

### ■2月の小児・成人夜間救急当番医

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

\*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

### ■25年度成人検診の申し込みはお済みですか

検診申込調査書は、地区の保健推進委員などが届けます(12月27日以降の転入者には2月上旬に郵送します)。検診を申し込まない人も理由を記入し、必ず提出してください。

◇**提出方法** 返信用封筒で郵送または健康づくり課(一関保健センター内)、各支所保健福祉課または地域の保健推進委員へ届けてください

◇**提出期限** 2月8日(金)(12月27日以降の転入者は、検査申込調査書が届き次第早めに提出してください)

☎本庁健康づくり課☎②2160 または各支所保健福祉課

### ■両親学級「たんぽぽコース」

◇**日時** ①2月19日(金)9:30～13:00  
②3月2日(土)9:30～11:50

◇**場所** 一関保健センター

◇**内容** ①妊娠中の栄養について栄養講話・調理実習、保健師講話など②もくろみ実習など

◇**対象** 市内に居住する妊婦、夫、その家族

◇**持ち物** 母子健康手帳、ママパパ学級テキスト、エプロン、三角巾

◇**定員** 先着12組

◇**調理実習費** 1人300円

◇**申込期限** 2月12日(土)

☎本庁健康づくり課☎②2160



### ■ヒブワクチン予防接種の追加接種の間隔が変わります

法改正によって、ヒブワクチン予防接種の初回免疫終了後、7～13カ月の間に追加接種ができるようになりました。5歳未満の人は、13カ月以上経過しても3月31日までは公費助成を受けられます。詳しくは下記まで問い合わせください。

☎本庁健康づくり課☎②2160 または各支所保健福祉課

### ■2月のこころの健康相談

心の問題に一人で悩まず、気軽に相談してください。臨床心理士が相談に応じます。

日	時間	場所
18(月)	13:30～14:30	花泉支所保健福祉課
25(月)	10:00～11:00	千厩支所保健福祉課
	13:30～14:30	室根支所保健福祉課

◇**申し込み** 電話で予約してください

◇**費用** 無料

☎本庁健康づくり課☎②2160 または各支所保健福祉課

### ■磐井病院がん患者・家族サロン「こころば」よろず講演会

◇**日時** ①2月7日(土)②3月19日(火) 時間は14:00～16:00

◇**場所** 磐井病院5階会議室

◇**内容** ①ストーマと上手に暮らそう②そうだったのか副作用! ～抗がん剤編～

◇**講師** ①加藤美幸皮膚・排泄ケア認定看護師②村上正美がん薬物療法認定薬剤師

◇**対象** どなたでも可

◇**参加費** 無料

☎県立磐井病院地域医療福祉連携室☎③3452

### ■2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(中里地区)	19(土)	10:00～11:30	中里公民館
	12(金) 25(月)	9:00～16:00	一関保健センター
栄養相談	13(土) 22(金)	13:30～	関が丘コミュニティセンター 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	4(月) 18(月)	10:00～12:00 10:00～14:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	12(土)	

◇**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	21(土)	10:00～	町外

◇**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	13(土)	9:30～11:30	東山保健センター
やまゆりの会	22(金)	9:30～14:00	

◇**室根地域** ☎室根支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
健康づくり講演会	7(土)	14:30～15:30	室根支所
ふれあい会	21(土)	9:30～14:30	町外活動

◇**川崎地域** ☎川崎支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
第27回かわさき健康福祉まつり	2(土)	9:45～14:00	川崎公民館
	てんとう虫教室(調理実習簿がい者アート)	19(土)	

◇**大東地域** ☎大東支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
健康相談	5(土)	10:00～11:00	むつみ会館
		13:30～14:30	大久保自治会館
	6(土)	10:00～11:00	やまぶき会館
		13:30～14:30	川内自治会館
	7(土)	10:00～11:00	中島自治会館
		13:30～14:30	一六合同会館
	12(土)	13:30～14:30	川原町区民センター
		13(土)	10:00～11:00
	13(土)	13:30～14:30	下町会館
		14(土)	10:00～11:00
	15(土)	10:00～11:00	東山郷自治会館
		13:30～14:30	中央会館
	18(土)	10:00～11:00	ひまわり会館
		21(土)	10:00～11:00
	25(土)	13:30～14:30	沼田自治会館
		13:30～14:30	下摺沢自治会館
	28(土)	10:00～11:00	流矢自治会館
		13:30～14:30	大東コミュニティセンター
デイケア	22(金)	9:30～13:00	大東保健センター

