

### ●8月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
1	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
②	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
③	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
3	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
④	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
6	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
⑤	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
⑥	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
8	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑦	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
9	西	桂島医院(駅前)	21-8883
⑧	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
10	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
⑨	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
17	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
⑩	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
20	西	西城医院(舞川)	28-2393
⑪	東	本多医院(大原)	72-2133
21	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
⑫	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
22	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
⑬	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
23	西	袋院(花泉)	82-3316
⑭	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
24	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
⑮	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
27	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
⑯	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
28	西	水室内科医院(青葉)	23-3185
⑰	東	阿部医院(長坂)	47-3898
29	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑱	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
30	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
⑲	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
31	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
⑳	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772

\*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  
 \*お盆期間中(8月13日⑯～16日⑳)の救急当番医は休みとなりますので、ご注意ください。

### ●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**

### ●8月の各種検診

申し込みをしていない人で、受診を希望する場合は問い合わせください。医療機関による子宮がん検診は8月31日までです。

#### <子宮がん・乳がん検診>

●受付時間…9:30～10:00、13:30～14:00

●期日・場所…【花泉地域】25日④～29日⑥・花泉総合福祉センター【大東地域】10日⑨、11日⑩・大東コミュニティセンター【千厩地域】▶1日⑫・奥玉公民館▶2日⑬・(午前)磐清水文化センター、(午後)小梨公民館▶3日⑭・千厩保健センター▶4日⑮・(午前のみ)千厩保健センター

#### <胃がん・大腸がん検診>

●受付時間…6:30～8:30(※1は6:00～7:00、※2は6:30～8:00)

●期日・場所…【一関地域】▶20日⑪・自然休養村管理センター▶25日⑫・一関市役所▶28日⑬・一関農村センター※1、関が丘コミュニティセンター▶29日⑭・市総合体育館「ユードーム」▶30日⑮・一関保健センター【花泉地域】31日⑯・花泉総合福祉センター【大東地域】▶21日⑰・田河津公民館※2▶22日⑱・松川公民館▶23日⑲・東山保健センター【川崎地域】24日⑳・川崎体育センター【藤沢地域】▶24日㉑・藤沢公民館黄海南分館▶27日㉒・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**

### 福祉課

#### ●子宮頸がん予防ワクチン接種

平成8年4月2日～12年4月1日生まれの女子を対象に子宮頸がん予防ワクチン接種費用(全3回)の全額助成をしています。無料接種期限は25年3月31日までです。

任意の予防接種となっています。希望する人は、1回目の接種を9月30日までに済ませてください。

2価(サーバリックス)、4価(ガーダシル)の2種類があります。主治医に相談して接種してください。

●本庁健康づくり課☎②2160

#### ●一関保健所で各種血液抗体検査

事前に予約してください。

●日時・場所…8月7日④・28日④ 11:00～12:00・一関保健所

●血液検査の種類…①HIV抗体検査 ②性器クラミジア抗体検査③ウイルス性肝炎抗体検査

●一関保健所保健課☎②1415

#### ●8月のこころの健康相談

臨床心理士が無料で相談に応じます。事前に電話で予約してください。

●受付日時・場所…▶6日⑪10:00～11:00・一関保健センター▶13日⑪13:30～14:30・大東保健センター▶20日⑪13:30～14:30・花泉支所▶27日⑪10:00～11:00・千厩支所▶27日⑪13:30～14:30・室根支所

●本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

●もぐもぐ離乳食教室(すいかコース)  
 ●日時・場所…8月21日④9:30～12:00

(受け付け9:15～)・一関保健センター

●対象・定員…23年11月～24年3月生まれの子供と保護者・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…8月14日④

●本庁健康づくり課☎②2160

#### ●8月の地域別健康日程

##### <一関地域>

●健康相談 期日・場所…【山目】▶22日④・宮前公民館※▶24日⑤・中条集会所▶30日⑥・清水公民館【中里】▶20日⑦・さわっこ▶21日⑧・中里公民館【真滝】▶23日⑧・真柴ふれあい交流館▶28日④・ふれあい会館▶30日④・東中田集会所【厳美】▶1日④・松原公民館▶2日④・竹沢ふれあいセンター▶22日④・滝原世代交流館▶27日⑨・深立目公民館【萩荘】▶1日④・本郷公民館▶20日⑨・高梨公民館▶24日⑤・南沢集会所【舞川】1日④・16区公民館【弥栄】7日④・西風公民館 時間…10:00～11:30(※は13:30～15:00)

●栄養相談 日時・場所…13日⑨、27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 期日・場所…▶8日④・関が丘コミュニティセンター▶24日⑤・山目公民館 時間…13:30～

●食改(熊谷) ☎②1310

<花泉地域>

●ふれあい会 日時・場所…6日⑥10:00～12:00、20日⑥10:00～14:00・花泉支所

●花泉支所保健福祉課☎②2216

<大東地域>

●デイケア 日時・会場…24日⑨9:30～13:00・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 日時・場所…10日⑨9:30～・石倉山(川崎町)

