

“地域子育て支援センター”をご利用ください

市内11カ所にある“地域子育て支援センター”は、妊婦や就学前の子どもを持つ親子なら、誰でも利用できる施設です。オープンスペースで自由に遊んだり、専任の保育士に子育ての相談もできます。育児講座やプレママ講座なども行っており、子育て仲間と出会える場所でもあります。子どもがのびのびと成長し、お母さん、お父さん達が楽しく子育てできるようにお手伝いします。お気軽にお越しください。

センター名	住所	電話番号
さかえ・こどもセンター	北国分4-10-3 (風の谷保育園内)	☎373-0191
シーガル・こどもセンター	幸2-8-17 (愛泉保育園内)	☎396-2252
妙典保育園 地域子育て支援センター	妙典6-2-45 (妙典保育園内)	☎398-1631
こあらっこ・こどもセンター	国府台2-9-13 (国府台保育園内)	☎373-1408
わたぐも・こどもセンター	原木2-10-13 (わたぐも保育園内)	☎329-6006
チェリーズ・こどもセンター	市川南2-6-22 (さくらんぼ保育園内)	☎322-0064
キッド・ステイ こどもセンター	香取2-19-10 (キッドステイ南行徳保育園内)	☎390-1180
CMSいちかわキッズ 子育て支援センター	市川南1-10-1 (市川キッズステーション内)	☎322-8733
昭和学院 もこもこ・こどもセンター	東菅野2-17-1 (昭和学院短期大学内)	☎326-2213
地域子育て支援センター 結(ゆう)	広尾2-3-1 (広尾みらい保育園内)	☎390-2227
CMS市川大野 子育て支援センター	大野町3-1438-1 (市川大野ナーサリースクール内)	☎339-3331

プレママくらぶ

すこやかマタニティーライフ・お友だち作り・情報交換

日 8月19日(木)午後1時30分～3時
人 妊婦、10人
料 100円
物 母子手帳
申 ☎373-1408こあらっこ・こどもセンター
(平日午前9時～午後4時30分)



お楽しみ会

赤ちゃんスキンシップ・お友だち作り・情報交換

日 8月26日(木)午前10時～11時30分
場 中央公民館菅野分室 和室
人 1～5カ月の親子と妊婦、10組
料 1人100円
物 赤ちゃんのバスタオル、飲み物
申 ☎373-1408こあらっこ・こどもセンター
(平日午前9時～午後4時30分)

夏祭りごっこ

盆踊り、輪投げなどで夏祭り気分を味わってみませんか?

日 8月24日(火)午前11時30分～午後0時30分
場 塩浜市民体育館第1武道場
人 30人(要申し込み)
料 100円
問申 ☎396-2252シーガル・こどもセンター

思春期って何だろう???

親と子のこころをつなぐコミュニケーションのコツ

子どもがどんどん大人に近づいて、親はその変化に戸惑うばかり。「うちの子って何を考えているのかわからない」「こんなお悩みありませんか?子どもとのつきあいを2日間1コースで学びます。」

講師 一郎氏(わいわいギルド代表)

日 9月9日(木)「思春期って何だろう?基礎編」、16日(木)「思春期って何だろう?実践編」、いずれも午前10時～正午

場 保健センター

人 小・中学生を持つ親(保護者)と関心のある方、50人

申 ☎地域担当

「かむ子のびる子・元気な子」料理(弁当)コンクール

幼児期からの規則正しい食生活をすすめる「かむ子のびる子・元気な子」健康かみかみ弁当の作品を募集します。書類選考の後、11月14日(日)に行われるコンクールで、実際に調理した弁当を持参してもらい、審査します。

応募作品 ①子ども向きである ②家庭や集団のメニューとして普及性がある ③良くかんで味わえるメニューである ④1人分500円前後の食材である ⑤千葉県産の農水産物を利用する

『チャレンジママの再就職サポート』セミナー

～女性のための仕事再開ステップ～

結婚、出産、子育てなどにより、離職を余儀なくされた女性の再就職を支援します。(ハローワークの雇用保険の求職活動に認められています)

