

# 健康スポーツ教室

教室名	会場	曜日	時間	定員
初級者のエアロビクスダンス教室	信篤市民体育館	金曜日	9:30~11:00	40人
初心者のヨガ教室	信篤市民体育館	金曜日 ※隔週	11:15~12:45	40人
中高年の健康づくり教室	信篤市民体育館	土曜日	15:00~17:00	40人
はじめてのエアロビクスダンス教室	国府台市民体育館	水曜日	9:30~11:00	40人
からだをかるくするストレッチ&ダンス教室	国府台市民体育館	水曜日	11:00~12:30	40人
笑顔で動いて疲れ知らずのからだをつくるシルバー体操教室 ※55歳以上対象	国府台市民体育館	木曜日	9:00~10:30	40人
しなやかなからだをつくるシルバー体操教室 ※55歳以上対象	国府台市民体育館	土曜日	9:00~10:30	40人
からだのゆがみを整えるピラティス・チェアロビクス教室	国府台市民体育館	土曜日	11:00~12:30	30人
エアロビクスダンス教室(全6回)	塩浜市民体育館	月曜日	13:30~15:00	30人
エアロビクスダンス教室 ※8/25から	塩浜市民体育館	火曜日	9:30~11:00	30人
骨盤体操教室	塩浜市民体育館	水曜日	13:30~15:00	50人
Body Control教室	塩浜市民体育館	木曜日	13:30~15:00	40人

9月~12月  
 各会場窓口にある申請書で申し込むか、往復はがきに希望の教室名と、住所・氏名・年齢・電話番号、返信用のあて先を書き、7月28日(火)必着で国府台市民体育館(〒272-0827国府台1-6-4)へ。※応募多数の場合は、7月30日(木)午前10時に同体育館で公開抽選。

## 日頃の運動不足を解消しよう

初心者のための教室や、中高年向けの教室も用意しました。挑戦したい種目を見つけ、みんなで楽しく体を動かしましょう。

市内在住の方 ¥1回140円  
 運動ができる服、室内シューズ、タオル、飲み物など  
 ☎373-3112スポーツ課

## 体験スポーツ教室

教室名	会場	日時	定員
初級者のエアロビクスダンス教室	信篤市民体育館	8/7・14・21・28の金曜日 9:30~11:00	40人
はじめてのエアロビクスダンス教室	国府台市民体育館	7/22, 8/12・26の水曜日 9:30~11:00	40人
からだをかるくするストレッチ&ダンス教室	国府台市民体育館	8/12・26の水曜日 11:00~12:30	40人
Body Control教室	塩浜市民体育館	7/23・30, 8/13・27の木曜日 13:30~15:00	40人

※申し込み不要で、当日先着順の受け付け。

- 骨盤体操…ゆっくりとした動きで骨盤や体のゆがみを整えると共に、筋力を強化して体のラインを整えます。
- チェアロビクス…いすを使って普段は動かさない筋肉をすみずみまで動かし、体のゆがみを整えます。
- Body Control…音楽に合わせて軽快に体を動かし、筋力を高めます。

## いきいき健康福祉

平日夜間も小児科外来  
 365日  
 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

## こんな運動をするよ

マークの見方 日日時

### 胃の集団検診

7・8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、)

### 歯のイキイキ相談

歯科衛生士が歯の相談に応じます。  
 日場 8月7日(金) / 南行徳保健センター / 28日(金) / 保健センター / いずれも午後1時~3時

### 歯

顎口蓋裂(20歳未満)の方または生活保護受給者は、受給者票(受診券)の代わりに診断書が必要です。  
 ☎704-0072障害者支援課

## お知らせ

### 特定疾患(難病)者見舞金の申請は9月30日(水)まで

有効期間が平成20年10月1日、平成21年9月30日の千葉県特定疾患医療受給者票または千葉県小児慢性特定疾患医療受診券をお持ちの方で、①まだ市役所に見舞金の新規申請をしていない、または②受給者票(受診券)の更新(平成20年10月)後まだ市役所に見舞金の継続申請をしていない場合は、9月30日(水)までに手続きをしてください。なお、9月30日までに受給者票(受診券)が交付されない場合は、平成21年10月に受給者票(受診券)の更新をされる方には、10月に個別に通知する予定です。  
 見舞金 月5千円  
 申請場所 障害者支援課 行徳支所福祉課  
 申請に必要な物 ①は受給者票(受診券)、印鑑、振り込み先の口座番号(ゆうちょ銀行の場合は店名・店番・預金種目・口座番号が必要)などが分かる物、②は受給者票(受診券)、特定疾患者見舞金現況届(市に備え付け) ※唇顎口蓋裂(20歳未満)の方または生活保護受給者は、受給者票(受診券)の代わりに診断書が必要です。  
 ☎704-0072障害者支援課

