乳幼児を自宅で預かる 家庭保育員「ファミリー・まま」募集

保育が必要な乳幼児を自宅で預かって頂く家庭保育員「ファミリー・まま」を募集します。

預かって頂くお子さんは、これまで6カ月以上3歳未満でしたが、9月からは4歳未満までに対象を広げました。また、保育士や看護師の資格をお持ちのかたは、就学前児童がいる場合でも応募可能になりました。一人では不安という場合は、知人と一緒に協力して保育をすることもできます。

市では、「ファミリー・まま」へのバックアップとして、研修や相談、巡回指導を行うほか、地域の保育園とも連携した体制を整えています。

子どもが好きで、地域の中で自分の力を生かしてみたいという方、ぜひご協力をお願いします。応募要領は次のとおりです。

資格／❶～❻全てに該当する方

❶乳幼児を育てた経験があり、市が行う家庭保育に関わる講習を修了。または保育士、看護師の有資格者

❷市内在住で、申請時の年齢が25歳～62歳

❸日曜日、休日、祝日、年末・年始を除く毎日午前8時～午後5時（土曜日は正午）の保育を受けられる

❹保育室として、自宅に採光の良い6畳以上の部屋がある

❺家族共に健康で全員の同意が得られ、就学前の子がいない（保育士および看護師の有資格者を除く）

❻敷地内に児童の遊戯などに適した広さの庭があるか、付近に公園や広場などがある

選考／面接と現地調査

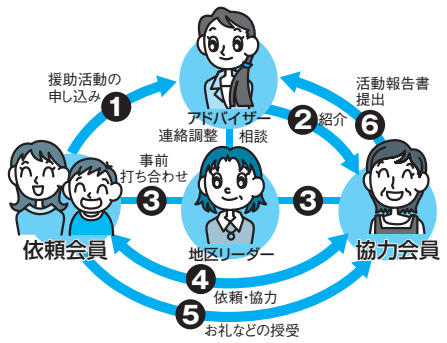
研修／**11**月**2**日（月）～**20**日（金）に行う1週間の基本講習と2週間の実地講習（有資格者は1週間）の家庭保育講習会参加が必修

報酬／保育委託料として乳幼児1人につき月額**91,000**円、環境整備費として月額**1**万円の他、家庭保育奨励金制度あり

申問 **10**月**19**日（月）までに☎**334・1184**保育課

地域での子育て支援
ファミリー・サポート・センター事業 会員募集

ファミリー・サポート・センターのしくみ



ファミリー・サポート・センターでは、乳幼児や小学生のこどもを預かってもらうなどの援助を求める依頼会員と、預かって頂ける協力会員、預けることも預かることも可能な両方会員の連絡・調整などを行っています。

活動は、一時的・補助的な預かりです。会員同士の交流を深めたり、情報交換の場として交流会を行っています。多くの人との触れ合いにより、親子ともに成長することができます。

子育て中は、一人で頑張り過ぎず、誰かに頼ることも必要です。ファミリー・サポート・センターの会員になって支え合いませんか。

申問 ☎377-5503いちかわファミリー・サポートセンター（本部）、㊐子育て支援課

二俣、大野町で保育利用者受け付け

二俣2丁目と大野町2丁目地域で、「ファミリー・まま」にお子さんを預ける利用者のかたを受け付けます。市内在住であれば、1人月額3万円以内、第3子は無料で利用できます。詳しくは、保育課へお尋ねください。

すこやかひろば
親子で運動遊び みんなでおにぎりタイム

子育て中の親子が集まり、みんなで楽しい時間を過ごします。時間は、いずれも午前10時から午後12時30分です。当日は動きやすい服装で、お気軽においでください。

日場人 ①10月14日（水）大野保育園。就学前の子と保護者10組。申し込みは、☎337-4551同園へ②10月21日（水）行徳駅前公園・27日（火）I-linkホール・30日（金）曽谷山王会館。0～2歳児と保護者各20組。申し込みは、☎334-1069すこやか応援隊。

物 水分補給ができるもの、おにぎり、シート

「すこやか応援隊」
保育士・栄養士のチームです。地域に出向き、たくさんの親子と出会い、子育てを応援しています。

クリーンスパ市川へ

先着750組（1500人）招待

クリーンスパ市川では第2回「市民サービスデー」として、先着750組（1500人）をプール、風呂、駐車料金が無料の招待をします。利用時間の指定はありませんので、都合の良い日時において頂けます。

