

小学校1～3年生の医療費助成

受診時に12/1水から受給券の提示で

12月1日(水)以降、小学校1～3年生の医療費の助成が、千葉県内の医療機関窓口で受けられるようになります。

現在、助成金は医療機関で医療費を支払った後に申請し、その後口座に振り込まれています。今後は、受診時に「市川市子ども医療費助成受給券」(受給券)と健康保険証を提示すれば、保険診療に限り、医療機関の窓口で助成金を除いた自己負担金を支払うこととなります。

受給券の申請に必要な申請書と案内を9月末に小学校1～3年生のお子さんがいる世帯へ郵送しました。10月29日(金)までの申請分は、11月末に受給券を郵送する予定です。申請が遅れた場合は、12月以降となる場合もありますので、お早めに申請してください。

なお、受診時に受給券の提示がない場合は、これまで通り市の窓口で助成金を申請することとなります。

助成内容と自己負担金	11月30日まで	12月1日から	所得制限
入院1日300円 通院1回300円 調剤無料	医療費を支払い、後日申請することで助成金を振り込む	受給券を使用し、自己負担金を支払う	保護者の所得が扶養親族等の数に応じた所得制限限度額以上の場合は、医療費助成を受けられません。

※所得制限など、詳細についてはこども福祉課へお問い合わせください。

課 問 334-1178 こども福祉課 医療費助成担当

家庭保育員「ファミリー・ママ」を募集

「ファミリー・ママ」は、子育ての知識や経験のある方が家庭保育員となり、自宅で少人数の乳幼児(生後6カ月～4歳未満児)を預かる家庭保育の制度です。

「ファミリー・ママ」となり、地域の子どもたちを守り育てる役割を担っていただける方を募集します。

① 次の①～⑥のすべてに該当する方、5人程度

① 市内在住で申請時に25～62歳 ② 保育士、看護師、幼稚園教諭の有資格者、または子育て経験、もしくは1年以上保育園等での保育経験がある ③ 月～金曜日(祝日・年末年始除く)の毎日午前8時～午後5時の保育ができる ④ 保育室として、自宅に採光の良い6畳以上の部屋がある ⑤ 就学前の子どもがおらず、本人及び家族が健康で、家族全員の同意が得られる ⑥ 敷地内に児童の遊戯などに適した広さの庭があるか、付近に公園や空き地などがある

※第一次選考(面接と現地調査)及び第二次選考(基礎研修・習得結果判定)を経て、認定研修受講(保育士有資格者除く)後、家庭保育員として認定します。

基礎研修(知識・実習)11月1日(月)～19日(金)
認定研修 知識11月29日(月)～12月8日(水)、実習20日間
委託料 乳幼児1人につき月9万1千円
環境整備費 月1万円
※この他、家庭保育奨励金制度あり
申 10月14日(木)までに ☎704-0273 保育課。申し込み後、10月15日(金)市役所での説明会にご参加ください。

保育申し込みも受け付け中

幸1丁目、福栄3丁目、欠真間2丁目、柏井2丁目、南行徳1丁目の付近にお住まいで、家庭保育を希望される方を募集しています。利用料は、1人月額3万円(減免制度あり)で、食事、おやつ、延長保育などについては別途必要です。詳しくは、保育課へお尋ねください。

問 ☎334-1184 保育課

お知らせ

地域ケアシステム市川東部が一時移転

東部公民館の耐震補強改修工事に伴い、地域ケアシステム市川東部が10月4日(月)から若宮公民館に一時移転し、東部公民館での活動は休止します。車いすの一時貸し出しは引き続き移転先で行います。

一時移転の期間 10月4日～平成23年3月31日

一時移転場所 若宮公民館1階 児童室内、午前10時～午後4時(月～金曜日)

問 ☎334-8349 同施設 (地域福祉支援課)

講座・催し

普通救命講習Ⅰ

AED(自動体外式除細動器)を使用したガイドライン2005に基づく心肺蘇生法、異物除去法を学び、修了者には「普通救命講習修了証Ⅰ」を発行します。

日 ①10月17日(日) ②20日(水) ③27日(水)、いずれも午前9時～正午

場 消防局5階ホール(八幡1の8の1) ※開始時間を過ぎての受講、車での来場不可

人 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、①50人 ②③各30人

物 動きやすい服装

まちかど健康サロンの教室

当日受け付けで参加できる「まちかど健康サロン」の教室です。同サロンは、催し物がないときは自由にご利用できます。

教室名	定員	曜日	時間	開催初日
ヨガ教室a	15人	月曜日	13:00～14:15	10月18日(月)～
ヨガ教室b	15人	火曜日	18:30～19:45	10月19日(火)～
ピラティス教室a	10人	木曜日	13:30～14:45	10月14日(木)～
ピラティス教室b	10人	土曜日	13:30～14:45	10月16日(土)～
親子体操教室(3歳以上就学前)	10組	木曜日	10:00～11:30	10月7日(木)～
リフレッシュ体操教室	15人	金曜日	18:30～20:00	10月8日(金)～
健康体操教室	15人	金曜日	13:30～15:30	10月8日(金)～
クライミング開放	—	随時	自由時間帯	—
フォークダンス教室(ISG塩浜)	—	水曜日	10:00～12:00	—

