

9月の乳幼児の健康診査

※該当月に受けられない場合は子育て支援課または各支所保健福祉課へご連絡ください。

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3～4カ月児健診	27年5月1日～17日生まれ	16㊤	12:45～13:00	一関保健センター
		27年5月18日～31日生まれ	17㊤		
	9～10カ月児相談	26年11月1日～19日生まれ	16㊤	8:45～9:00	
		26年11月20日～30日生まれ	17㊤		
	1歳6カ月児健診	26年2月1日～13日生まれ	10㊤	12:45～13:00	
		26年2月14日～28日生まれ	11㊤		
2歳6カ月児歯科健診	25年3月1日～17日生まれ	10㊤	8:45～9:00		
	25年3月18日～31日生まれ	11㊤			
3歳児健診	24年3月1日～14日生まれ	3㊤	12:45～13:00		
	24年3月15日～31日生まれ	4㊤			
大東 千歳 東山 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	27年5月生まれ	29㊤	12:45～13:00	川崎防災センター
	9～10カ月児相談	26年11月生まれ	8㊤	9:00～9:15	千歳保健センター
	1歳6カ月児健診	26年2月生まれ	10㊤	12:45～13:00	
	2歳6カ月児歯科健診	25年3月生まれ	8㊤		
	3歳児健診	24年3月生まれ	9㊤		

※きょうだいなどの同伴でお手伝いが必要な人は託児スタッフが対応します。健診日の2週間前までに申し込んでください。

☎子育て支援課（一関保健センター内）または各支所保健福祉課

information

ふれあいひろば

☎一関子育て支援センター ☎4170
就学前の子供と保護者が、自由に遊んで交流を深めます。保育士・専門スタッフが子育ての相談にも応じます。
◇日時…㊤～㊤ 9:30～15:30、㊤・第1㊤・第3㊤ 13:30～15:30（祝日を除く）
◇場所…一関保健センター

自死遺族交流会「こころサロン一関」

☎一関保健所 ☎1415
健康づくり課（一関保健センター内）
家族を自死でなくした人同士が、思いを分かち合います。
◇日時…9月12日㊤ 13:30～15:00
◇場所…一関地区合同庁舎
◇申し込み…事前に電話で

保健所の9月の検査など

☎一関保健所 ☎1415
【①骨髄バンクドナー登録と②血液等検査】
◇日時…9月8日㊤、29日㊤ *時間は①9:00～9:30②11:00～12:00
◇場所・参加費…一関保健所・無料
◇その他…要予約 *②の検査種類はHIV、肝炎、クラミジア
【医師によるこころの健康相談】
◇日時・場所…9月3日㊤ 13:30～15:30・千歳分庁舎
【フリースペースひだまり】
◇日時・場所…9月7日㊤ 13:30～16:00・市勤労青少年ホーム



医療と介護の窓
～みんなで守ろう地域医療～

文・岩手県立千歳病院

千歳病院の摂食嚥下（飲み込み）外来について知ろう

誤嚥性肺炎を防ぐために

誤嚥性肺炎は、①誤って気管に入った食べ物などを自力で咳き込んで出せないとき②免疫力が低下しているとき一に起こしやすい肺炎の一つです。

誤嚥性肺炎は、脳血管疾患や呼吸器疾患、認知症が加わると、命に関わる場合もあります。

日頃から食べる姿勢、食事の形態、安全に食べる工夫、口のケアなどで防ぐことができます。

摂食嚥下外来とは

摂食嚥下（飲み込み）外来では、摂食・嚥下障害看護認定看護師が患者さんの飲み込み方を見て、安全に食べるための工夫を説明したり、口のトラブルの相談を行ったりします。次のような症状がみられる場合は、早めに摂食嚥下外来に相談してください。

気をつけるべき症状

①肺炎を繰り返している②食事や水分でむせる。飲み込みにくさを感じる。食べにくい食品がある③口腔内が乾燥する、口臭が気になる、舌苔がある、口の中が出血しやすい一などの口腔トラブルに注意してみましょう。

