

# 健康スポーツ教室

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。いずれの教室も、健康・体力づくりや、シニアアプリップに効果があります。運動に自信のない方でも大丈夫です。

各会場の窓口にある申請書で申し込み(返信用はがきを添付すること)。※公開抽選は11月16日(火)午前10時。受講は1人1教室。空き教室が出た場合は落選者にお知らせします。  
問 ☎373-3112スポーツ課

市内在住者 ¥1回140円  
運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物など  
往復はがき(1人1枚)に参加希望教室(第3希望まで)・住所・氏名・年齢・電話番号・返信用のあて先を書き、11月13日(土)必着で、国府台市民体育館

教室名	定員	会場	日時
はじめてのエアロビクスダンス教室	30人	国府台市民体育館	12/1~3/30の水曜日 9:30~11:00
からだをかるくするストレッチ&ダンス教室	40人		12/1~3/30の水曜日 11:00~12:30
笑顔で動いて疲れ知らずのからだをつくるシルバー体操教室(55歳以上対象)	60人		12/2~3/24の木曜日 9:30~11:00
しなやかなからだをつくるシルバー体操教室(55歳以上対象)	50人		12/4~3/26の土曜日 9:00~10:30
からだのゆがみを整えるピラティス・チェアロビクス教室	40人	信篤市民体育館	12/4~3/26の土曜日 11:00~12:30
初級者のエアロビクスダンス教室	40人		12/3~3/25の金曜日 9:30~11:00
初心者のヨガ教室	40人	塩浜市民体育館	12/3~3/25の金曜日 11:00~12:30※隔週
中高年の健康づくり教室	30人		12/4~3/26の土曜日 15:00~16:30
Body Control教室	40人	塩浜市民体育館	12/2~3/24の木曜日 13:30~15:00
骨盤体操教室	50人		12/3~3/25の金曜日 13:30~15:00
エアロビクスダンス教室	30人		12/7~3/29の火曜日 9:30~11:00

## 障害者 軽スポーツ教室

体の不自由な方の健康・体力づくりに役立つ軽スポーツ教室を開催します。

日 11月13日・20日の各土曜日計2回、午後1時30分~3時(1日のみの参加可)  
場 国府台市民体育館第2体育館 市内在住・在勤・在学の障害のある方で介助なしで参加できる方(車椅子などの使用可)  
物 運動のできる服装および屋内用運動靴、タオルなど  
用 はがきに住所・氏名・年齢・性別・参加出来る日を書き、スポーツ課「障害者軽スポーツ教室」係(〒272-0827国府台1-6-4スポーツセンター内)。電話(373-3112)でも可。

## 平成23年度 放課後保育クラブ入所者募集

放課後保育クラブは、保護者が仕事などの理由で放課後に面倒を見ることができない小学校3年生までの子どもに対して、遊びや生活指導を行います。

【入所要件】①市川市に住所を有すること又は市川市立小学校に通学すること。②小学校の1~3年生までの者であること。(市長が定員に余裕があるとき認めるときは、心身に障害を有する者にあつては6年生まで、その者以外の者にあつては4年生の夏季休業終了日まで)③児童の保護者、同居の親族、その他児童と同居することにより、小学校の授業終了後にこれらの者から保育を受けることができないこと。(現在就労中の場合就労証明書、平成23年4月から就労が内定している場合就労内定書)※就労の場合、月に15日以上就労し、帰宅が午後3時以降になることが要件となります。

【入所制限】希望者が入所定員を超えた場合は待機となります。

【保育料】①保育料(口座振替) 月額8,000円(2人目から4,000円)②おやつ代 月額2,000円※上記以外に必要に応じて別途教材費を徴収する場合があります。

【減免・免除】保育料の減免制度があります。毎年6月上旬にクラブからお知らせします。

【開所時間】①平日 11時~12時 午後6時~7時30分

②学校休業日(土曜日、長期休業日など) 11月8日(月)~11月10日(水)午後6時30分※なお、23年度は保護者の就労形態などにより、必要と認められる場合は、午後7時まで延長することが出来ますので、延長希望理由書を提出してください。詳細は青少年育成課までお問い合わせください。詳細は青少年育成課までお問い合わせください。③申請書配布日程 11月8日(月)より青少年育成課にて配布市のホームページよりダウンロード可(※2階すこやか応援隊 大柏出張所でも配布)

【提出書類】①入所承認申請書②就労(内定)証明書 保護者及び同居の家族全員③返信用封筒及び90円切手12枚(23年度)(住所・氏名明記)※就労していない場合、保育が出来ないときは「申請書」を提出してください。④延長希望理由書(希望者のみ)

【注意事項】①申請書の提出は代理でも可能ですが、申請内容がよくわかる方が持参ください。②郵送での申請は受け付け出来ません。※先着順ではありません。

問 ☎334-1197 青少年育成課

### 【申請書受付日時・場所】

受付場所/日時	12/3(金) 9:30~20:00	12/4(土) 9:30~20:00	12/5(日) 9:30~20:00
勤労福祉センター 第2会議室	○	○	○*
行徳公民館 第3学習室	○	○	○
大野公民館 第3研修室	○	○	×

