

12月の小児・成人夜間救急当番医

月	日	医療機関	電話
1	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
④	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
2	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑤	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
5	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
⑧	東	室根診療所(折壁)	64-2127
6	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
④	東	たかかぬ内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
7	西	小野寺内科循環器科(未広)	23-5600
⑧	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
8	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
④	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
9	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
⑤	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
12	西	桂島医院(駅前)	21-8883
⑧	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
13	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
④	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
14	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
⑧	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
15	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
④	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
16	西	西城医院(舞川)	28-2393
⑤	東	本多医院(大原)	72-2133
19	西	袋医院(花泉)	82-3316
⑧	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
20	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
④	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
21	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
⑧	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
22	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
④	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
26	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
⑧	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
27	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
④	東	阿部医院(長坂)	47-3898
28	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
⑧	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770

*診療時間…18:00～20:00
 *当番医を電話で確認してからお出掛けください

夜間子ども救急相談電話

子供の病気への対応や応急処置などを看護師に相談できる窓口です。受け付けは19:00～23:00(年中無休)。
 ☎☎ 019-605-9000 または ☎ #8000

12月の乳幼児・4・5歳歯科健康診査


■一関・花泉地域 期日(対象)・受付時間…【3～4カ月児健診】14日④(23年8月1～16日生まれ)、15日④(17～31日生まれ)・12:45～13:00【9～10カ月児相談】14日④(23年2月1～9日生まれ)、15日④(10～28日生まれ)・8:45～9:00【1歳6カ月児健診】8日④(22年5月1～13日生まれ)、9日④(14～31日生まれ)・12:45～13:00【2歳6カ月児歯科健診】8日④(21年6月1～18日生まれ)、9日④(19～30日生まれ)・8:45～9:00【3歳児健診】1日④(20年6月1～15日生まれ)、2日④(16～30日生まれ)・12:45～13:00 会場…一関保健センター

■大東・東山地域 期日・会場…【3～4カ月児健診】14日④・東山保健センター【9～10カ月児相談】20日④・大東保健センター【1歳6カ月児健診】7日④・東山保健センター【2歳6カ月児歯科健診】20日④・大東保健センター【3歳児健診】13日④・大東保健センター 受付時間…13:00～13:15(9～10カ月児相談は9:00～9:15)

■千厩・室根・川崎地域 期日・受付時間…【3～4カ月児健診】21日④・12:30～12:45【9～10カ月児相談】13日④・9:00～9:15【1歳6カ月児健診】15日④・12:30～12:45【2歳6カ月児歯科健診】13日④・13:00～

13:15【3歳児健診】14日④・12:30～12:45 会場…千厩保健センター(3～4カ月児健診は川崎防災センター)
 ■4・5歳歯科健診 18・19年6月生まれの方は契約歯科医療機関で受診してください。

■藤沢地域 期日…【3～4カ月児健診】21日④【7・10・12カ月児健診】16日④【2歳6カ月児歯科健診】14日④ 受付時間・会場…13:00～・藤沢保健センター(3～4カ月児健診は12:45～13:00・川崎防災センター)
 ☎本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

 **12月1日は世界エイズデー**
 今年のテーマは「エイズとわたし～支えることと防ぐこと～」

エイズ発症の原因、HIVウイルスに感染しても普段どおりの生活を送ることができます。治療や予防は、社会の理解が広がり、関心を持つ人が増えることで支えられています。

☎一関保健所保健課 ☎ 26-1415

12月の健康相談・健康教室 <一関地域>

■健康相談 日時・会場…【一関】▶12日⑧ 10:00～12:00・16区会館▶13日④ 13:30～14:30・20区公民館【山目】21日④ 10:00～11:30・山手公民館▶22日④ 10:00～11:30・7区集会所【真滝】13日④ 10:00～12:00・20区公民館【厳美】▶2日④ 13:30～15:00・13区集落センター▶5日⑧ 13:30～15:00・松原公民館▶9日④ 10:00～11:30・自然休養村管理センター【舞川】▶1

日④ 10:00～11:30・5区楽の里コミュニティセンター▶5日⑧ 10:00～11:30・14区集落センター【弥栄】21日④ 10:00～12:00・蕎麦沢公民館

■栄養相談 日時・会場…12日⑧、26日⑧ 9:00～16:00・一関保健センター

☎健康づくり課 ☎ 21-2160

■玄米ニギニギ体操 日時・会場…▶14日④ 13:30～・関が丘コミュニティセンター▶23日④⑧ 13:30～・山目公民館

☎食改(熊谷) ☎ 23-1310

<花泉地域>

■ふれあい会 日時・会場…▶5日⑧ 10:00～12:00・花泉支所▶19日⑧ 10:00～14:00・花泉総合福祉センター

■玄米ニギニギ体操 日時・会場…12日⑧ 10:00～11:15 花泉支所

☎花泉支所保健福祉課 ☎ 82-2216

<大東地域>

■デイケア 日時・会場…9日④ 9:30～14:00・大東保健センター

■薬剤師講演会 日時・会場…16日④ 14:00～15:30・大東農村環境改善センター

☎大東支所保健福祉課 ☎ 71-1211

<千厩地域>

■デイケア 日時・会場…22日④ 9:30～・室根保健センター

☎千厩支所保健福祉課 ☎ 53-3952

<東山地域>

■やまゆりの会 日時…16日④ 10:00～14:00

■骨コツ!貯筋教室 日時…22日④・24年1月13日④、27日④・2月

10日④、24日④・3月9日④ 13:30～15:30 対象…東山地域にお住まいの65歳以上の人 内容…血圧測定、健康相談、簡単な体操 費用…無料 申込期限…12月12日⑧

