



元気のひみつ Voice

Nasu Kinko

那須錦子 東山町長坂 61歳

「詩吟」と「生け花」とで心身の健康を

私は、詩吟を楽しむ両親を見て育ちました。詩吟は、リズムよく腹の底から発声しなければ、上手に吟じられません。習い始めて間もないですが、最近菅原道真の物語に取り組んでいます。詩吟の魅力は、物語の情景を思い描きながら吟じる「奥ゆかしさ」です。今は90歳を超える両親と共に詩吟を楽しめる幸せを感じています。最近では体調も優れ、スポーツを始めました。自家製の野菜も、とてもおいしく感じます。また、10代から生け花を続けています。植物に触れていると、五感を刺激されますね。心がほっとして、癒やされます。大好きな「詩吟」と「生け花」。この2つが、私が輝ける秘密です。

すこやか幼児教室

◇日時・場所：7月15日(㊟)9時30分～12時30分・一関保健センター
◇内容：栄養士や保健師の講話、調理実習、試食など
◇対象：おおむね10カ月～1歳6カ月の子供と保護者◇定員・費用：先着12組・200円◇受付期限：7月8日(㊟)健康づくり課(一関保健センター内)

もぐもぐ離乳食教室(7月)

◇日時・場所：7月10日(㊟)9時30分～12時30分・東山保健センター
◇対象：25年10月～26年2月生まれの子供の保護者◇定員・費用：先着10組・1000円◇内容：栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など◇受付期限：7月3日(㊟)

東山支所保健福祉課 ☎474530

■生活改善推進員養成講座
◇日時：8月1日、25日、9月19日、10月16日、31日の5日間
*各回おおむね9時30分～15時30分
◇場所：一関保健センター◇定員：市内に住む40人(先着)◇申し込み：7月3日(㊟)～10日(㊟)に左記へ
健康づくり課(一関保健センター内)

一関保健所の検査など

◇血液等検査(要予約)：7月8日(㊟)、22日(㊟)・一関保健所
*いずれも時間は11時～12時。検査種類は①H-V②肝炎③クラミジア。①だけ22日(㊟)17時～19時実施します
◇医師によるこころの健康相談

談：7月3日(㊟)千厩分庁舎

8月7日(㊟)・一関保健所 *時間はいずれも13時30分～16時
一関保健所 ☎261415
■第1回地域医療懇談会
◇日時・場所：7月15日(㊟)15時30分～16時30分・千厩病院
◇対象：どなたでも参加可能
一関立千厩病院 ☎2101

50人未満の小規模事業所を対象に健康相談

専門の医師が応じます。詳しくは問い合わせてください。
◇7月の開設日・場所：①3日・一関商工会議所千厩支所②10日、17日、24日・一関市医師会
*いずれも(㊟)13時～15時
一関地域産業保健センター ☎235111 / FAX ☎239955

7月の4歳5歳歯科健康診査

7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6月末に受診券を郵送しています。体調不良などで7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	22年1月生まれ
5歳歯科健診	21年1月生まれ

健康づくり課(一関保健センター内)

8月のこころの健康相談(要予約) 臨床心理士が無料で応じます。

月	日	場所	時間
8	4(㊟)	一関保健センター	10:00～11:00 13:30～14:30
	11(㊟)	大東保健センター	13:30～14:30
	18(㊟)	花泉支所	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

「熱中症」を防ぐために

熱中症は、体温の調節機能や体内の水分・塩分バランスが崩れることで発症します。屋外での労働や運動時に発症しやすいといわれていますが、室内で発症し、救急搬送や死亡する事例もあります。熱中症の予防には①こまめに水分を補給する(経口は塩分も)②炎天下や非常に暑い場所での長時間作業やスポーツは避ける③扇風機やエアコンを使って温度調整をする④通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する⑤外出時は直射日光を避ける(日傘)一を実践してください。また、異常を感じた時は①涼しい場所へ移動する②衣服をゆるめる③身体を冷やす④早めに医療機関を受診する一をしてください。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

