

### ■1月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
4	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
⑤	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
7	西	袋医院(花泉)	82-3316
⑧	東	室根診療所(折壁)	64-2127
8	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
⑨	東	本多医院(大原)	72-2133
9	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
⑩	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
10	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
⑪	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
11	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
⑫	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
15	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑬	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
16	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
⑭	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
17	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
⑮	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
18	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
⑯	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
21	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
⑰	東	阿部医院(長坂)	47-3898
22	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
⑱	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
23	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑲	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
24	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
⑳	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
25	西	桂島医院(駅前)	21-8883
㉑	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
28	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
⑳	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
29	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
㉒	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
30	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
㉓	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
31	西	西城医院(舞川)	28-2393
㉔	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

### ■内部被ばく健康調査

放射線による健康影響への不安解消を図るため、尿中放射性物質検査を行います。これは昨年度、県が実施した放射線健康影響調査と同等の検査です。  
**◇対象** 市内に住所を有する4歳から15歳(中学3年)で希望する人(県の放射線影響調査対象者を除く)  
**◇検査方法** ゲルマニウム半導体検出器による尿中放射性物質の測定  
**◇検査核種** ヨウ素131、セシウム134、セシウム137、カリウム40  
**◇測定試料** 尿2リットル(連続して採取して指定の容器に蓄尿します)  
**◇申込方法** 通園していない児童は、下記問い合わせ先で申込書を受け取り、申し込む。まだ申し込みを済ませていない通園通学する児童生徒は、事前に配布された申込書で下記問い合わせ先へ申し込む  
**◇申込期限** 1月10日⑩  
**☎本庁健康づくり課☎②2160** または各支所保健福祉課保健係

### ■健康手帳を交付します

市内に住む40歳以上の人に健康手帳を交付しています。希望する人は、本庁健康づくり課または各支所保健福祉課まで来庁してください。  
**☎本庁健康づくり課☎②2160** または各支所保健福祉課

### ■すこやか幼児教室

**◇日時** 1月22日⑩ 9:30～12:00(受け付け9:15～)  
**◇場所** 一関保健センター  
**◇対象** 9～10カ月相談終了後～1歳6カ月児健康診査前の子供と保護者  
**◇内容** 栄養士・保健師の講話、調理

実習、試食など  
**◇持ち物** 母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具、その他各自必要なもの  
**◇参加費** 200円(調理実習費)  
**◇定員** 先着親子12組  
**◇申込期限** 1月15日⑩  
**☎本庁健康づくり課☎②2160**

### ■もぐもぐ離乳食教室(だいたいコース)

**◇日時** 1月25日⑩ 9:30～12:00(受け付け9:15～)  
**◇場所** 藤沢保健センター  
**◇対象** 24年4月から8月までに生まれた子供と保護者  
**◇内容** 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など  
**◇持ち物** 母子健康手帳、らくらく離乳食ガイドブック、エプロン、三角巾、筆記用具、その他各自必要なもの  
**◇定員** 先着親子10組  
**◇受付期限** 1月18日⑩  
**☎藤沢支所保健福祉課保健係☎③5304**

### ■1月のこころの健康相談

臨床心理士が無料で相談に応じます。事前に電話で予約してください。

日	時間	場所
21⑩	10:00～11:00	東山支所保健福祉課
	13:30～14:30	大東保健センター

☎大東支所保健福祉課または東山支所保健福祉課

### ■専門医によるこころの健康相談

**◇日時** 1月17日⑩ 13:30～15:30  
**◇場所** 千厩分庁舎  
**◇費用** 無料  
**◇受け付け** 予約が必要  
**☎一関保健所保健課☎②1415**

### ■1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	一関	18⑤	13:30～15:00 宮坂集会所
	真滝	4⑤	10:00～11:30 真滝3区集会所
	萩荘	9⑥	13:30～15:00 真滝2区公民館
	舞川	18⑤	13:30～15:00 上大桑公民館
栄養相談		15②	9:00～16:00 一関保健センター
	28⑧		
玄米ニギニギ体操	9⑥	13:30～	関が丘コミュニティセンター
	25⑤		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	7⑧	10:00～12:00	
	21⑧	10:00～14:00	花泉支所
玄米ニギニギ体操教室	15②	10:00～11:15	
タッピングタッチ基礎講座	31⑥	13:30～15:00	花夢パル

#### ◇大東地域 ☎大東支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
健康相談	10⑩	10:00～11:00	猿沢10区自治会館
		13:30～14:30	下猿沢自治会館
	11⑤	10:00～11:00	長沢自治会館
		13:30～14:30	長者自治会館
	15④	13:30～14:30	松原自治会館
	16⑥	10:00～11:00	互石自治会館
		13:30～14:30	前畑コミュニティセンター
	18⑤	10:00～11:00	前田自治会館
		13:30～14:30	大住ふれあいセンター
	21⑧	13:30～14:30	沖田自治会館
	24⑥	10:00～11:00	小西自治会館
		13:30～14:30	鳥海会館
	28⑧	13:30～14:30	八日町会館
	31⑥	10:00～11:00	若宮上寿会館
	13:30～14:30	本郷若宮会館	
デイケア	24⑥	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	28⑧	10:30～	町外活動

