

【8月】 休日・夜間診療

●**休日診療所**（水沢区多賀 21-1） ☎⑤ 3935
【診 療 日】**6**日(日)、**13**日(日)、**20**日(日)、**27**日(日)
【診療時間】10:00 ～ 16:00

●**水沢医師会休日在宅当番医**
【診療時間】8:00～10:00**※要電話予約**
6日(日) 佐藤整形外科医院 ☎⑤4101(水沢区山崎町)
13日(日) さとう整形外科・リウマチ科クリニック ☎④3456(前沢区向田)
20日(日) 亀井内科消化器クリニック ☎④3155(水沢区台町)
27日(日) 真城医院 ☎⑤4336(水沢区真城字上野)

●**江刺市医師会休日当番医** 【診療時間】午前中
6日(日) 前田整形外科 ☎③2848(江刺区豊田町)
13日(日) 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎③2927(江刺区大通り)
20日(日) 伊藤内科医院 ☎③4006(江刺区川原町)
27日(日) 及川整形外科クリニック ☎③2917(江刺区八日町)

●**日曜歯科当番医** 【診療時間】9:00～12:00
6日(日) 箱崎歯科医院 ☎③4070(水沢区新小路)
佐々木歯科医院 ☎③1313(江刺区西大通り)
13日(日) 岩井歯科診療所 ☎④2305(水沢区大鐘町)
20日(日) ときわ歯科医院 ☎⑤8148(水沢区東大通り)
有住歯科医院 ☎④3006(金ケ崎町西根町裏)
27日(日) 水 沢 病 院 ☎⑤3833(水沢区大手町)

●**日曜整骨当番院** 【診療時間】9:00～15:00
6日(日) 佐藤整骨院 ☎⑤5417(前沢区三日町新裏)
13日(日) 佐藤整骨院 ☎③0894(江刺区南大通り)
20日(日) 及川整骨院 ☎③7187(水沢区大手町)
27日(日) 田代整骨院 ☎③5188(水沢区太日通り)

●**夜間診療**
夜間診療については、「胆江地区消防組合消防本部」☎④ 7211 にお問い合わせください。

●**普通救命講習会**
万が一に備えて、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使い方を学びませんか。
▷日時…8月 27 日**国**午前9時から▷場所…衣川保健福祉センター▷受講料…無料▷申込期限…8月 25 日**金**▷問い合わせ・申込先…胆江地区消防組合消防本部救急係☎④ 7211(内線 252)

8月12日**国**から14日**国**まで、**フール清掃・点検のため悠悠館の運動施設（いきいきフール・体力増進ルーム・健康体操ルーム）を臨時休館します。****国**悠悠館

●予約・問い合わせ先 〈水沢区〉水沢保健センター ☎③ 4511
〈江刺区〉江刺総合支所健康増進課 ☎③ 2111

＊ **乳がん・子宮がん検診日程（胆沢区）**
市は、下記日程で胆沢区民を対象とした乳がん・子宮がん検診を実施します。
◇日 時 8月17、18、20、21、25、28 日 ※受付時間は、それぞれ午前9時から午前 11 時までと午後 1 時から午後2時まで。
◇会 場 健康増進プラザ悠悠館
◇料 金 乳がん検診、子宮がん検診ともに 1,500 円
◇問い合わせ 胆沢総合支所健康福祉課（健康増進プラザ悠悠館内）

＊ **悠悠館で健康づくりをしませんか**
市は、健康増進プラザ悠悠館を会場に健康づくりの運動教室を常時開催しています。8月からは運動初心者や中高年向けの、簡単な健康体操のクラスも増えましたので、お気軽に参加してください。

クラス名	開催日程	内 容
ほぐレッスン	毎週 月 13:20 ～ 13:50	イスやマットを使った体操
ちょこっとサーキット	毎週 月 14:00 ～ 14:30	有酸素運動と筋カトレーニング
やさしくシェイプ	毎週 木 14:00 ～ 14:30 毎週 金 10:00 ～ 10:30	初めての人におすすめの簡単な体操運動
らくらくシェイプ	毎週 木 19:00 ～ 19:30	簡単に脂肪燃焼できる体操

◇**参加料** 健康体操ルーム使用料…一般 100 円、市内高齢者・障害者 50 円
◇**その他** ほかに水中運動や健康ヨガなどさまざまなクラスがありますので、日程・内容など詳しくはお問い合わせください。
◇**問い合わせ** 健康増進プラザ悠悠館運動施設受付係