日 10月27日（火）～11月6日（金）の平日、期間中1回に限り有効

人 市内在住・在勤の方、先着順ペアで750組（1500人）

申 往復はがきに住所、氏名を書き、16日（金）までにクリーンスパ市川（〒272・0012上妙典1554）。

問 ☎329・6711クリーンスパ市川、☎328・2326クリーンセンター

国民健康保険 出産育児一時金 4万円増額し 直接支払い開始

10月1日から平成23年3月31日までの期間、国の緊急少子化対策として出産育児一時金が4万円増額され、医療機関等への直接支払いが行われます。

支給金額 35万円から39万円に増額（産科医療補償制度加入の医療機関等での出産は38万円から42万円に増額）

直接支払い 入院時に保険証を提示して医療機関等と契約が必要（市への申請は不要）

なお、①直接支払い未利用②海外出産③出産費用が出産育児一時金に満たず差額支給がある場合は、国民健康保険課窓口での申請が必要です。

問 ☎334・1497国民健康保険課資格給付担当

お知らせ

ご協力ください「赤い羽根共同募金」
地域の福祉、みんなで参加
実施期間 10月1日（木）～12月31日（木）
街頭募金実施予定日 10月4日（日）東西線妙典駅・10日（土）東西線行徳駅・18日（日）JR市川駅・25日（日）JR本八幡駅、時間はいずれも午前9時～正午

子育て支援の催し（子育て支援課）

アンティ・マミー養成講座（保育ボランティア）
1歳半～4歳くらいの子どもをグループで預かり、一緒に遊び、アンティ・マミー（お母さんみたいな隣のおばさん）の仲間になって一緒に活動しませんか？
日 10月22日（木）午後1時～4時30分
場 国府台保育園ホール
人 年齢対象無し。子育てを一段落したお母さん、または子どもの好きな方。

活動日時 毎月第2、4火曜日 午前9時30分～午後12時30分
物 筆記用具

双子のお友だち集まれ
バルーン・手遊び・体操・お友だち作り、情報交換など。
日 10月20日（火）午前10時～11時30分
場 男女共同参画センター5階
人 双子の親子・妊婦さん
¥ 1人100円
物 お茶・おしぼり

お楽しみ会
親子体操・お友だち作り、情報交換
日 10月22日（木）午前10時～11時30分
場 中央公民館菅野分館和室
人 1歳の子ども、10組
¥ 1人100円
物 お茶・おしぼり
申 ☎373・1408こあらっこ・こどもセンター（平日午前10時～午後3時）

講座・催し

成田道（二俣・原木・田尻）を歩く
日 10月18日（日）午前9時30分JR西船橋駅改札口集合～午後4時頃現地解散※徒歩約6キロ・小雨実施
¥ 600円
物 弁当、飲み物
申 はがきに「成田道」・住所・氏名・電話番号を書き、10月15日（木）までに歴史博物館（〒272・0837堀之内2の27の1）
問 ☎373・6351同館、当日は☎090・9231・4383（博物館友の会）

秋の大町自然観察園を観察しよう
「いちかわ自然観察ガイドマップ2」を利用して大町自然観察園を散策します。
日 10月10日（土）午後1時30分～3時頃まで（小雨決行、荒天中止）、午後1時30分に市川動物園入り口に集合
場 大町自然観察園内
¥ 60円（保険料）
問 ☎320・3978自然環境課

在宅介護者のつどい
社会福祉協議会では、ご自宅で寝たきりや認知症の高齢者、障がいのあるかたを介護されているかたに、日頃の介護から解放され、心や体をリフレッシュしていただこうと「在宅介護者のつどい」を開催します。交流会、茶話会を通して仲間作りをし、介護疲れを癒しませんか。
日 10月14日（水）午前10時～正午
場 中央公民館第1会議室
人 先着30人
申 10月10日（土）までに☎3204002地域福祉・ボランティアセンター

家族介護教室
「らくとく（楽しく得する）腰痛予防教室」～良い姿勢は健康のはじまり～
日 10月14日（水）午前10時30分～正午
場 曽谷公民館3階視聴覚室
人 30人
申 ☎371・4708大野在宅介護支援センター

市川公民館主催講座
我が家の果実酒を作ろう

日 11月20日（金）午後1時30分～3時30分
場 市川公民館　調理実習室
人 抽選で30人
¥ 800円程度（びん代・果実代含む）
申 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を書き、10月17日（土）までに、同公民館（〒272・0034市川2の33の2）
問 ☎321・1171同館

エコポ00 …エコポイント対象（数字はポイント数）

●これまでの広報いちかわがホームページ（http://www.city.ichikawa.lg.jp/pla04/1111000009.html）でご覧になれます。

保健ガイド

保 保健センター 〒272-0023 南八幡4の18の8 ☎377-4511
南 南行徳保健センター 〒272-0138 南行徳1の21の1 ☎359-8785

おいしい野菜たっぷりレシピ紹介 ヘルスメイトの料理講習会

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、ヘルスメイトが提案する身近な野菜を使ったレシピ(6品程度)を実習します。

物 エプロン、三角きんまたはスカーフ、ふきん2枚、ビニール袋1枚、筆記用具
¥ 400円程度
申 手話通訳、要約筆記が必要な方以外は☎377・4511 保 栄養担当

日程(10:15～12:00)	会場	定員
*11月10日(火)	保健センター	42人
*11月17日(火)	市川公民館	36人
11月18日(水)	東部公民館	30人
11月19日(木)	曽谷公民館	30人
*11月26日(木)	南行徳保健センター	24人

*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、保 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。