講 望月直美氏(キャリアカウンセラー)、「自分に合う仕事と働き方を見つけよう」

日 場 9月7日(火)午前9時30分～正午、男女共同参画センター(ウイズ)6階F室

人 30人(6カ月以上の未就学児の保育有り、保育希望は要予約15人)

申 ☎043-224-0761 21世紀職業財団千葉事務所(男女共同参画課)

アクアビクス教室

水中運動で運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。水中で運動することは、健康・体力作りにとっても効果があります。泳げない方でも大丈夫です。

日 9月1日(水)・3日(金)・6日(月)・7日(火) (予備日9月10日)、午前10時～11時15分

場 市民プール(25メートル太陽熱利用プール)

人 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方、抽選で50人

物 水着、水泳帽、タオルなど

申 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号、「アクアビクス教室」と書き、8月16日(月)までにスポーツ課(〒272-0887 国府台1の6)の4 ☎373-3112

EMぼかし

★準備するもの
EMぼかし ホームセンターなどで販売されています。
密閉バケツ
下部に水分を抜く栓がある容器が便利です。
※市では堆肥化に適したコンポスト容器の購入額を補助しています。詳しくはホームページをご覧ください。
☎320-3971 循環型社会推進担当



①を繰り返し、容器いっぱいになったら2週間程度ねかせ。漬け物のような臭いがすれば完成。畑や庭で使用するとき、土とよく混ぜる。プランターで使用するとき、下層に土・中層に土と混ぜた堆肥・上層に土の三層にして使用する。




堆肥を土とよく混ぜることで、栽培に適した良質の土ができます

エコライフ

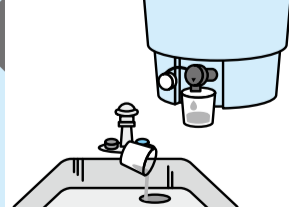
生ごみで堆肥をつくらう

「土を作ることが農業の基本。この堆肥で育てた野菜は免疫力が高く、虫がつきにくいのです」と、大きなナスやゴーヤのなった畑で語るのは環境活動グループ「Re-いちかわ」の皆さん。「EMぼかし」と呼ばれる有用微生物群を利用し、生ごみの堆肥化を普及させる活動を進めています。家庭の生ごみは堆肥に利用するだけではなく、生じた水分も液肥としてリサイクルできます。密閉容器を使えば、臭いも気になりません。生ごみ処理に気がつかう夏だからこそ、発想を切り換え、堆肥化に挑戦してみませんか。

①水をよく切り細かくカットした野菜くずなどの生ごみを、バケツに投入。貝殻などは細かく砕く。生ゴミを投入するたびに、EMぼかしをふりかける。バケツのフタをしっかり閉じて、臭いが外に漏れないようにする。



②下部にたまった液体は、液肥として利用する。薄めて下水に流すと臭いやヌメリが取れる。



夏野菜の収穫を楽しむRe-いちかわの皆さん



保健ガイド

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。

9月21日(火)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

費 100円程度

申 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。

9月6日(月)・13日(月)

午後1時～4時※2回目は夫・祖父の参加も可。

場 南行徳保健センター

人 初産で出産予定日が11月～1月の妊婦(母親学級との重複受講は不可)、45人

申 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。

9月25日(土)／保健センター(50組)、12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

場 初産で出産予定日が11月～1月の妊婦とその夫※母親学級との重複受講は不可。

申 往復はがきに「9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、8月16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8月下旬にはがきで通知。

すくすく赤ちゃんハガキ

8月20日(金)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成21年10月生まれ)のいる家庭に、はがきで育児相談についてお知らせします。

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
 ☎3377-4511
 ☎3359-8785

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。

8月25日(水)／保健センター(27日(金)／南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時と午後2時25分～3時25分

場 4～6カ月児の保護者、各先着①25人②18人

物 筆記用具、母子手帳

費 60円程度

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。

8月19日(木)／保健センター(26日(木)／南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時と午後2時25分～3時25分

