

市の耐震計画に基づく建て替え工事が終わり、北方老人いこいの家、障害者いこいの家が、北方第2公園内に新たにオープンします。老人いこいの家は、市内に住所を有する60歳以上の方を対象に、サークル活動などに利用してもらうための施設です。介護を要する方は、介護者の同伴が必要ですので、老人いこいの家にご相談ください。

また、併設された障害者いこいの家は市内に住所を有する心身障害者の方を対象に、レクリエーションの場として利用できます。

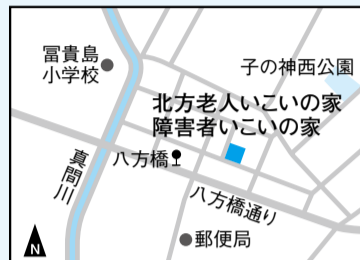
場 北方2-29-19(北方第2公園内)

問 ☎332-3846同施設



2月9日  
オープン

## 北方老人いこいの家 障害者いこいの家



### クリーンスパ市川へ

**抽選750組 (1500人) 招待**

「市民サービスデー」として、抽選で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、都合の良い日時に合わせて頂けます。

日 3月6日(火)～19日(金)の平日、期間中1回に限り有効  
 申 市内在住・在勤の方、抽選で750組(1500人)  
 申 往復はがきに住所・氏名を書き、19日(金)まで(消印有効)にクリーンスパ市川(〒272-0012上妙典1554)。  
 問 ☎332-6711クリーンスパ市川、☎332-2326クリーンセンター

メディアパーク市川内にある映像文化センターと文学プラザ。今年も映文フェスタでは、両施設で様々な体験ができるイベントを行います。今回は人気の主催講座を一気に公開。どなたでも自由に体験できます。どうぞお越しください。

日 2月14日(日) 午前10時～午後5時

場 メディアパーク市川 2階・3階

問 ☎320-3334映像文化センター

申 ☎320-3354文学プラザ



イベント名称	場所	時間
<b>講座まつり</b> 主催講座を一挙に紹介。デジカメ、ビデオ、携帯電話、写真加工など	グリーンスタジオ	10:00～17:00
<b>映像民族誌上映会</b> 「牛山純一と仲間たち－東南アジア 海の民 山の民」 ※先着46人申し込み	ベルホール	11:00～12:00
<b>講演会「父・小島貞二を語る」</b> 市川にゆかりの演芸評論家・放送作家、小島貞二さんを、息子の豊美さんが紹介 ※先着46人申し込み	ベルホール	14:00～
<b>映像資料収集事業の紹介</b> 市民や市が所有する貴重な映像や画像の、収集方法や使用目的を紹介。フェスタ版の写真展も見どころです	メディアパレス	10:00～17:00
<b>「映文ヒストリー&amp;フューチャー」</b> 映像文化センターと文学プラザの開館・開設当初からの歴史を余すところなく公開	メディアパレス グリーンギャラリー他	10:00～17:00

その他多数のイベントを開催します

## お知らせ

### 母子家庭などに 児童扶養手当を支給

児童扶養手当とは、父母の離婚などにより父親と生計を同じくしていない児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童)を養育している母親や母に代わってその児童を養育している方に支給され、母子家庭などの生活の安定と自立を助け、児童の福祉の推進を図ることが目的です。ただし、公的年金を受給している方、事実婚状態にある方、対象児童が施設入所しているか、里親に委託されている場合は支給されません。また、所得による制限があります(同居の家族を含む)。受給資格や受給手続きについては、問い合わせください。(かも福祉課)

### 講座・催し

#### 読み聞かせ講座(初心者向き)

幼稚園生～小学生に対する読み聞かせについての知識、選書、読み方などを学びます。  
 日 3月4日(木) 午前10時～11時30分  
 場 メディアパーク3階 第3研修室 ※子ども連れは遠慮ください  
 申 市内在住・在勤の方、抽選で20人。読み聞かせなどの講座に参加したことがなく、これから小学校等で集団に対して読み聞かせの活動を予定している方。  
 日 2月15日(月) (消印有効)まで、往復はがきに住所・氏名

### 男性のための 「コミュニケーション」 集中治療室講座

身近な人との会話マンネリ化、近所さんとの会話のきっかけがつかめない、自分自身ではしっかり伝えたいつもりなのに、全く理解されない、なかつた。そんな方に向けたコミュニケーションのイロハを楽しく学ぶ講座です。  
 日 2月26日(金)・3月5日(金)・12日(金)・19日(金)の全4回、午後1時～4時  
 場 男女共同参画センター5階研修室F  
 申 市内在住・在学・在勤の男性の方、30人。※保育あり(6カ月以上未就学児)要予約  
 申 ☎322-6700同センター

