

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。

健康・福祉

お知らせ

介護保険料納付確認書の送付
平成28年中に納付した介護保険料の確認書を1月23日(月)に発送します。

平成28年度市民税課税の方で普通徴収(納付書又は口座振替)で納付した方。特別徴収で納付した方は、日本年金機構などからの源泉徴収票をご利用ください。対象外の方も、申し込みにより交付します。

平成28年中に納付した後期高齢者医療保険料の確認書を1月24日(火)に発送します。

平成28年度市民税課税者及び口座振替をご利用の方。対象外の方も、申し込みにより郵送または窓口交付をします。

高額療養費請求には領収書が必要です
国民健康保険加入者で、高額療養費を市に申請する場合は、入院した医療機関の領収書が申請時に必要です。なお、税務署などへ医療費控除の申告をする場合には領収書の原本が必要

要なため、「コピーをとっておきま

しょう。

国民健康保険納付確認書の送付
平成28年中に納付した国民健康保険料の確認書を1月24日(火)に発送します。

東京歯科大学市川総合病院のシステム更新
1月1日祝日から電子カルテシステムの更新に伴い、当分の間受診の際に時間がかかることがありますので、ご了承ください。

歯のイキキ相談
歯科衛生士による歯の相談。
日場 2月24日(金) / 保健センター、2月3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
申 377-4511 保健センター 歯科担当

高齢者サポートセンターの講座
高齢者サポートセンター 信篤二俣 場信篤公民館
申 333-3366 同センター
▼介護予防「らくらくまったり体操」
日 1月12日(木)午後1時30分～3時
講 荒川理恵氏「ウエルネスカウンセラー」
先着15人
▼消費者被害防止勉強会
日 1月20日(金)午後1時30分～3時
先着30人
◆高齢者サポートセンター 南行徳第二
日 1月20日(金)午後2時～3時30分
場 同センター
内 がんばらなくいい介護の話
講 石井英寿氏(いしひろさん) 家代表
先着30人
申 712-8002 同センター (介護福祉課)

講座・催し
歯科衛生士による歯の相談。
日場 2月24日(金) / 保健センター、2月3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
申 377-4511 保健センター 歯科担当

講座・催し

歯のイキキ相談

高齢者サポートセンターの講座
高齢者サポートセンター 信篤二俣 場信篤公民館
申 333-3366 同センター
▼介護予防「らくらくまったり体操」
日 1月12日(木)午後1時30分～3時
講 荒川理恵氏「ウエルネスカウンセラー」
先着15人
▼消費者被害防止勉強会
日 1月20日(金)午後1時30分～3時
先着30人
◆高齢者サポートセンター 南行徳第二
日 1月20日(金)午後2時～3時30分
場 同センター
内 がんばらなくいい介護の話
講 石井英寿氏(いしひろさん) 家代表
先着30人
申 712-8002 同センター (介護福祉課)

高齢者サポートセンターの講座
高齢者サポートセンター 信篤二俣 場信篤公民館
申 333-3366 同センター
▼介護予防「らくらくまったり体操」
日 1月12日(木)午後1時30分～3時
講 荒川理恵氏「ウエルネスカウンセラー」
先着15人
▼消費者被害防止勉強会
日 1月20日(金)午後1時30分～3時
先着30人
◆高齢者サポートセンター 南行徳第二
日 1月20日(金)午後2時～3時30分
場 同センター
内 がんばらなくいい介護の話
講 石井英寿氏(いしひろさん) 家代表
先着30人
申 712-8002 同センター (介護福祉課)

高齢者サポートセンターの講座
高齢者サポートセンター 信篤二俣 場信篤公民館
申 333-3366 同センター
▼介護予防「らくらくまったり体操」
日 1月12日(木)午後1時30分～3時
講 荒川理恵氏「ウエルネスカウンセラー」
先着15人
▼消費者被害防止勉強会
日 1月20日(金)午後1時30分～3時
先着30人
◆高齢者サポートセンター 南行徳第二
日 1月20日(金)午後2時～3時30分
場 同センター
内 がんばらなくいい介護の話
講 石井英寿氏(いしひろさん) 家代表
先着30人
申 712-8002 同センター (介護福祉課)

