【9月】休日・夜間診療

◉予約・問い合わせ先　〈水沢区〉水沢保健センター　☎㉓ 4511
〈江刺区〉江刺総合支所健康増進課　☎㉟ 2111
〈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　☎㊻ 2977
〈衣川区〉衣川総合支所健康福祉課　☎㊷ 3800

◉休日診療所（水沢区多賀 21-1）　☎㉕ 3935

【診 療 日】3日㈰、10日㈰、17日㈰、18日㈷、23日㈷、24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

3日㈰　ありすみ内科クリニック　☎㊷2444（金ケ崎町西根町裏）
10日㈰　産科婦人科麻酔科清水医院　☎㉔6647（水沢区宮下町）
17日㈰　下河辺胃腸科クリニック　☎㊶3761（前沢区長壇）
18日㈷　鈴木眼科吉小路　☎㉒2522（水沢区字吉小路）
23日㈷　鈴木内科消化器科クリニック　☎㊿6399（水沢区字寺小路）
24日㈰　ひばりが丘内科クリニック　☎㉒8228（水沢区字川端）

◉江刺市医師会休日当番医　【診療時間】午前中

3日㈰　柏木医院　☎㉟2433（江刺区六日町）
10日㈰　菊地内科胃腸科こどもクリニック　☎㉟2622（江刺区豊田町）
17日㈰　関谷医院　☎㉟3511（江刺区大通り）
18日㈷　たかはし内科医院　☎㉟6668（江刺区大通り）
23日㈷　滝田医院　☎㉟2315（江刺区六日町）
24日㈰　玉澤リハビリ整形外科　☎㉟8801（江刺区岩谷堂字二本木）

◉日曜歯科当番医　【診療時間】9:00～12:00

3日㈰　おおたに歯科医院　☎㉒8148（水沢区字高屋敷）
すずき歯科クリニック　☎㉛1811（江刺区豊田町）
10日㈰　さくらかわ歯科診療所　☎㊿9030（水沢区佐倉河字東高山）
17日㈰　三浦歯科医院　☎㉔9229（水沢区秋葉町）
まごころ病院歯科　☎㊻2121（胆沢区南都田字大持）
24日㈰　八重樫歯科医院　☎㉓5226（水沢区袋町）

◉日曜整骨当番院　【診療時間】9:00～15:00

3日㈰　下川原整骨院　☎㉟1866（江刺区愛宕字境畑）
10日㈰　井上整骨院　☎㉔2759（水沢区太日通り）
17日㈰　倉本整骨院　☎㉒6788（胆沢区小山字川北）
24日㈰　柴田整骨院　☎㉕5877（水沢区真城字雷神）

◉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」☎㉔ 7211 にお問い合わせください。

＊食中毒に注意しましょう!!

8月1日から31日は食品衛生月間です

食中毒は、夏場に多く発生しています。特に乳幼児や高齢者は病原菌に対する抵抗力が弱いため、食中毒が起こると重症になることがあります。食中毒予防の三原則は、菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」こと。次の6つのポイントを守れば食中毒を予防できます。万が一具合が悪くなった場合は、すぐに医療機関に相談しましょう。

◇**ポイント①【食品の購入】**…食品は新鮮なものを買う。冷蔵や冷凍が必要な食品は最後に買い、すぐ持ち帰り保存する。
◇**ポイント②【家庭での保存】**…冷蔵庫内の詰め過ぎに注意。目安は7割程度。
◇**ポイント③【下準備】**…手洗いをしっかりと。包丁・まな板・スポンジなどは、使用後すぐに洗剤と流水で洗い消毒をする。
◇**ポイント④【調理】**…加熱は食品全体を 75℃で1分以上。
◇**ポイント⑤【食事】**…調理前後の食品は、室温に長く放置しない。
◇**ポイント⑥【残った食品】**…残った食品は、早く冷えるように小分けにして冷蔵庫に保存する。温め直しも 75℃以上に。少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。
◇**問い合わせ**　各総合支所　保健担当課

▷9月献血日程

日	地区	区分	会 場	時 間
3日㈰	水沢	全血	いわて生協コープアテルイ	9:30 ～ 12:00 13:30 ～ 16:30
4日㈪	水沢	成分	奥州市役所	9:20 ～ 16:30
5日㈫	前沢	全血	野村産業㈱岩手工場	10:00 ～ 11:30
			県立前沢高等学校	13:30 ～ 16:00
11日㈪	水沢	全血	ＥＣ南部コーポレーション㈱	9:30 ～ 11:00
			胆江地区広域行政組合	12:30 ～ 13:30
			フレマカンブン原中店	14:20 ～ 16:30
12日㈫	江刺	成分	江刺総合支所	9:30 ～ 16:30
17日㈰	前沢	全血	ジャスコ前沢店	10:00 ～ 12:00 13:30 ～ 16:00
21日㈭	水沢	成分	東北電力㈱水沢営業所	9:20 ～ 16:30
28日㈭	水沢	全血	水沢消防署	9:30 ～ 11:00
			同和通運㈱	12:30 ～ 13:30
			ジョイス原中店	14:30 ～ 16:30
29日㈮	胆沢 前沢	成分	胆沢総合支所	9:30 ～ 11:30
			前沢総合支所（まなびぃ館）	13:30 ～ 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。**

