

「ひきこもりかも?」と思ったら相談を

ひきこもりとは、「さまざまな要因により、学校や仕事に行かず、原則的には6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態である」とされています。このような状態の方は、次の機関にご相談ください。電話でお話を伺い、状況に合わせてアドバイスや支援を行います。

なお、障害者支援課・南八幡メンタルサポートセンター・障害者地域生活支援センター・「えくる」は、主に障害のある方に関する相談をお受けしています。(障害者支援課)

機関名	連絡先	窓口の時間
市川健康福祉センター(市川保健所)	☎377-1101	精神保健福祉相談 月～金9:00～17:00※ 医師による相談・予約制
中核地域生活支援センター「がじゅまる」(千葉県委託事業)	☎300-9500	24時間365日
障害者支援課	☎334-1111	月～金8:40～17:10※ 月～金9:00～19:00 日10:00～18:00 土曜日、祝・祭日、年末年始は休み
南八幡メンタルサポートセンター	☎376-6466	月～金9:00～17:00※
障害者地域生活支援センター	☎370-1871	月～金9:00～17:00※
障害者総合相談支援事業基幹型支援センター「えくる」	☎702-5588	月～金9:00～18:00 土11:00～16:00 日曜日、祝・祭日は休み

※土・日曜日、祝・祭日、年末年始は休み

齋藤 孝に学べ! ところの健康体感講座 最強のコミュニケーション術

現代のストレス社会を生き抜き、仕事もプライベートも充実させるために大切なコミュニケーションに関する講演会と、ソプラノ歌手の渡邊麻子さんによるミニコンサートを行います。

市川市では、平成11年から自殺により尊い命を亡くされる方が増加しています。その原因は、景気や就労など、さまざまな問題が複雑に絡み合っており、総合的な取り組みが必要です。市は、市民の皆さんのところの健康度アップを中心に、多様な施策を展開していきます。

齋藤 孝
(明治大学文学部教授)

1960年静岡生まれ。東京大学法学部卒。同大学院教育学研究科博士課程を経て現職。2001年に出した『声に出して読みたい日本語』がベストセラーになり日本語ブームをつくった。著書に『理想の国語教科書』『読書力』など多数。



写真提供:草思社

- 日 9月5日(日)午後1時～3時(ミニコンサートは午後1時15分～1時45分)
- 場 グリーンスタジオ(メディアパーク市川2階)
- 人 市内在住の方、260人
- 申 往復はがきに、ところの健康体感講座希望

望・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・職業を書き、7月30日(金)まで(消印有効)に保健センター健康支援課ところの健康体感講座担当(〒272-0023 南八幡4-18-8) 問 ☎377-4511 同担当

お知りせよ

すこやかひろば

すこやかメールマガジン
親子で遊ぶ「すこやかひろば」スケジュール、「子育ての情報」すこやかメールマガジンをメールで配信します。市のメール情報サービスに登録、各種情報の中から「すこやかひろば」スケジュール、「すこやかメールマガジン」をチェック。QRコードを読み取ることでアクセスできます。

親子でふれあい遊び、ママ友達づくり

8月2日(火)午前10時30分～正午
場 原木自治会館
入 0歳児親子(1歳の誕生日まで)、18組
申 7月20日(火)から☎334-1069 子育て支援課すこやか応援隊

図書館へGo!

- 信篤図書館** (高谷1-8-1 ☎328-8831)
★えほんの会(3歳～親子)=第2金曜日午後2時30分～3時(※8月13日は休み)
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(※8月15日は夏期特別休館)
- 稲越市民図書館** (稲越町518-2稲越小学校内 ☎373-6013)
※稲越小学校工事のため、7～9月は休館
- 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2時45分(※8月15日は夏期特別休館)
- 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・第3水曜日午後3時15分、第3土曜日午前11時(※8月15日は夏期特別休館)

※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)

講座・催し

権利擁護講座
被害に遭わないために(振り込み詐欺などの犯罪の実状)

7月22日(木)午後1時30分～3時
場 大洲防災公園ふれあいセンター2階第2集会室
申 ☎3203105 大洲在宅介護支援センター

「高齢期安心講座 消費者被害防止教室」

7月30日(金)午後1時30分～3時
場 原木自治会館
申 ☎3375497 ホワイト市川在宅介護支援センター (地域福祉支援課)

はりきりマッサージ相談

7月23日(金)午後1時～4時
場 保健センター
問 ☎3376999 市川市鍼灸マッサージ師会(飯作) (高齢者支援課)

