

「よい歯のコンクール」 「8020運動 普及標語・作文」 審査結果を発表

6月4日の市の審査会で、次の方が各部門の第1位に決定しました。今後、市の代表として千葉県審査会に参加していただく予定です。(敬称略)

親と子のよい歯のコンクール

藤井直子[母]・梨々香[子](本北方在住)

高齢者のよい歯のコンクール

別府辰男(80歳・中国分在住)歯の数28本

8020運動普及標語

《小学生の部》松坂菜々子(大野小学校6年生)

「歯みがきが 未来の君を 変えてゆく」

《中学生の部》高橋千裕(第八中学校3年生)

「磨こうね 一生一緒にの 宝物」

《一般の部》柳澤信夫(幸在住)

「人生の 苦楽かみしめ 元気な歯」

8020運動普及作文

石渡輝夫(高石神在住)「私の歯の履歴」

無料



このポスターが目印

内容 問診、口腔内診査、歯周病検査、前歯のクリーニング、パノラマレントゲン撮影

日 平成22年2月28日まで(要予約) ※2月下旬は予約が多くなりますので、早めにご受診してください。

場 「二十歳の歯科健康診査」指定歯科医院(受診券または市のホームページで確認を)

人 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれで、市に住民登録または外国人登録をしている方

物 市から郵送された受診券(問診票に記入をしてください)

●受診券のない方は、☎377-4511保健センター歯科担当へ。

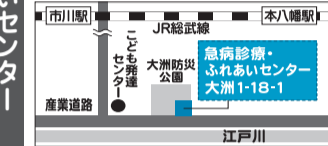
は た ち 二十歳の歯科健康診査

今年度成人式を迎える方を対象に、「二十歳の歯科健康診査」を実施します。対象者には、6月下旬に受診券兼問診票を発送しました。歯科健診を受ける機会が少なくなる20歳から歯と口腔の健康に関心を持ち、歯並び、口臭、歯の色などをしっかりチェックしましょう。



いきいき健康福祉
平日夜間外来
365日
が待機外来

急病診療所 ☎377-1222
月～金曜日(内科・小児科)
…午後8時～11時
土曜日(内科・小児科・外科)
…午後8時～11時
日曜日・祝日(内科・小児科・外科)
…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
日曜日・祝日…午前10時～午後5時
テレホンサービス ☎336-3333
日曜日・祝日…午前9時～午後5時



骨密度測定 「骨スカ御免!」 (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
8月3日(月) 30日(日)	健康増進センター
8月24日(月)	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。

人 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

申 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、7月14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。

問 ☎334-2311健康増進センター

検(健)診

平成21年度胸部レントゲン
検診(結核検診)

日程	会場	時間
7月	23(木) 市役所	9:00～12:00
	24(金) 行徳支所 スポーツセンター	9:00～11:30
		13:20～16:00
29(水) 保健センター	9:00～11:30	

※予約不要。結果は5週間以内に郵送。

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(平成22年3月31日まで1回受診)。

人 30歳以上の方(治療希望または現在治療中の方は不可)

申 「成人歯科健康診査」の表示のある歯科医院(市のホームページ「いちかわ便利帳」に掲載)へ。

訪問歯みがき指導・歯科診療

歯科衛生士による歯みがき指導や歯についての相談、むし歯や入れ歯の応急処置(保険診療)。

人 在宅で、寝たきり状態(要介護4・5)にある65歳以上の方

※介護保険の方は、ケアマネージャーにご相談ください。
申 ☎377-4511保健センター

相談

栄養相談・訪問栄養指導

管理栄養士が栄養相談をお受けします。場合によっては家庭訪問も行いますが、実際に食事は作りません。

申 ☎377-4511保健センター(行徳地区の方は☎359-8785南行徳保健センター)栄養担当へ。

自死遺族相談

予約制で、臨床心理士が相談に応じます。

場 保健センター

申 毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)☎377-4511保健センター健康支援課へ。

講座・催し

順天堂大学医学部附属浦安病院市民公開講座

テーマ さようなら膝の痛み、膝関節痛の予防と最新治療

講師 同病院整形外科医師

日 7月18日(土)午後2時～3時30分

場 同病院外来棟3階講堂

人 先着120人

問 ☎047-3533-3111同病院地域医療連携室(保健医療課)

