

ウォーキング実践編

～楽しく歩いて健康に～



「効果的なウォーキングと正しいウォーキングフォームについて」の講義と、八幡・中山周辺コースで約1時間30分のウォーキングを行います。

日 5月19日(木) 午前9時10分

(受け付け)～午後0時30分

※小雨決行、荒天時は室内でウォーキング実技

場 保健センター

人 40人

物 筆記用具、水分補給用の飲み物、動きやすい服装と運動靴、リュックサックなど、お持ちの方は歩数計といちかわウォーキングマップ、エコポカード、小雨の時は雨具

問 申 保 地域担当



保健ガイド

保健センター

〒272-0023 南八幡4の18の8 ☎377-4511
〒272-0138 南行徳1の21の1 ☎359-8785

お知らせ

県民が集う「看護の日」

肺年齢測定、血圧測定、体脂肪測定、健康法や生活習慣病予防など。

日 5月14日(土) 午前11時～午後3時

場 中央図書館ロビー

問 ☎043-245-0025 千葉県看護協会事業第1課 (健康支援課)

ヒブ小児用肺炎球菌ワクチン接種について

両ワクチンは、接種を一時的に見

赤ちゃん

妊婦新生児1～2カ月児訪問

妊婦訪問は電話で各保健センターへ。

■新生児1～2カ月児訪問は母子健康手帳冊子1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。里帰り先で新生児訪問を希望する方は、生後28日まで過す市町村へ確認を

合わせていましたが、4月1日から接種を再開しました。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 疾病予防課

合せていましたが、4月1日から接種を再開しました。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 各保健センター

親子体操教室



3歳以上の就学前の子どもと親を対象に「親子体操教室」を開催します。楽しく体を動かして、親と子のスキンシップを図りませんか。

日 5月11日～6月1日の水曜日午前10時～11時30分 ※参加できる日だけでも可

場 塩浜市民体育館(塩浜4-9-1、☎397-2311)

内 ボール・フラフープなどを使った運動、紙芝居などのレクリエーションほか

講 体育指導委員

人 市内在住の3歳以上の就学前の幼児とその親、抽選で30組60人

申 往復はがきで「親子体操希望」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢(子ども)・電話番号を書き、4月25日(月)必着でスポーツ課「親子体操教室」係(〒272-0827国府台1-6-4スポーツセンター内)

問 ☎373-3112 同課

講座・催し

子育て中のみなさんを応援します 子育てコーディネーター

子育てのことで、ちょっと聞いてみたいことや、食事や睡眠、しつけのこと、親子で遊びに行ける場所、住んでいる地域のことなど、「すこやか応援隊」が、一人ひとりに必要な情報をコーディネートして提供します。お気軽

に連絡ください。
☎334-1069 同応援隊、☎359-1208 同応援隊(子育て支援課)

すこやかひろば 市川市に転入してきた親子集まれ

引っ越してきたばかりの子どもとママたち、お友達を作って子育てを楽しみましょう。

日 5月19日(木) / 行徳公民館第1和室、24日(火) 市川

公民館第1和室、いずれも午前10時30分～正午
入りに引越された0歳～就学前の親子、15組
物水分補給、バスタオル(0歳の子どものみ)、その他子どもに必要なもの
申 ☎334-1069 すこやか応援隊 (子育て支援課)

自然博物館の催し

おやこ自然観察会「5月の昆虫」

場 同館周辺

日 5月8日(日) 午前10時～正午

人 親子、先着20人

申 往復はがきに講座名・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書き、同館(〒272-0801大町284動物園内)

自然観察園で学芸員と一緒に環境整備作業

日 4月24日(日) 午前10時～観賞植物園入口集合 / 正午※荒天中止。初めての参加者は事前に問い合わせ。

野草の名札付けをお手伝いしてくださいませんか

自然観察園で学芸員と一緒に植物に名札を付けます。

日 5月1日(日) 午前10時(観賞

植物園入口集合) / 正午※荒天中止※申し込み不要。車をご利用の方は、要問い合わせ。
◆長田谷津散策会
毎月1回、長田谷津(大町自然観察園)の四季折々の風景を楽しみます。

