

■11月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
1	西	桂島医院(駅前)	21-8883
②	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
2	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
③	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
5	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
④	東	室根診療所(折壁)	64-2127
6	西	西城医院(舞川)	28-2393
⑤	東	本多医院(大原)	72-2133
7	西	袋医院(花泉)	82-3316
⑥	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
8	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
⑦	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
9	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
⑧	東	もりあいの内科クリニック(千厩)	51-3322
12	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
⑨	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
13	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
⑩	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
14	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑪	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
15	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
⑫	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
16	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
⑬	東	阿部医院(長坂)	47-3898
19	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
⑭	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
20	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
⑮	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
21	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
⑯	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
22	西	いとろ脳神経内科(上坊)	21-8200
⑰	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
26	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
⑱	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
27	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
⑲	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
28	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑳	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
29	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
⑳	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
30	西	桂島医院(駅前)	21-8883
㉑	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156

*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

■乳がん検診

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てください。

地域	日	受付時間	場所
一関	19⑨	9:30~10:30	自然休養村管理センター(厳美)
	20⑩	13:00~14:00	関が丘コミュニティセンター
	21⑪	9:30~10:30	中里公民館
一関	22⑫	13:30~14:30	市総合体育館「ユードーム」
	22⑬	9:30~10:30	萩荘公民館
	26⑭	13:00~14:00	一関学習交流館
一関	27⑮	9:00~10:00	一関保健センター
	28⑯	13:00~14:00	一関保健センター
	29⑰	9:30~10:30	一関農村センター
30⑱	13:30~14:30	一関文化伝承館(舞川)	

☎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(りんごコース)

◇日時…11月15日⑩ 9:30～12:00(受け付け9:15～)

◇場所…川崎公民館

◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇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、おんぶひもなど

◇対象…24年2～6月生まれの子供と保護者

◇定員…先着10組

◇受付期限…11月8日⑧

☎川崎支所保健福祉課 ☎④ 4022

■すこやか幼児教室

◇日時…11月20日⑩ 9:30～12:00(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

◇持ち物…母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具、おんぶひもなど

◇対象…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

◇定員…先着12組

◇参加費…200円(調理実習費)

◇受付期限…11月13日⑩

☎本庁健康づくり課 ☎② 2160

■第18回岩手県医学検査学会

◇日時…11月3日① 13:30～14:30

◇場所…前沢ふれあいセンター(奥州市)

◇公開講演…「山菜と健康～外科医・加藤が語る加藤流レシピ～」県立磐井病院加藤博孝院長

☎県立磐井病院 ☎③ 3452

■地域医療フォーラム

医療と介護が連携した在宅医療、介護施設での医療・介護の在り方、望ましい看取りとは何か一緒に考えませんか。

◇日時…11月17日① 14:00～16:30

◇場所…藤沢文化センター「縄文ホール」

◇内容…▶基調講演「生きる力を育むコミュニティ緩和ケア」医療法人心の郷穂波の郷クリニック三浦正悦院長 ▶寸劇「おらだちにもでざるごと」▶パネルディスカッション「医療と介護の連携による望ましい看取りとは」

◇参加費…無料

☎本庁健康づくり課 ☎② 2160

■11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。

日	時間	場所
5⑨	10:00~11:00	一関保健センター
12⑩	13:30~14:30	藤沢支所
19⑪	10:00~11:00	東山支所
	13:30~14:30	川崎支所

☎本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

■11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
健康相談	一関	14⑫	高崎会館
	山目	27⑬	上台公民館
	中里	5⑭	上大林集会所
		20⑮	中里公民館
	真滝	26⑯	狐禅寺公民館
		28⑰	水口集会所
	厳美	13⑱	13区集落センター
		14⑲	瑞山公民館
		7⑳	下大桑コミュニティセンター
	萩荘	20㉑	川台中央公民館
5⑳		14区集落センター	
舞川	21㉒	11区集会所	
栄養相談	12⑳	9:00~16:00	一関保健センター
	26㉓		
玄米ニギニギ体操	7㉔	13:30~	関が丘コミュニティセンター
	23㉕		

*玄米ニギニギ体操は ☎食改(熊谷) ☎③ 1310

◇大東地域 ☎大東支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
健康相談	5⑨	13:30~14:30	上大原下会館
	7⑩	9:30~10:30	山口会館
		13:30~14:30	藤ヶ崎会館
	8⑪	9:30~10:30	弘川自治会館
		13:30~14:30	曾慶1区自治会館
	9⑫	9:30~10:30	曾慶2区研修会館
		13:30~14:30	前の沢自治会館
	12⑬	13:30~14:30	曾慶4区自治会館
	15⑭	9:30~10:30	曾慶5区自治会館
	19⑮	13:30~14:30	曾慶6区部落会館
	22⑯	9:30~10:30	13区部落会館(曾慶)
	29⑰	9:30~10:30	京津畑交流館「山がっこ」
13:30~14:30		市之通自治交流会館	
デイケア	21⑱	9:00~14:00	大東保健センター

