

ヘルスメイトの料理講習会

「実践!栄養バランス生活」

楽しく食べていきいき健康!

食による健康づくりや食育の担い手として活躍するヘルスメイト(食生活改善推進員)によるお話しと調理実習です。今日からできる食事のポイント・簡単クッキングをマスターしましょう。



▲ヘルスメイトとレッツ・クッキング

時間 いずれも午前10時15分～午後1時30分

献立 ごはん・キャベツと鶏肉のチーズ蒸し・かぼちゃとほうれん草のピーナツあえ・トマトとオクラのスープ・豆乳ゼリー

¥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、各開催日2週間前までに、必要事項(上記参照)・手話通訳または要約筆記必要と書き、FAX376-8831同センター

日程	場所	人数(人)
5月29日(水)	西部公民館	30
5月31日(金)	信篤公民館	25
6月6日(木)	曾谷公民館	24
*6月7日(金)	南行徳保健センター	24
6月11日(火)	勤労福祉センター	20
6月13日(木)	柏井公民館	30
*6月18日(火)	行徳公民館	30
6月21日(金)	幸公民館	20
6月25日(火)	若宮公民館	20
*6月28日(金)	市川公民館	30

*印は聴覚障害者優先枠(先着4人)

子ども・教育

お知らせ

毎月中旬に、生後10カ月を迎える赤ちゃんのいる家庭にはがきで育児の相談についてお知らせ

申し込み記入例

- 必要事項
- 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

※1人1枚 ※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。

せします。
☎377-4511保健センター
☎35998785南行徳保健センター

保健推進員の訪問

子どもの生後3カ月過ぎに、保健推進員が訪問し、育児相談や4カ月赤ちゃん講座を案内します。訪問時に物品販売はしません。
☎377-4511保健センター
☎35998785南行徳保健センター

スポーツ広場で遊びませんか

大縄、バドミントン、ドッジボール、リズムボールなど、広いスペースで体を思い切り動かして遊びましょう。
☎6月12日(水)午後2時30分～4時30分
場所 相之川こども館(南行徳公民館内)

小学生以上
物うわばき(または洗ってある)

シユーズ、汗ふきタオル、飲み物
☎3567381同館

愛の献血

☎5月25日(土)
午前10時～11時45分 午後1時～4時
東京メトロ東西線行徳駅前②6月1日(土)午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
ニッケコルトンプラザ
☎047-457-0711千葉県赤十字血液センター(保健医療課)

骨密度測定

骨粗鬆症を予防しましょう。問診(身長・体重などを記入)、超音波でかかとの骨を測定、結果説明と骨粗鬆症予防のための集団指導。所要70分程度。
☎6月22日(土)健康増進センター②7月2日(火)南行徳保健センター③7月8日(月)健康増進センター※応

☎375-4757同院

うつ心の心配相談(要予約)

☎377-4511保健センター
☎35998785南行徳保健センター、いずれも地域担当

自死遺族相談(要予約)

☎377-4511保健センター
地域担当

チャレンジCooking五平餅

みそ味のやわらかい「おもち」を作り
☎6月8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)
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、水筒はし、空の弁当箱
☎32003337(午前10時受付開始または直接同館)



親子スキルアップ講座

「誰でもできる子育て練習講座」として開発されたプログラムで叱り方やほめ方を学びます。
☎6月4日・7月2日・8月6日・9月3日・10月1日・11月5日・12月3日・B 6月18日・7月16日・8月20日・9月17日・10月15日・11月19日・12月17日
いずれも火曜日午前10時～11時30分
場男女共同参画センター
2歳～小学校6年生の保護者で7回コースの全日程参加できる方、A・B各コース10人※保育あり(要予約)
☎5月20日(月)から☎3334-1399子育て支援課

講座・催し

肝臓病教室

予約不要。当日直接会場へ。
☎6月1日(土)午後2時～4時
場国府台病院 肝炎・免疫センター
1) 研修室A(国府台1の7の)

母親学級(2回コース)

妊娠中の過ごし方、お産の経過、沐浴実習など。
☎7月1日(月)8日(月)、いずれも午後1時～4時
場南行徳保健センター
初産で出産予定日が9～11

月の妊婦、45人※2回目は夫・祖母の参加も可
☎35998785同センター

両親学級

妊娠中の過ごし方・お産の経過・沐浴実習。
☎7月7日(日)①午前9時45分～午後0時30分 ②午後1時15分～4時頃 / 南行徳保健センター
初産で出産予定日が9～11月の妊婦とその夫、16組32人
¥ひとり3000円程度
☎377-4511保健センター栄養担当

めぐみ家庭教育学級

幼児期に大切な親子の関わりについて考える「めぐみ家庭教育学級」の前期講座がスタート。年間テーマは「親子で世界を広げよう」です。
☎5月30日(木) / みんなで楽しく健康づくり②6月13日(木) / 親子で表現遊び③23日(日) / 市川市ウイズ・カレッジ、いずれも午前10時30分～11時45分 ※3回は午後2時～4時
場①生涯学習センター②男女共同参画センター
0歳～小学校入学前の子どもを持つ親、50人※①③のみ要事前申し込み
☎379-2480生涯学習振興課

パパ・ママクッキング

妊娠中のバランスの良い食事の話と調理実習、試食。
☎35998785同センター

赤十字奉仕団による

「パパ・ママ救急法スクール」受講者募集

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。

☎6月29日(土)午後1時～3時
場勤労福祉センター
参加者全員の氏名、託児を希望する場合は子どもの名前・ふりがな・性別・受講時の年齢を書き、6月7日(金)まで(消印有効)に福祉事務所「パパ・ママ救急法スクール」係(〒272-8501※住所不要)
☎334-1176福祉事務所 援護・募金担当
1) 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
¥1家族につき100円
申込 往復はがきに必要事項(上記参照)と