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
11月15日(日)	健康増進センター
11月17日(火)	健康増進センター
11月30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・体重・年齢を記入。
¥ 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、10月13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

お知らせ

よい歯のコンクール「8020運動普及標語」県の審査結果

千葉県の審査会で市川市代表の方が入賞しました。
千葉県知事賞一般の部
「人生の 苦楽かみしめ 元気な歯」(幸在住 柳澤信夫(やなぎさわしのぶ)さん)
「平成21年度千葉県口腔保健大会」において表彰されます。

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。私達に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。
講 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)
申問 ☎326・3971市川市医師会 (保 地域担当)

健診

高齢者インフルエンザ予防接種

委託医療機関において「高齢者インフルエンザ予防接種」を公費(一部自己負担千円)で実施いたします。65歳以上の方には予診票を個人通知していますので届かない方はご連絡ください。なお、この予診票で新型インフルエンザの予防接種はできません。
日 平成22年1月31日まで
人 市に住民登録または外国人登録をしている満65歳以上の方、満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウィルスによる免疫の機能に障害がある方。(身体障害者1級相当)
(予防担当)

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日までに1回受診)。
人 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)
問 保 歯科担当

講座

メタボリックシンドローム予防講座【基礎編】 エコポ10

40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームかその予備軍と言われています。メタボの状態を放置しておくと動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。まずは講座に参加して、基礎知識を身につけましょう。医師、管理栄養士、保健師の講義と運動指導員による実技があり、半日でメタボの概要が学べます。
日 11月4日(水)午後1時10分～1時20分受け付け、午後4時15分終了予定
場 南行徳保健センター
人 市内在住・在勤の方、30人
物 筆記用具、動きやすい服装と運動靴、水分補給用のお茶やお水、お持ちの方はエコボカード
申 南 地域担当

赤ちゃん

新型インフルエンザ感染拡大防止のため平成21年度秋期ポリオ集団予防接種は中止になりました。次回は、平成22年春(4～6月)を予定しています。(予防担当)

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。
日 10月16日(金)午後1時30分～3時
場 保健センター
人 40人、妊婦6～8カ月
物 筆記用具、母子手帳
¥ 100円程度
申 保 栄養担当

母親学級(2回1コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。
日 場 11月2日(月)・9日(月)／南行徳保健センター、11月13日(金)・20日(金)／保健センター、いずれも午後1時～4時 ※2回目は夫・祖父母の参加も可。
人 初産で予定日が平成22年1月～3月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、50人
申 電話で保 南 地域担当

両親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。
日 場 11月21日(土)／保健センター(50組)、29日(日)／南行徳保健センター(45組)、いずれも午後1時～4時10分
人 初産で予定日が平成22年1月～3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「11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、10月15日(木)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10月下旬にはがきで通知。

すくすく赤ちゃんハガキ

10月20日(火)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成20年12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。
問 保 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 11月11日(水)午後1時～2時と午後2時25分～3時25分
場 保健センター
人 4～6カ月児の保護者、各先着25人
¥ 100円程度
物 筆記用具、母子手帳
申 保 栄養担当

1歳6カ月児健康診査

10月20日(火)ごろ、平成20年4月まれの子に通知(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。
日 場 11月5日(木)・17日(火)／保健センター、11月10日(火)・24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
問 保 南 地域担当

3歳児健康診査

10月20日(火)ごろ、平成18年5月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。
日 場 11月4日(水)・18日(水)／保健センター、11月11日(水)・25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
問 保 南 地域担当

相談

自死遺族相談

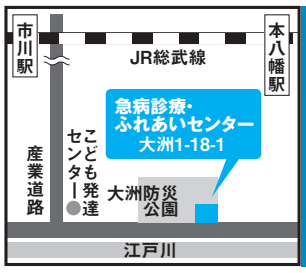
予約制で、臨床心理士が相談に応じます。
場 保健センター
申 毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)に保 地域担当

ドクター通信 加齢黄斑変性症

ものが「見える」とは、光が瞳孔から眼球内に入り、水晶体から硝子体を通り、網膜で光が感じとられ、脳に伝えられ映像として認識されることをいいます。網膜の中で最も重要な部分は、ものを見る中心となる黄斑部です。黄斑部に異常が発生すると、極度の視力低下を来します。加齢黄斑変性症は、黄斑部の加齢に伴う変化によっておこる疾患で、高齢者の失明原因のひとつです。また、高血圧や心臓病、喫煙、栄養状態(ビタミン、カロチン、亜鉛などの不足)、遺伝などの関与も報告されています。主な症状は、物がゆがんで見える、中心部が欠けて見えない、視力低下などがあります。日頃から時々片眼をふさいで物を見て、見え方に異常がないか確認しましょう。治療は、光線力学的療法、レーザー光凝固術などがあります。見え方に異常があった時には、早期に眼科受診をおすすめします。そして定期的に眼のチェックをしましょう。また、バランスのとれた食餌で目の健康を保ちましょう。

(市川市医師会)

急病診療・ふれあいセンター



365日すべての診療時間帯に小児科外来医が待機

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