

おとなの食育講習会

ヘルスマイトとクッキング

適塩のすすめ ～塩分を控えて健康に～

塩分控えめでおいしく食べられる献立を紹介します。食生活のセルフチェックで、自分に合った適塩のコツを見つけて、簡単でおいしい適塩生活を始めませんか。希望者にみそ汁塩分測定があります。



時間 午前10時15分～午後1時30分

実習献立 ごはん、豚肉の香味だれ、焼きエリンギの唐辛子あえ、冬瓜のオクラあかけ、なすとみょうがのみそ汁、トマトゼリー

¥500円程度

申込 377-4511保健センター栄養担当

聴覚障害者の方は各会場2週間前までに、申し込み事項(上段参照)、希望日と手話通訳または要約筆記必要と書きFAX316-1568同センター

日程	場所	定員
*5月30日(水)	市川公民館	26人
*6月5日(火)	南行徳保健センター	24人
*6月7日(木)	行徳公民館	25人
6月8日(金)	東部公民館	23人
*6月14日(木)	保健センター	30人
6月19日(火)	曾谷公民館	20人
6月21日(木)	柏井公民館	20人
6月22日(金)	信篤公民館	20人
6月28日(木)	西部公民館	30人
6月29日(金)	大野公民館	19人
7月3日(火)	幸公民館	15人

*印は聴覚障害者優先枠あり 申込順各回4人

子ども・教育

保健推進員の訪問

赤ちゃんが生後3カ月過ぎに保健推進員が訪問し、4カ月赤ちゃん講座や育児相談の案内をします。訪問時に物品販売はしません。

問 377-4511保健センター、359-8785南行徳保健センター

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※熱を加えると消える筆記用具は使用しないでください。

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に必要事項を書き、保健センターへ郵送。はがき到着後、訪問します。出生連絡票の郵送がない場合は、生後2カ月以降に訪問します。生後28日まで訪問を希望する方は、出生連絡票の送付と各保健センターに電話をしてください。

問 377-4511保健センター、359-8785南行徳保健センター

母と子の相談室(予約制)

出産後、気分の落ち込みなどこころの不安を感じる方に、精神科医による相談を行います。

日場 6月1日(金)／保健センター、7月6日(金)／南行徳保健センター、いずれも午後2時〜3時
入 おおむね妊娠6〜8カ月の

妊婦・乳幼児をもつ保護者

妊婦・乳幼児をもつ保護者 市内在住で私立幼稚園に子ども(満3〜5歳児)を就園させている保護者の方は補助金が受けられます。詳しい内容、申請書は6月下旬に各幼稚園から配布します(平成27年度から、子ども子育て支援新制度の施行に伴い、保育料が所得状況に応じた料金体系に変更になりました。新制度に移行した私立幼稚園に通園する園児の保護者は補助金の対象外です)。

問 704-0255こども入園課

私立幼稚園の保護者に就園奨励費補助金

子ども医療費助成制度の所得制限撤廃

子ども医療費助成制度では、0歳〜中学校修了の子どもの医療費の一部を助成しています。平成30年8月診療分から、

所得制限撤廃

講座・催し

小学1〜3年生の保護者の所得制限がなくなります。対象の方には7月末日に受給券を送ります。

問 712-8539こども福祉課

プレ親学級 (両親学級・母親学級) 赤ちゃんの育児、沐浴実習、妊婦体験などを行います(全日程同内容)。

日場 ①7月13日(金)・14日(土)午前9時30分〜午後0時30分／保健センター②7月22日(日)・23日(月)午後1時〜4時／南行徳保健センター

入 初産で出産予定日が9〜11月の妊婦とその夫、各回先着45組(1人での参加も可。どちらか1人の場合は祖父母1人まで同伴可)

問 6月1日(金)〜15日(金)の間①は377-4511保健センター、②は359-8785南行徳保健センター

パパママ栄養クラス

出産を迎える夫婦への食事のアドバイスや試食を行います。

日 ①7月4日(水)午後1時30分〜3時30分②7月21日(土)午前9時30分〜11時30分③7月21日(土)午後1時30分〜3時30分

場 ①南行徳保健センター②③保健センター
入 出産予定日が9月〜11月の妊婦とその夫(妊婦のみも可)

①申込順24人②③申込順各36人
¥試食代50円程度
申 377-4511保健センター栄養担当

家庭と学校を結び 楽しい読書講座

日 6月2日(土)午後2時30分(開場は15分前)〜4時

場 メディアパーク市川第2研修室
入 申込順50人
内 講演会「自然とともだちになる方法」

講 松岡達英氏(絵本作家)
問 304-0381市川子どもの本の会 (指導課)

健康福祉

お知らせ

うつの心配相談・自死遺族相談 (両相談予約制)

