

重症心身障害児(者)や介護の必要な方の理解と支援に関する研修会「食事編」

重症心身障害児(者)や介護の必要な方の毎日の生活に欠かせない食事支援の方法について基本と実技を学びます。

講師 大野京子氏(市川市医師会理事)
渡辺久美氏(県立船橋特別支援学校教諭)

①11月25日(水) 食べる・食べさせるキホンのキ(食べるしくみ・嚥下障害の見極め)
②12月2日(水) 実技編(むせるとは? 様々な食べ方) いずれも午後7時~9時
場 市川市医師会館
物 ②のみカレースプーン、ティースプーン、タオル

障害者のピアカウンセリング(相談)

障害のある相談員が相談に応じる「ピアカウンセリング」。肢体不自由、視覚障害、聴覚障害ごとに担当者がいます。聴覚障害の場合は手話通訳者もおり、外出が難しい場合は自宅への訪問や電話での相談も受け付けています。相談は無料で秘密は固く守られます。

③聴覚障害は第3金曜日、視覚障害は第4金曜日、肢体不自由は相談者・カウンセラーと日程調整が原則ですが、日程の相談にも応じます。
視聴障害者の交流会
④10月30日(金) 午後1時~3時
場 障害者地域生活支援センター
⑤11月18日(水) 午後2時~午後3時
場 障害者地域生活支援センター

☎370-1871 ファクス370-1872 障害者地域生活支援センター

講座・催し

リフレクシュ事業「在宅介護者のQ&A」

家庭において寝たきりや認知症の高齢者、また障害のある方の介護をされている方を対象に、ゆとりとした時間をすごしていただきながら日頃の疲れを癒し、心身をリフレッシュし、同じ悩みを持つ方々との交流をとらして、仲間づくりをしませんか。

①11月12日(木) 午前8時45分集合、9時出発
場 大洗ホテル(昼食、休憩、入浴等、集合は市役所正面玄関前)
人 家庭において寝たきりや認知症の高齢者、障害のある方を介護している方、先着30人
料 千円
申 10月30日(金)までに☎320-4002 社会福祉協議

会。代替介護者が必要な方は27日(火)までに相談ください。

家族介護教室
食事面から考える「風邪に負けない体力作り」
①11月8日(日) 午後1時~3時
場 信篤公民館2階調理室
人 20人
物 エプロン、三角布、ふきん
申 ☎327-5497 ホワイ
ト市川在宅介護支援センター

Webデザイン講座「ホームページビルダー編」
パソコンの豆知識を習得しながら、オリジナルホームページ作り(ホームページビルダー13使用)を楽しく学びませんか。
①11月10日(火)~15日(日)のうち1日、午後1時30分~4時
場 メディアパーク市川2階
人 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、各日先着6人

インターネットについて、聞きたいこと、やりたいことを自由な質問形式でお答えします。
①11月20日(金)・21日(土)のうち1日、午後1時30分~5時
場 メディアパーク市川2階
人 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、ご家庭のパソコンがインターネットに接続できる環境があり、マウスを使用の方、各日先着10人
料 千円
物 筆記用具
申 本日前午9時から(※月曜休館)☎320-3334 映像文化センター

図書館へGo!

こどもとしょかん

(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※10月30日(金)は休み★えほんの会(4歳~小学生) = 毎週木曜日午後3時30分、第2土曜日午後2時※第2木曜日、第2土曜日は保護者同伴可★秋空えほんの会(5歳~小学校低学年) = 10月25日(日)午後2時★おはなし会(5歳~小学生) = 第2水曜日午後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) = 毎週水曜日午後2時30分~2時50分※ただし、最終水曜を除く★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歳以上の親子) = 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~小学生の親子) = 毎週土曜日午後1時30分★あそびの広場 = 第4土曜日

ひばり図書館

(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・土・日曜日午前10時15分~10時35分、午後2時15分~2時45分★大人のための絵本の会 = 第3土曜日午前9時30分~11時★えほんの読み聞かせ(2~3歳の親子) = 第3水曜日午前10時45分~11時15分

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~小学生の親子) = 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~小学生の親子) = 第1水曜日・第3水曜日午後3時15分。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)

●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。

『家族の日の行事』

11月の第3日曜日は家族・地域のきずなを再生する国民運動「家族の日」です。こども館でも家族で楽しめるイベントを企画しました。

- 中央こども館(生涯学習センター内☎320-3337)
▶親子でチャレンジ = 15日(日) 午前10時~午後4時。
- 南八幡こども館(勤労福祉センター内☎370-5201)
▶チャレンジCook「バターを作ろう」(小学生以上、先着15人) = 14日(土) 午後3時~4時。
- 市川こども館(市川老人いこいの家併設☎322-1404)
▶お楽しみイベント「ヨーヨーつり」(2歳以上親子と小学生以上) = 15日(日) 午前11時。
▶簡単工作「クルリンあんぱんマン」(幼児親子、小学生) = 15日(日) 午前10時30分。
▶「アルミ虫」(小学生以上) = 15日(日) 午後2時30分。※数がなくなり次第終了。
- 大洲こども館(こども発達センター内☎370-3561)
▶親子工作(小学生親子、先着15組) = 14日(土)・15日(日) 午後1時。
- 相之川こども館(南行徳公民館内☎356-7381)
▶ストロー人形作り = 21日(土) 午後2時~4時。

- 中央こども館(生涯学習センター☎320-3337)
▶小児科専門医大塚先生による「育児相談」(1歳半までの親子) = 18日(水) 午前10時30分~11時30分。
- 中国分こども館(西部公民館内☎375-6547)
▶文化祭準備のため、6日(金)は休館。
- 末広こども館(行徳支所内☎359-1671)
▶文化祭準備のため、5日(木)・6日(金)は休館。

