

市民体育大会に 参加してみよう

日頃の練習の成果を、ぜひこの機会に試してみませんか。申し込み、問い合わせなどは、各種目の代表者へご連絡ください。(スポーツ課)

種目	日時	会場	対象	参加費	締切	問い合わせ・申し込み
陸上競技	10月11日(祝) 午前8時～	スポーツセンター 陸上競技場	中学生以上の市内在住・在勤・在学の方と市川浦安小中体連加盟者	1種目200円 リレー(1チーム)500円 ナンバーカード200円	9月22日(水)	市川市陸上競技協会 ☎090-8849-7187 水野 ☎090-7222-7143 門
テニス	10月11日(祝) 午前9時～	スポーツセンター テニスコート (No.1-3)	男女ペアの合計年齢110歳以上(応募多数の場合年齢高順)	1ペア1,500円	9月24日(金)	市川市テニス協会事務局 ☎371-2458 飯塚 往復はがきに参加者名・年齢・住所・連絡先・返信用のあて先を書き、同事務局(〒272-0832曾谷2-21-6)
ボウリング	10月11日(祝) 午前9時～	本八幡スターレーン	市民	3,000円(2人×1,500円) (小・高校生は1,000円)	先着24組	本八幡スターレーン内 市民ボウリング大会担当 ☎377-0101
ゲートボール	10月26日(火) 午前9時～	スポーツセンター 陸上競技場	一般・協会員	協会員500円 一般市民無料	9月30日(木)	市川市ゲートボール協会事務局 ☎395-5915 須納瀬
柔道	11月3日(祝) 午前9時～	塩浜市民体育館	市内在住・在勤・在学の方 (小・中・高・一般)	保険料	10月10日(日)	市川市柔道協会事務局 ☎357-0983 松原
空手道	11月3日(祝) 午前9時～	国府台市民体育館	小学生以上	1,000円	9月30日(木)	市川市空手道連盟事務局 ☎090-3240-7861 清水
バドミントン	11月14日(日) 午前9時～	信篤市民体育館	初級者・初心者	1,000円	11月7日(日)	市川市バドミントン協会事務局 ☎090-4605-3990 実川
	11月21日(日) 午前9時～	国府台市民体育館	市内在住・在勤の方と 同協会登録者	本協会登録者1,000円 非登録者1,500円	11月5日(金)	
	11月23日(祝) 午前9時～	塩浜市民体育館	一般有段者	1,000円	11月10日(水)	
弓道	11月21日(日) 午前9時～	曾谷公民館弓道場	一般有段者	1,000円	11月10日(水)	市川市弓道連盟事務局 ☎338-7878 広沢
インディアカ	11月21日(日) 午前9時～	信篤市民体育館	市内在住・在勤の方	200円	11月6日(土)	市川市インディアカ協会事務局 ☎ファクス339-6765 小鷹 e-mail: yacchan@kdb.biglobe.ne.jp
フォークダンス	12月14日(火) 午前9時30分～	スポーツセンター 剣道場	一般	500円	なし	市川市フォークダンス協会事務局 ☎371-9054 松村
ダンススポーツ	12月19日(日) 午前9時～	国府台市民体育館	市民・近県の方	1組3,000円	12月7日(火)	市川市ダンススポーツ協会事務局 ☎379-3490 島崎

兄弟姉妹も一緒に遊べる! 参加者募集

あいうえ育児

後期クラス(全4回)

親子でふれあいやあそびをしたり、新聞紙あそびや小麦粉粘土を楽しみます。また、グループに分かれて子育てについての話し合いも行います。

4回すべて参加できる市内在住の2歳児(平成19年10月1日～平成20年4月1日生まれ)と保護者。
往復はがき(1人1枚)に郵便番号・住所・電話番号・希望する館とクラス(1クラスのみ)・子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・参加する保護者の氏名(ふりがな)・一緒に参加する兄弟姉妹の氏名(ふりがな)・生年月日・性別・キャンセル待ちの希望の有無・返信用のあて先を書き、9月10日(金)まで(消印有効)に各館へ。返信用はがきを直接持参も可(月曜日休館)※抽選後9月末までに通知。ただし、6組に満たない場合は中止。

会場(曜日)定員	クラス・日程(いずれも午前10時30分～正午)		
中央こども館 (木曜日)14組	Aクラス 10/7・14・21・28	Bクラス 11/4・11・18・25	Cクラス 平成23年 1/13・20・27/2/3
相之川こども館 (木曜日)14組	Dクラス 10/14・21・28・11/4		
市川こども館 (金曜日)10組	Eクラス 10/8・15・22・29	Fクラス 11/12・19・26・12/3	

