保健だより

■問い合わせ
本庁健康増進課成人保健係（水沢保健センター☎㉓4511）、各総合支所健康福祉課

■子宮がん検診の実施期間は残りわずかです

医療機関で受ける30年度の市の子宮がん検診は31年2月28日までです。

子宮頸（けい）がんは、子宮の入り口にできるがんで、初期には症状がほとんどなく自覚症状が現れる頃には病状が進行していることが少なくありません。しかし、早期に見つけるほど治る可能性が高くなります。子宮がん検診を受けて健康管理に役立てましょう。

対象者でまだ受けていない人は、水沢保健センターまたは各総合支所健康福祉課までお問い合わせください。

■**対象**　20歳以上の女性で30年度内に偶数年齢に到達する人　※ただし29年度に検診を受けていない場合は奇数年齢の人でも受検可

■**実施医療機関**　5月下旬に送付した「奥州市検診のおしらせ」に記載

■**検診内容**　問診、視診、内診、子宮頸部細胞診

■**自己負担金**　69歳以下1,900円、70歳以上1,300円
※次の①～⑤のいずれかに該当する人は無料
①生活保護世帯の人
②29年度市民税非課税世帯の人
③65～74歳の障がい者で、後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている人
④75歳以上で障害者手帳1～4級（一部）の人
⑤検診初年度無料対象者（30年度に20歳になる人）

▶市がん検診
PRキャラクター
ジュシンちゃん

ひきこもり家族と支援者のためのメンタルヘルスセミナー

ひきこもりの子どもを持つ家族や支援する人を対象に、自己の感情をコントロールするためのセミナーを開催します。家族や支援者自身が「元気でいること」を考え、リフレッシュしませんか。

■**日時**　31年1月16日㈬午後1時半～3時

■**場所**　水沢地区センター1階　視聴覚室

■**内容**　講演「アンガーマネジメント～衝動・思考・行動のセルフコントロールとこころをリフレッシュする習慣づくり～」　講師：日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター　高橋昭三氏

■**申込方法**　31年1月10日㈭までに申込先に電話

■**問い合わせ・申込先**　奥州保健所保健課（☎㉒2831）

子ども喜ぶ人気メニュー⑨⓪

『大根ミートソース』

～材料（4人分）～
- ダイコン……1／8本
- ニンジン……1／4本
- 玉ネギ……1／5個
- 油……適量
- 豚ひき肉……70ｇ
- 「トマトケチャップ…大さじ2
- Ⓐ コンソメ……小さじ2
- 」塩……ひとつまみ
- 片栗粉……小さじ1

＼ いただきます ／

みなみ保育園のみんな

～作り方～
❶ダイコン、ニンジンは皮をむいて、厚めのいちょう切りにし、さっと下ゆでをする。玉ネギはみじん切りにする。
❷鍋に油をひいて、豚ひき肉、玉ネギを入れて炒める。玉ネギがしんなりしてきたら、ダイコン、ニンジンを入れて、材料がひたひたになるくらいの水を入れて煮込む。
❸野菜がやわらくなってきたらⒶを加え味を調える。最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら出来上がり。

保健日程 ―教室・健康相談―

1月

■**母子健康手帳交付**
平日　受8:30～17:00　持保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢　会問水沢保健センター
○江刺【要予約】　会予問江刺総合支所健康福祉課
○前沢【要予約】　会予問前沢総合支所健康福祉課
○胆沢【要予約】　会予問健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】　会予問衣川総合支所健康福祉課

■**離乳食教室（もぐもぐ教室）【要予約】**
11日㈮　受9:30～9:45　対30年5・6月生まれ　持母子健康手帳・筆記用具　会予問健康増進プラザ悠悠館
※申込期限…8日㈫

■**外国人ママふれあいサークル**
29日㈫　10:00～11:45　会子育て総合支援センター（いずみ保育園）　対市内在住の外国人ママ（妊婦含む）　問水沢保健センター

■**ＢＣＧ集団予防接種【要予約】**
16日㈬　受13:00～13:15　対生後5カ月から1歳未満　会予問水沢保健センター　※医療機関での個別接種も可

■**精神保健福祉相談【要予約】**
23日㈬　13:00～16:00　会予問奥州保健所

■**骨髄バンクドナー登録・エイズ抗体即日検査　クラミジア病原体検査・梅毒検査・肝炎検査【要予約】**
17日㈭　9:00～12:00（骨髄バンク、エイズ抗体即日検査、クラミジア病原体検査、梅毒検査）、9:00～14:00（肝炎検査）　会予問奥州保健所