■共通事項 会場…東山保健センター ☎東山支所保健福祉課 ☎ 47-4530

<室根地域>

■おっと!転ばん塾 日時…2日④、9日④、16日④、26日⑧ 9:30～11:30
 ■健口!歯っぴー塾 日時…12日⑧ 9:30～11:30

■ふれあい会 日時…22日④ 9:30～14:30

■共通事項 会場…室根保健センター
 ■健康教室 期日・会場…▶(19区)7日④・平原地区会館▶(20区)20日④・千代ヶ原地区会館 時間…10:00～11:30

☎室根支所保健福祉課 ☎ 64-3805

<川崎地域>

■てんとう虫教室 日時…6日④、20日④ 10:00～15:00

■調理実習 日時…6日④、20日④ 10:00～12:00

■障がい者アート交流 日時…(絵画)6日④、(遊書)20日④ 13:00～15:00

■共通事項 会場…川崎公民館

■キッズ・赤ちゃんふれあい事業・キューピー広場 日時・会場…27日④ 9:30～11:30・川崎農村環境改善センター

☎川崎支所保健福祉課 ☎ 43-4022

<藤沢地域>

■脱メタボ教室 期日…1日④

■デイケアすみの会 日時…8日④ 10:00～15:00

■共通事項 会場…藤沢保健センター

☎藤沢支所保健福祉課 ☎ 63-5304

12月の休日当番医

月	区分	医療機関	電話
4	西	内 木村消化器内科(三関)	21-1311
		外 かねた整形外科医院(山目)	33-1110
	東	藤沢病院(藤沢)	63-5211
		葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
11	西	内 ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
		外 中里クリニック(石畑)	32-5888
	東	千葉内科医院(長坂)	47-4163
		うちクリニック(東新城)	23-0087
18	西	内 菊池医院(銅谷町)	23-7100
		外 ひろ耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック(山目)	33-2117
	東	阿部医院(長坂)	47-3898
		大友病院(三日町)	22-6868
23	西	内 さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
		外 かげやまクリニック(西沢)	26-1026
	東	遠藤医院(千厩)	53-2126
		齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260
25	西	内 佐藤胃腸科内科医院(山目)	23-9678
		外 そばた脳神経クリニック(大槻街)	21-1175
	東	阿部医院(長坂)	47-3898
		遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828
29	西	内 診療状況については各医療機関に問い合わせください	
		外	
	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
		診療状況については各医療機関に問い合わせください	
30	西	内 診療状況については各医療機関に問い合わせください	
		外	
	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
		桂島医院(駅前)	21-8883
31	西	内 昭和病院(田村町)	23-2020
		外 中里クリニック(石畑)	32-5888
	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
		歯科	ホリデーデンタルクリニック(赤荻)
		かわさき歯科診療所(薄衣)	43-4330


*診療時間…9:00～17:00(歯科は12:00まで)
 *当番医を電話で確認してからお出掛けください
 *気仙沼(市外局番0226)の当番医は災害時対応のため診療時間が異なります

12月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
1	(株)大武・ルート工業	9:30～11:00
	JAいわて南宮農経済部	12:00～13:30
2	(株)神文ストア萩荘バイパス店	15:00～16:30
	(株)佐原	9:00～12:00
4	(株)松栄堂本社	14:00～16:00
	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
21	クボホームセンター大東店	10:00～13:00
	大東高	14:30～16:00
22	藤沢保健センター	15:00～16:00
25	イオン一関店	10:00～16:00

*すべて全血献血です
 *天候などにより、時間や会場が変更になる場合がありますのでご了承ください

誠信堂医院(涌津) 佐藤誠之院長



Sato Seishi

Interview 健康塾

苦勞して 治療するより まず予防

健康維持に大切なのは、栄養・休養・運動の3つです。中でも不足しがちなのが運動です。ストレスが多く、たまりやすい中高年世代。疲勞をついつい美食と休養で補い、メタボリックシンドローム(メタボ)になっているのが現状です。メタボの克服には、節食と運動の二本柱が利きます。食べることを控えるのは大変ですが、肉から魚や野菜に代えることならできると思えます。それだけでカロリーを抑えられます。運動は外に出て体を動かすのがベストです。それができない人は室内で柔軟体操をするだけでも有効です。日常生活でもこまめに体を動かすようにしましょう。

これらの積み重ねが生活習慣病の予防にもつながります。自分の体は自分で守る自動努力が必要ですね。

室根町折壁 74歳 主婦 小山すゑさん



Oyama Sue

Voice 元気のひみつ

十分な睡眠で疲れ知らず 毎日楽しく笑顔で

市婦連、室根町婦人協議会、交通安全母の会、さわやかコーラスなど多くの会で活動しています。良き仲間を支えられ、「ありがとう」の言葉が励みです。手仕事が好きで、家には手作りの小物がずらり。手先の作業が頭の体操となりやすくなります。また、外に出て活動することが多いため、昼寝をするなど体を疲れさせないように気を配っています。