

子どもと一緒に 災害について考えよう

東京臨海広域防災公園 「そなエリア東京」で模擬災害を体験

市川災害ボランティアネットワークによるバス研修会で災害に備えるための情報を学び、羽田空港国際ターミナルも見学します。

コース

- 1月29日(土)**
- 市役所前 9:00集合
 - ▶ 10:00 東京臨海広域公園見学
 - ▶ 昼食 ▶ 13:00 羽田空港見学
 - ▶ 15:30 市役所前 解散

人 先着40人(個人での参加もできます)
物 昼食(弁当) ¥200円

申込 ☎326-1284 ボランティア・NPO担当

お知らせ

入学準備金の貸し付け

高校・専修学校(2年以上の専門課程)・短期大学・大学へ進学する子の入学資金にお困りの方に資金の部を無利子でお貸しします。合格前でも申請が出来ますので、早めにお申し込みください。

【資格】①保護者が市内に居住している②入学準備金の調達が困難である(収入制限あり)③連帯保証人がある
以上の要件をすべて満たしている方。

貸し付け限度額

区分	国公立	私立
高等学校	10万円	30万円
専修学校	15万円	40万円
短期大学	20万円	40万円
大学	25万円	50万円

【返済】修業年限終了後、3年以内の分割返済

【申込】1月31日(月)まで(郵送不可) ☎7040256就学支援課

父子家庭も児童扶養手当の支給対象に

児童扶養手当法の一部改正により、昨年8月から父子家庭も児童扶養手当の支給対象になりました。公的年金を受給している方、事実婚状態や対象児童(18

講座・催し

歳に達する日以後の最初の3月31日までが施設入所または里親に委託されている場合は支給されません。所得による制限もあります(同居の家族を含む)。受給には認定請求の申請が必要です。支給資格や受給手続きなど詳しくは☎子ども福祉課へお問い合わせください。

市川浦安高等学校合同書道展

市川・浦安地区の高等学校10校の書道部員などの作品200点の展示
日 1月21日(金)～23日(日)午前9時～午後6時(21日は午後1時から、23日は午後3時まで)
場 文化会館地下展示室
☎3951040行徳高校内同実行委員会事務局

発達障害児シンポジウム

「ママと子どもに作ってあげたいパパごはん」
講師 滝村雅晴氏(パパ料理研究家)
日 2月13日(日)午後1時30分～3時
場 イオン八千代緑が丘ショッピングセンター(東葉高速鉄道八千代緑が丘駅前)
☎0471408602
ちば県民生センター東葛飾センター(男女共同参画課)

平成23年度1%支援制度

◆「市民活動団体支援制度審査会」の委員募集
人 市内在住で、年間5回程度の審査会に出席でき、市民活動

介護者教室

◆認知症家族交流会

日頃の介護についての悩みや思いについて話し合います。
日 2月14日(月)午後2時～4時
場 ザタワーズイースト3階会議室

人 市内または近郊に在住の方、20人

◆知って！介護の仕方を勉強しましょう

ベッド、車椅子の操作、認知症の介護を学びます。
日 2月10日(木)午後1時30分～4時
場 ザタワーズイースト3階会議室

人 先着20人
☎7005139地域包括支援センターあんしん市川駅前

家族介護教室

おいしく食べるのは元気のほじまり、正しい口腔ケアの方法を学びましょう。
講 佐々川毅氏(市川市歯科医師会口腔サポートセンター)
日 1月21日(金)午後1時30分～3時30分
場 中央公民館2階会議室
☎3203422福祉公社在宅介護支援センター

募集

◆「市民活動団体支援制度審査会」の委員募集
人 市内在住で、年間5回程度の審査会に出席でき、市民活動

図書館へGo!

- 塩焼市民図書館**
(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
- 稲越市民図書館**
(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歳児の親子)第3水曜日午前10時45分～11時15分
- 福栄市民図書館**
(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
- 大柏市民図書館**
(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分と第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をご遠慮ください。(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。

保育所地域子育て支援事業 人形劇の上演

人形劇団プーク「ねぎぼうずのあさたろう」、ほかを上演します。

- 日 1月30日(日) 午後1時30分開場・2時開演
- 場 グリーンスタジオ(メディアパーク市川2階)
- 人 幼児～小学校低学年、先着150人
- ☎377-5933 杉の木保育園 (保育課)

