



春を呼ぶ ひな人形作り

2月9日、本行徳公民館で「千代紙で作る小さなおひなさま」の講座が行われ、10人の女性がひと足早く桃の節句を楽しみました。

この日は、全3回の講座の最終日。下準備、色紙でのひな作りに続き、「立ちびな」作りに挑戦です。マッチ棒に顔を描き、カットした千代紙や折り紙を巻き付けていきます。まるで娘や孫に着物を着せるように「ちよとと太めかな。綿を抜いてダイエットさせよう」「みんなで作ると楽しいわね」などと言いながら、人形に愛情あふれるまなざしを注ぎます。

「いくつになっても、ひな祭りは楽しい」と、できあがったひな人形にうつと。「孫にプレゼントしたい」「家の一番いい場所に飾ります」と、参加者それぞれの思いを持ち帰りました。

各公民館では多彩な講座を開き、生涯学習の場を提供しています。募集は主に年2回、3月と9月に新聞折り込みによってお届けするミューティアムガイドで行っています。今年は新たな趣味にチャレンジしてみたいかがでしょうか。



広報
いちかわ
ICHIKAWA PUBLIC INFORMATION

3月5日
2011年(平成23年)
毎月第1～第4土曜日発行
No. 1417

発行:市川市
編集:企画部広報広聴担当
〒272-8501
市川市八幡1-1-1
TEL 047-334-1111
FAX 047-336-2300
ホームページ
<http://www.city.ichikawa.lg.jp/>

市川市の人口
(2月1日現在)
474,537人
(前月比 -49人)
男242,246人 女232,291人
218,572世帯
(前月比 -90)

今週号の紙面から

特集 行徳野鳥
草と木と 観察舎へ
鳥たちに出会う 行こう

- 進学・就職・転勤に伴う手続きはお早めに
…2面(行政・お知らせ)
- 23年度の市営駐輪場まだ間に合います
…3面(行政・お知らせ)
- 考古博物館の講座・見学会
…3面(博物館・講座)
- 「シニアカレッジ」で生きがいきり
…6面(高齢者・講座)
- 健康スポーツ教室でリフレッシュ
…6面(スポーツ・募集)

3・4月は就職などに伴う引っ越しシーズンのため、住所異動手続きをされる方が多く、特に月曜日や3月下旬は混雑します。早めの手続きをお願いします。(市民課)

進学・就職・転勤に伴う 手続きはお早めに

取り扱い業務	市役所	行徳支所	大柏出張所	南行徳市民センター	市川駅行政サービスセンター(※2)	いちかわ情報プラザ2階 電子行政サービス窓口	信篤窓口 連絡所	中山窓口 連絡所	国分窓口 連絡所
	☎334-1111	☎359-1116	☎339-3111	☎359-7891	☎704-3111	☎393-6520	☎327-3352	☎332-6661	☎372-7693
	平日＝8:45～17:00 水曜日は20:00まで		平日＝8:45～17:00		平日＝8:45～20:00 土曜日は17:00まで	平日＝8:45～20:00	平日＝8:45～17:00		
戸籍の届け出(出生届、死亡届、婚姻届など)	●	●	●	●	×	×	×	×	×
住民異動届(転入届、転出届、転居届など)	●	●	●	●	●	×	●	●	×
証明書の申請・戸籍事項証明書など戸籍関係・住民票の写しなど住民票関係・印鑑登録証明書 など	●	●	●	●	●	▲ (※3)	●	●	▲ (※4)
印鑑登録(※1)	●	●	●	●	●	×	●	●	×
住民基本台帳カードの申請	●	●	●	●	●	●	×	×	×
外国人登録に関する申請	●	●	×	×	×	×	×	×	×
外国人登録原票記載事項証明書	●	●	●	●	●	×	●	●	●

・手続きにより「委任状」が必要になります。
詳しくは各窓口にお問い合わせください。

(※1)外国籍の方の印鑑登録は「市役所」または「行徳支所」での申請となります。

(※2)市川駅行政サービスセンターは、日時に限り受け付けできない業務があります。

(※3)「住民票の写し」(本人または同一世帯の方の申請のみ)「印鑑登録証明書」のみ扱っています。

(※4)「転出証明書」は扱っていません。

証明書のみ必要な方

駅・スーパー・公民館などに設置している自動交付機

住基カードを利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書・戸籍の謄抄本などを窓口より50円安く取得できます。

利用時間＝(最大)午前6時30分～午後11時

設置場所や証明書の種類により時間帯が異なります。

年度切り替えのため一時停止＝3月31日(木)午後5時～11時

コンビニエンスストア(セブン-イレブン)の キオスク端末(マルチコピー機)

住基カードを利用した、住民票の写しや印鑑登録証明書の交付サービス。窓口より50円安く取得できます。

利用時間＝午前6時30分～午後11時

傍聴しよう
〈希望者は直接会場へ〉

◆健康都市推進協議会
3月9日(水)午後3時/アкус本八幡2階市職員研修室。
(WHO健康都市担当)

