

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、
日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
申 ☎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
日3月17日(木)午前10時~正午
場 若宮公民館
申 ☎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
日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
申 ☎396-4061行徳在宅介護支援センター



講座・催し



「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。



⑥仕上げに、中央と四隅に飾り糸を付けて完成です。



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。



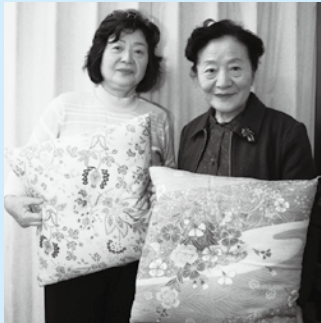
⑤綿を座布団布に入れ、形を整える。



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。



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。



「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

気軽に楽しく
エコライフ
打ち直した綿で
「小座布団作り」

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	
9日(月)	曾谷公民館	
30日(月)	大野公民館	

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
☎359-8785

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1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

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)

プーマくらぶ
『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

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

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

プーマくらぶ
『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

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。

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

生日以降は受診不可。
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

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)

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。