### おやこで国際交流 「世界のお話と民族楽器」

お話のグループによる絵本やパネル。また色々な国の方とおしゃべりしながら、交流を楽しみましょう。  
 日 2月27日(土) 午前11時～午後0時30分  
 場 相之川こども館(南行徳公民館内)  
 申 就学前～小学3年生の子どもと保護者、先着15組  
 申 ☎356-7381 午前9時～午後5時 同館(月曜、祝日閉館)

### 在宅介護支援センター 家族介護教室

認知症介護家族交流会  
「認知症の方を介護されている家族」同じ悩みをもっている方同士気軽に話をしませんか。  
 日 2月15日(月) 午後2時～3時30分  
 場 中央公民館1階和室  
 申 ☎320-3422同センター

### 第5回市民講座

「明日はわが身に…介護の現実」介護者・被介護者になる日は必ず来る  
 介護する側、される側になったときの、実際に体験された貴重な話が聞けます。  
 日 2月17日(水) 午後1時30分  
 講 長谷川直美氏

～3時30分  
 場 中央公民館1階和室  
 申 先着30人  
 申 ☎320-3411 福祉公社 研修担当

### 子育て支援の催し

◆お楽しみ会  
「親子体操」や、友だち作り・情報交換  
 日 2月25日(木) 午前10時～11時30分  
 場 中央公民館菅野分室和室  
 申 1歳10人  
 申 ☎373-1408こあらこどもセンター

### 親子でふれあい遊び

親子で楽しく遊びましょう  
 申 ☎334-1069すこやか応援隊 ※20日(土)塩焼保育園については☎359-1208 行徳支所すこやか応援隊

日程	時間	場所	対象	定員	持ち物
2月16日(火)	10:00～11:30	原木自治会館	0、1歳児と保護者	15組	
2月17日(水)	10:00～13:00	勤労福祉センター分館	0～2歳児と保護者	15組	おにぎり 飲み物
2月19日(金)	10:30～12:00	若宮公民館	0～3歳児と保護者	15組	
2月20日(土)	10:00～13:00	塩焼保育園	1、2歳児と保護者 (両親参加の会となります)	12組	おにぎり 飲み物
		百合台幼稚園	0～2歳児と保護者 (両親参加の会となります)	15組	

介護保険事業者  
 連絡協議会議演会  
 「介護をする家族の思い」  
 講 小山朝子氏(ジャーナリスト)

## 健康成人への新型インフルエンザワクチン接種の開始

昨年11月より新型インフルエンザワクチン接種(任意)が優先接種対象者に対し実施されていましたが、19歳～64歳の健康な方に対しても準備の整った医療機関で、順次接種ができるようになりました。ワクチン接種についてはかかりつけ医にご相談下さい。

☎3600円(接種回数1回) ※市県民税非課税世帯の方と生活保護世帯の方は、手続きにより費用が免除されます。詳しくは市のホームページをご覧ください。  
 問 ☎ 疾病予防課

日 2月17日(水) 午後6時30分～8時  
 場 文化会館小ホール  
 申 200人  
 問 ☎320-3411 福祉公社 (介護保険課)

いちかわ特別支援学校  
 「ふれあいフェスタ」  
 中・高部・高等部合同頒布会  
 作業製品の頒布や体験ができます。  
 日 2月13日(土)  
 場 中・高部 午前10時～午後2時  
 申 30分/信篤公民館  
 高部部(浦安) 午前10時～午後6時/シヨバパークラザ新浦安  
 高等部(市川) 午前10時～午後5時/ホームセンターコーナン  
 問 ☎327-4155 千葉県立市川特別学校



# 保健ガイド

## お知らせ

**4月に小学校へ入学される方へ**  
 麻しん風しん混合予防接種第2期の予防接種はお済みでしょうか。公費(無料)で接種できる期間は、平成22年3月31日までです。対象者には個別通知をしておりますが、予防接種のない方はご連絡ください。

## 講座

### 8020運動市民公開講座

在宅医療を必要とする方は年々増加しています。本公開講座では、在宅医療の総論と医療によって生活の質を高めるためのヒントを紹介します。

### メタボリックシンドローム

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う動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞な

# 骨密度測定「骨ス力御免!」(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
3月7日(日) 8日(月)	健康増進センター
3月16日(火)	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) ※測定時に身長と体重を記入。

¥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)・生年月日・性別・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、2月16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)へ。

