

健康100まじりの健康市民講座

ステキな自分に気づくために自分らしさを楽しむヒント

「人と緒でないと不安」「自分らしさを出せない」。このような悩みを抱えていませんか。人生は人間関係の連続です。周りの人と温かい人間関係を築きながら、いきいきと心豊かに、自分らしさを楽しみながら生きるヒントをお話しします。

「こころの健康市民講座」とは、市の自殺対策の二環として毎年実施している、人気の講座です。

日 9月12日(土)午後1時30分(受け付けは30分前)～3時30分

場 行徳文化ホール&一

講 海原純子氏(日本医科大学特任教授)

人 市内在住・在勤・在学の方、先着300人

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

申し込み事項

- ※往復はがきの場合口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。※熱を加えずに消える筆記用具は使用しないでください。

子ども・教育

お知らせ

1歳6カ月児健康診査

日 8月4日(火)・18日(火) / 保健センター② 8月11日(火)・25日(火) / 南行徳保健センター①

※いずれも受け付けは午後1時～2時

平成26年1月生まれの子どもに7月17日(金)ごろ個別通知

※内科健診は、契約医療機関で個別に行います。2歳の誕生日以降は受診できません。

問 ☎377-4511 保健センター

☎359-8785 南行徳保健センター

3歳児健康診査

日 8月5日(水)・19日(水) / 保健センター② 8月12日(水)・26日(水) / 南行徳保健センター①

※いずれも受け付けは午後1時～2時

平成24年2月生まれの子どもに7月17日(金)ごろ個別通知

※4歳の誕生日以降は受診できません。

問 ☎377-4511 保健センター

☎359-8785 南行徳保健センター

4～6カ月児の保護者

◆離乳食教室(2回食)

日 8月7日(金)② 8月21日(金)

◆7・8カ月児の保護者

◆離乳食教室(1回食)

日 8月6日(木)② 8月20日(木)

発達相談

お座りやハイハイをしないなど、子どもの発達に心配のある方の個別相談など。

日 8月28日(金) / 保健センター①、8月7日(金) / 南行徳保健センター①

※いずれも午前中

人 乳幼児とその保護者

申 ☎377-4511 保健センター

☎377-4511 保健センター



はがきに必要事項(左記参照)と年齢・職業を書き、8月31日(月)必着で郵送または☎377-4511、FAX3161568で保健センター(T272-0023 南八幡4の18の8)

会場	日程	受付時間	申し込み
市川公民館	8月27日(木)	〈相談あり〉 10:00～10:40	保健センター ☎377-4511
保健センター	8月28日(金)		
南行徳保健センター	8月 7日(金)	〈測定のみ〉 11:00～11:30	南行徳保健センター ☎359-8785
行徳公民館	8月21日(金)		

市民館プールを開場

ミニプールは幼児対象、信篤公民館ミニプールは午後のみ小学校3年生まで利用可。

場 ①本行徳公民館ミニプール(25メートル)②信篤公民館ミニプール③西部公民館ミニプール

開場期間 7月18日(土)～8月30日(日)①午前9時～正午、午後1時～5時②③午前10時～正午、午後1時～3時30分

休場日 ①7月20日(祝)・27日(月)②③月木曜日及び8月14日(金)・16日(日)

問 ☎330-3343 社会教育課

妊婦歯科健診

日 8月6日(木) / 南行徳保健センター①、8月20日(木) / 保健センター①

※いずれも午後1時20分～2時20分

申 ☎377-4511 保健センター

☎377-4511 保健センター

対象	日程・受付時間	
	保健センター	南行徳保健センター
赤ちゃん(10～11カ月児)はじめての歯ブラシみがき	8月 5日(水) 午前10時 8月19日(水) 午前10時	8月12日(水) 午前10時 8月26日(水) 午前10時
2歳児(2歳6カ月～3歳未満児)歯みがきとぶくぶくうがいの練習	8月21日(金) 午前10時～11時	8月10日(月) 午前10時～11時
3～4歳児歯みがきチェック	8月21日(金) 午後3時	8月10日(月) 午後3時

