

出産・子育てひとりで悩まないで

出産・子育ては、まさに未知との遭遇。だって分らないものです。地域のイベントに参加して、友達づくりや情報交換をしませんか。

すこやかひろばinあじさい保育園

子育て豆講座「みんなどうしてる、遊び食べ・偏食」、親子で楽しめる遊び、体操など
日7月7日(火)午前10時30分～11時45分
場あじさい保育園(妙典5-12-16)
人2歳～就園前の親子、先着20組
申問前日までに☎711-1736すこやか応援隊



▲ママの疑問に保育士がお答えします

すこやかひろばin大柏出張所

子育て豆講座「1歳からのトイレトレーニング」、親子で楽しめる遊び、体操など
日7月6日(月)午前10時30分～11時45分
場大柏出張所

大野町・大町・柏井町・南大野・下貝塚に在住の1歳の親子、10組
申問前日までに☎711-1736すこやか応援隊

HAPPY マタニティ

日程	会場	住所	電話番号	
北部	第1金曜日	CMSいかわキッズ子育て支援センター	市川南1-10-1 サターズウエスト3階(市川キッズステーション内)	☎322-8733
	第2木曜日	さかえこどもセンター	北国分4-10-3(風の谷保育園内)	☎373-0191
	第2・3木曜日	こあらっここどもセンター	国府台2-9-13(国府台保育園内)	☎373-1408
	第4月曜日	CMS市川大野子育て支援センター	大野町3-1438-1(市川大野ナーサリースクール内)	☎339-3331
南部	第2水曜日	シーガルこどもセンター	幸2-8-17(愛泉保育園内)	☎396-2252
	第3木曜日	妙典保育園地域子育て支援センター	妙典6-2-45(妙典保育園内)	☎398-1631
	第4水曜日	キッド・ステイこどもセンター	香取2-19-10(キッド・ステイ南行徳保育園内)	☎390-1180
	第4金曜日	地域子育て支援センター結	広尾2-3-1(広尾みらい保育園内)	☎390-2227

内 情報交換、お友達作り。足浴・離乳食の試食・手づくりベビー用品、保育園の話など。
時 いずれも午後1時30分～3時※センターにより時間が異なる場合あり
人 初産の妊婦の方(夫婦での参加も可)
申問 電話で各会場

申し込み事項

- ① 行事・講座名など(日時・コースも)
- ② 住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢(学年)
- ⑤ 電話・FAX番号
- ⑥ その他必須事項

※往復はがきの場合は返信用のあて先も記入 ※はがき、FAX、いずれの場合も右記の必要事項を書いてお送りください。※熱を加えると消える筆記用具は使用しないでください。

子ども・教育

講座・催し

1・2・3でおはよースペシャル
七夕

内 笹飾り作り、パネルシアター
日7月3日(金)午前11時～11時30分
場 市川こども館
申 ☎322-1404 同館

ダンボールであそぼう

迷路や家を作ります。
日7月23日(木)午前10時30分～11時45分
場 中央こども館
人 小学生以上

パパ・ママ救急法スクール

赤十字奉仕団による
事故やけがの応急手当など、子どもに万が一のことが起きた場合に適切な処置ができるよう、実技を交えて学びます。
日7月18日(土)午後1時～4時
場 勤労福祉センター本館
人 子育てをしている市内在住の方、抽選で20組※父親または母親のみの受講も可。
料 ¥1家族につき100円(保険料)

市川スポーツセンター

有効)に生活支援課「パパ・ママ救急法スクール」係(〒272-8001※住所不要)
☎3303-9568生活支援課 援護募金担当
市川スポーツセンター
日7月4日(土)午後0時45分(受け付けは午前11時40分から)～4時45分
場 スポーツセンター
物 運動しやすい服装・室内シューズ

ズナオル飲み物など

種目	時間
チア舞台発表	13:15～13:30
太極拳	11:50～12:35
ヨガ	13:30～14:30
ニッポンランナーズのランニング体験会	15:45～16:30
キッズコーナー	13:30～15:00
サッカー	13:30～15:30

