

1月の小児・成人夜間救急当番医

月	日	医療機関	電話
4	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑤	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
5	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
⑥	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
6	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
⑦	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
10	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
⑧	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
11	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑨	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
12	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
13	西	桂島医院(駅前)	21-8883
⑪	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
16	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
⑫	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
17	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
⑬	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
18	西	袋医院(花泉)	82-3316
⑭	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
19	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
⑮	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
20	西	西城医院(舞川)	28-2393
⑯	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
23	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
⑰	東	本多医院(大原)	72-2133
24	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
⑱	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
25	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑲	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
26	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
⑳	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
27	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
㉑	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
30	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
⑳	東	阿部医院(長坂)	47-3898
31	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
㉒	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772

*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

夜間子ども救急相談電話

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月の乳幼児・4・5歳歯科健康診査

■一関・花泉地域 期日(対象)・受付時間…【3～4カ月児健診】25日⑩(23年9月1～17日生まれ)、26日⑩(18～30日生まれ)・12:45～13:00【9～10カ月児相談】25日⑩(23年3月1～16日生まれ)、26日⑩(17～31日生まれ)・8:45～9:00【1歳6カ月児健診】19日⑩(22年6月1～17日生まれ)、20日⑩(18～30日生まれ)・12:45～13:00【2歳6カ月児歯科健診】19日⑩(21年7月1～18日生まれ)、20日⑩(19～31日生まれ)・8:45～9:00【3歳児健診】12日⑩(20年7月1～17日生まれ)、13日⑩(18～31日生まれ)・12:45～13:00 会場…一関保健センター

■大東・東山地域 期日・会場…【3～4カ月児健診】18日⑩・東山保健センター【9～10カ月児相談】24日⑩・大東保健センター【1歳6カ月児健診】11日⑩・東山保健センター【2歳6カ月児歯科健診】24日⑩・大東保健センター【3歳児健診】17日⑩・大東保健センター 受付時間…13:00～13:15(9～10カ月児相談は9:00～9:15)

■千厩・室根・川崎地域 期日・受付時間…【3～4カ月児健診】18日⑩・12:30～12:45【9～10カ月児相談】24日⑩・9:00～9:15【1歳6カ月児健診】26日⑩・12:30～12:45【2歳6カ月児歯科健診】24日⑩・13:00～13:15【3歳児健診】25日⑩・12:30～12:45 会場…千厩

保健センター(3～4カ月児健診は川崎防災センター)

■4・5歳歯科健診 18・19年7月生まれの人は契約歯科医療機関で受診してください。

■藤沢地域 期日…【3～4カ月児健診】18日⑩【7・10・12カ月児健診】13日⑩【3歳児健診】20日⑩ 受付時間・会場…13:00～・藤沢保健センター(3～4カ月児健診は12:45～13:00・川崎防災センター)

☎本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

すこやか幼児教室

日時・会場…24日⑩9:30～12:00・一関保健センター 対象…1歳～1歳6カ月児健康診査前の子供と保護者 内容・参加費…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など・200円 定員・受付期限…先着12組・1月17日

☎健康づくり課☎21-2160

血液検査・骨髄バンクドナー登録

日時・会場…10日⑩・24日⑩11:00～12:00・一関保健所 検査の種類…▶H I V ▶ウイルス型肝炎▶性器クラミジア抗体検査

☎一関保健所☎26-1415

1月の健康相談・健康教室

＜一関地域＞
 ■健康相談 日時・会場…【山目】▶19日⑩10:00～11:30・笹谷分館▶24日⑩13:30～15:00・上台公民館▶31日⑩10:00～11:30・5区公民館【真滝】▶16日⑩10:00～11:30・5区公民館▶17日⑩10:00～11:30・下滝沢公民館▶23日

⑩10:00～11:30・狐禅寺公民館【萩荘】▶11日⑩13:30～15:00・上大桑公民館▶12日⑩10:00～11:30・赤猪子公民館【舞川】▶10日⑩10:00～11:30・15区集落センター▶20日⑩10:00～11:30・17区公民館