うつかもしれないと悩むご本人及び家族の方、大切な家族を自死で亡くされた方の予約制の面接相談です。

場 ①保健センター②南行徳保健センター
申 ①377-4511保健センター②359-8785南行徳保健センター

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

いちかわ子育て支援ボランティア養成講習会

子どもたちに囲まれて ボランティア活動をしてみませんか



保育園や子育てひろばでのお手伝いや、子育て講座時の託児など、親子のサポートをするときに役立つ講習会です。乳幼児との関わり方、応急手当てなど、子育てボランティアに必要な基礎知識を学び、2日間の講習会を受講した方には修了証を発行します。

日場 6月28日(木)午前10時〜午後4時30分／消防局、7月6日(金)午前10時〜午後3時30分／市川教育会館(南八幡1-10-19)
入 市内在住で、子育て支援ボランティア活動に関心があるおおむね20〜65歳くらい(年齢は応相談)の健康な方、先着30人
申 6月18日(月)午後5時までに窓口または377-1736子育て支援課すこやか応援隊

口に関する相談を電話や窓口で受け付けます。
日 月〜金曜日 午前9時〜午後5時、土曜日 午前9時〜正午
場 市川市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)

◆早期発見のための口腔がん検診
①1次検診②問診診察結果説明、2次検診③1次検診の結果、必要な方に細胞診・結果説明

入 平成31年3月31日時点で30歳以上の方
場 口腔がん検診指定歯科医院
¥1次、2次とも各600円。70歳以上の方、千葉県後期高齢者医療被保険者、非課税世帯者は無料
申 はがきに申し込み事項(上段参照)と生年月日を書き、保健センター 歯科担当(〒272-0023 南八幡4の18の8)。後日、受診券兼予約票を送付します
問 377-4511保健センター歯科担当

キャンプの季節到来

いちかわ市民キャンプ場 市内団体夏期利用の受付を開始

7月14日(土)～8月31日(金)の市民キャンプ場の市内団体利用受付を開始します(8月23日(木)～26日(日)は市主催事業のため、利用できません)。市外団体及び個人利用は6月26日(火)から電話で仮予約を受け付けます。詳しくはお問い合わせください。



- 場** いちかわ市民キャンプ場
- 人** 市内団体(希望日が重複した場合は抽選)
- 設備** テントサイト20カ所、炊事場、かまど14カ所、キャンプファイアー場
- 貸出物品** テント10張、炊事セット20組(貸出物品の利用については市公式Webサイトに掲載の「利用の手引き」をご覧ください)
- 利用期間** 夏休み期間(7月14日(土)～8月31日(金))。デイキャンプ=午前9時30分～午後4時30分、宿泊=

- 入場は午後2時～4時、退場は午後2時まで
- 申** 市公式Webサイトに掲載の夏休み専用の申請用紙に、団体名、代表者氏名、住所、日中連絡のつく連絡先、利用人数、利用希望日(第1～第3希望まで)、キャンプファイアーの有無などの申し込み事項を書き、82円切手を貼ってあて先を書いた返信用封筒を同封し、6月8日(金)必着でスポーツ課(〒272-0827 国府台1-6-4スポーツセンター内「いちかわ市民キャンプ場夏休み期間利用申し込み」係)。結果は、締め切り後に順次通知。
- 問** ☎373-3112スポーツ課

いちかわ子ども村キャンプ参加者募集

市川市青少年相談員連絡協議会が企画する1泊2日のキャンプです。一緒に参加する仲間と協力し合いながら団体生活に挑戦し、夏休みの大切な思い出を作りませんか。野外炊事・キャンプファイアー・水遊びなどを予定しています。



- 日** 7月21日(土)～22日(日)。(7月1日(日)午後後に事前説明会、8月26日(日)午後後に事後発表会を勤労福祉センター本館にて開催予定)
- 場** 少年自然の家
- 人** 市内在住の小学4～6年生、抽選で80人(少年自然の家まで保護者の送迎必須。一緒に申し込んだお友達と同じ班になるとは限りません)

- ¥** 4,500円
- 申** はがきに申し込み事項(6面上段参照)、性別、学校名、学年、保護者名(ふりがな)を書き、6月8日(金)必着で青少年育成課(〒272-0023南八幡1-17-15南八幡仮設庁舎)
- 問** ☎383-9419同課

6月1日～7日は

HIV検査普及週間
HIV(エイズ)検査は全国の保健所で無料・匿名で受けられます。検査日時は、事前に各保健所までお問い合わせください。
日 6月1日(金)～7日(木)
問 ☎377-1101市川健康福祉センター(市川保健所)
(保健医療課)

愛の献血

日 ①5月25日(金) 午前10時～午後0時30分
午後1時45分～4時 / 市川大野駅前
②5月27日(日) 午前10時～11時45分
午後1時～4時 / ニッケコルトンプラザ(鬼高1の1の1) ③5月31日(木) 午前9時30分～11時 / 行徳支所
問 ☎043-241-8332千

葉県赤十字血液センター

はりきゆうマッサージ無料相談窓口
※施術は行いません
日 5月25日(金) 午後1時～4時
場 市川公民館
人 年齢不問
問 ☎357-3393市川浦安鍼灸マッサージ師会(富森)
(介護福祉課)