※その他、テニス、バドミントン、バレーボール、バスケットボール、ハワイアンフラ、親子ピクニックあり。雨天時は体育館種目のみ実施。
☎FAX371-7800 ISG 国府台 (スポーツ課)

小・中学生ボランティアスクール
保育園などでボランティア体験をしてみませんか。
参加者事前説明会
日7月18日(土)午前10時～正午/急病診療:ふれあいセンター
ボランティア体験
日7月25日(土)～8月21日(金のうち3～5日程度/市内の民間保育園、高齢者施設など)
活動報告会(修了証交付)
日8月22日(土)午前10時～11時30分/急病診療:ふれあいセンター

人 小学校4年生～中学校3年生でボランティアに興味があり、事前説明会と活動報告会に参加できる方、先着40人
¥500円(保険代・資料代含む)
申 はがきに必要事項(上段参照)と学校名、学年、過去に同スクールに参加したことがあるか否かを書き、6月30日(火)必着で地域福祉ボランティアセンター(〒272-0026東大和田1の2の10)
☎320-4002 社会福祉協議会 同センター

妊婦・新生児1～2カ月児訪問
妊婦訪問 電話で各保健センターへ
新生児1～2カ月児訪問 母子健康手帳別冊にある出生連絡票

母親学級
妊娠中の過ごし方、お産の経過、沐浴実習など。
日8月7日・14日(金)午後1時～4時※2日間1コース。
場 保健センター
人 初産で出産予定日が10～12月の妊婦45人※両親学級との重複受講は不可、2回目は夫または祖父の参加も可。
申 ☎377-4511 同センター 母子保健担当

両親学級
妊娠中の過ごし方、お産の経過、沐浴実習。
日8月16日(日)午前9時30分～午後0時30分/保健センター②8月22日(土)午後1時～4時/南行徳保健センター
人 初産で出産予定日が10～12月の妊婦とその夫。抽選で各45組※両親学級との重複受講は不可、抽選結果は7月下旬にはがきで通知。
申 往復はがきに必要事項(上段参照)、「8月両親学級希望」、夫婦の氏名(ふりがな)、生年月日、出産予定日を書き、7月15日(水)必着で①保健センター(〒272-0023南八幡4の18の8)②南行徳保健センター母子保健担当(〒272-0138南行徳1の21の1)
☎377-4511 保健センター、☎359-8785 南行徳保健センター

ファミリーサポートセンターの協力会員
生後2カ月～小学校6年生の子どもの預かりや送迎を地域の会員で支え合う活動をしています。祖父母世代の方、子育てが一段落した方など、たくさんの方が活躍しています。なお、協力会員になるには、入会説明会と研修会への参加が必要です。
活動例
・ 残業の保護者に代わり、保育園・幼稚園への迎えとその後の預かり
・ 保護者が病気のときやリフレッシュのための預かりなど
お礼
月々金曜日の午前7時～午後8時 ¥500円/1時間、土日曜日、祝日、年末年始、右記以外の時間 ¥600円/1時間
☎377-5503 同センター 大洲本部、☎701-2321 同センター 妙典支部 (子育て支援課)

「いっしょにぐるまち」子ども実行委員
働いて給料をもらい、買い物をするというまちのシステムを取り入れたプログラム「ぐるまち」の「ぐるまち」の実行委員を募集します。
日8月27日(木)午後2時～4時※7月、8月に実行委員会5回あり。
場 南八幡こども館
人 市内在住・在学の小学生以上で実行委員会に3回以上出られる方
申 ☎376-1118 または直接 同館

募集
日8月31日(月)午後1時15分～3時30分
場 保健センター
人 出産予定日が10～12月の妊婦42人
¥試食代100円程度
申 ☎377-4511 保健センター 栄養担当

ファミリーサポートセンター
生後2カ月～小学校6年生の子どもの預かりや送迎を地域の会員で支え合う活動をしています。祖父母世代の方、子育てが一段落した方など、たくさんの方が活躍しています。なお、協力会員になるには、入会説明会と研修会への参加が必要です。

