

社会福祉大会

社会福祉協議会の創立60周年を記念して、演劇やシンポジウムを開催します。ぜひ参加してください。

演劇
「杜子春」福栄中学校輩の渚学級
演奏
ブラス・ムジーク・シュベルマー
シンポジウム

渡邊一雄氏(写真)
「てるぼサロン活動
で地域を元気に」
式典 ※手話通訳・
要約筆記有り



日 10月23日(土)午後1時30分
場 文化会館大ホール
問 ☎320-4001 社会福祉協議会

市川市芸術祭・文化祭

- ICA 秋の新舞踊・民謡大会
日 10月24日(日)午前10時〜午後5時
場 文化会館大ホール
問 ☎047-373-3357 ICA(在連)
- 市川市菊花展
日 10月30日(土)〜11月15日(月)午前9時30分〜午後3時30分
場 葛飾八幡宮境内
問 ☎337-2521 市川市菊華会(大崎)
- 能のお話と謡曲・仕舞の会
日 10月31日(日)午前10時30分〜午後4時
場 丸山能舞台(真間3の13の15)
問 ☎374-0796 市川市能楽連盟(小松)
- 市川市茶道会
日 11月3日(祝)午前10時〜午後3時30分
場 文化会館茶華道室
問 ☎372-8751 市川市茶道会(泉連)
- 第32回市川市民合唱祭
日 11月6日(土)正午〜午後5時、7日(日)午前11時45分〜午後5時30分
場 文化会館大ホール
問 ☎334-7832 市川市合唱連盟(酒井)
- 第35回市川市三曲協定会定期演奏会
日 11月7日(日)午前11時30分〜午後4時30分
場 文化会館小ホール
問 ☎334-5668 市川市三曲協会(宮本)
- 第17回市川市民将棋大会
日 11月7日(日)午前9時45分〜午後5時
場 市民会館第2会議室
問 ☎090-7833-2455 市川市将棋愛好会連盟(寺下)
- 第33回市川の民話のついで
日 11月13日(土)午後2時〜3時30分
場 生涯学習センター第2研修室
問 ☎378-6679 市川民話の会(富田)
- 第350回市響「合唱の集い」
日 11月21日(日)午後2時〜4時
場 文化会館大ホール
問 ☎047-339-3554 市川交響楽団協会(篠田)
- 市川市吟剣詩舞道大会
日 11月21日(日)午前10時〜午後5時
場 文化会館小ホール
問 ☎047-440-2603 市川市吟剣詩舞道連盟(梶)
- 川柳大会
日 11月21日(日)午前9時〜午後5時
場 市民会館第2会議室
問 ☎333-4883 川柳新潮社(岡本)
- 第62回市川市市民俳句大会
日 11月23日(祝)午前11時〜午後5時
場 市民会館第2会議室
問 ☎324-7178 市川市俳句協会(町山)

国立国際医療研究センター「在宅介護に役立つ皮膚のケアと介護技術」
日 11月6日(土)午前10時30分〜正午
場 男女共同参画センター5階 AB会議室
問 ☎372-3501 同病院

在宅介護者のついで
日頃の介護から離れて、心と体をリフレッシュするために、日帰りバス旅行に参加しませんか。
日 11月18日(木)午前8時45分〜午後4時30分
場 箱根湯本温泉ホテルおかだ
人 先着30人(1世帯1人)
料 1,000円(当日集金)
日 11月1日(月)まで ☎320-4002 社会福祉協議会地域福祉ボランティアセンター

在宅支援センターの講座
「守ろう、高齢者の財産」認知症になった時にできること
日 10月25日(月)午後1時30分〜3時
場 宮久保自治会館
人 40人
問 ☎371-4708 大野在宅介護支援センター

我が家の果実酒を作ってみよう

果実酒の歴史・効能・保存法を含め、果実酒作りのポイントと活用法を学び、季節の果実を使って実際に漬けてみます。

日 11月19日(金)午後1時30分〜3時30分
場 市川公民館調理実習室
料 1,000円程度 抽選で24人
申 往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書き、10月30日(土)までに市川公民館(〒272-0034 市川2-33-2 ☎321-1171)

順天堂大学医学部附属浦安病院 糖尿予防教室
講 吉本晋作氏(順天堂大学浦安病院臨床検査医学科)「糖尿病の検査の基礎知識」
日 10月23日(土)午前10時〜11時(開場は15分前)
場 順天堂大学浦安病院外来棟3階講堂(浦安市富岡2の1の1)
人 先着50人
問 ☎047-353-3111 同病院地域医療連携室(保健医療課)

はりきゅうマッサージ相談
日 10月22日(金)午後1時〜4時
場 保健センター
問 ☎337-6999 市川市鍼灸マッサージ師会(飯作)(高齢者支援課)

図書館へGo!

