

本庁健康づくり課 ☎21-2160 花泉支所保健福祉課 ☎82-2216
 大東支所保健福祉課 ☎71-1211 千厩支所保健福祉課 ☎53-3952
 東山支所保健福祉課 ☎47-4530 室根支所保健福祉課 ☎64-3805
 川崎支所保健福祉課 ☎43-4022 藤沢支所保健福祉課 ☎63-5304

2月の小児・成人夜間救急当番医

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

夜間こども救急相談電話

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

2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】23日⑧(23年10月1～13日生まれ)、24日⑧(14～31日生まれ)・12:45～13:00【9～10カ月児相談】23日⑧(23年4月1～16日生まれ)、24日⑧(17～30日生まれ)・8:45～9:00【1歳6カ月児健診】9日⑧(22年7月1～19日生まれ)、10日⑧(20～31日生まれ)・12:45～13:00【2歳6カ月児歯科健診】9日⑧(21年8月1～17日生まれ)、10日⑧(18～31日生まれ)・8:45～9:00【3歳児健診】2日⑧(20年8月1～15日生まれ)、3日⑧(16～31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】15日⑧・東山保健センター【9～10カ月児相談】28日⑧・大東保健センター【1歳6カ月児健診】8日⑧・東山保健センター【2歳6カ月児歯科健診】28日⑧・大東保健センター【3歳児健診】21日⑧・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】15日⑧・12:30～12:45【9～10カ月児相談】21日⑧・9:00～9:15【1歳6カ月児健診】23日⑧・12:30～12:45【2歳6カ月児歯科健診】21日⑧・13:00～13:15【3歳児健診】22日⑧・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8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】15日⑧【7・10・12カ月児健診】9日⑧【1歳6カ月児健診】8日⑧【2歳6カ月児歯科健診】22日⑧ 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

成人検診の申し込みはお早めに

24年度成人検診の申込調査書の提出をお願いします。調査書は地区の保健推進委員などが届けます。



検診を申し込まない人も理由を記入し、必ず提出してください(12月27日以降に転入した人には2月上旬に申込調査書を郵送します)。

■提出期限…2月8日⑧まで
 ■提出方法…返信用封筒により郵送または本庁健康づくり課(一関保健センター内)・各支所保健福祉課、近くの保健推進委員へ提出してください
 ☎本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

市民のこころの健康相談窓口

臨床心理士が相談に応じます。事前に申し込んでください。相談は無料です。

■日時・会場…①6日⑧10:00～11:00・一関保健センター②13日⑧13:30～

14:30大東保健センター③27日⑧10:00～11:00千厩支所保健福祉課④27日⑧13:30～14:30室根支所保健福祉課

☎①本庁健康づくり課②大東支所保健福祉課③千厩支所保健福祉課④室根支所保健福祉課

ハローワークにおける対面相談 ところの健康&お金の安心相談

こころ、お金の悩みに一人で悩まず、相談してください。

■日時・会場…2月14日⑧・一関公共職業安定所(ハローワーク一関)

☎一関保健所保健課☎26-1415

2月の健康相談・健康教室

<一関地域>

■健康相談 日時・会場…【一関】21日⑧13:30～15:00・八幡町地区防災拠点施設【山目】2日⑧9:30～11:30・清水公民館【中里】7日⑧10:00～12:00・中里公民館【舞川】28日⑧10:00～11:30・9区公民館【弥栄】▶13日⑧10:00～11:30・日向公民館▶15日⑧10:00～11:30・鶴巻集会所

■栄養相談 日時・会場…13日⑧、27日⑧9:00～16:00・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…▶8日⑧13:30～・関が丘コミュニティセンター▶24日⑧13:30～・山目公民館

☎食改(熊谷)☎23-1310

<花泉地域>

■ふれあい会 日時…▶6日⑧10:00～12:00▶20日⑧10:00～14:00

■玄米ニギニギ体操 日時…13日⑧10:00～11:15

■共通事項 会場…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…17日⑧9:30～14:00・大東保健センター

