

# 健康 だより

HEALTH  
IS WEALTH



元気の  
ひみつ  
Voice

Tatezawa  
Toshiko

館澤敏子さん 千厩町千厩 75歳

## 毎日の習慣が健康の源です

免許を持っていないこともあり、車に頼らずに歩くようにしています。食事は野菜を中心に、三食きっちり取ります。こうした普段の習慣が健康の源です。

一日一回は声を上げて笑う、感謝の気持ちを言葉で表す、ことも大切にしています。若いころは丈夫な体を意識していましたが、70歳を過ぎてからは気持ちこそが大切だと思ふようになりました。年一回の定期検診も欠かしません。

楽観的な性格は、母の「家庭を守るのは女性。くよくよせずに、笑顔でいなさい」という教えを守っているからでしょうね。

## 10・11月の献血カレンダー

月	日	献血会場	時間
10	27㊤	イオン一関店	10:00~16:00
	29㊤	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
		一関第二高校	14:00~16:00
	1㊤	一関市消防本部	9:30~11:00
		(株)スキルギャランティ	12:00~13:00
		一関第二高校	14:30~16:00
	3㊤	一関高専	9:30~11:30 13:00~15:30
11	7㊤	一関警察署	9:30~12:00
	8㊤	東里工業(株)	9:00~11:00
		(株)柴宿ファッション 千住スプリングラー(株) 岩手事業所	12:00~13:00 14:30~16:00
	10㊤	室根きらめきパーク	10:00~15:00
	14㊤	磐井農業共済組合	9:30~10:30
		ジョイス三関店	14:30~16:30
	15㊤	(株)平野組	9:00~11:00

\*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

㊤健康づくり課(一関保健センター内)

## 各医療機関の有する機能を公表

県は29年度までの「岩手県保健医療計画」を策定しました。県民の医療機関の適切な選択を支援することを目的に、一関保健所、県ホームページで各医療機関が有する医療機能を公表していますので、活用してください。

㊤岩手県医療政策室 ☎019・629・5492

## 産後サポーター育成研修会

出産後の家事やもく浴の手伝いをする「産後サポーター」(有償ボランティア)の育成研修会を行います。

◇日時・会場 11月15日㊤ 9:30~13:15、26日㊤ 13:00~15:30・一関保健センター

◇対象 産後サポーターの①登録者②

登録希望者 \*資格要件あり、詳しくは下記へ問い合わせください

◇内容 医師講話、調理実習、もく浴実習、腰痛予防ヨガ体験など

◇申し込み 10月30日㊤までに下記へ  
㊤健康づくり課(一関保健センター内)

## 子育て応援教室

①もぐもぐ離乳食教室(りんごコース)

◇日時・場所 11月7日㊤ 9:30~12:00 (受け付け9:15~)・千厩保健センター

◇対象 25年2~6月生まれの離乳期の子供がいる保護者

◇定員・費用 先着親子10組・100円

◇内容 講話、調理実習、試食など

◇受付期限 10月31日㊤

㊤千厩支所保健福祉課

②すこやか幼児教室

◇日時・場所 11月19日㊤ 9:30~12:00 (受け付け9:15~)・一関保健センター

◇対象 9~10カ月児相談終了後から1歳6カ月児健診前の子供と保護者

◇定員・費用 先着親子12組・200円

◇内容 講話、調理実習など

◇受付期限 11月12日㊤

㊤健康づくり課(一関保健センター内)

③両親学級(さざんかコース)

◇日時・内容 ①11月1日㊤ 9:30~13:00・講話、調理実習など②11月9日

㊤ 9:30~11:50・もく浴実習など

◇場所 一関保健センター

◇対象 市内在住の妊婦とその家族

◇定員・費用 先着12組・1人300円

◇受付期限 10月25日㊤

\*次回予定は26年1月7日㊤、18日㊤です

㊤健康づくり課(一関保健センター内)