11月3日(祝)は市民図書室は休室

- 塩焼市民図書室 (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
- 稲越市民図書室 (稲越町518-2稲越小学校内 ☎373-6013)
★読み聞かせの会(幼児〜大人)=毎週水・土・日曜日午前10時15分〜10時35分と午後2時15分〜2時45分 ★大人のための絵本の会=第3土曜日午前9時30分〜11時 ★えほんの読み聞かせ(2〜3歳の親子)=第3水曜日午前10時45分〜11時15分
- 福栄市民図書室 (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
- 大柏市民図書室 (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

※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)

●図書館資料は市民の皆さんの大切な共有財産です。返却期限を守ってご利用ください。

バスツアー 健康は食から

中華街で薬膳料理を味わい、ビール工場を見学します。

日 11月7日(日)午前9時(市役所集合) 人 20歳以上の方、抽選で45人(過去に参加したことのない方を優先) 料 3,000円(昼食・保険代含む)
申 往復はがき(1枚に2人まで)に参加者全員の住所・氏名・生年月日・電話番号、返信のあて先を書き、10月23日(土)必着で市川市薬剤師会(〒272-0023 南八幡3-1-1) 問 ☎700-3700 同会(保健医療課)

11月 こども館カレンダー

毎週月曜日・祝日休館(中央こども館は祝日も開館)

市川市ジュニアリーダーサークルのお兄さんお姉さんと、レクリエーションゲームをします。いろいろな個性を持つ子が一緒に楽しむ場です。

おすすめ みんなあつまれ! わくわくタイム「JJCのお兄さんお姉さんと遊ぼう」

日 20日(土)午後2時 場 市川こども館
人 小学生以上 問 ☎322-1404 同館

柏井こども館(柏井公民館内 ☎339-3754)
▶ 工作「糸電話でお話」(小学生以上親子、各日先着10組)=14日(日)〜21日(日)午後2時〜3時30分。

南八幡こども館(勤労福祉センター内 ☎370-5201)
▶ スポーツタッキングにチャレンジしよう! 「スポーツスタッカーによるワークショップ」(小学生以上、先着20人)=27日(土)午後3時〜4時。要事前申し込み、電話か直接同館へ。

信篤こども館(信篤公民館内 ☎327-0141)
▶ いろいろ工作「オリジナルはんこ作り」(小学生以上)=24日(水)〜28日(日)午後3時〜4時。

中国分こども館(西部公民館内 ☎375-6547)
▶ 公民館文化祭「びっくり箱」(小学生以上、先着10人)=6日(土)・7日(日)午後1時。
▶ 「秋のカード作り」(幼児・小学生以上、各先着10人)=6日(土)・7日(日)午後1時。
※文化祭準備のため、5日(金)は臨時閉館。

市川こども館(市川老人いこいの家併設 ☎322-1404)
▶ チャレンジCOOK「芋パーティー」(小学生以上、先着15人)=10日(水)午後3時。エプロン、三角巾、手ふきタオル持参。要事前申し込み、電話か直接同館へ。

末広こども館(行徳公民館内 ☎359-1671)
▶ 公民館文化祭「魚釣りコーナー・簡単工作など」=6日(土)・7日(日)午前10時〜午後3時。※文化祭準備のため、4日(木)・5日(金)は臨時閉館。※施設点検のため、20日(土)は閉館。

本行徳こども館(本行徳公民館内 ☎359-1351)
▶ 家族に手紙を書こう、工作「マープリングではがき作り」(小学生以上)=17日(水)・20日(土)・24日(水)・27日(土)午後2時〜4時。

保健ガイド

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

12	11	10	月
2日(木)	29日(木)	26日(火)	日
市民会館	保健センター	大野公民館	会場
○	×	×	駐車場

赤ちゃん
 平成22年度 秋期ポリオ集団
 予防接種

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。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。

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 11・12月生まれで40歳以上の方、1月生まれで40~65歳の方(66歳以上の方は1月中旬発送予定)※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
11月	29日(月)	大野公民館	12月	9日(木)	行徳文化ホールI&I
	30日(火)	南行徳保健センター		☆10日(金)	保健センター
	☆1日(水)	急病診療所(大洲防災公園内)		13日(月)	曾谷公民館
☆2日(木)	行徳文化ホールI&I	14日(火)		大柏川ビジターセンター	
12月	3日(金)	リハビリテーション病院		15日(水)	信篤公民館
	6日(月)	曾谷公民館		☆16日(木)	保健センター
	7日(火)	スポーツセンター(国府台市民体育館)		17日(金)	南行徳保健センター
	8日(水)	本行徳公民館		☆18日(土)	保健センター