高齢者サポートセンターの講座
高齢者サポートセンター 信篤二俣 場信篤公民館
申 333-3366 同センター
▼介護予防「らくらくまったり体操」
日 1月12日(木)午後1時30分～3時
講 荒川理恵氏「ウエルネスカウンセラー」
先着15人
▼消費者被害防止勉強会
日 1月20日(金)午後1時30分～3時
先着30人
◆高齢者サポートセンター 南行徳第二
日 1月20日(金)午後2時～3時30分
場 同センター
内 がんばらなくいい介護の話
講 石井英寿氏(いしひろさん) 家代表
先着30人
申 712-8002 同センター (介護福祉課)

高齢者サポートセンターの講座
高齢者サポートセンター 信篤二俣 場信篤公民館
申 333-3366 同センター
▼介護予防「らくらくまったり体操」
日 1月12日(木)午後1時30分～3時
講 荒川理恵氏「ウエルネスカウンセラー」
先着15人
▼消費者被害防止勉強会
日 1月20日(金)午後1時30分～3時
先着30人
◆高齢者サポートセンター 南行徳第二
日 1月20日(金)午後2時～3時30分
場 同センター
内 がんばらなくいい介護の話
講 石井英寿氏(いしひろさん) 家代表
先着30人
申 712-8002 同センター (介護福祉課)

いきいき健康教室

参加者募集

運動習慣を身につけるきっかけ作りを目的とした介護予防の体操教室です。
日 4月～平成30年3月(月2回程度)

内「いきいきA」…基本のコース。「いきいきB」…Aコースでは物足りない方向向け。「いきいきC」…片足で5秒以上立つのが不安な方向向け。「高齢者ミニフィットネス」…軽い体操と入浴(市内在住の65歳以上昭和27年4月1日以前生まれ)で、会場まで自力で通え、持ち物管理を含め自立して医師から運動制限を受けていない方。デイサービス・デイケアとの併用はできません。

問 334-1143 地域支えあい課

往復はがきの書き方
申 往復はがきに必要事項(上段参照)、生年月日、性別、希望する教室番号と教室名(第2希望まで)を書き、1月31日(火)まで(消印有効)に地域支えあい課(〒272-8501 ※住所不要)。

返信用はがきの部分は表・裏とも白紙で出してください。
(すべて印刷処理のため、何も記入しないでください。)