◆博物館協議会
3月11日(金)午後2時/歴史博物館2階講堂(考古博物館)

第9回戦没者などの
遺族に特別弔慰金を支給
請求期限は平成24年4月2日
(月)までです。対象者は早めに
請求してください。

申問 ☎334・1176 福祉事

お知らせ

現在建設中の外環自動車道において、工事用仮橋設置工事のため夜間全面通行止めとなります。

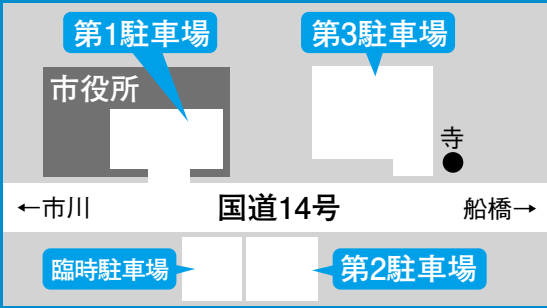


県道高塚新田市川線
3月17日(木)～20日(日)午前0時30分～5時
予備日 3月23日(水)・24日(木)同時刻
問 ☎043-350-3348 東日本高速道路株
千葉工事事務所 国分工事区(外環道路推進課)

外環自動車道国分地区 仮橋設置工事に伴う 夜間通行止め

市役所へは公共交通機関を ご利用ください

市役所前駐車場(第1駐車場)は、市県民税の申告や、転入・転出の届け出などで、大変混雑します。市役所にお越しの際は、公共交通機関のご利用をお願いします。車の場合は、なるべく第2・第3駐車場及び臨時駐車場をご利用ください。(管財課)



務所援護募金担当
高額療養費請求には
領収書を忘れずに

国民健康保険加入者で、高額療養費償還払い制度を利用する場合、申請時に医療機関の領収書が必要です。なお、医療費控除の確定申告をする場合は、領収書のコピーをとっておきましよう。確定申告の際は領収書の原本が必要です。
(国民健康保険課)

千葉県後期高齢者医療広域連合の
事務所を移転
千葉県後期高齢者医療広域連合が3月7日(月)から新事務所(千葉市稲毛区天台6の4の3

アイリンクスカイコンサート
45階から夜景を見ながらスカイ
コンサートはいかがですか。
3月11日(金)・25日(金)午後
7時～7時45分

講座・催し
アイリンクスカイコンサート
45階から夜景を見ながらスカイ
コンサートはいかがですか。
3月11日(金)・25日(金)午後
7時～7時45分

資源回収
行徳地区3月5日～4月25日
(雨天などのため変更することもあります)
週1回、市がごみステーションで回収する缶・ビンとは異なります。
行徳以外の地区は3月19日号に掲載します。
☎334-1111 清掃事業課
大型ごみの申し込み(清掃事業課)
専用電話 378-5310 電話のかけ間違いに注意!

- 宝1丁目(紙布).....4/7
〃 (缶ビン).....3/17、4/7・21
- 【子ども会】
相之川(缶ビン).....3/15、4/5・19
新井(紙布).....3/28、4/25
〃 (缶ビン).....3/14・28、4/11・25
伊勢宿(紙布).....3/8、4/12
入船(紙布).....3/17、4/21
欠真間1丁目(紙布).....3/15、4/19
〃 (缶ビン).....3/15、4/5・19
香取1丁目(紙布).....3/14、4/11
〃 (缶ビン).....3/14・28、4/11・25
行徳ハイムサルビア(缶ビン)・毎週火曜日※
塩焼5丁目かもめ(紙布).....3/17、4/21
〃 (缶ビン).....3/17、4/7・21
島尻(紙布).....3/28、4/25
〃 (缶ビン).....3/14・28、4/11・25
末広(紙布).....3/19、4/16
関ヶ島(紙布).....3/20
〃 (缶ビン).....3/22

- 宝2丁目イルカ(紙布).....4/7
〃 (缶ビン).....3/17、4/7・21
東行徳(紙布).....3/26、4/23
〃 (缶ビン).....3/17、4/7・21
福栄かもめ(紙布).....3/6・20、4/3・17
富美浜(紙布).....3/20、4/17
湊新田(紙布).....3/18、4/15
- 【PTA・高齢者クラブ】
塩浜小学校(缶ビン)・毎週金曜日※
塩浜ハイタウン(紙布).....3/5・19、4/2・16
塩浜市営住宅(紙布).....3/20、4/17
新浜小学校(紙布)・毎週火曜日※
〃 (缶ビン).....3/7、4/4・18
福栄小学校(紙布).....3/18、4/15
〃 (缶ビン).....3/18、4/1・15
富美浜小学校(紙布).....3/25、4/22
〃 (缶ビン).....3/18、4/1・15
南新浜小学校(紙布).....3/11、4/8
〃 (缶ビン).....3/7、4/4・18
香り会(缶ビン).....3/11・25、4/8・22

