

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ます。定期的な運動習慣を身につけましょう。



日 4～7月(各教室とも全15回)
人 市内在住の方
料 3,000円(全15回分、事前一括納付)

物 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物など
申 往復はがき(1人1枚)に参加希望教室(第3希望まで)・住所・氏名・年齢・電話番号を書き、2月23日(土)必着で国府台市民体育館(〒272-0827国府台1-6-4)、または各会場窓口にある申請書に返信用はがきを添付して申し込み※応募者多数の場合は2月26日(火)午前10時から公開抽選。はがきによる受講決定は1人1教室。

教室名	会場	定員	開催日	時間
初級者のエアロビクスダンス教室	信篤市民体育館	40人	4/12～7/26の金曜日	9:30～11:00
初心者のヨガ教室	信篤市民体育館	50人	4/12～7/26の金曜日	11:00～12:30
エアロビクスダンス教室	塩浜市民体育館	30人	4/9～7/16の火曜日	9:30～11:00
Body Control教室 ※講師変更	塩浜市民体育館	40人	4/11～7/25の木曜日	13:30～15:00
ナンバ式 骨・コツストレッチ教室	塩浜市民体育館	40人	4/12～7/26の金曜日	13:30～15:00

問 ☎373-3112スポーツ課

お知らせ

保健所一時移転のお知らせ

耐震改修工事に伴い、千葉県出先機関の「市川健康福祉センター(市川保健所)」は一時移転します。
 日 2月25日(月)～10月頃
 一時移転先 ザタワーズイースト103(市川南1の1の1ア)リンクタウンいちかわ
 ※市川市の「保健センター」も別の場所へ一時移転中です
 問 ☎047-377-1101(一時移転中は☎047-704-1564)千葉県市川健康福祉センター(市川保健所)
 (保健医療課)

障害者支援課からのお知らせ

◆心身障害者(児)一時介護料・重度身体障害者等移送費助成金

平成24年4月～平成25年3月に、①一時介護料助成登録をして一時介護を受けた、またはこれから受ける方②ストレッチャー(寝台)タクシーを利用(一定の要件が必要)した、またはこれから利用する方のうち、まだ助成金を請求していない方は、期日までに障害者支援課へ請求してください。
 請求期限 4月10日(水)
 ◆福祉タクシー利用券(4月1日利用分から)の交付開始
 3月15日(金)から、障害者支援課、福祉課、大柏出張所市川駅行政サービスセンターで交付します。また、住基カードをお持ちの方は、4月1日(月)から市内の自動交付機(セブンイレブンのキオスク端末マルチコピー機は除く)を利用して交付が受けられます。
 交付対象者 身体障害者手帳

講座・催し

認知症についてみんなで考えよう

日 3月14日(木)午後1時30分～3時
 場 香取デイサービスセンター
 人 先着20人
 内 ①認知症サポーター養成講座 ②認知症予防に良い食材・レシピ紹介
 問 ☎359-2211香取在宅介護支援センター
 (地域福祉支援課)

消防局の救命講習

◆普通救命講習Ⅰ
 心肺蘇生法や異物除去法について学び、修了者には「普通救命講習Ⅰ修了証」を発行します。
 日 ①3月7日(木)午前9時～正午
 ◆上級救命講習
 心肺蘇生法(成人・小児・乳児)、怪我の手当の方法を学びます。筆記試験あり。修了者には「上級救命講習修了証」を発行します。

チャレンジCOOK

日 3月9日(土)午前10時～正午
 場 中央こども館(メディアパーク市川内)
 人 市内在住・在学の小学生以上、16人
 物 三角巾、マスク、エプロン、水筒、手拭タオル、弁当箱
 申 本日前午10時から☎320-3337同館か直接
 ※友達分の申し込みは不可

チャレンジCOOK

日 3月13日(水)午後2時30分～3時30分
 場 市川こども館(市川老人こいの家併設)
 人 小学生16人
 物 エプロン、三角巾、マスク、手

333-2111消防局救急課(平日の午前9時～午後5時)

視覚障害者点字講習会

日 3月14日(木)28日(木)、いずれも午前10時～正午
 場 八幡市民談話室
 問 ☎337-6999視覚障害者福祉会(飯作)
 (障害者支援課)

市民公開講座

「加齢と目の病気」
 日 3月2日(土)午後2時(開場は30分前)～3時30分
 場 順大浦安病院(浦安市富岡2の1の1)
 人 先着80人
 問 ☎047-353-3111同病院
 (保健医療課)

3Dカード作り

絵がとび出すカードを作ります。
 日 3月21日(木)～24日(日)午後3時～4時
 場 南八幡こども館(勤労福祉センター内)
 人 小学生以上
 問 ☎370-5201同館