4カ月あかちゃん講座

計測 育児や離乳食の話、個別相談、お母さん同士の交流。

人 4カ月の乳児とその保護者 ※予約不要。市川公民館はベビーカーでの来所はご遠慮ください。参加できなかった場合5カ月の乳児も可。

問 ☎377-4511 保健センター

☎359-8785 南行徳保健センター

健康・福祉

よい歯のコンクール・歯、口の健康啓発標語及び作文審査結果

6月4日に行われた審査会で以下の方が市の第1位に決定し、県審査会へ推薦しました。

親・小泉香さん(真間在住) 親・小泉圭さん(高野在住) 須貝未さん(86歳 東菅野在住) 歯の口の健康啓発標語 小学生の部 新井小学校5年生 北窓璃乃さん

「たべかすは自分で処理するごみなんだ」

◎中学生の部 妙典中学校3年生 三留未鈴さん

◎歯の数でしあわせえる80才 小田中準さん

◎一般の部 奉免町在住

問 ☎377-4511 保健センター

すこやかひろば「5～8カ月赤ちゃんのスマイル」

赤ちゃんとのふれあい遊び、赤

会場	日程	受付時間
大野公民館	8月13日(木)	13:15～13:45
信篤公民館	8月20日(木)	
市川公民館	8月27日(木)	
保健センター	8月28日(金)	
南行徳保健センター	8月 7日(金)	
行徳公民館	8月21日(金)	
妙典子育て支援センター	8月14日(金)	9:40～10:00

特別児童扶養手当の所得状況届の提出

特別児童扶養手当の資格者は、所得状況届を8月11日(火)～9月10日(木)までに障害者支援課へ提出してください。必要書類は7月末に郵送します。届け出がない場合、8月分以降の手当が受けられなくなります。

◆特別児童扶養手当制度

20歳未満で、重度または中程度の障害の状態にある児童の父母または養育者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。

◆障害児福祉手当制度

20歳未満で、重度の障害の状態にあるため日常生活において常時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。

◆両制度には所得制限と支給制限があり、施設入所者(通所は除く)、障害を理由とする公的年金の受給者は対象外となりますので、該当する方は障害者支援課に連絡してください。

問 ☎704-0272、FAX 335-2030 同課

東京医科歯科大学公開講座

日 8月30日(月)・4日(火) / 「なぜ」からはじめる理科の自由研究

日 8月5日(水) / 親子で楽しい理科教室(身近なものを科学する) いずれも午前9時30分～午後0時30分

場 東京医科歯科大学 国府台2の8の30

人 ①小学校3～6年生、先着30人、②小学校1～3年生の親子、先着10組

¥200円(保険料)

申 7月6日(月)～10日(金)午前9時30分～午後4時(午前11時30分～午後1時を除く)に印鑑持参のうえ直接、同大学教養部総務掛窓口に

問 ☎300-7103 同大学教養部総務掛

(指導課)

みんな集まれ

夏休み歯みがきレッスン

この機会に正しい歯みがきを覚えよう

日 5歳～小学校3年生 ※要保護者同伴。

問 ☎377-4511 保健センター 歯科担当

回数	コース	会場	日程
2回	1コース	保健センター	7月27日(月) 午前10時
		南行徳保健センター	7月23日(木) 午前10時
1回目			8月27日(木) 午後1時30分
2回目			8月28日(金) 午後1時30分

この健康と自殺対策に関するアンケートに協力を

「市川市自殺対策実施計画」の見直しのため、7月6日(月)～31日(金)に「こころの健康と自殺対策に関するアンケート」を2,000人に郵送します。

問 ☎377-4511 保健センター

健康・福祉

よい歯のコンクール・歯、口の健康啓発標語及び作文審査結果

6月4日に行われた審査会で以下の方が市の第1位に決定し、県審査会へ推薦しました。

親・小泉香さん(真間在住) 親・小泉圭さん(高野在住) 須貝未さん(86歳 東菅野在住) 歯の口の健康啓発標語 小学生の部 新井小学校5年生 北窓璃乃さん

「たべかすは自分で処理するごみなんだ」

◎中学生の部 妙典中学校3年生 三留未鈴さん

◎歯の数でしあわせえる80才 小田中準さん

◎一般の部 奉免町在住

問 ☎377-4511 保健センター

エコポイント対象(数字はポイント数)

健康マイレージポイント対象(数字はポイント数)

