

### 3月の小児・成人夜間救急当番医

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

\*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

### 3月は自殺対策強化月間です

強化月間に合わせて、こころの相談窓口などを掲載した自殺予防クリアファイルを全戸に配布します。  
 あなたもゲートキーパー(命の門番)になります。家族や仲間の変化に気づき、悩んでいる人に勇気を出して声をかけてみませんか。



また、こころや体に不調を感じたら、一人で悩まずにご相談ください。  
 ☎本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

### 3月のこころの健康相談窓口

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
18④	10:00～11:00	東山支所保健福祉課
	13:30～14:30	川崎支所保健福祉課

◇申し込み 電話で予約してください  
 ◇費用 無料  
 ☎東山支所保健福祉課☎⑦4530または川崎支所保健福祉課☎④4022

### 3月1日(金)～7日(水)は

**子ども予防接種週間**  
 通常の診療時間に予防接種を受けられない人を対象に下記医療機関で予防接種を行います。予防接種の接種状況を確認し、接種対象年齢内に接種を済

ませてください。予防接種に関する相談にも応じます。

事前予約が必要です。詳しくは、下記医療機関に直接問い合わせてください。

### ◇協力医療機関

医療機関	電話	実施日
一関地域		
阿部内科クリニック	23-2918	2④午前
一関中央クリニック	21-1222	2④午前
及川内科胃腸科クリニック	31-3131	2④午前
小野寺内科循環器科	23-5600	2④午前、3④午後
齊藤産婦人科医院	23-6946	2④午前
佐藤胃腸科内科医院	23-9678	2④午前
産婦人科 野田	23-0608	2④午前、3④午前
昭和病院	23-2020	2④午前
千葉内科医院	25-3211	2④午前
寺崎内科胃腸科医院	23-6211	2④午前
中里クリニック	32-5888	2④午前
中野内科循環器科クリニック	33-2311	2④午前
花泉地域		
誠信堂医院	82-3362	1④、4④、5④、7④
袋医院	82-3316	2④午前、4④
大東地域		
菅野内科医院	75-2772	2④午前
菊池内科医院	74-2512	2④午前
本多医院	72-2133	1④、2④午前
千厩地域		
奥玉診療所	56-2751	2④午前
千厩ひかりクリニック	51-1156	2④午前
たかがね内科泌尿器科クリニック	51-1377	2④午前
もりあい内科クリニック	51-3322	2④午前
東山地域		
阿部医院	47-3898	2④午前
千葉内科医院	47-4163	2④午前
川崎地域		
かわさきファミリークリニック	43-3770	2④午前、6④

### 平成25年度一関市医師修学資金貸付修学生募集中

将来、市内の病院などで勤務する意志のある医学生に修学資金を貸し付けます。  
 ◇募集人員 1人  
 ◇貸付金額 入学一時金760万円以内(私立大学入学者に限る)月額30万円以内  
 ◇申請方法 3月25日④までに所定の申込書で下記へ申し込む  
 ☎本庁健康づくり課☎②2160

### 一関地域「こころの安全週間」

一関保健所は、毎年3月10日から16日までの一週間を『一関地域「こころの安全週間」』と定めています。  
 一関市・平泉町全体で「いのちの大切さ」を考え、命と心を共に支え合う地域づくりができるよう、一人一人ができることを考えてみませんか。  
 ☎一関保健所保健課☎②61415

### 3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
栄養相談	11④ 25④	9:00～16:00	一関保健センター
玄米ニギニギ体操	6④ 13④ 22④	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④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	4④ 18④	10:00～12:00 10:00～14:00	花泉支所
大根コン健康体操教室	7④	13:30～15:00	花泉総合福祉センター
玄米ニギニギ体操教室	12④	10:00～11:15	花泉支所

#### ◇大東地域 ☎大東支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
健康相談	7④	10:00～11:00 13:30～14:30	八日町会館 高校通り公民館
	8④	10:00～11:00 13:30～14:30	大東コミュニティセンター 小沼公民館
	11④	13:30～14:30	堺ノ沢公民館
	14④	10:00～11:00 13:30～14:30	峠自治会館 寒七自治会館
デイケア	15④	9:30～13:00	大東保健センター

