

第8回 盲導犬体験フェア in 市川



盲導犬体験歩行・盲導犬使用者の体験談などを通して盲導犬との生活を実際に体験できるイベントです。
また、一般の方にも視覚障害と盲導犬について学べる機会です。ぜひご参加ください。



日 4月18日(日)午前10時～午後3時30分
場 メディアパーク2階グリーンスタジオ
人 180人(予約制4月16日(金)午後5時まで。盲導犬体験歩行は目の不自由な方優先)

※協力していただけるボランティアの方も募集。
募集 日 4月16日(金)午後5時まで ☎334-1168
期間 ファクス335-2030 障害者支援課

☎090-8003-7790
ファクス047-367-4035
盲導犬を普及させる会

相談

身体障害者相談員によるなんでも相談

日 2月24日(水)午前10時～午後3時
場 市役所1階多目的ホール
☎334-1168 (障害者支援課)

障害者のピアカウンセリング

障害のある相談員が障害者の相談に応じるピアカウンセリング。肢体不自由、視覚障害、聴覚障害の担当者がいます。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。相談は無料で秘密厳守します。

日 肢体不自由/相談者・カウンセラーの間で日程調整、視覚障害/第4金曜日(2月26日(金)午後1時～3時は交流会)

講座・催し

開催、聴覚障害(手話通訳あり)/第3金曜日
☎370-1871 ファクス370-1872 障害者地域生活支援センター(大洲1の18の1急病診療ふれあいセンター3階)

家族介護教室

認知症を学び予防していきましょう
日 2月26日(金)午後2時～3時30分
場 旧大野中央病院1階
☎373-0763 地域包括支援センターあんしん大柏

すこやかひろば

①パパのプチベビーマッサージと親子で触れ合い遊び
日 3月6日(土)午前10時30分～正午

『いちかわ子育てガイドブック』をリニューアル発行

妊娠期から就学前までの子育て家庭向けに隔年で発行している『いちかわ子育てガイドブック』を、リニューアル発行しました。さらに「見やすく」「探しやすく」



配布場所 市役所(子育て支援課/市民課)/行徳支所(すこやか応援隊/市民課)/大柏出張所/市川駅行政サービスセンター/保健センター/南行徳保健センター/こども館/親子つどいの広場/地域子育て支援センター ほか

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(※2月26日は休み)★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・土曜日は保護者同伴可)★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)＝最終水曜を除く毎週水曜日午後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。

自己診断「今の気持ちどこからくるの？」



お母さんの気持ちのリフレッシュ。親子でふれあい遊び。
日 2月24日(水)午前10時～11時30分
場 新井地域ふれあい館
人 0～3歳児の親子、15組(要申し込み)

家族みんなでクッキング!

お父さんが作ったピザ生地にお母さんとお子さんでトッピング、みんなでピザを作って食べましょう。当日の持ち物など詳細は申し込みの際に説明します。
日 3月6日(土)午前10時～午後

市民公開講座 「糖尿病と足の手入れ」

講師 小岩井慶子氏(国立国際医療センター国府台病院 皮膚・排泄ケア認定看護師)、谷藤ゆかり氏(糖尿病療養指導師)、中野輝美氏(フットケア研修修了看護師)。
日 3月6日(土)午後2時～3時30分
場 男女共同参画センター5階研修室
人 50人
☎372-3501 同院

市内の障害者による素敵な手作り作品の展示・販売会である「ハートフルギャラリー・福祉の店」をJR市川駅コンコースにて開催いたします。

様々な障害を乗り越え、ゆっくり時間をかけながら作りあげた作品をひとつひとつ手にとってお楽しみ下さい。今年度、最後の販売となります。

日 2月25日(木)・26日(金)午前10時～午後7時
場 JR市川駅コンコース
☎370-1871 福祉の店運営委員会 (障害者支援課)

ハートフルギャラリー・福祉の店

JR市川駅コンコースにて販売会開催

3月 こども館カレンダー

おすすめ

ダブルダッチに挑戦!