はるかせえほんの会

子ども読書の日にちなみ、いつものえほんの会を拡大した「はるかせえほんの会」を開催します。

日 4月21日(木) 午後3時30分～4時(5分前に子どもとしょかん集合)

場 ことごとしよかん くつろぎ広場

人 3歳から小学生

問 ☎320-3346 中央図書館内ことごとしよかん児童・青少年サービス担当

ことごと館の催し

5月5日(祝)からの一週間は、みんな子ども健やかな成長を考える「児童福祉週間」です。ことごと館では子どもの権利

条約のパネル展示をはじめ、楽しい催しを企画しています。※5月の休館日(毎週月曜日、祝日(中央ことごと館は祝日も開館))
◆中央ことごと館 ☎320-3337

子どもの権利条約コーナー

子どもの権利に関するパネルや子どもからの一言を展示 / 4月29日(祝)～5月14日(土)

▼Let's play! 青空ひろば(小学生以上) / 身体を動かして遊ぼう / 5月3日(祝)・4日(祝) 午後3時30分

▼ことごとフェスタIIカプラであそぼう / フェイスペインティング / 工作など / 5月5日(祝) 午前10時～午後4時※小学校入学前の児童は保護者同伴

◆南八幡ことごと館(勤労福祉センター内 ☎370-5201)

▼チャレンジCOOK「ホットケーキを作ろう」(小学生以上、先着10人) / 5月18日(水) 午後3時～4時。事前に電話または直接同館へ

◆田尻ことごと館(いきいきセンター田尻内 ☎379-1863)

▼チャレンジランキング(小学生) / 5月24日(火)～29日(日) 午後2時～4時

子ども手当は、引き続き支給されます

子ども手当は、4～9月の6カ月の間、月額13,000円(従来と同額)で引き続き支給されます。

支給金額 月額13,000円(子ども一人あたり)
支給対象 0歳～中学校卒業(15歳になった後の最初の3月31日まで)
支給月 6月(2～5月分)、10月(6～9月分)
申請について

- 申請手続きが必要な方
 - 出生などにより、新たに養育する子どもができた方
 - 既に受給していて、出生などにより養育する子どもが増えた方
 - 既に受給していて、他の市町村から引越しをされた方
 - 申請手続きが不要な方
 - 既に受給していて、支給対象となる子どもの数に変更がない方
- ※6月の現況届提出は不要(10月に届出・申請などが必要になる場合あり)。

問 ことごと福祉課

◆信篤ことごと館(信篤公民館内 ☎327-0141)
▼いろいろ工作「ミサンガ」(小学生以上) / 5月25日(水)～29日(日) 午後3時～4時

◆市川ことごと館(市川老人いこの家併設 ☎322-1404)
▼おとうさんと遊ぼう(幼児と保護者) / 5月21日(土) 午前11時

◆みななあつまれ! わくわくタイム「巨大ゼンガで遊ぼう」(小学生以上) / 5月21日(土) 午後2時
◆相之川ことごと館(南行徳公民館内 ☎356-7381)
▼いろいろ工作「簡単ピーズキーホルダー」(小学生以上、各日先着20人) / 5月18日(水)・21日(土) 午後2時～4時

妊婦さんの食事教室

妊娠中のバランスの良い食事の話と試食を行います。

日 6月17日(金) 午後1時15分～3時

場 保健センター

人 40人、妊婦6～8カ月

物 筆記用具、母子手帳

申 1000円程度

申 栄養担当

発達相談

日 5月6日(金) / 保健センター、27日(金) / 南行徳保健センター、いずれも午前9時30分～正午

人 お座りやハイハイしないなど、お子さんの発達に心配のある方

申 各希望会場

日	会場	駐車場
1日(水)	塩焼小学校	×
3日(金)	新浜小学校	×
6日(月)	東部公民館	×
7日(火)	大野公民館	×
8日(水)	新井小学校	×
10日(金)	南新浜小学校	×
14日(火)	市民会館	○
15日(水)	信篤市民体育館	×
17日(金)	妙典小学校	×
20日(月)	菅野公民館	×
21日(火)	富美浜小学校	×
22日(水)	市川駅南公民館	×
23日(木)	二俣小学校	×
24日(金)	急病診療所	○
28日(火)	大野公民館	×
29日(水)	南行徳公民館	×