表 裏

コース	番号	教室名	場所	定員	曜日	時間		
いきいきA(同左)	1	菅野公民館(月)	菅野	30	月	9:30~11:00		
	2	行徳公民館	末広	75		10:00~11:30		
	3	鬼高公民館※1	鬼高	40		10:30~12:00		
	4	いきいきセンター福栄	福栄	40		13:00~14:30		
	5	いきいきセンター北方※1	北方	25		13:30~15:00		
	6	若宮公民館(月)	若宮	45		火	10:00~11:30	
	7	いきいきセンター宮久保※1	宮久保	35			10:30~12:00	
	8	いきいきセンター大洲(月)	大洲	45			11:20~12:50	
	9	市川駅南公民館	大洲	90			13:00~14:30	
	10	大野公民館	南大野	35			13:30~15:00	
	11	二俣自治会館	二俣	30			水	10:00~11:30
	12	稲荷木自治会館(月)	稲荷木	40				10:30~12:00
13	香取地域ふれあい館	香取	40	11:20~12:50				
14	鬼越鬼高地域ふれあい館	鬼越	40	13:00~14:30				
15	柏井公民館	柏井町	45	13:30~15:00				
16	本行徳公民館(火)	本行徳	50	木	10:00~11:30			
17	保健医療福祉センター2階研修室(1)	柏井町	40		10:30~12:00			
18	保健医療福祉センター2階研修室(2)	柏井町	40		12:30~14:00			
19	曾谷公民館	曾谷	40		13:00~14:30			
20	市川地域ふれあい館	市川	25		13:30~15:00			
21	市川大野 本光寺※1	大野町	30		金	10:00~11:30		
22	急病診療・ふれあいセンター	大洲	60			10:30~12:00		
23	いきいきセンター鬼越	鬼越	40			12:30~14:00		
24	いきいきセンター北国分	北国分	35			13:00~14:30		
25	幸公民館	幸	45			13:30~15:00		
26	JAいちかわ本店	北方町	100			14:00~15:30		
27	若宮公民館(水)	若宮	45			土	10:00~11:30	
28	西部公民館(水)	中国分	60	10:30~12:00				
29	男女共同参画センター	市川	70	12:30~14:00				
30	行徳地域ふれあい館	富浜	40	13:00~14:30				
31	平田集会所	平田	45	13:30~15:00				
32	大野地域ふれあい館(水)	大野町	45	14:00~15:30				
33	百合台幼稚園	曾谷	60	日	10:00~11:30			
34	大洲幼稚園※1	大洲	50		12:30~14:00			
35	新浜幼稚園※1	行徳駅前	50		10:00~11:30			
36	本行徳公民館(木)	本行徳	50		10:30~12:00			
37	医師会館(木1)	真間	60		12:30~14:00			
38	医師会館(木2)	真間	60		10:00~11:30			
39	いきいきセンター田尻	田尻	30		10:30~12:00			
40	東部公民館(木)	本北方	45		13:00~14:30			
41	根本自治会館※1	市川	45		13:30~15:00			
42	いきいきセンター本館	南八幡	35		14:45~16:15			
43	塩浜市民体育館	塩浜	80		月	9:30~11:00		
44	稲越自治会館	稲越	30			10:00~11:30		
45	スポーツセンター	国府台	90	10:30~12:00				
46	市川公民館	市川	45	13:30~15:00				
47	やまぶき園	奉免町	90	14:45~16:15				
48	南行徳公民館	相之川	80	火		10:00~11:30		
49	信篤公民館	高谷	55			10:30~12:00		
50	南行徳保健センター	南行徳	45			13:00~14:30		
51	医師会館(金)	真間	60			13:30~15:00		
52	西部公民館(金)	中国分	60			14:00~15:30		
53	東部公民館(金)	本北方	45			14:30~16:00		
54	いきいきセンター大洲(金)	大洲	45			水	10:00~11:30	
55	勤労福祉センター分館※1	南八幡	50		12:00~13:30			
56	菅野公民館(金1)	菅野	30		13:30~15:00			
57	菅野公民館(金2)	菅野	30		14:00~15:30			
58	松香園	国分	40		14:30~16:00			
59	いきいきセンター南行徳	香取	40		木		10:00~11:30	
60	富美浜地域ふれあい館	欠真間	40	10:30~12:00				
61	原木自治会館	原木	35	13:00~14:30				
62	稲荷木自治会館(金)	稲荷木	40	13:30~15:00				
63	大町会館	大町	50	14:00~15:30				
64	勤労福祉センター本館	南八幡	40	14:30~16:00				
65	ケアハウスユリダイ※1	曾谷	40	金			10:00~11:30	
66	曾谷公民館 B	曾谷	70			10:30~12:00		
67	いきいきセンター鬼越 B	鬼越	30			11:20~12:50		
68	柏井公民館 B	柏井	40			13:00~14:30		
69	行徳公民館 B	末広	75			13:30~15:00		
70	菅野公民館 B	菅野	30			14:00~15:30		
71	若宮公民館 B	若宮	40		土	10:00~11:30		
72	松香園 B	国分	40			10:30~12:00		
73	クリーンスパ市川 B1	上妙典	30			12:30~14:00		
74	クリーンスパ市川 B2	上妙典	30			13:00~14:30		
75	本行徳公民館 B	本行徳	50			13:30~15:00		
76	JAいちかわ本店 B	北方町	100			14:00~15:30		
77	西部公民館 B	中国分	50	日		13:00~14:30		
78	男性いきいきスポーツセンター B	国府台	70			13:30~15:00		
79	医師会館 B	真間	60			14:00~15:30		
80	男女共同参画センター B	市川	70			14:30~16:00		
81	東部公民館 B	本北方	40			月	12:30~14:00	
82	南行徳公民館 B	相之川	80				12:45~14:15	
83	南行徳保健センター B	南行徳	40		14:30~16:00			
84	塩浜まちかど健康サロン C(月)※2	塩浜	25		10:00~11:30			
85	いきいきセンター宮久保 C※1	宮久保	40		13:00~14:30			
86	いきいきセンター鬼越 C※2	鬼越	30		9:30~11:00			
87	曾谷公民館 C	曾谷	40		10:00~11:30			
88	八幡地域ふれあい館 C※1	八幡	30		13:30~15:00			
89	大野地域ふれあい館 C	大野町	25	10:00~11:30				
90	医師会館 C(水1)※2	真間	25	12:30~14:00				
91	医師会館 C(水2)※2	真間	25	10:30~12:00				
92	保健医療福祉センター2階研修室 C(水)※2	柏井町	40	火	10:00~11:30			
93	急病診療・ふれあいセンター C※2	大洲	25		13:30~15:00			
94	松香園 C※2	国分	25		10:00~11:30			
95	塩浜まちかど健康サロン C(木)※2	塩浜	25		13:00~14:30			
96	本八幡地域ふれあい館 C	八幡	35		14:00~15:30			
97	本行徳公民館 C※2	本行徳	25		14:30~16:00			
98	信篤公民館 C	高谷	35		水	10:00~11:30		
99	東部公民館 C	本北方	35			11:20~12:50		
100	南行徳保健センター C※2	南行徳	35			13:00~14:30		
101	柳湯※3	南八幡	20			12:00~13:30		
102	石乃湯※3	国分	30			13:30~15:00		
103	月の湯※3	菅野	25			14:00~15:30		
104	松の湯※3	若宮	25	14:30~16:00				