問い合わせ 各こども館

- 中央こども館 〒272-0015 鬼高1-1-4(メディアパーク市川内) ☎320-3337
- 相之川こども館 〒272-0143 相之川1-3-7(南行徳公民館内) ☎356-7381
- 市川こども館 〒272-0034 市川2-33-6 ☎322-1404

みんなていい汗を流そう サタデースポーツ教室

土曜日を中心とした種目別のスポーツ教室です。ご家族や友人を誘って気軽に参加してください。※参加についてや会場の確認など、詳しくは各種目の代表者へお問い合わせください。(スポーツ課)

●物運動のできる服装、飲料水
●無料(種目によってはスポーツ保険、用具などの実費負担あり)

種目	日時	会場	対象	問い合わせ
卓球	9月4日(土)～ 午前9時～	国分小学校	小・中学生以上	☎370-3712 大島
ハンドボール	9月4日(土)～ 午前9時～	昭和学院	小・中学生	☎323-4171 八重盛
アーチェリー	9月4日(土)～ 午前9時30分～	曾谷公民館	小学高学年以上 (身長130cm以上 片手で4kgの重さを持ち上げられる人)	☎090-3800-7674 板橋
合気道	9月4日(土)～ 午前10時～	第一中学校	6歳以上	☎03-3657-5604 野本
ラグビーフットボール	9月4日(土)～ 午前9時～	北方多目的運動広場他	3歳～15歳	☎090-1039-6930 大口
ソフトボール	9月4日(土)～ 午前9時～	原木ソフトボール場	小学生以上	☎328-7400 豊増
ソフトバレーボール	9月4日(土)～ 午前10時～	大洲小学校	小学生以上	☎376-1405 角谷
バドミントン	9月4日(土)～ 午後1時30分～	幸小学校	小学生以上	☎357-4797 横川
	9月11日(土)～ 午後1時30分～	信篤小学校	年長園児以上 (保護者同伴)	☎332-5544 馬渡
バレーボール	9月4日(土)～ 午前9時～	スポーツセンター	小学生	☎358-0761 田嶋
	9月11日(土)～ 午前9時～	行徳小学校		
フェンシング	9月5日(日)～ 午前10時～	市川小学校	小学生以上	☎371-6779 相田
陸上競技	9月11日(土)～ 午前9時～	スポーツセンター	小学5年生～中学生	☎090-8118-8113 永田
弓道	9月11日(土)～ 午前10時～	曾谷公民館	小学4年生以上	☎338-7878 広沢
ユニホッケー他	9月11日(土)～ 午前10時～	若宮小学校	小学生以上	☎339-0779 小野
グラウンドゴルフ他	9月11日(土)～ 午前9時～	鬼高小学校	小学生以上	☎378-0098 奥田
	9月18日(土)～ 午前10時～	二俣小学校		☎710-5541 森野
バスケットボール	9月11日(土)～ 午前9時～	大和田小学校	小・中学生	☎393-1030 木村
	10月9日(土)～ 午前9時～	富貴島小学校	小学生	☎335-4755 若林
インディアカ	9月18日(土)～ 午前10時～	妙典小学校	小学生以上	☎339-6765 小鷹
剣道	9月18日(土)～ 午前9時30分～	スポーツセンター	小学生以上	☎357-7653 高橋
ソフトテニス	9月25日(土)～ 午前9時～	スポーツセンター	小学3年生以上	☎338-4345 藤枝
ファミリーバドミントン他	11月13日(土)～ 午前9時30分～	柏井小学校	小学生以上	☎339-2754 山田

回収ステーション

大柏出張所、男女共同参画センター、リサイクルプラザ、行徳公民館、幸公民館、南行徳公民館、南消防署、南消防署行徳出張所、公文式末広東教室



回収は飲料水のペットボトルのキャップのみです。調味料が入っているペットボトル・インスタントコーヒーのピン・アルミ缶などのキャップは回収できません。

☎399-8415 ナチュラルエコライフサポート(NES) 自然環境にやさしい活動を広める会 北村



工場を視察

工場で粉砕されたペットボトルのキャップ



市内で回収したキャップはリサイクルプラザに集められ、丁寧に仕分けされます

ペットボトルのキャップを再資源化しようとする活動が広がりをみせています。「ナチュラルエコライフサポート(NES)」自然環境にやさしい活動を広める会」では、市内9カ所のステーションでキャップを回収し、木更津の製材加工所に引き取りを依頼。売却益をすべて「ニセフ」(世界の子どもにもワクチンを日本委員会(JCV))などに寄附しています。加工所ではキャップをチップに粉砕し、建材や家具として再利用しており無駄がありません。