ダブルダッチの跳び方、縄のまわし方に挑戦。



講 東京大学ダブルダッチサークルD-act
日 6日(土)午前11時～午後0時30分
場 南八幡こども館 人 小学3年生以上、先着30人
物 上履き、着替え、タオル、水筒
申 事前申込み。電話か直接、同館へ。
☎ 同館 ☎370-5201

中央こども館(生涯学習センター内 ☎320-3337)

▶みんなで遊ぼう「中高生と幼児のふれあい交流」(概ね1歳以上の幼児親子と中高生)＝26日(金)午後2時～3時、27日(土)午前11時～正午。

▶いろいろ工作「ミサンガを作ろう」(小学生以上)＝17日(水)～20日(土)午後4時～5時。

南八幡こども館(勤労福祉センター内 ☎370-5201)

▶親子でエアロビクス(市内在住の幼児と保護者、先着20組)＝12日(金)午前10時30分～11時30分。講師＝鈴木美早子氏(エアロビクスインストラクター)事前に電話または直接、同館へ。

田尻こども館(田尻老人いこいの家内 ☎379-8631)

▶いろいろ工作「楽器カズー」(小学生)＝17日(水)～19日(金)午後2時30分。

市川こども館(市川老人いこいの家併設 ☎322-1404)

▶元小児科専門医による育児相談会(1歳半までの乳幼児と保護者、先着12組)＝11日(木)午前10時30分～11時30分。事前に、電話または直接同館へ。

新田こども館(新田第2保育園内 ☎379-1915)

▶育児疲れに「リフレッシュヨガ」(0歳児親子15組)＝12日(金)午前10時30分～11時30分。講師＝渡辺菜穂美氏。

曾谷こども館(曾谷公民館内 ☎372-2892)

▶いろいろ工作「パタパタペンギン」(小学生以上)＝17日(水)～19日(金)午後3時。20日(土)午前10時。

相之川こども館(南行徳公民館内 ☎356-7381)

▶子育て応援事業「うたってあそんでリトミック」(2歳以上、先着20組)＝5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。

▶チャレンジCook「お菓子作り」(小学生以上、先着16人)＝13日(土)午後2時～4時。エプロン、三角巾、ふきん、マスク、水筒持参。事前に電話または直接、同館へ。

保健ガイド

◆保健センター
南行徳保健センター

〒272-0023 南八幡4の18の8
〒272-0138 南行徳1の21の1
☎377-4511
☎359-8785

メタボリックシンドローム予防講座 「ウォーキング実践編」



ウォーキングは、誰もが取り組みやすい運動です。ストレスや運動不足の解消、メタボリックシンドローム予防のために、ウォーキングを始めてみませんか？初めての道も、みんなで歩けば楽しく歩けます。基本となるフォームをしっかり身につけて、長く続けられるウォーキングをしましょう。

日3月15日(月)午前9時10分～9時20分受け付け、午後0時30分終了予定。
※小雨決行、荒天の場合は室内にてウォーキング実技を行います。

場 市民会館(八幡4の2の1)第2会議室
コース・八幡周辺コース約5.8km(葛飾八幡宮、水木洋子邸、東山魁夷記念館などを巡ります)
人40人
物水分補給用の飲料、歩きやすい服装と靴、リュックサックなど、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

◆地域担当

相談

はりきゅうマッサージ相談
日2月26日(金)午後1時～3時30分
場 保健センター
☎377-6999 市川市鍼灸マッサージ師会(飯作)
(高齢者支援課)

予防接種

麻しん風しん予防接種はお済みですか
小学校4～6年生、中学1年生、高校3年生の方が公費(無料)で麻しん風しん混合予防接種ができるのは、3月31日までです。転入、紛失等で予防券がない方はご連絡下さい。
◆予防担当