☎大東支所保健福祉課☎71-1211

<千厩地域>

■デイケア 日時・会場…10日⑧9:30～町外研修

☎千厩支所保健福祉課☎53-3952

<東山地域>

■骨コツ！筋筋教室 日時…10日⑧、24日⑧13:30～15:30

■やまゆりの会 日時…17日⑧10:00～14:00

■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⑧、10日⑧、20日⑧9:30～11:30

■健口！歯ッピー塾 日時…8日⑧9:30～11:30

■共通事項 会場…室根保健センター

■ふれあい会 日時・会場…10日⑧9:30～14:30・町外研修

☎室根支所保健福祉課☎64-3805

<川崎地域>

■第26回かわさき健康福祉まつり 日時…4日⑧9:45～14:00

■てんとう虫教室 期日…28日⑧ 時間…(調理実習)10:00～12:00(障がい者アート交流(遊書))13:00～15:00

■共通事項 会場…川崎公民館

☎川崎支所保健福祉課☎43-4022

<藤沢地域>

■デイケアすみれの会 日時・会場…9日⑧10:00・藤沢保健センター

☎藤沢支所保健福祉課☎63-5304

2月の休日当番医

月	区分	医療機関	電話
5	西	内 寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
		外 佐藤外科肛門科医院(山目)	26-5125
	東	川崎弥栄診療所(薄衣)	43-3114
		うちクリニック(東新城)	23-0087
		鈴木医院(階上)	27-2315
11	西	内 及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
		外 西城医院(舞川)	28-2393
	東	室根診療所(折壁)	64-2127
		大友病院(三日町)	22-6868
		佐々木小児科医院(本郷)	22-6811
12	西	内 氷室内科医院(青葉)	23-3185
		外 一関病院(大手町)	23-2050
	東	奥玉診療所(奥玉)	56-2751
		おだか医院(田中前)	22-3210
		小野医院(唐桑町)	32-3128
19	西	内 西城病院(八幡町)	23-3636
		外 笠原耳鼻咽喉科医院(五代町)	23-4916
	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
		葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
		三条小児科医院(田中前)	23-0088
26	西	内 小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
		外 岡崎整形外科(三関)	23-7000
	東	千葉内科医院(長坂)	47-4163
		遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828
		中原クリニック(田谷)	23-1028

*診療時間…9:00～17:00
 *当番医は変更になることがあります。あらかじめ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

2月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
1⑧	岩手日日新聞社東台センター	9:30～12:00
	一関病院	14:00～16:30
2⑧	(株)ケーエムエフ	9:30～11:30
	日本端子(株)花泉工場	13:00～16:00
11④	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
	富士通ゼネラルエレクトロニクス 県立磐井病院	9:30～12:00 13:30～16:30
24⑧	三菱マテリアル(株)岩手工場	9:30～11:00
	(株)鈴清食品 市役所東山支所	12:00～13:00 14:30～16:00
26⑧	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

大切な人が悩んでいる時、あなたにできることは何でしょうか。まずは、悩みを聞いてみてください。

話を聴く時は寄り添う姿勢が大切。「頑張れ」「気にすることないよ」などの言葉は控えてください。励ますつもり一言が相手を追い込むこともあります。安易に励ましの言葉をかけるのではなく、「つらかったね」など相手の気持ちを言葉にしてみても、あなたに自分の気持ちがあわかってもらえたと安心するでしょう。

また、療内科や臨床心理士へつなぐこともあなたにできることの一つです。心に不安があっても、恥をさらすようだった、行きにくいなど心心の専門家を拒む人がいます。しかし、大変な時に支援を求めることは決して恥ずかしいことではありません。あなたからさっと背中を押してあげてみてはどうですか。

河野 暁子
Kono Akiko

千葉大学大学院医学研究
 子どものこころの発達研究センター
 臨床心理士 河野暁子