申し込み応募 問問い合わせ

### はりきゅうマッサージ相談

7月31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)

### 身体障害者相談員によるなんでも相談

7月22日(水)午前10時~午後3時  
 行徳文化ホールI&I第1会議室  
 ☎334-1168障害者支援課

### 講座

家族介護教室「今すぐできる! 頭とからだの元気体操」  
 7月24日(金)午後1時~3時  
 行徳公民館3階第2研修室  
 30人 ※運動がしやすい服と靴で。  
 申請 ☎396-4061行徳在宅介護支援センター (地域福祉支援課)

月日	会場	月日	会場
17(月)	曾谷公民館	8/31(月)	大野公民館(大柏出張所)
18(火)	本行徳公民館	1(火)	東部公民館
19(水)	南行徳保健センター	2(水)	南行徳保健センター
20(木)	信篤公民館	3(木)	スポーツセンター(国府台市民体育館)
21(金)	急病診療所(大洲防災公園内)	4(金)	保健センター
24(月)	曾谷公民館	5(土)	保健センター
25(火)	菅野分館(ユニディ隣)	7(月)	保健センター
26(水)	行徳公民館(行徳図書館1階)		
27(木)	柏井公民館		
28(金)	行徳公民館(行徳図書館1階)		

受付時間 男性 9:00~9:15  
 女性 9:45~10:45

## いよいよスタート! 新しい口腔がん検診

### デンタル健康アドバイス

最近では、口の中にもがんができるということが、世の中にも知られるようになってきました。口腔がんは、がん全体の数パーセントと比較的まれながんですが、治りにくい口内炎と勘違いして長期に放置すると、舌やあごの骨の一部を切除しなければならなくなったり、最悪の場合は死に至ったりする怖い病気です。市川市では全国に先駆け、今年の6月から全く新しい口腔がん検診がスタートしました。この検診方法は液状細胞診といい、口の中のがんが疑われる粘膜を小さなブラシでこすり取るだけです。痛みはほとんどありません。痛みがある時は表面麻酔も利用できます。これからは20歳以上の市川市民であれば、年に一度この検診を受けることができます。ぜひ、ご自身の口腔がん予防・早期発見に役立ててください。受け付けは市川市保健センターで、検診は市川市歯科医師会の指定歯科医院で行っています。(市川市歯科医師会)

## いつでもどこでも 3分体操

### 脳を起こして スッキリ目覚めよう!

ポイント 目が覚めても、脳と体の筋肉が連動しないと、ボ～とした状態に。脳に朝を告げ、一日を元気に過ごすための準備をしましょう。

- 1 布団の上に仰向けに寝たまま少し足を開き、足の先を外側に向け、続けて内側に向けます(繰り返5回)。
- 2 気持ちが良いと感じる程度に足首を伸ばし、もとに戻します(繰り返5回)。

★動作はゆっくりと

場所・会場 人対象・定員 ¥費用料金 物持ち物



## 予防接種

平成21年度麻疹しん風しん混合  
予防接種の追加接種について

市では、国の定期予防接種の対象者(中学校1年生、高校3年生)に加え、特別救済として平成9年4月2日〜平成12年4月1日生まれの方(小学校4〜6年生)に公費(無料)で予防接種を行います。対象者は4月に個人通知をしますが、転入などで予防接種がない場合は保健センターへご連絡ください。

## 歯

歯科衛生士による  
歯みがきレッスン

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		8/5(水)・19(水) 午前10時の部	8/6(木)・26(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 ぶくぶくがいの練習		8/20(木) 午前10時の部 午前11時の部	8/12(水) 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		8/20(木) 午後3時の部	8/12(水) 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

申込 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。  
日場 8月3日(月) / 保健センター  
10:10(月) / 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

## 赤ちゃん

離乳食(1回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。  
日場 ①8月19日(水) / 南行徳保健センター  
②26日(水) / 保健センター  
いずれも午後1時〜2時と午後2時25分〜3時25分

