

【4月】 休日・夜間診療

●**休日診療所**（水沢区多賀 21-1） ☎⑤ 3935
【診 療 日】 **1**日回、**8**日回、**15**日回、**22**日回、**29**日回、**30**日回
【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**
1日回 胃腸クリニック ☎⑤2917(水沢区字谷地明円)
8日回 マタニティクリニック小児産婦人科 ☎④6657(水沢大邦四丁目)
15日回 かとう肛門外科医院 ☎②8070(水沢区字小石田)
22日回 とみた脳神経外科耳鼻咽喉科医院 ☎②3000(水沢区字クノ下)
29日回 加藤内科胃腸科 ☎090-7526-8007(金ヶ崎西根古寺)
30日回 あてゐ整形外科クリニック ☎⑤6788(水沢区佐倉河字東沖ノ目)

●**江刺医師会休日当番医** 【診療時間】午前中
1日回 柏木医院 ☎⑤2433(江刺区六日町)
8日回 前田整形外科 ☎⑤2848(江刺区豊田町一丁目)
15日回 ひらた外科内科クリニック ☎③1331(江刺区愛宕字観音堂沖)
22日回 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎⑤2927(江刺区大通り)
29日回 伊藤内科医院 ☎⑤4006(江刺区川原町)
30日回 及川整形外科クリニック ☎⑤2917(江刺区八日町一丁目)

●**日曜歯科当番医** 【診療時間】9:00～12:00
1日回 さくらかわ歯科診療所 ☎⑤9030(水沢区佐倉河字東高山)
すずき歯科クリニック ☎③1811(江刺区豊田町二丁目)
8日回 おおたに歯科医院 ☎②8148(水沢区字高屋敷)
15日回 三浦歯科医院 ☎④9229(水沢区秋葉町)
なつた歯科医院 ☎④4710(胆沢区南都田字南田)
22日回 八重樫歯科医院 ☎③5226(水沢区袋町)
29日回 ひばりヶ丘歯科クリニック ☎⑤6114(水沢区字川端)
おぐま歯科医院 ☎③4184(江刺区南大通り)

●**日曜整骨当番院** 【診療時間】9:00～15:00
1日回 古村整骨院 ☎④4542(水沢区字三本木)
8日回 佐藤整骨院 ☎⑥5417(前沢区字三日町新裏)
15日回 伊藤整骨院 ☎②3851(水沢区南大鐘一丁目)
22日回 田代整骨院 ☎③5188(水沢区太日通り三丁目)
29日回 佐藤整骨院 ☎③0894(江刺区南大通り)

●**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 A E D（自動体外式除細動器）の使い方を学びませんか。
▷日時…4月 22 日回午前 9 時～正午▷場所…胆江地区消防組合消防本部 3 階講堂▷受講料…無料▷申込期限…4 月 20 日回▷問い合わせ・申込先…胆江地区消防組合消防本部消防救急課救急係 ☎④ 7211

