

家族で餅つきを楽しもう

餅つきは、日本の伝統文化です。
つきたてのお餅を、みんなで
おいしく食べましょう。

- 日 1月30日(土) 午前10時30分～午後1時
- 場 南行徳幼稚園
- 人 2歳～就学前の子ども(幼稚園・保育園に未入園対象)と保護者
- ¥ 1家族500円



仲間をつくって楽しく子育て

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!
(ふれあいあそび、体操、フリートークなど)

- 日 1月22日(金) 午前10時～11時30分
- 場 若宮公民館
- 人 0歳～2歳の子どもと保護者、15組
- 日 1月28日(木)、2月25日(木)、3月11日(木)
- いずれも午前10時～11時30分
- 場 柏井小学校(※室内での飲食はできません、水分補給は可)
- 人 0～2歳の子どもと保護者、20組

すこやかひろば



申 ☎334-1069 子育て支援課すこやか応援隊

相談

はりきゅう・マッサージ相談

- 日 1月29日(金) 午後1時～3時
- 場 保健センター
- ☎337-6999 市川市鍼灸マッサージ師会(飯作)(高齢者支援課)

成年後見無料相談会

- 日 1月22日(金) 午後1時～4時
- 場 市川公民館第1会議室
- ☎300505050 NPO法人千葉県成年後見支援センター市川支部(地域福祉支援課)

お知らせ

入学準備金の無利子貸し付け

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困りの方に資金の一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。

講座・催し

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

俳句講座

障害を持つ方と健常者の方が、ともに俳句を学ぶ講座です。俳句に興味のある方ならどなたでも参加できます。講座は無料で、特に健常者の方の参加をお待ちしています。

家族介護教室

認知症ポーター養成講座「認知症になっても安心して暮らせる地域に!」

- 日 1月28日(木) 午後1時30分～3時
- 場 市川市医師会館5階
- 申 1月22日までに ☎323・

市川教育会館文化事業「チャリティー新春落語」

- 日 2月6日(土) 午後2時～4時
- 場 市川教育会館
- ¥500円以上(収益はユニセフに寄付)
- 人 先着120人
- ☎3760770 同会館(月土曜日)

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(※1月29日は休み)★えほんの会(4歳～小学生)＝毎週木曜日(2月11日除く)午後3時30分、第2土曜日(保護者同伴可)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(毎月最終水曜日を除く)午後2時30分～2時50分
- ★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
- ひばり図書室(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分と午後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
- 福栄市民図書室(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
- 大柏市民図書室(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・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。

在宅介護者のつどい

在宅介護者のつどいは、自宅で病気や障害のある方を介護されている方に、同じ立場の方々との交流を通して、ほっとできる息抜きの時間を過ごしてもらおう交流会(茶話会)です。毎月1回行っています。介護の悩みを一人で抱えないですむよう、参加をお待ちしております。

- 日 1月26日(火)、2月23日(火) 午前10時～正午
- 場 中央公民館第1会議室
- 申 ☎320-4002 社会福祉協議会 地域福祉・ボランティアセンター

2月 こども館カレンダー

おすすめ
わくわくタイム
「冬をたのしもう」

ダンス、大縄跳びをたのしもう。



- 講 鈴木美早子氏(公認スポーツプログラマー)
- 日 20日(土) 午前10時30分～11時45分
- 場 市川こども館 人 小学生以上、先着15人(要申し込み)
- 物 汗拭きタオル、水筒、運動靴 申 ☎322-1404 同館

- 中央こども館(生涯学習センター内 ☎320-3337)
- ▶小児専門経験医による育児相談会(1歳半までの親子)＝24日(水) 午前10時45分～11時50分。
- 本北方こども館(東部公民館内 ☎337-8936)
- ▶おもちゃの病院(幼児以上)＝7日(日) 午前10時～正午。
- 柏井こども館(柏井公民館内 ☎339-3754)
- ▶いろいろ工作「牛乳パックでこま作り」(小学生以上)＝毎週土曜日 午後2時～4時。
- 南八幡こども館(勤労福祉センター内 ☎370-5201)
- ▶親子工作「おひなさま」(幼児と保護者)＝26日(金) 午前11時。
- 信篤こども館(信篤公民館内 ☎327-0141)
- ▶いろいろ工作「ストローヘリコプター」(小学生以上)＝3日(水)・4日(木)・5日(金) 午後2時～4時。
- 曾谷こども館(曾谷公民館内 ☎372-2892)
- ▶いろいろ工作「牛乳パックの帽子づくり」(幼児と保護者)＝17日(水)～20日(土) 午前10時。(小学生以上)＝17日(水)～19日(金) 午後3時と20日(土) 午前10時。
- 大洲こども館(こども発達センター内 ☎370-3561)
- ▶チャイルドグッズ交換市(幼児と保護者)＝6日(土) 午前10時30分～正午。
- ▶育児疲れにリフレッシュヨーガ(0歳児親子、15組)＝10日(水) 午前10時30分～11時30分。
- 末広こども館(行徳支所内 ☎359-1671)
- ▶子育て応援事業「うたってあそんでリトミック」(市内在住の1歳半以上親子、先着20組)＝26日(金) 午前10時30分～11時30分。講師＝猪野純氏。事前に電話または直接、同館へ。