場
アイリンクタウン・展望施設
※座席のご用意はありません。
☎704・0057 観光交流担当

いちかわ観光物産案内所の催し
障害者施設で作成したクッキー、
パウンドケーキ、刺繍・ジャムなど
の販売。
3月12日(土)・13日(日)午前
10時～午後4時
いちかわ観光物産案内所(JR
市川駅北口交番隣)
☎324・7751 同案内所

配布中

いちかわ 便利帳 '10-'11

市の制度や様々な手続き、施設の利用方法などを分かりやすくまとめた「いちかわ便利帳'10-'11」を、転入手続きをされた方や希望者に下記の窓口で配布しています。

配布場所＝**市** 広報広聴担当・**支** 総務課・大柏出張所・南行徳市民センター・市川駅行政サービスセンター・市政情報センター・各公民館(広報広聴担当)

23年度の市営駐輪場

まだ間に合います

現在、受け付け中の23年度分の市営有料駐輪場に空きがあります。先着順です。で、お早めに自転車対策課(郵送可。市ホームページから申請書をダウンロードできます)または行徳支所総務課で申請してください。

問 3334・1482 自転車対策課

空きのある市営有料駐輪場(2月25日現在)

自転車	市川地区	地下(若干)、アイリンクタウン地下
	八幡地区	第1(2F)(若干)、第2(2F)、第6(若干)、第7
	下総中山地区	下総中山(2F)
	大野地区	第1
	行徳地区	第1、第2(2F)
	南行徳地区	第2(2F)(若干)
原付	市川塩浜地区	第1
	八幡地区	第9(若干)
	大野地区	第1

消防局の救命講習会

①普通救命講習 I

AED(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生法、異物除去法を学びます。修了者には「普通救命講習I修了証」を発行します。

②上級救命講習

乳児・小児・成人の心肺蘇生法(AEDを含む)、けがの手当の方法、筆記試験など。修了者には「上級救命講習修了証」を発行します。

③小児・乳児に対する応急手当

0～7歳の傷病者を対象とした心肺蘇生法、異物除去法など応急手当を学びます。

日 ①3月16日(水)午前9時～正午 ②13日(日)・18日(金)午前10時～午後4時 ③17日(木)午前9時30分～11時30分

場 消防局5階ホール(八幡1-8-1)

※開始時間を過ぎての受講・車ででの来場不可

人 市内在住・在勤・在学の中・高・大生以上の方 ①30人 ②「普通救命講習I」を修了した方、13日30人、18日20人 ③30人

物 人形を使い練習するため、動きやすい服装

申 3月7日(月)午前9時から ☎333-2111 消防局救急課

国民健康保険
1割負担の
新しい保険証
を郵送

1割負担の方の保険証の有効期限は、3月31日(木)までです。新しい保険証を3月中旬以降、簡易書留で郵送します。4月1日(金)から新しい保険証をお使いください。

昭和11年4月2日～昭和16年3月1日生まれで
1割負担の被保険者の方

3月31日(木)までの凍結措置により1割負担に据え置かれていましたが、さらに1年先の平成24年3月31日まで据え置かれます。

平成24年4月1日から2割負担に

※短期被保険者の方は窓口で納税相談をした後の交付となります。相談済みの方は保険証を郵送しますが、相談をされていない方は、必ず国民健康保険課保険税担当へお越しください。

※期限切れの保険証は、誤使用を防ぐため、自分ではさみを入れるなど処分するか、市へお返しください(郵送可)。

問 ☎334-1497 国民健康保険課資格給付担当

「ゆめ半島千葉国体
ゆめ半島千葉大会」
市川市記録写真展

昨年開催された「ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会」の記録写真展を行います。

日 場 3月5日(土)～14日(月) 16日(水)～21日(祝) Ⅱメディアパーク市川1階出入口正面、24日(木)～30日(水) Ⅱ国府台市民体育館1階エントランス前

問 ☎704・0268 国体推進課

ジョブカフェいちかわ出張版
「就活マナーin市川」

面接時の立ち振る舞いなど、就職活動に関するマナーを学びます。

日 3月16日(水)午後2時～4時30分 集合は10分前

場 市川駅行政サービスセンター内アイリンクルーム

人 電話で先着20人

申 問 ☎704・4131 雇用推進担当室

フリーマーケット出店者募集

日 3月26日(土)午前10時～午後3時 荒天中止

場 リサイクルプラザ(JR総武線高架下)

人 営利を目的としない市内在住の方、抽選で30人

申 「1」(往復はがきの場合) 住所・氏名・電話番号・返信用のあて先を書き、3月12日(土)必着で同プラザ(〒272-0022 鬼越2-18-17)の「2」(同プラザに直接申し込む場合) 官製はがきの表面に返信用のあて先を書き(裏面は白紙)、はがき大の用紙に住所氏名・電話番号を書いたものを添えて提出。※公開抽選会は3月13日(日)午後2時リサイクル広場。一世帯通まで

問 ☎335-9951 同プラザ

求人

非常勤職員募集

資格 ①看護師または准看護師

所・氏名・電話番号・返信用のあて先を書き、3月12日(土)必着で同プラザ(〒272-0022 鬼越2-18-17)の「2」(同プラザに直接申し込む場合) 官製はがきの表面に返信用のあて先を書き(裏面は白紙)、はがき大の用紙に住所氏名・電話番号を書いたものを添えて提出。※公開抽選会は3月13日(日)午後2時リサイクル広場。一世帯通まで