●千厩支所保健福祉課☎③3952

##### <東山地域>

●健康教育・健康相談 期日・場所…▶1日④・農村勤労福祉センター▶2日④・竹沢構造改善センター▶2日④・夏山・横沢集会所※▶9日④・田河津公民館▶30日④・東稲生活改善センター▶30日④・愛花夢館※ 時間…10:00～11:30(※は13:30～15:00)

●骨コツ! 貯筋教室 日時・場所…24日⑨9:30～11:30・東山保健センター

●やまゆりの会 日時・場所…24日⑨10:00～14:00・東山保健センター

●東山支所保健福祉課☎⑦4530

##### <室根地域>

●ふれあい会 日時・場所…10日⑨9:30～15:30・町外研修

●健康教室 日時・場所…【7区】7日④・屋中地区会館【8区】24日⑤・消防コミュニティセンター 時間…10:00～11:30

●室根支所保健福祉課☎④3805

##### <川崎地域>

●てんとう虫教室 日時・場所…7日④、28日④10:00～15:00・川崎公民館 内容…調理実習、障がい者アート交流(7日は絵画、28日は遊書)

●健康相談・栄養改善 期日・場所…【所萱】6日⑨・所萱研修センター【赤柴】8日④・農村女性の家いぶき会館 時間…9:30～11:00

●川崎支所保健福祉課☎④4022

##### <藤沢地域>

●脱メタボ教室 日時・場所…8日④13:30～、18:30～・藤沢保健センター

●デイケアすみのの会 日時・場所…31日⑨10:00～・藤沢保健センター

●介護予防事業【なかよし会】日時・場所…▶1日④・藤沢公民館黄海南分館▶9日④、20日⑨・藤沢保健センター▶23日④・新沼コミュニティセンター 時間はすべて9:30～

【健康! 歯ッピー塾】日時・場所…9日④、30日④9:30～・藤沢保健センター

●健康相談・健康教室 日時・場所…【32区】2日④10:00～・増沢交流館【28区】21日④11:00～・28区自治会館

●藤沢支所保健福祉課☎③5304

### ●8月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
5	西	桂島医院(駅前)	21-8883
	内	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
⑥	気仙沼	佐々木小児科医院(本郷)	22-6811
	南三陸	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
	南三陸	佐藤外科クリニック(志津川)	47-1175
12	西	昭和病院(田村町)	23-2020
	内	すがわら皮膚科クリニック(山目)	33-2332
	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
⑦	気仙沼	小野医院(唐桑町)	32-3128
	南三陸	大友病院(三日町)	22-6868
	南三陸	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
19	西	誠信堂医院(涌津)	82-3362
	内	川崎弥栄診療所(薄衣)	43-3114
	東	遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828
⑧	気仙沼	気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621
	南三陸	木村消化器内科(三関)	21-1311
	南三陸	佐藤外科肛門科医院(山目)	26-5125
26	西	室根診療所(折壁)	64-2127
	内	鈴木医院(長磯原ノ沢)	27-2315
	東	森田医院(八日町)	22-6633

\*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

### ●8月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
	一関保健センター	9:30～11:30
2④	興栄通信工業(株)	13:00～14:00
	フードパワーセンターバリュー一関店	15:00～16:30
4⑤	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
20⑨	特別養護老人ホーム 関生園	9:30～11:30
	県立磐井病院	13:30～16:30
21④	ふじの実学園	9:30～11:00
	インテグラン(楸岩手工場)	13:00～14:00
26⑩	イオン一関店	10:00～16:00

\*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


**太陽眼科**  
稲葉幸子医師

事前の対策で夏の刺激から目を守る

プールの水に溶け込む消毒用塩素の刺激によって、目が充血することがあります。充血した時は、無理にこすっては避けません。健康な目であれば、数時間で治まります。結膜炎やその恐れがある人の入水は眼科医に相談してください。プールに入ることで病気が悪化したり、感染したりする場合があります。入水後、目やにや充血が引かない場合は、眼科医に診てもらってください。目を保護するために、ゴーグルを装着するようにしましょう。

日差しが強く、紫外線の量が増える夏季。目を露出し、多量の紫外線が入り込むことにより、肌が日に焼けたのと同様にこすります。長時間強い日差しを浴びる時は、つばが広い帽子やサングラスをかけてください。太陽の光を受けて目に熱を帯びた時は、まぶたに冷たいタオルを当てたり、処方された目薬を点眼したりして、目を休ませてあげましょう。

Interview 健康塾




Inaba Sachiko

**Voice**  
元気のひみつ

千葉美喜子さん 室根町矢越 68歳

日々の暮らしを大切に  
明るく、楽しく、元気よく

「ふれあいむらね旬菜館」の室根産地直売組合と「むらね手づくり味噌・とうふ」の高沢農産物加工組合で組合長をしています。趣味は編み物と花の手入れ。仕事も趣味も、女性の立場から日々の暮らしを最優先に考えます。たくさんの人との付き合いの中で自身の成長を図っていきたいです。無理はせず、自然体で前向きに生活することで楽しい毎日を過ごしています。



Chiba Mikiko