●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 ☎⑤ 2111

〈前沢区〉前沢総合支所健康福祉課 ☎④ 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

保健だより

▷ **④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	〃	20 日 金	13:00～16:00	対 19年9・10月出産の妊婦
	■4か月児健診・BCG予防接種	〃	10 日 火 ・ 24 日 火	受 13:00～13:30	対 18年12月生まれ
	■離乳食教室 【要予約】	〃	11 日 水	9:30～12:00	対 18年11月生まれ
	■1歳6か月児健康診査	〃	12 日 水 ・ 25 日 水	受 13:00～13:30	対 17年9月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	18 日 水 ・ 19 日 水	受 13:00～13:30	対 15年10月生まれ
	■ことばの相談 【要予約】	〃	27 日 金	9:00～12:00	詳しくはお問い合わせください
	■こどもの広場 【要予約】	〃	17 日 火	9:20～12:00	〃
	■精神障害者デイケア教室	水沢公民館	3 日 火 ・ 17 日 火	9:30～15:00	
	■地区健康相談	佐倉河、真城、姉体、羽田、黒石の各公民館	16 日 月	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	保健センター、南・常盤・佐倉河・真城・姉体の各公民館	2 日 月 ・ 16 日 月	〃	動きやすい服装
	■食楽楽クラブ（介護予防教室）	水沢保健センター	10 日 火	10:00～12:00	問 水沢保健センター
江刺区	■水沢区「子育てひろば」	常盤公民館 水沢南公民館 黒石公民館	毎週 火曜日 毎週 金曜日 14 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）
	■母子健康手帳交付	江刺総合支所健康増進課	毎週 水曜日	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	19 日 水	受 13:15～13:30	対 19年6・7月出産予定の妊婦
	■4か月児健診・BCG予防接種	〃	27 日 金	受 13:15～13:30	対 18年12月生まれ
	■ポリオ予防接種	〃	17 日 火 、 20 日 金 、 24 日 火	受 14:30～15:00	
	■1歳6か月児健康診査	〃	25 日 水	受 12:45～13:00	対 17年9月生まれ
	■2歳3か月児子育て教室	〃	18 日 水	受 9:00～ 9:30	対 17年11月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	11 日 水	受 13:00～13:15	対 15年10月生まれ
	■離乳食教室 【要予約】	〃	17 日 火	受 9:00～ 9:30	対 18年10・11月生まれ
	■70歳の健康相談	江刺総合支所 213、214 会議室	26 日 水	受 9:00～ 9:30	対 昭和12年 4/2～5/1 生まれ
	■母子健康手帳交付	前沢健康管理総合センター	毎週 木曜日	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	〃	〃	〃	
前沢区	■4か月児健診・BCG予防接種	〃	5 日 水	受 13:00～13:30	対 18年12月生まれ
	■離乳食教室 【要予約】	〃	18 日 水	10:00～12:00	対 18年12月・19年11月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	19 日 水	受 13:00～13:30	対 15年9・10月生まれ
	■精神障害者デイケア教室	〃	24 日 火	10:00～15:00	対 希望する人
	■なんでも健康相談	〃	毎週 木曜日	9:00～11:00	対 健康について相談のある人
	■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
	■妊婦・一般健康相談	〃	〃	〃	対 健康について相談のある人
	■4か月児健診・BCG予防接種	〃	9 日 月	受 13:00～13:20	対 18年12月生まれ
	■1歳6か月児健診	〃	12 日 水	受 13:30～13:40	対 17年8・9月生まれ
	■朝食デー	21 日 土 は朝食デーです。家族みんなで朝食をとりましょう!!			
	■母子健康手帳交付 【要予約】	衣川保健福祉センター	随時		保険証・印鑑・振込先通帳
	■4か月児健診・BCG予防接種	〃	24 日 火	受 14:00～14:10	対 18年12月生まれ
胆沢区	■1歳6か月児健康診査	〃	〃	受 13:20～13:30	対 17年9月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	〃	受 13:20～13:30	対 15年10月生まれ
	■天空アテルイ体操の日	〃	3・17 日 火	受 10:00～10:40	対 希望する人
衣川区	■2歳6か月児歯科健康診査	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。			対 16年10月生まれ
	■外国人ママふれあいサークル	いずみ保育園（水沢区）	10 日 火	9:30～12:00	予 市内指定歯科医療機関
	■ぴよっこサークル	水沢保健センター	9 日 月	10:00～12:00	問 水沢保健センター
全区対象	■2歳6か月児歯科健康診査	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。			対 16年10月生まれ
	■外国人ママふれあいサークル	いずみ保育園（水沢区）	10 日 火	9:30～12:00	予 市内指定歯科医療機関
	■ぴよっこサークル	水沢保健センター	9 日 月	10:00～12:00	問 水沢保健センター
	■母子健康手帳交付	江刺総合支所 213、214 会議室	毎週 木曜日	8:30～12:00	保険証・印鑑・振込先通帳
	■妊婦・一般健康相談	〃	〃	〃	対 健康について相談のある人
	■4か月児健診・BCG予防接種	〃	9 日 月	受 13:00～13:20	対 18年12月生まれ
	■1歳6か月児健診	〃	12 日 水	受 13:30～13:40	対 17年8・9月生まれ
	■朝食デー	21 日 土 は朝食デーです。家族みんなで朝食をとりましょう!!			
	■母子健康手帳交付 【要予約】	衣川保健福祉センター	随時		保険証・印鑑・振込先通帳
	■4か月児健診・BCG予防接種	〃	24 日 火	受 14:00～14:10	対 18年12月生まれ
	■1歳6か月児健康診査	〃	〃	受 13:20～13:30	対 17年9月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	〃	受 13:20～13:30	対 15年10月生まれ
	■天空アテルイ体操の日	〃	3・17 日 火	受 10:00～10:40	対 希望する人