Voice 元気のひみつ

廣長千鶴子さん 川崎町薄衣 61歳

自分を知るため体力測定が必要
塩分控えめで一定量を食す

スポーツ推進委員と食改を務めています。年を重ねても体力が低下していても頭ではその認識がないことがあります。自分の運動能力や体力などを知るためにも体力測定を定期的に行い、地域の人が集まって運動する機会があるといいですね。食事は塩分を控えて、味噌汁は具たくさんに。ごはんの量を測って、食べ過ぎにならないように注意しています。



Hironaga Chizuko

◇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	5⑨	10:00~12:00	花泉支所
	12⑩		花泉総合福祉センター

◇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	21⑩	12:00~	一関文化センター

◇東山地域 ☎東山支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
骨コツ! 貯筋教室	16⑫	9:30~11:30	東山保健センター
医師講演会	30⑬		

◇室根地域 ☎室根支所保健福祉課

内容	日	時間	場所	
健康教室	17区	6⑭	10:00~11:30	竹野下地区会館
	18区	13⑮		
	19区	22⑯	平原地区会館	
	20区	30⑰		千代ヶ原地区会館
ふれあい会	8⑱	10:00~12:00	室根保健センター	

◇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・種がい者アート)	6⑱	10:00~15:00	川崎公民館
	20⑲		
「更年期の過ごし方」講演会	7⑳	13:45~15:30	

◇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」	7⑳	9:30~	藤沢公民館 黄海分館	
	15㉑			藤沢保健センター
	22㉒			新沼コミュニティセンター
	29㉓			藤沢保健センター
脱メタボ教室	26㉔	13:30~	藤沢保健センター	
健康相談・健康教室	31区	8㉕	31区自治会館	
	25区	13㉖	25区自治会館	
	23区	18㉗	ひまわり館	
	26区	19㉘	26区自治会館	
	22区	26㉙	中山自治会館	
	24区	27㉚	24区自治会館	
健康・栄養 教室	19区	30㉛	黄南多目的自治会館	
	本郷地区			本郷白藤交流館
	2区			13㉜
43区	19㉝	43区自治会館		

■11月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
3	西	西城病院(八幡町)	23-3636
	東	すがわら皮膚科クリニック(山目)	33-2332
④	西	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
		うちクリニック(東新城)	23-0087
		小野寺医院(赤岩)	23-9890
4	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
	東	誠信堂医院(涌津)	82-3362
⑤	西	藤沢病院(藤沢)	63-5211
		小野医院(唐桑町)	32-3128
		葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
		阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
11	西	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
		大友病院(三日町)	22-6868
⑥	西	南条整形外科(田中前)	29-6711
		佐藤徹内科クリニック(志津川)	47-1175
		菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
18	西	西城医院(舞川)	28-2393
	東	ひがしやま病院(松川)	48-2666
⑦	西	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
23	西	桂島医院(駅前)	21-8883
		一関病院(大手町)	23-2050
		たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
⑧	西	おだか医院(田中前)	22-3210
		齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260
		昭和病院(田村町)	23-2020
25	西	笠原耳鼻咽喉科医院(五代町)	23-4916
	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
		小松クリニック(東八幡前)	21-5770
	気仙沼	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990

*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

■11月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
1①	一関警察署	9:30~12:00
4②	一関工業高等専門学校	9:30~15:30
8③	一関市消防本部	9:30~11:00
	(株)アイシーエス一関事業所 一関工業高等学校	12:00~14:00 15:20~16:30
9④	磐井農業共済組合	9:00~10:30
	(株)日ビス岩手一関工場	11:30~13:00
11⑤	ジョイス三関店	14:30~16:00
	市役所室根支所	9:30~15:00
15⑥	(株)平野組 東里工業(株)	9:30~11:00 9:00~10:30
16⑦	(株)柴宿ファッション	11:30~13:00
	千住スプリンクラー(株)岩手事業所	14:30~16:00
25⑧	イオン一関店	10:00~16:00
28⑨	一関地区合同庁舎(※)	14:00~16:00

(※)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。

食欲の秋、つい食べ過ぎで
しまうなんてことはありま
せんか。ゆつくり噛んで食べ
たり、食前にスープや温かい
お茶を飲んだりすると、満腹
感を得やすくなります。これ
からの季節は、旬の野菜さ
らの、豆腐、しらたきなど低
エネルギーの食材をたっぷり
入れた鍋料理もおすす
めです。

食事は、ごはん、汁物、主
菜、副菜の順に代わる代わる
食べるとういでしょう。ま
た、野菜料理を初めにうま
んで食べる、食物繊維の働
きによって食後の血糖値の
上昇が穏やかになる効果が
得られます。

旬の食材をたくさん取り
入れて、毎回の食事を楽し
みましょう。楽しい食事は心も
体も養います。一関保健セン
ターは、毎月第2・4月曜日に
栄養相談を受け付けてい
ます。気軽に利用してくださ
い。

本庁健康づくり課
小野寺洋子 栄養士兼
Interview
健康塾



Onodera Yoko