

5月の小児・成人夜間救急当番医

| 日 | 区 | 医療機関 | 電話 |
|----|---|---------------------|---------|
| 1 | 西 | 誠信堂医院・小児科(涌津) | 82-3434 |
| ④ | 東 | 本多医院(大原) | 72-2133 |
| 2 | 西 | さとう小児科医院(桜木町) | 23-4020 |
| ④ | 東 | かわさきファミリークリニック(薄衣) | 43-3770 |
| 7 | 西 | 西城医院(舞川) | 28-2393 |
| ⑧ | 東 | 室根診療所(折壁) | 64-2127 |
| 8 | 西 | 寺崎内科胃腸科医院(青葉) | 23-6211 |
| ④ | 東 | 谷藤内科医院(千厩) | 51-3355 |
| 9 | 西 | 袋医院(花泉) | 82-3316 |
| ④ | 東 | かわさきファミリークリニック(薄衣) | 43-3770 |
| 10 | 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 |
| 11 | 西 | 氷室内科医院(青葉) | 23-3185 |
| ④ | 東 | 吉田内科循環器科医院(大原) | 71-2131 |
| 14 | 西 | ひらいずみ内科クリニック(平泉) | 34-1133 |
| ⑧ | 東 | 阿部医院(長坂) | 47-3898 |
| 15 | 西 | 及川内科胃腸科クリニック(鳴神) | 31-3131 |
| ④ | 東 | 猿沢診療所(猿沢) | 76-2020 |
| 16 | 西 | 阿部内科クリニック(竹山町) | 23-2918 |
| ④ | 東 | かわさきファミリークリニック(薄衣) | 43-3770 |
| 17 | 西 | 一関中央クリニック(中央町) | 21-1222 |
| ④ | 東 | 県立千厩病院(千厩) | 53-2101 |
| 18 | 西 | 菅原内科循環器科医院(涌津) | 82-5528 |
| ④ | 東 | 菅野内科医院(摺沢) | 75-2772 |
| 21 | 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 |
| 22 | 西 | かとう子どもクリニック(山目) | 33-2211 |
| ④ | 東 | 千厩ひかりクリニック(千厩) | 51-1156 |
| 23 | 西 | 佐藤胃腸科内科医院(山目町) | 23-9678 |
| ④ | 東 | かわさきファミリークリニック(薄衣) | 43-3770 |
| 24 | 西 | 桂島医院(駅前) | 21-8883 |
| ④ | 東 | 県立千厩病院(千厩) | 53-2101 |
| 25 | 西 | 小野寺内科循環器科(末広) | 23-5600 |
| ④ | 東 | 本多医院(大原) | 72-2133 |
| 28 | 西 | 寺崎内科胃腸科医院(青葉) | 23-6211 |
| ⑧ | 東 | 菊池内科医院(沖田) | 74-2512 |
| 29 | 西 | 西城医院(舞川) | 28-2393 |
| ④ | 東 | もりあい内科クリニック(千厩) | 51-3322 |
| 30 | 西 | 木村消化器内科(三関) | 21-1311 |
| ④ | 東 | かわさきファミリークリニック(薄衣) | 43-3770 |
| 31 | 西 | 誠信堂医院・小児科(涌津) | 82-3434 |
| ④ | 東 | 県立千厩病院(千厩) | 53-2101 |

*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

5月の同時受診

■健診内容…若年者健診、特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検診
 ■受付時間…6:45～9:00

■一関地域

期日・会場…▶8日④・自然休養村管理センター▶9日④～11日④・一関文化センター▶12日④、20日⑧・市役所本庁▶16日④・一関市総合体育館「ユードーム」

■大東地域

期日・会場…▶21日⑧～23日④・大東バレーボール記念館▶30日④、31日④・大東コミュニティセンター

■室根地域

期日・会場…13日⑧～15日④・室根支所曲ろくホール

■川崎地域

期日・会場…▶27日⑧、29日④・川崎体育センター▶28日⑧・川崎農村研修センター

■藤沢地域

期日・会場…▶17日④・藤沢体育館▶18日④・郷土文化保存伝習館
 ※申し込んでいない人が受診を希望する場合は、問い合わせてください。
 ☎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

心の問題に一人で悩まず気軽に相談してください。臨床心理士が無料で相談

に応じます。※要予約(事前に電話で)

■受付日時・会場…▶7日⑧ 10:00～11:00・本庁健康づくり課▶14日⑧ 13:30～14:30・藤沢支所保健福祉課▶28日⑧ 10:00～11:00・東山支所保健福祉課
 ☎本庁健康づくり課または東山・藤沢両支所保健福祉課

