

**急病診療案内** テレホンガイド  
☎②0101 (当日の午前8時)  
30分更新  
電話による問診は受け付けません

|                  |     |   |
|------------------|-----|---|
| 急病センター<br>☎②5771 | 内科  | 【月～土曜日】 20:30～23:30<br>【日曜・祝日】 9:00～17:00 |
|                  | 小児科 | 20:30～23:30                               |
| 夜救問急             | 歯科  | 【土曜日】 20:30～23:30<br>【日曜・祝日】 9:00～12:00   |

(時間) 23:30～8:00  
利用の際は、テレホンガイド☎②0101で確認してください。

|                       |                           |                             |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 日曜・祝日・年末<br>午前9時～午後5時 | 12/16 (日)                 | 碓井クリニック (ちはら台東) 内 ☎⑤0 2050  |
|                       |                           | 志村胃腸科外科医院 (根田) 内外 ☎② 5053   |
|                       |                           | いまい皮膚科クリニック (西五所) 皮 ☎④ 3377 |
|                       | 12/23 (祝)                 | 斉藤クリニック (辰巳台東) 内外 ☎⑦ 8885   |
|                       |                           | 四ツ谷医院 (姉崎) 内外 ☎⑥ 5151       |
|                       | 12/24 (休)                 | 河野医院 (五井中央西) 内 ☎② 1356      |
|                       |                           | 小野木医院 (能満) 内皮 ☎⑦ 4049       |
|                       | 12/29 (土)                 | ひまわりクリニック (姉崎) 内外 ☎⑥ 1600   |
|                       |                           | ちばENTクリニック (姉崎) 耳 ☎⑥ 9107   |
|                       |                           | 市原メディカルキュア (姉崎) 内 ☎⑥ 0519   |
|                       | 12/30 (日)                 | 内田医院 (姉崎) 外 ☎⑥ 1201         |
|                       |                           | 眼科齊藤医院 (五井) 眼 ☎② 0213       |
| 12/31 (月)             | 総星会五井クリニック (五井) 内 ☎② 8211 |                             |
|                       | 寺嶋医院 (八幡) 外 ☎④ 9981       |                             |
| 12/31 (月)             | 五味クリニック (姉崎) 内皮 ☎⑥ 0028   |                             |
|                       | 加茂診療所 (養老) 内 ☎⑨ 1177      |                             |
|                       | 高岡クリニック (姉崎) 外 ☎⑥ 0036    |                             |
|                       | 広松眼科 (姉崎) 眼 ☎⑥ 1711       |                             |

※内=内科系、外=外科系、眼=眼科、皮=皮膚科、耳=耳鼻科  
※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の名称が分かるものを持参してください。  
急病診療案内に関する問合せ ☎保健福祉課☎③ 9813

**いはら健康・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)

**こども急病電話相談** 19:00～22:00 (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)

**講習会や家族交流会、相談会など**

**千葉労災病院市民公開講座**  
12月21日(金)午後6時30分～8時 (1)黒須智博氏(同病院薬剤部所属)『お薬のお話』、(2)国友史雄氏(同病院呼吸器内科部長)『インフルエンザについて』 無料 当日直接会場へ  
問合せ 同病院薬剤部 ☎④ 1111、保健センター ☎③ 1187

**未就業歯科衛生士リカバリーコース (全2回)**  
1月20日(日)、27日(日)午前9時30分～午後4時・千葉県歯科医師会館(千葉市) 歯科衛生士の復職や就業を支援する研修会 歯科衛生士の資格を持つ未就業の人先着100人 無料 電話が、任意の用紙住所、氏名、電話番号を書き、ファクスで申し込む。  
申込先 千葉県歯科医師会 ☎043 (241)6471、FAX 043(248)2977  
問合せ 同会、保健センター ☎③ 1187

**認知症高齢者等をかかえる家族交流会**  
1月29日(火)午前10時～正午・市民会館『認知症の人と家族の会千葉県支部』による体験談や相談など 認知症の人を介護している人など先着20人 無料 12月17日(月)から1月15日(火)までに電話で申し込む。  
申込・問合せ ☎市地域包括支援センター ☎③ 9890、同トータス ☎⑤ 6262、同たつみ ☎⑦ 6633、同ごい ☎⑤ 5111、同ひまわり ☎③ 7222、同たいよう ☎③ 4016


**高齢者・障がい者のための法律&福祉相談会**  
2月2日(土)午前10時～午後3時15分・千葉県社会福祉センター(千葉市) 弁護士と司法書士、社会福祉士による成年後見制度の利用についての個別相談 先着60組 無料 高齢者支援課と市原市社会福祉協議会にある参加申込書に必要事項を書き、12月28日(金)(消印有効)までに郵送かファクスで申し込む。  
申込先 千葉県後見支援センター(〒260-8508・千葉市中央区千葉港4-3) FAX 043(204)6013  
問合せ 同センター ☎043(204)6012、☎市原市社会福祉協議会 ☎③ 9814

**市原看護専門学校を募集**  
学科・願書受付期間=(1)准看護学科・12月11日(火)～1月8日(火)、(2)看護学科・1月7日(月)～18日(金)(いずれも消印有効) 詳しくは同校が配布する募集要項(1,000円)で確認してください。  
問合せ 同校 ☎④ 7065、保健福祉課 ☎③ 9813

