

# 健康・福祉

## 第5回 ふれあいセンターまつり

福祉にかかわる方々が中心となって企画した楽しいイベントです。福祉や消防・減災コーナーでは貴重な体験ができ、子どもたちにはうれしいゲームも。どなたでも参加できますので、家族みんなでおいしくください。

**9月12日(土) 午前10時～午後3時**

※内容によって時間が異なりますので、ご注意ください。  
●急病診療：ふれあいセンター  
(大洲防災公園内)  
●電話：0376-8343 同実行委員会  
(地域ケアシステム市川第二内)



- 福祉バザー  
掘り出し物たくさん人気のイベント
- ザリガニ釣り  
1回50円。1回につき1匹持ち帰りできます
- 福祉体験相談コーナー  
点字を体験してみよう  
簡単な手話を習ってみよう  
介護用品・防災グッズにふれてみよう
- 野菜果物の販売  
JA市川市朝市組合による、季節の野菜やいちわの梨などの販売。  
(売り切れ次第終了)
- 地震体験車  
(午後1時～3時)  
震度6を体験してみよう
- 消防車・救急車の見学会  
日頃活躍している本物です。迫力満点
- ふれあいサロン  
誰でもできるやさしい手芸です。  
風車とかわいミニハットを作ります。子どもも参加可能。



- リトミック・リズム体操・減災ゲーム・大道芸の体験(血回し・南京たますだれなど)
- 集会所利用者や、災害ボランティア、演芸ボランティアの方々の楽しいイベント。体験参加型の楽しい内容です。
- 紙でつくったヨーヨー釣り
- 飲食・喫茶コーナー  
手作りカレー、焼きそば、作業所で焼いたおいしいパン、各種軽食。
- パネル展示  
介護やボランティアの支援センターなどの耳寄り情報満載

### 高齢期安心講座

「私らしく暮らすために」高齢期の自立と安心に向けて」  
講師 山口光治氏(淑徳大学教授)  
10月1日(木)、8日(木)、15日(木)の全3回、いずれも午後1時30分～3時30分  
場男女共同参画センター5階研修室AB  
市内在住・在学・在勤の方、先着30人。※保育有り(6カ月以上未就学児)要予約

### 地域医療講演会

「食道、胃、大腸のガンは早期発見により内視鏡で治る」  
「知らないと損する肝臓の話」  
9月16日(水)午後2時～5時  
場市川駅行政サービスセンター内ニッポルーム  
先着100人  
電話：0334-339111(ザ・タワーズ・イースト管理組合(地域振興課))

# 教育

## あいらんど育児講座

親子で楽しく遊びながら、同年齢の子を持つ親士の交流で友達を増やすきっかけがつけられます。

4回すべて参加できる市内在住の2歳児(平成18年10月1日～平成19年4月1日生まれ)と保護者。

●申込方法は(1人1枚)に希望する館とクラス(1クラスのみ)子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・参加する保護者の氏名(ふりがな)・郵便番号・住所電話番号・一緒に参加する兄弟姉妹の名前(ふりがな)・生年月日・性別・キャンセル待ちの希望の有無・返信用のあて先を書き、9月11日(金)まで(消印有効)に各館へ。返信用はがきを直接持参も可(月曜日休館)※抽選後9月末までに通知。ただし、6組に満たない場合は中止。

| 会場(曜日)定員            | クラス・日程(いずれも午前10時30分～正午)  |
|---------------------|--|
| 中央こども館<br>(木曜日)14組  | Aクラス 10/15・10/22・10/29・11/5<br>Bクラス 11/12・11/19・11/26・12/3<br>Cクラス 平成22年 2/4・2/18・2/25・3/4 |
| 相之川こども館<br>(木曜日)14組 | Dクラス 10/1・10/8・10/15・10/22<br>Eクラス 1/14・1/21・1/28・2/4                                      |
| 市川こども館<br>(金曜日)10組  | Fクラス 10/9・10/16・10/23・10/30<br>Gクラス 11/20・11/27・12/4・12/11                                 |

問い合わせ各こども館  
●中央こども館 〒272-0015 鬼高1の1の4(メディアパーク市川内) ☎320-3337  
●相之川こども館 〒272-0143 相之川1の3の7(南行徳公民館内) ☎356-7381  
●市川こども館 〒272-0034 市川2の33の6 ☎322-1404

### 子ども会育成会連絡協議会 50周年記念事業

#### わくわく子ども広場

当日自由参加。友達子ども会・家族で気軽におでかけください。  
●チャレンジランキング大会 軽スポーツ大会 模擬店 よさこいソラン 昔の遊び親子体験コーナー クラフト教室など  
10月4日(日)午前10時～午後3時  
場市立大和田小学校  
電話：0334-1197 青少年育成課