5月のもぐもぐ離乳食教室

「さくらんぼコース」
 ■日時・会場…10日④ 9:30～12:00(受け付け9:15～)・東山保健センター
 ■対象・定員…23年8月～12月生まれの子どもと保護者・先着10組
 ■内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など
 ■受付期限…2日④
 ■持ち物…母子健康手帳、らくらく離乳食ガイドブック、エプロン、三角巾、筆記用具、その他必要なもの
 ☎東山支所保健福祉課☎⑦ 4530

5月のすこやか幼児教室

■日時・会場…15日④ 9:30～12:00(受け付け9:15～)・一関保健センター
 ■対象・定員…1歳～1歳6カ月児健康診査前の子どもと保護者・先着12組
 ■内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など
 ■受付期限…8日④
 ■参加費…200円(調理実習費)
 ■持ち物…母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具、その他必要なもの
 ☎本庁健康づくり課☎② 2160

5月の地域別健康日程

<一関地域>
 ■萩荘地区健康相談

日時…11日④ 10:00～11:30
 会場…古内公民館
 ☎本庁健康づくり課☎② 2160
 ■玄米ニギニギ体操
 期日・会場…▶9日④・関が丘コミュニティセンター▶25日④・山目公民館
 時間…13:00～
 ☎食改(熊谷)☎③ 1310

<花泉地域>

■ふれあい会
 日時・会場…▶7日⑧ 10:00～12:00▶21日⑧ 10:00～14:00・花泉支所
 ■玄米ニギニギ体操教室
 日時…14日⑧ 10:00～11:15
 会場…花泉支所
 ☎花泉支所保健福祉課☎② 2216

<大東地域>

■デイケア
 日時…25日④ 9:30～15:00
 会場…大東保健センター
 ☎大東支所保健福祉課☎⑦ 1211

<千厩地域>

■デイケア
 日時…8日④ 10:00～
 会場…千厩保健センター
 ☎千厩支所保健福祉課☎③ 3952

<東山地域>

■骨コツ！貯筋教室
 日時…17日④ 9:30～11:30
 会場…東山保健センター
 ■やまゆりの会
 日時…25日④ 10:00～14:00
 会場…東山保健センター
 ☎東山支所保健福祉課☎⑦ 4530

<室根地域>

■ふれあい会
 日時…21日⑧ 10:00～14:30
 会場…室根保健センター
 ☎室根支所保健福祉課☎④ 3805

<川崎地域>

■てんとう虫教室
 日時…8日④、22日④ 10:00～15:00
 会場…川崎公民館
 内容…調理実習、障がい者アート交流(8日は絵画、22日は遊書)
 ■健康相談・栄養改善
 期日・会場…①30日④・本町青少年会館②31日④・仲町指定会場
 時間…9:30～11:00
 対象…①本町健康づくり友の会②仲町健康づくり友の会
 ※②は健康相談だけ
 ☎川崎支所保健福祉課☎④ 4022
 <藤沢地域>
 ■デイケアすみれの会
 日時…31日④ 10:00～
 会場…藤沢保健センター
 ☎藤沢支所保健福祉課☎③ 5304

5月の献血カレンダー

| 日 | 献血会場 | 時間 |
|-----|--------------------------------|-------------|
| 3④ | イオンスーパーセンター一関店 | 10:00～16:00 |
| 8④ | 市役所本庁(※) | 10:00～15:00 |
| 17④ | 日本マニファクチャリングサービス(株)岩手テック(株)平野組 | 9:30～12:30 |
| | 大森工業(株) | 14:00～16:00 |
| 18④ | JALいわて南宮農経済部 | 9:00～10:30 |
| | ダルマ薬局/ザ・ダイソー | 11:30～13:00 |
| 23④ | 藤沢保健センター | 14:30～16:00 |
| 27⑧ | イオン一関店 | 12:45～14:00 |
| | 一関西消防署 | 10:00～16:00 |
| 29④ | 一関ヒロセ電機(株) | 9:30～11:00 |
| | 北上製紙(株) | 12:00～13:00 |
| | 橋本工務店 | 14:30～16:30 |
| | 橋本工務店 | 9:30～11:00 |
| 30④ | 千厩警察署 | 12:30～14:00 |
| | 千厩ショッピングモール「エスピア」 | 14:45～16:00 |

(※)は成分献血です。実施5日前までに本庁健康づくり課へ予約してください。

5月の乳幼児健診・ポリオ予防接種

I-Style 4月15日号、19ページに掲載していますので、ご確認ください。
 6月の乳幼児健診とポリオの日程は、I-Style 5月15日号に掲載しますので、ご確認の上、忘れずに受けてください。