■**こころサロン奥州（自死遺族の集い）【要予約】**
12日㈯　13:30～15:00　対家族など大切な人を自死で亡くした人　会予問奥州保健所

■**家族そろって朝食ディ**
21日㈪は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

※受は受付時間、会は会場、対は対象者、持は持ち物、予は予約先、問は問い合わせ先を表します。水沢保健センター☎㉓4511、江刺総合支所健康福祉課☎㉟2111、前沢総合支所健康福祉課☎㊻2111、健康増進プラザ悠悠館☎㊺2977、衣川総合支所健康福祉課☎㊷3111、奥州保健所☎㉒2831

休日・夜間診療　／　献血

◉奥州金ケ崎休日診療所（水沢多賀21-1 ☎㉕3935）
【診療時間】8:30～16:00　※診療は上記の場所で行います
1日㊗ 小野寺清哉 先生（胃腸クリニック）
2日㈬ 貝山　潤 先生（貝山整形外科クリニック）
3日㈭ 梶川　恒雄 先生（かじかわクリニック）
6日㈰ 佐々木喜教 先生（水沢みなみ皮フ科）
13日㈰ 佐藤　清紀 先生（さとう内科クリニック）
14日㊗ 佐藤　信幸 先生（さとう整形外科・リウマチ科クリニック）
20日㈰ 佐藤　英俊 先生（佐藤クリニック）
27日㈰ 菅原　久江 先生（水沢キッズクリニック）

◉奥州金ケ崎夜間診療所（水沢多賀21-1 ☎㉕3935）
【診療日】年中無休　【診療時間】18:30～21:00

◉江刺休日当番医　【診療時間】午前中
1日㊗ いとうファミリークリニック☎㉟0035（西大通り）
2日㈬ 及川整形外科クリニック☎㉟2917（八日町）
3日㈭ 産婦人科おいなお医院☎㉞3033（岩谷堂字小境）
6日㈰ 玉澤リハビリ整形外科☎㉟8801（岩谷堂字二本木）
13日㈰ ひらた外科内科クリニック☎㉛1331（愛宕字観音堂沖）
14日㊗ 谷口耳鼻咽喉科医院☎㉟2927（大通り）
20日㈰ 伊藤内科医院☎㉟4006（川原町）
27日㈰ いとうファミリークリニック☎㉟0035（西大通り）

◉日曜歯科当番医　【診療時間】9:00～12:00
1日㊗ 大石歯科医院☎㊶3711（前沢字三日町）
㊐康和会中田町歯科医院☎㉓3415（水沢中田町）
2日㈬ たかはし歯科医院☎㊻3333（前沢字平小路）
3日㈭ いわぶち歯科☎㊶9333（金ケ崎町西根上平沢）
6日㈰ アヤノ歯科医院☎㉟2820（江刺大通り）
13日㈰ ㊐カスデンタルオフィスほうざわ歯科☎㉕3272（水沢佐倉河字羽黒田）
20日㈰ ときわ歯科医院☎㉕8148（水沢東大通り）
27日㈰ おぐま歯科医院☎㉟4184（江刺南大通り）

◉こども救急相談電話（☎019-605-9000）
【診療日】年中無休　【受付時間】19:00～23:00

◉日曜当番整骨院　【診療時間】9:00～15:00
6日㈰ 下川原整骨院☎㉟1866（江刺愛宕字境畑）
13日㈰ たかはし整骨院☎㉓8158（水沢真城字北塩加羅）
20日㈰ 倉本整骨院☎㉒6788（胆沢小山字川北）
27日㈰ おおまち整骨院☎㊼4110（水沢字大町）

◉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・場所…20日㈰ 9:00～12:00 水沢消防署
▷対象…中学生以上
▷内容…心肺蘇生法、ＡＥＤの使用法、異物除去法、止血法
▷受講料…無料　▷申込期限…18日㈮
▷問い合わせ・申込先…奥州金ケ崎行政事務組合消防本部消防救急課救急係（☎㉔7211）

◉献血日程

6日㈰	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
9日㈬	県南広域振興局	10:00～13:30
	水沢信用金庫本店	15:30～17:00
	ユニカ㈱岩手工場	10:00～11:00
17日㈭	特別養護老人ホームまえさわ苑	12:30～13:30
	前沢総合支所	14:30～17:00
20日㈰	イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
23日㈫	ＮＯＳＡＩ岩手胆江地域センター	9:30～11:00
	㈱ミズサワセミコンダクタ	12:00～13:00
	水沢アスコン	14:30～16:30

○全会場 400㎖献血のみの受け付けとなります