

# 保健だより

5月

## 保健日程 一教室・健康相談

### 問い合わせ・申請先

本庁健康増進課母子保健係  
 (☎ 24-2904、〒 023-8501 ※住所記載不要)

### ■ 出産後のお母さんを応援 「産後ケア事業」

市では、出産後のお母さんが安心して子育てができるように、お子さんとお母さんの健康状態のチェックや母乳ケア、育児相談などを行っています。  
 ケアは宿泊と日帰り、自宅への訪問の3種類。利用できるのは市内に住所がある産後4か月までのお母さんとお子さんです。ぜひご利用ください。

#### ■ 利用方法

利用希望日の1週間前までに、本庁健康増進課または各総合支所に申請書と問診票を提出(郵送も可)  
 ※窓口で直接申請する場合は母子健康手帳と印鑑を持参してください



申請書ダウンロードはこちら

利用種類	内容	利用場所	利用時間	利用回数	利用料金*
宿泊ケア	▶ お母さんの心と体のケア (母乳ケア・休養・育児相談)	総合水沢病院	木 9:00～ 金 16:00 (1泊2日)	3回まで	7,560円 (食事代込み)
日帰りケア	▶ お子さんのケア (健康状態などのチェック)		月～金 9:00～16:00	7回まで	1,240円 (食事代込み)
訪問ケア	▶ 育児のサポート (授乳や沐浴の練習)	自宅	平日 9:00～16:30 約2時間	7回まで	無料

※多胎児の場合…

お子さん1人につき、宿泊ケアは1,400円、日帰りケアは300円を加算  
 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯は減免制度があります

#### 利用上の注意

- 宿泊ケアの受け入れは1日1組、日帰りケアの受け入れは1日2組までです。利用状況により希望どおり利用できない場合があります
- 訪問ケアは市内に限ります
- 年末年始(12月29日～1月3日)は利用できません
- 上のお子さんの受け入れはできません。ファミリーサポートセンターや一時保育を利用できますのでご相談ください

気持ちが楽になり、子どもと楽しく過ごせそうです

#### 利用者の声

悩みが解決し、リラックスできました!



### ■ ほほえみ相談 (妊娠前相談)

安心した気持ちで妊娠、出産、育児ができるように、助産師などの専門職員が、妊娠や不妊に関する悩みや家族計画について相談に応じます。(家族による相談も可)

#### ■ 日時 毎月第2水

午前9時～正午 【要予約】

※毎月、保健日程のページでお知らせしています

#### ■ 場所・予約・問い合わせ

本庁健康増進課母子保健係 (☎ 24-2904)



#### ■ 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 本庁健康増進課
- 江刺【要予約】 会 江刺総合支所健康福祉グループ
- 前沢【要予約】 会 前沢総合支所市民福祉グループ
- 胆沢【要予約】 会 健康増進プラザ悠悠館
- 衣川【要予約】 会 衣川総合支所市民福祉グループ

#### ■ 離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

- 10日 会 9:30～9:45 対 18年9・10月生まれ 持 母子健康手帳・筆記用具 会 健康増進プラザ悠悠館
- ※申込期限…7日 日 日

#### ■ ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

- 8日 日 9:00～12:00 対 妊娠や不妊に関する悩みがある人 会 本庁健康増進課 ※申込期限…7日 日 日

#### ■ 外国人育児サークル

- 7日 日 10:00～11:45 会 子育て総合支援センター(いずみ保育園) 対 市内在住で妊娠・育児中の外国人 会 本庁健康増進課

※会は受付時間、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。本庁健康増進課(母子保健係) ☎ 34-2904、江刺総合支所健康福祉グループ ☎ 34-2523、前沢総合支所市民福祉グループ ☎ 34-0275、健康増進プラザ悠悠館 ☎ 46-2977、衣川総合支所市民福祉グループ ☎ 34-2370、奥州保健所 ☎ 22-2831