▷ **8月献血日程**

日	地区	区分	会 場	時 間
1 日㊦	水沢	成分	県南広域振興局	9:20 ～ 16:30
4 日金	水沢	全血	NTT 東日本㈱県南営業支店	9:30 ～ 11:00
			水沢警察署	12:30 ～ 14:30
			Kマート川端店	15:00 ～ 16:30
6 日日	水沢	全血	フードパワーセンター	9:30 ～ 12:00
			バリュー水沢店	13:30 ～ 16:30
15 日㊦	水沢	成分	奥州市役所	9:20 ～ 16:30
16 日㊦	水沢	全血	奥州市役所	10:00 ～ 12:00
			ロッキーみずさわ店	13:30 ～ 16:30
17 日㊦	江刺	全血	江刺総合支所	10:00 ～ 11:30
			スーパー・スーパーマーケットサンエー	13:00 ～ 16:00
20 日日	前沢	全血	ジャスコ前沢店	10:00 ～ 12:00 13:30 ～ 16:00
28 日㊦	水沢	全血	東北電力㈱水沢営業所	10:00 ～ 11:30
	江刺		えさし藤原の郷	13:30 ～ 14:30
			県立岩谷堂高等学校	15:50 ～ 17:00
29 日㊦	衣川	全血	衣川総合支所	9:30 ～ 10:30
			小岩金網㈱岩手衣川工場	12:00 ～ 13:00
			J A岩手ふるさと衣川地域センター	13:40 ～ 14:40
			衣川保健福祉センター	15:10 ～ 16:30

●成分献血は事前に予約が必要になります。予約・お問い合わせは各総合支所福祉担当課までお願いします。
●8月（特にお盆過ぎ）は例年、血液在庫が不足しやすい時期です。1 年で1 番暑い時期ですが、ご協力をお願いします。

〈前沢区〉前沢総合支所健康福祉課 ☎④1 3501、有線 3274
〈胆沢区〉健康増進プラザ悠悠館 ☎④ 2977
〈衣川区〉衣川総合支所健康福祉課 ☎⑤ 3800

