

■10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
⑨	東	室根診療所(折壁)	64-2127
2	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
④	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
3	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑧	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
4	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
5	西	桂島医院(駅前)	21-8883
⑥	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
9	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
④	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
10	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
11	西	西城医院(舞川)	28-2393
⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
12	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
⑨	東	本多医院(大原)	72-2133
15	西	袋医院(花泉)	82-3316
⑩	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
16	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
④	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
17	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
18	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
19	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
⑨	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
22	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑩	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
23	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
④	東	阿部医院(長坂)	47-3898
24	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
25	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
26	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
⑨	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
29	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
⑩	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
30	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
④	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
31	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑩	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

■10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。

◇循環器系健診・肝炎ウイルス検診・結核健康診断を同時実施

地域	日	受付時間	場所
一関	4	9:30~11:00 13:00~14:00	中里公民館
	5	9:30~11:00 13:00~14:00	一関学習交流館

◇結核健康診断だけ

地域	日	受付時間	場所
一関	3	9:30~10:00 10:45~11:15 13:30~14:00 14:45~15:15	狐禅寺公民館 中里11民区集会所 下滝沢公民館 並木集会所
	1	9:30~9:45	曲田ふれあいセンター
		10:30~11:00 13:30~14:00 14:30~15:00	藤沢公民館 西口コミュニティセンター 藤沢保健センター
	藤沢	2	9:30~10:00 10:30~11:00 13:30~13:45 14:30~15:00
3		9:30~11:30	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

■10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。

日	時間	場所
1	10:00~11:00	一関保健センター
15	13:30~14:30	花泉支所
22	10:00~11:00	千厩支所
	13:30~14:30	室根支所

事前に電話で予約してください。

●本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

■アルコール家族教室

アルコール依存症や飲酒による問題行動への対応について学び合い、家族自身や家族の健康を回復する教室です。

◇日時…①10月2日、②11月6日、③

12月4日、④1月8日、⑤2月5日、⑥3月5日いずれも④ 時間は14:00～16:00

◇場所…県立南光病院

◇申し込み…予約が必要

●本庁健康づくり課☎②2160

■「こころば」乳がん啓発講演会

◇日時…10月17日④13:30～15:30

◇場所…県立磐井病院多目的会議室

◇講演…「乳がん克服に向けて～知っておきたい乳がんのこと～」

◇講師…(公財)岩手県予防医学協会 太田睦子氏

●県立磐井病院地域医療福祉連携室 吉田☎③3452

■認知症を正しく理解する講演会

◇日時…10月20日④10:00～12:00

◇場所…大東コミュニティセンター「室蓬ホール」

◇講演…「もの忘れだけじゃない、こんな認知症知っていますか? ～早く気付くために知っておきたい、それぞれの認知症のポイント～」

◇講師…中津川病院院長 松嶋大先生

●本庁健康づくり課☎②2160

■こころのシンポジウム

心の病と共に生きる人のそれぞれの体験から、「これから」につなげる希望の見つけ方を学びます。

◇日時…10月21日⑥13:10～15:40(開場12:30)

◇場所…大東コミュニティーセンター「室蓬ホール」

◇その他…心の病と障がいの理解推進のための替え歌を募集しています

●地域活動支援センター一関・ほのぼののステーション☎③4889

■もぐもぐ離乳食教室(くりコース)

◇日時…10月23日④9:30～12:00(受け付け9:15～)

◇場所…一関保健センター

◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇対象…24年1～5月生まれの子供と保護者

◇定員…先着12組

◇受付期限…10月16日④

●本庁健康づくり課☎②2160

■10月の地域別健康日程

◇一関地域 ●本庁健康づくり課

内容	日	時間	場所
一関	9	13:30~15:00	台町公民館
	16	10:00~11:30	台東会館
	18	13:30~15:00	ひまわり会館
山目	10	10:00~11:30	5区公民館
	16	10:00~11:30	五代竹山集会所
	17	10:00~11:30	山手公民館
	24	13:30~15:00	学習交流館
	26	10:00~11:30	山根公民館
中里	2	10:00~11:30	里が丘公民館
	10	10:00~11:30	新町会館
真滝	15	10:00~11:30	蘭梅集会所
	24	10:00~11:30	7区集会所
	26	10:00~11:30	10区公民館
厳美	12	10:00~11:30	7区公民館
	23	10:00~11:30	生活改善センター
萩荘	30	10:00~11:30	霜後公民館
	17	13:30~15:00	脇田郷集会所
舞川	18	10:00~11:30	赤猪子公民館
	19	10:00~11:30	谷起島公民館
弥栄	3	10:00~11:30	7,8区公民館
	4	10:00~11:30	5区の里コミュニティセンター
栄養相談	24	10:00~11:30	12区公民館
	25	10:00~11:30	平沢分館
玄米ニギニギ体操	9	9:00~16:00	一関保健センター
	22	13:30~	関が丘コミュニティセンター
	10		山目公民館

