

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。運動に自信のない方も大丈夫です。

教室名	会場・日程	曜日	時間
初級者のエアロビクスダンス教室 (40人)	信篤市民体育館 12/5~3/20	金	9:30~11:00
初心者のヨガ教室 (50人)	信篤市民体育館 12/5~3/20	金	11:00~12:30
エアロビクスダンス教室 (30人)	塩浜市民体育館 12/2~3/24	火	9:30~11:00
Body Control教室 (40人)	塩浜市民体育館 12/4~3/19	木	13:30~15:00
ナンバ式 骨・コツストレッチ教室 (40人)	塩浜市民体育館 12/5~3/27	金	11:00~12:30

12月2日(火)~平成27年3月27日(金)

市内在住で期間中、継続して参加可能な方、1人1教室。※子ども連れの参加不可。

3,000円(全15回分、事前一括納付)

往復はがき(1人1枚)に必要な事項(上段参照)と参加希望教室を第3希望まで書き、10月28日(火)必着で国府台市民体育館(〒272-0827国府台1の6の4)または各会場の窓口にある申請書に返信用はがきを添付して申し込み※10月31日(金)午前10時から抽選。空き教室が出た場合は落選者に通知。

373-3112スポーツ課

子ども・教育

お知らせ

お父さんとあそぼう

11月1日(土)午前11時

場相之川子ども館

子どもと作る「オリジナル絵本」

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

※往復はがきの場合に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。※熱を加えると消える筆記用具は使用しないでください。

人幼児と保護者

356-7381同館

子育て女性のための再就職セミナー

求職活動の進め方がわからない方、応募書類の作成に不安がある方など、再就職への一歩を踏み出してみませんか。

11月10日(月)②17日(月)、いずれも午前10時~正午

男女共同参画センター

①スタートコース「自己理解と課題解決」②自己理解、仕事理解、課題とその解決③スキルコース「就職スキルUP」④応募書類の書き方、面接の受け方

ハローワークに登録している子育て中の女性、先着20人※登録していない方は別途登録が必要です。無料保育あり(6カ月以上)

の未就学児先着10人。

10月20日(月)から直接または32338609ハローワーク市川マザーズコーナー(市川南1-1-1)

(男女共同参画課)

学校給食の食材を市が支給しています

市では子どもたちの健やかな体を作るため、平成21年度から小学生1人あたり年間約3,000円、中学生約6,000円分の食材を支給しています。このため保護者負担額が1食あたり小学生は277円から260円に、中学生は342円から309円に軽減されています。

平成24年度から義務教育期間中、第三子以降の給食費は無料です。

3300-9342保健体育課

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な事項を書いて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、市に戻ってから1~2カ月児訪問をご利用下さい。

377-4511保健センター、359-8785南行徳保健センター

2つの給付金の申請はお早めに

「臨時福祉給付金」と「子育て世帯臨時特例給付金」の申請受け付けは12月26日(金)までです。該当すると思われる方へ7月18日から順次申請書を送付しています。届いたらお早めに申請してください。審査結果は、支給日の約1~2週間前にはがきでお知らせします。

申請期限を過ぎると辞退とみなされますので、ご注意ください。

相談窓口の開設期間 市役所II 11月14日(金)まで、行徳支所II 10月31日(金)まで

334-0100給付金の相談窓口※電話相談の開設は12月末日まで。

クリーンスパ市川へ抽選で無料招待

市民のみなさんにより施設を知ってもらうため、抽選で500組1,000人を無料招待します。

11月10日(月)~14日(金) 往復はがきに必要な事項(上段参照)を書き、10月28日(火)まで(消印有効)にクリーンスパ市川(〒272-0012上妙典1554) 329-6711同施設(クリーンセンター)

講座・催し

菅野公民館主催講座

菅野小春日コンサート

オペラの花束

歌手3人、バイオリン、ピアノによるオペラです。名曲をわかりやすい字幕付きで楽しみましょう。

11月29日(土)午後2時~3時30分

菅野公民館

抽選で60人

曲目「ドンジョバンニより」カタルグの歌、「蝶々夫人」より「ある晴れた日に」、「ジャンニスキッキ」より「わたしのお父さん」、他

出演 西正子・由村佳子(ソプラノ)、田中大揮(バスバリトン)、立田祥子(バイオリン)、伊藤亜紀(ピアノ)

往復はがき(1枚2人まで)に参加者全員の必要事項(上段参照)と性別を書き、11月4日(火)必着で菅野公民館(〒272-0824菅野3の24の2) 322-7761同館

歴史博物館及び隣接公園

焼いもは1個100円

373-6351同館

秋空えほんの会

〜ぜんぶで20の会〜

子どもとしゃかんでは、さんしゃ祭のイベントとして、また中央図書館開館20周年を記念して、「秋空えほんの会」〜ぜんぶで20の会〜を開催します。数の出てくる絵本を読み、数を全部足すと「20」になります。小さい子どもが楽しめる内容です。