▷ **8月健診・教室・健康相談など**

※表中の**国**は受付時間、**予**は予約先、**対**は対象者、**国**は問い合わせ先を表します。

	相談名	会場	開催日	時間	対象者、持ち物、その他
水沢区	■母子健康手帳交付	水沢保健センター	毎週 月 ～ 金	8:30～17:15	
	■初妊婦母親教室	〃	18 日 金	13:00～16:00	対 国 9年 国 1・ 国 2月出産の妊婦
	■離乳食教室 ※要予約	〃	2 日 木	9:30～12:00	対 国 18年 国 3月生まれ
	■ぴよっこサークル	〃	1 日 火	10:00～12:00	対 国 1 歳未満の子と母親
	■4 カ月児健診・B C G 予防接種	〃	8 日・ 29 日 火	受 13:00～13:30	対 国 18年 国 4月生まれ
	■1 歳6 カ月児健康診査	〃	9 日・ 30 日 火	受 13:00～13:30	対 国 17年 国 1月生まれ
	■3 歳児健康診査	〃	23 日 火 ・ 24 日 木	受 13:00～13:30	対 国 15年 国 2月生まれ
	■発達相談 【要予約】	〃	1 日 火	13:00～17:00	
	■ことばの相談 【要予約】	〃	25 日 金	9:00～12:00	
	■こどもの広場 【要予約】	〃	22 日 火	9:20～12:00	
	■精神障害者デイケア教室	水沢公民館	1 日・ 22 日 火	9:00～16:00	
	■機能訓練教室	水沢保健センター	11 日・ 25 日 金	10:30～14:30	
	■地区健康相談	佐倉河、真城、姉体、羽田、黒石の各公民館	7 ・ 21 日 月 ※黒石は 7 ・ 28 日	10:00～11:00	佐倉河、真城、姉体会場は「アテルイ体操講習」も同時に開催。
	■健康運動天空アテルイ 実技講習	保セ、南、常盤、佐倉河、真城、姉体公民館 羽田公民館	7 ・ 21 日 月 3 日 木	10:00～11:00	動きやすい服装
	■地域参加型機能訓練教室	7 日 月 …真城公民館（13:30 ～ 15:30）・羽田公民館（13:30 ～ 15:30）・上町南集会所（10:00 ～ 11:30）、 21 日 月 …姉体公民館（11:00 ～ 14:00）、 28 日 月 …下柳交流館（13:30 ～ 15:30）、 29 日 火 …北下巾分館（10:00 ～ 11:40）			
	■水沢区「子育てひろば」	常盤公民館 水沢南公民館 真城公民館	毎週 火曜日 毎週 金曜日 26 日 土	10:00～11:30	対 就園前の子ども、親・祖父母（子育て仲間の交流、親子活動を楽しみます）
江刺区	■母子健康手帳交付	江刺総合支所健康増進課	毎週 木曜日	受 9:00～11:30	保険証・印鑑・振込先通帳
	■パパママセミナー	江刺保健センター	17 日 木	受 13:15～13:30	対 国 18年 国 10～ 国 11月出産の妊婦と夫
	■4 カ月児健診・B C G 予防接種	〃	25 日 金	受 13:15～13:30	対 国 18年 国 4月生まれ
	■1 歳6 カ月児健康診査	〃	23 日 火	受 12:45～13:00	対 国 17年 国 1月生まれ
	■2 歳3 カ月児子育て教室	〃	4 日 金	受 9:00～ 9:30	対 国 16年 国 5月生まれ
	■3 歳児健康診査	〃	9 日 火	受 12:45～13:00	対 国 15年 国 2月生まれ
	■離乳食教室 【要予約】	〃	8 日 火	9:00～ 9:30	対 国 18年 国 4・ 国 5月生まれ
	■70 歳の健康相談	江刺総合支所多目的ホール	28 日 月	受 9:00～ 9:30	対 昭和 国 9年 8/2～9/1 生まれの人
前沢区	■母子健康手帳交付	前沢健康管理総合センター	毎週 水曜日	8:30～12:00	保険証・印鑑・振込先通帳
	■妊婦健康相談および子育て相談	〃	〃	〃	
	■ぱばママ教室【要予約】	〃	26 日 土	9:00～12:00	対 国 18年 国 10～ 国 12月出産の妊婦と夫
	■離乳食教室 【要予約】	〃	23 日 火	受 10:00～10:30	対 国 18年 国 4・ 国 5月生まれ
	■4 カ月児健診・B C G 予防接種	〃	3 日 木	受 13:00～13:30	対 国 18年 国 4月生まれ
	■3 歳児健康診査	〃	24 日 木	受 13:00～13:30	対 国 15年 国 1・ 国 2月生まれ
	■なんでも健康相談	〃	毎週 水曜日	9:00～11:00	対 健康について相談のある人
	■さわやか筋力アップ講座	〃	2 日・ 30 日 火	受 13:30～15:30	※要予約
胆沢区	■母子健康手帳交付	健康増進プラザ悠悠館	毎週 火曜日	受 9:00～11:30	保険証・印鑑・振込先通帳
	■4 カ月児健診・B C G 予防接種	〃	7 日 月	受 12:50～13:10	対 国 18年 国 4月生まれ
	■1 歳6 カ月児健康診査	〃	3 日 木	受 13:45～14:00	対 国 16年 国 12・ 国 17年 国 1月生まれ
	■健康相談	〃	毎週 火曜日	9:00～11:30	対 健康について相談のある人
	■パパママ教室	〃	19 日 土	受 13:00～13:10	対 妊娠5～8カ月の妊婦と夫
	■朝食デー	21 日 金 は朝食デーです。月に一度は家族そろって朝ごはんをとりましょう!!			
衣川区	■母子健康手帳交付【要予約】	衣川保健福祉センター	随時		※要予約
	■4 カ月児健診・B C G 予防接種	〃	29 日 火	受 13:10～13:20	対 国 18年 国 4月生まれ
	■いきいき健康づくり教室	〃	21 日 月	10:00～11:30	
	■【運動事業】若返り教室	衣川温水プール	4 日 火	受 9:30～10:00	対 運動不足を解消したい人
全区対象	■2 歳6 カ月児歯科健康診査	あらかじめ市内指定歯科医療機関に予約した上で受診します。母子健康手帳と受診票、健康保険証をお持ちください。		対 国 16年 国 2月生まれ	予 市内指定歯科医療機関
	■外国人ママふれあいサークル	いずみ保育園（水沢区）	29 日 火	9:30～12:00	国 水沢保健センター
	■精神保健福祉相談 【要予約】	江刺総合支所2階 214 会議室 奥州保健所2 階相談室	10 日 火 23 日 火	受 9:30～10:30 受 13:00～14:00	予 奥州保健所 ☎② 2861