

「ガーデニングコンテスト 2013春」作品募集

6月28日(金)まで

日頃のガーデニングの成果を見てもうチャンスです。自慢の庭の写真をお送りください。

応募資格 応募者自身が維持管理を行っている市内のガーデニング作品。
※幼児、小・中学生が応募する場合は、保護者と連名で応募してください



▲家族や友だちと庭の話で盛り上がる来場者

募集作品 応募期間内に撮影した写真。写真は作品の全体がわかるもの(2L判1枚)と補足的なもの(L判3~5枚)。

募集部門

- ①バラ部門(個人・団体) / 「市民の花」バラを中心とした作品
- ②ガーデン部門(個人) / 概ね3㎡以上の規模の庭・花壇
- ③ミニガーデン部門(個人) / 概ね3㎡未満の庭・花壇
玄関前・ベランダ・テラス・窓辺といった限定スペースにおけるプランター・鉢植え・ハンギングバスケットなど
- ④学校花壇部門(団体) / 学校・幼稚園・保育園の花壇を利用したもの(学校等の許可を得て活動しているもの)
- ⑤コミュニティ部門(団体) / 商店会・自治会・その他団体などが手がけている花壇や植栽帯、集合住宅でのガーデニング等

新設 事業者特別展示(事業者) / 業種や規模を問わず、事業者が維持管理する庭・花壇・造園・園芸・花卉販売を仕事としている個人・団体(従業員を含む)も応募可

投票審査対象外のため大賞は選定しませんが、花や庭の素敵な店・事務所として展示会で来場者の皆さんに紹介します。

審査方法 7~8月に写真展示会を開催し、写真とPRコメントをもとに来場者による投票を実施※事業者特別展示を除く

3月20日(祝)~24日(日) 午前10時~午後7時30分

「寄せ植えコンテスト 2013春」作品展示会開催



花咲き誇る春到来。草花の美しさやガーデニングの楽しさ満載の作品が集まりました。皆さんの投票で大賞が決まります。見ると真似したくなる作品が勢ぞろい。広い庭を必要としない寄せ植えは、どなたでも楽しめるのでお勧めです。ガーデニングの参考に、美しい花を觀賞に、ぜひお越しください。

日 3月20日(祝)~24日(日) 午前10時~午後7時30分
※土曜日・祝日は午後6時まで、最終日は午後2時まで
場 メディアパーク市川1階水の広場前
結果発表・表彰式 3月24日(日) 午後3時から
問 ☎704-0003ガーデニング課



花と緑にふれよう

表彰 事業者特別展示を除く各部門で最多得票の1作品を大賞とし、9月に表彰式を実施。記念品を贈呈する他、全員に参加賞をお渡しします。
申込用紙に必要事項を書き、写真を添えて6月28日(金)まで(消印有効)にガーデニング課へ持参または郵送(〒272-8501※住所不要)
申込用紙 ☎ガーデニング課、行徳支所、大柏出張所、南行徳市民センター、メ
配布場所 ディアパーク市川(生涯学習センター)、各公民館※市公式Webサイトからもダウンロード可
問 ☎704-0003ガーデニング課※4月1日(月)以降は☎334-1111

心もからだもイキイキと

スポーツで汗を流そう

市民スポーツ教室(定期教室)

土曜日を中心とした種目別のスポーツ教室です。家族・友人で気軽に参加ください。なお、種目によっては年齢制限があります(表1参照)。

☑無料。ただし種目によってはスポーツ保険・用具などの実費負担あり。

スポーツ推進委員地区活動

スポーツ推進委員が、各地区ごとに市民の体力づくり・健康増進を支援しています。個人やグループで、気軽に参加ください(表2参照)。

問 ☎373-3112スポーツ課

【表1】 市民スポーツ教室(定期教室)