各公共施設にお越しの際は、公共交通機関のご利用をお願いします。

8月～11月 ISG国府台 秋の健康教室

市川スポーツガーデン(ISG国府台)で、健康教室を開催します。
スポーツの秋をみなさんで楽しみませんか。

場 国府台市民体育館
申 往復はがき(1人1枚)に必要事項(6面上段参照)と参加希望教室(教室コードと教室名)を第3希望まで書き、7月11日(土)必着でISG国府台(〒272-0827国府台1-6-4)、体育館事務所窓口及びISG国府台クラブハウスにある申請書からも応募可※教室に余裕がある場合は7月21日(火)午前9時から☎371-7800同施設で先着順に受け付け。(スポーツ課)

教室コード	教室名	定員	開催曜日	時間	参加費など
火1	親子プレスクール 1歳児クラス	35組	火曜日(全12回)	11:00～11:50	6,000円
火2	親子プレスクール 2歳児クラス	25組		12:00～12:50	
水1	始めよう エアロビクス	60人	毎週水曜日(全15回)	9:30～10:20	5,200円
水2	楽しもう エアロビクス	60人		10:30～11:20	5,200円
水3	ハタヨガで 元気長生き	60人		11:30～12:45	7,500円
水4	フィジカルストレッチ	50人		11:00～11:50	5,200円
水5	心も体もすっきり リズム体操	50人		12:00～12:50	5,200円
木1	さわやか シルバー体操	50人	毎週木曜日(全16回)	9:00～9:50	5,600円
木2	はつらつ シルバー体操	50人		10:00～10:50	5,600円
木3	笑顔で筋活 1日3分	30人	第1・3木曜日	13:00～13:50	3,000円
木4	ポールウォークでマイナス10歳	30人	毎週木曜日(全13回)	14:00～15:15	6,500円 (ポールレンタル代1回100円)
土1	楽しく筋トレ バランスUP	50人	毎週土曜日(全16回)	9:15～10:05	5,600円
土2	有酸素運動でリフレッシュ	60人	毎週土曜日(全12回)	10:15～11:05	4,500円
土3	チェアロビクスで骨盤運動	50人		11:15～12:30	6,500円
土4	入門 ハタヨガ	50人	隔週土曜日(全8回)	9:30～10:45	4,000円

◆介護保険料が変わります
◆介護保険料額決定通知書を7月9日(木)に発送します
保険料基準月額を5,310円に設定しました。保険料額は市公式Webサイトをご覧ください
か、公民館などでチラシを配布しています。

◆介護保険料利用料減免制度
所得段階が第1段階(生活保護受給者を除く)から第3段階(生計を維持することが困難な方を対象に、減額する制度)があります。保険料の納付や利用料の支払いが難しい場合は相談してください。

◆保険料 334-1173、利用料 704-0259 介護福祉課

◆原爆被爆者に見舞金
被爆者健康手帳の交付を受けて被爆者で、8月1日(土)現在、市に1年以上居住し、住民基本台帳に記載されている方に見舞

金10,000円を支給します。初めて申請する方は、同手帳と印鑑、振込先(金融機関)のわかるものを持って、7月31日(金)までに直接、生活支援課。また、昨年受給した方には送付した申請書に必要事項を書いて提出してください。

☎334-9508 生活支援課 援護募金担当

◆二十歳の歯科健康診査
今年度、成人式を迎える市民の方に受診券を発送しました。受診券が届いたら早めに受診してください。市内に転入した方や、届かない方は保健センターに連絡してください。

受診期間 平成28年2月29日(月)まで
場 市川市二十歳(はたち)の歯科健康診査指定歯科医院
内むし歯と歯周病の検査、前歯のクリーニング、パノラマレントゲン撮影親知らずの状態

人 平成27年4月2日～8年4月

1日生まれの方
☎377-4511 保健センター 歯科担当

講座・催し

化研病院けんこう教室
知っておきたい、乳がんとは
甲狀腺がん

7月25日(土)午前9時～11時
10時30分～11時30分、午後2時～3時、いずれも受け付けは1時間前から

場 化研病院研究棟(国府台6の1の14)
人 各回先着150人
☎375-1111 同院 (保健医療課)