活動例
・ 残業の保護者に代わり、保育園・幼稚園への迎えとその後の預かり
・ 保護者が病気のときやリフレッシュのための預かりなど

お礼
月々金曜日の午前7時～午後8時 ¥500円/1時間、土日曜日、祝日、年末年始、右記以外の時間 ¥600円/1時間
☎377-5503 同センター 大洲本部、☎701-2321 同センター 妙典支部 (子育て支援課)

「いっしょにぐるまち」子ども実行委員
働いて給料をもらい、買い物をするというまちのシステムを取り入れたプログラム「ぐるまち」の「ぐるまち」の実行委員を募集します。

募集
日8月27日(木)午後2時～4時※7月、8月に実行委員会5回あり。
場 南八幡こども館
人 市内在住・在学の小学生以上で実行委員会に3回以上出られる方
申 ☎376-1118 または直接 同館

ファミリーサポートセンター
生後2カ月～小学校6年生の子どもの預かりや送迎を地域の会員で支え合う活動をしています。祖父母世代の方、子育てが一段落した方など、たくさんの方が活躍しています。なお、協力会員になるには、入会説明会と研修会への参加が必要です。

活動例
・ 残業の保護者に代わり、保育園・幼稚園への迎えとその後の預かり
・ 保護者が病気のときやリフレッシュのための預かりなど

お礼
月々金曜日の午前7時～午後8時 ¥500円/1時間、土日曜日、祝日、年末年始、右記以外の時間 ¥600円/1時間
☎377-5503 同センター 大洲本部、☎701-2321 同センター 妙典支部 (子育て支援課)

「いっしょにぐるまち」子ども実行委員
働いて給料をもらい、買い物をするというまちのシステムを取り入れたプログラム「ぐるまち」の「ぐるまち」の実行委員を募集します。

募集
日8月27日(木)午後2時～4時※7月、8月に実行委員会5回あり。
場 南八幡こども館
人 市内在住・在学の小学生以上で実行委員会に3回以上出られる方
申 ☎376-1118 または直接 同館

ファミリーサポートセンター
生後2カ月～小学校6年生の子どもの預かりや送迎を地域の会員で支え合う活動をしています。祖父母世代の方、子育てが一段落した方など、たくさんの方が活躍しています。なお、協力会員になるには、入会説明会と研修会への参加が必要です。

活動例
・ 残業の保護者に代わり、保育園・幼稚園への迎えとその後の預かり
・ 保護者が病気のときやリフレッシュのための預かりなど

お礼
月々金曜日の午前7時～午後8時 ¥500円/1時間、土日曜日、祝日、年末年始、右記以外の時間 ¥600円/1時間
☎377-5503 同センター 大洲本部、☎701-2321 同センター 妙典支部 (子育て支援課)

「いっしょにぐるまち」子ども実行委員
働いて給料をもらい、買い物をするというまちのシステムを取り入れたプログラム「ぐるまち」の「ぐるまち」の実行委員を募集します。

健康・福祉 お知らせ

うつ心配相談(予約制)

保健センター、南行徳保健センター
 申 377-4511 保健センター、359-8785 南行徳保健センター 地域担当

ハートフルギャラリー福祉の店

市内の障害福祉サービス事業所や特別支援学校等に通う障害児者が作成した手工芸・幸細工・陶芸品、パン、クッキーなどを販売します。

6月25日(木)・26日(金)いずれも午前10時～午後6時

場 JR市川駅コンコース
 問 370-1871 障害者地域生活支援センター

はりきゅう・マッサージ無料相談

6月26日(金)午後1時～4時

場 八幡市民談話室
 問 357-3393 市川浦安鍼灸マッサージ師会(富森) (介護福祉課)

国民年金保険料免除等の申請

国民年金保険料が未納の場合、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合、納付が免除・猶予となる制度があります。平成27年度の免除などの受け付けは、7月分から平成28年6月分までの期間を対象として、日本年金機構で審査を行います。また、平成26年4月から法律が改正され、2年1カ月前の分までさかのぼって免除申請をすることができます。