### お知らせ

子育て支援の催し(子育て支援課) プレマールーム  
赤ちゃんの布のおもちゃ作り。  
9月16日(水)午後1時30分～3時  
場シガールこどもセンター(愛泉保育園内)  
妊婦、4カ月くらいまでの子どもと母親  
電話：0396-2552 同センター  
「あいらんどお楽しみ会」  
ふれあい遊び・情報交換。  
9月24日(木)午前10時～11時30分  
場中央公民館菅野分室  
6～11カ月の子と母親10組  
1人100円  
物バスタオル・飲み物おしぼり  
電話：0373-1408(あいらんどこどもセンター)  
平日午前10時～午後3時  
場アンティマミー養成講座  
支援センター内で、地域の子どもを集団で預かり一緒に遊び、アンティマミー(お母さんみたく)

### すこやかひろば

親子で国際交流!日本の親子と外国人の親子でいっしょに日本の遊びを楽しみましょう

9月16日(水)午前10時～正午  
場行徳ふれあい館  
人0～3歳、15組  
電話：0334-1069 すこやか応援隊

な隣のおばさんの仲間になって一緒に活動しませんか?  
9月15日(火)午後1時～4時30分  
場シガールこどもセンター(愛泉保育園内)  
人年齢対象無し。現在子育て中の方も、お子さん連れで活動できます。  
申込：0396-2552 同センター  
耳鼻咽喉科の医師による子育て講座  
乳幼児に多い耳鼻のどの病気について講義。  
9月9日(水)午後1時～1時45分  
場キッドステイ南行徳こどもセンター  
人30人  
電話：0390-1180 同センター  
(平日午前9時～午後5時)

趣味・特技を活かして活躍する中高年保育ボランティアを募集します。  
日週1～2回、2～3時間程度  
場公私立保育園  
活動内容 子どもとの遊び、草花の手入れ、若干の修理、剪定、ペンキ塗りなど  
人おおむね55歳～70歳くらい、健康で子ども好きの方  
各保育園または ☎334-1180 保育課

子育てサークルリーダー研修会  
10月23日(金)午前10時～正午  
場市役所  
人各団体2人まで(人数制限有り)  
9月25日(金)までに ☎334-1069 子育て支援課 すこやか応援隊

ギャラリー「いちかわ児童作品展」  
市立幼稚園児、小中学生が描いた作品を展示。  
日第1回9月10日(木)～18日(金)、第2回9月19日(土)～27日(日)、第3回9月29日(火)～10月9日(金)。  
場メディアパーク市川1階  
各回の展示校は、☎334-1657 生涯学習振興課または「ギャラリーいちかわ」のホームページで。

## 未来へはばたけ! いちかわっ子

38 踊れ! 輝け!

宮田小学校(3年生)「市川ふるさと祭り」

真夏の太陽が照りつける中、露店が立ち並び通りに子どもたちの南中ソランがはじけます。「ドキドキしてきた」「家を出るときから緊張してた」と落ち着かなかつた男の子たちも、きりりとぎめていきます。運動会で披露した演目ですが「夏休み前にちよと振り付けが変わったんだよ」「練習は5回くらい」とのこと。それでも「家の鏡の前で練習した」「成果もあつたか、みんな伸び伸び踊っています。そろいの衣装の背中には、躍る白波とカジキや、名前の一文字をあしらうなど威勢の良いデザインが彩り、思い思いのデザインは「おかあさんが考えた」という家族の思いの結晶です。胸を刺しゅうを指さし、「浅草まで買いに行ったんだよ」と、うれしそうに教えてくれた子どもいました。

「知らない人の前だから運動会とは全然違った!」「お父さんが笑っているのが見えたよ」「ママが赤ちゃん抱っこしながら手を振ってくれた」と、踊り終えて興奮ぎみの子どもたち。直前に終了した吹奏楽と掛け持ちだった女の子は「忙しかった」「いかに忙しかったか」表情です。でもギャラリーとの距離が近かった吹奏楽の演奏では「先生に「ニコリして」って言われたんだけどできなかった」と残念そうでした。「おはあちゃん」がアンコールするからと言って「たんだ」という子どもにも、もう一度踊りたかったかと尋ねると「踊る」。そうして「ねー」と友だちと顔を見合わせました。「市川ふるさと祭り」の暑い日は、子どもたちをまたつ成長させたようです。

そろいの衣装の背中には、工夫を凝らしたデザインが輝いています

今こそ練習の成果を!