\*勤労福祉センターの12/5(日)のみ第1会議室となります。

## 講座・催し

講演会「見えにくい障害が、見える社会に」心のバリアフリーとは?みんなを理解するための講演会です。  
日 12月5日(日)午後2時開場(30分前)~4時  
場 市川市行政サービスセンター  
内 アイリンクルーム

講 岸田宏司氏(和洋女子大学教授)  
市内在住・在勤・在学の方、抽選で100人(手話通訳・要約筆記あり)

申 往復はがき(一枚に4人までに申し込み人数代表者の住所氏名・電話番号・返信用のあて先・手話通訳・要約筆記が必要)の場合、車椅子などの場合はその旨を書き、11月19日(金)必着で障害者支援課バリアフリー講演会担当(〒272-8501 ※住所不要)  
問 ☎704-0271 障害者支援課

講演会「認知症の理解と介護の方法」認知症治療の最新情報  
講 蓮田洸氏(復光会総務病院医師)  
日 11月17日(水)午後6時30分~8時30分  
場 市川市行政サービスセンター  
内 アイリンクルーム

◆家族介護教室「在宅介護者の集い」  
日 11月15日(月)午後1時30分~3時  
場 大野中央病院事務棟1階  
問 ☎371-4708 大野在宅介護支援センター

◆知得介護の知識「理解しよう」認知症のこと  
日 11月16日(火)午後1時30分~3時30分  
場 市川市医師会館5階講堂  
問 ☎323-8660 市川市医師会在宅介護支援センター

## 子育て支援課の催し

### お楽しみ会

クリスマスリース製作、お友だち作り、情報交換

日 11月25日(木)午前10時~11時30分  
場 男女共同参画センター5階和室  
人 2歳の親子、15組  
¥1人100円 物 飲み物、おしぼり  
申 ☎373-1408こあらっこどもセンター(平日午前9時~午後4時30分)

### すこやかひろば

おしゃべりしたり遊んだり、一緒に楽しく過ごしましょう

日 11月11日(木)午前10時~11時30分  
場 柏井小学校(PTA会議室)  
人 0~2歳の子どもと保護者、20組(要申し込み)  
申 問 ☎334-1069すこやか応援隊(平日午前9時~午後5時)

### 子育てサークル研修&交流会

絵本や遊びうたの楽しいコンサート、情報交換など

講 西村直人氏(えほんうた・あそびうた代表)  
日 12月1日(水)午前10時~正午  
場 勤労福祉センター体育室  
人 子育てサークル活動に関係する団体および興味のある方、60人程度(要申し込み、当日は子どもと一緒に参加可)  
申 問 ☎334-1069すこやか応援隊(平日午前9時~午後5時)

## 家族の週間 11月14日(日)~27日(土)

★印は事前申し込みが必要

### ●お楽しみコンサート★

赤ちゃんから親子で楽しめるママさんブラスバンド  
日 11月16日(火)午前10時~11時30分  
場 男女共同参画センター7階  
申 11月15日(月)までに☎373-1408こあらっこどもセンター(平日午前9時~午後4時30分)

### ●親子で遊ぼう!★

ふわふわタオルで運動遊び  
日 11月17日(水)午前11時30分~午後0時30分  
場 塩浜市民体育館  
申 11月16日(火)までに☎396-2252シーガル・こどもセンター

### ●すこやかひろば

親子で体を動かしたり、ふれあいあそびを楽しみましょう  
日 11月18日(木)午前10時~正午  
場 行徳ふれあい館  
人 1~3歳までの子どもと家族  
問 ☎334-1069子育て支援課すこやか応援隊

### ●チャイルドケア★

保健師さんに聞く「冬の過ごし方」  
日 11月18日(木)午後1時30分~3時  
場 シーガル・こどもセンター  
申 11月17日(水)までに☎396-2252シーガル・こどもセンター

### ●みのり家庭学級

絵本の読み聞かせ 親子で絵本の世界へ  
日 11月19日(金)午前10時15分~正午  
場 行徳公民館レクリエーションホール  
人 2歳~小学校就学前の子どもと家族  
問 ☎334-1657生涯学習振興課

### ●めぐみ家庭学級

ゴスペルでリラックス 家族で過ごす癒しのひととき  
日 11月21日(日)午前10時15分~正午  
場 メディアパーク市川2階グリーンスタジオ  
人 0歳~小学校就学前の子どもと家族  
問 ☎334-1657生涯学習振興課

### ●すこやかひろば★

親子で体を動かしたり、ふれあいあそびを楽しみましょう  
日 11月25日(木)午前10時~11時30分  
場 柏井小学校  
人 0~2歳までの子どもと家族、先着20組  
申 11月24日(水)までに☎334-1069子育て支援課すこやか応援隊