問 予防担当

募集

親と子、高齢者 「よい歯のコンクール」 出場者

歯の健康に優れている幼児とその親、高齢者の方、奮ってご参加ください。

【1】親と子＝平成22年4月1日～平成23年3月31日までの間に、3歳児歯科健康診査を受診した幼児とその親(父・母どちらでも可)(親子共むし歯のない方)、**【2】高齢者**＝80歳以上(平成23年4月1日現在)で、自分の歯(かぶせた歯や、さし歯でも可)が20本以上ある方

【3】5月26日(木)までに、本人か家族が保健センターへ電話。審査日時と会場:6月2日(木)午前9時30分～/保健センター

「8020(ハチマルニイマル)運動普及標語、作文」

歯科疾患予防に関する内容の標語、作文を募集します。

【1】8020運動普及標語

【1】成人の部(市内在住・在勤の方)、**【2】小学生の部**(市内在学の4年生以上)、**【3】中学生の部**(市内在学の中学生)

応募方法:①保健センターへはがきか封書で、②③各学校へ(私立学校通学の方は保健センターへ)

【2】8020運動普及作文

【1】市内在住・在勤の20歳以上の方
応募方法:5月26日(木)までに、400字詰原稿用紙5枚以内(縦書)題名・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を書いて、保健センターへ郵送
※応募者の名前や作品については、作品一覧として公開する場合があります。

※【1】【2】いずれも、市で第1位の方を県へ推薦します

問 歯科担当

会場	日程	受け付け時間		申し込み
		相談あり	測定のみ	
信篤公民館	5/19(木)	10:00 10:40	11:00 11:30	保健センター
大野公民館	5/20(金)			
市川公民館	5/26(木)			
保健センター	5/27(金)			
南行徳保健センター	5/6(金)			南行徳保健センター
行徳公民館	5/20(金)			

育児相談
身長・体重測定と授乳、離乳食、子育てなどの相談(歯の相談は各保健センターのみ)。
【1】相談日前日までに各保健センターへ電話(3カ月以上で測定の場合予約不要)
※各保健センター以外の会場では体重20kg身長100cmまでの測定。

離乳食教室(1回食)

離乳食(1回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。
【1】5月13日(金) / 保健センター
【2】5月24日(火) / 南行徳保健センター
いずれも午後1時～2時
午後2時25分～3時25分
着25人②先着18人

離乳食教室(2回食)

離乳食(2回食)の進め方の話、作り方の実演と試食。
【1】5月31日(火) / 保健センター
【2】5月25日(水) / 南行徳保健センター
いずれも午後1時～2時
午後2時25分～3時25分
着25人②先着18人

物筆記用具 母子手帳

5月20日(金)ごろ、生後10カ月を迎える赤ちゃん(7月生まれ)のいる家庭には、はがきで育児相談についてお知らせします。

4カ月赤ちゃん講座

計測・育児や離乳食の話・個別相談、お母さん同士の交流。
【1】5月9日(月) 10:00～10:15
【2】5月20日(金) 13:15～13:45
【3】5月19日(木) 13:15～13:45
【4】5月26日(木) 13:15～13:45
【5】5月6日(金) 9:40～10:00
【6】5月13日(金) 9:40～10:00

母親学級(2回コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。
【1】6月3日(金) 10:00～10:15
【2】6月10日(金) 午後1時～4時
※2回目は夫祖父の参加も可。
保健センター
初産で出産予定日が8月、10月の妊婦(両親学級との重複受講は不可)、50人
母子保健担当

両親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、もく浴実習など。
【1】6月12日(日) / 保健センター
【2】5月25日(土) / 南行徳保健センター
いずれも午後1時～4時10分
初産で出産予定日が8月、10月の妊婦とその夫※母親学級との重複受講は不可。
希望、希望会場、夫婦の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号

赤ちゃんとママ

4カ月の乳児と保護者(参加できなかった場合5カ月も可)
物母子健康手帳・問診票・バスタオルなど
地域担当

対象	保健センター	南行徳保健センター
赤ちゃん(10～11カ月児) はじめての歯ブラッシング	5/11(水)・25(水) 午前10時	5/18(水)・26(木) 午前10時
2歳児 しあげみがきとぶくぶくうがい	5/10(火) 午前10時	5/17(火) 午前10時
3歳児 ひとりみがき	5/16(月) 午後1時30分	5/27(金) 午後1時30分
4歳児 歯みがきチェック	5/16(月) 午後3時15分	5/27(金) 午後3時15分

