

保健だより

■高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を忘れずに

30年度の対象者で、接種費用の助成が受けられるのは、3月31日までに接種した人です。肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防するため、予防接種を受けましょう。

■対象（下記に該当する人のうち過去にこの予防接種を受けたことのない人）

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

※60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスにより身体障害者手帳1級の交付を受けている人は、申請することで対象者と同額の自己負担金で接種を受けられます。詳しくはお問い合わせください

■問い合わせ

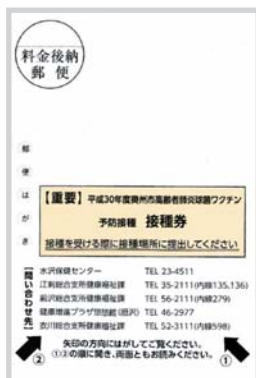
本庁健康増進課成人保健係（水沢保健センター☎㊿4511）、各総合支所健康福祉課

■自己負担金

	生活保護世帯の人、30年度市民税非課税世帯の人	左記以外の人
自己負担額	無料	4,000円
助成額	8,045円	4,045円
接種費用	8,045円	

■持ち物 接種券（対象年齢の人へ30年7月末に交付済み）、身分証明書（健康保険証など）、自己負担金（必要な人）

▶接種券（見本）



保健日程 ー教室・健康相談ー

■母子健康手帳交付

平日 ㊿8:30～17:00 持 保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 ㊿水沢保健センター
○江刺【要予約】 ㊿㊿江刺総合支所健康福祉課
○前沢【要予約】 ㊿㊿前沢総合支所健康福祉課
○胆沢【要予約】 ㊿㊿健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 ㊿㊿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】

8日㊿ ㊿9:30～9:45 ㊿30年7・8月生まれ 持 母子健康手帳・筆記用具 ㊿㊿健康増進プラザ悠悠館
※申込期限…7日㊿

■外国人ママふれあいサークル

26日㊿ 10:00～11:45 ㊿子育て総合支援センター（いずみ保育園）㊿市内在住の外国人ママ（妊婦含む） ㊿水沢保健センター

■BCG集団予防接種【要予約】

20日㊿ ㊿13:00～13:15 ㊿生後5カ月～1歳未満 ㊿㊿水沢保健センター ※医療機関での個別接種も可

※㊿は受付時間、㊿は会場、㊿は対象者、持は持ち物、㊿は予約先、㊿は問い合わせ先を表します。水沢保健センター☎㊿4511、江刺総合支所健康福祉課☎㊿2111、前沢総合支所健康福祉課☎㊿2111、健康増進プラザ悠悠館☎㊿2977、衣川総合支所健康福祉課☎㊿3111、奥州保健所☎㊿2831

休日・夜間診療 献血

●奥州金ケ崎休日診療所（水沢多賀21-1 ☎㊿3935）
【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
3日㊿ 武田 成一 先生（武田整形外科医院）
10日㊿ 高野 鴻佑 先生（元・高野胃腸科内科）
17日㊿ 板倉康太郎 先生（内科板倉医院）
24日㊿ 李 陽成 先生（水沢形成外科医院）
24日㊿ 村井かほり 先生（村井小児科クリニック）
31日㊿ 竹花 教 先生（竹花乳腺クリニック）

●奥州金ケ崎夜間診療所（水沢多賀21-1 ☎㊿3935）
【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
3日㊿ たかはし内科医院 ☎㊿6668（大通り）
10日㊿ 滝田医院 ☎㊿2315（六日町）
17日㊿ 玉澤リハビリ整形外科 ☎㊿8801（岩谷堂字二本木）
24日㊿ ひらた外科内科クリニック ☎㊿1331（愛宕字観音堂沖）
24日㊿ 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎㊿2927（大通り）
31日㊿ 伊藤内科医院 ☎㊿4006（川原町）

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
3日㊿ 神尾歯科クリニック ☎㊿1182（水沢上姉体）
10日㊿ ㊿なかじま歯科クリニック☎㊿7797（水沢字高綱）
17日㊿ こだま歯科クリニック ☎㊿4181（水沢羽田町駅南）
24日㊿ 石川歯科医院 ☎㊿3477（水沢字大畑小路）
31日㊿ 小野歯科医院 ☎㊿7890（水沢字日高西）

●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

■精神保健福祉相談【要予約】

27日㊿ 13:00～16:00 ㊿㊿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】
14日㊿ 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） ㊿㊿奥州保健所

■こころサロン奥州（自死遺族の集い）【要予約】

2日㊿ 13:30～15:00 ㊿家族など大切な人を自死で亡くした人 ㊿㊿奥州保健所

■自死遺族相談会

19日㊿ 9:00～17:00 ㊿家族など大切な人を自死で亡くした人 ㊿㊿奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日㊿は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

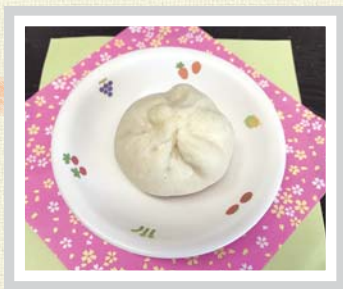
子ども喜ぶ人気メニュー

『肉まん』

みんなで食べたよ!



八日市幼稚園のお友達



～材料(子どもサイズ20個分)～

薄力粉 ……………300g
砂糖 ……………40g
塩 ……………4g
イースト ……………4g
ベーキングパウダー…小さじ2
スキムミルク ……小さじ5
ぬるま湯 ……………150cc
サラダ油 ……………小さじ1
ダイコン ……………1/3本
長ネギ ……………1/2本
豚ひき肉 ……………100g
ラード ……………大さじ1/2
塩 ……………小さじ1/2
サラダ油 ……………小さじ1
しょうゆ ……………5cc
中華スープのもと…小さじ1
ごま油 ……………小さじ1

～作り方～

- ①皮の材料をよく混ぜ、約2倍の大きさになるまで30分くらい発酵させる。
- ②①を20個に分け、中心が厚くなるよう周りから中心に向かって伸ばす。直径15㌢くらい。
- ③ダイコンを千切りにし、塩を少々振って30分置いたら、水洗いし水をよく切る。長ネギはみじん切りにする。
- ④あん
- ⑤④を②で包み、15分蒸したら出来上がり。