

健康・福祉

はり・きゅう・マッサージ 無料サービス

「敬老の日」にちなみ、市川市鍼灸マッサージ師会の協力により行います。また、血圧、骨密度の測定(有料200円)も行います。



日9月11日(金)午前10時～午後3時
(受け付けは、午前9時30分～午後2時30分)
場中央公民館
人65歳以上の方、先着40人(午前・午後各20人)
物手ぬぐい
申8月28日(金)までに ☎334-1151 高齢者支援課

「すこやかひろば」開催します

おしゃべりしたり、遊んだり、一緒に楽しく過ごしましょう



柏井

日9月～3月
第2・4木曜日
午前10時～11時30分
場柏井小学校
人0～2歳、先着20組
申 ☎334-1069 すこやか応援隊

行徳

日9月～3月
第1・3木曜日
午前10時～正午
場行徳ふれあい館
人0～3歳
申 ☎359-1208 すこやか応援隊
※駐車場なし。
室内での飲食は不可。(水分補給は可)
(子育て支援課)

図書館へGo!

こどもとじょうかん

(鬼高1-1-4中央図書館内 ☎320-3333)
★らっこの会(3・4歳親子)=毎週金曜日 午後3時30分
★えほんの会(4歳～小学生)=毎週木曜日午後3時30分、毎月第2土曜日午後2時00分(※第2木曜日、第2土曜日は保護者同伴可) ★おはなし会(5歳～小学生)=毎月第2水曜日午後3時30分 ★小学生のためのおはなし会=8月19日(水)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～小学生)=毎週水曜日(最終水曜日を除く)午後2時30分～2時50分(8月19日(水)は、おたのしみ会) ★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(8月26日(水)は、おたのしみ会)

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～3時00分

※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)

●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。

中央こども館(生涯学習センター内 ☎320-3337)

▶お父さんと遊ぼう(幼児と父親)=5日(土)午前11時。

柏井こども館(柏井公民館内 ☎339-3754)

▶いろいろ工作「ストロートンボ」(小学生以上)=毎週(土)午後2時～4時。

※文化祭準備のため30日(水)～10月2日(金)は休館。

南八幡こども館(勤労福祉センター内 ☎370-5201)

▶親子で工作「牛乳パックのバック」(幼児と保護者)=25日(金)午前11時～11時20分。

本北方こども館(東部公民館内 ☎337-8936)

▶チャレンジランキング(小学生以上)=19日(土)午後2時～3時30分。

市川こども館(市川老人いこいの家併設 ☎322-1404)

▶いろいろ工作「ドアプレート」(小学生以上)=16日(水)～18日(金)午後3時30分。

曾谷こども館(曾谷公民館内 ☎372-2892)

▶いろいろ工作「シーグラスのキーホルダー」(小学生以上)=9日(水)～12日(土)午後3時。

大洲こども館(こども発達センター内 ☎370-3561)

▶親子でつくり「けんだまづくり」(2歳以上親子)=24日(木)・25日(金)午前11時。

末広こども館(行徳公民館内 ☎359-1671)

▶スポーツ広場(小学生以上)=26日(土)午後2時30分～4時。上履き、水筒持参。ボール遊びやバドミントン等。(19日(土)施設点検のため臨時休館)

本行徳こども館(本行徳公民館内 ☎359-1351)

(9月から11月まで施設工事のため休館)

講座・催し

映画「ゆずり葉」上映会

手話で織り成す幾つもの世代をつなぐ物語。全日本ろうあ連盟創立60周年記念映画。
日8月23日(日)午後2時30分、6時30分(2回上映)開場は30分前
場市民会館
大人1200円(当日1500円)、小・中・高校生800円(当日1000円)
☎334-1168 障害者支援課

ボランティア力強化講座

やる気力、チーム力、リーダー力、ネットワーク力を学び、更なるステップアップを目指すための講座。
日9月2日～10月7日の水曜日午後1時30分～3時30分(祝日除く。全5回)
場勤労福祉センター第2会議室
ボランティア経験者30人
5000円
申 ☎320-4002 社会福祉協議会地域福祉ボランティアアセンタ

健康教育講演会

「学校におけるアレルギー対応」
講海老澤元宏氏(国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長)
日8月26日(水)午後3時～5時(受け付けは2時30分から)
場行徳文化ホール1
申8月21日(金)までに ☎334-1643 保健体育課