**保健だより**  
申込・問合せ ☎保健センター(〒290-8502・更級5-1-27) ☎③ 1187、FAX ③ 1295


**不活化ポリオ予防接種の追加接種**

10月23日から、不活化ポリオ予防接種の追加接種(4回目)が可能になりました。  
対象 3回の初回接種が終了した90カ月未満(7歳半の月誕生日の2日前まで)の子  
実施場所 協力医療機関(市ウェブサイトを確認するか問い合わせください。)  
費用 無料  
標準接種 3回の初回接種終了後、12カ月から18カ月までに1回  
持ち物 母子健康手帳  
※予診票は協力医療機関にあります。



**禁煙相談～禁煙支援プログラム～**

日時 1月16日(水)午前9時30分～午後3時30分  
会場 保健センター  
内容 たばこ検査(呼気一酸化炭素濃度測定や尿中ニコチン濃度の測定)と個別面接(1時間程度)。喫煙を再開しやすい禁煙してからの3カ月間、保健師が電話や手紙でサポート  
費用 無料  
申込方法 電話(☎③ 1187)で1月7日(月)までに申し込む。



**幼児食教室**

日時 1月22日(火) 午前10時～11時30分  
会場 保健センター  
内容 講義と相談(幼児食1食分の試食あり)  
対象・人数 食事に何でも食べよう心配のある1歳8カ月以上3歳未満の子と保護者先着10組  
費用 無料  
申込方法 電話(☎③ 1187)で1月15日(火)までに申し込む。



**歯っぴいママ健診**

日時 1月24日(木)午後1時30分～2時30分  
会場 保健センター  
内容 歯と歯ぐきの健診やブラッシング相談、歯周病を調べる唾液検査  
対象・人数 妊産婦先着50人(受診は年度内1回まで)  
費用 無料  
申込方法 健診申込専用電話(下段参照)で申し込む。


**健診の申し込みはこちらの電話から**  
健診申込専用電話 ☎③ 1199  
(午前9時～午後4時、土・日曜日と祝日は除く。)

**高齢者向けの健康教室**

**筋力アップ教室 (全12回)**  
初日1月7日(月)(毎週金曜日、初回と3月18日は月曜日) 午前コース=午前10時～正午、午後コース=午後1時30分～3時30分・サンハート  
介護予防のためのマシンを使用したトレーニングやストレッチ運動など 65歳以上で次の条件を全て満たす人 (1)要支援・要介護認定を受けていない、(2)自力で会場への往復が可能、(3)継続参加できる、(4)医師に運動制限されていない。各コース先着10人 無料 電話で12月17日(月)から25日(火)までに申し込む。  
申込・問合せ ☎市原市社会福祉協議会 ☎③ 9814

**ヨガ教室 (全8回)**  
初回1月11日(金)午前10時～正午 60歳以上先着15人 無料 電話か窓口で申し込む。  
会場・申込・問合せ ☎サンハート ☎③ 7100

**健康体操教室 (全4回)**  
初回1月26日(土)午前10時～11時 60歳以上先着40人 無料 電話か窓口で申し込む。  
会場・申込・問合せ ☎アネッサ ☎⑥ 8601



**千葉労災病院市民公開講座**  
12月21日(金)午後6時30分～8時 (1)黒須智博氏(同病院薬剤部所属)『お薬のお話』、(2)国友史雄氏(同病院呼吸器内科部長)『インフルエンザについて』 無料 当日直接会場へ  
問合せ 同病院薬剤部 ☎④ 1111、保健センター ☎③ 1187

**未就業歯科衛生士リカバリーコース (全2回)**  
1月20日(日)、27日(日)午前9時30分～午後4時・千葉県歯科医師会館(千葉市) 歯科衛生士の復職や就業を支援する研修会 歯科衛生士の資格を持つ未就業の人先着100人 無料 電話が、任意の用紙住所、氏名、電話番号を書き、ファクスで申し込む。  
申込先 千葉県歯科医師会 ☎043 (241)6471、FAX 043(248)2977  
問合せ 同会、保健センター ☎③ 1187

**認知症高齢者等をかかえる家族交流会**  
1月29日(火)午前10時～正午・市民会館『認知症の人と家族の会千葉県支部』による体験談や相談など 認知症の人を介護している人など先着20人 無料 12月17日(月)から1月15日(火)までに電話で申し込む。  
申込・問合せ ☎市地域包括支援センター ☎③ 9890、同トータス ☎⑤ 6262、同たつみ ☎⑦ 6633、同ごい ☎⑤ 5111、同ひまわり ☎③ 7222、同たいよう ☎③ 4016

**高齢者・障がい者のための法律&福祉相談会**  
2月2日(土)午前10時～午後3時15分・千葉県社会福祉センター(千葉市) 弁護士と司法書士、社会福祉士による成年後見制度の利用についての個別相談 先着60組 無料 高齢者支援課と市原市社会福祉協議会にある参加申込書に必要事項を書き、12月28日(金)(消印有効)までに郵送かファクスで申し込む。  
申込先 千葉県後見支援センター(〒260-8508・千葉市中央区千葉港4-3) FAX 043(204)6013  
問合せ 同センター ☎043(204)6012、☎市原市社会福祉協議会 ☎③ 9814

**市原看護専門学校を募集**  
学科・願書受付期間=(1)准看護学科・12月11日(火)～1月8日(火)、(2)看護学科・1月7日(月)～18日(金)(いずれも消印有効) 詳しくは同校が配布する募集要項(1,000円)で確認してください。  
問合せ 同校 ☎④ 7065、保健福祉課 ☎③ 9813