問 ☎335-9951 同プラザ

考古博物館の
講座・見学会

六国史や平安時代に編さんされた『延喜式』に残る房総の神社をたどり1日6～8km程度歩いて、房総の古代を探ります。弁当持参の場合あり。

日 4月13日～12月14日の毎月第2水曜日(全8回、講義2回、現地6回 ※8月は休み、初回は午後2時～3時30分 歴史博物館講堂)

¥ 交通費など実費

人 抽選で40人

◆手賀沼周辺の古墳を歩く

立地や地形を観察しながら歩き、手賀沼周辺の古墳を巡って、7～8kmを3時間30分程度歩きます。

※最寄り駅に集合・解散。

日 4月20日～6月15日の毎月第3水曜日の午後(全3回)

¥ 交通費など実費

人 抽選で40人

◆『続日本紀』を読む

奈良時代の出来事を記録した『続日本紀』。今回は巻8(養老2年正月条)からの講読。

日 4月27日～平成24年3月28日の毎月第4水曜日(全11回、午後2時～3時30分)

場 歴史博物館2階講堂

人 抽選で60人

申 往復はがき(1講座に1枚)に希望する講座名・住所氏名(ふりがな)・電話番号・返信用のあて先を書き、3月19日(土)必着で考古博物館(〒272-0837 堀之内2の26の1)。

問 ☎373-2502 考古博物館

勤務場所 急病診療所(大洲1の18の1 急病診療・ふれあいセンター内)

勤務内容 ①急病診療所における看護業務全般 ②急病診療所及び休日急病等歯科診療所管理業務

勤務体制 (毎日)午後7時30分～11時30分(休日)午前9時30分～午後5時15分

勤務日 ①応相談 ②月に10日前後

問 ☎377・4511 保健センター 疾病予防課急病担当

草と木と鳥たちに出会う 行徳野鳥観察舎へ行こう



保護区を歩く園内観察会

毎週日曜日及び祝日の午後1時30分から、観察会が開かれます。行徳野鳥観察舎友の会メンバーの案内で、普段は立ち入ることのできない保護区を歩きます。

この日は、水辺に生息するマガキ、アシ原のけもの道、珍しい虫こぶなど、鳥以外にも様々な生き物を発見し、参加者からは「自然はすごいですね」「参加して良かった」と驚きの声があがっていました。また保護区では、水を浄化する水車やカワウが巣を作るための柵を設置するなど、生き物にとって住みやすい環境を考えて取り組みを行っています。

園内観察会

開催日＝毎週日曜日・祝日 ※雨天中止

午後1時半から約2時間

申し込み＝直接、野鳥観察舎前に集合してください



湿地、干潟の生き物たち



タヌキ 1年中



ハス 夏



ヤマトオサガニ 春・夏



トビハゼ 春・夏



アオスジアゲハ 夏



チョウトンボ 夏



オオタカ 秋・冬

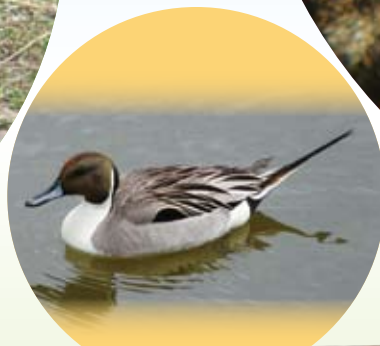


コサギ 1年中



カワウ 1年中

冬は繁殖羽で白い部分が出ます。



オナガガモ 秋・冬・春



ユリカモメ 秋・冬・春



ヒヨドリ 1年中



カワセミ 1年中

カワセミはほぼ一年中いますが、秋冬に姿をよく見えます。

「行徳野鳥観察舎」は、「行徳近郊緑地特別保全地区」の一角にあります。千葉県が指定する「行徳鳥獣保護区」と宮内庁の「新浜鴨場」を合わせた面積は約83ヘクタール。日本でも有数の渡り鳥生息地です。周囲は散歩にも最適です。地域まちづくり推進課、広報広聴担当、行徳支所総務課などで配布している「行徳ふれあい周回マップ」などを参考に、豊かな自然と鳥たちの姿を身近に観察してみませんか。

かつてこの場所は「新浜」と呼ばれ、水鳥の生息地として世界に知られていましたが、昭和40年代に埋め立てが進み、環境に大きな影響を与えました。そこで水鳥たちの住む環境を守るため、県により、昭和45年「行徳近郊緑地特別保全地区」が指定されました。

ここでは「よみがえれ新浜」を合い言葉に、行徳野鳥観察舎友の会の皆さんが中心となり環境の復元と保全を目指して活動しています。



行徳野鳥観察舎

3階建ての観察舎には、図書室、展示室などのほか、44台の望遠鏡も設置されており、自由に利用できます。時には、水辺に現れたタヌキの親子を確認することもできます。時間によっては、野鳥へのえさやりを見ることができます。