職場の心の健康づくり

日9月4日(金)市民会館8日(火)山崎製パン企業年金基金
場福社公社
〒3600円(保険料1000円含む)
人市内在住・在勤の福祉従事者。(介護の資格取得のみで介護経験のない方も可)抽選30人
申往復はがきに住所氏名年齢生年月日・電話番号・在勤の事業所と受講動機を書き、8月21日(金)までに(消印有効)同公社(〒272-0026 東和田1-2の10)
☎320-3411 同公社

福祉従事者 フォローアップ研修会

日9月12日(土)午後1時30分～4時30分
場福社公社
〒3600円(保険料1000円含む)
人市内在住・在勤の福祉従事者。(介護の資格取得のみで介護経験のない方も可)抽選30人
申往復はがきに住所氏名年齢生年月日・電話番号・在勤の事業所と受講動機を書き、8月21日(金)までに(消印有効)同公社(〒272-0026 東和田1-2の10)
☎320-3411 同公社

保健ガイド

歯

ママになるための歯の教室

歯科健診、歯みがき指導。
日9月3日(木)保健センター
10日(木)南行徳保健センター

保健センター 南行徳保健センター

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
人妊婦
物歯ブラシ、鏡、コップ、タオル、母子手帳、筆記用具
申 歯科担当

歯のイキキ相談

歯科衛生士による歯の相談。
日9月25日(金)保健センター
日9月4日(金)南行徳保健センター
いずれも午後1時～3時

成人歯科健康診査

40歳以上
物歯ブラシ、タオル
申 歯科担当
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)

成人歯科健康診査

30歳以上の方(治療希望や治療中の方は不可)
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)
申 歯科担当

9月 こども館カレンダー

みんなおいでよ!

おすすめ

チャレンジCOOK さわやかな梨ジャムを作ろう



日12日(土)午前10時30分
場中央こども館
人小学生以上、先着15人。
物300円程度(材料費)
申事前に直接または電話で同館へ。
※友達分の申し込み不可。
☎320-3337 同館

メタボリックシンドローム予防講座

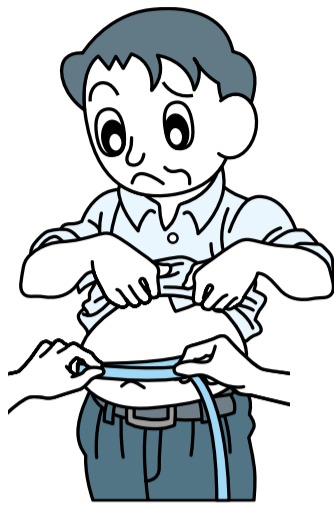
じっくり実践編

メタボリックシンドロームについての知識はどのくらい持っていますか。自己流のダイエットで、なかなか体重が減らずに悩んでいませんか。生活習慣を振り返り、「肥満」「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」についてしっかり学んで実践力を身につけましょう。

※6回で1コースです。が、選択受講も可能です。
場 保健センター
場 市内在住・在勤の方、42人
申 地域担当

	日程	内容	時間
第1回	9/28(月)	内臓脂肪を減らそう!(運動実技)	13:10~16:00
第2回	10/19(月)	高血圧を予防しよう	13:10~16:00
第3回	10/26(月)	脂質異常症を予防しよう	13:10~16:00
第4回	11/5(木)	体験クッキング~脂質異常症予防編	10:00~13:30
第5回	11/26(木)	糖尿病を予防しよう	13:10~16:00
第6回	12/3(木)	体験クッキング~糖尿病予防編	10:00~13:30

ウォーキング実践編



講義と実技で正しいウォーキングを学びます。実技は、スポーツセンターからしゅん菜池、里見公園などを巡る国府台コースです。ストレスや運動不足の解消にもどうぞ。

日 9月17日(木)午前9時30分~9時45分受け付け、12時30分終了予定。小雨決行、荒天の場合は室内で実技
場 スポーツセンター 剣道場
人 40人
物 水分補給用の水など、歩きやすい服装と靴、お持ちの方は歩数計といちかわウォーキングマップ、エコポカード
申 地域担当

10 全出席者は90ポイント

歯科衛生士による歯みがきレッスン

対象	保健センター	南行徳保健センター
赤ちゃん (10~11か月児) はじめての歯ブラシみがき	9/2(水)・16(水) 午前10時の部 物 母子手帳・歯ブラシ	9/9(水)・30(水) 午前10時の部
2歳児 (2歳6か月~3歳未満児) 歯みがきとぶくぶくうがいの練習	9/18(金) 午前10時の部・午前11時の部 物 歯ブラシ・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具	9/24(木) 午前10時の部・午前11時の部
4歳児 (4歳1か月~5歳未満児) むし歯の話と歯の汚れの検査	9/18(金) 午後3時の部 物 歯ブラシ・鏡・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具	9/24(木) 午後3時の部