相談の内容

対策として①飲み込み、姿勢、食事形態、食事方法②口の中のトラブル③口腔ケア（口の清掃）の実施と方法一など「口から食べて、いつまでも笑顔で元気に！」をモットーに、日々、患者と家族の希望に沿えるように援助と相談を行っています。

摂食嚥下外来の場所は、県立千歳病院外来2階の婦人科外来。

毎週木曜日、午前9時から11時30分まで診療を行っています。

☎健康づくり課（一関保健センター内）・県立千歳病院 ☎2101



最先端の科学技術に触れて ILC の未来を見つめる

茨城県つくば市で2泊3日の研修

市教育委員会が主催する中学生最先端科学研修で、市内と平泉町の中学生が8月5日～7日の3日間、茨城県つくば市のつくばエキスポセンター、筑波宇宙センター JAXA、高エネルギー加速器研究機構 (KEK)、国土地理院を訪ね、最先端の科学技術に触れました。

今年で5回目になった同研修。参加したのは市内19中学校の3年

生59人と平泉中の3年生3人。平泉中は、初めての参加です。

研修に先立ち、7月25日に結団式を実施。生徒を代表して萩荘中3年の千葉龍樹君が「研修を通して、これからの生活や進路に生かしたい」と抱負を話し、勝部修市長は「今後の人生の希望を開くチャンス。積極的に質問し、いい研修にしてほしい」と激励しました。

④ KEKで加速器の仕組みの説明を受ける生徒ら/⑤ 地図と測量の科学館で、展示資料に見入った

国際化を見据え英語に触れる3日間

いちのせき健康の森で「英語の森キャンプ」

「英語の森キャンプ」は7月29日～31日、いちのせき健康の森で開かれ、市内の中学2年生53人が英会話や外国文化に触れた2泊3日を楽しみました。

キャンプには、市内の英語指導助手 (ALT) ら8人も参加。活動の指示もすべて英語です。生徒たちは、参加者同士で絆を深めながら、英会話学習に励みました。

初日は、ALTが出身国と日本の文化の違いについて英語で説明。2日目は、本市の観光地や歴史をまとめた英語のポスターを作成しました。3日目は、7チームに分かれて英語劇を披露。ALTや保護者などが見守る中、発音に注意しながら役を演じました。中には、セリフを暗記して劇に挑む生徒も。参加者は、英語に触れる3日間を楽しみました。



④ イントネーションに注意して練習した英語劇/⑤ 本市の観光地、食文化や歴史などを英語でまとめたポスター

ILC を切り口に最先端科学と宇宙誕生の謎を追う

一関図書館で「第1回いちのせきサイエンスカフェ」

素粒子物理学などの最先端科学について学ぶ「いちのせきサイエンスカフェ」の第1回講座は8月2日、一関図書館で開かれ、中高生など20人が、素粒子物理学や国際リニアコライダー (ILC) の研究内容などについて理解を深めました。

講師は、東京大学大学院理学系研究科・特任研究員で、イラストレーターの秋本祐希さん。「ILCで

見る素粒子と宇宙」と題して講演しました。秋本さんは、自身のイラストで素粒子の世界などについて説明。映画やアニメを用いたユニークな説明に、参加者らは聞き入っていました。

秋本さんは「ILCの実現をきっかけに、素粒子物理学に関心を持ってくれればうれしい」と話し、早期実現に期待していました。



④ イラストなどを活用した秋本さんのユニークな講演/⑤ 真剣に講演に聞き入る参加者

最先端科学研修に参加



小野寺 美優 大東中・3年

科学の実験などに興味があって、参加しました。JAXAでロケットを見学するのが、一番の楽しみ。将来は、ILCをサポートできるような仕事に就きたいです。

英語の森キャンプに参加



盛田 宗人 一関中・2年

3日間、過ごす中でだんだんと英語が聞き取れるようになりました。英語を話す機会が少なかったため、参加して本当によかったです。これからも英語の勉強を頑張ります。

サイエンスカフェに参加



石井 聖名 萩荘中・2年

自然界の不思議を解明したいと思い、素粒子物理学に興味を持ちました。秋本先生の話は、イラストを交えながらの説明で楽しかったです。とても勉強になりました。