赤十字活動資金へのご協力をお願いします

日本赤十字社は、みなさんからお寄せいただく活動資金によって支えられ、国内の災害時の救護を始め、国際救護活動・血液事業・ボランティアの育成など、さまざまな人道的活動を行っています。温かいご支援とご協力をお願いします。

資金募集期間 6月30日(日)まで

中途失聴者・難聴者向け 手話講習会

聴こえに障害がある方のための「手話講習会」

コミュニケーション手段の一つとして、手話を覚えてみませんか。
OHP(スクリーンに話の内容を投影する機器)使用の筆記通訳あり。

市内在住・在勤で、聞こえに障害のある方とその家族、抽選で20人※身体障害者手帳の有無は不問
6月18日～平成26年2月4日の第1・3火曜日、午前10時～正午
場 急病診療・ふれあいセンター
¥1,000円(テキスト代)



市民手話教室

7月20日～11月2日の毎週土曜日、午前10時～正午
場 勤労福祉センター本館
市内在住・在勤で、手話に興味のある方、抽選で20人
¥1,000円程度(テキスト代)

往復はがきに必要事項(6面参照)を書き、5月31日(金)まで(消印有効)に障害者支援課(〒272-8501※住所不要)
FAX335-2030・☎334-1168障害者支援課

健康福祉

家庭と学校を結び楽しむ読書講座1
絵本作家を講師に招き、「わにわにの舞台裏」をテーマに講演会を開催。
6月1日(土)午後2時30分～4時(開場は15分前から)
場 メディアパーク市川第2研修室
50人
申 304-0381市川市
☎304-0381(指導課)

お知らせ

無料※訪問指導の場合は、講師の交通費
申 開催日の1週間前までに☎043-421-5199千葉県
視覚障害者福祉協会
(障害者支援課)

家族介護教室

健康音楽体操でリフレッシュ
5月28日(火)午後1時30分～3時30分
場 市川市医師会館(真間1の9の10)
申 ☎373-6539国府台
在宅介護支援センター※要事前申し込み

視覚障害者向けパソコン教室

①パソコンの基礎操作とデザイン(図書再生機器等情報支援機器)の操作、訪問指導あり。
②ITサポーターによる電話相談。スカイプによる相談あり。
平成26年3月までの毎週月曜日、午後1時～3時
場 千葉県視覚障害者福祉協会(四街道市鹿渡968の9)
市内在住の視覚障害者で、基礎から勉強したいと考えている方

家族介護教室

給紙紙教室と介護者の集い
5月27日(月)午後1時30分～3時30分
場 いきいきセンター南行徳
先着20人
申 ☎359-2211香取在宅介護支援センター

視覚障害者向けパソコン教室

県視覚障害者福祉協会(障害者支援課)
☎043-421-5199千葉
視覚障害者福祉協会
(障害者支援課)

家族介護教室

飼い主のいない猫
飼主のいない猫を増やさないよう、地域猫活動を行っている団体に、飼い主のいない猫の不妊手術の手術費の一部助成します。詳しくは市公式Webサイトを閲覧いただくか、お問い合わせください。※手術は必ず決定通知を受けてから行ってください。

講座・催し

視覚障害者見・同行援護従事者養成研修(4回1コース)
移動に著しい困難を有する障害者などの外出に同行する際に必要な知識・技能を学びます。保有する資格・視覚障害者移動介護従事者養成研修修了者ヘルパー研修修了者3級以上などにより、免除される科目があります。
6月29日(土)午前9時30分～午後3時、30日(日)午前9時30分～午後4時40分、7月6日(土)午前9時30分～午後4時40分、7日(日)午前9時30分～午後3時
場 急病診療・ふれあいセンター(大洲防災公園内)
市内在住・在勤で全4回出席できる方、抽選で40人
¥2,700円(テキスト、アイマスク代)
申 往復はがきに必要事項(6面参照)を書き、資格証書の写しを同封の上、5月27日(月)必着で障害者地域生活支援センター(〒272-0032大洲1の18の1)
☎370-1871同センター

予防接種のお知らせ

種類	接種対象年齢
ヒブ	生後2月から生後60月に至るまでの間にある方
小児用肺炎球菌	生後2月から生後60月に至るまでの間にある方
4種混合	生後3月から生後90月に至るまでの間にある方
三種混合ポリオ(不活化)	※4種混合で接種する方法、3種混合とポリオで接種する方法があります。
BCG	生後1歳に至るまでの間にある方
麻しん風しん混合(MR)	1期=生後12月から生後24月に至るまでの間にある方 2期=平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方
日本脳炎	1期=生後6月から生後90月に至るまでの間にある方(標準的な接種期間3歳から) 2期=9歳以上13歳未満の方 ただし、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で1期、2期の接種が終わっていない方は接種できます。
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳以上13歳未満の方
子宮頸がん	小学校6年生から高校1年生相当の女子(平成9年4月2日～平成14年4月1日生まれの方)
おたふくかぜ	生後12月から生後90月に至るまでの間にある方 ※1,400円の自己負担(世帯全員が平成25年度市民税非課税の方、生活保護受給世帯の方は負担が免除されます) ※1歳の誕生月に送付する予防票が必要です

☎377-4511保健センター 疾病予防課

急病診療・ふれあいセンター



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
あんしんホットダイヤル(市民専用) 時間 24時間(無休)
☎0120-241-596 FAX 0120-358-246
(言語・聴覚障害などの方専用)
電話による急病対応の医療機関案内など。
携帯電話やPHSも可(非通知設定では利用できません)