離乳食(2回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。  
日場 ①8月20日(木) / 南行徳保健センター  
②27日(木) / 保健センター  
いずれも午後1時〜2時と午後2時25分〜3時25分

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。  
人 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)

申込 377-4511 保健センター  
希望会場 359-8785 南行徳保健センターまたは 377-4511 保健センターの栄養担当へ。

## 育児相談

会場	日程	受付時間
妙典子育て支援センター	8/21(金)	9:40〜10:00
西部公民館	8/3(月)	10:00〜10:15
南行徳保健センター	8/7(金)	13:15〜13:45
大野公民館	8/13(木)	
信篤公民館	8/20(木)	
市川こども館	8/27(木)	
行徳公民館	8/28(金)	
保健センター	8/28(金)	

身長・体重測定と、授乳、離乳食、育て、歯の衛生などに関する相談。  
申込 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	申し込み
南行徳保健センター	8/7(金)	10:00〜11:00	南行徳保健センター 359-8785
行徳保健センター	8/28(金)	10:40〜11:30	
行徳保健センター	8/13(木)	10:00〜11:00	保健センター 377-4511
行徳保健センター	8/20(木)	10:40〜11:30	
行徳保健センター	8/27(木)		
行徳保健センター	8/28(金)		

発達相談  
日場 8月7日(金) 午前中 / 南行徳保健センター  
28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  
申込 希望会場 377-4511 南行徳保健センターまたは 377-4511 保健センターへ予約を。

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。  
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

★今月の「こども館カレンダー」は休みます。7〜8月のこども館の催しの開催予定は、7月4日号の4・5面「特集」をご覧ください。

## 講座・催し

妊婦さんの食事教室  
妊娠中のバランスの良い食事の話と試食。  
日場 8月21日(金) 午後1時30分〜3時  
場 保健センター  
妊婦(6〜8カ月)、40人  
物 筆記用具、母子手帳  
物 100円程度  
申 377-4511 保健センター  
栄養担当

小児科医による低身長児に関する講演と個別相談  
講演会「成長の原理と低身長児」  
日場 8月5日(水) 午後2時〜3時30分 / 文化会館3階第5会議室 / 先着60人  
②個別相談 8月10日(月)・17日(月) 午後2時〜4時 / 市川健康福祉センター / 先着8人 / 問診と身体測定あり  
申 377-1101 市川健康福祉センター ※②は7月27日(月)〜31日(金)に。

第3回市民わくわく講座  
「老いと障害の疑似体験」  
日場 7月25日(土) 午前10時〜正午  
場 福祉公社

東京医科歯科大学教養部公開講座  
①ジュニア水泳教室(泳力別指導、着衣水泳) 8月17日(月)〜20日(木) 午前9時〜正午 / コースまたは午後1時15分〜4時15分 / コース / 小・中学生、各コース先着35人 / 費用7510円(保険料含む)  
②「なぜ?」から始める理科の自由研究 8月24日(月)・25日(火) 午前10時〜午後4時 / 小学校5・6年生、先着20人 / 保険料2000円  
場 同大学教養部  
申 ①7月21日(火)〜23日(木)、②7月27日(月)〜31日(金)に、30071003 同大学教養部へ。

親子ベットの飼い方教室  
犬や猫の飼い方や接し方、病気について学びます。  
日場 7月29日と8月5日・12日・19日・26日 水曜日 午前10時〜11時30分  
場 千葉県動物愛護センター(富里市御料709の1)  
人 小学校4〜6年生と保護者、各日5組 ※保護者の送迎がなければ小学生のみでも可。  
申 開催日前日までに 0476-935711 同センターへ。  
(保険医療課予防施設担当)

「かむ子のびる子元気な子」料理コンクールの作品  
「健康かみかみ弁当」をテーマとして、子ども向けのお弁当を考えてください。入賞作品は、コンクール当日に発表します。

募 集  
健康づくり絵画  
最優秀作品は、千葉県国民健康保険団体連合会のポスターに利用します。  
テーマ 健康づくりに関すること  
人 千葉県在住の小学生以下の方  
申 四つ切り画用紙を縦に切って絵を描き(文字不可)、裏面に氏名(ふりがな)・学校名・学年を書いて、9月4日(金)必着で千葉県国民健康保険団体連合会事業課 保健事業係(〒263-0016 千葉市稲毛区天台6の4の3)へ。  
問 043-254-7355 同係 (国民健康保険課)

