

健康スポーツ教室を開催

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか?いずれの教室も、健康・体力づくりそして、シェイプアップにも効果があります。運動に自信のない方でも大丈夫です。参加をお待ちしています。

日 平成22年1月5日(火)～3月31日(水)

教室名	会場	曜日	時間
初級者のエアロビクスダンス教室(抽選40人)	信篤市民体育館	金曜日	9:30～11:00
初心者のヨガ教室(抽選40人)		金曜日 ※隔週	11:00～12:30
中高年の健康づくり教室(抽選30人)		土曜日	15:00～17:00
はじめてのエアロビクスダンス教室(抽選40人～)	国府台市民体育館	水曜日	9:30～11:00 11:00～12:30
からだをかるくするストレッチ&ダンス教室(抽選40人)		木曜日	9:00～10:30
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、抽選40人)		土曜日	11:00～12:30
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、抽選40人)			11:00～12:30
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(抽選30人)	塩浜市民体育館	火曜日	9:30～11:00
エアロビクスダンス教室(抽選30人)		水曜日	13:30～15:00
骨盤体操教室(抽選50人) Body Control教室(抽選40人)		木曜日	

●市内在住者 ￥1回 140円
●運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等
●往復はがき(1教室 1枚)に参加希望教室と住所、氏名、年齢、電話番号を書き、11月30日(月)までに国府台市民体育館(〒272-0827国府台1-6-4)、または各会場の窓口にある申請書で必ず返信用はがきを持参して申し込み(公開抽選12月2日(水)午前10時)
●☎373-3111スポーツ課

相談

身体障害者相談員によるなんでも相談

身体に障害のある方を対象にした相談です。
日11月25日(水)午前10時～午後3時
場行徳文化ホール1&1第一会議室
☎3304-1168障害者支援課

講座・催し

「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)」

毎日の生活に欠かせない食事支援の方法について学んでみませんか。

日11月25日(水)食べる・食べさせるキホンのキ、12月2日(水)実技編。いずれも午後7時～9時
場医師会館(真間1の9の10)
講大野京子氏(市川市医師

会理事

渡辺久美氏(千葉県立船橋特別支援学校教諭)

特別支援学校教諭(実技編のみ)カレスポーン、ティースポーン、タオル
日12月2日(火)のみ要申し込み。
☎370-1871ファクス
370-1872障害者地域生活支援センター

葛南地区教育タウンミーティング

地域とともに歩む学校づくり。
日11月28日(土)午後1時30分
場大和田小学校(車で)の来場不可

入学校地域連携に興味のある方
☎043-2234177千葉県教育委員会

子ども絵画教室
親子で、アッサンを楽しみましょう。
日11月28日(土)午前10時～正午
場キッドステーションもセンター
人3歳～就学前の子ともと保護者
☎390-1180同センター(子育て支援課)

親子でバルーンアートを楽しむ

バルーンでクリスマスカードを作ります。
日12月5日(土)午前10時30分～正午
場市川教育会館
人先着60人(小学生はグループに1人保護者同伴)
子ども無料、大人300円
☎376-0770同館

お知らせ

入学準備金の貸し付け
高校、専修学校(2年以上)の専門課程、短期大学、大学へ進学する子どもの入学資金にお困りの方に資金の部を無利子で貸します。合格前でも申請ができますので、早めにお申し込みください。

保護者が市内に居住している
●入学準備金の調達が困難(収入制限あり)
●連帯保証人がいる
以上の要件をすべて満たしている方。

入学金の部を無利子で貸します。合格前でも申請ができますので、早めにお申し込みください。

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(※11月27日(金)は休み、12月18日(金)は「冬のらっこの会」)
★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)
★冬のおはなし会(5歳～小学生)＝12月9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(最終水曜を除く)午後2時30分～2時50分(※12月9日(水)は「冬のおはなしの会」、12月16日(水)は「おはなし会」)
★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(※12月30日(水)が休みのため、12月16日(水)に「冬のおはなし会」)
信篤図書館(高谷1-8-1☎328-8831)
★冬のおはなしの会(3歳以上の親子)＝12月11日
(金)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。