8月 こども館カレンダー

※8月の休館日は毎週月曜日
※田尻こども館は、改築工事のため平成23年3月下旬まで閉館

- 中央こども館** (生涯学習センター内 ☎320-3337)
▶平和展「防空壕体験・千人針体験・千羽鶴コーナーなど」=6日(金)～15日(日)
▶いろいろ工作「石ころアート」(小学生以上)=18日(水)～21日(土)午後4時～5時
▶みんなで遊ぼう「中高校生と乳幼児のふれあい交流」(幼児と保護者、中学生以上)=19日(木)・20日(金)午後2時30分～3時30分
- 本北方こども館** (東部公民館内 ☎337-8936)
▶いろいろ工作「アルミ虫」(小学生)=4日(水)～7日(土)午前11時
- 柏井こども館** (柏井公民館内 ☎339-3754)
▶いろいろ工作「プロミスリング」(小学生)=4日(水)午後2時
▶いろいろ工作「リサイクル工作」(小学生)=18日(水)午後2時
- 南八幡こども館** (勤労福祉センター内 ☎370-5201)
▶紙ビーズでプレスレット作り(小学生以上)=18日(水)～20日(金)午後2時～3時
▶しほりぞめ体験(小学生以上先着10人)=25日(水)～27日(金)午後2時～3時
- 信篤こども館** (信篤公民館内 ☎327-0141)
▶いろいろ工作「くるくるレインボー」(小学生以上)=25日(水)～28日(土)午後3時～4時
- 市川こども館** (市川老人いこいの家併設 ☎322-1404)
▶みんなあつまれわくわくタイム「ダンボールで迷路づくり」(小学生以上)=21日(土)午後2時
※22日(日)～28日(土)引き続き迷路遊びを楽しみます。いろいろな個性を持つ子どもと一緒に楽しむ場です。
▶いろいろ工作「トントンくぎうち絵」(小学生以上各日10人)=18日(水)～20日(金)午後2時
- 中国分こども館** (西部公民館内 ☎375-6547)
▶いろいろ工作「ショットキャンディーほか」(小学生以上)=4日(水)～6日(金)・18日(水)～20日(金)いずれも午後3時30分

- 曾谷こども館** (曾谷公民館内 ☎372-2892)
▶いろいろ工作「牛乳パックのペン立て」(小学生以上)=18日(水)～21日(土)午前10時
- 大洲こども館** (こども発達センター内 ☎370-3561)
▶いろいろ工作「シードーム」(小学生以上15人)=4日(水)午後2時
- 新田こども館** (新田第2保育園内 ☎379-1915)
▶いろいろ工作「ガチャポンで作る風鈴」(小学生以上)=14日(土)午後2時～4時
▶いろいろ工作「にじみ絵」(小学生以上)=21日(土)午後2時～4時
- 相之川こども館** (南行徳公民館内 ☎356-7381)
▶いろいろ工作「ペーパー スポンジ」(小学生以上)=11日(水)～13日(金)午後2時～4時
▶いろいろ工作「ソーマトロップ」(小学生以上)=25日(水)～27日(金)午後2時～4時
- 末広こども館** (行徳支所内 ☎359-1671)
▶いろいろ工作「ペーパー スポンジ」(小学生以上)=11日(水)・12日(木)午後2時～4時
- 塩浜こども館** (ハイタウン塩浜1棟内 ☎396-1765)
▶いろいろ工作「ペーパー スポンジ」(小学生以上)=10日(火)～15日(日)午後2時～4時
▶いろいろ工作「フォトフレーム」(小学生以上)=26日(木)～29日(日)午後2時～4時
- 本行徳こども館** (本行徳公民館内 ☎359-1351)
▶いろいろ工作「ペーパー スポンジ」(小学生以上)=18日(水)・21日(土)午後2時～4時



子宮頸がん 乳がんマンモグラフィ 女性対象の無料検診クーポン

がん検診の受診率向上促進と、未来への投資につながる子育て支援策として、国が行う検診です。

年齢が平成21年4月2日から平成22年4月1日までに
20・25・30・35・40歳になった女性の方には「子宮頸がん」検診
40・45・50・55・60歳になった女性の方には「乳がん(マンモグラフィ)」検診
を行います。

すでに受診した方には負担金をお返します
上記の対象者のうち、今年4月以降に保健センターから送られた受診券で無料対象となる検診をすでに受診された方には、一部自己負担金の500円をお返します(一部自己負担金が無かった方は除きます)。

案内の郵送時期	誕生月	送付時期
対象者全員に、右の日程で、保健センターから案内を郵送します。	4月～11月	7月末～8月上旬
	12月～3月	11月末～12月上旬

胃の集団検診

検診の終了時間は正午を過ぎる場合もあります。

受付時間 男性午前9時～9時15分、女性午前9時45分～10時45分(☆は午前9時～10時30分)
人 7・8月生まれで40歳以上の方(勤務先などで受診可能な方、胃腸治療中や胃腸に症状のある方、妊娠中の方は除く)
¥ 一部自己負担金500円(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者とは非課税世帯者は無料)

申 電話またははがきに「胃の検診希望」、住所・氏名・電話番号・生年月日・希望日程を書き、保健センターへ ※過去2年間に受診されたことがある方は、受診券を郵送しますので申し込みの必要はありません。