※ヨガ教室およびピラティス教室は、重複して参加できません。
※当日の服装、持ち物については、お問い合わせください。

日 10月7日(木)～12月25日(土)
場 まちかど健康サロン(塩浜4-2ハイタウン塩浜団地施設第2号棟101号室)
人 市内在住・在勤の方
問 ☎398-1113 まちかど健康サロン



高齢者のための服薬指導

薬の飲み方についての話の後、希望者には個別相談に応じます。

日 10月17日(日) 午前10時30分～正午(※軽食付、記念品も差し上げます)

場 市川市薬剤師会(南八幡3の1の1JR本八幡駅南口徒歩3分)

人 65歳以上の方またはその家族、先着40人

物 筆記用具、お持ちの方はお薬手帳

申 10月4日(月) 午前9時から ☎7003700 市川市薬剤師会

募集

第3回福祉従事者フォローアップ研修

「認知症の理解と対応策」

日 11月13日(土) 午後1時30分～4時30分

場 福祉公社研修室

人 市内に拠点を置く福祉関連の事務所に所属する福祉従事の方、抽選で30人

料 ¥3500円

申はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号(昼間連絡可能なら)・在勤の事務所受講機を書き、10月20日(水)まで(消印有効)に、同公社福祉従業者フォローアップ研修会担当(〒272-0026 東和田1の2の10 ☎3203411)。受講の可否は1週間以内に連絡します。

在宅介護者のこころ

在宅介護されている方が、リフレッシュするための月1回の交流会です。

日 10月7日(木) 午前10時～正午

場 中央公民館1階第1第2和室

募 集

第3回福祉従事者フォローアップ研修「認知症の理解と対応策」

日 11月13日(土) 午後1時30分～4時30分

場 福祉公社研修室

人 市内に拠点を置く福祉関連の事務所に所属する福祉従事の方、抽選で30人

料 ¥3500円

申はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号(昼間連絡可能なら)・在勤の事務所受講機を書き、10月20日(水)まで(消印有効)に、同公社福祉従業者フォローアップ研修会担当(〒272-0026 東和田1の2の10 ☎3203411)。受講の可否は1週間以内に連絡します。

気軽に楽しくエコライフ

着物の端切れで箸袋を作ろう

和気あいあいと創作活動する、着物リメイク研究会「かすみ草」の皆さんによる、着物の端切れで箸袋を作ろうという活動です。今回は、リメイクの良さは「着ていた人の思い入れまで引き継げる」といいます。母親の絞りの着物をスリットに仕立てたり、羽織の裏や端切れを利用して小物を作るなど、工夫次第で、楽しみながら再利用できるのです。

★準備するもの
 不織布(着物の端切れやバンダナなど生地が薄ければ裏地も)、ゴムひも、ボタン、裁縫道具

また月2回集まることで、互いに生地を融通し合うことも出来ます。今回は不織布になった布を利用した「箸袋」の作り方を教えていただきました。マイ箸に加え、マイ箸袋で、楽しんでエコライフを続けましょう。

着物リメイク研究会「かすみ草」の皆さん

① 四角い布を三角に折り、箸の長さに合わせて余計な部分を切り落とす。

② アイロンをかけ、端ミシンをかける。箸を入れる部分を内側に折り、袋を作り、両側にミシンをかける。

③ 表側にボタンとゴムひもを付ける。

④ 箸を入れて、布を巻きゴムとボタンを留めたら完成

後ろから回し留められるようにする

両側にミシンをかける

「箸の長さより少し」幅を広めにとる

着物の柄を利用したカバンや小物入れ

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。

日場 11月26日(金) / 保健センター、11月15日(月) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時30分～3時

40人、妊婦6～8カ月

物筆記用具、母子手帳

¥1000程度

申 保 南 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。
日場 11月12日(金)・19日(金) / 保健センター、11月1日(月)・8日(月) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時～4時※2回目は夫祖父の参加も可。

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
☎3377-4511
☎3359-8785

両親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。

日場 11月20日(土) / 保健センター(50組)、7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

人 初産で出産予定日が1月～3月の妊婦とその夫・母親学級との重複受講は不可、50人

申 保 南 母子保健担当

3月の妊婦(両親学級との重複受講は不可、50人)
申 保 南 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。
日場 11月20日(土) / 保健センター(50組)、7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
人 初産で出産予定日が1月～3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「11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、10月15日(金)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。必着多数の場合は抽選をし、結果は10月下旬にはがきで通知。

インフルエンザワクチン
接種は季節性と新型の混合で

今年度のインフルエンザワクチンは、季節性と新型インフルエンザの混合ワクチンでの接種となります。接種に関し、乳幼児や妊婦、高齢者などに区別しての優先順位はありません。希望の方は、医療機関で接種してください。