少しでもごみの焼却を少なくするために取り組みたいというメンバーは、再利用できないものを手で分け、大きな袋に集めていきます。「活動を通じて、生活意識も変わってきまして」と語るように、「ごみを考えることは暮らしを見直すきっかけになります。みなさんも小さなペットボトルのキャップから未来を考えてみませんか。」

気軽に楽しく

エコライフ



ナチュラルエコライフサポート(NES) 自然環境にやさしい活動を広める会の皆さん

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。
 日 10月22日(金) 午後1時30分～3時
 場 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 1000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。
 日 10月8日(金)・15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 初産で出産予定日が12月～2月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、50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。
 日 10月17日(日) / 保健センター(50組)・23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
 人 初産で出産予定日が12月～2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「10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、9月15日(水)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9月下旬にはがきで通知

すくすく赤ちゃんハガキ

9月21日(火)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(平成21年11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

1歳6カ月児健康診査

9月21日(火)ごろ、平成21年3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 10月5日(火)・19日(火) / 保健センター、10月12日(火)・26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

3歳児健康診査

9月21日(火)ごろ、平成19年4月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。
 日 10月6日(水)・20日(水) / 保健センター、10月13日(水)・27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

予防接種

◆BCG
 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 11～2歳未満、2期 11～16歳未満、3期 11～17歳未満、4期 11～10年4月1日生まれ、4月2日～10年4月1日生まれ、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 11～3歳6カ月未満
 ◆二種混合(インフルエンザ破傷風)
 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防接種券を発送。転入や紛失などで予防接種券がない場合は連絡を。
 問 予防担当

健診

胃の集団検診
 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)
 検診の終了時間は正午を過ぎる場合もあります。
 東部公民館は、大柏川ビジターセンターに会場が変わります。
 人 9月10日生まれで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)
 費 一部自己負担金5000円(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者は無料)
 申 歯科担当

保険者と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申し込みの必要はありません。
 口腔がん検診
 口腔がんを早期に発見するため、市では20歳以上の市民を対象に「口腔がん検診」を実施しています。検診希望の方へ「口腔がん検診受診券兼予防接種券」を発送します。
 場 口腔がん検診指定歯科医院
 費 一部負担金5000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 歯科担当

歯

20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 20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22年4月2日～平成23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。
 問 歯科担当

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し、歯や歯ぐきの検査をする歯周疾患検診を行います。
 受診期間 受診券到着から3カ月間
 受診方法 受診券に掲載されている指定の歯科医院へ予約して受診
 問 歯科担当

対象となる方(平成23年3月31日時点の年齢)	
30歳	昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれ
40歳	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生まれ
50歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日生まれ
60歳	昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれ
70歳	昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれ
生まれ月と受診券の発送時期(個別通知します)	
4月～7月生まれ	5月末発送
8月～11月生まれ	8月末発送
12月～3月生まれ	11月末発送

2020運動普及標語

千葉県の審査会で、市川市代表の方が入賞しましたので、お知らせします。
 「8020運動普及標語」
 千葉県知事賞一般の部
 星名義明(ほしなよしあき)さん
 (北方町在住)
 「良い歯こそ美味しい料理の立役者」

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(10月)	会場
23日(土) 31日(日)	健康増進センター
19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、9月14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

(保健医療課)

日 9月5日(日)
 午前10時～11時45分 午後1時～4時
 場 千葉県立現代産業科学館
 日 9月11日(土)
 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・南行徳駅前

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。
 場 保健センター
 申 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。

ドクター通信

肺炎球菌ワクチン

現在、日本では成人用と小児用の2種類のワクチンが使われています。小児用ワクチンの大きな目的は、髄膜炎の予防です。肺炎球菌は、集団保育を受けている子どもの鼻や喉の粘膜によくいる細菌で、2歳くらいの子どもの90%以上に認められます。この状態では粘膜にいますが、感染といって体の中に入り込んだ状態になると、風邪症状、肺炎、中耳炎などを起こします。一番怖いのは髄膜炎で、命にかかわったり、寝たきりになるような重い後遺症が残ります。この髄膜炎にな

らないように、ワクチンを接種して感染を防ぐのです。Hibワクチンも一緒に接種することにより、4歳までにかかる髄膜炎の7～8割を予防できるとされています。自費接種になりますが、小児にはぜひ接種してほしいワクチンです。

成人用ワクチンは、肺炎を予防するためのもので、小児用とは防げる肺炎球菌の種類が異なります。成人用のワクチンを小児が接種しても、肺炎や髄膜炎の予防にはなりません。

(市川市医師会)