

■12月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
3	西	西城医院(舞川)	28-2393
⑧	東	室根診療所(折壁)	64-2127
4	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
④	東	もりあい内科クリニック(千歳)	51-3322
5	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
6	西	袋医院(花泉)	82-3316
⑧	東	県立千歳病院(千歳)	53-2101
7	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
⑧	東	本多医院(大原)	72-2133
10	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
⑧	東	谷藤内科医院(千歳)	51-3355
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
12	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑧	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
13	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
⑧	東	県立千歳病院(千歳)	53-2101
14	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
⑧	東	阿部医院(長坂)	47-3898
17	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
⑧	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
18	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
④	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
19	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
⑧	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
20	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑧	東	県立千歳病院(千歳)	53-2101
21	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
⑧	東	千歳ひかりクリニック(千歳)	51-1156
25	西	桂島医院(駅前)	21-8883
④	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千歳)	51-1377
26	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
⑧	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
27	西	西城医院(舞川)	28-2393
⑧	東	県立千歳病院(千歳)	53-2101
28	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
⑧	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512

*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

■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ください。

地域	日	受付時間	場所
一関	1④	9:00~10:00	一関保健センター
	2⑧	13:00~14:00	
	4④	9:30~10:30	
	7⑧	13:00~14:30	
市総合体育館「ユードーム」	8④	13:00~14:30	

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■市保健推進委員活動交流・研修会

◇日時 12月12日④13:30～15:30

◇場所 川崎公民館ホール

◇内容 ①一関・花泉地域の保健推進委員による活動発表②生活習慣病予防講演会▶演題「生活習慣病の予防について」▶講師 一関中央クリニック長澤茂院長

◇定員 230人

●本庁健康づくり課☎②2160

■4種混合ワクチンが不足

11月1日から接種可能になった4種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ)ワクチンが不足しています。しかし、乳幼児が百日せきなどの病気にかかる重篤な症状になりやすいです。4種混合予防接種予診票兼接種券をお持ちの人でも4種混合ワクチンの入荷を待たずに三種混合ワクチンと単独の不活化ポリオワクチンで早めの接種をお勧めします。

その際、予診票を差し替えますので、母子健康手帳と予診票を持参して、健康づくり課または各支所保健福祉課保健係の窓口まで来庁してください。

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■県立磐井病院からのお知らせ

当院の小児科・新生児科は、4月から常勤医師2人体制で診療を行っています。これまで震災復興支援による応援医師の協力をいただいていたが、11月をもって終了しました。

このため、11月5日から受付時間と診療時間を変更し、重症患者と紹介患者を中心に診療を行っています。軽傷患者は他の医療機関(かかりつけ医など)での受診をお願いします。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◇受付時間 8:30～10:30

◇診療時間 10:00～12:00

●県立磐井病院地域医療福祉連携室 ☎③3452

■12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
3⑧	10:00~11:00 13:30~14:30	一関保健センター
10⑧ 17⑧	13:30~14:30	大東保健センター 花泉支所保健福祉課

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■専門医によるこころの健康相談

◇日時 12月20日④13:30～15:30

◇場所 一関保健所

◇費用 無料

◇受け付け 予約が必要

●一関保健所保健課☎②1415

■おやこ料理教室

親子で楽しみながら「簡単に作れるうす味おせち」を作ってみませんか。

◇日時 12月26日④10:00～12:30

◇場所 一関保健センター調理室

◇対象 一関地域の小学生と保護者

◇持ち物 エプロン、三角巾、おしぼり、料理を詰める容器、筆記用具

◇定員 先着12組

◇参加費 1組700円

◇受付期限 12月19日④

●本庁健康づくり課☎②2160

■12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 10⑧	10:00~11:30	16区会館
	山目 21⑧		松木下谷地集会所
	真滝 18④		下滝沢公民館
	厳美 3⑧		栃倉公民館
	14④		自然休養村管理センター
栄養相談	10⑧	9:00~16:00	一関保健センター
玄米ニギニギ体操	12⑧	13:30~	関が丘コミュニティセンター
	28⑧		山目公民館

*玄米ニギニギ体操は●食改(熊谷) ☎③1310

◇東山地域 ●東山支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
骨コツ!筋教室	14⑧	9:30~11:30	東山保健センター
		10:00~14:00	やまゆりの会

◇大東地域 ●大東支所保健福祉課

内容	日	時間	場所	
健康相談	5⑧	9:30~10:30	水晶館	
		13:30~14:30	栃折沢公民館	
	6⑧	9:30~10:30	源八会館	
		13:30~14:30	大金公民館	
	10⑧	13:30~14:30	八幡自治会館	
	17⑧	13:30~14:30	仲町会館	
	20⑧	9:30~10:30	大東コミュニティセンター	
		13:30~14:30	但馬崎会館	
	デイケア	14⑧	9:30~13:00	大東保健センター