問 334-1127 国民年金課

子宮頸がん予防ワクチンを受けた方へ

子宮頸がん予防ワクチン接種後、原因不明の体の痛みなど気になる症状が出たときは、まずはワクチンを接種した医療機関など、地域の医療機関を受診してください。

問 377-4512 疾病予防課

市民ゴルフ大会

7月29日(水)
 場 鎌ヶ谷カントリークラブ(鎌ヶ谷市中沢1-34-8)
 人 160人
 ￥5,000円(賞品代)、17,500円(プレー代)
 内 18ホールストロークプレー(ペリア方式)
 申 6月30日(火)までに

338-6633 市民ゴルフ協会(松丸) (スポーツ課)

自死遺族相談(予約制)

保健センター
 申 377-4511 保健センター 地域担当

障害基礎年金現況届出書などの提出について

20歳前の障害により現在障害基礎年金を受給している方は、7月上旬に日本年金機構から送付される現況届出書などを7月31日(金)までに提出してください。届出がないと支給が停止しますので、ご注意ください。

提出先窓口
 ◆現況届(はがき) 国民年金課、福祉課、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、各市民課窓口連絡所
 ◆障害状態確認届(診断書) 国民年金課、福祉課

障害児支援情報交換会

市内で障害児を対象に支援を行っている福祉サービス事業所などが集まり、情報交換などを行います。年3回実施。
 7月14日(火)午前10時～正午
 場 急病診療ふれあいセンター
 人 障害児支援を行っている、または今年度中に立ち上げる事業所などの職員
 申 6月30日(火)までに、任意の様式でFAX370-1872または370-1871 障害者地域生活支援センター

健康スポーツ教室

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。いずれの教室も健康・体力づくりに効果があり、運動に自信のない方でも大丈夫です。



教室名	定員	会場	曜日	時間
ボディコンディショニング教室	40人	信篤市民体育館	金曜日	9:00～9:45
初級者のエアロビクスダンス教室	40人		金曜日	10:00～10:45
初心者のヨガ教室	40人		金曜日	11:00～11:45
ヨガ教室	40人	塩浜市民体育館	金曜日	12:00～12:45
初級者のエアロビクスダンス教室	30人		火曜日	9:00～9:45
ストレッチ教室	30人		火曜日	10:00～10:45
ボディメイクエクササイズ教室	40人		木曜日	13:00～13:45
初心者のヨガ教室	40人		木曜日	14:00～14:45
骨・コツストレッチ教室	40人		金曜日	11:00～11:45
リズムエクササイズ教室	40人		金曜日	12:00～12:45

8月4日(火)～11月27日(金)
 継続参加の可能な市内在住の方※応募者多数の場合は抽選。子ども連れの参加不可。
 往復はがき(1人1枚)に必要な事項(6面上段参照)と希望の教室(第3希望まで)・会場名(当選は、はがき1枚で1教室)を書き、7月7日(火)必着で国府台市民体育館(〒272-0827国府台1-6-4)、または各会場にある申請書で申し込み(返信用のはがきを添付)※空き教室が出た場合は、落選者に通知。
 1教室3,000円(1期15回分、事前一括納付)
 373-3112 スポーツ課

338-6633 市民ゴルフ協会(松丸) (スポーツ課)

自死遺族相談(予約制)

保健センター
 申 377-4511 保健センター 地域担当

障害基礎年金現況届出書などの提出について

20歳前の障害により現在障害基礎年金を受給している方は、7月上旬に日本年金機構から送付される現況届出書などを7月31日(金)までに提出してください。届出がないと支給が停止しますので、ご注意ください。

提出先窓口
 ◆現況届(はがき) 国民年金課、福祉課、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、各市民課窓口連絡所
 ◆障害状態確認届(診断書) 国民年金課、福祉課

障害児支援情報交換会

市内で障害児を対象に支援を行っている福祉サービス事業所などが集まり、情報交換などを行います。年3回実施。
 7月14日(火)午前10時～正午
 場 急病診療ふれあいセンター
 人 障害児支援を行っている、または今年度中に立ち上げる事業所などの職員
 申 6月30日(火)までに、任意の様式でFAX370-1872または370-1871 障害者地域生活支援センター