11月 こども館カレンダー

国分高校2年生の家庭科の授業に、親子で参加しませんか。子育て体験を話したり、一緒に遊んで高校生と楽しく交流しましょう。

おすすめ

高校生と乳幼児のふれあい交流



①11月5日(木)・11日(水)・13日(金)・17日(火)・18日(水)・20日(金)、いずれも午前9時50分~11時40分(5日と20日は午後1時25分~3時15分も開催)
場 県立国分高校セミナーハウス
人 0~4歳くらいの子と親
☎370-5201 南八幡こども館

メタボリックシンドローム予防講座

【基礎編】

40〜74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当者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う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、基礎知識を身に付けましょう。

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。

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、お持ちの方はエコポカード

申 地域担当

【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、行徳野鳥観察舎から木立に囲まれたみどりの国をめぐる、野鳥を楽しみながら歩けるコースです。ストレッチや運動不足の解消にもどうぞ。

11月26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 塩浜市民体育館

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

保健ガイド

保健センター

〒272-0023 南八幡4の18の8 ☎377-4511

〒272-0138 南行徳1の21の1 ☎359-8785

歯

ママになるための歯の教室

歯科健診 歯みがき指導

11月6日(金)／保健センター、13日(金)／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

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

歯のイキイキ相談

歯科衛生士による歯の相談。

11月27日(金)／保健センター、11月6日(金)／南行徳保健センター。いずれも午後1時〜3時

人 40歳以上

物 歯ブラシ、タオル

申 歯科担当

成人歯科健康診断

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。

30歳以上の方(治療希望や治療中の方は不可)

申 成人歯科健康診断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

問 歯科担当

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月〜6月頃)を予定しております。

問 予防担当

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	11/4(水)・18(水) 午前10時の部	11/11(水)・25(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	11/19(木) 午前10時の部・午前11時の部	11/20(金) 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	11/19(木) 午後3時の部	11/20(金) 午後3時の部

物 母子手帳・歯ブラシ
物 歯ブラシ・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具
物 歯ブラシ・鏡・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具

育児相談

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)。

申 相談日(前日までに各保健センターへ3カ月以上で測定のみの場合(不要))

※各保健センター以外の会場では体重20kg身長100cmまでの測定。

100円程度

物 筆記用具、母子手帳

申 栄養担当

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

11月19日(木)／南行徳

11月27日(金)／保健センター、6日(金)／南行徳保健センター、いずれも午前9時〜正午

人 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

11月18日(水)／南行徳保健センター、午後1時〜2時と午後2時25分〜3時25分

人 4〜6カ月児の保護者、各先着18人

¥100円程度

物 筆記用具、母子手帳

申 栄養担当

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

11月19日(木)／南行徳

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	11/5(木)	10:00	11:00	保健センター
信篤公民館	11/19(木)			
市川こども館	11/26(木)	10:40	11:30	南行徳保健センター
保健センター	11/27(金)			
南行徳保健センター	11/6(金)			
行徳公民館	11/20(金)			

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	11/2(月)	10:00〜10:15	地域担当
大野公民館	11/5(木)	13:15〜13:45	
信篤公民館	11/19(木)		
市川こども館	11/26(木)		
保健センター	11/27(金)		
南行徳保健センター	11/6(金)		
行徳公民館	11/20(金)	地域担当	
妙典子育て支援センター	11/13(金)		9:40〜10:00

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。

4カ月の乳児と保護者(参加できなかった場合5カ月も可)

物 母子健康手帳、問診票、バスタオルなど

保健センター、26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

人 7〜8カ月児の保護者、①各先着18人、②各先着25人

¥100円程度

物 筆記用具、母子手帳

申 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

10月21日(水) 場 東西線行徳駅前 午前10時〜11時45分 午後1時〜4時30分

10月29日(木) 場 クリーンセンター 午後0時30分〜3時30分

10月31日(土) 場 和洋女子大学 午前10時〜11時45分 午後0時30分〜4時

10月31日(土) 場 南行徳小学校 午前9時45分〜午後0時45分 午後2時〜3時30分

11月1日(日) 場 ニッケコルトンプラザ 午前10時〜11時45分 午後1時〜4時

11月3日(祝) 場 ニッケコルトンプラザ 午前10時〜11時45分 午後1時〜4時

11月5日(木) 場 市川市役所 1階多目的ホール 午前10時〜11時45分 午後1時〜4時

11月6日(金) 場 JR市川大野駅前 午前10時〜午後1時 午後2時15分〜4時30分

11月7日(土) 場 大洲防災公園 午前9時45分〜11時15分 午後0時30分〜3時30分

新型インフルエンザA(H1N1)

症状としては発熱、咳、咽頭痛のほか、鼻汁、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛、腹痛、腹部違和感、吐き気・嘔吐なども見られます。治療として抗ウイルス薬には吸入薬と内服薬があります。

この抗ウイルス薬治療は、発症後なるべく早い時期に開始し、5日間の使用が望ましいと言われています。子どもの熱の軽減には注意が必要でアセトアミノフェンのような解熱剤が推奨されます。一部の解熱剤で脳症やライ症候群との関連が考えられているため、市販の解

熱剤の使用は控え、疑わしい場合には医師や薬剤師にご相談ください。

感染経路は、近距離の飛沫感染が主体と考えられています。予防はうがい、手洗いが基本です。また、マスクを使う、口や鼻を触るのを控える、アルコールなどの擦式手指消毒薬を用いて手指衛生を行うなどがあげられます。他の人への感染も注意が必要で、期間は発症前日から発症7日後または無症状になるまでと考えられています。

(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