相談名	会場	開催日	時間	担当医師	予約・問い合わせ
■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	開催なし 26 日 水	受 13:00～14:00	阿部佐倉（総合水沢病院）	奥州保健所 ☎② 2861

交流を通じて健康づくり――

健康で生き生きとした生活を！



皆勤賞の賞状を手にはほほ笑むタミさん

水沢区では、高齢で体が弱ってきた人や閉じこもりがちになっている人を対象に、レクリエーションなどを通じて健康の維持を目指す地域参加型機能訓練教室を行ってきました。

水沢区真城にお住まいの中澤タミさん（94）は、地区の地域参加型機能訓練教室「花の会」で、10 年連続で皆勤賞を達成しました。タミさんは耳が遠いものの、自宅から会場となる真城公民館まで、手押し車を押しながら 1 時間かけて歩くほどお元気。みんなで輪投げをしたり絵をかいたりすることを楽しみに毎月公民館まで通い続けました。長生きの秘けつを伺ったところ「好き嫌いをせず楽しく生きること」だそうです。

水沢区で行われてきた地域参加型機能訓練教室は、18 年度いっぱいまで終了となります。水沢保健センターでは、19 年度からもっと身近な場所で開催されているいきいきサロンや老人クラブへの支援をすることになりました。いきいきサロンなどへの参加を希望する人は、民生委員などに声をかけてください。皆さんも、さまざまな活動を通じて、健康で生き生きとした生活を目指してみませんか。

◆**問い合わせ** 水沢保健センター（☎③ 4511）

▷ **④月献血日程**

区分	日	地区	会 場	時 間
全血	1 日回	水沢	フードパワーセンター バリュー水沢店	9:30～16:00
			(株)東開技術	9:30～11:00
	4 日 水	水沢	市総合福祉センター	12:30～13:30
			ジョイス原中店	14:10～16:00
	6 日 金	江刺	江刺総合支所 東京エレクトロン東北(株)	10:00～12:00 13:30～16:30
	11 日 水	水沢	奥州市役所	9:30～16:00
	15 日回	前沢	ジャスコ前沢店	10:00～16:00
			イワフジ工業(株)東北事業所	9:30～11:00
	16 日 水	水沢	同和通運(株)	12:30～13:30
			薬王堂水沢桜屋敷店	14:30～16:00
			ユニカ(株)岩手工場	10:00～11:00
	27 日 金	前沢	小岩金網(株)前沢インター工場 (株)岩手東京ワイヤー製作所	11:30～13:00 14:30～15:30
成分(要予約)	3 日 火	水沢	県南広域振興局	9:20～16:30
	13 日 金	江刺	江刺総合支所	9:30～16:30
	26 日 水	水沢	奥州市役所	9:20～16:30

●成分献血は約 1 時間かかる献血のため、事前に予約を受け付けています。
予約・お問い合わせは各総合支所の福祉担当課まで
●会場・時間帯が変更になる場合があります