◇**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	6(土) 14(土) 21(土) 28(土)	9:30～	藤沢公民館黄海分館
			藤沢保健センター
			藤沢保健センター
			新沼コミュニティセンター
脱メタボ教室	18(土)	13:30～	藤沢保健センター
デイケアすみのりの会	22(金)	10:00～	藤沢保健センター
健康・栄養教室	15区 40区 保呂羽	6(土) 15(土) 22(土)	七日町交流センター
			千松自治会館
			保呂羽コミュニティセンター
健康相談教室	33区 13区 23区 14区	7(土) 15(土) 20(土) 18(土)	新沼コミュニティセンター
			13区自治会館
			ひまわり館
			14区自治会館

### ■2月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
3	西	内 阿部医院(厳美町)	29-2020
		外 誠信堂医院(涌津)	82-3362
	東	川崎弥栄診療所(薄衣)	43-3114
		遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828
	気仙沼	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)
10	西	内 寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
		外 佐藤外科肛門科医院(山目)	26-5125
	東	室根診療所(折壁)	64-2127
		気仙沼	うちクリニック(東新城)
11	西	内 及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
		外 西城医院(舞川)	28-2393
	東	千葉内科医院(長坂)	47-4163
		気仙沼	おだか医院(田中前)
17	西	内 氷室内科医院(青葉)	23-3185
		外 一関病院(大手町)	23-2050
	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
		気仙沼	大友病院(三日町)
24	西	内 西城病院(八幡町)	23-3636
		外 笠原耳鼻咽喉科医院(五代町)	23-4916
	東	藤沢病院(藤沢)	63-5211
		気仙沼	小松クリニック(東八幡前)
		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

### ■2月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
2(土)	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
6(土)	岩手日日新聞社東台センター	9:30～12:00
	一関病院	14:00～16:30
7(土)	(株)ケーエムエフ	9:30～11:30
	日本端子(株)花泉工場	13:00～16:00
24(土)	イオン一関店	10:00～16:00
	(株)富士通ゼネラルエレクトロニクス	9:30～12:00
27(土)	県立磐井病院	13:30～16:30
	三菱マテリアル(株)岩手工場	9:30～11:00
28(土)	(株)鈴清食品	12:00～13:00
	市役所東山支所	14:30～16:00

\*2月はバレンタイン献血キャンペーンを実施します。キャッチフレーズは「踏み出す勇気～伝えたい心、届けたい気持ち～」  
\*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



岩手県献血推進マスコットキャラクター「ココロンちゃん」

乾燥性皮膚炎は、皮膚の脂と水分が減少し、乾燥することで生じます。膝下に現れやすく、ひび割れ、赤み、強いかゆみなどの症状が出ます。皮膚の潤いは、皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質の3つで保ちます。これらは、加齢、生活習慣、疾患などが原因で減少することがあります。保湿剤は、皮膚に潤いを与え、水分を逃がしません。予防を兼ねて朝と夜の塗布をお勧めします。症状が強い場合は、ステロイドの塗り薬や抗アレルギー剤の飲み薬などで治療します。

乾燥を防ぐには、普段から▼熱いお湯や長風呂を避け、体をゴシゴシ洗わない▼適度な湿度を保つ▼肌着は刺激の少ないものを着る▼などに気を付けてください。また、アルコールや香料などの刺激物で体温が上昇するとかゆみが増します。取り過ぎに注意してください。

Interview  
健康塾



Sugawara Yumiko

**Voice**  
元気のひみつ  
**島山康人** 千厩町千厩 52歳  
大好きなバスケットとスキーで体を動かしてリフレッシュ

千厩町で歯科医をしています。中学1年からバスケットボールを続けています。今は、千厩小のミニバスで指導者として子供たちに教え、千厩中バスケット部の夜間練習では練習のサポートをしています。健康維持の秘けつは、無理をしないことと適度なアルコールの摂取です。冬期は30年以上続けている趣味のスキーで体を動かし、リフレッシュしています。



Hatakeyama Yasuto