## 11月の乳幼児の健康診査

\*該当月に受診できない場合は連絡してください

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3~4カ月児健診	25年7月1日~15日生まれ	27㊤	12:45~13:00	一関保健センター
		25年7月16日~31日生まれ	28㊤		
	9~10カ月児相談	25年1月1日~13日生まれ	27㊤	8:45~9:00	
		25年1月14日~31日生まれ	28㊤		
	1歳6カ月児健診	24年4月1日~12日生まれ	21㊤	12:45~13:00	
		24年4月13日~30日生まれ	22㊤		
	2歳6カ月児歯科健診	23年5月1日~15日生まれ	21㊤	8:45~9:00	
23年5月16日~31日生まれ		22㊤			
3歳児健診	22年5月1日~12日生まれ	7㊤	12:45~13:00		
	22年5月13日~31日生まれ	8㊤			
大東 東山	3~4カ月児健診	25年7月生まれ	27㊤	13:00~13:15	東山保健センター
	9~10カ月児相談	25年1月生まれ	26㊤	9:00~9:15	大東保健センター
	1歳6カ月児健診	24年4月生まれ	20㊤		東山保健センター
	2歳6カ月児歯科健診	23年5月生まれ	26㊤	13:00~13:15	大東保健センター
千厩 室根 川崎 藤沢	3歳児健診	22年5月生まれ	19㊤		大東保健センター
	3~4カ月児健診	25年7月生まれ	20㊤	12:30~12:40	川崎防災センター
	9~10カ月児相談	25年1月生まれ	12㊤	8:50~9:00	千厩保健センター
1歳6カ月児健診	24年4月生まれ	14㊤	12:30~12:40		
2歳6カ月児歯科健診	23年5月生まれ	12㊤	13:00~13:10		
3歳児健診	22年5月生まれ	13㊤	12:30~12:40		

㊤健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

\*子育て応援教室の持ち物については、市ホームページなどで確認してください

## 11月の4歳5歳歯科健康診査

11月中に受診してください。対象者には10月末に受診券を郵送します。体調不良などで11月中に受診できない場合は、下記まで連絡してください。

検診名	対象者	場所
4歳歯科健診	21年5月生まれ	市内の契約 歯科医療機関
5歳歯科健診	20年5月生まれ	

㊤健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

## 11月のこころの健康相談

一人で悩まないで気軽に相談してください。臨床心理士が無料で応じます。

◇申し込み 事前に電話で予約

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

㊤健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

## 10月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話
15	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918	22	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211	29	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
㊤	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020	㊤	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377	㊤	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
16	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131	23	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678	30	西	袋医院(花泉)	82-3316
㊤	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770	㊤	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770	㊤	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
17	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222	24	西	桂島医院(駅前)	21-8883	31	西	西城医院(舞川)	28-2393
㊤	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101	㊤	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101	㊤	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
18	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200	25	西	木村消化器内科(三関)	21-1311				
㊤	東	阿部医院(長坂)	47-3898	㊤	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156				
21	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600	28	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020				
㊤	東	菅野内科医院(澤沢)	75-2772	㊤	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512				

\*診療時間...18:00~20:00  
\*電話で当番医を確認してから受診してください  
\*夜間こども救急相談電話...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	日	区分	医療機関	電話
20	西	内 氷室内科医院(青葉)	23-3185	27	西	内 昭和病院(田村町)	23-2020
		外 岩手クリニック一関(旭町)	21-5111			外 そばた脳神経クリニック(上大槻街)	21-1175
	東	遠藤医院(千厩)	53-2126		東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
		気仙沼 村岡外科クリニック(田中前)	23-3990			気仙沼 遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828
		気仙沼 気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621			気仙沼 三条小児科医院(田中前)	23-0088

\*診療時間...9:00~17:00

\*電話で当番医を確認してから受診してください

\*気仙沼市(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

【お詫びと訂正】10月1日号に折り込んだ「予防接種のお知らせ」に誤りがありました。お詫びして訂正します。

●県立花泉地域診療センター (正) ☎②1231 (誤) ☎⑤5757

●高齢者肺炎球菌ワクチンの助成実施期間 (正) 26年1月31日まで (誤) 26年3月31日まで

## 骨髄バンクドナー登録(要予約)

◇日時 11月12日㊤9:00~9:30

◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

㊤一関保健所保健課 ☎②1415

## フリースペースひだまり

ひきこもりで悩んでいる人、その家族の交流の場として活用してください。

◇日時・場所 11月18日㊤13:30~16:00

・一関勤労青少年ホーム

㊤一関保健所保健課 ☎②1415