場 7～8カ月児の保護者、各先着①25人②18人

物 筆記用具、母子手帳

費 60円程度

申 栄養担当

1歳6カ月児健康診査

8月20日(金)ごろ、平成21年2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。

9月7日(火)・21日(火)／保健センター、9月14日(火)・28日(火)／南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時

場 受け付け

申 地域担当

3歳児健康診査

8月20日(金)ごろ、平成19年3月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。

9月8日(水)・22日(水)／保健センター、9月15日(水)・29日(水)／南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時

場 受け付け

申 地域担当

健診

もっと知りたい！子宮がんの話

10

8～11月生まれの対象者へ健康診査受診券を発送

子宮がんについての基礎知識と予防法などを学びます。

講師 仲村勝氏(東京歯科大学市川総合病院 産婦人科)

9月6日(月)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時～1時15分)

場 保健センター

人 市内在住の在勤の方、先着50人

物 筆記用具、お持ちの方はエコポカド

申 問 地域担当

歯

二十歳の歯科健康診査

問診・口腔内診査、歯周病検査、前歯のクリーニング、パノラマレントゲン撮影。

受診期間 平成23年2月28日まで

場 二十歳の歯科健康診査指定歯科医院(受診券に記載または市ホームページに掲載)

人 市内に住民登録または外国人登録している平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方

物 市から郵送された受診券 ※受診券のない方は、お問い合わせください。

申 歯科担当

歯と口の健康相談(検診)

要介護者などで通院困難な方のために、口の中の健康を維持・改善するための検診を歯科医師が訪問します。

1回のみの無料(2回目以降は有料)

申 ☎332-0187 市川市歯科医師会口腔サポートセンター

歯周疾患検診

今年度内に30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方に受診券を郵送

申 予防担当

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(9月)	会場
13日(月) 19日(日)	健康増進センター
7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・体重・年齢を記入。

費 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、8月17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)

問 ☎334-2311 健康増進センター

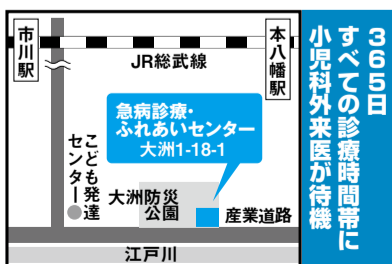
愛の献血

日 8月10日(火)・14日(土)午前10時～11時45分 午後1時～4時
場 JR本八幡駅前

日 8月10日(火)・11日(水)・12日(木)・21日(土)
いずれも午前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

日 8月13日(金) 午前10時～11時45分 午後1時～4時
場 東西線行徳駅前 (保健医療課)

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着用をお願いします。

相談

自死遺族相談

予約制で精神保健福祉士などが相談に応じます。

健康支援課(土・日曜日と祝日・年末年始を除く)

日程は相談に応じます。

子宮頸がんの予防ワクチン

ドクター通信

先進諸国に遅れること6年。やっと認可されたヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンは、子宮頸がんの原因になる高リスク型HPV(約15種)のうち、16・18型の感染を防ぐことによって、80%以上の女性の発がん(正確には前がん病変)予防効果があります。安全性も最高ランクで、20歳からのがん検診との併用により、子宮頸がんは制圧に近い時代になる優れたワクチンです。

ただし、HPVはほとんどの女性が感染し90%は自然治癒しますが、持続感染という状態になってしまうと治療には無効です。したがってセックスデビュー

前、特に免疫を得る能力が高い10歳～14歳の女子への接種が大切で、初回、次の月、6カ月後の3回筋注します。

接種は子宮頸がん予防目的ですので、産婦人科はもちろんですが、他の診療科でも可能です。若い女性には婦人科は抵抗感があると思いますが、内診などはありません。

妊婦、がん検診との関連、適齢期を過ぎた女性のキャッチアップ(追いつき)接種等々、高価でもありますので、十分な説明とご理解のうえでの接種がベターです。

(市川市医師会)