

「シニアカレッジ」で 生きがいづくり

対象者
60歳
以上

老人いこいの家や老人福祉センターなど7施設で、「シニアカレッジ」を開講します。太極拳や絵手紙など多彩な講座から、興味のあるものを選んで参加してください。
(高齢者支援課)



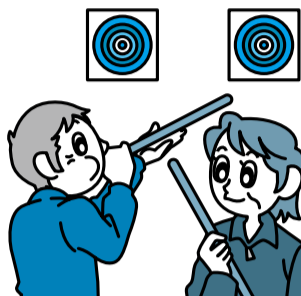
受講期間＝5月～平成23年3月

市内在住の60歳以上(昭和25年4月1日以前生まれ)で未経験の方

教材費のみ実費負担

往復はがき(1講座につき1枚)に希望講座と、住所・氏名(ふりがな)性別・生年月日・年齢・電話番号、返信用のあて先を書き、3月27日(土)必着で各施設へ。

※講座の申し込みは1人2講座まで。2講座以上の申し込みは無効。応募者が10人に満たない講座は、実施しない場合があります。



シニアカレッジ会場・日程表

施設名	内容	日時	定員
市川老人いこいの家 〒272-0034市川2-33-6 ☎322-2277	ヨガ	第1・3水曜日(午前)	20
	ビーズアクセサリ	第1・3水曜日(午前)	15
	フラワーアレンジメント	第1土曜日(午前)	15
鬼越老人いこいの家 〒272-0022鬼越1-25-3 ☎335-5779	朗読	第1・3土曜日(午前)	20
老人福祉センター (こども発達センター内) 〒272-0032大洲4-18-3 ☎370-3562	ハワイアンフラ	第1・3水曜日(午前)	30
	スポーツ吹き矢	第2・4木曜日(午前)	25
	健康麻将(マーじゃん)	第2・4水曜日(午前)	20
	手話	第1・3金曜日(午後)	20
北方老人いこいの家 〒272-0815北方2-29-19 ☎332-3846	太極拳	第2・4水曜日(午前)	20
	ハワイアン	第1・3水曜日(午前)	20
	脳トレパソコン	第2・4水曜日(午前)	10
勤労福祉センター分館 老人ホーム 〒272-0023南八幡5-20-3 ☎377-7011	書道	第1・3水曜日(午前)	20
	絵手紙	第1金曜日(午前)	20
勤労福祉センター本館 老人ホーム 〒272-0023南八幡2-20-1 ☎370-5201	練功十八法 (中国式自己鍛錬法)	第1・3水曜日(午前)	40
	絵手紙	第3金曜日(午前)	20
	ハーモニカ	第2・4金曜日(午後)	20
南行徳老人いこいの家 〒272-0141香取1-17-18 ☎357-1104	太極拳	第2・4火曜日(午後)	20

高齢者住宅 改修相談会

保健医療福祉センター内にある柏井住宅改修展示場では、住まいのバリアフリーや福祉用具などの実物が体験できます。1級建築士や福祉用具専門員が、病気や高齢でも使いやすい住宅に改修したいという相談に応じます。また、ミニ講座も開催します。

日 3月19日(金)午後1時～3時30分
(ミニ講座「玄関まわりの改修について」
午後3時から30分程度)

場 柏井住宅改修展示場(保健医療福祉センター内)

問 ☎334-1152地域福祉支援課

親業訓練講演 「ADHDのわが子を育てて」

ADHD(注意欠陥多動性障害)の息子を持ち、家庭崩壊の寸前までいった母親の経験を基に、子育てに悩む親へ、いじめや不登校の問題を含め効果的なコミュニケーション術を伝えます。



講 松本純氏(コミュニケーションアドバイザー)

日 3月26日(金)午後6時30分～8時(開場は30分前)

場 男女共同参画センター7階研修ホール

※無料保育有り(6カ月以上未就学児)要予約

人 先着150人

申 ☎322-6700同センター

よりよい関係を築くための コミュニケーション術

お知らせ

平成22年度市川市奨学生
(高校生対象)

支給金額 国公立は月額9千円、私立は月額1万5千円

支給期間 1年間

対象定員 「1」平成22年4月に高校高専に在学または入学予定、「2」市内に住んでいる、「3」学力優良、品行方正で成業の見込みがある、「4」経済的な理由で修学が困難、「5」他からの奨学金の支給・貸し付けを受けていない、「6」在学の学校長の推薦があるのすべてに該当する方、130人程度

申請書は3月31日(水)までに就学支援課へ提出。

☎704-0256同課

国民健康保険 1割負担の 新しい保険証を 簡易書留で郵送

1割負担の方の保険証の有効期限は、3月31日(水)までです。新しい保険証を3月中旬以降、簡易書留で郵送します。郵便局員が手渡しで届けますので、受け取りをお願いします。4月1日以降は、届いた新しい保険証をお使いください。

