

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

春らんまん ふるさと市川発見隊

駅からウォーキング 市川の桜の名所を巡って健康づくり

恒例の駅からウォーキングに参加しませんか。市川案内人の会のガイドで市内を歩きます。今回は、国府台方面を半日歩くコースと、行徳地区で昼食をはさんで午後までたっぷり歩くコースの2つを用意しました。春の日差しを浴びながら、市内の桜を愛でながら、楽しく健康づくりをしましょう。

コース①

京成国府台駅(午前10時集合)→弘法寺→千葉商大の桜並木→里見公園(午後0時30分ごろ解散)
 3月26日(木)
 ※集合時間厳守(雨天中止)



抽選で各25人 500円(保険代を含む) 往復はがき(希望日)と、参加者全員の氏名、住所・電話番号、返信用のあて先を書き、3月16日(月)必着で市川市観光協会(駅からウォーキング係り)市役所観光交流担当へ。
 ☎704-0057 同協会

コース②

妙典駅(午前10時集合)→妙好寺→江戸川水こう門→昼食→妙頂寺→徳願寺→妙典駅(午後3時ごろ解散)
 3月30日(月)
 ※集合時間厳守(雨天中止)
 昼食、飲み物



骨密度測定 「骨ス力御免！」 (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
4月11日(土) 21日(火)	健康増進センター
4月19日(日)	南行徳保健センター

※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、3月17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

健(検)診

胃の集団検診
 3・4月生まれの40歳以上の方(勤務先などで受診可能な方、胃腸治療中や胃腸に症状のある方、妊娠中の方を除く)
 一部負担金500円(70歳以上の方、後期高齢者医療受給者、及び非課税世帯者は無料)
 はがきに「胃の検診希望」と希望日、住所氏名生年月日、電話番号を書き、保健センター(〒272-0023南八幡4の18の8)へ。電話(377-4511)でも可。※過去2年間に受診した方は申し込み不要。

月	日	会場	月	日	会場
4月	6日(月)	保健センター	4月	24日(金)	柏井公民館
	8日(水)	南行徳保健センター		27日(月)	大野公民館(大柏出張所)
	10日(金)	行徳公民館(行徳図書館1階)		28日(火)	保健センター
	13日(月)	曾谷公民館		1日(金)	東部公民館
	14日(火)	保健センター		7日(木)	菅野分館(ユニティ隣)
	16日(木)	信篤公民館	5月	8日(金)	急病診療所
	17日(金)	南行徳保健センター		9日(土)	保健センター
	20日(月)	南行徳保健センター		11日(月)	曾谷公民館
	21日(火)	大野公民館(大柏出張所)		12日(火)	本行徳公民館
	22日(水)	南行徳保健センター	受付時間	男性 9:00～9:15	
	23日(木)	スポーツセンター		女性 9:45～10:45	

歯

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(今年度は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

講座

家族介護教室
 ◆「腰痛・膝痛・肩こり予防について」 3月16日(月)午後1時30分～3時30分 / 南行徳老人いこ

自死遺族相談

大切なご家族を、自死で亡くされた方の面接相談に応じます(予約制)。
 保健センター
 金曜日(祝日・年末年始を除く)に☎377-4511同センターへ。

簡単 おいしい ヘルシー

朝食メニュー 22

しっかり食べて元気いっぱい! 栄養士ネットワーク

●作り方●

- 1 ブロッコリーは、茎の方から包丁を入れて小房に分ける。茎の部分は厚めに皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- 2 鍋で湯を沸かして塩を加え、ブロッコリーの茎を先に入れて好みの固さにゆでる。
- 3 ②をザルに取ってゆで汁を切り、熱いうちに鍋に戻す。
- 4 ③にとろけるチーズを振りかけ、ふたをして余熱でチーズを溶かして絡める。