種目・対象	日時	会場	問い合わせ
1 ソフトテニス 小学校3年生以上	5月11日(土)~ 午前9時~	スポーツセンター (テニスコートNO.4~7)	藤枝 ☎338-4345
2 テニス(※) 小学生	4月20日(土)~ 午前9時~	スポーツセンター (テニスコートNO.1~3)	西村 ☎334-0574
3 卓球 市内在住の小学生以上		国分小	中島 ☎371-4333
4 陸上競技 小学校5年生~中学生	5月18日(土)~ 午前9時~	スポーツセンター (陸上競技場)	永田 ☎090-8118-8113
5 ハンドボール 小・中学生	4月13日(土)~ 午前9時~	昭学院グランド	八重盛(昭学院) ☎323-4171
6 バスケットボール 小学生	4月20日(土)~ 午前9時~	富貴島小学校	梅崎 ☎335-0812
7 バスケットボール 小学生以上	4月13日(土)~ 午前9時~	大和田小学校	木村 ☎393-1030
8 インディアカ スポーツに興味のある市内在住・在勤の 小学生以上	4月20日(土)~ 午前10時~	妙典小学校	小鷹 ☎339-6765
9 バドミントン 小学生以上	4月6日(土)~ 午後1時30分~	幸小学校	横川 ☎080-3252-0465
10 バドミントン 園児以上※園児は要保護者同伴	4月13日(土)~ 午後1時30分~	信篤小学校	馬渡 ☎047-332-5544
11 バレーボール 小・中学生	4月20日(土)~ 午前9時~	スポーツセンター (第二体育館)	田嶋 ☎358-0761
12 バレーボール 小・中学生	4月13日(土)~ 午前9時~	行徳小学校	田嶋 ☎358-0761
13 アーチERY 小学校高学年以上(身長130cm以上、 片手で4kgの重さを持ち上げられる方)	4月20日(土)~ 午前9時30分~	曾谷公民館	板橋 ☎090-3800-7674
14 合気道 6歳以上	4月6日(土)~ 午前10時~	第一中学校	野本 ☎03-3657-5604
15 フェンシング 小・中学生中心	4月6日(土)~ 午前9時~	市川小学校	相田 ☎371-6779
16 剣道 小学生以上(面着用者)	4月20日(土)~ 午前9時30分~	スポーツセンター (剣道場)	浮谷 ☎373-5448
17 弓道 小学校4年生以上	4月13日(土)~ 午前10時~	曾谷公民館	高野 ☎334-7131
18 ラグビーフットボール 3歳~15歳	5月18日(土)~ 午前9時~	北方多目的運動広場 他	大口 ☎090-1039-6930
19 ソフトボール 小学校4年生以上	4月6日(土)~ 午前9時30分~	原木ソフトボール場	豊増 ☎328-7400

※日程などは変更になる場合がありますので、初めての参加など、詳細は各担当者へお問合せください
※テニスの申し込みは往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・電話番号・学校名・学年・返信用のあて先などを書き、3月30日(土)までに西村宗一郎(〒272-0021八幡4-13-23)

【表2】 スポーツ推進委員地区活動

地区	会場	教室名	曜日	時間	主な種目	
第1	国府台小学校 中国分小学校	軽スポーツ教室	第1・3火曜日 第4水曜日	19:00~21:00	ソフトバレー、インディアカ他	
第2	市川小学校	健康づくり教室	毎週木曜日		ソフトバレー、ストレッチ他	
第3	大洲小学校	健康づくり教室	毎週木曜日		ソフトバレー、インディアカ他	
第4	稲越小学校	軽スポーツ教室	第1・3月曜日		ベタンク、カラーリング他	
第5	北方小学校	健康づくり教室	毎週木曜日 (第5木曜日除く)		軽スポーツ、ストレッチ他	
第6	本八幡公園	軽スポーツ教室	第3日曜日		14:00~16:00	ベタンク他 ※小学生以上
第7	柏井小学校		第2・4土曜日		9:30~12:00	バドミントン他 ※小学生
第8	若宮小学校		第2土曜日		10:00~12:00	ユニホッケー、ベタンク(室内用)他
第9	第六中学校		毎週水・土曜日		13:00~15:00	グラウンドゴルフ、ベタンク(室外用)他
第10	鶴指小学校		第1・3金曜日		19:00~21:00	ソフトバレー、ベタンク、卓球、バドミントン他
第11	二俣小学校		第1・3金曜日 第3土曜日		10:00~12:00	ソフトバレー、卓球他
第12	第七中学校		ファミリースポーツ		毎週金曜日	グラウンドゴルフ、卓球、ユニホッケー他
第13	新浜小学校 福栄中学校		軽スポーツ教室		第3土曜日 第1土曜日	19:00~21:00