場 福栄4-22-11

☎397-9046 同観察舎、

☎359-1287 行徳支所地域整備課

交通＝東京メトロ南行徳駅から新浦安駅またはハイタウン塩浜行きバス「行徳高校」下車徒歩10分、東京メトロ行徳駅または南行徳駅から徒歩25分

●開館時間＝午前9時～午後4時30分

●休館日＝毎週月曜日

(祝日・振替休日にあたる場合は火曜日)

毎月末の金曜日、年末年始

●みどりの国

毎週土・日曜日・祝日 午前9時30分～午後4時 緑地の中の遊歩道(延長約600m)を自由に歩くことができます



観察舎の隣には野鳥病院があり、傷ついた鳥の保護や飼育をしています。

健康スポーツ教室でリフレッシュ

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか

市内在住で、期間中継続して参加可能な方
¥1回 140円
物運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物など
申往復はがき(1人1枚)に参加希望教室を第3希望までと、住所・氏名・年齢・電話番号を書き、3月12日(土)必着で国府台市民体育館(〒272-

0827国府台1-6-4)または、各会場の窓口にある申請書に返信用はがきを添付して申し込み。公開抽選は3月15日(火)午前10時。
※受講については1人1教室。
キャンセル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

教室名	会場	開催日	時間
はじめてのエアロビクスダンス教室 (定員40人)	国府台市民体育館	4/6～7/27 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 (定員40人)			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、定員50人)		4/7～7/28 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、定員50人)		4/16～7/30 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 (定員40人)			11:00～12:30
初級者のエアロビクスダンス教室 (定員40人)	信篤市民体育館	4/8～7/29 毎金曜日	9:30～11:00
初心者のヨガ教室 (定員40人)		4/8～7/22 (隔週)金曜日	11:00～12:30
中高年の健康づくり教室 (定員40人)		4/16～7/30 土曜日	15:00～16:30
エアロビクスダンス教室 (定員40人)	塩浜市民体育館	4/5～7/26 火曜日	9:30～11:00
Body Control教室 (定員40人)		4/7～7/28 木曜日	13:30～15:00
骨盤体操教室 (定員50人)		4/8～7/29 金曜日	13:30～15:00

「シニアカレッジ」 で生きがいづくり

いきいきセンター8施設で、60歳以上の方を対象に「シニアカレッジ」を開講します。太極拳や絵手紙などの多彩な講座から選び、どうぞご参加ください。(高齢者支援課)



期間 5月~平成24年3月

市内在住の60歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ)で未経験の方

¥教材費のみ実費負担

申往復はがき(1講座につき1枚)に希望講座名、住所・氏名(ふりがな)性別・生年月日・年齢・電話番号、返信用のあて先を書き、3月25日(金)必着で各施設へ。

※①講座の申し込みは、1人につき2講座まで。3講座以上の申し込みは無効。②応募者多数の場合は抽選になります。③応募者が10人に満たない場合は、講座を実施しないことがあります。

申問 各施設 休所日=月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日も休み

シニアカレッジ会場・日程表				
施設名	講座名	日時	回数	定員
いきいきセンター大洲 (こども発達センター内) 〒272-0032大洲4-18-3 ☎370-3562	ハワイアンフラ	第1・3水曜日(午前)	20	30
	健康吹き矢	第2・4土曜日(午後)	20	25
	健康マージャン	第1・3火曜日(午前)	20	25
いきいきセンター市川 〒272-0034市川2-33-6 ☎322-2277	ヨガ	第1・3水曜日(午前)	20	20
	ハワイアンフラ	第2・4火曜日(午前)	20	20
	押し花	第3金曜日(午前)	10	15
	プリザーブドフラワー 百人一首	第1土曜日(午前)	10	20
いきいきセンター北方 〒272-0815北方2-29-19 ☎332-3846	太極拳	第2・4水曜日(午前)	20	20
	太極拳	第2・4木曜日(午後)	20	30
	短歌	第2・4水曜日(午後)	20	20
いきいきセンター宮久保 〒272-0822宮久保4-2-4 ☎372-5755	短歌	第2・4水曜日(午後)	20	20
	謡曲	第1・3木曜日(午前)	20	10
いきいきセンター鬼越 〒272-0022鬼越1-25-3 ☎335-5779	練功十八法 (中国式自己鍛錬法)	第1・3水曜日(午前)	20	30
	絵手紙	第3金曜日(午前)	10	20
	ハーモニカ	第2・4金曜日(午後)	20	30
いきいきセンター分館 (勤労福祉センター分館内) 〒272-0023南八幡5-20-3 ☎377-7011	書道	第1・3水曜日(午前)	20	20
	絵手紙	第1金曜日(午前)	10	20
いきいきセンター南行徳 〒272-0141香取1-17-18 ☎357-1104	太極拳	第2・4火曜日(午後)	20	20