吹奏楽の演奏にアンコールの声も

▲出演前の緊張の一瞬

MEMO 【市川ふるさと祭り】子どもたちに「ふるさと」を実感できるようにと、JR市川駅南口ゆうゆうロードを舞台に、地域の自治会・子ども会・商店会・企業などが一緒になり開催。今年で32回目を迎え、近隣の小中学生による吹奏楽・舞演に歓声があがった。

保健ガイド

南行徳保健センター

〒272-0023 南八幡4の18の8  
 〒272-0138 南行徳1の21の1  
 ☎3377-4511  
 ☎3359-8785

おいしい野菜たっぷりレシピ紹介

ヘルスマイトの料理講習会

市川市食生活改善推進協議会では、家族みんなの健康づくりを目標に料理講習会を実施しています。今回はメタボリックシンドローム予防に役立つ野菜のとり方を学び、ヘルスマイトが提案する身近な野菜を使ったレシピ(4品程度)で実習します。

【物】エプロン、三角きん又はスカーフ、ふきん2枚、ビニール袋1枚、筆記用具  
 【料】500円程度  
 【申】手話通訳、要約筆記が必要  
 【方】以外 ☎377-4511  
 【保】栄養担当

\*会場は手話通訳有り。聴覚障害者優先枠先着6人。参加ご希望の方は各会場2週間前までに、名前、住所、年齢、FAX番号、希望日、要約筆記必要有無をご記入の上、☎栄養担当(FAX376-8831)宛にFAXしてください。各会場定員になり次第締め切ります。

| 日程 (10:15~12:00) | 会場    | 定員  |
|------------------|-------|-----|
| 9月30日(水)         | 幸公民館  | 20人 |
| 10月20日(火)        | 西部公民館 | 40人 |
| *10月21日(水)       | 行徳公民館 | 36人 |
| *10月23日(金)       | 大野公民館 | 25人 |
| 10月27日(火)        | 柏井公民館 | 30人 |
| 10月28日(水)        | 信篤公民館 | 25人 |

お知らせ

第30回健康市川市民の集い  
 救急車が来るまでの時間は非常に大切です。私達ができる対処方法を学びます。現場で活躍している医師などがわかりやすく説明します。

【特別講演】脳卒中の救急医療「心臓発作」、その他医師会医師と消防局職員による講演など

【日】10月17日(土) 午後1時30分~4時30分  
 【場】市川市医師会館(真間1の9の10京成市川真間駅前)  
 【申】☎336-3971 市川市医師会 (保) 地域担当

健診

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)。

【日】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)  
 【保】歯科担当

思春期セミナー(2回1コース)

おしやれに敏感、異性からの電話、思春期の子どもの見守る保護者は戸惑うばかり。今回、「キレる」をテーマにセミナーを開きます。

【講】星 郎氏(わいわいギルド代表) 子どもに育てる方法(コツ) 思春期の心の発達(実践編) 表)

【日】10月5日(月) 午前10時~正午「子どもがキレ始める理由(ワケ)」思春期の心の発達(理論編)~19日(月) 午前10時~正午「キレない」

【場】南行徳保健センター  
 【対】小中学生を持つ保護者と関心のある方35人  
 【申】地域担当

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

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        |
|-----------|-----------|
| 10月19日(月) | 西部公民館     |
| 10月20日(火) | 健康増進センター  |
| 10月24日(土) | 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。

【対】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。

【料】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)・生年月日・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、9月15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)  
 【問】☎334-2311 健康増進センター

赤ちゃん

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を行います。

| 10月    | 会場                 |
|--------|--------------------|
| 2日(金)  | 大野公民館(大柏出張所)       |
| 5日(月)  | 曾谷公民館              |
| 6日(火)  | スポーツセンター(国府台市民体育館) |
| 7日(水)  | 東部公民館              |
| 8日(木)  | 保健センター             |
| 9日(金)  | 南行徳保健センター          |
| 13日(火) | 大町会館               |
| 14日(水) | 行徳公民館新館(行徳図書館1階)   |
| 15日(木) | 信篤公民館              |

| 10月    | 会場               |
|--------|------------------|
| 16日(金) | 菅野分館(ユニディ菅野店隣)   |
| 17日(土) | 保健センター           |
| 19日(月) | 曾谷公民館            |
| 20日(火) | 急病診療所(大洲防災公園内)   |
| 21日(水) | 南行徳保健センター        |
| 22日(木) | 南行徳保健センター        |
| 26日(月) | 大野公民館(大柏出張所)     |
| 27日(火) | 行徳公民館新館(行徳図書館1階) |
| 28日(水) | 保健センター           |

【日】9月28日(月) 午後1時30分~3時  
 【場】南行徳保健センター  
 【対】40人、妊婦6~8カ月  
 【物】筆記用具、母子手帳  
 【料】100円程度  
 【申】栄養担当

【日】9月28日(月) 午後1時30分~3時  
 【場】南行徳保健センター  
 【対】40人、妊婦6~8カ月  
 【物】筆記用具、母子手帳  
 【料】100円程度  
 【申】栄養担当

