

### 急病診療案内 テレホンガイド☎② 0101 (当日の午前 8 時更新)

電話による問診は受け付けません

急病センター ☎② 5771	内科	【月～土曜日】 20:30～23:30 【日曜・祝日】 9:00～17:00
	小児科	20:30～23:30
	歯科	【土曜日】 20:30～23:30 【日曜・祝日】 9:00～12:00

**夜救間急** 【時間】 23:30～8:00  
利用の際はテレホンガイド☎② 0101 で確認してください。

日曜・祝日 午前 9 時～午後 5 時	11/19 (日)	斎賀医院 (五井) <span style="float:right">内 ☎② 0011</span>
		志村胃腸科外科医院 (根田) <span style="float:right">内 外 ☎② 5053</span>
		大木眼科クリニック (五井) <span style="float:right">眼 ☎③ 7733</span>
	11/23 (祝)	相川クリニック (五井中央東) <span style="float:right">内 ☎③ 9888</span>
		若宮渡部医院 (若宮) <span style="float:right">内 ☎④ 0609</span>
		古川皮膚科医院 (姉崎東) <span style="float:right">皮 ☎⑥ 1177</span>
	11/26 (日)	こしかわハートクリニック (姉崎東) <span style="float:right">内 ☎⑥ 5488</span>
		山越整形外科 (西広) <span style="float:right">外 ☎⑤ 1559</span>
		広松眼科 (姉崎東) <span style="float:right">眼 ☎⑥ 1711</span>

※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、受診時にその薬が薬の名称などが分かるものを持参してください。  
問合先 保健福祉課☎③ 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 ⑥ 2415 (24 時間年中無休、通話料・相談料無料)

### 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)

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)

### 一日子どもパーク

日時 11 月 19 日(日)午前 10 時～午後 3 時  
会場 清水谷公園  
内容 モンキーロープやどんぐりクラフトなど  
費用 無料  
問合先 東いちほらエコミュージアム・赤松☎⑤ 0076、子ども福祉課☎③ 9802

### ふれあい福祉フェスタ 2017 in いちほら

日時 11 月 19 日(日)午前 10 時～午後 5 時  
会場・費用 ユニモちはら台・無料  
内容 障がい者団体などによる製品販売や作品展示、製作体験、マッサージ体験、VONDS 市原の選手によるステージイベントなど  
問合先 障がい者支援課☎③ 9815

### ふれあい作品展

日時 11 月 30 日(木)～12 月 6 日(水)午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (最終日は午後 2 時まで)  
会場 市役所 1 階ロビー  
内容 市内小中学校特別支援学級・市原特別支援学校の児童・生徒による絵画や工作などを展示  
問合先 市特別支援教育研究連盟・高部☎④ 2364、教育センター☎④ 3338

## 子育てネウボラだより

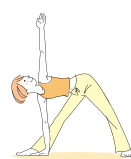
### 12・1月の教室

会場=保健センター

<b>プレママ教室</b> 初妊婦 各回先着 25 人 無料 5 日前までに電話で申し込む。家族 1 人まで同伴可	3・4 月に出産予定の人 = 12/17 (日) 4・5 月に出産予定の人 = 1/21 (日) 時間 = 9:00～11:50
<b>マタニティクック</b> 妊婦 各回先着 10 人 400 円 電話で申し込む。	3・4 月に出産予定の人 = 12/12 (火) 申込期限 = 12/5 (火) 4・5 月に出産予定の人 = 1/19 (金) 申込期限 = 1/9 (火) 時間 = 10:00～13:30
<b>離乳食教室(カミカミ期)</b> 10 カ月の子と保護者 各回先着 10 組 無料 電話で申し込む。	平成 29 年 2 月生まれの子 = 12/15 (金) 申込期限 = 12/8 (金) 平成 29 年 3 月生まれの子 = 1/23 (火) 申込期限 = 1/16 (火) 時間 = 10:00～11:30