*玄米ニギニギ体操は●食改(熊谷) ☎③1310

◇花泉地域 ●花泉支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
ふれあい会	1	10:00~12:00	
	15	10:00~14:00	花泉支所
玄米ニギニギ体操	9	10:00~11:15	

◇大東地域 ●大東支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
男性のための健康講座	19	10:00~14:00	大東保健センター
デイケア	25	9:30~14:00	

◇千厩地域 ●千厩支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
千厩ふれあい会	12	10:00~	室蓬館

◇東山地域 ●東山支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
健康教育・健康相談	5	10:00~11:30 13:30~15:00	本町自治会館 磐井里公民館
	10	10:00~11:30 13:30~15:00	あたごセンター 里前集会所
	18	10:00~11:30 13:30~15:00	日向公民館 西風公民館
	25	10:00~11:30	ゆみおり館
	やまゆりの会	25	9:30~14:00
骨コツ!筋筋教室	31	9:30~11:30	東山保健センター

◇室根地域 ●室根支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
健康教室	12区	4	ひこばの森交流センター
	13区	11	第7集会所
	14区	16	佐野地区会館
	15区	26	第15地区会館
	16区	30	浮野地区生活改善センター
ふれあい会	11	10:0~15:00	室根保健センター
	30	10:00~	町外活動

◇川崎地域 ●川崎支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
てんと虫教室(調理実習・障がい者アート)	9	10:00~15:00	川崎公民館
堤防ウォーキング	13	10:0~12:00	
男の幸せ厨房	23	13:00~17:00	

◇藤沢地域 ●藤沢支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
介護予防事業「なかよし会」	3	9:30~	藤沢公民館 黄海分館
	11		藤沢保健センター
	18		新沼コミュニティセンター
水中ウォーキング教室	25	14:00~	藤沢B&G海洋センター
	12		
脱メタバ教室	15	13:30~	藤沢保健センター
	26		藤沢保健センター
健康相談・健康教室	3区	10:00~	藤沢保健センター
	14区		14区自治会館
	21区		曲田地区ふれあいセンター
	16区		藤沢公民館 黄海分館
	4区	29	藤沢保健センター

■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

■10月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
7	西	内 いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
		外 かげやまクリニック(西沢)	26-1026
	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
⑩	気仙沼	うちクリニック(東新城)	23-0087
		葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
8	西	内 阿部医院(厳美町)	29-2020
		外 しいわ耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック(山目)	33-2117
	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
⑩	気仙沼	齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260
		佐々木小児科医院(本郷)	22-6811
14	西	内 寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
		外 岩崎外科医院(三関)	26-2488
	東	本多医院(大原)	72-2133
⑩	気仙沼	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
		南三陸	佐藤徹内科クリニック(志津川)
21	西	内 氷室内科医院(青葉)	23-3185
		外 菅原整形外科クリニック(銅谷町)	23-0501
⑩	東	遠藤医院(千厩)	53-2126
		三条小児科医院(田中前)	23-0088
		気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621
28	西	内 及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
		外 若手クリニック一関(旭町)	21-5111
⑩	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
		気仙沼	遠藤産婦人科医院(本郷)
		小松クリニック(東八幡前)	21-5770

*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

■10月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
4	④ 宇部建設(株)	9:30~12:00
5	(株)一測設計	9:00~11:00
	⑤ (株)スキルギャランティ	12:00~13:00
6	(株)金澤電気工業所	14:30~16:00
	⑥ イオンスーパーセンター一関店	10:00~16:00
9	⑨ 日本マニファクチャリングサービス(株)岩手テック	9:30~12:30
	一関第二高等学校	14:00~16:00
15	⑮ 花泉支所	10:00~11:00
	(株)神文ストア花泉店	12:30~14:00
18	⑮ (株)花泉高等学校	15:30~16:30
	(株)伸原工業所東北工場	10:00~11:00
18	⑮ 千厩ショッピングモールエスピア	12:30~14:00
	千厩高等学校	15:00~16:30
28	⑮ 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

薬を服用するときには、服用時間を守り、必ず一緒に水分を摂ってください。水かぬるま湯がいいでしょう。効果的な成分の吸収のために水分が必要なので、薬だけを飲むことは避けてください。

子供用の薬に「ドライシロップ剤」があります。オレンジジュースなど酸味の強いものと一緒服用すると、マスキング構造が壊れてしまい、味が悪くなる場合があります。また、乳児でミルクに混ぜたとき、味が変わってミルク嫌いになることがあるので注意が必要です。

医薬品の交付や販売時には、薬剤師による薬の情報提供が法律で義務付けられていますので、必ず説明を受けてください。薬を交付する際にいくつか問いかける場合があります。安全使用のために必要なことですので、協力をお願いします。

</