場所	内容	日	時間
保健センター	測定健診 骨密度測定	月～金曜日	午前9時30分～正午 午後1時30分～5時
南行徳保健センター	骨密度測定	6月25日(木)	午前9時30分～正午 午後1時30分～4時
		7月30日(木)	午前9時30分～正午 午後1時30分～4時

特別障害者手当制度、特別障害者制度の支給制限

特別障害者手当制度
 在宅の20歳以上で2つ以上の障害が重複、または重度の障害のため、日常生活に常に特別の介護を必要とする方を対象に支給される制度です(指定診断書などによる審査あり)。所得制限などの条件があります。詳しくはお問い合わせください。
 特別障害者手当の支給制限
 施設入所者(通所は除く)、病院などに3カ月以上入院している方は支給対象外です。支給制限に該当する方は障害者支援課までご連絡ください。
 704-0272 同課

講座・催し

特別障害者手当の支給制限
 施設入所者(通所は除く)、病院などに3カ月以上入院している方は支給対象外です。支給制限に該当する方は障害者支援課までご連絡ください。
 704-0272 同課

歯とお口の相談
 在宅で療養中の方、身体にハンディを抱えている方などの歯や口に関する相談を電話や窓口で受け付けます。
 月～金曜日 午前9時～午後5時 土曜日 午前9時～正午
 場 歯科医師会口腔サポートセンター(八幡2の9の9)
 申 332-0187 同センター (健康支援課)

事業所職員向け
 成年後見の基礎講座(全2回)
 ①7月15日(水) 成年後見制度の基礎 ②8月5日(水) 事例を通じた制度理解・後見

介護者の交流のための絵手紙教室
 7月6日(月)午後1時30分～3時
 場 いきいきセンター南行徳
 人 先着20人
 問 359-2211 香取在宅介護支援センター (介護福祉課)

犬の無料しつけ教室

アイコンタクト・お座りなどの基礎トレーニングや、排泄マナー・犬同士の接触の仕方など、飼い主のマナー向上について学びます。
 7月5日(日)・19日(日)いずれも午後5時
 場 塩浜ドッグラン
 人 市ドッグラン会員の方
 申 090-24288677 (星野)

県民セミナー「犬と楽しく暮らすために」

日本愛玩動物協会の矢崎潤氏を講師に迎え、愛犬と生活を送るために知っておきたいマナー! 犬の習性はほめるしつけ方などについて学びます。※ペットの同伴不可。
 7月19日(日)午後2時(受け付けは30分前)～4時30分
 場 アイリンクルーム
 人 当日先着80人
 問 712-6309 環境保全課

歯とお口の相談

在宅で療養中の方、身体にハンディを抱えている方などの歯や口に関する相談を電話や窓口で受け付けます。
 月～金曜日 午前9時～午後5時 土曜日 午前9時～正午
 場 歯科医師会口腔サポートセンター(八幡2の9の9)
 申 332-0187 同センター (健康支援課)

高齢者囲碁

将棋大会の参加者
 7月10日(金)午前9時30分～午後4時30分
 場 勤労福祉センター本館
 人 60歳以上の方、先着各32人
 申 6月26日(金)までに3334-1183 地域支えあい課

募集

介護技術の基礎について学ぶ他、現役ヘルパーとのディスカッションを行います。
 7月18日(土)午後1時30分～4時30分
 場 (財)市川市福祉公社(南八幡5の10の7-INGビル2F)
 人 介護福祉士またはホームヘルパーの資格を有し、現在就労していない方、抽選で20人
 申 はがきに必要な事項(6面上段参照)と生年月日、お持ちの資格、受講動機を書き、7月3日(金)必着で同公社チャレンジ講座担当(〒272-0023南八幡5の10の7-INGビル2F) ※受講の可否は7月10日(金)までに通知。
 問 313-4072 同公社

認知症についてもっと知ろう

認知症の基礎的な理解と、正しい対応方法について学びます。
 7月10日(金)午後1時30分～3時
 場 末広自治会館(末広2の7の110)
 人 先着30人
 問 396-4061 行徳在宅介護支援センター (介護福祉課)

男女共同参画センター

高齢者障害者事業所の職員の方
 332-04001 社会福祉協議会 (介護福祉課)