都合により、会場や時間などを変更する場合があります。
※1 教室まで階段があります。 ※2 椅子を使用して体操を行います。
※3 講座の開始は5月から。

◆**新年のひまわりカフェ**
 (認知症カフェ)に來ませんか
 認知症の方や家族、専門職、地域住民が楽しく集う場です。
 日1月10日(火)午後2時～4時
 場高齢者サポートセンター南行徳第一
 申先着20人
 申71228025(同センター)
 (地域支えあい課)

◆**市川市歯科医師会によるお口の健康測定会**
 歯科医師による口腔乾燥検査、咬合力測定、口臭測定、その他健口体操などを行います。
 日1月29日(日)午前10時、11時、正午
 場保健センター
 申30歳以上の方、先着100人
 申333200187(市川市歯科医師会)
 (健康支援課)

◆**化研病院けんこう教室**
 「漢方の話 呼吸器疾患を中心に」をテーマに講演します。
 日1月21日(土)午前10時30分～11時30分、午後2時～3時(受け付けは、いずれも1時間前から)
 場化学療法研究所附属病院 研究棟(国府台6の1の14)
 申各回先着150人
 申服部知洋氏(呼吸器内科医) 申3751111(同院)
 (保健医療課)

◆**視覚障害者点字講習会**
 日1月26日(木)午前10時～正午
 場ボランティアNPO活動センター
 申中途失明者(新会員募集中)
 申3734804(視覚障害者福祉会)久保
 (障害者支援課)

◆**千葉県生涯大学校学生募集**
 健康、仲間づくり、社会参加に興味のある方、参加してみませんか。詳しくは願書をご覧ください。
 人原則として60歳以上の方。なお、55～59歳で関心のある方はお問い合わせください。
 募集期間 1月4日(水)～2月28日(火)

◆**児童発達支援センター**
 イトからダウンロードまたは、地域支えあい課、行徳支所、南行徳市民センター、大柏出張所、市川駅行政サービスセンター
 問0432664705(同大) 学校事務局
 (地域支えあい課)

◆**子ども・教育**
 1歳6カ月児健康診査
 日場①2月7日(火)・21日(火) ②2月14日(火)・28日(火) ③南行徳保健センター(いずれも受付は午後1時～2時)
 人平成27年7月生まれの子に1月中旬ごろ通知を発送します。内科健診は、医療機関で個別に行います。2歳の誕生日以降

◆**3歳児健康診査**
 日場①2月8日(水)・22日(水) ②2月15日(水)・29日(水) ③南行徳保健センター(いずれも受付は午後1時～2時)
 人平成25年8月生まれの子に1月中旬ごろ通知を発送します。※4歳の誕生日以降は受診できません。
 問3774511(保健センター)・3598785(南行徳保健センター)
 ◆**離乳食教室(1回食)**
 日①2月14日(火)②2月1日(水)・21日(火)