「かむ子のびる子元気な子」料理コンクールの作品  
「健康かみかみ弁当」をテーマとして、子ども向けのお弁当を考えてください。入賞作品は、コンクール当日に発表します。

「かむ子のびる子元気な子」料理コンクールの作品  
「健康かみかみ弁当」をテーマとして、子ども向けのお弁当を考えてください。入賞作品は、コンクール当日に発表します。

「かむ子のびる子元気な子」料理コンクールの作品  
「健康かみかみ弁当」をテーマとして、子ども向けのお弁当を考えてください。入賞作品は、コンクール当日に発表します。

### 一緒に子育てを楽しみましょう

子育ては分からないことがいっぱい。迷ったり、不安になったりしたら、気軽にご相談ください。自宅や近所の公園などにも出向きます。

子育て情報も  
●親子で遊べる遊び場や、子育てサークルなどの紹介

食事のこと  
●栄養士と一緒に離乳食作り  
●子どもが食べる様子を見てもらいながら相談

すこやか応援隊 (保育士 栄養士)

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

### 図書館へGo!

こどもとしゃかん (鬼高1-1-4中央図書館内 320-3333)  
★らっこの会(3〜4歳児と親) = 毎週金曜日午後3時30分(7月31日は休み)。★えほんの会(4歳〜小学生、第2木曜日と土曜日は保護者同伴可) = 毎週木曜日午後3時30分、毎月第2土曜日午後2時(8月8日は休み)。★おはなし会(5歳〜小学生) = 毎月第2水曜日午後3時30分、8月5日(水)午後3時30分に小学生のためのおはなし会。

行徳図書館(末広1-1-31 358-9011)  
★えほんの会(4歳〜小学生) = 毎週水曜日午後2時30分〜2時50分(最終水曜日を除く)。  
★おはなし会(5歳〜小学生) = 毎月最終水曜日午後2時30分〜2時50分。

信篤図書館(高谷1-8-1 328-8831)  
★えほんの会(3歳以上の子と親) = 毎月第2金曜日午後2時30分〜3時。

塩焼市民図書館(塩焼5-9-8塩焼小学校内 397-6823)  
★読み聞かせの会(幼児〜小学生と親) = 毎週

土曜日午後1時30分。★あそびの広場 = 毎月第4土曜日。

ひばり図書室(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(8月12日は休み)・土・日曜日午前10時15分〜10時35分、午後2時15分〜2時45分。★えほんの読み聞かせ(2〜3歳児と親) = 毎月第3水曜日午前10時45分〜11時15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〜小学生と親) = 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〜小学生と親) = 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)。

場 考古博物館、歴史博物館、堀之内貝塚公園  
申 勾玉作り体験など(一部有料は、往復はがきでの申し込みが必要。先着順)。詳しくは、373-2202 考古博物館へ。

健康づくり絵画  
最優秀作品は、千葉県国民健康保険団体連合会のポスターに利用します。  
テーマ 健康づくりに関すること  
人 千葉県在住の小学生以下の方  
申 四つ切り画用紙を縦に切って絵を描き(文字不可)、裏面に氏名(ふりがな)・学校名・学年を書いて、9月4日(金)必着で千葉県国民健康保険団体連合会事業課 保健事業係(〒263-0016 千葉市稲毛区天台6の4の3)へ。  
問 043-254-7355 同係 (国民健康保険課)

「かむ子のびる子元気な子」料理コンクールの作品  
「健康かみかみ弁当」をテーマとして、子ども向けのお弁当を考えてください。入賞作品は、コンクール当日に発表します。

コンクール日時会場 11月8日(日) 午前10時〜午後2時 / 千葉県口保健センター  
人 県内在住・在勤・在学中でコンクール当日に参加できる方  
申 所定の応募用紙に弁当2人分の献立を書き、自分で作った弁当の写真を添え、9月8日(火)まで封筒を同封し、9月8日(火)まで(消印有効)に「社」千葉県歯科衛生士会(〒261-0002 千葉市美浜区新港32の17)へ。 ※応募用紙はファクス(0433-241-9900)で請求するかホームページからダウンロード。  
●作品の要件など詳しくは、043-241-9903 同会へ。

●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。