問 ☎334-2311 健康増進センター

## 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

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。

**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、水分補給用のお茶やお水、お持ちの方はエコーカード  
**申** 有料  
**問** 地域担当

## 健診

### 20歳の歯科健康診査

歯のクリーニング、パノラマレントゲン撮影、むし歯・歯周病の健診など。受診期間 2月28日まで

### 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。

### 成人歯科健康診査

受診期間 3月31日まで  
**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** 歯科担当  
**歯とお口の健康相談**  
 要介護者などで通院困難な方の、口の中の健康を維持改善するために、歯科医師がお宅に訪問して検診をします。

検診名	対象者(平成22年3月31日時点の年齢)
健康診査	①40歳〜74歳で市川市国民健康保険に加入している方と、②75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方
肝炎検診	40歳以上で市川市の同検診を一度も受けたことがない方
肺がん・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歳代偶数年齢と30歳以上の女性

## 各種健康診査

### 受診期限

受診期限は3月31日まで有効ですが、受診券が届いたらなるべく早めに受診してください。有効期限を過ぎての受診はできません。

### 乳がん子宮頸がん検診

無料クーポン券は3月末日まで  
**乳**40歳・45歳・50歳・55歳・60歳(平成21年4月1日での年齢)  
**問** 女性のがん検診担当 ☎377-8931(平日の午前9時〜午後5時)

## 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。  
**日**2月15日(月)午後1時30分〜3時  
**場**南行徳保健センター  
**人**40人、妊婦6〜8カ月  
**物**筆記用具、母子手帳  
**申** 100円程度  
**電話** ☎ 栄養担当

### 母親学級(2回コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過もく浴実習など。  
**日**3月12日(金)・19日(金)  
**場**保健センター、3月1日(月)8日

### 乳がん子宮頸がん検診

無料クーポン券は3月末日まで  
**乳**40歳・45歳・50歳・55歳・60歳(平成21年4月1日での年齢)  
**問** 女性のがん検診担当 ☎377-8931(平日の午前9時〜午後5時)

帯者は無料)  
**申**市内に転入された方、過去5年間に一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)か電話で保健センターへ。  
 ◎病院で治療中経過観察中の方はご遠慮ください。  
 ※乳がん検診：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。豊胸手術をしていない方は、エコー、マンモグラフィ共に不可。

(月)南行徳保健センター、いずれも午後1時〜4時 ※2回目は夫・祖父の参加も可。  
**人**初産で予定日が5月〜7月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、50人  
**申**電話で ☎ 母子保健担当

## 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**3月20日(土) / 保健センター(50組)、7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5月〜7月の妊婦とその夫 ※両親学級との重複受講は不可。  
**申**往復はがきに「3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、2月15日(月)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2月下旬にはがきで通知。

## 赤ちゃんとハガキ

2月20日(土)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成21年4月生まれ)のいる家庭には、はがきで育児相談についてお知らせします。  
**問** 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**3月10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  
**物**筆記用具、母子手帳  
**申** 100円程度  
**電話** ☎ 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**3月11日(木)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  
**物**筆記用具、母子手帳  
**申** 100円程度  
**電話** ☎ 栄養担当

## 3歳児健康診査

2月22日(月)ごろ、平成18年9月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。  
**日**3月3日(水)・17日(水) / 保健センター、3月10日(水)・24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** 地域担当

## 1歳6カ月児健康診査

2月22日(月)ごろ、平成20年8月生まれの子に通知(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**3月2日(火)・16日(火) / 保健センター、3月9日(火)・23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** 地域担当

## 2歳児健康診査

2月22日(月)ごろ、平成18年9月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。  
**日**3月3日(水)・17日(水) / 保健センター、3月10日(水)・24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** 地域担当

## ドクター通信 尿閉

聞きなれない言葉かもしれませんが、膀胱の中に溜まった尿が出なくなってしまう状態を尿閉と言います。  
 尿閉を引き起こす原因として最も多いのは、高齢男性の前立腺肥大症ですが、ほかに尿道結石、膀胱や前立腺のがん、神経的な病気なども原因になります。飲酒、体を冷やすこと、尿意をがまんすること、長時間座った姿勢をとり続けるきっかけになることが多く、さらに市販の風邪薬などが尿閉を誘発することもあります。日頃から尿の出が悪い方は、「くしゃ

み・鼻水によく効く風邪薬」には特に注意が必要です。薬剤師さんによく相談してから服用してください。  
 尿閉の状態になると、おしっこをしたい感覚が強いのにほとんど出ず、下腹部が張り、時には膨らんで痛みを伴い、患者さんはとてもつらい思いをします。  
 治療としては、とりあえずカテーテルを入れて膀胱内の尿を外に出すのですが、原因となっている病気を正しく診断し、治療することが大切なのは言うまでもありません。  
 (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

後方支援病院である東京歯科大学市川総合病院(2.5次救急医療病院)は、2月12日(金)の外来診療を休みます