◆**育児相談**
 身長、体重測定、授乳、離乳食、子育てなどに関する相談。保健センターと南行徳保健センターのみ歯科相談あり。
 人乳幼児及びその保護者

◆**妊婦歯科健診**
 日場2月16日(木)／保健センター、2月9日(木)／南行徳保健センター(いずれも午後1時20分～2時20分)
 申3774511(保健センター) 歯科担当

◆**4カ月あかちゃん講座**
 計測 育児や離乳食の話、個別相談、お母さん同士の交流。
 人4カ月の乳児とその保護者
 参加できなかった場合5カ月の乳児も可。予約不要。市川公民館はベビーカーでの来館は遠慮ください。
 問3774511(保健センター)・3598785(南行徳保健センター)

◆**発達相談**
 お座りやハイハイをしないなど、子どもの発達に心配のある方の個別相談。
 日場2月15日(水)／保健センター、2月3日(金)／南行徳保健センター(いずれも午前中)
 申乳幼児とその保護者 申3774511(保健センター)・3598785(南行徳保健センター)

◆**歯科衛生士による歯みがきレッスン(年齢別)**
 申3774511(保健センター) 歯科担当

◆**東山魁夷記念館特別展「東山魁夷「習作 東京十二景」—彌生会とその時代—**
 今 回の歴史と文化の散歩道は、木下街道沿いにある東山魁夷記念館で1月29日(日)まで開催中の特別展「東山魁夷「習作 東京十二景」—彌生会とその時代—」を紹介いたします。
 東山魁夷記念館では、「人間・東山魁夷」をコンセプトに、日本画作品のほか、愛用品や直筆の書状など貴重な資料を展示し、東山魁夷の人となりを紹介しています。
 東山魁夷は、昭和34年、東京・銀座の彌生画廊にて、近作展として連作「TOKYO」を発表しました。また、連作「TOKYO」の発表と時期を同じくして、彌生画廊にて開催のグループ展「彌生会」にも参加し、昭和27年の第1回展から昭和44年の第14回展まで主要会員として、ほぼ毎年出品を重ねました。同会には、東山魁夷のほか、日展に属する日本画家から、加藤栄三、杉山寧、高山辰雄、橋本明治、森田沙伊、山田申吾(以上東京)、西山英雄(京都)らも参加、当時の日本画壇における中堅作家の集結として、世の注目を集めました。
 一階の作品並びに資料展示では、「習作 東京十二景」三番町 小川美術館蔵)全12作

◆**東山魁夷記念館石田久美子**
 品を展観いただけます。東山魁夷の「TOKYO」は、現在では、そのほとんどが所在不明となり、習作としての「東京十二景」は、肉筆画としては唯一、繊細な筆致と絶妙な色調からなる「TOKYO」の世界観を、今に伝える貴重な作品群といえます。加えて、彌生画廊に纏わる資料から、彌生会のあゆみについても紹介しています。
 2階の作品展示では、東山魁夷とともに革新の精神をもつ新しい日本画の伝統を築き、戦後の日本画壇を牽引した彌生会会員7名の代表作を堂に集め、かれらの多彩な日本画作品を東山魁夷の作品とともにお楽しみいただけます。東山魁夷記念館で珠玉の芸術に触れて、贅沢な二日を過ごしてみたいかがでしょうか。

◆**東山魁夷記念館外観**
 東山魁夷記念館外観

急病診療所・休日急病等歯科診療所

年始(1月4日)までの診療

急病診療所(応急処置) ☎377-1222
 市川市医師会の医師が当番で対応し、急に具合が悪くなったときは、応急処置を受けることができます。精密検査、入院、手術などが必要な場合は、他の病院を紹介します。