5月の休日当番医

| 日 | 区分 | 医療機関 | 電話 |
|----|-----|---------------------|----------------|
| 3 | 西 | 内 かとう子どもクリニック(山目) | 33-2211 |
| | 外 | 岩手クリニック一関(旭町) | 21-5111 |
| | 東 | ひがしやま病院(松川) | 48-2666 |
| ④ | 気仙沼 | 齋藤外科クリニック(東新城) | 22-7260 |
| | 歯科 | 栗駒歯科医院(萩荘) | 24-2018 |
| | | 室根歯科診療所(折壁) | 64-2133 |
| 4 | 西 | 内 いとう脳神経内科(上坊) | 21-8200 |
| | 外 | すがわら皮膚科クリニック(山目) | 33-2332 |
| | 東 | 藤沢病院(藤沢) | 63-5211 |
| | ④ | 気仙沼 | 大友病院(三日町) |
| ⑧ | | 小松クリニック(東八幡前) | 21-5770 |
| | 歯科 | ささき歯科(平泉) | 34-1876 |
| | | 畠山歯科医院(千厩) | 52-2250 |
| 5 | 西 | 内 阿部医院(厳美町) | 29-2020 |
| | 外 | 誠信堂医院(涌津) | 82-3362 |
| | 東 | 川崎弥栄診療所(薄衣) | 43-3114 |
| ④ | 気仙沼 | おだか医院(田中前) | 22-3210 |
| | | 佐々木小児科医院(本郷) | 22-6811 |
| ⑧ | 歯科 | あい歯科(五十人町) | 21-5515 |
| | | 三浦歯科医院(東山) | 48-2032 |
| 6 | 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 | 室根診療所(折壁) | 64-2127 |
| | ④ | 気仙沼 | 小野医院(唐桑町) |
| ⑧ | | 三条小児科医院(田中前) | 23-0088 |
| | 歯科 | 三関歯科医院(三関) | 21-1108 |
| | | 吉田歯科クリニック(奥玉) | 51-2348 |
| 13 | 西 | 内 佐藤胃腸科内科医院(山目町) | 23-9678 |
| | 外 | すがわら皮膚科クリニック(山目) | 33-2332 |
| | 東 | 奥玉診療所(奥玉) | 56-2751 |
| | ④ | 気仙沼 | 鈴木医院(長磯原の沢) |
| | 南三陸 | 佐藤内科クリニック(志津川) | 47-1175 |
| 20 | 西 | 内 中野内科循環器科クリニック(山目) | 33-2311 |
| | 外 | 佐藤外科肛門科医院(山目) | 26-5125 |
| | 東 | 千葉内科医院(東山) | 47-4163 |
| ⑧ | 気仙沼 | 葛内科胃腸科医院(田中前) | 22-6750 |
| | | 気仙沼市立本吉病院(本吉町) | 42-2621 |
| 27 | 西 | 内 袋医院(花泉) | 82-3316 |
| | 外 | 西城医院(舞川) | 28-2393 |
| | ④ | 東 | 吉田内科循環器科医院(大原) |
| | 気仙沼 | うちクリニック(東新城) | 23-0087 |

*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・南三陸町(市外局番0226)の当番医は医療機関により一部診療時間が異なります

今年、スギ花粉は少な、桜の開花と共に終息すると見込まれます。5月からは草の花粉でイネ科花粉症が始まります。梅雨入りまで注意が必要です。その後も、お盆過ぎから9月にかけてブタクサで代表されるキク科花粉症のシーズンが来ます。近年、花粉症の薬は各種良質なものが出ています。医療機関で相談してください。

効果的な花粉症対策を

花粉症とは花粉が体内に入ることによって起こる病気です。症状は、くしゃみやみ、鼻水、目のかゆみなど。原因となる花粉は多種類。代表的なものとして、初春のスギ、初夏のイネ科、秋のキク科の花粉症があります。対策の第一は、原因となる花粉を体内に取り込まないことです。花粉の種類によつて時期や対応の仕方が変わります。効果的な対策をするためには、原因となる花粉を確かめることが大事。医療機関で原因特定の検査を受けることをお勧めします。

笠原耳鼻咽喉科医院
笠原正明 医師
 Interview 健康塾



Kasahara Masaaki

Voice
 元気のひみつ

千葉静男さん 大東町 70歳
70歳の現役アスリート
目指すは県新記録

冬は2～3kmのランニングで持久力を、春からはグラウンドでの短距離走で瞬発力を鍛えています。日頃から摂生に心がけて、健康を保ちます。適度な運動とそれに合わせて休養を取ることが大事。6月に行われる岩手マスターズ陸上競技大会70歳～74歳の部で60km走、100km走と走り幅跳びに出場する予定です。走り幅跳びでは県記録の更新が目標です。



Chiba Shizuo