7月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
12(㊟)	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
16(㊟)	関生園	10:00～11:30
17(㊟)	市役所千厩支所	9:30～11:30
	マイヤ千厩店	13:30～16:30
18(㊟)	岩手日日新聞社東台センター	9:00～12:00
	岩手病院	14:00～16:00
22(㊟)	県立磐井病院	14:30～16:30
	一関ワークキャンパス	9:00～11:00
23(㊟)	ニッソーハイ(株)東北事業所	12:00～13:00
	一関病院	14:30～16:00
27(㊟)	一関イオン	10:00～16:30
28(㊟)	(株)佐原	9:00～12:00
	ナイスアネックス	13:30～16:30
29(㊟)	(株)ケーエムエフ花泉工場	9:30～11:30
	日本端子(株)花泉工場	13:00～16:00

*7月は「愛の血液助け合い運動」月間です
*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)

風しん予防接種

大人の

妊婦が妊娠初期に風しんにかかると、子供が「先天性風しん症候群」という病気(難聴、先天性心疾患、白内障、網膜症など)になる恐れがあります。市は、その発生防止と流行の予防を目的に、予防接種の費用の一部を助成します。特に、妊娠を希望している人、妊婦の夫、妊婦と同居する家族は、ワクチンの接種をお勧めします。助成するワクチン：風しん(単抗原ワクチン)とMR(麻しん風しん混合ワクチン) 助成対象期間：26年4月1日～27年3月31日

●対象者：市内に住み登録している①平成2年4月2日～7年4月1日生まれで、高校3年の時に、MR(麻しん風しん混合)または風しんを接種していない②昭和40年4月2日～平成2年4月1日に生まれた一に該当する人
●助成額：接種1回に限り、接種料金のうち4700円(MRの場合)、3000円(風しんの場合)を市が助成。差額は個人負担です *生活保護世帯の人は全額助成します
●予防接種予診票兼接種券の交付：実施する医療機関で交付。本人確認できるも

の(健康保険証等)を持参してください *生活保護世帯の人で接種を希望する人は、本庁社会福祉課または各支所保健福祉課で交付します
●予防接種の受け方：①実施医療機関に予約(要予約)②医療機関から配布される「予防接種を受ける方へ」を読み、接種が可能であるかを判断 *本人の受ける意思を確認できない場合、助成を受けられません。全額自己負担です
すでに風しんまたはMR予防疫種を受けた人は 対象期間中に①予防接種を受けた人②やむを得ない理由で、実施医療機関以外で接種を受けた人は、助成申請書を提出してください。申請後、指定された口座に助成金を振り込みます。なお、昨年度、助成を受けた人は、対象になりません。
●申請書の提出：健康づくり課または各支所保健福祉課へ助成申請書を提出
●申請に必要な物：医療機関の領収書または接種済証(接種の状況が分かるもの)、銀行口座の確認ができるもの、印かん
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

*必ず医療機関に予約してください
*任意の予防接種です。医療機関ごとに接種料金が異なります
*接種するワクチン、接種時間、料金や休診日など詳しくは各医療機関へ問い合わせてください

実施医療機関

医療機関名	電話番号
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
いとう脳神経内科	21-8200
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
菊池医院	23-7100
木村消化器内科	21-1311
県立南光病院	23-3655
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
齊藤産婦人科医院	23-6946
西城医院(舞川)	28-2393
西城病院	23-3636
佐藤胃腸科内科医院	23-9678
佐藤外科肛門科医院	26-5125
産婦人科野田	23-0608
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	
誠信堂医院	82-3362
誠信堂医院(小児科)	82-3434
菅原内科循環器科医院	82-5528
袋医院	82-3316
大東地域	
県立大東病院	72-2121
菅野内科医院	75-2772
菊池内科医院	74-2512
吉田内科循環器科医院	71-2131
猿沢診療所	76-2020
千厩地域	
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
千葉内科医院	47-4163
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	
国民健康保険藤沢病院	63-5211