チャレンジCOOK

日 3月9日(土)午前10時～正午
 場 中央こども館(メディアパーク市川内)
 人 市内在住・在学の小学生以上、16人
 物 三角巾、マスク、エプロン、水筒、手拭タオル、弁当箱
 申 本日前午10時から☎320-3337同館か直接
 ※友達分の申し込みは不可

チャレンジCOOK

日 3月13日(水)午後2時30分～3時30分
 場 市川こども館(市川老人こいの家併設)
 人 小学生16人
 物 エプロン、三角巾、マスク、手

拭きタオル
 申 ☎332-1404か直接同館

身体障害者相談員によるなんでも相談

障害者手帳取得の相談や、障害をお持ちの方が抱える悩み事などにアドバイスします。
 日 2月27日(水)午前10時～午後3時
 場 南行徳市民談話室
 人 当日先着10人
 問 ☎334-1168障害者支援課

読み聞かせ講座(初心者向き)

読み聞かせなどの講座に参加したことがなく、これから学校等で集団に対しての読み聞かせ活動を予定している方が対象です。
 日 3月8日(金)午前10時～11時30分
 場 メディアパーク市川
 人 市内在住・在勤の方、抽選で20人(子ども連れは不可)
 申 往復はがきに住所・氏名・電話番号を書き、中央図書館内こどもとしょかん(〒272-0015鬼高1の1の4メディアパーク市川内)
 問 ☎320-3346同館

シニアボランティアスクール参加者募集

福祉教育推進を目的とした、①車イス外出支援体験②視覚障がい者外出支援体験他。
 日 3月2日(土)午前10時～午後3時30分
 場 勤労福祉センター
 料 1,000円(昼食代込)
 申 ☎320-4002社会福祉協議会(地域福祉ボランティアセンター)

募集

市内公立保育園
 非常勤職員
 職種 短時間保育士勤務地はお問い合せください
 勤務条件 月々金曜日のうち週3日程度、午前7時10分～午後0時10分または午後2時20分～7時20分の1日あたり5時間勤務
 時給 1,350円。交通費実費支給(規定による)
 要件 保育士証取得済の方
 申 問 ☎334-1185保育課

「市川で暮らしていきたい。」

Part 2

～重症心身障害児者支援のためのシンポジウム～

重症心身障害児者の方が市川市で暮らしていくための課題とこれからについて、今までの取り組みを振り返りながら考えます。

日 3月9日(土)午後1時30分～4時30分
 場 急病診療ふれあいセンター2階集会室
 人 重症心身障害児者の支援に関心のある方、100人程度
 申 問 3月4日(月)までに☎370-1871障害者地域生活支援センター、または、市公式Webサイトの参加申し込み書をダウンロードしての申し込み可

保健ガイド

保健センター

〒272-0026 東和田1の2の10分庁舎C棟 ☎377-4511 FAX3768831
 〒272-0138 南行徳1の21の1 ☎359-8785 FAX359-8761

お知らせ

在宅療養者等口腔保健推進事業
 在宅で介護を必要とする方や、療養されている方を対象に歯やお口に関する相談を受け付けます。

日 月 金曜日午前9時～午後5時 ※土曜日は正午まで
 申 問 ☎332-0187 歯科医師会口腔サポートセンター

骨密度測定「骨ス力御免」

問診、超音波測定(所要70分程度) ※応募数により午前と午後の変更あり

日程	会場
3月18日(月)	健康増進センター
3月23日(土)	健康増進センター
4月8日(月)	南行徳保健センター
4月15日(月)	南行徳保健センター

人 9～80歳の方(小学生以下は保護者同伴)

愛の献血

日 2月17日(日)午前10時～11時45分と午後1時～4時30分 / ニッケコルトンプラザ
 申 問 ☎0474570711 千葉県赤十字血液センター (保健医療課)

赤ちゃん

離乳食教室(1回食)

離乳食(1回食)の進め方と試食。 ※文化会館は試食なし
 日 場 ①3月13日(水)午前11時～正午 / 文化会館 ②14日(木)午後1時～2時と午後2時25分～3時25分 / 南行徳保健センター

離乳食教室(2回食)

離乳食(2回食)の進め方と試食。 ※文化会館は試食なし
 日 場 ①3月7日(木)午後1時～2時と午後2時25分～3時25分 / 南行徳保健センター ②13日(水)午後2時～3時 / 文化会館

人 4～6カ月児の保護者①先着50人②先着24人
 申 問 ☎10円程度(試食代) 栄養担当

予防接種のお知らせ

平成25年4月からBCG・日本脳炎の対象拡大

予防接種の対象年齢が、平成25年4月から拡大されます。BCGは生後1歳に至るまで、日本脳炎の特例対象者は、平成7年4月2日～平成19年4月1日生までです。

麻しん風しん混合予防接種(MR)

