

# いちかわ健康マイレージ

## 毎日楽しく健康チャレンジ

～健康意識を持つことから始めよう～



健康づくりに取り組んで貯めたポイントを景品と交換して、がんばった自分へのご褒美にしましょう。

平成27年度の健康チャレンジは3月1日(日)から始まります。詳しくは市公式Webサイトをご覧ください。

**景品申請期間** 3月31日(火)まで  
**申請手順** 毎日の歩数入力に役立つ歩数計、エコポ満点カード、いずれかの景品を選んで申請してください(3月末までに発送)。特賞として、申請者全員の中から抽選で市民納涼花火大会観覧席招待券をプレゼントします(4月以降発送)。  
 ※健康マイレージ100ポイントに達成できなかった方には、デイリーポイントのみ10ポイント単位でエコポポイントと交換します。(上限80ポイント)  
 問 ☎334-1495保健医療課

### 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ようお願いいたします。

### 子ども・教育

#### お知らせ

**HAPPYマタニティ**  
 地域にお住まいの妊婦同士、情報交換をしながら友達を作りましょう。足浴・離乳食の試食・

日程	センター名	住所	電話番号
北部	第1金曜日	CMSいちかわキッズ子育て支援センター	市川南1-10-1ザタワーズ ウェスト3階(市川キッズステーション) ☎322-8733
	第2木曜日	さかえこどもセンター	北国分4-10-3(風の谷保育園) ☎373-0191
	第2-3木曜日	こあらっこどもセンター	国府台2-9-13(国府台保育園) ☎373-1408
	第4月曜日	CMS市川大野子育て支援センター	大野町3-1438-1(市川大野ナーサリースクール) ☎339-3331
南部	第2水曜日	シーガルこどもセンター	幸2-8-17(愛泉保育園) ☎396-2252
	第3木曜日	妙典保育園地域子育て支援センター	妙典6-2-45(妙典保育園) ☎398-1631
	第4水曜日	キッド・ステイこどもセンター	香取2-19-10(キッド・ステイ南行徳保育園) ☎390-1180
	第4金曜日	地域子育て支援センター結	広尾2-3-1(広尾みらい保育園) ☎390-2227

手づくりベビー用品、保育園の話などもあります。

**ひとり親家庭に児童扶養手当を支給**  
 児童扶養手当は、父母の離婚などにより父または母と生計を同じくしていない児童18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童を養育している方の生活の安定と自立を助けることを目的として支給されます。ただし、事実婚状態にある方、対象児童が施設入所しているか、里親に扶養されている場合は支給されません。公的年金を受給している方は併給できる場合があります。受給資格や受給手続きについては、お問い合わせください。(所得制度あり)  
 問 ☎334-1178こども福祉課

**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、市川市に戻ってから1～2カ月児訪問をご利用ください。  
 問 ☎377-4511保健センター、☎359-8785南行徳保健センター

**母親学級**  
 妊娠中の過ごし方、お産の経過、沐浴実習など。  
 日 4月10日(金)・17日(金)午後1時～4時※2日間で1コース。  
 場 保健センター  
 人 初産で出産予定日が6～8月の妊婦、45人※両親学級との重複受講は不可、2回目は夫または祖父母の参加も可。  
 問 ☎377-4511保健センター

**両親学級**  
 妊娠中の過ごし方、お産の経過、沐浴実習。  
 日 ①4月19日(日)午前9時30分～午後0時30分/保健センター②4月11日(土)午後1時～4時/南行徳保健センター  
 人 初産で出産予定日が6～8月の妊婦とその夫、抽選で45組※両親学級との重複受講は不可、結果は3月下旬にはがきで通知。  
 申 往復はがきに夫婦の必要事項(上段参照)・生年月日・出産予定日を書き、3月2日(月)～16日(月)必着で希望会場①保健センター(〒272-0023南八幡4-18の8)②南行徳保健センター(〒272-0138南行徳1-21の1)  
 問 ☎377-4511保健センター、☎359-8785南行徳センター

### 健康・福祉

#### お知らせ

**3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

**パパママ栄養クラス(ママの日)**  
 妊娠中の食事のアドバイス・試食。  
 日 4月24日(金)午後1時15分～3時30分  
 場 保健センター  
 人 出産予定日が6～8月の妊婦、先着42人  
 料 ¥100円程度  
 問 ☎377-4511保健センター・栄養担当

**講座・催し**  
 すこやかひろばinあじさい保育園―五感を使って遊ぶことの大切さ―  
 子どもは遊びの中で多くの力を身につけていきます。楽しく遊ぶことで、運動と感覚の機能をのばしましょう。  
 日 3月3日(火)午前10時30分～11時45分  
 場 あじさい保育園まいまいルーム(妙典5-12の16)  
 人 2歳～就園前の親子、先着20組  
 申 3月2日(月)までに ☎711-1736すこやか応援隊

**ひょうご遊び場 ミニミニアスレチック**  
 トンネルをくぐって、平均台をわたって、体を動かして遊びましょう。  
 日 3月11日(水)午前11時～11時30分  
 場 南八幡こども館  
 人 就学前の親子  
 問 ☎376-1118同こども館