2月 こども館カレンダー

おすすめ こどもミュージアムが やって来る

子どもたちが五感を使った遊びやごっこ遊びなど自由に触れ、遊べる体験型展示「ハンス・オン」を行います。(家を建てよう、木の砂場など)乳幼児親子、小学生から楽しめる1日です。

宝くじは豊かさ築くチカラ持ち。
宝くじは、広く社会に役立てられています。

日 2月12日(土) 午前10時～午後5時 場 中央こども館
人 乳幼児親子、小学生以上 ☎320-3337 同館

- 中央こども館** (生涯学習センター内☎320-3337)
▶「やってみよう、はじめての陶芸」＝5日(土)午前10時30分～正午「お雛様(又は兜)作り」(市内在住・在学の小学生、先着15人)、午後1時～3時「ろくろを使ったカップ作り」(市内在住・在学の中学生以上18歳未満、先着5人)、事前申し込み、電話か直接同館へ。
- 南八幡こども館** (勤労福祉センター内☎370-5201)
▶食育講座「食生活習慣について」(幼児の保護者・先着10人)＝4日(金)午前10時30分～11時30分、事前申し込み、電話か直接同館へ。
- 市川こども館** (市川老人いこいの家併設☎322-1404)
▶「スピードボールに挑戦」(小学生以上、先着15人)＝9日(水)午後3時～4時30分、要事前申し込み、電話か直接同館へ。
- 中国分こども館** (西部公民館内☎375-6547)
▶「親子で楽しむ絵本の世界」(乳幼児と保護者)＝4日(金)午前10時30分～11時30分。講師＝小松崎進氏(この本だいたすきの会代表)
- 相之川こども館** (南行徳公民館内☎356-7381)
▶チャレンジCOOK「バレンタインスイーツ」(小・中学生、先着16人)＝12日(土)午後2時～4時。持ち物＝エプロン・三角巾・マスク・ふきん・手ふきタオル・持ち帰り用袋・飲み物、事前申し込み、電話か直接同館へ。
- 本行徳こども館** (本行徳公民館内☎359-1351)
▶子育て応援事業「うたってあそんでリミック」(2・3歳児と保護者、先着16組)＝4日(金)午前10時30分～11時30分。本行徳公民館研修室。講師＝猪野純氏、事前申し込み、電話で相之川こども館へ。

メタボリックシンドローム予防講座 基礎編

エコポ 10

メタボリックシンドロームは予防・改善することができます。「最近、おなか周りが気になってきた」という方はこの機会に生活習慣を見直してみませんか？

また、メタボ予防のためにウォーキングを始める方が増えていますが、歩き方を間違えると膝や腰を痛めてしまうこともあります。基本的なフォームを身に付け、ウォーキングを長く、楽しく続けましょう。

1日目

医師講義「メタボリックシンドロームとは」、管理栄養士講義「内臓脂肪をためない食生活」、保健師「家でもできる筋トレ・ストレッチ」「生活習慣の振り返りからメタボ予防プランを立てよう」
日 2月14日(月) 午後1時10分～1時20分受け付け、午後4時終了
場 保健センター
物 筆記用具、動きやすい服装と運動靴、お持ちの方はエコポカード

市内在住・在勤の方、30人

2日目

講義「ウォーキングの効果と正しい歩き方」、実技 ウォーキング(信篤周辺コース約5～6km、約90分)
日 2月21日(月) 午前9時10分～9時20分受け付け、午後0時30分終了
場 信篤体育館
物 筆記用具、動きやすい服装と運動靴、水分補給用のお茶やお水、お持ちの方はエコポカード、歩数計、ウォーキングマップ、小雨の時は雨具の用意

保健センター

予防接種

麻しん風しん混合予防接種(MR)

2～4期の方は平成23年3月31日までに接種をしてください。この期間を過ぎると公費(無料)接種はできませんので未接種の方は早めに接種して下さい。

1期Ⅱ1歳以上2歳未満、2期Ⅱ平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ、3期Ⅱ平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ、4期Ⅱ平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ ※3・4期の対象者であっても平成20・21年度に接種が済んでいる方は除かれます。

問 予防担当

赤ちゃん

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。
日 2月3日(木) 午後1時～2時 午後2時25分～3時25分
場 南行徳保健センター
人 4～6カ月児の保護者、先着18人
物 筆記用具、母子手帳
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。
日 2月17日(木) 保健センター、16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 7・8カ月児の保護者、①先

問

発達相談

日 2月4日(金) 南行徳保健センター、25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
申 各希望会場