	高齢者インフルエンザ予防接種 (予防接種法に基づく)	新型インフルエンザワクチン接種
対象者	65歳以上の市民(外国人登録を含む)	65歳未満の市民(外国人登録を含む)
接種費用	1,000円負担で1回接種 今年度の市民税が非課税と生活保護の世帯の方は無料 ※対象の方に通知しています。届かない方はお問い合わせ下さい。	実費負担 料金については、各医療機関へお問い合わせください。今年度の市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は、事前の申請(市内の契約医療機関のみ)により費用の助成があります。(詳しくはホームページで)
接種回数	1回	13歳以上1回 13歳未満2回
実施場所	通知に同封の医療機関	契約医療機関(詳しくはホームページで)
実施期間	平成23年3月31日まで。ただし、流行前の接種が望ましいので、希望者は12月中旬までの接種をお勧めします。	

骨粗しょう症予防
「骨スカ御免!」

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(11月)	会場
13日(土)	南行徳保健センター
22日(月)	健康増進センター
30日(火)	西部公民館

※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。

¥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、10月12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

着18人
¥600程度
物筆記用具、母子手帳
申 保 南 栄養担当
離乳食教室(2回食)
離乳食2回食の進め方の話し方、実演と試食。
日 10月28日(木) 午後1時～2時
日 10月29日(金) 午後1時～2時
日 10月29日(金) 午後2時～3時
場 南行徳保健センター
人 4～6カ月の保護者、各先着18人
¥600程度
物筆記用具、母子手帳
申 保 南 栄養担当
離乳食教室(1回食)
離乳食1回食の進め方の話し方、実演と試食。
日 10月29日(金) 午後1時～2時
日 10月29日(金) 午後2時～3時
場 南行徳保健センター
人 4～6カ月の保護者、各先着18人
¥600程度
物筆記用具、母子手帳
申 保 南 栄養担当
3歳児健康診査
10月20日(水)ころ、平成19年5月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。
日 11月4日(木)・17日(水) / 保健センター、11月10日(水) / 保健センター

1歳6カ月児健康診査
10月20日(水)ころ、平成21年4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 11月2日(火)・16日(火) / 保健センター、11月9日(火)・25日(木) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時～2時
受け付け
問 保 南 地域担当
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 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ホームページに掲載)
人 市内に住居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 保 南 地域担当
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

口腔粘膜疾患検診

口の中にこすってもとれない白い着色がある、赤くただれている、腫れやしこりがある、傷が治らないなど、気になることはありませんか。タバコ、飲酒の機会が多い、刺激の強い食べ物を好む、という方は、口腔がんの発症リスクが高くなるといわれています。市川市歯科医師会では、今年も「口腔粘膜疾患検診」を行います。この機会に検診を受け、早めの予防をしてください。

日 11月3日(祝) 午前9時～正午
場 保健センター(※車での来場不可)
人 先着100人
申 10月2日(土)～23日(土)に市川市歯科医師会会員の診療所へ。受け付け後、検診日までに受診票を郵送。当日、検診会場へご持参ください。
問 ☎334-5391 市川市歯科医師会

知って安心 感染症予防講座

新型インフルエンザや感染症について、正しい知識を身につけ、流行する季節に備えましょう。

講 放生雅章氏(国立国際医療研究センター国府台病院呼吸器科医師)
日 10月28日(木) 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
物 筆記用具、お持ちの方はエコポカード
人 市内在住・在勤の方、50人
問 申 保 南 地域担当

ドクター通信 慢性腎臓病 その1

健康診断の結果から、尿検査の異常と同時に、高血圧、糖尿病、脂質異常症などを指摘されたことはありませんか?心当たりのある方、「慢性腎臓病」に該当する可能性があります。慢性腎臓病とは、「さまざまな原因により、腎臓の障害または機能低下が慢性的に持続した状態」を指した言葉です。慢性腎臓病が重症化した状態は、「慢性腎不全」とほぼ同じ意味となるため、最終的には透析療法が必要になる場合があります。また、この病気は、心臓病や脳梗塞の発症の危険性を高めることも知られています。最近では、慢性腎臓病を早期に見出し適切な治療を行えば、その進行を遅らせることができるとわかってきました。しかし、早期の慢性腎臓病は自覚症状がほとんど無いため、本人も気づかないまま腎臓の障害が進行していることがあります。ですから、蛋白尿や血尿を指摘された方は、まず、かかりつけ医または腎臓専門医にご相談されることをおすすめします。(市川市医師会)

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

問 保 南 地域担当
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 保 南 地域担当

愛の献血  (保健医療課)
日 10月20日(水)
午前10時～11時45分
午後1時～4時30分
場 東西線行徳駅前

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 保 南 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。

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回のみ無料(2回目以降は有料)
申 ☎3332-0187 市川市歯科医師会口腔サポートセンター