## 休日・夜間診療 / 献血

#### ● 奥州金ヶ崎休日診療所 (水沢字多賀 21-1 ☎ 25-3935)

- 【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
- 1日 日 金子 康治 先生 (中村小児科耳鼻咽喉科医院)
  - 2日 日 大歳 憲一 先生 (おとし消化器科整形外科)
  - 3日 日 千田 直 先生 (千田整形外科クリニック)
  - 4日 日 千田 正樹 先生 (千田内科クリニック)
  - 5日 日 花山 寛隆 先生 (花山内科クリニック)
  - 6日 日 樋口 明文 先生 (耳鼻咽喉科樋口医院)
  - 12日 日 丸田 純一 先生 (見分森・丸田クリニック)
  - 19日 日 清水 朝子 先生 (レディースクリニック清水医院)
  - 26日 日 高橋 幸晴 先生 (たかはし内科胃腸科クリニック)

#### ● 奥州金ヶ崎夜間診療所 (水沢字多賀 21-1 ☎ 25-3935)

【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 日 たかはし内科医院 ☎ 6668 (大通り)
- 2日 日 滝田医院 ☎ 2315 (六日町)
- 3日 日 玉澤リハビリ整形外科 ☎ 8801 (岩谷堂字二本木)
- 4日 日 ひらた外科内科クリニック ☎ 1331 (愛宕字観音堂沖)
- 5日 日 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎ 2927 (大通り)
- 6日 日 伊藤内科医院 ☎ 4006 (川原町)
- 12日 日 いたうファミリークリニック ☎ 0035 (西大通り)
- 19日 日 柏木医院 ☎ 2433 (六日町)
- 26日 日 産婦人科おいなお医院 ☎ 3033 (岩谷堂字小境)

#### ● 日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

- 5日 日 さくらかわ歯科診療所 ☎ 9030 (水沢佐倉河字東高山)
- 12日 日 箱崎歯科医院 ☎ 4070 (水沢字新小路)
- 19日 日 白石歯科医院 ☎ 1622 (水沢台町)
- 26日 日 あべ歯科医院 ☎ 8522 (胆沢小山字尼沼)

#### ● 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

#### ■ BCG集団予防接種【要予約】

- 16日 日、30日 日 受 13:00～13:15 対 生後5カ月から1歳未満 会 水沢保健センター 予 本庁健康増進課 ※医療機関での個別接種も可

#### ■ 精神保健福祉相談【要予約】

- 22日 日 13:00～16:00 会 奥州保健所

#### ■ 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】

- 28日 日 9:00～12:00 (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 奥州保健所

#### ■ ころろサロン奥州(自死遺族の集い)

- 11日 日 13:30～15:00 対 大切な人を自死で亡くした方 ※初めての参加は要予約 会 奥州保健所

#### ■ 家族そろって朝食ディ

- 21日 日 は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

#### ● 日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

- 5日 日 古村整骨院 ☎ 4542 (水沢三本木)
- 12日 日 伊藤整骨院 ☎ 23851 (水沢南大鐘)
- 19日 日 信スパイラル整骨院 ☎ 0894 (江刺南大通り)
- 26日 日 田代整骨院 ☎ 5188 (水沢太日通り)

#### ● 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…12日 日 9:00～12:00 江刺消防署  
 ▷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…10日 日  
 ▷問い合わせ・申込先…奥州金ヶ崎行政事務組合消防本部 消防救急課救急係 (☎ 24-7211)

#### ● 献血日程

- |       |                 |                            |
|-------|-----------------|----------------------------|
| 3日 日  | 江刺甚句まつり会場       | 9:30～12:00<br>13:30～16:00  |
| 5日 日  | いわて生協コープアテルイ    | 9:30～12:00<br>13:30～16:00  |
|       | (株)千田精密工業       | 10:00～11:00                |
| 14日 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                |
| 19日 日 | イオン前沢店          | 10:00～12:00<br>13:30～16:00 |
| 22日 日 | EC南部コーポレーション(株) | 9:30～11:30                 |
|       | 六三ビジネスフォーム(株)   | 13:30～16:30                |
| 29日 日 | 水沢消防署           | 9:30～11:30                 |
|       | 県立胆沢病院          | 13:30～16:30                |

○ 全会場 400 ml 献血のみの受け付けです