社会を明るくする運動

講演「児童虐待の現状と対策」と映画「心の家路の上映」。

日 7月9日(木)午後1時30分～4時30分

場 文化会館地下大会議室

申 電話(320-4001)またはファクス(376-8555)で社会福祉協議会へ。

ホルモン補充療法(HTR)

更年期以降の女性ホルモン減少が、更年期障害などの種々の症状を起こしていることは、よく知られています。これらの症状を、女性ホルモンの投与によって改善させるのがHTRです。

HTRは、更年期障害のうちでも、顔のほてり、発汗に最も効果があります。その他にも、抗うつ、不安、骨粗しょう症の予防、脂質代謝の改善、閉経早期に開始された場合はアルツハイマー病予防の可能性もあることも報告されています。一方、副作用としては、不正性器出血や、血液を固まり

やすくなるために血栓症のリスクが高くなると報告されています。がんとの関係では、子宮けいがん発症には無関係で、子宮体がんは黄体ホルモンの併用により予防できます。乳がんの発生率については結論は出ていませんが、乳がんを進行させると考えられています。このように、HTRには効果も副作用もあるので、更年期障害を乗り切るためには、産婦人科医と十分相談し、理解した上で治療を受けることをお勧めします。

(市川市医師会)

ドクター通信

朝食メニュー 27

「豚肉とトマトの炒め物」 豚肉のビタミンB1と夏野菜で夏バテ予防

1人分の栄養価(エネルギー86kcal)
タンパク質7.4g、脂質4.3g、塩分1.2g



2人分の材料

- 豚肉…60g、●トマト…小1個(120g)、●ピーマン…中2個(70g)、●塩…少量、●サラダ油…小さじ1/2、●しょうゆ…大さじ2/3

●作り方●

- 1 豚肉は一口大に切り、塩をふる。
- 2 トマトとピーマンは1.5cmの角切りにする。
- 3 フライパンでサラダ油を熱して豚肉を炒め、火が通ったらピーマンとトマトを加えてサッと炒めて、しょうゆで調味する。

マークの見方

日 日時
申 申し込み・応募
問 問い合わせ

場 場所会場

人 対象・定員

¥ 費用・料金

物 持ち物

市川真間のCMを作ろう!

小学校3年生～中学生対象

歴史や文化、そして緑あふれる市川の真間を、宣伝ビデオにしませんか。ビデオの取り扱いや制作はサポートします。あなたの見つけた真間の魅力を、この町に住む人にも、そして住んでいない人にも、いっぱいアピールしましょう。

- 日 7月18日(土)・19日(日)・25(土)午前10時～午後4時(25日のみ正午まで)
- 場 18日・19日は郭沫若記念館(真間5-3-19)、25日は芳澤ガーデンギャラリー(真間5-1-18)
- 人 小学校3年生～中学生、抽選で15人
- 申 「市川真間CM」と、氏名・年齢・住所・電話番号・ファクス番号を書き、7月11日(土)までにファクス(374-2588)で芳澤ガーデンギャラリーへ。電話(374-7687)でも可。
- 問 芳澤ガーデンギャラリー



親子で楽しめる 催しもいっぱい

第10回「江戸川・水フェスタ in いちかわ」《雨天中止》

日 7月18日(土)午前9時～午後3時
 場 市川南緊急用船着場付近(市川橋より500m下流) ※車での来場は不可。
 問 ☎332-8740同実行委員会(水と緑の計画課内)

- 主な催し**
- キッズボート・水上バイクの体験乗船(各1人200円)
 - たこ作り教室
 - 軽スポーツ教室
 - うなぎのつかみ取り
 - スーパーボールすくい
 - グラウンドゴルフ など



すくすく子育て教育



大林宣彦氏講演会

「子ども言葉は未来語だ」

思いを伝えて受け止める言葉の大切さや、日本語の美しさなどについてお話していただきます。日本の子どもが未来に向けて学ばなくてはならないことなどを、みんなで一緒に考えてみませんか。



日 7月27日(月)午後1時開場、午後2時開演
 場 文化会館大ホール
 人 1,700人
 申 問 7月24日(金)までの平日午前9時～午後5時に☎320-3335教育センターへ。

赤ちゃん

1歳6カ月児健康診査

7月21日(火)ごろ、平成20年1月1日の子に通知(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。

日 8月4日(火)・18日(火) 保健センター、8月11日(火)・25日(火) 南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時受け付け

3歳児健康診査

7月21日(火)ごろ、平成18年2月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

日 8月5日(水)・19日(水) 保健センター、8月6日(木)・26日(水) 南行徳保健センター、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

7月21日(火)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成20年9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。

予防接種

子どもの予防接種

- ◆BCCG
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

★これまでの広報「いちかわがホームページ」(<http://www.city.ichikawa.lg.jp/pla04/111000009.html>)をご覧ください。「いっしょくんと」壁紙も配布中!!