10月26日(日)午後2時(集合は5分前)~2時30分

4才~小学生

320-3346こどもとしゃかん(中央図書館内)

パママツキング

出産をむかえる夫婦の食事のアドバイスと簡単な調理試食。

11月3日(祝)午前10時~午後2時※荒天中止。

博物館オースタムフェスティバル

焼いも、組みひも、わらリース作り、昔の農機具体験、防災用品展示など、昔の秋を楽しむ体験を行います。

11月3日(祝)午前10時~午後2時※荒天中止。

12月20日(土)午前11時~午後1時30分

保健センター

出産予定日が平成27年2月の妊婦、または妊婦とそ夫、21組42人

1人250円程度

377-4511保健センター栄養担当

母親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、沐浴実習など。

12月5日(日)午後1時~4時※2日間1コース。

保健センター

初産で出産予定日が平成27年2月~4月の妊婦、45人

※両親学級との重複受講不可、2回目は夫または祖父母の参加も可。

377-4511保健センター母子保健担当

市制施行80周年&第66回人権週間 (12月4日(木)~10日(水))記念

ヒューマンフェスタいちかわ2014 G.G.佐藤トークショー

高校時代は甲子園に縁がなく、大学時代も補欠。それでもプロ野球選手になるという夢を諦めずに叶えた市川市出身のG.G.佐藤氏のトークショーです。トークショーの前に中学生人権作文コンテスト優秀作品の朗読とハンドベルの演奏あり。



12月7日(日)午後1時30分(開場は30分前)~3時30分
文化会館※車での来場不可。
先着220人
往復はがき(1枚2人まで)に代表者の必要事項(上段参照)と

参加者全員の氏名を書き、11月14日(金)まで(消印有効)に男女共同参画課(〒272-0034市川1-24-2) 322-6700同課

パブリックコメント ご意見をお寄せください

市川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画 (平成27～29年度)骨子案

市では「市川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の見直しを進めています。この計画は、高齢者に関する多くの問題に対して、市が目指すべき基本的な施策目標を定め、その実現に向かって取り組むべき施策を明らかにするものです。計画の骨子案を広く市民のみなさんにお知らせし、広く意見を募集します。

募集期間
10月27日(月)～11月25日(火)

閲覧場所
 ① 高齢者支援課、② 地域福祉支援課、③ 介護保険課、④ 市政情報センター、市政情報コーナー(中央図書館、行徳図書館、大野公民館図書室、男女共同参画センター)、市公式Webサイト

市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所・事業所を有する個人・法人・団体、本件に利害関係を有する方

意見用紙に必要事項(6面上段参照)または団体名を書き、11月25日(火)まで(消印有効)に持参、郵送、FAX336-8008で高齢者支援課(T272-8501※住所不要)。市公式Webサイトからも提出可。

☎334-1151同課

健康・福祉 お知らせ

自死遺族相談(予約制)

保健センター
 申 ☎377-4511 保健センター 地域担当

歯とお口の相談

在宅で療養中の方、身体にハンデを抱えている方などの、歯や口に関する相談を電話や窓口で受け付け、対応します。

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)

☎332-0187同センター (健康支援課)

愛の献血

日 10月25日(土)
 午前10時～午後0時15分、午後1時30分～3時30分

場 新井小学校

☎047-457-0711 千葉県赤十字血液センター (保健医療課)

両親学級

妊娠中の過ごし方、お産の経過、沐浴実習

日 12月14日(日) 午前9時30分～午後0時30分 / 保健センター、12月6日(土) 午後1時～4時 / 南行徳保健センター

初産で出産予定日が平成27年2月～4月の妊婦と夫。抽選で各45組※母親学級との重複受講不可、結果は11月下旬にはがきで通知。

申 往復はがきに夫婦の必要事項(6面上段参照)・生年月日・出産予定日を書き、11月4日(火)～17日(月)必着で、希望会場①保健センター(T272-0002) 南八幡4の18の8 ②南行徳保健センター(T272-0138) 南行徳1の21の1

☎377-4511 保健センター、☎359-8785 南行徳保健センター

うつの心配相談(予約制)

場 保健センター、南行徳保健センター

申 ☎377-4511 保健センター、☎359-8785 南行徳保健センター

はりきばらうマッサージ無料相談

日 10月31日(金) 午後1時～4時

場 八幡市民談話室

☎357-3393 市川浦安鍼灸マッサージ師会(富森) (高齢者支援課)

愛の献血

日 10月25日(土)
 午前10時～午後0時15分、午後1時30分～3時30分

場 新井小学校

☎047-457-0711 千葉県赤十字血液センター (保健医療課)

地域懇談会

「市川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(平成27～29年度)」を策定するにあたり、市民のみなさんの意見を聞くため、地域懇談会を開催します。詳しくは、市公式Webサイトをご覧ください。

