



産後家庭ホームヘルプサービス

出産後、家事や育児の支援が必要な市内在住の方にホームヘルパーを派遣します。

利用期間 出産日～生後56日目
訪問時間 午前7時～午後7時(年末年始、祝日を除く)。1日2回を限度とし、1回につき2時間以内
利用限度 30時間
■ 出産後、家事や育児の支援が必要な市内在住の方
■ 1時間800円(市民税非課税世帯などは減免)

■ 出産予定日の8週間前から申込受け付け。子育て支援課へ電話後、母子健康手帳のコピー(表紙と分娩予定日または出生年月日のページ)を子育て支援課窓口(アクス本八幡)または**☎**子育てナビへ持参
 ※条件などの確認のため面接を行いますので、事前に連絡ください。
☎ 711-1736 すこやか応援隊

子ども・教育

お知らせ

◆ 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

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。※熱を加えずに消える筆記用具は使用しないでください。

講座・催し

◆ パパママ栄養クラス
 出産を迎える夫婦の食事のアド

◆ 保健推進員の訪問
 あかちゃんが生後3カ月過ぎに保健推進員が訪問し、4カ月あかちゃん講座や育児相談の案内をします。訪問時に物品販売はしません。
☎ 377-4511 保健センター、**☎** 359-8785 南行徳保健センター

保健推進員の訪問

絡票に必要な事項を書き、保健センターへ郵送。はがき到着後訪問します。出生連絡票の郵送がない場合は、生後2カ月以降に訪問します。新生児期(生後28日以内)の訪問を希望する方は出生連絡票の送付と共に各保健センターへお電話ください。
☎ 377-4511 保健センター、**☎** 359-8785 南行徳保健センター

◆ バイス試食を行います。
日 平成30年1月30日(火)午後1時15分～3時30分
場 保健センター
■ 出産予定日が平成30年3月5月の妊婦とその夫(妊婦のみも可)、48人
■ 試食代100円程度
☎ 377-4511 保健センター栄養担当

◆ プレ親学級
■ (両親学級・母親学級)
 赤ちゃんの育児、沐浴実習、妊婦体験などを行います。全日程同一内容。
日 ①平成30年1月12日(金)②1月14日(日)、③④はいずれも午前9時45分～午後0時30分
③ 1月21日(日)④1月22日(月)、③④はいずれも午後1時～3時45分
場 ①②保健センター③④南行徳保健センター
■ 初産で出産予定日が平成30年3月～5月の妊婦とその夫、各回先着45組(1人での参加も可。どちらか1人の場合は祖父・母1人まで同伴可)
申 12月1日(金)～15日(金)に①②は**☎** 377-4511 保健センター、③④は**☎** 359-8785 南行徳保健センター

◆ うたって遊んでふれあいリズム
 音楽にあわせて、親子で楽しくスキップを図ります。
日 12月1日(金)午前11時～11時45分
場 本北方こども館
■ 1歳半からの幼児親子、先着20組
申 **☎** 337-8936 または直接、本北方こども館

◆ すこやかひろば「8カ月までの赤ちゃんタイムSCENE」
 赤ちゃんといっしょに遊んだり、赤ちゃんとふれあっている様子や月齢の近い親子が集まって子育ての中で感じていることやおしゃべりしましょう。参加中に1回、手形のプレゼントがあります。
日 12月5日(火)午前10時30分～11時45分
場 本光寺2階和室(大野町3の1605の1)

会場	市川こども館	相之川こども館
内容	ご飯でおやつをつくらう	ねぎ入りお好み焼きを作らう
日時	12月9日(土)午前10時30分～11時30分	12月9日(土)午前10時～正午
対象・人数	市内在住・在学の小学生先着12人	市内在住・在学の小学生先着16人
費用	150円	
申し込み	☎ 322-1404 または直接、同館	☎ 356-7381 または直接、同館

チャレンジ卓球

ラケットの持ち方・フォーム・ルールなど、卓球の基本を卓球連盟の講師から教わります。
日 12月16日(土)午後2時～3時30分
場 相之川こども館
■ 市内在住・在学の小・中学生、先着16人
申 **☎** 356-7381 または直接、相之川こども館(月曜日・祝日休館)

北市川スポーツクラブ フィットネスイベント ZUMBA®

ZUMBA®(ズンバ)は世界185か国、1,500万人以上に愛されているダンスフィットネスです。世界中の音楽のリズムに乗って身体を動かしながら、老若男女誰もが楽しくエクササイズできるプログラムです。

担当講師古川真理氏(ZUMBA®教育スペシャリスト)特別ゲストにリカルド・ロペス氏を迎えて開催します。雨天中止(中止の際は北市川スポーツクラブWebサイトで当日告知)。