在宅介護支援センター
「家族介護教室」

◆在宅介護者の集い、高齢者を介護する家族の集まり、
3月17日(木)午後1時~2時30分
場 曾合公民館2階第1和室
☎371-4708大野在宅介護支援センター
◆認知症の理解方法を学びましょう②
3月17日(木)午前10時~正午
場 若宮公民館
☎337-1232清山荘在宅介護支援センター
◆みんなで笑って、しゃべって、楽しいひと時を過ごしましょう
古今亭菊之丞落語会と介護者同士の茶話会
3月18日(金)午後1時30分~3時30分
場 行徳公民館4階第3学習室
☎396-4061行徳在宅介護支援センター

講座・催し

気軽に楽しく
エコライフ

7
打ち直した綿で「小座布団作り」

2月20日、リサイクルプラザで打ち直した綿を使った「小座布団作り」の講座が開かれました。市内で寝具店を営む寝具二級技能士の芝崎雄次さんをはじめ、4人の講師はいずれも布団のプロフェッショナルです。綿を重ね座布団の大きさに折り、布に入れて口を縫い、形を整える。工程はシンプルですが、ふつくと形の良い座りやすい座布団になるまでには、細やかな職人の技が生きています。

「母が布団を打ち直す姿を、昔から見ていました。先日、布団を捨てることになり、もったいないと思っていたところだ」と言う受講者も。

「綿布団の打ち直しは、江戸時代から行われてきました。硬くなった綿をほぐして柔らかくすれば、長く使うことが出来ます。敷き布団や座布団など、綿のリサイクルはまさに昔から伝わるエコの知恵なんです」と、芝崎さん。粗大ごみのトップは布団だと言われます。引越越しシーズンで布団の買い換えを検討している方は、寝具店に打ち直しの相談してみませんか。

① 打ち直した綿(1枚半・約450グラム)を、大サイズから小サイズまで手でカットし、7段程度のピラミッド状に重ねる。

② 重ねた綿の四隅を中央に向かって折り、袋状になった座布団のサイズに合わせる。

③ 綿を座布団布に入れ、形を整える。

④ 布団専用の針を使い、布の口を縫います。誤って針が座布団内に混入しないように、まち針など不要な針は使わないのがプロの技です。

⑤ 仕上げに、中央と四隅に飾り糸を付けて完成です。

初めての作業に戸惑いましたが、きれいに仕上がり大満足と話す受講者

胃の集団検診
受け付け時間が変更！ 男性午前9時15分～9時30分、女性午前9時45分～10時45分(●は午前9時15分～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。
人 4ヵ月生まれで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)
¥ 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、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、保健担当へ。※過去2年間に受

インフルエンザ予防接種
料金の払い戻し
昨年10月から開始されているインフルエンザ予防接種について、生活保護受給世帯の方、世帯全員が22年度市民税非課税の方に費用の助成をしています。対象の方で実費で接種を終了している方は、3月31日(木)までに料金の払い戻しの申請をして下さい。

お知らせ

保健ガイド

千葉県障害者スポーツ大会 参加者募集
第11回全国障害者スポーツ大会(山口大会)への千葉県派遣選手の選考も兼ねたスポーツ大会の参加者を募集します。

5月22日(日)
千葉県総合スポーツセンター (陸上・卓球)
5月28日(土)
スポレクセンターSTT (サウンドテーブルテニス)
5月29日(日)
千葉県国際総合水泳場(水泳) 船橋アーチェリーレンジ(アーチェリー) JFE千葉リバーレーン(ボウリング)

人 市内在住の、13歳以上(4月1日現在)で身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳いずれかの交付を受けた方。
※知的障害者の陸上競技の参加資格は、原則として昨年1月から今年3月までに行われた大会で標準記録を突破した方。
申 障害者支援課にある個人競技参加申込書に記入し、3月18日(金)までにFAX335・2030障害者支援課。※申込書は、身体障害者用のみ千葉県障害者スポーツ・レクリエーション協会(千葉スポレク協会)ホームページよりダウンロードできます。
問 ☎334-1168障害者支援課

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 ① 4月22日(金)／午後1時15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
¥ 1000円程度

4月		月
日	会場	
● 4日(月)	保健センター	
● 5日(火)	本行徳公民館	
● 6日(水)	スポレクセンター (国府台市民体育館)	
● 7日(木)	保健センター	
● 8日(金)	行徳公民館新館 行徳図書館1階	
● 11日(月)	南行徳保健センター	
● 13日(水)	信篤公民館	
● 14日(木)	急病診療所 (天洲防災公園内)	
● 15日(金)	南行徳保健センター	
● 16日(土)	保健センター	
● 18日(月)	曾谷公民館	
● 19日(火)	東部公民館	
● 20日(水)	南行徳保健センター	
● 21日(木)	行徳公民館新館 行徳図書館1階	
● 22日(金)	リハビリテーション病院	
● 25日(月)	大野公民館	
● 26日(火)	曾谷公民館	
● 30日(月)	大野公民館	

骨密度測定「骨ス力御免!」
(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 会場
4月9日(土) 11日(月) 健康増進センター
4月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
¥ 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、3月15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