家族介護教室「美味しく食べよう食事介護のキホン」
介護食の紹介と試食を行います。
7月22日(水)午後1時30分～3時30分

場 (財)市川市福祉公社(南八幡

5の10の7-INGビル2階
☎376-2000 同公社

市川市薬剤師会健康フェア
体成分分析・筋肉量・骨の健康チェック・血圧・血液循環、歯科医師によるお口の健康チェック、お薬相談。

7月12日(日)午前10時～正午、午後1時～3時

場 市川市薬剤師会(南八幡3の1の1)
人 先着60人(要予約)
☎700-3700 同会 (保健医療課)

視覚障害者点字講習会
7月9日(木)23日(木)、いずれも午前10時～正午

場 ボランティアNPO活動センター
☎372-0439 視覚障害者福祉会(三田) (障害者支援課)

食事と排泄について
「快腸で快適になろう」
病気になるない体づくりの秘訣、食と腸の改善について話します。
7月24日(金)午後1時30分～3時

場 本塩自治会館(本塩1の9)
人 先着30人
☎396-4061 行徳在宅介護支援センター (介護福祉課)

住み慣れた地域で暮らしていくために
在宅医療について、医師、薬剤師、総合病院の医療ソーシャルワーカー、それぞれの立場で講演します。
7月22日(水)午後2時(受け付けは20分前)～4時15分

場 文化会館
人 先着110人
☎334-1183 地域支えあい課

知ってる認知症介護の今と昔
認知症の今と昔を比較しながら関わり方を学びます。
7月13日(月)午後1時30分～3時

場 急病診療ふれあいセンター
人 先着60人
☎330-3105 大洲在宅介護支援センター (介護福祉課)

5の10の7-INGビル2階
☎376-2000 同公社

認知症カフェ
知らないことを知る話。
7月16日(木)午後1時30分～3時30分

場 アイリンクルーム
☎700-5139 地域包括支援センターあんしん市川駅前 (介護福祉課)

認知症サポーター養成講座
認知症の方を理解し見守るための養成講座。
7月22日(水)午後1時30分～3時

場 香取アイサービスセンター
人 先着15人
☎359-2211 香取在宅介護支援センター (介護福祉課)

未就業歯科衛生士リカバリーコース研修会
7月26日(日)午前9時30分～午後5時

場 市川市歯科医師会館(八幡2の9の9)
人 衛生士資格を持つ未就業の方、先着30人
申 必要事項(6面上段参照)を書き、FAX043-248-2977または☎043-241-6471で県歯科医師会(健康支援課)

募集

老人デイサービスセンター・養護老人ホームの指定管理者
平成28年3月31日(木)で指定期間が終了する施設の指定管理者を募集します。

募集施設 ①国府台デイサービスセンター ②養護老人ホームいこい荘

応募資格 ①現在、県内で老人デイサービスセンターを運営する法人 ②現在、養護老人ホームを運営する法人

募集要項 7月下旬から配布。詳しくは市公式Webサイトをご覧ください。

☎1 ☎704-0283 福祉政策課 ② ☎704-4134 介護福祉課

歴史と文化の散歩道 29

スポーツ施設でアート探訪

今 回の歴史と文化の散歩道は、スポーツ施設にあるアート(芸術)作品を紹介いたします。スポーツ施設にアート作品と思われるものはありませんが、今夏は7月18日(土)に開場となる北方町の市民プールに2つの野外彫刻が設置されています。

タイトルはともに「水の中の太陽」で、市内在住の彫刻家原武典氏の作品です。

プール入口に設置された存在感のある石像は、海の中から力強く飛び上がるクジラをイメージし、台座からの高さ2.7メートルを超える巨大なオブジェです。石の表面にはきらめく太陽の光や波紋を思わせるような斜線が交差しています。

プール中央にある作品は、市民プールの楽しく健康的な施設の雰囲気や、緑が多く広々とした周囲の環境などを基に、太陽の輝きを受けとめ、水面の動きに映え、風に吹かれるような古代船をモチーフに制作されました。

さらにスポーツ施設ではありませんが、大和田にある文化会館でも原武典作「水の中の太陽」をご覧ください。

「水の中の太陽」を巡ってみるのも楽しいかもしれません。また国府台のスポーツセンター入口では、二人の男性像「感激」がみなさんを出迎えております。



▲原武典作「水の中の太陽」(市民プール)



▲原武典作「水の中の太陽」(市民プール)