



元気のひみつ Voice  
Ito Kanoe  
伊藤カノへさん  
大東町摺沢 97歳

人とのつながりが元気をくれる

大正琴の講師をしています。大正琴の教授名は「鈴木琴叶」。琴城流の家元につけてもらった大切な名前です。家元の「お仲間づくりのつもりで教えなさい」という言葉を心に留め、人と人との関係を大切にしながら、現在は25人の生徒に教えています。

大正琴を続けて37年。知らない曲を楽譜だけを頼りに弾いたときの達成感は格別です。昨年は琴城流大正琴振興会から「特別功労栄誉賞」をいただきました。好きなことをして賞をもらったのはありがたいです。練習を楽しみにして通ってくれる生徒の存在も励みになっています。

栄養バランスを考えたおいしい食事を作ってくれる嫁や千厩で大正琴を教えるときに送迎してくれる息子にも感謝しています。人との交流を大切にすることが元気を保つ秘けつです。

東山支所保健福祉課 ☎④4530 室根支所保健福祉課 ☎④3805  
川崎支所保健福祉課 ☎④4022 藤沢支所保健福祉課 ☎④5304

■両親学級（ばらコース）

◇日時・内容：①5月9日②9時30分～13時 保健師講話・栄養士講話・調理実習③5月27日④9時30分～11時50分 助産師講話・沐浴実習・リラクゼーション・妊婦シミュレーター体験 \*次回予定は7月4日⑤、22日⑥です  
◇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・3000円①  
◇申し込み：4月25日②まで  
◇子育て支援課（一関保健センター）

■アルコール家族教室

◇日時：4月11日④14時～16時◇場所：県立南光病院◇申し込み：事前に電話で予約  
◇健康づくり課（一関保健センター）または各支所保健福祉課

■市民健康講座

◇日時：4月18日④10時～11時30分◇場所：一関保健センター◇内容：運動講座「この春から運動習慣を身につけよう！」◇申し込み：不要  
◇健康づくり課（一関保健センター）  
◇子育て支援課（一関保健センター）

■春の狂犬病予防注射

案内はがきの問診欄を記入して、最寄りの会場で接種してください。  
◇日時：【関】4月7日⑤～8日⑥、14日⑤、16日⑥、23日⑥【花】5月11日⑤、14日⑥、16日⑥、23日⑥  
◇一関地域産業保健センター ☎③5110 / FAX ③9955

健康 コラム もっと野菜を食べよう！ 文・健康づくり課

毎日の食生活の中で1日に食べる野菜の量を意識していますか？ 毎日取ってほしい野菜の量は350g。1食当たり約120gです。120gはサラダなどの生野菜なら両手いっぱい、ゆでるなど、加熱した野菜なら片手にのる量が目安です。ゆでたり、煮たり、炒めたりすると生野菜で食べるよりも食べやすい量になります。

野菜には、カリウムがたくさん含まれています。カリウムは体中のナトリウムを体外に排出し、血圧の上昇を防ぎます。また、お腹の中をそうじしてくれる食物繊維もたっぷり含まれています。

1日5皿を目安に、青葉のおひたしやカボチャの煮物などの野菜料理を食べましょう。

おたふくかぜ・大人の風疹の予防接種費用の一部を助成します

【おたふくかぜ】

おたふくかぜの予防接種の費用の一部を助成します。おたふくかぜにかかったことがある人や以前に接種を受けた人は対象外です。

●ワクチン…乾燥弱毒生おたふくかぜワクチン  
●対象者…市内に住居登録している満1歳～2歳未満  
●助成額…4千円(1回だけ) \*生活保護・市民税非課税世帯の人は全額助成  
●予診票兼接種券…実施する医療機関で交付。本人確認ができるものを持参してください \*生活保護・市民税非課税世帯の人は「対象者証明書」を1歳になる前月に郵送します。医療機関に提出しないと助成を受けられません  
●受け方…①実施医療機関に予約(必須)②医療機関で配布される「予防接種を希望される保護者の方へ」を読み、接種するかどうかを判断③接種を受ける場合は母子健康手帳を持参

【大人の風疹】

妊婦が妊娠初期に風疹にかかること、子供が「先天性風疹症候群」(難聴、先天性心疾患、白内障や網膜症などの症状)になる恐れがあります。

妊娠を希望している人とその夫、家族は接種してください。以前に助成を受けた人は対象外です。

●ワクチン…風疹(単抗原ワクチン)とMR(麻疹風疹混合ワクチン)  
●対象者…市内に住居登録する①昭和43年4月2日～平成2年4月1日生まれの人②平成2年4月2日～10年4月1日生まれの人でMR3、4期が未接種の人  
●助成額…MR・4,700円、風疹・3千円(いずれも1回だけ) \*生活保護世帯の人は全額  
●予診票兼接種券…実施する医療機関で交付。本人確認ができるものを持参してください \*生活保護世帯の人は本庁福祉課または各支所保健福祉課で交付  
●受け方…①実施医療機関に予約(必須)②医療機関で配布される「予防接種を受ける方へ」を読み、接種するかどうかを判断