◆麻しん風しん混合(MR)

1期Ⅱ1歳～2歳未満、2期Ⅱ平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ、3期Ⅱ平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ、4期Ⅱ平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ、※小学校4～6年生に特別救済を実施中。

◆日本脳炎

1期Ⅱ3歳～7歳6カ月未満、2期Ⅱ9歳～13歳未満、※積極的勧奨を差し控えています。6月2日から1期の方は新しいワクチンが接種できるようになりました。

◆二種混合(S)シニア(破傷風)

11歳以上13歳未満
 ◆おたふくかせ
 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票を発送。転入や紛失などで予防票がない場合は保健センター予防担当へ。

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、よく浴実習など。

日 8月7日(金)・14日(金)午後1時～4時 ※2回目は夫・祖父の参加も可
 場 保健センター

人 初産で予定日が10月～12月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、50人
 申 ☎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、よく浴実習など。

日 8月23日(日) 保健センター(50組) 29日(土) 南行徳保健センター(45組)、いずれも午後1時～4時10分
 人 初産で予定日が10月～12月の妊婦と夫(両親学級との重複受講は不可)

申 往復はがきに「8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、7月15日(水)必着で希望会場の保健センター(〒272-0002)南八幡4の18の8)または南

行徳保健センター(〒272-0013)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7月下旬にはがきで通知。

◆サマー動物教室2009

午前中に小学校1～2年生はなかよし広場、3～4年生はサル舎、5～6年生は家畜舎で飼育体験をし、午後は動物病院見学などを行います。
 日 8月8日(土)午前10時～午後2時30分
 場 動物植物園
 人 小学校低・中・高学年別に抽選で各10人

申 往復はがきに参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年、返信用のあて先を書き、7月12日(日)まで(消印有効)に動物植物園(〒272-0801)大町284)へ。
 問 ☎338-1960同園

◆第23回緑陰親子写真会

日 7月24日(金)午前10時30分～午後2時(雨天中止)
 場 動物植物園 ※有料駐車場あり。

人 市内在住の小・中特別支援学校生及び幼稚園児と保護者(中学生の場合は先生の引率でも可)、先着50組
 物 写真用具(画用紙と画板は不要)、昼食

申 氏名・学年・住所・電話番号を、7月6日(月)～22日(水)に電話(334-1657)、ファクス(336-8048)、はがきのいずれかで生涯学習課へ。
 ●8月14日(金)～27日(木)にメディアパーク市川1階で作品展示会を開催。

◆お楽しみ会

製作遊び、友達づくり、情報交換など。
 日 7月23日(木)午前10時～11時30分
 場 中央公民館野分室和室
 人 2～3歳児、10人
 料 1人100円

申 平日の午前10時～午後3時に直接または電話(373-1408)で「あらいっごどもセンター」(子育て支援課)

未来にはばたけ! いちかわっ子

探して、触れて、感じて

幸小学校(3年生)「わたしたちひがたんけんたい」

「それ何?」「魚とか捕るやつ。玉網だったかな」。熊手やスコップ、バケツなど、各自が用意した道具を持って、干潟探検に江戸川放水路へ向かいます。

「何かいたぞ!」「どこ?」「ほら、魚!」「うん」。男の子たちが近づくと、稚魚や小さなカニは素早く隠れてしまい、なかなか見つかることができません。「絶対いたんだから」と穴を掘ってみますが、水がどンドン濁ってしまっており、探すのがつらいつつ、「カニがいた」と女の子の声が。「カニはね、貝の中を探すといるんだよ」と教えられ、今度は、カキ殻を懸命にひっくり返します。遠くからは、「ハゼ、13匹目ゲット!」と叫ぶ声が聞こえてきます。

「目が長いカニで、短いカニがいるんだね」「カニは柱にくっついてるなんて、知ってた?」。いろいろな発見に、目を輝かせる子どもたち。そして、「海は汚しちゃいけないね」と、小さな生き物たちをおして、自然を守る大切さも学びました。

「重いカキ殻を力合わせてよ!しょ!」
 「何かいたぞ...」
 「逃げた?」



★みんなが探した生き物は、観察後にすべて干潟に戻しました。