日 10月28日(火) / 勤労福祉センター本館 ② 10月29日(水) / 大野公民館 ③ 10月31日(金) / 行徳文化ホール&、いずれも午後2時～4時

☎334-1151 高齢者支援課

甲種防火管理新規講習

日 11月28日(金) 29日(土) いずれも午前10時～午後5時

場 消防局

市内在住・在勤の方、先着130人※11月12日(水)時点で定員に達していない場合は、市外の方も受け付け。

¥4,100円

申 10月27日(月)から各消防署にて受け付け(午前9時～午後5時)※郵送・電話受け付け不可。

☎333-2111(音声ガイダンス)番 消防局予防課

講座・催し

在宅介護教室

◆在宅介護サービスの種類と特徴

◆ホームヘルパーやデイサービスなどの担当者講師に招き、サービスの内容や費用を紹介しします。

日 10月22日(水) 午後1時30分～3時30分

場 急病診療・ふれあいセンター

先着40人

☎3203105 大洲在宅介護支援センター

講演会「障害者の自立と依存を考える」

講演者 障害者の自立と依存を考える 障害があっても地域でいきいきと暮らすための「自立」と「依存」について小児科医で「リハビリの夜」の著者である熊谷晋一郎氏が話します。

日 11月8日(土) 午後1時30分～3時30分

場 男女共同参画センター

先着150人

☎3763200(財)市川市

在宅介護の実践

◆住み慣れた家で過ごすために、住み慣れた我が家より長く過ごすために、在宅医療の実際を学んでみませんか。

日 10月22日(水) 午後1時30分～3時30分

場 中央公民館

☎3275497 ホワイト市川在宅介護支援センター (地域福祉支援課)

市民元旦マラソン大会

第65回を迎える市民元旦マラソン大会参加者を募集します。2～10kmと各自の体力に合わせたマラソンコースの他、ウォーキング種目もありますので、ふるってご参加ください。

参加者募集

日 平成27年1月1日(祝)
 受け付け:午前8時～8時40分 / 開会式:午前9時
 ※雨天決行。混雑が予想されますので早めに受け付けてください。
 場 スポーツセンター及びその周辺

開催種目

種目番号	種目	部門	スタート時間
1	10km男子	高校生～39歳	9:40
2		40歳～59歳	
3		60歳以上	
4	10km女子	高校生～39歳	9:50
5		40歳以上	
6	5km男子	中学生～39歳	9:55
7		40歳～59歳	
8		60歳以上	
9	5km女子	中学生～39歳	9:30
10		40歳以上	
11	2km男子	30歳以上	9:55
12		中学生	
13	2km女子	一般(高校生、大学生は除く)	9:30
14		小学4～6年生と保護者の2人1組	
15	ウォーキング5km	小学4年生以上	9:30

※10kmは制限タイムを設けます。5km通過地点で35分、ゴール70分で競技を打ち切ります。

市内在住・在勤・在学の小学4年生以上(20歳未満の方は保護者の同意が必要です)
 ※市外居住者で市川市体育協会加盟団体登録者・いちかわ歩こう会登録者及び市内の学校の卒業生は参加可。
 ¥中学生、ウォーキング…600円
 高校生、一般、ファミリー…1,300円
 ※荒天などにより中止の場合も参加費は返金しません。

申 申込用紙を書き、郵便局で参加費を支払い
申込期間 10月20日(月)～11月20日(木)
申込書記布場所 市役所及び広報スタンド、スポーツ課、塩浜市民体育館、信篤市民体育館、行徳支所、大柏出張所、市川駅行政サービスセンター、南行徳市民センター、市内公民館など

福祉公社在宅介護支援センター

◆介護にまつわるお金の話 / 男性介護者の集い

介護にかかる費用や利用できる助成についての講座と、男性の介護者を対象とした集い。

日 11月11日(火) 午後1時30分～3時30分

場 中央公民館

☎3275497 ホワイト市川在宅介護支援センター (地域福祉支援課)

講演会「障害者の自立と依存を考える」

講演者 障害者の自立と依存を考える 障害があっても地域でいきいきと暮らすための「自立」と「依存」について小児科医で「リハビリの夜」の著者である熊谷晋一郎氏が話します。

日 11月8日(土) 午後1時30分～3時30分

場 男女共同参画センター

先着150人

☎3763200(財)市川市

在宅医療の実際

◆住み慣れた家で過ごすために、住み慣れた我が家より長く過ごすために、在宅医療の実際を学んでみませんか。

日 10月22日(水) 午後1時30分～3時30分

場 中央公民館

☎3275497 ホワイト市川在宅介護支援センター (地域福祉支援課)

筑波大学附属聴覚特別支援学校文化祭バザー

日 11月2日(日) 午前10時～正午 ※雨天決行

場 同校(国府台2の1)

☎371-4137、FAX 373-9113 同校

講座「認知症のことをもっと知りたい」

認知症の方との話し方について、一緒に考えます。

日 11月5日(水) 午後1時30分～3時30分

場 ハイタウン塩浜第一住宅集会所(塩浜4の2の66)

先着30人

☎307-6871 ゆうこう在宅介護支援センター (地域福祉支援課)