2～4期の方は平成25年3月31日までに接種をしてください。この期間を過ぎると公費(無料)接種はできませんので、未接種の方は早めに接種してください。

対象者

- 1期 ▶ 1歳以上2歳未満
 - 2期 ▶ 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ
 - 3期 ▶ 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ
 - 4期 ▶ 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ
- ※3・4期の対象者であっても平成20・21年度に接種が済んでいる方は除きます

問 ☎ 疾病予防課

申 各保健センター
 育 児 相 談
 申 相 談 日 前 日 まで に 各 保 健 セ ン ター へ 電 話 ③ 力 月 以 上 で 測 定 の みの 場 合 は 予 約 不 要
 ※ 南 行 徳 保 健 セ ン ター 以 外 の 会

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別冊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日まで過ごす市町村へ確認をし、訪問指導がない場合は、市川

会場	日程	受付時間		申し込み
		相談あり	測定のみ	
大野地域ふれあい館	3/14(木)	10:00	11:00	保健センター
信篤公民館	3/7(木)	10:00	11:30	
市川公民館	3/28(木)	10:40	★	南行徳保健センター
文化会館	3/22(金)			
南行徳保健センター	3/1(金)		11:00	南行徳保健センター
行徳公民館	3/15(金)		11:30	

※保健センター・大野公民館・保健医療福祉センターでは実施しません

妊婦新生児1～2カ月児健康診査

2月20日(水)ごろ、平成23年8月生まれの子に通知(2歳の誕生日以降は受診不可)。内科健診は受診券を持参し、医療機関で個別に受診を。
 日 場 3月5日(火)・19日(火) / 勤労福祉センター本館、12日(火)・26日(火) / 南行徳保健センター

会場	日程	受付時間	問い合わせ	
			保健センター	南行徳保健センター
大野地域ふれあい館	3/14(木)	13:15～13:45	保健センター	南行徳保健センター
信篤公民館	3/7(木)			
市川公民館	3/28(木)	9:40～10:00	保健センター	南行徳保健センター
文化会館	3/22(金)			
南行徳保健センター	3/1(金)	9:40～10:00	保健センター	南行徳保健センター
行徳公民館	3/15(金)			
妙典子育て支援センター	3/8(金)			

※保健センター・大野公民館・保健医療福祉センターでは実施しません

母親両親学級

母親両親学級の重複受講不可
 日 場 4月19日(金)・26日(金) / 文化会館、いずれも午後1時～4時 ※2回目は夫・祖父・祖母の参加も可
 申 問 ☎ 地域担当

母親両親学級の重複受講不可
 日 場 4月19日(金)・26日(金) / 文化会館、いずれも午後1時～4時 ※2回目は夫・祖父・祖母の参加も可
 申 問 ☎ 地域担当

歯

妊婦歯科健診
 歯科健診・唾液検査・ブラッシング指導。
 日 場 3月14日(木) / 勤労福祉センター本館、15日(金) / 南行徳保健センター、いずれも受け付けは午後1時20分または午後2時20分
 申 問 ☎ 歯科担当

対象	勤労福祉センター本館	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	3/6(水)・21(木) 午前10時	3/13(水)・27(水) 午前10時
2歳児しあげみがきとぶくぶくうがい	3/5(火) 午前9時30分	3/12(火) 午前9時30分
3～4歳児歯みがきチェック	3/7(木) 午後3時	3/8(金) 午後3時

歯のイキキ相談
 歯科衛生士による歯の相談。
 日 3月1日(金) 午後1時～3時
 申 問 ☎ 歯科担当

歯周疾患検診
 平成25年3月31日時点の年齢が、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方
 受診期限 2月28日(木)
 ※期限を過ぎての受診は不可
 申 問 ☎ 歯科担当

20歳の歯科健康診査
 平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの方
 受診期限 2月28日(木)
 ※期限を過ぎての受診は不可
 申 問 ☎ 歯科担当

パブリックコメント 3月18日(月)までご意見をお寄せください

「第1次市川市食育推進計画」の計画期間を経て、次期計画「第2次市川市食育推進計画(案)」をとりまとめましたので、この計画(案)に対するご意見をお寄せください。
 申 出 方 法
 意見用紙に「第2次市川市食育推進計画(案)に対する意見」住所氏名(ふりがな)を、または団体名(担当者氏名)を書き、健康支援課(担当)に郵送または直接持参。FAX376-8831や、市公式Webサイトからも提出可。
 申 問 ☎377-4511 同課