## 講師指導によるこども館のイベント

▼ヒップホップダンスで楽しく体を動かそう

行事名	「レッツ ヒップ ホップ ダンス」	レッツ プレイ 青空ひろば [ソフトテニスにチャレンジ]
日時	3月12日(木) 午後2時30分～4時 3月18日(水) 午後2時～3時30分	3月18日(水) 午後3時30分～4時45分(雨天延期3月25日(水))
内容	ヒップホップダンス～みんなで楽しく体を動かそう～	楽しみながらソフトテニスにチャレンジしようラケット持参(なくても参加可)
対象・定員 申し込み方法	事前申し込み(直接または電話) 市内在住・在学の小学生以上、先着15人	当日申し込み 市内在住・在学の小学生以上、先着20人
場所・問い合わせ	市川こども館 ☎322-1404 相之川こども館 ☎356-7381	中央こども館 ☎320-3337

問 ☎377-4511保健センター、☎359-8785南行徳保健センター

**自死遺族相談(予約制)**  
 場 保健センター  
 申 ☎377-4511保健センター・地域担当

**ハートフルギャラリー**  
 市内の障害福祉サービス事業所や特別支援学校などに通う障害児者が作成した手工芸品、細工陶芸品、パン、クッキーなどを販売します。障害児者の積極的な社会参加、障害児者への理解促進、及び工賃収入増が目的です。  
 日 2月26日(木)・27日(金)いずれも午前10時～午後6時  
 場 JR市川駅コンコース  
 問 ☎370-1871障害者地域生活支援センター

**愛の献血**  
 日 3月4日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時  
 場 東西線行徳駅前  
 問 ☎047-4570711千葉県赤十字血液センター(保健医療課)

**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)  
 問 ☎332-0187同センター(健康支援課)

# 稲作体験事業「市川米っ人くらぶ」



## 参加家族募集

市内の自然豊かな田園風景の中で、田植えや稲刈りだけでなく稲作に関わるさまざまな作業を親子で体験できます。

**活動日** 4～9月の土曜日の午前中、月2回程度

**参加者説明会** 4月11日(土)午前中※3月31日(火)までに参加の可否及び参加者説明会の案内をはがきにて通知。

**場** 小川再生親子ふれあい農園内(市川大野高等学園北側)

**人** 市内在住・在学の子どもとその家族(小学生以上※未就学児応相談)

**料** 1人年額500円(保険料含む)、収穫祭参加費1人200円

**申** 往復はがきに参加者全員の必要事項(6面上段参照)、子どもの学校名、新学年を書き、3月13日(金)必着で生涯学習振興課(〒272-8501※住所不要)

**問** ☎383-9386同課



▲家族そろって楽しく田植え

◆**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請求期限は4月10日(金)まで平成26年4月～平成27年3月に一時介護料助成登録をされていって一時介護を受けた、またはこれから受ける方と、ストレッチャー(寝台)タクシーを利用した(一定の要件が必要)、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。

◆**4月1日(水)利用分からの福祉タクシー利用券の交付開始日について**  
3月17日(火)から、(市)障害者支援課、(支)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(水)から市内の証明書等自動交付

機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1、2級、視覚障害者は3級まで、または療育手帳(A)、(A)の1、(A)の2、(A)の1、または精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちで利用登録をしている方(所得制度あり)  
**問** ☎704-0272、FAX 3352030同課

**視覚障害者点字講習会**  
視覚障害者点字講習会実施と新会員募集。  
**日** 2月26日(木)午前10時～正午  
**場** 八幡市民談話室  
**問** ☎372-0439視覚障害者福祉会  
(障害者支援課)

◆**麻しん風しん混合予防接種と水ぼうそう予防接種**  
◆**麻しん風しん混合予防接種(MR)**  
1期Ⅱ1歳以上2歳未満  
2期Ⅱ平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ  
2期対象の方が公費接種できるのは、3月31日(火)までです。この期間を過ぎると公費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。  
◆**水ぼうそう予防接種**  
平成26年10月から定期接種となりました。(過去に水ぼうそうにかかったことのある方を除く)  
**対象者** 1歳以上3歳未満(3カ月以上の間隔をあけて2回)及び、3月31日(火)まで経過措置として3～4歳で水ぼうそう予防接種未接種の方(1回)  
**問** ☎377-4512疾病予防課

◆**家族介護教室**  
◆**施設介護サービスの種類と特徴**  
各施設サービス事業者の担当者から、サービスの内容や費用を紹介します。  
**日** 3月9日(月)午後1時30分～3時30分  
**場** 急病診療ふれあいセンター  
**申** ☎3203105大洲在宅介護支援センター  
(地域福祉支援課)