月	日	会場	月	日	会場
8月	☆16日(月)	保健センター	8月	27日(金)	東部公民館
	18日(水)	リハビリテーション病院		30日(月)	大野公民館(大柏出張所)
	19日(木)	南行徳保健センター		☆31日(火)	行徳公民館新館(行徳図書館1階)
	20日(金)	本行徳公民館	9月	1日(水)	南行徳保健センター
	23日(月)	曾谷公民館		2日(木)	スポーツセンター(国府台市民体育館)
	24日(火)	リハビリテーション病院		3日(金)	信篤公民館
☆25日(水)	急病診療所(大洲防災公園内)	☆4日(土)		保健センター	
☆26日(木)	保健センター				

保健ガイド 南行徳保健センター

〒272-0023 南八幡4の18の8
TEL 377-4511
TEL 359-8785

赤ちゃん

育児相談
身長・体重の測定と授乳、離乳食、子育ての相談(歯の相談は各保健センターのみ)。
申 相談日前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。

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	8/12(木)	10:00 10:40	11:00 11:30	保健センター 南行徳保健センター
信篤公民館	8/19(木)			
市川子ども館	8/26(木)			
保健センター	8/27(金)			
南行徳保健センター	8/6(金)			
行徳公民館	8/20(金)			

発達相談
日場 8月27日(金) / 保健センター、6日(金) / 南行徳保健センター、いずれも午前9時30分～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
申 各希望会場

妊婦新生児1～2か月児訪問
申 妊婦訪問は電話で各保健センターへ。
人 新生児1～2か月児訪問は母子健康手帳別冊3(平成22年4月以降交付分は別冊1)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

予防接種

地域担当

問 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)
申 母子健康手帳・問診票・バスタオルなど

会場	日程	受付時間	問い合わせ
西部公民館	8/2(月)	10:00～10:15	保健センター 南行徳保健センター
大野公民館	8/12(木)	13:15～13:45	
信篤公民館	8/19(木)		
市川子ども館	8/26(木)		
保健センター	8/27(金)		
南行徳保健センター	8/6(金)		
行徳公民館	8/20(金)		9:40～10:00
妙典子育て支援センター	8/13(金)		

4か月あかちゃん講座
計 測・育児や離乳食の話・個別相談、お母さん同士の交流。
申 栄養担当
物 筆記用具、母子手帳
先 着18人
場 南行徳保健センター
日 8月4日(水)午後1時～2時、午後2時25分～3時25分
問 各保健センター
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 8月4日(水)午後1時～2時、午後2時25分～3時25分

歯

歯のイキキ相談
歯科衛生士による歯の相談。
日 8月27日(金) / 保健センター、6日(金) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時～3時
申 歯科担当
物 歯ブラシ、タオル

歯科健診、歯みがき指導
日 8月5日(木) / 保健センター、12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、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

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 1～2歳未満、2期 平成16年4月2日～17年4月1日生まれ、3期 平成9年4月2日～10年4月1日生まれ、4期 平成4年4月2日～5年4月1日生まれ ※平成20年・21年度に特別救済を受けた方を除く
◆日本脳炎
1期 3～7歳6カ月未満
◆二種混合(シフテリア・破傷風)
11歳以上13歳未満
◆おたふくかぜ
2～7歳6カ月未満(一部負担金1400円、生活保護受給者・非課税世帯は無料) ※2歳の誕生日の翌月に予約票を発送。転入や紛失などで予約票がない場合は連絡を
問 予防担当

対象	保健センター		南行徳保健センター	
	8/4(水)・18(水)	午前10時の部	8/11(水)・25(水)	午前10時の部
赤ちゃん(10～11カ月児) はじめての歯ブラシみがき	物 母子手帳・歯ブラシ			
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	8/19(木)	午前10時の部 午前11時の部	8/26(木)	午前10時の部 午前11時の部
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	8/19(木)	午後3時の部	8/26(木)	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			

そうだ！ 口腔がん検診に行こう

口腔や顔面に進行し、さらに浸潤していく「口腔がん」は早期発見が大切です。そのためには「口腔がん」の検診制度をつくること、それはすなわち、がん患者の命を救うことでもあります。昨年6月から市川市では、液状細胞診を利用した口腔がん検診が始まりましたが、実は全国初で、とても画期的なことなのです。
通常の口腔がん検診は、会場に集まっていたり、専門医の視診・触診などにより疑わしいケースには精密検査をお勧めするという「集団検診方式」を取ります。それさえ実施している自治体は多くはありません。
私たちの口腔がん検診は、その集団検診から一歩進んだ、さらに精度の高い検査方

式で、市川市指定の歯科医院にて口腔内の細胞を採取し、それを特殊処理で分析し、「がん細胞」を明瞭に判別します。本制度が成し得たのは、市川総合病院と市川市歯科医師会と、そして市川市保健行政の協力体制のためなのです。
受診資格は20歳以上の市川市民ならOK。検診の内容はいたって簡単で、小さなブラシで口腔粘膜の表層をこすり取るだけ、痛みもほとんど感じられません。
口腔がんは、発見が早ければ早いほど、治療後の生活の質が維持できます。私たち歯科医師会は、口腔がんで苦しむ人が一人でも少なくなるように願っています。
(市川市歯科医師会)

急病診療・ふれあいセンター

小児科外来医が待機
365日
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。