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 4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
人 初産で出産予定日が6月～8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 場 4月10日(日)／保健センター(50組)、30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6月～8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「4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、3月15日(火)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3月下旬にはがきで通知。
すくすく赤ちゃんハガキ
3月22日(火)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(5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。
問 地域担当
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 場 ① 4月7日(木)／保健セ
ンター② 6日(水)／南行徳保健センター③ 12日(火)／南行徳保健センター④ 19日(火)／南行徳保健センター⑤ 26日(火)／南行徳保健センター⑥ 3日(火)／南行徳保健センター⑦ 10日(火)／南行徳保健センター⑧ 17日(火)／南行徳保健センター⑨ 24日(火)／南行徳保健センター⑩ 31日(火)／南行徳保健センター⑪ 7日(水)／南行徳保健センター⑫ 14日(水)／南行徳保健センター⑬ 21日(水)／南行徳保健センター⑭ 28日(水)／南行徳保健センター⑮ 4日(木)／南行徳保健センター⑯ 11日(木)／南行徳保健センター⑰ 18日(木)／南行徳保健センター⑱ 25日(木)／南行徳保健センター⑲ 2日(金)／南行徳保健センター⑳ 9日(金)／南行徳保健センター㉑ 16日(金)／南行徳保健センター㉒ 23日(金)／南行徳保健センター㉓ 30日(金)／南行徳保健センター
3歳児健康診査
3月22日(火)ごろ、平成21年9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。
日 場 4月5日(火)・19日(火)／保健センター、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
1歳6カ月児健康診査
3月22日(火)ごろ、平成21年9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。
日 場 4月6日(水)・20日(水)／保健センター、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

保 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 ☎377-4511
〒272-0138 南行徳1の21の1 ☎359-8785

愛の献血にご協力を!
3月31日(木)まで「千葉県献血推進強調月間」実施中
日 3月15日(火) 午後1時30分～4時
場 コーナンショッピングセンター原木中山店
日 3月20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 (保健医療課)

プ レ マ ム ら ぶ
『ベビースリング作り』やお友だち作り情報交換
日 3月17日(木) 午後1時30分～3時
場 国府台保育園ホール
人 妊婦、10人
¥ 100円
物 母子手帳
申 ☎373-1408こあらっここどもセンター(国府台2の9の13 国府台保育園内)平日午前9時～午後4時30分

歯
歯とお口の健康相談(検診)
要介護者などで通院困難な方のために、お口の中の健康を維持改善するための検診を、歯科医師がご自宅に訪問して実施します。
¥ 1回のみ無料(2回目以降は有料)
申 ☎332-0187市川市歯科医師会口腔サポートセンター
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、祝日を除く)。日程は相談に応じます。

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。

ドクター通信 前立腺癌
前立腺は男性の尿道を囲むようにして、膀胱の出口にあります。前立腺癌は前立腺の外線と呼ばれる尿道から離れた部分に50歳過ぎに好発します。このため初期ではほとんど症状を感じることなく、他に前立腺肥大症などが起こらないと医療機関を受診することがなく、進行するまで見逃されてしまう病気でした。しかしこの10数年の間にPSA検査という血液検査が普及(平成15年から市のがん検診でも取り入れられています)し、早期のうちに癌が発見されるようになりました。
PSAの値が高い(一般には4.0ng/ml以上)と、年齢や前立腺肥大症の有無を考慮に入れ、精密検査を行う必要があるかを泌尿器科専門医が判断します。精密検査が必要でないと判断された場合でも、PSA検査を定期的に受けていただき、その後の検査値の動きから精密検査が必要となる場合もあるので、引き続き泌尿器科医に受診していただく必要があります。
(市川市医師会)

3/12土

AB-CINEMAS(映文シネマズ)
世界の昔ばなし「**ヘンゼルとグレーテル**」/
赤ずきんちゃん(アニメ)
偉人紹介「**ノーベル／コッホ**」(アニメ)
午前11時と午後2時から約44分(開場は30分前)
／メディアパーク市川2階ベルホール／先着46人

3/12土～9/25日

企画展「いちかわの詩歌びとたち」
同時開催「井上ひさしの戯曲
『泣き虫なまいき石川啄木』ミニコーナー展」
市川ゆかりの詩歌びとを一堂に紹介する企画展。併せて、井上ひさしのミニコーナー展も開催／午前10時～午後5時／文学プラザ

3/12土・13日・26土・27日(原則毎月第2、4土日に開催)

一般公開「水木邸 春の訪れ」
午前10時～午後4時／水木洋子邸

3/13日

動物をだっこしよう

なかよし広場でいつでも触れることのできるヒヨコ、テンジクネズミ(モルモット)のだっこの仕方を詳しくご紹介。
午後1時30分と3時／動植物園

3/15火～31木

まごころサービス運動～お買い物は市内で～
500円以上お買い上げの方に、買物券が当たるスクラッチカードを進呈。(市内参加店限定)／商工振興課

3/18金・19土

市川ぐるめ屋台村

市川グルメ研究会が作った「市川ぐるめマップ」の配布と屋台村で市川グルメを堪能できるイベント
正午～午後7時／市川駅南口オープンデッキ付近

3/19土

AB-CINEMAS(映文シネマズ)