日 12月9日(土)午前10時～10時30分
場 北市川フットボールフィールド(柏井町4-294-5)
人 先着60人
物 運動できる服装、タオル、飲料など
申 北市川スポーツクラブWebサイト
問 **☎** 0120-13-9680 Japan Wellness Innovation (スポーツ課)

◆ 義務教育学校「市立塩浜学園」学校説明会
 義務教育学校「市立塩浜学園」は、平成28年4月に開校し、2年目となりました。学校説明会では、小中一貫教育や学校生活の様子、通学可能な範囲や指定学校変更の手続きなどについてお話し、説明会終了後には指定学校の変更を受け付けます。
日 11月26日(日)午前10時～午後2時 / 塩浜学園
場 塩浜学園
問 **☎** 397-4421 同学園(義務教育課)

◆ ワンパックスキースクール(青少年スキー教室)
日 12月25日(月)午前7時50分
 文化会館前集合(28日(木)宿泊先 清里ユースホステル(山梨県北杜市高根町清里3545))
■ スキー場 シャトレゼスキー場
■ 小学生3年生～中学3年生、先着45人
■ ¥39,500円(往復交通費・宿泊費・食事代・講習料・保険代)

◆ 「発達障害と社会的不適応」の支援について
 発達障害に関わる不登校といじめ、子どもの暴力行為についての理解と対応、そして支援についての講演会を行います。
日 12月3日(日)午後1時30分(受付は30分前)～4時
場 アイリンクルーム
■ 教職員、子育て支援に関わる方、関心のある保護者・大学生・院生など
申 11月24日(金)までに**☎** 070-41801629 NPO法人子育て教育支援センターピア(子育て支援課)

◆ 「すこやか応援隊は子育てしている親子を応援しています」
 「離乳食を食べない」「好き嫌いが始まった」「夜泣きがひどい」「イヤイヤ期なのか、何でも嫌がる」など、子育てに関して聴きたいことや心配に思うことを、保育士含む。スキーウェアなどのレンタル代は別料金
☎ 371-9134 市川市ユースポータル協会(三上) (スポーツ課)

善意の花園

ご寄付いただき、ありがとうございました。

● 社会福祉協議会 [9月分・敬称略]
 【金員】◎有限会社大嶋建装(100,000円)◎岡野好廣(5,000円)◎首谷第六自治会(10,103円)
 【物品】◎ハイタウン塩浜第二住宅自治会(車イス)

受講生募集

「はまっこ・夢・大学」

今年で3年目を迎える小・中一貫校の塩浜学園で、子ども達や地域を支えるパートナーの「はまっこサポート」が、聖徳大学の公開講座を行います。

第1回の講師は、学長補佐兼看護学部長の水戸美津子氏です。テーマは「健康に輝く ～認知症にならないために～」。



水戸美津子氏

- 日 12月10日(日)午後1時30分～3時30分
- 場 市立塩浜学園 前期校舎(行徳高校寄り校舎)
- 人 地域の方、教職員、保護者、塩浜学園後期生(7～9年生)、先着50人
- 申 午前9時～午後3時に☎397-1250同学園

(学校地域連携推進課)

健康福祉 お知らせ

うつの心配相談・自死遺族相談 (3割も予約制)
うつかもしれないと悩むご本人及び家族の方、大切な家族を自死で亡くされた方の面接相談です。

早期発見のための口腔がん検診
1次検診Ⅱ問診・診察・結果説明、2次検診Ⅱ1次検診の結果、必要な方に細胞診・結果説明

歯とお口の相談
在宅で療養中の方、身体にハンディ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ます。

ベビーマッサージ
赤ちゃんもママも幸せいっぱいの楽しい時間を親子で共有しましょう。

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

場 口腔がん検診指定歯科医院
1次、2次とも各6000円。70歳以上の方、千葉県後期高齢者医療被保険者、非課税世帯者は無料

65・70歳の方。勤務先などで受診可能な方、胃腸の病気で治療中の方や胃腸に症状のある方、妊娠中の方はバリウム検診を受診することができません。

高齢者サポートセンターの講座
11月24日(金)午後1時30分～2時30分

12月9日(土)午後1時30分～3時
場 高齢者サポートセンター 国府台(国府台5の25の4)

平成30年度千葉県立生涯大学校生
千葉県生涯大学校への入学希望者を募集します。

3月	2月	1月	12月
19日(月)	17日(土)	31日(水)	16日(土)
16日(金)	7日(水)	5日(月)	19日(火)
13日(火)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)	17日(土)	18日(木)	16日(土)
5日(月)	7日(水)	13日(土)	13日(土)
31日(水)	17日(土)	18日(木)	19日(火)
18日(木)	7日(水)	13日(土)	16日(土)
13日(土)	9日(金)	7日(水)	13日(土)
9日(金)	7日(水)	31日(水)	19日(火)
7日(水)			