赤十字運動月間キャンペーン

5・6月の赤十字運動月間に伴い、AEDを用いた心肺蘇生法の体験や災害時などに役立つ知識を学べるキャンペーンを開催します。
日 5月26日(土) 午前10時～午後4時
場 ニッケコルトンプラザ(鬼高1の1の1) タワーコート前広場
問 ☎383-9568生活支援課

講座・催し

- 高齢者サポートセンターの講座**
日 5月24日(木) 午後1時30分～3時
場 国府台町会会館(国府台5の23の5)
内 家族介護教室「いきいき生活を続けるための高齢者の食と栄養について」
人 申込順30人
申 ☎373-6539同センター
- 高齢者サポートセンター 高年齢者サポートセンター 曾谷**
日 5月30日(水) 午前10時～11時30分
場 曾谷公民館
内 家族介護教室「介護保険きほんのき」～介護保険の上手な使い方～
人 申込順20人
申 ☎371-6161同センター
- 高齢者サポートセンター 信篤二俣**
日 5月30日(水) 午後1時30分～3時
場 信篤公民館
内 家族介護教室「高齢者の足のリハビリとフットケア」
講者がいりハ訪問看護ステーション船橋/曾田和史氏(理学療法士)、五日市奈緒美氏(看護師)
人 申込順20人
申 ☎327-3366同センター
- 高齢者サポートセンター 市川第一**
日 5月31日(木) 午後1時30分～3時30分
場 急病診療ふれあいセンター
内 家族介護教室「新たな自分らしい暮らしを考える(住まいと睡眠)」
人 申込順25人
申 ☎320-3105同センター
(介護福祉課)
- 市民手話教室(全15回)**
日 7月5日～11月8日、いずれも木曜日 午前10時～正午
場 行徳公民館
人 市内在住・在勤・在学の方、

申込順20人(初めてのの方が対象。再度の受講は不可)

- ¥** 1,000円(テキスト代)
申 往復はがきに申し込み事項(6面上段参照)を書き、5月28日(月)まで(消印有効)に郵送または持参で障害者支援課(〒272-8501 ※住所不要)
問 ☎712-8517同課
- 知的障害者移動介護従業者養成研修**
本研修を受講すると知的障害者のガイドヘルパー資格が取得できます。
日 研修Ⅱ 6月2日(土)・3日(日) 午前9時30分～午後5時45分、実習Ⅱ 6月11日(月)～29日(金のうち1日(6時間))
場 行徳公民館
人 申込順30人
¥ 8,000円
申 ☎FAX共通307-9101 社会福祉法人市川レコンの会 レッ・レコン(大津)
(障害者支援課)
- 認知症カフェ(ひだまりカフェ)**
クラブ作成や認知症予防体操で楽しみながら脳を活性化させましょう。
日 6月1日(金) 午後1時30分～3時30分
場 特別養護老人ホーム市川三愛地域交流室(柏井町2の72)
人 申込順30人
申 前日までに ☎383-8595 高齢者サポートセンター大柏
(地域支えあい課)
- 認知症サポーター養成講座**
認知症の基礎知識や認知症の方に接するときの心構えを学べます。
日 6月1日(金) 午後2時30分～3時30分
場 全日警ホール
人 申込順30人
問 ☎303-8222ハートケア 市川(横山)
(地域支えあい課)

募集

- 千葉県民体育大会参加選手**
全種目での出場に向けて、例年参加していない種目を中心に募集します。
募集種目 ヨット(シーホッパー、男子・女子)、ボート(シングル、カルダブルスカル、成年男子・女子、少年男子・女子)、体操(新体操、男子)、相撲、ボクシング、フェンシング(女子フルール)、アーチェリー、レスリング、銃剣道、自転車(1キロメートルタイムトライアル、ポイントレース、ケイリン)、チームスプリント、成年男子・少年男子)、山岳(成年男子・女子)、ホッケー、ウエイトリフティング(一般・高校・混成、男子)、なぎなた、馬術(馬場馬術A・B・C・D、障害飛越A・B・C・D、男子)、カヌー(男子・女子)、スキー(大回転、縦走、男子・女子)、スケート(フィギュア、ショートトラック、男子・女子)、アイスホッケー
参加資格(抜粋) ①平成30年4月30日以前に住民登録し、引き続き市内に居住する方 ②市内小・中学校を卒業し、引き続き県内に在住の方。詳しくは千葉県体育協会ホームページ「県民体育大会」の「実施要項」競技別実施要項で確認できます。
日 5月21日(月)～6月15日(金) 午後5時
人 応募者多数の場合の対応や選考基準については応募者へ後日連絡
¥ 千葉県民体育大会への派遣費は、基準により支給
申 6月15日(金)までに、申し込み事項(6面上段参照)、出場希望種目、生年月日、性別を郵送(〒272-0827 国府台1の6の4スポーツ課内)またはメール sports@suisin@city.ichikawa.lg.jp、市川市体育協会事務局
問 ☎373-3112同課