

### 子育てネウボラだより

#### 12・1月の教室 (会場=保健センター)

<b>プレママ教室</b> 3・4月に出産予定の人=12/15(日) 4・5月に出産予定の人=1/19(日) 時間=9:00~12:00	<b>対象・人数</b> 初妊婦・各回先着30人 <b>費用</b> 無料 <b>申込方法</b> 10日前までに電話で申し込む。 <b>その他</b> 家族1人まで同伴可
<b>マタニティクック</b> (1)12/10(火)10:00~13:30 (2)1/17(金)10:00~13:30	<b>対象・人数</b> 妊娠16週~33週以内の妊婦・先着10人 <b>費用</b> 400円 <b>申込方法</b> (1)は11/29(金)までに、(2)は1/7(火)までに電話で申し込む。
<b>離乳食教室(カミカミ期)</b> (1)平成31年2月生まれの子=12/11(水) (2)平成31年3月生まれの子=1/21(火) 時間=10:00~11:30	<b>対象・人数</b> 10カ月の子と保護者・各回先着10組 <b>費用</b> 無料 <b>申込方法</b> (1)は12/4(水)までに、(2)は1/14(火)までに電話で申し込む。

#### 産後のボディケア&フィットネス教室(全2回)

**日時** 12月19日(木)、26日(木)午前9時30分~正午  
**会場** 保健センター  
**内容** バランスボールエクササイズやコミュニケーションスキルワーク、セルフケアなど  
**対象・人数・費用** 令和元年9月に生まれた子と母・抽選14組・500円  
**申込方法** 11月29日(金)までに電話で申し込む。  
**その他** 乳児のきょうだいの同伴、運動制限がある人・妊娠中の人は不可。病気治療中の人は医師の許可が必要



申込・問合せ先 子育てネウボラセンター(〒290-8502・更級5-1-27) ☎(23)1215

### 急病診療案内

テレホンガイド☎(22)0101  
電話による問診は受け付けません (当日の午前8時更新)

急病診療センター ☎(21)5771	内科 小児科	【月~土曜日】 20:30 ~ 23:30 【日曜・祝日・年末年始】 9:00 ~ 17:00、20:30 ~ 23:30
	歯科	【土曜日】 20:30 ~ 23:30 【日曜・祝日・年末年始】 9:00 ~ 12:00

**夜救間急** 【時間】 23:30 ~ 翌日 8:00  
利用の際はテレホンガイド☎(22)0101で確認してください。

日曜・祝日 午前9時~午後5時	11/17(日)	若宮中央医院(若宮)	内	☎(41)8180
		小野木医院(能満)	内皮	☎(75)4049
		河野医院(五井中央西)	内	☎(22)1356
	11/23(祝)	たむら医院(光風台)	内	☎(36)5800
		菊間クリニック(菊間)	内	☎(43)3025
		ちばENTクリニック(姉崎)	耳	☎(62)9107
	11/24(日)	五井中央診療所(五井中央東)	内	☎(23)3737
		齊藤クリニック(辰巳台東)	内外	☎(75)8885
		あねさき林クリニック(姉崎東)	内	☎(60)1666

※内=内科系 外=外科系 産=産婦人科 耳=耳鼻科  
皮=皮膚科 眼=眼科

※医療機関は都合により変更になることがありますので、テレホンガイドでも確認してください。薬などを使用している人は、受診時にその薬か薬の名称などが分かるものを持参してください。

問合せ先 保健福祉課☎(23)9813

### いちほら健康・医療相談ダイヤル24

病気や健康不安、出産・育児、介護、医療機関情報などの各種相談に看護師や保健師、医師などが電話で答えます。  
☎0120(36)2415(24時間年中無休、通話料・相談料無料)  
FAX0120(923)446(言語や聴覚に障がいのある方専用)

### こども急病電話相談 19:00~翌日6:00(毎日)

すぐ受診させた方がいいのか、様子を見ても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。  
☎#8000(プッシュ回線)  
☎043(242)9939(プッシュ回線以外)

### 救急安心電話相談 18:00~23:00(月~土曜日) 9:00~23:00(日曜・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク)

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったときに、看護師が電話でアドバイスします。  
☎#7009(プッシュ回線)  
☎03(6735)8305(プッシュ回線以外)

### フレイルチェック講座



フレイルの兆候を早期に発見するためのプログラムを実施します。簡単な健康チェックでフレイルを予防しましょう。  
**日時・会場** (1)12月19日(木)・なのはな館 (2)令和2年1月14日(火)・保健センター いずれも午後1時45分~3時45分  
**対象・費用** はじめて参加する60歳以上の市民・無料  
**人数** (1)先着15人 (2)先着20人  
**申込方法** 開催日の2週間前までに電話で申し込む。  
**申込・問合せ先** 保健センター☎(23)1187

### 保健だより

#### 健康相談

**日時・会場** 下表のとおり  
**人数・費用** 各回先着5人・無料  
**申込方法** 3日前までに電話で申し込む。



会場	日程	時間
保健センター	12/16(月)、1/20(月)	9:15~11:15
アネッサ	12/10(火)、1/14(火)	13:30~15:30
なのはな館	12/13(金)、1/17(金)	

#### 食事相談

**日程** 12月4日(水)、20日(金)、1月9日(木)、14日(火)  
**会場** 保健センター  
**人数・費用** 各日先着8人(服薬中・治療中の人を除く)・無料  
**申込方法** 7日前までに電話で申し込む。



#### 感染症を予防しましょう

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が、まん延しやすい季節です。感染症予防のため、手洗いやうがい、咳エチケットを一人一人心掛けましょう。

**咳エチケットの心得3カ条**  
(1)マスクをする。(2)口と鼻をティッシュで覆う。(3)周りの人から顔を背ける。

**手洗いの徹底**  
せっけんで指先や指の間、爪の間、手首などを含む手全体を洗い、水で洗い流す。

**他人からの感染を防ぐポイント**  
(1)マスクの着用や手洗い、小まめなうがい、洗顔をする。(2)感染症の流行時期は、人ごみや繁華街への外出を控える。(3)1時間おきに部屋の換気をする。

- ◆チェックポイント
- ☑爪を短く切る。
- ☑時計や指輪をはずす。



申込・問合せ先 保健センター(〒290-8502・更級5-1-27) ☎(23)1187