### 産後のボディケア&フィットネス教室 (全 2 回)

日時・会場 12 月 15 日(金)・22 日(金)午前 9 時 30 分～正午・保健センター  
内容 エクササイズやセルフケアなど  
対象・人数・費用 平成 29 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(水)までに電話で申し込む。  
その他 子の兄弟の同伴、運動制限がある人・妊娠中の人とは不可。病氣治療中の人には医師の許可が必要  
申込・問合先 子育てネウボラセンター(〒290-8502・更級 5-1-27) ☎③ 1215



### 幼児食教室

日時・会場 12 月 13 日(水)午前 10 時～11 時 30 分・保健センター  
内容 幼児食の試食や講話など  
対象・人数・費用 1 歳 6 カ月児健診を終えた 1 歳 8 カ月～3 歳未満の子と、その食事に心配がある保護者(未受講者のみ)・先着 10 組・100 円  
申込方法 12 月 5 日(火)までに電話で申し込む。

## 保健だより

### 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。



**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。  
〔チェックポイント〕  
☑ 爪を短くきる。☑ 時計や指輪をはずす。

**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。  
**自己へ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。

申込・問合先 保健センター(〒290-8502・更級 5-1-27) ☎③ 1187、FAX ③ 1295  
※記事中に特に明記がないときの申込・問合先は保健センターです。

### 健康相談

日時・会場 下表のとおり  
人数・費用 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	日にち	時間
保健センター	12/14 (木)、1/22 (月)	9:15～11:15
アネッサ	12/19 (火)、1/30 (火)	13:30～15:30
サンハート	1/31 (水)	
なのはな館	12/15 (金)、1/19 (金)	

### 食事相談

日程 12 月 7 日(木)、11 日(月)、1 月 5 日(金)、30 日(火)  
会場 保健センター  
人数 各日先着 8 人(服薬中・治療中の人を除く。)  
申込方法 7 日前までに電話で申し込む。



### 清掃事業功労者を表彰

市では、長期間かつ継続的に活動し、市の清掃事業の振興発展に貢献した人と団体を表彰しています。今年度の功労者は次のとおりです。(敬称略)

**地域の環境美化に貢献**  
16 会、きれいなまち五所クリーン、玉前町会、神明クラブ、松崎春日会、友幸グループ辰巳西、老人クラブ東国吉ひまわり会

**資源回収活動でリサイクルの推進に貢献**  
歩会、辰巳台東小学校児童会、北地区子供会、白金町 4 丁目町会、森蔵寺婦人会積の会、新宿町子ども会、市原特別支援学校 PTA、若葉中生徒会

**多年にわたり一般廃棄物処理業に従事**  
内山賀代子、小沼裕己、甲斐博文、串田尚久、佐藤マリ子、嶋田良一、滝口正浩、吉野亨、米満友洋

問合先 クリーン推進課☎③ 9053

### 「ごみの減量とリサイクル」ポスターの入賞者

市では、次世代を担う子どもたちがごみの減量と再資源化への関心を高め、3R を推進するために同ポスターを募集しました。今年の入賞者は次のとおりです。(敬称略)

**市長賞** 有秋南小 6 年・野村來々奈  
**教育長賞** 国分寺台東小 3 年・酒巻璃音  
**優秀賞** 内田小 1 年・丸山千翔、市西小 3 年・齋藤結愛、5 年・飯沼奈那、辰巳台東小 1 年・伊藤大翔、国分寺台小 5 年・米川叶太、牧園小 1 年・安藤未羽、寺谷小 2 年・内藤理世、五所小 4 年・大山凜、八幡小 1 年・鮎川佳奈、4 年・原田佳穂、市原小 4 年・辻将徳、青葉台小 6 年・齋藤晴瑠、千種中 1 年・野口紗佑、湿津中 1 年・今泉就匡、2 年・近藤さくら、ちはら台南中 1 年・畑田華怜