◆**講座・催し**  
◆**はりきゅう・マッサージ無料相談**  
**日** 2月27日(金)午後1時～4時  
**場** 八幡市民談話室

◆**障害児支援連絡会研修会**  
◆**放課後等デイサービスの現状と今後について**  
平成24年度の児童福祉法などの改正に伴い、学齢児を対象にした放課後デイサービスが新たに創設されました。昨今、支援サービスが多様化の傾向にある放課後デイサービスの全国的な動向をお知らせし、市の現状や今後のあり方について考えます。  
**日** 3月15日(日)午前10時～午後0時30分  
**場** 急病診療ふれあいセンター  
**人** 障害児支援に関わる関係者及び関心のある方  
**申** 3月6日(金)までに☎370-1871またはFAX370-1872障害者地域生活支援センター

◆**成年後見制度に関する市民公開講座**  
◆**成年後見ってなあに**  
どういったときに成年後見制度を利用したらいいの。成年後見人は何をしてくれるの。好評だった講演会を追加講演します。基礎からわかりやすく司法書士が話します。  
**日** 3月10日(火)午後2時～4時  
**場** 男女共同参画センター  
**人** 先着100人  
**申** 3月9日(月)までに☎320-4001社会福祉協議会

◆**社会福祉協議会** [10月・11月分・敬称略]  
【金員】◎市川市グラウンド・ゴルフ友愛会(32,777円)◎市川市健康都市すえひろ会(5,000円)◎市川市パークゴルフ協会(18,154円)◎有限会社大嶋建築(100,000円)◎岡野好廣(10,000円)◎建設ユニオン国分分会(10,000円)◎昭和学院短期大学エコロジークラブ(20,000円)◎曾谷第六自治会(18,562円)◎千葉土建一般労働組合市川支部(3,930円)◎チャリティーカラオケ大会協力者一同(50,000円)◎ドルチア友の会(20,677円)◎福村治郎(20,000円)◎本行徳公民館利用者団体協議会(10,000円)◎和洋学園母の会(50,000円)◎匿名6件(373,174円)  
【物品】◎青木憲彦◎加藤善久◎古池秀雄◎中村幸子◎和洋学園母の会◎匿名3件  
●**市政全般への寄付(ふるさと納税)** [12月分・敬称略]  
◎ドンコ信枝(30,000円)◎浦野宏隆(10,000円)◎越後岳士(30,000円)◎下山薦(10,000円)◎嘉悦正英(10,000円)◎笠井貞秀(10,000円)◎関口隆(20,000円)◎吉野幸司(10,000円)◎宮本泰正(10,000円)◎金子幸司(10,000円)◎金子優(20,000円)◎戸川淳一(10,000円)◎合家正之(10,000円)◎佐藤直樹(50,000円)◎佐藤栄剛(10,000円)◎佐藤碧(10,000円)◎細岡英俊(10,000円)◎山本惣一(10,000円)◎志澤宗(10,000円)◎酒井孝雄(10,000円)◎小粥慶吾(10,000円)◎小川秀樹(10,000円)◎小林直之(10,000円)◎松永剛士(10,000円)◎松本悠隆(10,000円)◎森章太郎(10,000円)◎森元浩一(10,000円)◎杉山通人(10,000円)◎成川健司(10,000円)◎星合敏久(10,000円)◎清水一徳(70,000円)◎青木晋一(10,000円)◎川島淳(15,000円)◎大和多幸子(10,000円)◎大野茂(10,000円)◎池田啓司(10,000円)◎竹田貴弘(10,000円)◎中川萌以(10,000円)◎中條大規(10,000円)◎長崎敬彦(10,000円)◎長谷井智也(10,000円)◎津田尚胤(10,000円)◎鉄正弘(10,000円)◎渡邊司(10,000円)◎藤井裕希(10,000円)◎藤澤潤一(10,000円)◎日影律子(10,000円)◎飯村篤(10,000円)◎飯野泰夫(10,000円)◎尾後貴尚(20,000円)◎布川方央(10,000円)◎福永健司(30,000円)◎福田洋一郎(10,000円)◎平出壮太(10,000円)◎方喰晃(10,000円)◎堀ノ内敬夫(10,000円)◎本山高志(10,000円)◎本田浩一(20,000円)◎木戸恵美子(10,000円)◎鈴木成幸(10,000円)◎鈴木鉄太郎(10,000円)◎算泰成(10,000円)◎齊藤琢也(10,000円)  
●**公園施設(妙典公園設置)** [12月分・敬称略]  
◎今建工業株式会社(背伸ばしボード)◎株式会社青山造園土木(あしのびボード)◎株式会社リフォーム青山(のびのびボール)◎千葉建設株式会社(背伸ばしベンチ)

## 善意の花園

ご寄付いただき、ありがとうございました。

## 親子漁場見学会

親子で漁業に触れ、市川の水産業への理解をより深めてもらうため、親子漁場見学会を実施します。地元の漁師さんと漁船に乗り、ノリやアサリなどの漁が行われている市川の漁場を見学します。

**日** 3月14日(土)午前9時30分～11時※荒天中止  
**場** 市川市行徳漁業協同組合前(塩浜1-17-3)  
**人** 市内在住の小学生と親(2人1組)、抽選で10組  
**料** 1組500円(保険料として)  
**申** 往復はがきに親子の必要事項(6面上段参照)を書き、3月6



▲漁船に乗って親子で漁場見学