赤ちゃん

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17日(水)午後1時～2時と午後2時25分～3時25分
場 南行徳保健センター
人4～6カ月児の保護者、各先着18人
¥1000程度
物筆記用具、母子手帳
◆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18日(木)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、各先着18人

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)。
◆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)場合は不要
※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。
※行徳公民館は当日エレベーターが利用できません。

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	3/1(月)	10:00 ～ 10:40	11:00	保健センター 南行徳保健センター
信篤公民館	3/18(木)		11:30	
市川こども館	3/25(木)			
保健センター	3/26(金)			
南行徳保健センター	3/5(金)			
※行徳公民館	3/19(金)			



発達相談

日3月26日(金)／保健センター、5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しないなど、お子さんの発達に心配のある方
◆各希望会場
◆4カ月赤ちゃん講座

会場	日程	受付時間	問い合わせ
西部公民館	3/1(月)	10:00～10:15	保健センター
大野公民館	3/11(木)	13:15～13:45	
信篤公民館	3/18(木)		9:40～10:00
市川こども館	3/25(木)		
保健センター	3/26(金)		
南行徳保健センター	3/5(金)		
※行徳公民館	3/19(金)		
妙典子育て支援センター	3/12(金)		

計測・育児や離乳食の話・個別相談、お母さん同士の交流。
人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・バスカード
◆地域担当

妊婦 新生児 1～2カ月児

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日まで過す市町村へ確認をし、訪問指導がない

歯

場合、市川市に戻ってから1～2カ月児訪問をご利用ください。
◆各保健センター

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	3/3(水)・17(水) 10:00 物母子手帳・歯ブラシ	3/10(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うがいの練習	3/18(木) 9:45 物歯ブラシ・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具	3/25(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	3/18(木) 15:00 物歯ブラシ・鏡・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具	3/25(木) 15:00

◆歯科担当
歯のイキイキ相談
歯科衛生士による歯の相談。
日3月26日(金)／保健センター、3月5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
◆歯科担当

ママになるための歯の教室

歯科健診、歯みがき指導。
日3月4日(木)／保健センター、11日(木)／南行徳保健センター、いずれも午後1時30分

正しいクスリ 百科

お薬の販売制度が変わっているのをご存じですか？
昨年6月より薬の販売方法を規制している法律(薬事法)が改正され、薬局などの店頭で「空箱」しか並んでいなかったり、値札の色が違ったりしているのを目にした方も多いと思います。
制度が変わり、新たな「登録販売者」という資格が出来たと共に、今まで店頭で並べられていたお薬が「第一類医薬品」「第二類医薬品」「第三類医薬品」と三種に分類されました。
「第一類医薬品」は医療用医薬品から一般用にスイッチされるなどして効き目がよいのですが、反面その使用に特に注意が必要なもので、薬剤師が文章を以って説明・情報提供をしなくては購入できません。店頭で空箱しか並んでいないのは、この「第一類医薬品」です。

「第二類医薬品」は効き目が比較的シャープですが、使用に注意が必要で、薬剤師及び登録販売者が情報提供に努力すべきものです。
「第三類医薬品」はそれ以外の比較的作用が緩和で安全なもので、薬剤師及び登録販売者より購入できます。インターネットより購入できるのはこの「第三類医薬品」のみです。
医薬品は症状にあったものを正しく使用すれば効果がありますが、量や服用法を間違えたりするとご自身の身体に害を及ぼすことも多々あります。CM等の情報に頼らず、薬剤師や登録販売者に相談して的確なお薬を選ぶようにしましょう。
(市川市薬剤師会)

愛の献血 (保健医療課)

日3月3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

日3月7日(日)
午前10時～11時45分
午後1時～4時30分
場 ニッケコルトンプラザ

相談

自死遺族相談
予約制で、臨床心理士等が相談に応じます。
場 保健センター
申毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)に健康支援課

◆妊婦
物歯ブラシ、鏡、コップ、タオル、母子手帳、筆記用具
◆歯科担当

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

※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。