

7月の小児・成人夜間救急当番医

Table with 4 columns: 日, 区, 医療機関, 電話. Lists emergency medical services for each day of the month.

*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

7月の同時受診

■健診内容…若年者検診、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…1日①・市役所本庁▶12日④・一関学習交流館▶13日⑤・市総合体育館「ユードーム」 ■千厩地域 期日・会場…3日②、4日③・維新館(奥玉公民館)▶5日④・小梨公民館▶8日⑤～11日⑥・千厩農村環境改善センター ■東山地域 期日・会場…6日⑦、7日⑧・東山公民館「東山地域交流センター」※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ください。 ●本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

7月の子宮がん・乳がん検診

■東山地域 受付日時・会場…12日④9:30～10:00、13:30～14:00・松川公民館▶13日⑤9:30～10:00、13:00～14:00・あたごセンター▶20日⑦9:30～10:00・田河津公民館、13:00～14:00・東山保健センター▶21日⑧9:00～10:00、13:00～14:00・東山保健センター ■藤沢地域 受付日時・会場…2日⑨9:30～10:00・大籠コミュニティセンター、13:30～14:00・藤沢保健センター▶3日⑩9:30～10:00、13:30～14:00・藤沢保健センター ●本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

7月のもぐもぐ離乳食教室

「ももコース」 ■日時・会場…13日⑤9:30～12:00(受け付け9:15～)・室根保健センター

■対象・定員…平成23年10月～24年2月生まれの子供と保護者・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…6日④ ●室根支所保健福祉課☎④3805

7月のすこやか幼児教室

■日時・会場…17日②9:30～12:00(受け付け9:15～)・一関保健センター ■対象・定員…9～10カ月相談終了後～1歳6カ月児健康診査前の子供と保護者・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・参加費…10日④・200円 ●本庁健康づくり課☎②2160

7月の両親学級「ひまわりコース」

■日時・会場…①19日⑥9:30～13:00 ②28日④9:30～11:50・東山保健センター ■対象・定員…市内にお住まいの妊婦、夫および家族・先着10組 ■内容…①妊娠中の栄養についての講話、調理実習など ②沐浴実習など ■申込期限・参加費…12日④・300円 ●東山支所保健福祉課☎④4530

7月の市民のこころの健康相談

■日時・会場…2日⑧10:00～11:00・一関保健センター▶9日⑨13:30～14:30・藤沢支所 ●本庁健康づくり課または藤沢支所保健福祉課

7月の地域別健康日程(日時・会場)

<一関地域> ■健康相談【一関】▶3日②・8区公民館※▶19日④・17民区集会所【中里】▶11日⑥・12区集会所※▶13日⑤・生協2階コルザ※【真滝】▶13日⑤・11区寄合センター▶18日④・15区会館※▶23日⑨・並木集会所▶25日⑥・真柴ふれあい交流館【厳美】▶17日④・自然休

養村管理センター▶20日④・広面生活改善センター※▶23日⑨・ミーティングハウス▶26日④・本寺公民館▶【萩荘】▶12日⑥・江川公民館▶19日④・萩荘公民館▶24日④・駒下集会所※【舞川】▶11日⑥・2区公民館▶12日⑥・1区公民館▶24日④・9区公民館【弥栄】▶9日⑨・日向公民館▶18日④・鶴巻集会所▶20日⑤・本郷集会所▶25日④・蕎麦沢公民館 時間…10:00～11:30(※は13:30～15:00) ■栄養相談 9日⑨、23日⑨9:00～16:00・一関保健センター ●本庁健康づくり課☎②2160 ■玄米ニギニギ体操 ▶11日④・関が丘コミュニティセンター▶27日⑤・山目公民館 時間…13:30～15:00 ●食改(熊谷)☎③1310 <花泉地域> ■ふれあい会 ▶2日⑧10:00～12:00 ▶23日⑨10:00～14:00・花泉支所 ■玄米ニギニギ体操教室 9日⑨10:00～11:15・花泉支所 ●花泉支所保健福祉課☎②2216 <大東地域> ■デイケア 13日⑤9:30～13:00・大東保健センター ●大東支所保健福祉課☎⑦1211 <千厩地域> ■千厩ふれあい会 27日⑤10:00～11:30・千厩保健センター ●千厩支所保健福祉課☎③3952 <東山地域> ■骨コツ!貯筋教室 24日④9:30～11:30・東山保健センター ■健康教育・健康相談 ▶25日④10:00・松川公民館、13:30・松川第2区公民館▶26日⑥10:00・岩ノ下ふれあい館、13:30・三室公民館▶30日⑨10:00・野平公民館、13:30・松川8区公民館 ■やまゆりの会 27日⑤10:00～14:00・東山保健センター ●東山支所保健福祉課☎④4530 <室根地域> ■薬剤師講演会 3日④13:30～