保健ガイド

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
 ☎359-8785

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

メタボリックシンドロームは40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当者かその予備軍といわれています。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。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を学びます。
 日 2月22日(月)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 保健センター
 人 市内在住・在勤の方、50人
 物 筆記用具、動きやすい服装と運動靴、水分補給用の飲料、お持ちの方はエコポカード
 申 地域担当

予防接種

予防接種
 ◆BCG
 生後3カ月～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 11歳～16年4月
 平成15年4月2日～16年4月

歯

ママになるための歯の教室

歯科健診、歯みがき指導。
 日 2月4日(木)／保健センター、5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

女性のための健康講座 ～あきらめないで女性の尿もれ～

※この講座はエコポポイント10ポイント対象講座です。
 咳やくしゃみをした時に、ちょっと尿がもれてしまったという経験はありませんか?これは決して珍しいことではなく、たくさんの女性が経験する出来事のひとつです。
 悩んだりあきらめたりしないで、まずは尿もれを理解することから始めましょう。

講 中村聡氏(東京都済生会中央病院副院長・泌尿器科)、講演「女性の尿失禁について」
 石川知子氏(フィットネスコーディネーター)、骨盤底筋体操「もっとからだを引き締めよう」
 日 2月15日(月)午後1時～1時10分受け付け、午後4時10分ごろ終了
 場 保健センター 人 50人
 物 筆記用具、動きやすい服装(ズボン、運動靴)
 問 申 地域担当

赤ちゃん

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。
 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。

歯のイキイキ相談
 歯科衛生士による歯の相談。
 日 2月26日(金)／保健センター、2月12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

成人歯科健康診査
 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

対象	保健センター	南行徳保健センター
赤ちゃん(10～11カ月児)はじめての歯ブラシみがき	2/3(水)・17(水) 10:00	2/10(水)・24(水) 10:00
2歳児(2歳6カ月～3歳未満児)歯みがきとぶくぶくがいの練習	2/19(金) 9:45	2/25(木) 9:45
4歳児(4歳1カ月～5歳未満児)むし歯の話と歯の汚れの検査	2/19(金) 15:00	2/25(木) 15:00

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

食育講演会

「ガッテン流で健康づくり!メタボ対策とおいしい健康生活のススメ」
 NHK「ためしてガッテン」TVディレクターが自らの体を実験台にし、編み出した「メタボ脱出法」を紹介し、メタボ対策と共に、おいしい健康生活を学びましょう。皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加ください。
 講 北折一氏(NHK科学・環境番組部専任ディレクター)
 日 2月5日(金)午後1時30分～3時30分(受け付け15分前から)
 場 メディアパーク市川II2階 グリーンスタジオ
 人 市内在住・在勤・在学の方、先着260人
 申 栄養担当

会場	日程	受付時間	申し込み
大野公民館	2/4(木)	相談あり	保健センター
信篤公民館	2/18(木)	測定のみ	
市川こども館	2/25(木)	10:00	南行徳保健センター
保健センター	2/26(金)	11:00	
南行徳保健センター	2/12(金)	10:40	南行徳保健センター
行徳公民館	2/19(金)	11:30	

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	2/1(月)	10:00～10:15	地域担当
大野公民館	2/4(木)	13:15～13:45	
信篤公民館	2/18(木)		地域担当
市川こども館	2/25(木)	2/12(金)	
保健センター	2/26(金)		2/19(金)
南行徳保健センター	2/12(金)	2/5(金)	
行徳公民館	2/19(金)		9:40～10:00
妙典子育て支援センター	2/5(金)		

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 2月19日(金)／保健センター②26日(金)／南行徳保健センター①、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、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

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 2月18日(木)／保健センター②25日(木)／南行徳保健センター①、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25人②各先着18人
 物 筆記用具、母子手帳
 申 栄養担当

愛の献血
 献血はちょっとした勇気と優しさ
 日 1月20日(水)
 午前10時～11時45分
 午後1時～4時30分
 場 東京メトロ行徳駅前(保健医療課)

急病診療・ふれあいセンター
 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

※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。