#### ◇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	16⑥	9:30～11:30	東山保健センター
やまゆりの会	25⑤	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	21⑧	10:00～14:00	町外活動

#### ◇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)	8②	10:00～15:00	川崎公民館
	22④		
	29④		

#### ◇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	9⑥	9:30～	藤沢公民館黄海分館
	10⑥		藤沢保健センター
	17⑥		新沼コミュニティセンター
	24⑥		
健康ボランティア研修会	16⑥	13:30～	藤沢保健センター
デイケアすみの会	18⑤	10:00～	藤沢公民館
保健推進委員協議会研修会	28⑧	13:30～	藤沢公民館
30区健康・栄養教室	28⑧	10:00～	30区自治会館

### ■1月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
5⑤	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
10⑥	特別養護老人ホーム関生園	9:30～11:00
	ニットーハイ(株)東北事業所 (株)神文ストア萩荘バイパス店	12:00～13:00 14:30～16:30
23⑥	(株)ケイ・エムアクト	9:30～11:00
	一関工業高校	15:20～16:30
24⑥	(株)佐々木製菓	9:00～11:00
	SWS東日本(株)一関工場	12:00～13:00
25⑥	市役所千厩支所	9:00～11:00
	(株)日ビス岩手	12:00～13:00
27⑩	県立千厩高等技術専門学校	14:30～16:30
	イオン一関店	10:00～16:00
29④	市役所本庁※	10:30～16:00
30⑥	市役所川崎支所※	9:00～10:00
	市役所千厩支所※	13:00～15:00

\*「はたちの献血キャンペーン」実施中  
 \*(※)は成分献血です。5日前までに本庁健康づくり課または各支所保健福祉課に予約してください

### ■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

### ■1月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
1	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
		菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
	東	笠原耳鼻咽喉科医院(五代町)	23-4916
		阿部医院(長坂)	47-3898
⑧	気仙沼	おだか医院(田中前)	22-3210
		鈴木医院(長磯原の沢)	27-2315
	歯科	中村歯科医院(中央町)	23-2628
		猿沢診療所(猿沢)	76-2020
2	西	桂島医院(駅前)	21-8883
		ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
	東	岡崎整形外科(三関)	23-7000
		かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
⑩	歯科	梁川歯科医院(山目町)	21-2412
		石川歯科医院(摺沢)	75-3480
	内	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
		木村消化器内科(三関)	21-1311
3	西	かねた整形外科医院(山目)	33-1110
		千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
	東	中善歯科医院(駅前)	26-3724
		くまがい歯科クリニック(千厩)	53-3113
⑬	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
		ひらいずみ耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック(山目)	33-2117
	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
		うちクリニック(東新城)	23-0087
⑰	気仙沼	三条小児科医院(田中前)	23-0088
		南三陸 佐藤徹内科クリニック(志津川)	47-1175
	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
		岩崎外科医院(三関)	26-2488
⑳	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
		大友病院(三日町)	22-6868
	気仙沼	佐々木小児科医院(本郷)	22-6811
		袋医院(花泉)	82-3316
14	西	菅原整形外科クリニック(銅谷町)	23-0501
		もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
	東	おだか医院(田中前)	22-3210
		小野寺医院(赤岩)	23-9890
20	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
		岩手クリニック一関(旭町)	21-5111
	東	本多医院(大原)	72-2133
		気仙沼市立本吉病院(本吉)	42-2621
⑳	気仙沼	森田医院(八日町)	22-6633
		いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
	西	すがわら皮膚科クリニック(山目)	33-2332
		たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
27	東	小野医院(唐桑町)	32-3128
		葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
	気仙沼		

\*診療時間…9:00～17:00(歯科は9:00～12:00)  
 \*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

**二枚貝に注意**  
ノロウイルスは冬期に流行

ノロウイルスは、カキなどの二枚貝に蓄積される食中毒の原因ウイルスです。これを摂取すると感染性胃腸炎を起こし、おう吐や下痢などの症状が現れます。下痢は、体内の毒素を排泄するために必要な生理反応です。下痢止め剤などで無理に止めず、水分補給をしながら自然に止むのを待ちましょう。症状が2日以上続く場合は医療機関の受診を勧めます。

感染力が強く、人から人へ感染する二次感染が問題。それを防ぐため、おう吐物が付いた衣類は85度のお湯で熱消毒または次亜塩素酸を薄めた液で消毒して、他の衣類と分けて洗濯を。また、ウイルスを流し落とすための手洗いは必須です。十分な睡眠や栄養補給でウイルスに負けない体や精神づくりも大切です。



Takahashi Mikio

県立磐井病院  
高橋幹夫 臨床検査技師

Interview  
健康塾

**Voice**  
元気のひみつ

**佐藤興** 大東町沖田 74歳  
太極拳で体調良好  
いろんなことに挑戦したいです

太極拳を続けて約8年。地域の人たち15人ほどで月2回、1回2時間ほど体を動かします。悠長な中国の曲に乗ってゆっくりとした深呼吸にあわせて緩やかに動作します。つらかった肩凝りが解消し体調も良好。食事は何でも食べ野菜を多く摂ります。好奇心旺盛でいろんなことに挑戦したいです。みんなと体を動かしたり、話をするのが楽しいです。



Sato Ko