14:30・室根商工会館 ■ふれあい会 5日⑥10:00～15:00・室根保健センター ■健康教室 ▶10日④・三峰地区農村会館▶19日④・第4区集落センター▶27日⑤・大里地区会館▶31日④・田茂木地区コミュニティセンター 時間…10:00～11:30(※27日⑤は9:00～10:30) ●室根支所保健福祉課☎④3805 <川崎地域> ■健康相談・栄養改善 ①4日⑥・針山研修センター②5日⑥・大久保公民館③6日⑤・泉沢自治会館④11日④・農村研修センター⑤12日④・布佐研修センター⑥13日⑤・妻神公民館⑦19日④・銚子研修センター⑧20日⑤・巻畑研修センター⑨23日⑨・神平研修センター⑩30日⑨・官紅研修センター 時間…9:30～11:00 対象の健康づくり友の会…①針山②大久保③泉沢④千手堂⑤布佐⑥妻神⑦銚子⑧巻畑⑨神平⑩官紅 ■てんとう虫教室 17日④、24日④10:00～15:00・川崎公民館 内容…調理実習、障害者アート交流(17日は絵画、24日は遊書) ■砂鉄川堤防ウォーキング交流会 17日④10:00～12:00・川崎公民館(集合場所) 参加費…100円 ■赤ちゃん・キッズふれあい事業・キューピー広場 27日⑤9:30～11:30・川崎農村環境改善センター ●川崎支所保健福祉課☎④4022 <藤沢地域> ■なかよし会 ▶4日⑥・藤沢公民館 黄海分館▶12日⑥、19日④・藤沢保健センター▶26日⑥・新沼コミュニティセンター 時間…9:30～ ■健康「歯っぴー塾」 19日④9:30～・藤沢保健センター ■デイケアすみれの会 27日⑤10:00～・藤沢保健センター ■41区健康相談・健康教室 30日⑨10:00～・郷土保存伝習館 ●藤沢支所保健福祉課☎③5304

7月の休日当番医

Table with 4 columns: 日, 区分, 医療機関, 電話. Lists weekend emergency services.

*診療時間…9:00～17:00 *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

7月の献血カレンダー

Table with 3 columns: 日, 献血会場, 時間. Lists blood donation events.

()は成分献血です。5日前までに本庁健康づくり課に予約してください。 *「愛の献血助け合い運動」実施中です。

Interview 健康塾 岩手県立磐井病院 麻酔科長兼中央手術科長 須田志優 医師 発汗で体温調節 暑さに強い体で 熱中症を防ぐ



白藤博さん(75) ヨシコさん(71) 東山町長坂 結婚48年目のおしどり夫婦 毎日のウォーキングで会話が弾む

1989年に病気をしてから喫煙と飲酒をやめました。それから健康のために歩くように。もともと野球や陸上をやっていた体を動かすことは得意でした。2時間程度歩いても苦になりません。(博)二人で歩くようになって12年。雨が降った時以外は毎日歩きます。二人で話したり、街の人たちに声をかけられるのも楽しみの一つ。便秘やボケ防止にもなっていると思います。(ヨシコ)