昭和10年4月2日～昭和15年3月1日生まれて 1割負担の被保険者の方

平成22年3月31日までの凍結措置により1割負担に据え置かれていましたが、さらに1年先の平成23年3月31日まで据え置かれます。

平成23年4月1日から2割負担に

※短期被保険者のかたは窓口で納税相談をしたあと交付となりますので、簡易書留郵便の郵送の対象外です。納税相談をされてないかたは、必ず国民健康保険課保険税担当へお越しください。
※期限切れの保険証は、誤使用を防ぐため、自分ではさみを入れるなど処分するか、市へお返しください(郵送可)。

☎334-1497国民健康保険課資格給付担当

講座・催し

順天堂大学浦安病院 市民公開講座

「口腔ケアは、がん治療の質を高めます」
日 3月20日(土)午後2時～午後4時

後4時
場 同病院 外来棟3階講堂
人 先着120人(申込み不要)

☎047-3533-111同病院
地域医療連携室

プレマルーム
(保健医療課)

妊産線予防アロマオイルをつくって、マッサージ。
日 3月25日(木)午後1時30分～3時

場 シーガルこどもセンター
人 妊娠中の方

☎3396-2252同センター
子育て支援課

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

健診で安心

平成22年度の各種健康診査
受診券を発送

市では、生活習慣病の予防とがんの早期発見・早期治療のため、各種の検診を行っています。誕生日別で各種健康診査受診券を発送します。

- 4〜7月生まれの方…3月31日(水)
- 8〜11月生まれの方…7月末
- 12〜3月生まれの方…11月末

◎受診券が届いたらなるべく早めに受診してください。誕生月の受診もお勧めです。

▽健康診査と肝炎検診は無料、各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、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)が電話で保健センターへ。

健診担当

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。

受診期間 3月31日(水)まで
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)

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

検診名	対象者(平成23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
視診・触診	30歳以上で奇数年齢の女性
マンモグラフィ	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

◎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。豊胸手術をしている方はエコー・マンモグラフィ共に不可。

お知らせ

新型インフルエンザの費用免除

現在、すべての方が新型インフルエンザワクチンの接種を受けることが出来ます。非課税世帯、生活保護世帯の方は、接種費用が免除になります。申請が必要です。なお無料接種券の使用、接種費用の払い戻しの申請は3月31日(水)までです。

マンモグラフィ検診とは?

マンモグラフィは、透明なプラスチックの板で乳房を圧迫して、レントゲン撮影をする検査です。この検査で体を受ける放射線の量は、1年間に太陽や地球から自然に受けている放射線量の50分の1程度なので、放射線による体への影響はほとんどありません。



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 4月9日(金) 16日(金) 午後1時〜4時 ※2回目は夫祖父の参加も可。
場 保健センター

申 初産で予定日が6月〜8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(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。

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 4月18日(日) 保健センター(50組、24日(土) 南行徳保健センター(45組、いずれも午後1時〜4時10分)

申 初産で予定日が6月〜8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「4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、3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3月下旬にはがきで通知。

3歳児健康診査
3月23日(火)ごろ、平成18年10月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

日 4月7日(水) 21日(水) 保健センター、4月14日(水) 28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

申 地域担当

保健推進員の訪問
子どもの生後3カ月過ぎに保健推進員が訪問し、育児相談や4カ月あかちゃん講座を案内します。

※訪問時に物品販売はしません(保健センター)

日 4月7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

申 4〜6カ月児の保護者、各先着18人
物筆記用具、母子手帳
申 栄養担当

1歳6カ月児健康診査
3月23日(火)ごろ、平成20年9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 4月6日(火) 20日(火) 保健センター、4月13日(火) 27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

申 地域担当

3歳児健康診査
3月23日(火)ごろ、平成18年10月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

日 4月7日(水) 21日(水) 保健センター、4月14日(水) 28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

申 地域担当

保健推進員の訪問
子どもの生後3カ月過ぎに保健推進員が訪問し、育児相談や4カ月あかちゃん講座を案内します。

※訪問時に物品販売はしません(保健センター)

骨密度測定「骨スカ御免!」(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
4月6日(火) 24日(土)	健康増進センター
4月19日(月)	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、3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

愛の献血

(保健医療課)

日 3月21日(祝)
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

自死遺族相談

予約制で、臨床心理士が相談に応じます。
場 保健センター
申 毎週金曜日(祝日、年末年始を除く)に
☎377-4511 地

ドクター通信

高齢者の安全な運動

世の中は高齢者の体操ブームです。皆さん、公民館やスポーツ施設で体操や水泳などががんばっていますが、楽しんでやっていますか。

高齢者の運動はあくまで体と心の健康を維持し高めるものであって、若い人のようにスポーツマンになるためのものではありません。がんばりすぎて腰やひざなどを痛めないように気をつけてください。

注意点をいくつか挙げます。
体操を開始するときには自分の健

康状態を把握してからにしましょう。高血圧や病気のある方は主治医に相談してください。あくまで個人の体力、健康水準に適した運動を行いましょう。その日の体調にあった運動量に気をつけ、疲労が翌日に残らないようにしないと長続きしません。短時間に大きな効果を期待せず、長い目で見たときの少しずつの改善を楽しむことが重要です。要するに「過ぎたるは及ばざるが如し」です。

(市川市医師会)

急病診療・ふれあいセンター

365日 小児科外来まで待機

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