休日急病等歯科診療所(応急処置) ☎377-8888
 市川市歯科医師会の歯科医師が当番で対応し、急な歯や歯肉の痛みでお困りの方に応急処置を行います。

診療日	診療時間	内科	小児科	外科	歯科
1月1日(祝)～1月4日(水)	①午前10時～午後5時 ②午後8時～午後11時	○	○	○	○

来院時に、せきや発熱症状のある方は、マスクの着用にご協力ください。

問 ☎377-4512 保健センター疾病予防課

市民専用 あんしんホットダイヤル 24時間(無休)
 ☎ 0120-241-596
 (通話料無料・非通知設定では利用できません)
 FAX 0120-637-119
 (言語・聴覚障害などの方専用)

市民の相談に、医師、保健師、看護師などが対応していますので、急な病気などでお困りの際にご利用ください。応急処置や、受診できる医療機関を案内します。また、子育てや介護、健康やメンタルヘルスの相談などにも対応しています。

会場	日程	受付時間	申し込み
市川公民館	2月23日(木)	(相談あり) 10:00～10:40	保健センター ☎377-4511
保健センター	2月24日(金)	(測定のみ) 11:00～11:30	南行徳保健センター ☎359-8785
南行徳保健センター	2月 3日(金)		
行徳公民館	2月17日(金)		

4カ月前あかちゃん講座
 計測 育児や離乳食の話、個別相談、お母さん同士の交流。
 人4カ月の乳児とその保護者
 参加できなかった場合5カ月の乳児も可。予約不要。市川公民館はベビーカーでの来館は遠慮ください。
 問3774511(保健センター)・3598785(南行徳保健センター)

会場	日程	受付時間	日程・受付時間	
			保健センター	南行徳保健センター
南行徳保健センター	2月 3日(金)	13:15～	2月8日(水) 午前10時	2月15日(水) 午前10時
大野公民館	2月 9日(木)	13:45	2月22日(水) 午前10時	2月23日(木) 午前10時
妙典子育て支援センター	2月10日(金)	9:40～10:00	2月17日(金) 午前10時・11時	2月2日(木) 午前10時・11時
信篤公民館	2月16日(木)		2月17日(金) 午後3時	2月2日(木) 午後3時
行徳公民館	2月17日(金)	13:15～		
市川公民館	2月23日(木)	13:45		
保健センター	2月24日(金)			

歴史と文化の散歩道 ④7

東山魁夷記念館特別展「東山魁夷「習作 東京十二景」—彌生会とその時代—

今 回の歴史と文化の散歩道は、木下街道沿いにある東山魁夷記念館で1月29日(日)まで開催中の特別展「東山魁夷「習作 東京十二景」—彌生会とその時代—」を紹介いたします。
 東山魁夷記念館では、「人間・東山魁夷」をコンセプトに、日本画作品のほか、愛用品や直筆の書状など貴重な資料を展示し、東山魁夷の人となりを紹介しています。
 東山魁夷は、昭和34年、東京・銀座の彌生画廊にて、近作展として連作「TOKYO」を発表しました。また、連作「TOKYO」の発表と時期を同じくして、彌生画廊にて開催のグループ展「彌生会」にも参加し、昭和27年の第1回展から昭和44年の第14回展まで主要会員として、ほぼ毎年出品を重ねました。同会には、東山魁夷のほか、日展に属する日本画家から、加藤栄三、杉山寧、高山辰雄、橋本明治、森田沙伊、山田申吾(以上東京)、西山英雄(京都)らも参加、当時の日本画壇における中堅作家の集結として、世の注目を集めました。
 一階の作品並びに資料展示では、「習作 東京十二景」三番町 小川美術館蔵)全12作

品を展観いただけます。東山魁夷の「TOKYO」は、現在では、そのほとんどが所在不明となり、習作としての「東京十二景」は、肉筆画としては唯一、繊細な筆致と絶妙な色調からなる「TOKYO」の世界観を、今に伝える貴重な作品群といえます。加えて、彌生画廊に纏わる資料から、彌生会のあゆみについても紹介しています。
 2階の作品展示では、東山魁夷とともに革新の精神をもつ新しい日本画の伝統を築き、戦後の日本画壇を牽引した彌生会会員7名の代表作を堂に集め、かれらの多彩な日本画作品を東山魁夷の作品とともにお楽しみいただけます。東山魁夷記念館で珠玉の芸術に触れて、贅沢な二日を過ごしてみたいかがでしょうか。

(東山魁夷記念館 石田久美子)