区分	国公立	私立
高等学校	10万円	30万円
専修学校	15万円	40万円
短期大学	20万円	40万円
大学	25万円	50万円

申平成22年1月29日(金)まで(郵送不可)
☎704-0256就学支援課
使わなくなった「入れ歯」ありませんか?
入れ歯に使われている金属をリサイクル資源とし、その収益金を世界の恵まれない子どもたちへの支援に役立てます。回収ボックスは、市役所、行徳支所、大柏出張所、南行徳市民センター、社会福祉協議会にあります。
☎320-4001社会福祉協議会

e-モニター制度に登録を

インターネットや電子メールを活用することで、登録者の皆さんへアンケートや情報を発信して、市民の声を市政に反映するコミュニケーション制度です。

人16歳以上で、インターネット及び電子メール(携帯電話を含む)の使用が可能の方

QRコード対応携帯電話はこちらから

登録方法
●パソコンから……http://www.e-moni.city.ichikawa.chiba.jp
●携帯電話から……em@e-moni.city.ichikawa.chiba.jpに空メールを送信し、返信されたURLにアクセス
☎334-1106 eモニ事務局(広報広聴担当)

12月 こども館カレンダー

細かくきざんで「まつまえづけ」

おすすめ
チャレンジCook
お正月の準備

日12日(土)午前10時30分
場中央こども館
人小学生以上(市内在住・在学)、先着15人
¥1人300円程度
申☎320-3337同館
事前申し込み、電話か直接こども館へ。
※友達の分の申し込みはできません。

南八幡こども館(勤労福祉センター内☎370-5201)
▶いろいろ工作「ミニタペストリー」(小学生以上、各日先着10人)＝2日(水)・9日(水)・16日(水)午後3時～4時。
▶親子で工作「クリスマスブーツ」(幼児親子)＝18日(金)午前11時～11時30分。
市川こども館(市川老人いこいの家併設☎322-1404)
▶チャレンジラング(小学生以上)＝2日(水)～5日(土)午後3時30分。
▶いろいろ工作「ステンドアート」(小学生以上)＝16日(水)、17日(木)、19日(土)午後3時30分。
中国分こども館(西部公民館内☎375-6547)
▶チャレンジラング(小学生以上)＝2日(水)～5日(土)午後3時30分。
曾谷こども館(曾谷公民館内☎372-2892)
▶チャレンジラング(小学生以上)＝2日(水)～5日(土)午後3時30分。
大洲こども館(こども発達センター内☎370-3561)
▶クリスマスグッズをつくろう(小学生親子、先着15組)＝19日(土)・20日(日)午後1時。
新田こども館(新田第2保育園内☎379-1915)
▶いろいろ工作「クリスマスグッズ」(小学生)＝9日(水)・16日(水)午後2時。
相之川こども館(南行徳公民館内☎356-7381)
▶チャレンジCook「X'masスイーツ」(小学生以上、先着16人)＝25日(金)午前9時30分～正午。エプロン、三角巾、ふきん、マスク、水筒持参。事前に☎または直接、同館へ。
末広こども館(行徳支所内☎359-1671)
※施設点検のため、19日(土)は閉館です。

保健ガイド

お知らせ

**30歳から考えよう！
男性・女性の健康**

12月5日(土)「男性ホルモンの働きと男性特有の病気」おなか周りにスッキリメタボ解消のための運動(運動実技)、14日(月)「更年期で変わる女性の心と身体」更年期を快適に過ごす食生活の工夫「肩こり・腰痛予防のための運動(運動実技)」、いずれも受け付け午後1時～1時10分、午後4時頃終了予定(14日は午後4時10分頃)。どちらか1日の受講も可。

はりきゅうマッサージ相談
日 11月27日(金) 午後1時～3時30分
保健センター
問 地域担当

ママになるための歯の教室
歯科健診、歯みがき指導。
日 12月7日(月)／保健センター、3日(木)／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
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 12月25日(金)／保健センター、12月4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

歯科健診
日 12月7日(月)／保健センター、3日(木)／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
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

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	12/2(水)・16(水) 午前10時の部 物 母子手帳・歯ブラシ	12/9(水)・24(木) 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練習	12/21(月) 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	12/18(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	12/21(月) 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	12/18(金) 午後3時の部

健診

健康診査各種がん検診
11月末に、12・1・2・3月生まれの方を対象に受診券を発送します。受診券が届いたら、なるべく誕生月に受診してください。

健康診査と肝炎検診は無料。各種がん検診は一部負担金500円。(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者と非課税世帯者は無料)
申 市内に転入された方、過去5年間に度も市の検診を受診したことがない方は、はがき(住所)

健康診査と肝炎検診は無料。各種がん検診は一部負担金500円。(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者と非課税世帯者は無料)
申 市内に転入された方、過去5年間に度も市の検診を受診したことがない方は、はがき(住所)