【共通事項】

●期間…4月1日④～30年3月31日④  
●接種料金…任意の予防接種のため、医療機関で接種料金が異なります。問い合わせください  
●接種時間や休診日…各医療機関へ問い合わせください  
●左記以外で接種する場合…事前に子育て支援課または各支所保健福祉課に問い合わせください \*気仙沼地域については、接種前に医療機関へ問い合わせください

子宮頸がん予防ワクチンの接種を推奨していません

市は、国からの通知により、子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な勧奨を控えています。ワクチンの接種を中止するものではありません。

接種を希望する場合は、ワクチン接種の有効性や安全性などを理解して判断してください。有効性や安全性などについて、詳しくは厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)で確認してください。

◇子育て支援課 ☎③5409 または各支所保健福祉課

実施医療機関名	電話	女性	本人
一関地域			
阿部内科クリニック	23-2918	○	○
一関中央クリニック	21-1222	○	○
一関病院	23-2050	×	○
岩手県立磐井病院	23-3452	○	○
岩手クリニック一関	21-5111	×	○
及川内科胃腸科クリニック	31-3131	○	○
小野寺内科循環器科	23-5600	○	○
笠原耳鼻咽喉科医院	23-4916	○	○
桂島医院	21-8883	○	○
かとうこどもクリニック	33-2211	○	○
菊池医院	23-7100	○	○
木村消化器内科	21-1311	○	○
こいわ耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック	33-2117	○	○
国立病院機構岩手病院	25-2221	○	×
西城医院	28-2393	○	○
西城病院	23-3636	×	○
齊藤産婦人科医院	23-6946	○	○
佐藤胃腸科内科医院	23-9678	○	○
さとう小児科医院	23-4020	○	○
産婦人科野田	23-0608	○	○
昭和病院	23-2020	×	○
すがわら皮膚科クリニック	33-2332	○	○
千葉内科医院	25-3211	○	○
寺崎内科胃腸科医院	23-6211	○	○
中里クリニック	32-5888	○	○
中野内科循環器科クリニック	33-2311	○	○
氷室内科医院	23-3185	○	×
花泉地域			
菅原内科循環器科医院	82-5528	×	○
誠信堂医院(小児科)	82-3434	○	○
袋医院	82-3316	○	○
蓬田内科医院	36-3336	×	○
大東地域			
菅野内科医院	75-2772	○	○
菊池内科医院	74-2512	○	○
猿沢診療所	76-2020	○	○
吉田内科循環器科医院	71-2131	○	○
千厩地域			
岩手県立千厩病院	53-2101	○	○
奥玉診療所	56-2751	○	○
千厩ひかりクリニック	51-1156	○	○
たかがね内科泌尿器科クリニック	51-1377	○	○
谷藤内科医院	51-3355	○	○
もりあい内科クリニック	51-3322	○	○
東山地域			
阿部医院	47-3898	○	○
ひがしやま病院	48-2666	○	○
川崎地域			
かわさきファミリークリニック	43-3770	○	○
川崎弥栄診療所	43-3114	○	○
藤沢地域			
国保藤沢病院	63-5211	○	○

4月の4歳5歳歯科健康診査

4月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には3月末に受診券を郵送しています。体調不良などで4月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者
4歳歯科健診	24年10月生まれ
5歳歯科健診	23年10月生まれ

◇子育て支援課(一関保健センター内)

5月のこころの健康相談(鬚織)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

日	場所	時間	定員
1月①	一関保健センター	10:00～12:00 13:30～15:30	4
8月②	室根支所保健福祉課	10:00～12:00	2
22月③	藤沢支所保健福祉課	10:00～12:00	2

◇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

4月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
9日①	イオンスーパーセンター一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
10日②	市消防本部・一関西消防署	9:00～12:00
	ジョイス三関店	14:00～16:30
11日③	市役所本庁	9:00～12:00
		13:30～16:00
23日④	イオン一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
24日⑤	興栄通信工業(株)	9:00～11:00
	一関警察署	13:00～16:30
25日⑥	市役所大東支所	9:30～13:00
	Aコープだいたう	15:00～16:30

\*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

◇健康づくり課(一関保健センター内)