

すこやか直^{ちよっ}幸^{こう}便^{びん}

健康いきいき

問 市保健相談センター TEL 0994-41-2110

産後ママのための「骨盤エクササイズ教室」

出産後は、妊娠期間に変化した体が以前の状態に戻って
いく一方、腰痛や肩こりなど体の不調も出やすい時期。出
産後3～5か月の主に初産婦^{しよさんぶ}を対象に無料で開催するこの
教室では、骨盤や体のゆがみなどのセルフケアやリラク
スの方法について、市の理学療法士から学ぶことができま
す。託児もできますので、安心してご参加ください。

「学んだセルフケアを家でも実践しています」

3か月健診の時に案内をもらったことから参加しまし
た。学んだエクササイズは家でも簡単にできるので、産
後の腰の痛みも気にならなくなりました。同じくらいの
赤ちゃんのお母さんたちと交流できるのもいいですね！



約1時間半の体験で心も体もリラク
クス♪ 今後は12/17(月)、1/18(金)、
2/15(金)、3/18(月)に開催されます。

INTERVIEW

郷之原町にお住まいの

鶴添^{つるぞえ} 絵里^{えり} さん

咲良^{さくら} ちゃん(8か月)

休日救急当番医・歯科休日急患在宅医

| 鹿屋市医師会 | | 診療時間 8:30 ~ 18:00 | |
|--------|----------------|-------------------|-----------|
| 月 日 | 医療機関 | 住 所 | TEL(0994) |
| 12月 2日 | ④ 福田病院 | 寿3丁目 | 43-4191 |
| | ① おひさまこどもクリニック | 新川町 | 42-7822 |
| | ⑧ 恒心会おぐら病院 | 笠之原町 | 44-7171 |
| 9日 | ⑤ 吉重内科消化器科 | 西大手町 | 41-3100 |
| | ① えとう小児科 | 札元2丁目 | 40-3700 |
| | ⑧ 大隅鹿屋病院 | 新川町 | 40-1111 |
| 16日 | ⑤ 浜崎クリニック | 向江町 | 43-3305 |
| | ① こだま小児科 | 笠之原町 | 41-5111 |
| | ⑧ よしどめ整形外科 | 川西町 | 31-1700 |
| 23日 | ⑤ 伊東クリニック | 札元2丁目 | 43-3500 |
| | ① やのファミリークリニック | 寿4丁目 | 43-6248 |
| | ⑧ 検見崎病院 | 西原1丁目 | 43-2991 |
| 24日 | ⑤ おばま医院 | 寿2丁目 | 42-5235 |
| | ① まつだこどもクリニック | 西原2丁目 | 52-0507 |
| | ⑧ 鮫島整形外科病院 | 寿1丁目 | 43-2535 |
| 29日 | ⑤ 池田病院 | 下誠川町 | 43-3434 |
| | ① おひさまこどもクリニック | 新川町 | 42-7822 |
| | ⑧ たんぼぼクリニック | 川西町 | 42-6778 |
| 30日 | ⑤ 鹿屋ハートセンター | 札元2丁目 | 41-8100 |
| | ① えとう小児科 | 札元2丁目 | 40-3700 |
| | ⑧ 村上整形外科医院 | 今坂町 | 41-2511 |
| 31日 | ⑤ 前田内科 | 本町 | 42-2175 |
| | ① こだま小児科 | 笠之原町 | 41-5111 |
| | ⑧ そえじまクリニック | 旭原町 | 41-6800 |
| 1月 1日 | ⑤ 児玉上前共立病院 | 寿5丁目 | 43-2510 |
| | ① やのファミリークリニック | 寿4丁目 | 43-6248 |
| | ⑧ 恒心会おぐら病院 | 笠之原町 | 44-7171 |
| 2日 | ⑤ 末次内科循環器科 | 新生町 | 43-2331 |
| | ① まつだこどもクリニック | 西原2丁目 | 52-0507 |
| | ⑧ 検見崎病院 | 西原1丁目 | 43-2991 |
| 3日 | ⑤ 中塩医院 | 西原1丁目 | 43-2489 |
| | ① おひさまこどもクリニック | 新川町 | 42-7822 |
| | ⑧ よしどめ整形外科 | 川西町 | 31-1700 |

| 肝属東部医師会 | | 診療時間 9:00 ~ 17:00 | |
|---------|----------------|-------------------|-----------|
| 月 日 | 医療機関 | 住 所 | TEL(0994) |
| 12月 2日 | ルミコ医療ステーション | 肝付町新富 | 65-0921 |
| | 花田整形外科・リウマチ科医院 | 串良町有里 | 63-1379 |
| 9日 | 吉川医院 | 肝付町前田 | 65-2022 |
| | 児玉医院 | 東串良町川東 | 63-8522 |
| 16日 | 小浜クリニック | 吾平町上名 | 58-6025 |
| | 山路医院 | 東串良町池之原 | 63-2134 |
| 23日 | 入佐内科 | 吾平町麓 | 58-7006 |
| | 新中須医院 | 東串良町池之原 | 63-2010 |
| 30日 | 高山胃腸科・外科 | 肝付町前田 | 65-7171 |
| | 黎明脳神経外科医院 | 串良町上小原 | 63-7878 |

| 鹿屋市歯科医師会 | | 診療時間 9:00 ~ 15:00 | |
|----------|--------------|-------------------|-----------|
| 月 日 | 医療機関 | 住 所 | TEL(0994) |
| 12月 2日 | 水口歯科医院 | 寿2丁目 | 43-4635 |
| 9日 | ひらたデンタルクリニック | 札元1丁目 | 45-4929 |
| 16日 | 吉留歯科医院 | 旭原 | 42-3708 |
| 23日 | あさい歯科 | 笠之原町 | 41-5100 |
| 24日 | 安楽歯科 | 寿5丁目 | 44-2220 |
| 30日 | あおぞら歯科 | 西原1丁目 | 36-5688 |
| 31日 | 永山矯正歯科医院 | 西原4丁目 | 40-1182 |
| 1月 1日 | 池田病院歯科 | 下誠川町 | 43-6468 |
| 2日 | とおよ治歯科クリニック | 寿1丁目 | 40-1811 |
| 3日 | 中野歯科医院 | 共栄町 | 41-7455 |

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

TEL 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあ
ります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。