◇千歳地域 ●千歳支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
千歳ふれあい会	21⑧	9:30~	室根保健センター

◇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	3⑧	10:00~12:00	花泉支所
	17⑧	10:00~14:00	花泉総合福祉センター
歯科医師講演会	4④	13:30~15:00	花泉支所
玄米ニギニギ体操教室	10⑧	10:00~11:15	

◇室根地域 ●室根支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
ふれあい会	21⑧	9:30~14:30	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
てんとう虫教室 (調理実習・障がい者アート)	11④	10:00~15:00	川崎公民館
	25④		
男の幸せ厨房	18④	13:30~17:00	
キューピー広場	27⑧	9:30~11:30	

◇藤沢地域 ●藤沢支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
なかよし会	6⑧	10:30~	
脱メタボ教室	10⑧	13:30~	藤沢保健センター
デイケアすみのの会	21⑧	10:00~	新沼コミュニティセンター
健康相談教室	34区 7⑧		
健康・栄養教室	1区 5⑧ 18区 7⑧		ぼんゆう会館
			18区自治会館

■12月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
1④	イオンスーパーセンター一関店	10:00~16:00
5④	(株)佐原	9:30~12:30
	一関第二高等学校	14:00~16:00
6④	JAIわて南 営農経済部	9:00~11:00
	北上製紙(株)	14:30~16:30
7④	クボホームセンター大東店	10:00~13:00
23⑧	大東高等学校	15:00~16:00
	イオン一関店	10:00~16:00
26④	(株)大昌電子岩手工場	9:30~11:00
	藤沢保健センター	12:30~14:00
	サカイ産業(株)	15:00~16:00

*クリスマス献血キャンペーン実施中です
 *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

■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

■12月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
2	内	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
	外	岡崎整形外科(三関)	23-7000
	東	室根診療所(折壁)	64-2127
⑧	気仙沼	遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828
		葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
	南三陸	佐藤徹内科クリニック(志津川)	47-1175
9	内	木村消化器内科(三関)	21-1311
	外	かねた整形外科医院(山目)	33-1110
	東	奥玉診療所(奥玉)	56-2751
⑧	気仙沼	大友病院(三日町)	22-6868
		小松クリニック(東八幡前)	21-5770
	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
16	外	中里クリニック(石畑)	32-5888
	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
	気仙沼	気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621
⑧		村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
	西	菊池医院(銅谷町)	23-7100
	外	そばた脳神経クリニック(上大槻街)	21-1175
23	東	千葉内科医院(長坂)	47-4163
	気仙沼	うちクリニック(東新城)	23-0087
	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
24	外	かげやまクリニック(西沢)	26-1026
	東	遠藤医院(千歳)	53-2126
	⑧	気仙沼	齋藤外科クリニック(東新城)
29		三条小児科医院(田中前)	23-0088
	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
30	内	氷室内科医院(青葉)	23-3185
	外	西城医院(舞川)	28-2393
	東	ひがしやま病院(松川)	48-2666
⑧	歯科	千田歯科クリニック(青葉)	23-2233
		熊谷歯科医院(摺沢)	75-4618
	気仙沼	小野医院(唐桑町)	32-3128
31		条南整形外科(田中前)	29-6711
	内	西城病院(八幡町)	23-3636
	外	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑧	東	一関病院(大手町)	23-2050
		谷藤内科医院(千歳)	51-3355
	歯科	中央歯科クリニック(花泉)	82-5959
		しばじゅく歯科(長坂)	47-3390

*診療時間…9:00～17:00(歯科は9:00～12:00)
 *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

木村消化器内科
木村義人 医師
インフルエンザ
予防で元気に
冬を乗り切ろう

インフルエンザに感染すると高熱、関節痛、倦怠感などの全身症状が表われます。高齢者や基礎疾患のある人は肺炎などの合併症、小児ではまれに脳炎を起こすことがあります。流行前の予防接種は、発症の可能性の低減と重症化の回避が期待できます。12月中旬までの接種をお勧めします。

主に咳やくしゃみの飛沫によって感染するインフルエンザ。学校など人が集まる場所での感染を完全に防ぐことは困難ですが、マスクの着用、手洗い、うがいは感染予防に効果的です。また、日頃から十分な睡眠や栄養を取って病気に対する抵抗力を高めましょう。

体調を崩したときは十分な水分を補給して安静に。高熱などで具合が悪いときは早めに医療機関を受診してください。



Kimura Yoshito

Voice
 元気のひみつ
小野寺洋子 さん 花泉町永井 56歳
自ら考案した振り付けで
玄米ニギニギ体操

食生活改善推進員を務めて24年になります。皆さんが知っている曲に合わせた玄米ニギニギ体操を考え、地域に普及しています。振り付けは基本動作をアレンジしたもので、誰もが無理せず気軽にできる体操と心掛けています。友人と一緒に1時間程度のウォーキングをしています。話しをしながら体を動かせるので、楽しいですよ。



Onodera Yoko