をお使いください。なお、期限切れの受給者証は、誤使用を防ぐため、市にお返しください(郵送可)。返却できない場合は、自分ではさみを入れるなどして処分してください。  
**8月からは保険者証と一体化して1枚のカードに!**  
3月中旬に郵送する受給者証の有効期限は、平成21年7月31日です。8月1日からは、保険者証と高齢受給者証を一体化した1枚のカードになる予定です。

いきいき  
健康・福祉



**1割負担の凍結措置が1年間延長!**  
70歳以上75歳未満の方が病院にかかるごときの自己負担割合は、平成20年4月1日から平成21年3月31日までの凍結措置により1割に据え置かれていましたが、平成21年4月1日からさらに1年先に据え置かれ、平成22年4月1日から2割負担に変更されることとなりました。

**相談**  
一級建築士による住宅改修相談会  
「病気が高齢になったので、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。  
■3月10日(火)・24日(火)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)  
☎3334-1152地域福祉支援課



**順天堂大学医学部附属浦安病院  
糖尿病予防教室**  
内容 皮膚科からみた糖尿病とくに糖尿病性壊疽を防ぐためのスキンケアについて  
■3月7日(土)午前10時～11時  
■同病院外来棟3階講堂  
■30人  
☎047-3533-3111同病院地域医療連携室

**視覚障害者点字講習会**  
■3月12日(木)・26日(木)午前10時～正午  
■八幡市民談話室集会室1  
☎3377-6999視覚障害者福祉会(飯作)  
●新会員募集中!  
(障害者支援課)

**講座・催し**  
障害者文化講座(通年)  
◆合唱「コールチクタク」毎月1～2回で、土曜日午後0時30分～4時/市川駅南公民館/教材費3カ月千円  
◆俳句 毎月1回で、土曜日午後1時～5時/男女共同参画センター1  
■市内在住で障害のある方  
■電話(334-1168)またはファクス(3352030)で障害者支援課へ。

## あなたの子育て応援します! すこやか応援隊

公立保育園での勤務経験のある保育士が、子どもと遊びながらお話をゆっくり伺います。食についての相談には栄養士が応じ、離乳食を一緒に作ったり、子どもの食べる様子を見ながらお話を聞いたりすることもできます。

電話で 窓口で 訪問して

子育て、食事、遊び場のことなど、気軽に相談してください。



☎334-1069市役所  
☎359-1208行徳支所  
(子育て支援課)

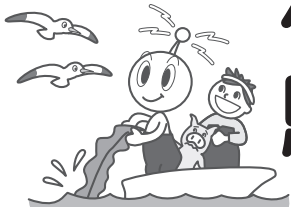
**プレママくらぶ**  
「すこやかママサポーター」  
友達づくりや情報交換など。  
■3月12日(木)・19日(木)午後1時30分～3時

**プレママくらぶ**  
4千円(材料費などを含む)  
☎3962-2622同センター  
(子育て支援課)

**プレママくらぶ**  
プレママルーム「プリザード  
フラワーのアレンジメント」  
■3月11日(水)午前10時30分～午後0時30分  
■シーガルこどもセンター(幸2の8の17愛泉保育園内)  
■妊婦、5カ月ごろまでの親子10人  
■4千円(材料費などを含む)  
☎3962-2622同センター  
(子育て支援課)

**プレママくらぶ**  
足浴とリンパマッサージ、赤ちゃんの沐浴体験、助産師への相談など。  
■3月24日(火)午後1時～3時  
■さかえこどもセンター(北国分4の10の3風の谷保育園内)  
■妊婦  
■2000円  
☎373-0191同センター  
(子育て支援課)

**親子で楽しく  
漁業体験**  
市川の海でも、ノリやアサリなどの水産物が捕れます。地元漁師さんの案内で漁船から漁場を見学したり、親子で力を合わせてワカメやコンブを捕ったりして、漁師気分を実感しませんか。



- 3月14日(土)午前9時～10時30分 ※荒天時中止
- 行徳漁業協同組合前(塩浜1-17-3)集合
- 市内在住の小学校3年生～6年生の子と親(2人1組)、10組
- 保険料1組300円
- 往復はがきに親子の氏名(ふりがな)・年齢、住所・電話番号を書き、3月5日(木)必着で行徳支所臨海整備課内市川市食文化フォーラム実行委員会事務局(〒272-0192末広1-1-31)へ。
- ☎359-1150同事務局