

11月の保健センターのお知らせ

☎65・0065 FAX62・0551



会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。

心の健康講座 ～健康な心と身体は睡眠から～

昨夜、あなたやあなたの家族は何時に寝ましたか。夜ふかしや不眠は子どもの成長や学習はもちろん、生活習慣病のリスクにも大きく影響します。



よい睡眠は身体と心の健康には欠かせません。

市では、子どもから大人まで、それぞれの世代に合ったよい眠りを学んでもらおうと「心の健康講座」を開講します。気軽にお越しください。

【日時】12月5日(土)13時30分～15時30分

【場所】中総合会館

【内容】講演「ねむり学入門ーネナイガエライハモウフルイ」

【講師】東京ベイ・浦安市川医療センター
CEOの神山潤 氏

【定員】先着200人

【参加費】無料

【その他】託児あり(先着10人、予約が必要)

【申し込み方法】11月4日(水)～12月3日(木)までに電話で同センターへ。

骨髄ドナー(提供者)に助成 ～骨髄・末梢血幹細胞など～

市では、平成27年4月1日以降に骨髄などを提供した人に助成金を交付します。

(公財)日本骨髄バンクが行う事業で、白血病などの有効な治療方法である骨髄や末梢血幹細胞の移植が対象。通院や入院、面談に係る費用を助成します。



詳しくは、次のとおりです。

【対象者】

平成27年4月1日以降に骨髄などを提供した市内に住所を有する人(市税滞納者を除く)

【助成額】

1日あたり2万円(限度額14万円)

【申請方法】

所定の用紙(同センター備え付けか、市ホームページからダウンロード可)で

【申請期限】

骨髄・末梢血幹細胞などの提供日から原則90日以内

早期発見・早期治療のために 結核・肺がん巡回検診を実施

【日時・場所】

11月11日(水)

◇15時30分～15時40分…城南会館

◇16時10分～16時20分…真倉公民館

【内容・料金】

◇胸部エックス線撮影…100円

◇喀痰検査(必要者のみ)…500円

【対象】

40歳以上



毎日を健康に過ごすために 舞鶴健康講座にご参加を

【日時】11月19日(土)13時30分～15時

【場所】加佐公民館

【内容】お口の健康について

【講師】まつえ歯科クリニック院長の松江善信氏

【料金】無料

【その他】いきいきセミナーとの共催

【申し込み方法】電話で同館(☎83・0014)へ。



11月のカレンダー

休日・土曜日の救急・急病診療

日	診療時間	当番病院(内科・外科)
1日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
3日(祝)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
7日(土)		舞鶴共済病院 ☎62・2510
8日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
14日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
15日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
21日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
22日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
23日(祝)		舞鶴医療センター ☎62・2680
28日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
29日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510

※受診は、できる限り昼間の時間帯にお願いします。
また、軽症などの緊急を要しない症状の場合は、できる限り平日の診療時間内に「かかりつけ医」での受診をお願いします。

休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
1日(日)	9時～18時	舞鶴医療センター ☎62・2680
3日(祝)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
8日(日)		舞鶴共済病院 ☎62・2510
15日(日)	※受け付けは 17時30分まで	舞鶴医療センター ☎62・2680
22日(日)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
23日(祝)		舞鶴医療センター ☎62・2680
29日(日)		舞鶴共済病院 ☎62・2510

舞鶴市休日急病診療所の一次救急医療(内科)

日	診療時間	電話番号
15日(日)	9時～12時(受け付けは11時30分まで) 13時～17時(受け付けは16時30分まで)	☎63・4970
29日(日)		

納期

種類	納期限
固定資産税	(3期)
後期高齢者医療保険料	(5期)
国民健康保険料	(6期)
介護保険料	

11月30日(月)

祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
3日(火=文化の日)	休	○ (第1火曜が収集の地域)
23日(月=勤労感謝の日)	休	○ (第4月曜が収集の地域)

水道修理

当番会社	
イズミテック(株)	☎76・3451

※17時以降は市役所(☎62・2300)か西支所(☎75・2250)へ。

教室・相談



	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	11月9日(月) 9時30分～11時	◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児 2歳児	平成24年12月17日～ 25年6月5日生まれ 11月26日(休) 9時～10時45分 平成25年6月28日～ 11月27日生まれ	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着 各20人	300円	11月9日(月)から 電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	11月20日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	11月2日(月)から 電話で
心の健康相談室	市内在住の人	11月16日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレスなど	先着 3人	無料	11月2日～13日(金)に 電話で