■栄養相談 日時・会場…10日⑩・23日⑩9:00～16:00・一関保健センター
 ☎健康づくり課☎21-2160

■玄米ニギギ体操 日時・会場…▶11日⑩13:30～・関が丘コミュニティセンター▶27日⑩13:30～・山目公民館

☎食改熊谷☎23-1310

＜花泉地域＞

■ふれあい会 日時・会場…▶10日⑩10:00～12:00▶23日⑩10:00～14:00・花泉支所

■玄米ニギギ体操 日時・会場…16日⑩10:00～11:15・花泉支所

☎花泉支所保健福祉課☎82-2216

＜大東地域＞

■デイケア 日時・会場…20日⑩9:30～14:00・大東保健センター

☎大東支所保健福祉課☎71-1211

＜千厩地域＞

■デイケア 日時・会場…20日⑩10:00～・一関「まねき猫」

☎千厩支所保健福祉課☎53-3952

＜東山地域＞

■骨コツ! 肘筋教室 日時…13日⑩・27日⑩13:30～15:30 対象…東山地域にお住まいの65歳以上の人 内容…血圧測定、健康相談、簡単な体操 費用…無料

■やまゆりの会 日時…20日⑩10:00～

14:00

■共通事項 会場…東山保健センター
 ☎東山支所保健福祉課☎47-4530

＜室根地域＞

■おとと転ばん塾 日時…4日⑩・13日⑩・19日⑩・27日⑩9:30～11:30

■健口! 歯ッピー塾 日時…11日⑩9:30～11:30

■ふれあい会 日時…20日⑩10:00～14:00

■共通事項 会場…室根保健センター

☎室根支所保健福祉課☎64-3805

＜川崎地域＞

■てんとう虫教室

①調理実習 日時…10日⑩・24日⑩・31日⑩10:00～12:00

②障がい者アート交流 日時…【絵画】10日⑩・31日⑩【遊書】24日⑩13:00～15:00

■共通事項 会場…川崎公民館

☎川崎支所保健福祉課☎43-4022

＜藤沢地域＞

■デイケアすみのの会 日時…12日⑩10:00～15:00

■脱メタボ教室 期日…27日⑩15:30～17:30

■発達相談 期日…31日⑩10:30～15:00

■共通事項 会場…藤沢保健センター

■精神保健講演会 期日…25日⑩13:00～15:00

■保健推進員会議 期日…25日⑩15:00～16:00

■共通事項 会場…藤沢公民館

☎藤沢支所保健福祉課☎63-5304

1月の休日当番医

月	区分	医療機関	電話	
1	西	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	
	東	かねた整形外科医院(山目)	33-1110	
		本多医院(大原)	72-2133	
⑩	気仙沼	うちクリニック(東新城)	23-0087	
	小野寺医院(松岩)	23-9890		
⑪	西	小岩歯科医院(大町)	23-2132	
		本多歯科医院(大原)	72-3223	
2	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133	
		菊池医院(銅谷町)	23-7100	
	東	かげやまクリニック(西沢)	26-1026	
		ひがしやま病院(松川)	48-2666	
⑩	気仙沼	おだか医院(田中前)	22-3210	
		齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260	
3	西	こいね歯科クリニック(山目)	33-1155	
		佐藤歯科医院(長坂)	47-3530	
	東	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020	
		佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678	
⑩	東	こいね耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック(山目)	33-2117	
		藤沢病院(藤沢)	63-5211	
⑪	西	佐々木歯科医院(青葉)	21-1182	
		千葉歯科医院(藤沢)	63-2315	
8	西	袋医院(花泉)	82-3316	
		岩崎外科医院(三関)	26-2488	
	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772	
		小野医院(唐桑町)	32-3128	
⑩	気仙沼	葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750	
		中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311	
9	西	菅原整形外科クリニック(銅谷町)	23-0501	
		谷藤内科医院(千厩)	51-3355	
	東	おだか医院(田中前)	22-3210	
		三条小児科医院(田中前)	23-0088	
⑩	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	
⑪	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770	
		中原クリニック(田谷)	23-1028	
⑫	西	森田医院(八日町)	22-6633	
		いとう脳神経内科(上坊)	21-8200	
22	西	すがわら皮膚科クリニック(山目)	33-2332	
		千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156	
	東	大友病院(三日町)	22-6868	
		糸南整形外科(田中前)	29-6711	
⑩	西	阿部医院(厳美)	29-2020	
		誠信堂医院(涌津)	82-3362	
29	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377	
		小松クリニック(東八幡前)	21-5770	
	⑩	気仙沼	佐々木小児科医院(本郷)	22-6811


*診療時間…9:00～17:00(歯科は12:00まで)
 *当番医を電話で確認してからお出掛けください
 *気仙沼(市外局番0226)の当番医は災害時対応のため診療時間が異なります

1月の献血カレンダー

日	献血会場	受付時間
8⑩	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
12⑩	関生園	9:30～11:00
	ニットーハイ(株)東北事業所	12:00～13:00
17⑩	市役所東山支所(※)	10:00～11:00
	市役所大東支所潤い活力プラザ(※)	14:00～16:00
18⑩	市役所本庁(※)	9:30～15:00
21⑩	ケースデンキ一関店	10:00～16:00
22⑩	イオン一関店	10:00～16:00
	(株)ケイ・エム・エム	9:30～11:00
25⑩	SWS東日本(株)一関工場	12:00～13:30
	一関郵便局	15:00～16:30
26⑩	市役所千厩支所	9:30～11:00
	(株)ビス岩手千厩工場	12:00～13:00
	県立千厩高等技術専門学校	14:30～16:30

* (※)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
 *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
 *「はたちの献血キャンペーン」実施中

はじめまして。
 心の専門家
 臨床心理士です



Uemura Saho

千葉大学大学院医学研究
 子とS(こころ)の発達研究センター
 臨床心理士 上村佐保

市内には約1千世帯の被災者がおられます。保健師と共に家庭訪問し、心の健康チェックを行っています。震災直後の避難所生活から離れ、将来を不安に思ったり、心細く思う人が大勢います。ショックな出来事があった後に寂しい、悲しいなど気持ち落ち着かないことはごく自然なこと。すぐに病気だとは決め付けたくないです。

また、対処しきれないほどの悩みを一人で抱え込んではいけません。まずは、身近な人に相談を。話すことで気持ちか楽になることもあります。さらに、専門家に支援を求めることで、具体的な助言を得ることもできます。

Interview 健康塾

Voice
 元気のひみつ

ボウリングが楽しみ ボール運動で頭の活性化

一関市赤荻
 松本妙子さん
 57歳
 パート

保健推進委員をしています。メタボ予防で始めたボール運動で膝の痛みが緩和されました。有酸素運動で呼吸を整えながら、いろいろな動きをするので頭の活性化にもなります。我が家の献立では野菜と魚が中心。コレステロールを抑えたメニューです。趣味は15年続けているボウリング。月2回、主人らと共に3人制の大会に出場しています。



Matumoto Taeko