健診

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
麻しん風しん混合(MR)
 1期 11歳~12歳未満、2期 平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれ、3期 平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれ、4期 平成19年4月2日~平成20年4月1日生まれ、5期 平成20年4月2日~平成21年4月1日生まれ、6期 平成21年4月2日~平成22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 13歳~7歳6カ月未満、2期 9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(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)

赤ちゃん

身長・体重の測定と授乳、離乳食、子育て、歯の衛生に関する相談(各保健センターのみ)。
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を記入するか、電話で各保健センターへ。
 新生児1~2カ月児訪問は母子健康手帳別冊1(平成21年4月以降は別冊3)にある出生連絡票に必要事項を書き、保健センターへ郵送。里帰り先で新生児訪問を希望する方は、生後28日まで過ごす市町村へ確認をし、訪問指導がない場合は、市川市に戻ってから1~2カ月児訪問をご利用ください。
問 地域担当

会場	日程	受付時間		申し込み
		相談あり	測定のみ	
大野公民館	9/10(木)	10:00~	11:00	保健センター
信篤公民館	9/17(木)		11:30	
市川こども館	9/24(木)	10:40~		南行徳保健センター
保健センター	9/25(金)			
南行徳保健センター	9/4(金)			
行徳公民館	9/18(金)			

発達相談
 日 9月25日(金) / 保健センター 14日(金) / 南行徳保健センター、いずれも午前9時~正午
お座りやハイハイをしない等、お子さんの発達に心配のある方
申 希望会場・地域の地域担当
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。
日 9月16日(水) 南行徳保健センター ②30日(水) 保健センター、いずれも午後1時~2時
着 18人、②各先着25人
物 筆記用具、母子手帳
申 希望会場・地域の栄養担当

赤ちゃん

身長・体重の測定と授乳、離乳食、子育て、歯の衛生に関する相談(各保健センターのみ)。
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を記入するか、電話で各保健センターへ。
 新生児1~2カ月児訪問は母子健康手帳別冊1(平成21年4月以降は別冊3)にある出生連絡票に必要事項を書き、保健センターへ郵送。里帰り先で新生児訪問を希望する方は、生後28日まで過ごす市町村へ確認をし、訪問指導がない場合は、市川市に戻ってから1~2カ月児訪問をご利用ください。
問 地域担当

会場	日程	受付時間	問い合わせ
西部公民館	9/7(月)	10:00~10:15	地域担当
大野公民館	9/10(木)	13:15~13:45	
信篤公民館	9/17(木)		
市川こども館	9/24(木)	13:15~13:45	南地域担当
保健センター	9/25(金)		
南行徳保健センター	9/4(金)	13:15~13:45	南地域担当
行徳公民館	9/18(金)		
妙典子育て支援センター	9/11(金)	9:40~10:00	

発達相談
 日 9月25日(金) / 保健センター 14日(金) / 南行徳保健センター、いずれも午前9時~正午
お座りやハイハイをしない等、お子さんの発達に心配のある方
申 希望会場・地域の地域担当
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。
日 9月17日(木) 南行徳保健センター ②18日(金) 保健センター、いずれも午後1時~2時
着 18人、②各先着25人
物 筆記用具、母子手帳
申 希望会場・地域の栄養担当

愛の献血にご協力を! 献血はちょっとした勇気と優しさ

(保健医療課)

- 日 8月17日(月) 午前10時~11時45分 午後1時~4時
場 東西線行徳駅前
- 日 8月24日(月) 午後3時~4時15分
場 勤労福祉センター
- 日 9月6日(日) 午前10時~11時15分 午後0時30分~4時
場 千葉県現代産業科学館

正しいクシリ百科

脱水症と水分補給

この時期に多い熱中症は気温25度程度の室内でも発症することがあるので、注意が必要です。小児では体の70~80%が水分ですので、ひとたび水分を失うと大きな影響を生じることになります。一方、高齢者ではのどの渇きを感じる数が少なくなり、知らぬうちに脱水症状を起こしたり、上昇した体温が戻らないことがあります。

この際の水分補給には、適度な塩分、糖分を含んだもの(イオン水)がよいでしょう。最近では小児の下痢や嘔吐・発熱、または高齢者の経口摂取不足などによる脱水症状の方に電解質と糖質をバランスよく配合した経口補水液が薬局で販売されています。医師、薬剤師に相談の上、上手に補水液を利用してください。

(市川市薬剤師会)

急病診療・ふれあいセンター

365日 小児科外来までお待ち

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