▷9月健診・教室・健康相談など

※表中の受は受付時間、予は予約先、対は対象者、問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	〃	13日㈮	13:00～16:00	対19年1・2月出産の妊婦
	■離乳食教室　【要予約】	〃	6日㈬	9:30～12:00	対18年4月生まれ
	■はじめてのパパママセミナー	〃	9日㈯	9:00～16:00	対18年11・12月出産予定
	■4カ月児健診・ＢＣＧ予防接種	〃	12日・26日㈫	受13:00～13:30	対18年5月生まれ
	■1歳6カ月児健康診査	〃	13日・27日㈬	受13:00～13:30	対17年2月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	20日㈬・21日㈭	受13:00～13:30	対15年3月生まれ
	■ポリオ予防接種	〃	7㈭、8㈮、14㈭、19㈫	受13:30～14:00	対17年12・18年1月生まれ
	■発達相談　【要予約】	〃	5日㈫	13:00～17:00	詳しくはお問い合せください
	■ことばの相談　【要予約】	〃	29日㈮	9:00～16:00	〃
	■こどもの広場　【要予約】	〃	19日㈫	9:20～12:00	〃
	■精神障害者デイケア教室	水沢公民館	5日・26日㈫	9:00～16:00	
	■機能訓練教室	8日㈮…水沢公民館・22日㈮…水沢保健センター		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	4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	4日㈪	10:00～11:00	動きやすい服装
		羽田公民館	6日㈬、21日㈭		
	■地域参加型機能訓練教室	7日㈭…八幡分館（10:00 ～ 12:00）、11日㈪…真城公民館（13:30 ～ 15:30）・羽田公民館（13:30 ～ 15:30）、12日㈫…赤土田集会所（13:30 ～ 15:30）、14日㈭…谷地分館（10:00 ～ 12:00）、25日㈪…姉体公民館（13:30 ～ 15:30）、27日㈬正法寺分館（13:30 ～ 15:30）			
	■水沢区「子育てひろば」	常盤公民館	毎週火曜日	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）
		水沢南公民館	毎週金曜日		
		佐倉河公民館	16日㈯		
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
	■母親教室	江刺保健センター	7日㈭	受13:15～13:30	対18年12～19年1月出産の妊婦
	■子育て相談　【要予約】	江刺総合コミュニティセンター	12日㈫	10:00～15:00	詳しくはお問い合せください
	■4カ月児健診・ＢＣＧ予防接種	江刺保健センター	22日㈮	受13:15～13:30	対18年5月生まれ
	■1歳6カ月児健康診査	〃	27日㈬	受12:45～13:00	対17年2月生まれ
	■2歳3カ月児子育て教室	〃	13日㈬	受 9:00～ 9:30	対16年6月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	6日㈬	受12:45～13:00	対15年3月生まれ
	■70歳の健康相談	江刺総合支所多目的ホール	25日㈪	受 9:00～ 9:30	対昭和11年 9/2～10/1 生まれ
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	〃	〃	〃	
	■4カ月児健診・ＢＣＧ予防接種	〃	7日㈭	受13:00～13:30	対18年5月生まれ
	■1歳6カ月児健康診査	〃	21日㈭	受13:00～13:30	対17年1・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【要予約】	〃	6日・20日㈬	受13:30～15:30	対 60歳以上の希望者
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・ＢＣＧ予防接種	〃	11日㈪	受13:00～13:20	対18年5月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	7日㈭	受13:45～14:00	対15年1・2月生まれ
	■ポリオ予防接種	〃	20㈬、22㈮、26㈫	受15:00～15:20	対17年9～18年4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
	■離乳食教室　【要予約】	〃	28日㈭	受 9:45～12:00	対18年4～6月生まれ
	■子育て教室　【要予約】	〃	29日㈮	受 9:45～11:30	対16年7～9月生まれ
	■朝食デー	21日㈭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		
	■4カ月児健診・ＢＣＧ予防接種	〃	28日㈭	受13:10～13:20	対18年5月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	5日㈫	受13:20～13:30	対15年1～3月生まれ
	■わくわく親子教室	〃	7日㈭	受 9:45～10:00	対 1～3歳児
	■ポリオ予防接種	〃	12日㈫	受13:00～13:30	対11年2～18年4月生まれ
	■精神障害者デイケア教室	〃	21日㈭	10:00～15:00	対希望する人
	■いきいき健康づくり教室	〃	25日㈪	10:00～11:30	対希望する人
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 16年3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）	12日㈫	9:30～12:00	問水沢保健センター
	■精神保健福祉相談　【要予約】	江刺総合支所2階 214 会議室	14日㈭	受 9:30～10:30	予奥州保健所 ☎㉒ 2861
		奥州保健所2階相談室	27日㈬	受13:00～14:00	