医師の同意に基づき、
健康保険が使える、
出張マッサージです。

【TEL】
0120-978-531
【営業日】
月～土 9時～18時
【ホームページ】
http://www.konanss.jp/
らいふマッサージ治療院
市川店

ご高齢者に健康と安心をお届けする、
宅配のお弁当です。

3月の行事食は…
春の彩りをあしらった「春の華弁当」です。



◆化学調味料を大幅に減らして調理しています。
管理栄養士がメニューを作成しています。
日替りメニューの他、丼ぶりメニューもございます。

◆安否確認OK ◆1食からお届け
◆土日配達 ◆昼・夕2回
◆刻み食・お粥対応 1食¥577から

高齢者専門宅配弁当(営業時間:8時～17時)
宅配クック 1.2.3 中山店
【TEL】0120-959-580
ぜひ無料試食をお申込み下さい。

家具修理 & リフォーム

確かな技術で
「買いたくない、直して使いたい」
にお応えいたします!

家具の無料相談室 お気軽にお問い合わせ下さい

見積り無料
ソファ一張替え イス張替え
家具の塗り替え 家具の改造
家具の高さつめ 家具の幅つめ
家具部品取替え 桐タンス再生

家具製造販売・修理・リフォーム **木曜定休**
〒272-0801 市川市大町124-3

赤羽根家具
TEL 047-337-8640

難解な雨漏りを一発解決

雨漏り検査!
特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明

修繕費の無駄はカット

壁、天井のしみを見つけたらまず、ご一報下さい!!

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

自由に生き方を選択できるまちへ ～在宅医療の取り組み～

皆さんは人生最期の時間をどこで過ごしたいですか。現在、約8割の方が病院で亡くなっています。しかし、終の住処についての希望を聞いたアンケート(※厚生労働省「終末期医療に関する調査」)では、「できるだけ長く自宅で過ごしたい」と回答した人が60%を超えています。

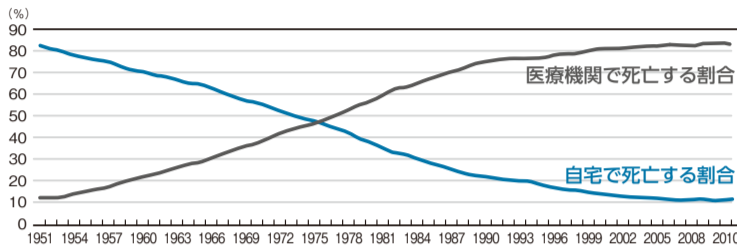
市では、平成24年度から厚生労働省のモデル事業である「在宅医療連携拠点事業」を行っています。これは住み慣れた地域で過ごしたい方を支える在宅医療を進める取り組みです。在宅医療では、行政・医師会をはじめとする医療関係者・介護の専門職のみならず、地域のボランティアなど様々な方との連携が重要となり、現在その強化に取り組んでいます。

また、この取り組みの一環として行った講演会では、地域医療に長年携わってきた鎌田實氏を講師に迎え、在宅医療や介護について話をさせていただきました。

☎334-1152地域福祉支援課

▼グラフ1

医療機関における死亡割合の年次推移



出展：厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態統計」

鎌田實講演会

つながるまちへ～おい・いのち・子ども～

諏訪中央病院・名誉院長の鎌田實氏の講演会を、1月30日に文化会館で開催。在宅医療や介護、心が軽くなる生き方のヒントなど、ユーモアあふれる独特の優しい口調で語り、満席の会場を沸かせていました。今号ではその内容の一部を紹介します。

相手の身になって考える 日本初のデイケア

38年前の長野県茅野市で、「デイケア」というのを始めました。当時、家で過ごす患者の家に行くと、脳卒中で倒れてから、1年以上お風呂に入っていない方がいて、僕はお風呂が大好きだから驚きました。相手の身になって考えて、何をしたら良いかな、と行ったのが「お風呂に入れてあげちゃう運動」です。制度も何も無い当時、試験的に始めました。

