



# 楽しみながら「食」を学ぼう

## 健康講演会を開催します

いつまでも健康で過ごすために毎日の食生活を見直してみませんか。第1回は株式会社タニタヘルスリンク管理栄養士、第2回はメディアでおなじみの料理家で食育インストラクターの和田明日香氏を招きます。

日①11月18日(土)午後1時~2時50分②12月21日(木)午後1時30分~3時

場①全日警ホール②行徳文化ホール I&I

内①タニタ健康セミナー 今日から実践ヘルシーレシピのコツ②和田明日香の食育「大人こそ食育をたのしもう」

人申込順①250人②600人

申健康講演会①または②もしくは両方に参加希望と明記の上、氏名・電話番号を FAX712-8763健康都市推進課または右記2次元コードで申し込み

問☎712-8642同課



▲和田明日香氏



## 2023 健康フェスタ

第1回健康講演会と同時開催します。Arucoでおなじみの「体組成測定」や、すぐできる「血管年齢測定」「ベジチェック」「握力測定」など楽しみながら自分のカラダを知る「健康測定会」を、市川市健康都市推進員と一緒に体験してみませんか。

健康測定会は講演会後に実施します。左記申の①に申し込んでください。健康測定会のみでの参加はできません。

日11月18日(土)午後1時~4時  
場全日警ホール



## いちかわ 防災三助

今年が関東大震災から100年が経過する節目の年です。

- 自助:自分自身で備えること
- 共助:近隣住民で助け合うこと
- 公助:行政による救助、支援のこと

今月のお知らせ

### 【自主防災組織】～自分たちのまちは自分たちで守る～

大地震のような規模の大きな災害の時はすぐには消防や警察などの救助、支援が得られない可能性があります。そんなときに頼りになるのは主に自治会などを単位として住民自身が自発的につくる、地域のための防災組織「自主防災組織」です。

#### 自主防災組織への参加から活動までの流れ

- ①地域の自治会などに加入しよう
- ②みんなで防災について話し合おう
- ③自主防災組織に参加して防災訓練を実施しよう

問防災訓練、自主防災組織について…☎704-0065地域防災課  
自治会について…☎334-1128地域振興課



## 読書の秋と食欲の秋を一緒に楽しもう 「いちかわのほほん古本市」開催

一箱古本市や美味しい食と雑貨のマルシェなどが出店します。また、好きな本を語り合う「推し本語り」、市川民話の会による市川にまつわる民話の披露も同時開催。(いちかわのほほん古本市実行委員会主催)

日11月5日(日)午前10時~午後4時(雨天決行)  
場中央図書館  
問☎320-3346同館



新型コロナウイルス感染症の患者数が増加傾向にあります。感染予防には、換気・手洗い・手指消毒などの対策が有効です。

## 新型コロナワクチンのお知らせ

問☎0120-923-118新型コロナワクチン接種市川市コールセンター 間違い電話が多くなっています。番号をよくお確かめの上おかけください

▶最新情報はこちら



接種は、希望される方に対して行うものであり、強制ではありません。

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 割1支	7 割1支
8	9	10	11	12	13 割1支	14 割1支
15	16	17	18	19	20 割1支	21 割1支
22	23	24	25	26	27 割1支	28 割1支
29	30	31				

### ◎集団接種会場

10月、11月の集団接種会場は左記カレンダーのとおり、実施します。

- 割:市役所第1庁舎
- 支:行徳支所

#### 受付時間

- 金:午前9時~午後8時
- 土・祝:午前9時~午後4時
- 午前11時30分~午後1時は受付していません
- 予約なし接種の整理券は、午前10時から配布します
- 予約なし接種は、人数に限りがあります
- 11月3日は、祝日の時間帯です

### ◎接種券発送スケジュール

対象年齢	前回接種日	送付予定日
春開始接種を受けた5歳以上の方	令和5年8月	令和5年10月23日

上記以外の方は、お手元に保管している接種券を使用してください。紛失してしまった方については、問い合わせ先へ相談してください。

### ◎予約相談窓口

カレンダーのとおり、下記の会場で予約相談窓口を開設します。

- 全日警ホール
  - 大野公民館
  - 行徳支所
- なお、全日警ホールについては10月10日は開設しません。

#### 10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	11月以降実施なし			

○実施日は太字となります

【9月26日時点での情報です。情報は変更になる場合がありますので、最新の情報は市公式Webサイトなどで確認してください。】

切り取って見やすいところに貼るなど、活用ください