「ブロッコリーのチーズ絡め」
 カルシウムも取れるホットサラダ
 1人分の栄養価(エネルギー59kcal)
 タンパク質5g、脂質3.5g、塩分0.4g

2人分の材料
 ●ブロッコリー…100g、●とろけるチーズ…25g、●塩…少量

むずむず脚症候群

英語ではRestless Legs Syndromeといわれ、直訳すれば「じっとしていられない下肢症候群」となります。自覚症状として、①入眠時や夜間中途覚醒時に不快な感覚が下肢に起こる、②ふくらはぎの内部から生じる我慢できない痛みと共に、ありや虫がはような感覚が出現する、③不快感は下肢を動かすことによって軽減する、などです。2008年の専門学会誌の論文では、約3,300人の出雲市の在宅高齢者のうち4.6%が、この病気という結果が出ました。血液透析中や貧血、服用中の薬物の副作用が原因で起こる場合もありますが、多くは原因がはっきり分からない特発性といわれるものです。

対策として、まず服用している薬のチェック。薬物性のパーキンソン症状を起こす薬剤は、この症候群の誘因になります。貧血がある場合は、この治療をすることにより軽減することもあり、日常生活ではカフェイン摂取を控える。禁煙・禁酒で改善することもあります。受診する科は、精神科か神経内科、必要ならば睡眠外来を専門とする医療機関に紹介してもらう方法もあります。(市川市医師会)

ドクター通信

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

住み慣れた地域で安心して暮らしたい

地域ケアシステム

住民同士が支え合い、助け合うことができる新しい社会づくりのための活動が、市内各地で行われています。

地域ケアシステムの中心は地域住民

誰もが住み慣れた街で安心して暮らせるようにと願った地域活動が盛んです。高齢者向けサロンの他に、子育てサロンや男性料理教室など、地域によってさまざまな活動があり、その中心は地域住民です。市や社会福祉協議会は、これらの活動を側面からサポート。この関係が地域ケアシステムです。

市内14の拠点を中心に活動

各拠点では、地域の方々が相談員として対応していますので、気軽にご相談ください。また、おしゃべりなどができ、ちょっとした寄り合いどころにもなっています。

☎334-1152 地域福祉支援課
☎320-4001 社会福祉協議会

地区	所在地	電話・ファクス	開設日
北部	国府台	国府台3-2-22 国府台公民館内	372-8343 月～金曜日
	国分	中国分2-13-8 西部公民館内	373-8347 火～金曜日
	曾谷	曾谷6-25-5 曾谷公民館内	371-8348 火～金曜日
	大柏	南大野2-3-19 大柏出張所内	339-8347 月～金曜日
中部	宮久保・下貝塚	宮久保4-1-17 宮久保自治会談話室内	372-8348 水曜日
	市川第一	市川2-7-7 市川地域ふれあい館内	322-8347 火～金曜日
	市川第二	大洲1-18-1 ふれあいセンター内	376-8343 月～金曜日
	真間	真間4-1-1 真間小学校内	372-8347 火・木曜日
	菅野・須和田	菅野6-14-1 菅野小学校内	326-8347 火・木曜日
	八幡	南八幡4-18-8 保健センター内	377-8347 月～金曜日
	市川東部	本北方3-19-16 東部公民館内	339-8349 月～金曜日
南部	信篤・二俣	高谷1-8-1 信篤公民館内	328-8347 火～金曜日
	行徳	塩焼5-6-14 塩焼中央公園内	356-8347 月～金曜日
	南行徳	相之川1-3-7 南行徳公民館内	359-8347 火～金曜日



男性料理教室

サロン活動の担い手募集

日中、自宅にいたることが多い高齢者や子育て中の方などを対象に、誰でも気軽に参加できる集まりをサロン活動と呼んでいます。サロン活動の立ち上げや運営に感心のある方は、ご連絡ください。