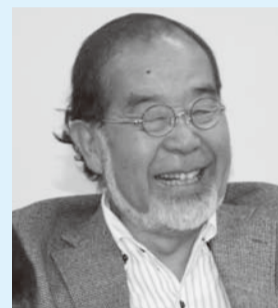
市民が立ち上がった、ボランティア

諏訪中央病院のドクターは全国から集まります。よそから来た人たちが、「デイケア」という聞きなれないことを始めた。このまちのために汗をかいてくれているのに、自分たちが応援しないわけにいかない、市民がボランティアとして立ち上がりました。すると連携が一気に良くなっていく。市民がやる気になってくれたので、日本中から注目されるようになっていきました。



▲右から伊藤氏、鎌田氏、野口

鎌田氏と市川市医師会副会長 伊藤氏、地域福祉支援課長 野口で講演前に対談を行い、在宅医療を進めるには、「市民の理解が大切」「地域に住む人の思いに寄り添い、多職種連携をする」などのアドバイスを鎌田氏から頂きました。



鎌田 実

医師・作家。1948年東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。38年間、医師として地域医療に携わり、チェルノブイリ、イラク、東日本大震災の被災地支援に取り組む。ベストセラー「がんばらない」など著書多数。現在、諏訪中央病院名誉院長。

最期まで自分流に“良い地域は生き方の自由度が高い”

難病になってしまったおじいちゃんがいまして、初診から3年後に歩けなくなりました。「病院にこなくていい、僕が家に行くよ」と約束し、看護師にも訪問してもらいました。

生きることは、生活の中で生きるということ、病院の中で何十年生きても嬉しくないよね。その後、話すことも難しくなったのだけれども、パソコンでコミュニケーションがとれていたのです。そして、80歳を過ぎても彼は株をやり続けました。自分の好きなことをしている姿がすごく嬉しかった。最期まで自分流に自由に生きられる、良い地域はその自由度が高いですよ。

「障害者だから、年寄りだから我慢しろ」というのではなく、年をとっても自分流に生きていけるまちが僕は良いと思います。それからさらに20年、その方は昨年100歳で亡くなりました。

臨終には間に合わなかったのだけど、大勢の村の人と温かく見送ることが出来ました。地域ケアでは、「死ぬ」ことも、人と人とのつながりの中で温かく受け止めることができます。

市川市で国のモデル事業が始まりました。介護や医療に携わる人たちや、市民など、みんながその気になったら、誰もが住んで良かったまちになる。このまちで年をとるのが恐くなくなる。本気で変わるチャンスです。3・4年後市川市にまた来るのを楽しみにしています。

高齢者の相談窓口 お気軽に相談を

地域包括支援センター(4カ所)や在宅介護支援センター(11カ所)では、介護などの相談や保健・福祉サービスが受けられるように支援をしています。

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 【地域包括支援センター】 | 清山荘在宅介護支援センター ☎337-1232 |
| 地域包括支援センターあんしん大柏 ☎303-9555 | 国府台在宅介護支援センター ☎373-6539 |
| 地域包括支援センターあんしん市川駅前 ☎700-5139 | 市川市医師会在宅介護支援センター ☎323-8660 |
| 中部地域包括支援センター ☎334-1152 | 市川市福祉公社在宅介護支援センター ☎322-7522 |
| 南部地域包括支援センター ☎359-1274 | 大洲在宅介護支援センター ☎320-3105 |
| 【在宅介護支援センター】 | ホワイト市川在宅介護支援センター ☎327-5497 |
| 市川あさひ荘在宅介護支援センター ☎338-6595 | 行徳在宅介護支援センター ☎396-4061 |
| 大野在宅介護支援センター ☎371-4708 | 香取在宅介護支援センター ☎359-2211 |
| | ゆうこう在宅介護支援センター ☎307-6871 |

ほっとするひとときを
過ごしませんか

在宅介護者のつどい

在宅で介護をしている方に、気軽にご参加いただける交流会です。お茶を飲みながらゆったりと、同じ立場の方たちと日頃の悩みなどを語り合ってみませんか。申し込みは不要です。お気軽に参加ください。

☎4月18日・5月16日・6月20日・7月18日の毎月第3木曜日、午前10時～11時30分

☎中央公民館

☎320-4002社会福祉協議会