妊婦 新生児 1～2カ月児訪問

妊婦訪問は電話で各保健センターへ。
■ 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。

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	2/10(木)	10:00	11:00	保健センター
信篤公民館	2/17(木)			
市川こども館	2/24(木)	10:40	11:30	南行徳保健センター
保健センター	2/25(金)			
南行徳保健センター	2/4(金)			
行徳公民館	2/25(金)			

着25人②先着18人
物 筆記用具、母子手帳
申 栄養担当
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)。
申 相談日前日までに各保健センターへ(3カ月以上で測定のみの場合)は予約不要
※各保健センター以外の会場では体重20kg身長100cmまでの測定。
4カ月赤ちゃん講座
計測・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5カ月も可)
物 母子健康手帳・問診票・バスタオルなど
問 地域担当

歯

歯のイキキ相談

歯科衛生士による歯の相談。
日 2月25日(金) 保健センター、4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

会場	日程	受付時間	問い合わせ
西部公民館	2/7(月)	10:00～10:15	保健センター
大野公民館	2/10(木)	13:15～13:45	
信篤公民館	2/17(木)		9:40～10:00
市川こども館	2/24(木)		
保健センター	2/25(金)		
南行徳保健センター	2/4(金)		
行徳公民館	2/25(金)		
妙典子育て支援センター	2/18(金)		

物 母子健康手帳・問診票・バスタオルなど
問 地域担当

里帰り先で新生児訪問を希望する方は、生後28日まで過ぎず市町村へ確認をし、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

講座・催し

鍼灸マッサージ相談

日 1月28日(金) 午後1時～4時
場 個人指導室
問 市川市鍼灸マッサージ師会
飯作 TEL 337-6999
(高齢者支援課)

妊婦 歯科健診

歯科健診、歯みがき指導。
日 2月3日(木) 保健センター、10日(木) 南行徳保健センター、いずれも午後1時30分～1時45分と午後2時15分～2時30分受け付け
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

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) はじめての歯ブラシみがき	2/2(水)・16(水) 午前10時の部 物 母子手帳・歯ブラシ	2/9(水)・23(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の練習	2/18(金) 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	2/24(木) 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	2/18(金) 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	2/24(木) 午後3時の部

物 母子健康手帳・問診票・バスタオルなど
問 地域担当

冬は献血者が減少する季節です。輸血用血液確保のため、ご協力をお願いします。

愛の献血

はたちの献血キャンペーン 実施中

エコポ 20 (保健医療課)

+	日 1月16日(日) 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 1月17日(月) 午前10時～11時45分 午後1時～4時 場 市役所3階第2-2委員会室
+	日 1月19日(水) 午前10時～11時45分 午後1時～4時 場 東京メトロ行徳駅前
+	日 1月25日(火) 午後1時～4時30分 場 勤労福祉センター3階 第2会議室

デンタル 健康 アドバイス

ビスフォスフォネート製剤と抜歯

骨粗鬆症やがんの骨転移の治療薬のビスフォスフォネート(以下BP)製剤は、とても効果が高く広く臨床で用いられています。

しかし近年、このBP製剤を長期間使用している方が抜歯治療や外傷などを受けた際に、顎骨が腐ったり(顎骨壊死)、炎症(顎骨髄炎)が起こるケースがあることが判ってきました。発症はまれですが、一度起こってしまうと治りにくく、骨の露出や痛みなどで患者さんを苦しめることになります。

もともと顎骨は体の他の骨よりも代謝能が高く、ここに代謝を遅くするBP製剤の長期投与が加わると、その代謝の速さゆえに薬剤を取りこみやすく、骨代謝が鈍くなり顎骨壊死や骨髄炎などが起こるのではないかと考えられています。

この副作用への対策として、BP製剤をこれから使用予定の方は、しっかりと歯科検診を行い、将来必要となる抜歯などの歯科治療は、BP剤使用前に完了しておく必要があります。すでに長期使用中の方で抜歯が必要な状況に際しては、一時、薬を休むなどの措置が必要になります。それゆえBP製剤使用中は、普段より念入りな口腔管理が欠かせません。

心当たりの方は、ご自分の薬剤をよく把握するとともに、かかりつけの医師・歯科医師および薬剤師に相談することをお勧めします。最近では、BP製剤の副作用への注意を記載した患者カードの発行もスタートしています。(市川市歯科医師会)

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の着用をお願いします。