【日】9月28日(月) 午後1時30分~3時  
 【場】南行徳保健センター  
 【対】40人、妊婦6~8カ月  
 【物】筆記用具、母子手帳  
 【料】100円程度  
 【申】栄養担当

赤ちゃん

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を行います。

| 10月    | 会場                 |
|--------|--------------------|
| 2日(金)  | 大野公民館(大柏出張所)       |
| 5日(月)  | 曾谷公民館              |
| 6日(火)  | スポーツセンター(国府台市民体育館) |
| 7日(水)  | 東部公民館              |
| 8日(木)  | 保健センター             |
| 9日(金)  | 南行徳保健センター          |
| 13日(火) | 大町会館               |
| 14日(水) | 行徳公民館新館(行徳図書館1階)   |
| 15日(木) | 信篤公民館              |

| 10月    | 会場               |
|--------|------------------|
| 16日(金) | 菅野分館(ユニディ菅野店隣)   |
| 17日(土) | 保健センター           |
| 19日(月) | 曾谷公民館            |
| 20日(火) | 急病診療所(大洲防災公園内)   |
| 21日(水) | 南行徳保健センター        |
| 22日(木) | 南行徳保健センター        |
| 26日(月) | 大野公民館(大柏出張所)     |
| 27日(火) | 行徳公民館新館(行徳図書館1階) |
| 28日(水) | 保健センター           |

【日】9月28日(月) 午後1時30分~3時  
 【場】南行徳保健センター  
 【対】40人、妊婦6~8カ月  
 【物】筆記用具、母子手帳  
 【料】100円程度  
 【申】栄養担当

【日】9月28日(月) 午後1時30分~3時  
 【場】南行徳保健センター  
 【対】40人、妊婦6~8カ月  
 【物】筆記用具、母子手帳  
 【料】100円程度  
 【申】栄養担当

【日】9月28日(月) 午後1時30分~3時  
 【場】南行徳保健センター  
 【対】40人、妊婦6~8カ月  
 【物】筆記用具、母子手帳  
 【料】100円程度  
 【申】栄養担当

相談

自死遺族相談  
 予約制で、臨床心理士が相談に応じます。

【日】10月18日(日) / 保健センター(50組)・31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  
 【対】初産で予定日が12月~平成22年1月の妊婦とその夫・母親学級との重複受講は不可。  
 【申】往復はがきに「10月母親学級希望」、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、9月15日(火)必着で希望会場の保健センターまたは南行徳保健センターの母子保健担当へ。 ※応募多数の場合は抽選をし、結果は9月下旬にはがきで通知。

【日】10月18日(日) / 保健センター(50組)・31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  
 【対】初産で予定日が12月~平成22年1月の妊婦とその夫・母親学級との重複受講は不可。  
 【申】往復はがきに「10月母親学級希望」、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、9月15日(火)必着で希望会場の保健センターまたは南行徳保健センターの母子保健担当へ。 ※応募多数の場合は抽選をし、結果は9月下旬にはがきで通知。

【日】10月18日(日) / 保健センター(50組)・31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  
 【対】初産で予定日が12月~平成22年1月の妊婦とその夫・母親学級との重複受講は不可。  
 【申】往復はがきに「10月母親学級希望」、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、9月15日(火)必着で希望会場の保健センターまたは南行徳保健センターの母子保健担当へ。 ※応募多数の場合は抽選をし、結果は9月下旬にはがきで通知。

ドクター通信 ぜんそく 気管支喘息

季節の変わり目や台風など天候不順の頃、救急外来には喘息発作の患者さんが急増します。発作は特に夜中から明け方に起こりやすく、咳や喘鳴(ぜーぜー)を伴って息苦しくなり眠れなくなります。このとき、気管の粘膜には炎症が起こっており、急いで治療しなければなりません。気管支喘息は、小児から大人に至る全年齢層に発症します。発症の原因は、アレルギー、呼吸器感染、遺伝、運動、気象、食品、食品添加物、薬物、ストレスなど多岐にわたります。特にアレルギーは最も重要な因子で、アレルギー性鼻炎、アトピー性

皮膚炎、食物アレルギーなどを合併していることが多く、また喘息はアナフィラキシーショックの症状の一つでもあります。

喘息で命を落とされる方は2006年には約2700人いましたが、10年前に比べて約半分となりました。それは、吸入ステロイド薬などの安全性の高い有効な治療薬の開発や治療のガイドラインが作られて、管理がより適切に行われるようになったからです。正しく使用して、発作ゼロの快適な日々を過ごしていただきたいと思います。

(市川市医師会)

急病診療・ふれあいセンター

365日 小児科外来まで待機

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

【場】大洲防災公園  
 【申】毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)に(保)地域担当