駐車場は台数に限りがあります。お待ちいただく場合もありますので、ご理解とご協力をお願いします。受付時間：午後1時30分~2時40分
人 市川市に住民登録のある生後3ヶ月から7歳6ヶ月未満の方(ただし、2回目の方は1回目投与後6週間以上経過していること)けいれんをおこしたことがある方は2カ月以上の期間をあけてください。平成20年3月1日~平成22年3月31日生まれの方には個人通知をしていますが、通知の届かない方であっても対象年齢内であれば接種が可能です。最寄りの会場を受けてください。
物 母子手帳・予診票・体温計・ボールペン・スリッパ・乳幼児医療助成受給券

発達相談
日 11月5日(金) / 南行徳保健センター、26日(金) / 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、お各希望会場
申 各希望会場
離乳食教室(1回食)
日 11月10日(水) / 保健センター、17日(水) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時~2時、午後2時25分~3時25分
人 4~6カ月児の保護者、①各先着25人②各先着18人
¥ 60円程度
物 筆記用具、母子手帳
申 栄養担当

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	11/11(木)	10:00	11:00	保健センター
信篤公民館	11/18(木)			
市川こども館	11/25(木)	10:40	11:30	南行徳保健センター
保健センター	11/26(金)			
南行徳保健センター	11/5(金)			
行徳公民館	11/19(金)			

育児相談
 身長・体重の測定と授乳、離乳食、子育てなどの相談(歯の相談は各保健センターのみ)
日 11月11日(木) / 保健センター、18日(木) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時~2時、午後2時25分~3時25分
人 7・8カ月児の保護者、①各先着25人②各先着18人
¥ 60円程度
物 筆記用具、母子手帳
申 栄養担当

妊婦・新生児(1~2カ月児訪問)
問 妊婦訪問は電話で各保健センターへ。
人 新生児：1~2カ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日まで過ごす市町村へ確認をし、訪問指導がない場合は、市川市に戻ってから1~2カ月児訪問をご利用ください。
問 各保健センター

4カ月赤ちゃん講座
計 育児や離乳食の話・個別相談、お母さん同士の交流。
人 4カ月の乳児と保護者(参加できなかった場合は5カ月も可)
物 母子健康手帳・問診票・パスポートなど
問 地域担当

離乳食教室(2回食)
日 11月11日(木) / 保健センター、18日(木) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時~2時、午後2時25分~3時25分
人 7・8カ月児の保護者、①各先着25人②各先着18人
¥ 60円程度
物 筆記用具、母子手帳
申 栄養担当

歯のイキイキ相談
日 11月26日(金) / 保健センター、5日(金) / 南行徳保健センター、いずれも午後1時~3時
人 40歳以上
物 フラッシュ、タオル
申 歯科担当
妊婦歯科健診
日 11月5日(金) / 保健センター、11日(木) / 南行徳保健センター

対象	保健センター	南行徳保健センター
赤ちゃん (10~11カ月児)はじめての歯ブラみがき	11/4(木)・17(水) 午前10時の部 物 母子手帳・歯ブラシ	11/10(水)・24(水) 午前10時の部
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練習	11/18(木) 午前10時の部、11時の部 物 歯ブラシ・コップ・タオル・母子手帳・筆記用具	11/19(金) 午前10時の部、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	11/18(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	11/19(金) 午後3時の部

歯
 歯科衛生士による歯みがきレッスン

愛の献血 献血はちょっとした勇気と優しさ
日 10月20日(水) 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
日 11月5日(金) 午前10時~11時45分 午後1時~4時
場 JR本八幡駅北口
日 11月6日(土) 午前9時30分~11時15分 午後0時30分~4時
場 市民まつり会場(大洲防災公園)
日 11月8日(月) 午前10時~11時45分 午後1時~4時
場 市役所3階第2委員会室の1 (保健医療課)

妊婦
人 妊婦
物 フラッシュ、鏡、コップ、タオル、母子手帳、筆記用具
申 歯科担当

正しいクシリ百科
ビタミンの話
 10月に入り空気もすっかり秋らしくなってきましたね。この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩される方も多いのではないのでしょうか?
 そこで今回は、健康増進に欠かすことができないビタミンのお話をしたいと思います。皆さんもご存じのように、ビタミンは体中ではほとんど作ることのできない栄養素のことですが、水に溶けるビタミン(水溶性ビタミン)と脂に溶けるビタミン(脂溶性ビタミン)に分類されます。水溶性ビタミンには抗酸化作用やコラーゲン生成に必要なC、脂質やタンパク質の分解を促し疲労回復に有効なB群、その他にも葉酸、ナイアシンなどがあります。また脂溶性ビタミンには目の疲労防止に役立つA、カルシウム吸収に必要なD、動脈硬化防止作用のあるE、骨の生成を助けるKなどがあります。
 日頃の食事では不足がちなビタミンは医薬品で補給するのも良いでしょう。その際、水溶性ビタミンはこまめに補給し、脂溶性ビタミンは過剰摂取に注意しながら効果的に利用し、文化の秋、食欲の秋など様々な秋を健康にお過ごしください。(市川市薬剤師会)

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