

\*\*\*\*\* 花粉症や感染症の予防 \*\*\*\*\*

# 十分な対策で快適な日々を

冬から春へ、これからの季節は卒業や入学をはじめ、大切な催しが待っています。しかし、少し暖かくなって気が緩み、体調を崩してしまう方が少なくありません。また、花粉症に悩まれる方も増えています。マスクや手洗いは、花粉症対策の

みならず、感染症の予防にも役立ちます。ここでは、花粉症対策を中心に、感染症防止に役立つ暮らしのポイントを紹介し、ます。十分な対策で、快適で健康な日々を過ごしてください。

問 ☎377-4511 保健センター

☎359-8785 南行徳保健センター

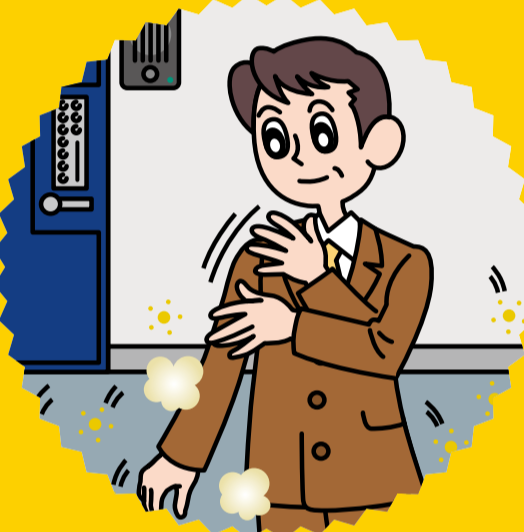
\*\*\*\*\*

## 【花粉症対策】

① 外出時は静電気の起きにくいつるつるした上着を選び、帽子・メガネ・マスクを着用する。



② 帰宅時は、玄関に入る前に衣類などをよく払う



③ 帰宅したらうがい、手洗い、洗顔などで付着した花粉を洗い流す



④ 洗濯物は外に干さない



⑤ 天気予報や花粉情報を参考にし、なるべく花粉との接触を減らす



(環境省:花粉観測システム「はなこさん」

<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>)



※花粉が直接皮膚に刺激を与えることから、アトピーがひどくなる人もいます。外出から戻った時、手や顔・首などを洗うだけで症状が和らぐこともありますので、試してみてください。

## 【感染症対策】

### 身近な配慮で効果向上

\*\*\*\*\*

感染症は身近な配慮で防止効果が向上します。手洗い、うがいの他に次の事項も忘れずに行動してください。

- ・タオルを共有しない：歯磨きや手洗いの時に使用するタオルを介して家族に感染する可能性があります。
- ・台ふきんの使用について：洗濯をまめに行い、干して乾燥させましょう。「次亜塩素酸」が含まれている塩素系漂白剤の使用も菌の退治に効果があります。
- ・健康的な生活習慣：栄養バランスの良い食事や運動、十分な睡眠など、身体の抵抗力をつける生活をしましょう。

講座・催し

◆**知って！介護の知識 施設選びのポイント**

日 3月14日(水)午後1時30分～3時

場 市川市医師会館(真間1の9の10)

問 0338-86600 市川市医師会在宅介護支援センター(地域福祉支援課)

◆**障害者のピアカウンセリングと視覚障害者交流会**

◆**障害者のピアカウンセリング**  
障害のある相談員が障害者の相談に応じます。肢体不自由、視覚障害、聴覚障害の担当者がおり、外出が難しい場合は自宅への訪問や電話、FAXでの相談も受け付けています。相談は無料と秘密厳守します。

日 肢体不自由/相談者カウンセラーの間で日程調整、視覚障害/第2金曜日午前10時～正午(3月は第4金曜日)、聴覚障害/第3金曜日午前10時～午後3時※他の日程でも調整可

場 市川市医師会館(真間1の9の10)

問 0338-86600 市川市医師会在宅介護支援センター(地域福祉支援課)

◆**千葉県障害者スポーツ大会の参加者募集**

◆**全国障害者スポーツ大会(岐阜大会)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。**

日 市内在住の、13歳以上(4月1日現在)で身体障害者手帳、療育手帳いずれかの交付を受けている方。なお、競技種目ごとに参加可能な障害が異なります。詳しくは、お問い合わせください。★知的障害者の陸上競技の参加資格は、原則として昨年1

能要連絡

◆**視覚障害者交流会**

日 午前、午後各1～2人程度

場 視覚障害者のピアカウンセラーを中心に、視覚障害者の方々が集まり、近況報告、情報交換等を行います。

日 3月23日(金)午後1時～3時

場 障害者地域生活支援センター

問 10人程度

日 住所・氏名・年齢・電話番号を0370-1871、FAX370-1872で同センター

◆**千葉県障害者スポーツ大会の参加者募集**

◆**全国障害者スポーツ大会(岐阜大会)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。**

日 市内在住の、13歳以上(4月1日現在)で身体障害者手帳、療育手帳いずれかの交付を受けている方。なお、競技種目ごとに参加可能な障害が異なります。詳しくは、お問い合わせください。★知的障害者の陸上競技の参加資格は、原則として昨年1

場 市内在住の、13歳以上(4月1日現在)で身体障害者手帳、療育手帳いずれかの交付を受けている方。なお、競技種目ごとに参加可能な障害が異なります。詳しくは、お問い合わせください。★知的障害者の陸上競技の参加資格は、原則として昨年1

場 市内在住の、13歳以上(4月1日現在)で身体障害者手帳、療育手帳いずれかの交付を受けている方。なお、競技種目ごとに参加可能な障害が異なります。詳しくは、お問い合わせください。★知的障害者の陸上競技の参加資格は、原則として昨年1