#### ◇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	7④	9:30～	室根保健センター

#### ◇東山地域 ☎東山支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
骨コツ! 肘筋教室	14④	9:30～11:30	東山保健センター
やまゆりの会	15④	10:00～14:00	

#### ◇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	7④	9:30～14:30	室根保健センター
高齢者げんき教室	22④	9:30～12:00	

#### ◇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)	5④	10:00～15:00	川崎公民館

#### ◇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	6④	9:30～	藤沢公民館黄海分館
	14④		藤沢保健センター
	21④		藤沢保健センター
	28④		新沼コミュニティセンター
精神障害者家族会ひばりの会	7④	13:30～	藤沢保健センター
29区健康相談・教室	8④	10:00～	29区自治会館
脱メタボ教室	15④	13:30～	藤沢保健センター
デイケアすみのの会	22④	10:00～	藤沢保健センター

### 3月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
3	西	内 小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
		外 岡崎整形外科(三関)	23-7000
	東	奥玉診療所(奥玉)	56-2751
		葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
10	西	内 阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
		外 かねた整形外科医院(山目)	33-1110
	東	遠藤医院(千厩)	53-2126
		気山沼 村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
17	西	内 菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
		外 中里クリニック(石畑)	32-5888
	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
		気山沼 うちクリニック(東新城)	23-0087
20	西	内 桂島医院(駅前)	21-8883
		外 そばた脳神経クリニック(大槻街)	21-1175
	東	阿部医院(長坂)	47-3898
		気山沼 おだか医院(田中前)	22-3210
24	西	内 昭和病院(田村町)	23-2020
		外 かげやまクリニック(西沢)	26-1026
	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
		気山沼 小野医院(唐桑町)	32-3128
31	西	内 一関中央クリニック(中央町)	21-1222
		外 ひわい耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック(山目)	33-2117
	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
		気山沼 小松クリニック(東八幡前)	21-5770
		条南整形外科(田中前)	29-6711

\*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  
 \*気山沼市・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

### 3月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
2④	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
5④	一関保健センター	9:30～12:00
	一関信用金庫本店	14:00～16:30
6④	ふじの美学園	9:30～10:30
	藤沢保健センター	11:30～13:30
7④	市役所大東支所	9:30～10:40
	榎東北オカヤ	14:30～16:00
24④	イオン一関店	10:00～16:00
26④	市役所本庁舎(※)	10:00～11:00
	一関合同庁舎	9:30～11:00
28④	榎スキルギランティ	12:00～13:00
	榎一関LIXIL製作所	14:30～16:30
29④	JAIわい東本店	9:00～10:30
	マイヤ千厩店	12:00～14:00
	県立千厩病院	15:00～16:30

\*※は成分献血です。実施5日前までに本庁健康づくり課☎②2160へ予約してください

老健ふじさわ  
千葉恵美子 理学療法士  
転倒しない丈夫な体で健康寿命を延ばしましょう

加齢で足腰が弱り、転倒事故などで骨折し、そのまま寝たきりになる人は少なくありません。  
 高齢者の転倒事故は、屋内での発生比率が高くなります。頭ではわかっていても筋力が低下し、動きが鈍くなる力、ふすまの段差やこたつ布団などちょっとしたものにつまずいてしまいます。このため、床に物を置かない、足元を明るく照らす、コンセントのコードを端に寄せるなど、転倒の危険性を除く気配りが必要です。  
 一番重要なことは、転倒しない丈夫な体づくりです。椅子に座り、足踏みや膝伸ばしなど手軽にできる運動を続けましょう。バランス感覚を養う運動も効果的です。毎日20分程度の運動を日課にして行うことが大切です。  
 運動と併せてバランスの良い食事を取り、心身ともに健康に暮らしましょう。



Chiba Emiko

Interview  
健康塾

\*健康寿命…日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間のこと