歯科衛生士による歯みがきレッスン

各種健康診査

4～7月生まれの方に健康診査の受診券を発送しました。
受診券が届いたらなるべく誕生月に受診してください。
【1】健康診査と肝炎検診は無料、各がん検診は一部負担金500円(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者、非課税世帯者は無料)
【2】市内に転入された方、過去5年間に一度も市の検診を受診したことがない方は、はがき(住所・氏名・生年月日・電話番号を明記)か電話で保健センターへ
【3】健診担当
◎病院で治療中・経過観察中の方はご遠慮ください。
乳がん検診…胸部に手術を受けたことがある方は、事前に主治医に要確認。ペースメーカーを装着している方は、マンモグラフィ不可。豊胸手術をしている方は、エコー、マンモグラフィ共に不可

検診名	対象者	
健康診査	①40～74歳で市川市国民健康保険に加入している方と、 ②75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方	
肝炎検診	40歳以上で市川市の肝炎検診を一度も受けたことがない方	
肺がん検診・大腸がん検診	40歳以上の方	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	
乳がん検診	視診・触診	30歳以上で奇数年齢の女性
	エコー※	30歳代偶数年齢の女性
	マンモグラフィ※	40歳以上で偶数年齢の女性
子宮がん検診	20歳代偶数年齢及び30歳以上の女性	

※今後の発送スケジュール▶8～11生まれ＝7月末発送予定▶12～3生まれ＝11月末発送予定(早めに受診を希望する方はご連絡ください)

急病診療・ふれあいセンター

365日 小児科外来医が待機

急病診療所 ☎377-1222
月～金曜日〔内科・小児科〕……………午後8時～11時
土曜日〔内科・小児科・外科〕……………午後8時～11時
日曜日・祝日〔内科・小児科・外科〕……………午前10時～午後5時、午後8時～11時

休日急病等歯科診療所 ☎377-8888
日曜日・祝日……………午前10時～午後5時

テレホンサービス ☎336-3333
日曜日・祝日……………午前9時～午後5時

※急病診療所受診時は、感染予防のためマスクの着用をお願いします。

歯

3歳児健康診査

4月20日(水)ごろ、平成19年11月生まれの子に通知(4歳の誕生日以降は受診不可)。
【1】5月11日(水) 25日(水) / 保健センター
【2】5月18日(水) 26日(水) / 南行徳保健センター
いずれも午後1時～2時受け付け
地域担当

妊婦歯科健診

歯科健診・唾液検査・ブラッシング指導で、妊娠中のお口の健康チェックしましょう。
【1】5月9日(月) / 保健センター
【2】5月12日(木) / 南行徳保健センター

歯のイキイキ相談

歯科衛生士による歯の相談。
【1】5月27日(金) / 保健センター
【2】5月6日(金) / 南行徳保健センター
いずれも午後1時～3時
40歳以上
歯科担当

講座・催し

鍼灸マッサージ相談
【1】4月22日(金) 午後1時～4時
個人指導室
☎337-6999 市川市鍼灸マッサージ師会・飯作(高齢者支援課)

口腔がん検診

検診希望の方へ「口腔がん検診受診券兼予診票」を発送します。
20歳以上の市民
一部負担金500円(70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者、非課税世帯者は無料)
歯科担当

骨密度測定「骨ス力御免!」

(骨粗しょう症予防)
9歳から測定できます

問診、超音波測定(かかと)、結果説明、骨粗しょう症予防のための集団指導(所要70分程度)。※応募数により午前と午後の変更あり。
【1】9～80歳の方(小学生以下は保護者同伴)※測定時に身長と体重を記入。 ¥200円
【2】往復はがきに希望日の午前または午後(第2希望まで)と、氏名(ふりがな、連名可)・生年月日・性別・住所・電話番号、返信用のあて先を書き、4月25日(月)まで(消印有効)に健康増進センター(〒272-0021八幡2-15-10/パティオビル8階)へ。 問 ☎334-2311同センター