名作劇場「モヒカン族の最後」(1920年・アメリカ／モノクロ・無声・字幕)
午前11時と午後2時から約70分(開場は30分前)
／メディアパーク市川2階ベルホール／先着46人

3/21祝

動物クイズラリー

午前9時30分～(解答は午前11時～午後3時)／動植物園管理棟1階事務室

3/25金

平和映画会(子ども向けアニメ映画会)

「**がんばれスミイ**」「**ひろしまのエノキ**」「**パンビ**」
子どもにも分かりやすい平和に関するアニメの上映
午後1時30分～3時30分／メディアパーク市川2階グリーンスタジオ／先着220人

3/26土

AB-CINEMAS(映文シネマズ)

アニメワールド「鉄腕アトム ～史上最大のロボット(前・後篇)」(モノクロ)
午前11時と午後2時から約50分(開場は30分前)
／メディアパーク市川2階ベルホール／先着46人

下ごしらえで美味しく調理 行徳産ホンビノス貝の料理教室



▶「ゆで過ぎないように」とのアドバイスにうなずく参加者



3～4cmの小さな物から、手のひら程の大きな物まで、様々なサイズのあるホンビノス貝

魚食文化フォーラム主催の行徳産「ホンビノス貝」を使った料理教室が、2月19日勤務福祉センターで行われました。この日のメニューは、ホンビノス貝と鶏肉のつくね煮など3品。殻が厚く、香りも強く弾力のある身ですが、初めに冷凍する、酒で洗うなど、下ごしらえをすることで美味しく調理できます。「自宅で作ったときは匂いが気になったけど、全く気にならない」「なじみがなく食べ方が分からなかったけど、家でも作りたい」と大好評でした。市ホームページで紹介しています。

A☆Bun合唱団 元気いっぱい活動中

2月11日、メディアパーク市川の「映文フェスタ」に、昨年9月に発足した市内在住の小中学生12人からなるA☆Bun合唱団が登場。この日は、市川ゆかりの井上ひさし作詞「ひみつのアッコちゃん」と北原白秋作詞「ペチカ」に加え、オリジナルのミュージカル曲をダンスを交え披露しました。「みんなで歌って踊って、とっても楽しい」と、学校も学年も異なるメンバーは元気いっぱい。入団希望の方は、☎32033334 映像文化センターへ。



◀寝転がりお腹に手を当て発声練習中



▲オリジナルのミュージカル曲ではダンスも披露

第3回 市川市民 芸術文化賞 授賞式

市にゆかりのある優れた文化人に市民の手で表彰をしようと始まった「市川市民芸術文化賞」。2月7日に文化会館で第3回授賞式が行われ、「市川市民芸術文化賞」で江尻光氏(園芸研究家・東京農業大学客員教授)が、「同奨励賞」で坂崎千春氏(イラストレーター・絵本作家)が表彰を受けました。



▶文化会館で行われた表彰式の模様

広告

第23回 江戸切子新作展
年に一度の祭典
作品展示
製品販売
無料体験他
日時 3月5日(土)・6日(日)10時～17時
場所 カメラプラザ9F(JR亀戸駅徒歩3分)
東京カットグラス工業協同組合
〒136-0071 東京都江東区亀戸2-9-6 TEL: 03-3681-0961
URL: http://www.edokiriko.or.jp FAX: 03-3681-1422

お墓でお悩みの方
後継者がいなくても安心です。
永代供養墓をご紹介します。
本住寺 (市川市下貝塚)
宗教・宗派は問いません。 **一名(霊) 8万円より**
■生前のお申し込みもできます。■
※詳しいリーフレットを送ります。下記までご連絡ください。
株式会社 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-7-1
六月書房 TEL: 03-3207-6810
http://www.butuji.co.jp/

難解な雨漏りをズバツと解決
雨漏り検査!
漏水検査工法特許第1964971号でピンポイント解明
修繕費の無駄はカット
壁、天井のしみを見つけたらまず、こー報下さい!!
tel 03-5875-6633
信頼と実績の **株式会社サーベイ**
見積り無料 検査・修繕
〒124-0006 東京都葛飾区堀切 2-60-9

**有料老人ホームを
お探しですか?** ご紹介 ご案内 無料
専門相談員が有料老人ホームや高齢者向け住宅を
ご要望・ご条件に合わせてご紹介いたします。
●退院日が迫っている
●重い認知症状がある
●医療ケアが必要
●費用を抑えたい etc
民間介護施設紹介センター
みんな千葉相談室
0120-37-1465
受付時間/9:00～19:00・年中無休(年末年始除く)
市川1-3-18 明治安田生命市川ビル2階
◆JR市川駅より徒歩3分(市川グランドホテル同ビル)
東京南相談室/東京北相談室/世田谷相談室
神奈川相談室/藤沢相談室/埼玉相談室ほか
みんな IRI ASFOIN