社会福祉協議会、☎320-4002 地域福祉・ボランティアセンター



お知らせ

平成21年度市川市奨学生(高校生対象)を募集

支給金額(改正予定額) 国公立は月額9千円、私立は月額1万5千円

支給期間 1年間
①平成21年4月に高校・高専に入学または入学予定、②市内に住んでいる、③学力優良、品行方正で成業の見込みがある、④経済的な理由で修学が困難、⑤他からの奨学金の支給貸し付けを受けていない、⑥在学の学校長の推薦があるのすべてに該当する方、130人程度

申請書を3月31日(火)までに就学支援課へ提出。
☎7040256 同課

児童手当現況届が未提出の方へ
児童手当を受けている方は、毎年6月に「現況届」の提出が必要です。現況届は児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するもので、提出されないと6月以降の手当の支払いが保留となります。未提出の方へ改めて現況届用紙を郵送しましたので、早めに提出してください。(子ども福祉課)

予防接種

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、平成20年4月以降に自費で予防接種を受けた場合は、払い戻し制度

3月19日(木)ごろ、平成17年10月

(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
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

赤ちゃん

離乳食教室(1回食)
離乳食1回食の進め方の話、作り方の実演と試食。
4月2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
☎359-987
85同センター栄養担当

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。
4月1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
☎359-8785 同センター栄養担当

1歳6カ月児健康診査
3月19日(木)ごろ、平成19年9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。
4月7日(火)・21日(火) / 保健センター1、4月14日(火)・28日(火) / 南行徳保健センター1、いずれも午後1時～2時受け付け

3歳児健康診査
3月19日(木)ごろ、平成17年10月

生まれる子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。
4月8日(水)・22日(水) / 保健センター1、4月15日(水)・30日(木) / 南行徳保健センター1、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
3月20日(金)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成20年5月生まれ)のいる家庭に、はがきで育児相談についてお知らせします。

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、多く浴実習など。
4月10日(金)・17日(金)午後1時～4時 ※2回目は夫・祖父の参加も可。
保健センター
初産で予定日が6月～8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

両親学級
妊娠中の過ごし方、お産の経過、多く浴実習など。
4月19日(日) / 保健センター1
(50組)・25日(土) / 南行徳保健センター1(45組)、いずれも午後1時～4時10分
初産で予定日が6月～8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「4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、3月16日(月)必着で希望会場の保健センター(〒272-0023 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)の母子保健担当へ。※応募多数の場合は抽選をし、結果は3月下旬にはがきで通知。



未来にはばたけ! いちかわっ子

寄り添う心と心

柏井小学校(3年生) 「地域の人と交流しよう」

「うっ、寒い! 覚えたこと忘れちゃいそう!」緊張するよね。4グループに分かれた3年生が、学習発表に使う絵や小道具、手作りの遊び道具などを詰め込んだバッグを手に、地域の高齢者施設などに向けて出発します。

高齢者施設を訪れたグループは、初めに、柏井町の良いところを発表。梨作りを懸命に説明するものの、なかなか大きな声が出せない子どもたち。「給食に梨パイが出て、とてもおいしかったけど、1回だけだったから残念です」と締めくくり、熱心に聞いていた高齢者の皆さんの間から笑い声が聞こえると、緊張が解けていつもの元気が戻ります。一緒に踊りを披露したり、一緒に歌を歌ったりしているうちに、和やかな雰囲気。「おばあちゃん、つよーい!」「あらら、ごめんね。」「こう折ればいいのかい?」「そこは、こつちから、こうやって。」「姫出る!」「坊主だあ!」「わっはっはっ、次は誰だ?」。すころくや折り紙などで遊ぶ各テーブルからは笑い声が絶えず、家族のようでもあり、仲の良い友達のようにも愛に包まれていました。

「50歳若返ったわ。タイムスリップしたみたい!」こんなに楽しい時間は久しぶり!「今度は相撲を覚えてあげたいな!」また来てね!。握手を通して伝わる気持ちが、子どもたちを一段と輝かせていました。



▲みんなで息を合わせて



▲「何から折る?」「飛行機から!」

▲1カ月前から準備した小道具で製作を説明

▲「うっ、1回休みだ...」

▲一進一退で盛り上がる坊主めくり