健康診査と肝炎検診は無料。各種がん検診は一部負担金500円。(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者と非課税世帯者は無料)
申 市内に転入された方、過去5年間に度も市の検診を受診したことがない方は、はがき(住所)

氏名・生年月日・電話番号を明記)が電話でお申し込み。
※病院で治療中・経過観察中の方は不可
申 保健センター

検診名	対象者(平成22年3月31日時点の年齢)	
健康診査	40～74歳で市川市国民健康保険に加入している方と、75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方	
肝炎検診	40歳以上で市川市の肝炎検診を一度も受けたことがない方	
肺がん検診	40歳以上の方	
大腸がん検診	40歳以上の方	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	
乳がん検診	視診・触診	30歳以上で奇数年齢の女性
	エコー※	30歳代偶数年齢の女性
	マンモグラフィ※	40歳以上で偶数年齢の女性
子宮がん検診	20歳代偶数年齢及び30歳以上の女性	

※胸部に手術を受けたことがある方は、事前に主治医に要確認。ペースメーカーを装着している方はマンモグラフィ不可。豊胸手術をしている方は、エコー・マンモグラフィ共不可。

予防接種
生後3カ月～7歳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 1歳～2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8年4月2日～平成9年4月1日生まれ、4期 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ ※小学校4～6年生に特別救済を実施中

生後3カ月～7歳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 1歳～2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8年4月2日～平成9年4月1日生まれ、4期 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ ※小学校4～6年生に特別救済を実施中

赤ちゃん

日本脳炎
1期 3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。

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 12月16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カ月の保護者、各先着18人
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。
日 12月18日(金)／保健センター、①12月(木)／南行徳保健センター、②17日(木)／南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時と午後2時25分～3時25分
人 7・8カ月の保護者、①各先着25人、②各先着18人
物 筆記用具、母子手帳
申 栄養担当

妊婦・新生児、1～2カ月の訪問
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カ月の訪問は母

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日まで過こ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カ月の訪問をご利用ください。
問 地域担当

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)。

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	12/10(木)	10:00	11:00	保健センター
信篤公民館	12/17(木)	10:00	11:00	
市川子ども館	12/24(木)	10:40	11:30	南行徳保健センター
保健センター	12/25(金)	10:40	11:30	
南行徳保健センター	12/4(金)			南行徳保健センター
行徳公民館	12/25(金)			

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には不要)
※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。
発達相談
日 12月25日(金)／保健センター、4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、南の地域担当

子ども生後3カ月過ぎに保健推進員が訪問
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、南の地域担当
保健推進員の訪問
子ども生後3カ月過ぎに保健推進員が訪問
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、南の地域担当

デンタル

口腔サポートセンターからのお知らせ

お口のケアの不足で身体が蝕まれている事実

介護を受けられている方達のお口の中の不衛生と体の健康との関係が、最近、問題になっています。お口の中には、さまざまな種類の細菌やカビが棲んでいます。お口の清掃が不十分だと、それらの微生物が増殖し、むし歯や歯周病を引き起こすことはよく知られています。しかし、それらの微生物が引き起こすのは、それだけではありません。気管に入って肺炎を起こしたり、血管の中に侵入して脳や心臓に重篤な疾患を引き起こすことが、最近の研究からわかってきました。これらの疾患を予防するためには、日

頃の口腔ケアが非常に重要です。市川市歯科医師会では、10月1日より高齢や障害などにより通院困難な方達を支援する口腔サポートセンターを設立しました。現在、市川市からの委託を受けて、初回に限り無料で相談・検診を実施しています。一度、当センターでの口腔ケア指導をお受けになってはいかがでしょうか。

もちろん、歯が痛い、歯肉が痛い、入れ歯が合わない、お口が臭う、うま味食べ物が飲み込めないなどのお悩みに対しての訪問歯科診療のお申し込みもお待ちしています。(市川市歯科医師会)

市川市歯科医師会 口腔サポートセンター 〒272-0021 八幡2-8-13 ☎332-0187 受付時間：平日9:00～17:00 土曜日9:00～12:00 日・祝 休

急病診療・ふれあいセンター

会場	日程	受付時間	問い合わせ
西部公民館	12/7(月)	10:00～10:15	地域担当
大野公民館	12/10(木)	13:15～13:45	
信篤公民館	12/17(木)		
市川子ども館	12/24(木)		
保健センター	12/25(金)		地域担当
南行徳保健センター	12/4(金)		
行徳公民館	12/25(金)	9:40～10:00	
妙典子育て支援センター	12/18(金)		

※急病診療所受診時は、感染予防のためマスクの着用をお願いします。