### ●アンサンブル演奏会

0歳の子どもから楽しむ オペラ、童謡、大衆曲にクラシック  
日 11月26日(金)午前11時~正午  
場 市民会館ホール  
問 ☎379-5111文化振興財団

### ●父子で作るプリザーブドクリスマス★

日 12月4日(土)午前10時~正午  
場 男女共同参画センター5階  
人 小学生の子どもと父親、先着20組  
¥2,500円  
申 12月3日(金)までに☎322-6700男女共同参画課

◆かみやすい・飲み込みやすい介護食、家族いしよのユニバーサルレシピ  
日 11月18日(木)午前10時~正午  
場 南行徳公民館調理室  
人 15人  
物 エプロン三角巾マスク  
問 ☎359-2271香取在宅介護支援センター

◆認知症サポーター養成講座「認知症について理解しましょう」  
日 11月26日(金)午後1時30分~3時  
場 大洲ふれあいセンター2階集客室  
問 ☎320-3105大洲在宅介護支援センター

保健ガイド

南行徳保健センター

〒272-0023 南八幡4の18の8  
 〒272-0138 南行徳1の21の1  
 ☎3377-4511  
 ☎3359-8785

今年度は  
季節性と新型の  
混合ワクチンです

新型インフルエンザワクチンの  
費用免除の申請について

市外の医療機関で接種する場合または、  
申請前に実費で接種した方

申請及び還付の方法＝接種費用の還付を行いますので、「市川市新型インフルエンザワクチン接種自己負担金交付申請書兼請求書」及び「領収書」(日付、氏名、金額、新型インフルエンザワクチン接種が確認できる項目の記載があるもの)、「新型インフルエンザ予防接種済証」もしくは、「母子手帳の予防接種の記録の写し」、振り込み先が確認できるもの(通帳など)、押印(朱肉を利用するタイプ)して申請窓口(☎、☎、☎福祉課、☎保健医療課)に提出か、☎疾病予防課予防担当へ郵送。後日指定の金融機関に振り込みます。※窓口に来られる方と接種を受ける方が別世帯の場合は「委任状」が必要です。申請書、委任状は、ホームページからダウンロードできます。

☎予防担当

- ①生活保護受給者  
担当ケースワーカーに連絡ください。
- ②平成22年度市県民税非課税世帯の方  
下記の通り申請してください。(※平成22年1月1日に市外に居住していた方は、1月1日居住地発行の非課税証明が必要。)

市内の医療機関で接種する場合  
(契約医療機関)

申請の方法＝「市川市新型インフルエンザ無料接種券申請書」を申請窓口へ提出するか郵送。無料接種券(予診票)の発行＝申請内容を審査し、該当者には無料接種券(予診票)を発行します。申請後1週間程度で郵送しますので接種の際医療機関へ提出してください。なお、この予診票は、市内の契約医療機関で平成23年3月31日まで有効です。

赤ちゃん

妊婦さんの食事教室

妊婦中のバランスの良い食事の話と試食を行います。  
 日12月20日(月)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  
 ￥1000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12月6日(月)・13日(月)午後1時～4時※2回目は夫祖父

母の参加も可。  
 場南行徳保健センター  
 人初産で出産予定日が2月、4月の妊婦(両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。  
 日12月19日(日)／保健センター(50組)、11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2月、4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「12月両親学級希望」、希望会場、夫婦の氏名

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(12月)	会場
7日(火) 19日(日)	健康増進センター
20日(月)	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。  
 ￥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、11月16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)  
 ☎334-2311 健康増進センター

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。  
 問歯科担当

歯

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

健診

健康診査受診券(8～11月生まれの有効期限は11月末まで)

今年7月末に8～11月生まれの方へ郵送した健康診査の受診券は、11月30日(火)まで有効期限です。お早めに受診してください。また、有効期限までに受診できない場合は、保健センター健診担当へお問い合わせください。

問健診担当

慢性腎臓病-その2-

ドクター通信

慢性腎臓病の発症やその進行には、高血圧や糖尿病などのメタボリックシンドロームに関する病気と深い関係があります。ですから、腎臓を守るためには、減塩をはじめとして食事内容の見直しや肥満の改善などの生活習慣の改善が、はじめの一歩となります。

慢性腎臓病は、年齢を含めた全身の状態と血液・尿検査をあわせて考えることがとても大切です。また、治療方法や普段の生活の上での注意点は、患者さんの腎臓の機能低下の程度や原因となっている病気の違

いにより異なります。2回にわたった、この章をまとめます。慢性腎臓病の予防には、尿検査による早期発見と生活習慣の改善が重要です。慢性腎臓病の進行抑制には、病気の早期段階からの、食事療法も含めた適切な治療を行うことが大切です。

腎臓の病気は、加齢による影響やさまざまな病気と関連性があるため、複雑です。詳細については、かかりつけ医または腎臓専門医にお尋ねください。

(市川市医師会)

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

※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。