場 市内在住の、13歳以上(4月1日現在)で身体障害者手帳、療育手帳いずれかの交付を受けている方。なお、競技種目ごとに参加可能な障害が異なります。詳しくは、お問い合わせください。★知的障害者の陸上競技の参加資格は、原則として昨年1



「シニアカレッジ」

で生きがいづくり

対象者 60歳以上

応募者が10人未満の講座は中止することが、また、講座回数に変更になる場合があります。

受講期間 5月～平成25年3月

人 市内在住の60歳以上(昭和27年4月1日以前生まれ)で未経験の方、抽選で各定員

料 教材費のみ実費負担

申 往復はがき(1講座につき1枚、2講座まで)に希望講座名と住所・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23日(金)必着で各施設へ。

問 いきいきセンター各施設 (高齢者支援課)

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	健康吹き矢	第2・4土曜日(午後)	20	25
	手話	第1・3金曜日(午前)	20	25
	健康麻将(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12-33-6 ☎322-2277	絵手紙	第1・3土曜日(午前)	20	15
	民謡	第2・4土曜日(午後)	20	20
	ヨガ	第1・3水曜日(午前)	20	20
	健康吹き矢	第1・3木曜日(午後)	20	25
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
	脳トレパソコン (※パソコンは各自持ち込み)	第2・4水曜日(午前)	20	15
いきいきセンター鬼越 〒272-0022鬼越1-25-3 ☎335-5779	御箏(おこ)	第1・3火曜日(午後)	20	10
	絵手紙	第1水曜日(午後)	10	20
	自分史・エッセイ	第3水曜日(午後)	10	10
いきいきセンター本館 (勤労福祉センター本館内) 〒272-0023南八幡2-20-1 ☎370-5250	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	気功リズム体操	第1・3・5水曜日(午前)	20	25
	愛唱歌	第2・4水曜日(午前)	20	30
	やさしいマジック	第3木曜日(午前)	10	20
いきいきセンター南行徳 〒272-0141香取1-17-18 ☎357-1104	ペン習字	第2・4火曜日(午後)	20	20

健康スポーツ教室

健康スポーツ教室を開催します。日頃の運動不足を解消し、リフレッシュ

日 4月6日(金)～7月27日(金)

人 市内在住で、期間中継続して参加可能な方、抽選で各定員

料 1回 200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(第3希望まで)・住所・氏名・年齢・電話

問 ☎373-3112 スポーツ課

※国府台市民体育館の教室については、3月17日号に掲載予定です。

教室名	定員	会場	開催日	時間
初級者のエアロビクスダンス教室	40人	信篤市民体育館	金曜日	9:30～11:00
初心者のヨガ教室			11:00～12:30	
エアロビクスダンス教室	30人	塩浜市民体育館	火曜日	9:30～11:00
Body Control教室	木曜日		13:30～15:00	
ナンバ式 骨・コツストレッチ教室	40人	金曜日		

※国府台市民体育館の教室については、3月17日号に掲載予定です。

◆**介護老人保健施設ゆうゆう 介護福祉士**  
平成24年6月1日現在で介護福祉士資格を有する方、正職員1人、任期付職員1名程度  
採用予定日 6月1日(金)  
応募期間 3月5日(月)～22日(木)必着で受験申し込み書を郵送(〒272-0802 柏井町4-2-29の4または直接、同施設事務室。試験日は3月28日(水)から、受験案内は同施設、市役所、行徳支所、大柏出張所、市川駅行政サービスセンターで配布。市公式Webサイトからもダウンロード可。  
問 ☎330-7111 同施設

競技種目	日程	会場
陸上競技★	5月27日(日)	千葉県総合スポーツセンター陸上競技場・第2陸上競技場
水泳		千葉県国際総合水泳場
卓球	6月3日(日)	千葉県総合スポーツセンター体育館
STT (サウンドテーパーテニス)		スポレクセンター体育室・多目的室
アーチェリー		船橋アーチェリーレンジ
ボウリング	6月10日(日)	JFE千葉リバーレーン

◆**ねりんピック 宮城・仙台2012 健康マージャン競技予選会**  
ねりんピックのマージャン競技の予選会を市内で行います。  
日 3月29日(木)午前10時～午後4時  
場 県内在住で昭和28年4月1日以前に生まれた方(60歳以上)、先着100人  
料 2,500円  
問 ☎090-60157947 (高齢者支援課)(安井)

◆**市美術展覧会の出品作品募集**  
5月5日(祝)～13日(日)に文化会館で開催する作品を募集します。未発表の創作作品で各部門1人1点(彫刻は2点まで)※詳しくは、文化振興課情報プラザ内、文化会館、行徳文化ホール&1、市民会館、各公民館で配布の応募要項を参照。大賞30万円、準大賞10万円。  
部門・規格(抜粋) 第一部 日本画(水墨画を含む)10～30号、第二部 洋画(版画を含む)15～30号、額装、第三部 彫刻(彫刻可能なもの、第四部 工芸(手芸を除く)幅10.5cm以内、第五部 書(軸装は不可)  
人 市内在住または在勤・在学の方

◆**市美術展覧会 ボランティア監視員**  
日 5月5日(祝)～13日(日)(8日(火)と休館日を除く)午前9時～午後1時30分と午後1時30分～6時、13日(日)は午前9時～11時30分  
場 文化会館  
人 50人程度(1コマ4時間30分で1,000円の謝礼あり)  
申 電話またははがき(住所・氏名・電話番号を書き、3月16日(金)必着で☎300-8020文化振興課(〒272-8501※住所不要)

◆**健康増進センター運動指導員**  
中高年(60歳台が中心)の健康づくりのための運動指導  
勤務日数 週々4日勤務ができる方※勤務日・勤務時間など詳しくはお問い合わせください。  
賃金 日給9,270円、交通費(住所不要)