

休日夜間診療

●休日診療所（水沢区多賀 21-1 医師会館内）

【午前10時～午後4時】 ☎ (25) 3935

〈5月〉3日(水)、4日(木)、5日(金)、7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)

●水沢医師会休日在宅当番医

【午前8時～午前10時】 ※要電話予約

5月3日(水) おおし消化器科整形外科 ☎ (24) 5131

5月4日(木) 胃腸クリニック ☎ (25) 2917

5日(金) 岩手クリニック水沢 ☎ (25) 1111

7日(日) とみた脳神経外科耳鼻咽喉科医院 ☎ (22) 3000

14日(日) 亀井内科消化器クリニック ☎ (24) 3155

21日(日) 加藤内科胃腸科 ☎ 090 (7526) 8007

29日(日) あてるい整形外科クリニック ☎ (51) 6788

●江刺市医師会休日当番医

【午前中～正午】

5月3日(水) たかはし内科医院 ☎ (35) 6668

4日(木) 滝田医院 ☎ (35) 2315

5日(金) 玉澤リハビリ整形外科 ☎ (35) 8801

7日(日) 柏木医院 ☎ (35) 2433

14日(日) ひらた外科内科クリニック ☎ (35) 1331

21日(日) 前田整形外科 ☎ (35) 2848

28日(日) 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎ (35) 2927

●日曜歯科当番医

【午前9時～正午】

5月7日(日) 佐藤歯科医院 ☎ (23) 2633

14日(日) こだま歯科クリニック ☎ (23) 4181

津田歯科医院 ☎ (56) 6480

21日(日) ささき歯科医院 ☎ (24) 5418

28日(日) 大松沢歯科医院 ☎ (25) 5711

アヤノ歯科医院 ☎ (35) 2820

●日曜整骨当番院

【午前9時～午後3時】

5月7日(日) 佐藤整骨院 ☎ (56) 5417

14日(日) 伊藤整骨院 ☎ (22) 3851

21日(日) 佐藤整骨院 ☎ (35) 0894

28日(日) 及川整骨院 ☎ (23) 7187

●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。

●問い合わせ 〈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 ☎(52)3800

保健だより

晴れ晴れウォーキング講座を開催します

水沢保健センターでは、初心者のための「晴れ晴れウォーキング」を次のとおり開催します。安全で健康づくりに効果的な正しいウォーキング方法について、この機会に学んでみませんか。

◇開催日時 5月25日(木)、6月8日(木)、7月13日(木)、8月31日(木)、9月14日(木)、10月5日(木)、11月9日(木)、12月7日(木)の全8回(原則毎回参加できる人)

◇開催時間 午前9時半から午前11時半まで(10月5日のみ午前9時半～午後3時)

◇開催内容 乙女川遊歩道、胆沢城跡などさまざまなコースを回りながら、ウォーキングの方法を学びます。

◇募集定員 40人

◇申し込み方法 5月1日から電話で申し込む。(定員になり次第締め切ります)

◇問い合わせ 水沢保健センター☎(23)4511

5月献血日程

日	地区区分	会場	時間
1日(月)	前沢 全血	ユニカ(株)岩手工場	10:00～11:00
		小岩金網(株)前沢インター工場	12:00～13:00
		(株)岩手東京ワイヤー製作所	14:30～15:30
4日(木)	江刺 全血	江刺甚句まつり会場(江刺総合支所)	9:30～11:30 13:00～16:00
		フードパワーセンターバリュー水沢店	9:30～12:00 13:30～16:30
7日(日)	水沢 全血	胆沢ダム工事事務所	9:30～11:30
		(株)ツツバ インターワイヤード(株)	13:00～14:30 15:00～16:00
12日(金)	胆沢 全血	花菱縫製(株)江刺工場	10:00～11:30
		田中貴金属工業(株)岩手工場 京浜光膜工業(株)岩手工場	13:00～14:00 15:00～16:30
15日(月)	江刺 全血		9:20～12:00 13:00～16:30
		奥州市役所	9:20～12:00 13:00～16:30
17日(水)	水沢 成分		10:00～12:00 13:30～16:00
		ジャスコ前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
21日(日)	前沢 全血	(株)日立メディアエレクトロニクス	9:30～12:00
		特別養護老人ホーム福寿荘	13:30～14:30
		県立水沢高等学校	15:30～17:00
22日(月)	水沢 全血		9:30～11:30 13:00～16:30
		胆沢総合支所	9:30～11:30 13:00～16:30
29日(月)	胆沢 成分	胆沢総合支所	9:30～11:30
	前沢 成分	まなびい館(前沢総合支所となり)	13:00～16:30
31日(水)	水沢 全血	JA 岩手ふるさと農協常盤支店	9:30～11:00
		高惣建設(株)	12:30～14:00
		ジョイス水沢日高店	14:30～16:30

※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までお願い致します。

健診・教室・健康相談日程

	相談名	会場	日(曜)	時間	対象、持ち物など
水沢区	■母子健康手帳交付	水沢保健センター	毎週月～金		
	■初妊婦母親教室	〃	19(金)	13:00～16:00	18年9、10月出産予定
	■離乳食教室	〃	11日(木)	9:30～12:00	17年12月生まれ※要予約
	■4カ月児健康診査・BCG 予防接種	〃	9日、23日(火)	13:00～13:30	18年1月生まれ
	■ポリオ予防接種	〃	11日(木)、15日(月)、16日(火)、25日(木)	13:30～14:00	17年8、9月生まれ
	■1歳6カ月児健康診査	〃	10日、24日(水)	13:00～13:30	16年10月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	17日(水)、18日(木)	13:00～13:30	14年11月生まれ
	■はじめてのパパママセミナー	〃	13日(土) 9:00～12:00 (18年7月出産)、13:00～16:00 (18年8月出産予定)		
	■発達相談	〃	12日(金)	13:00～17:00	※要予約
	■ことばの相談	〃	26日(金)	9:00～12:00	※要予約
	■こどもの広場	〃	16日(火)	9:20～12:00	※要予約
	■外国人ママふれあいサークル	いずみ保育園	23日(火)	9:30～12:00	
	■精神障害者デイケア教室	水沢公民館	2日、16日(火)	9:00～16:00	
	■機能訓練教室	水沢保健センター	12日、26日(金)	10:30～14:30	
前沢区	■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 羽田公民館	15日(月) 18日(木)	10:00～11:00	
	■地域参加機能訓練教室	9日(火)赤土田集会所(13:30～15:30)、15日(月)真城・羽田公民館(13:30～15:30)、22日(月)姉体公民館・黒石公民館(13:30～15:30)、23日(火)北下中分館(10:00～11:40)、25日(木)佐倉河公民館(10:00～13:30)			
	■地区健康相談	佐倉河、真城、姉体、羽田、黒石公民館	15日(月)	10:00～11:00	
	■常盤公民館「子育てひろば」	常盤公民館 水沢公民館 上姉体分館	毎週火曜日 毎週金曜日 20日(土)	10:00～11:30	
江刺区	■母子健康手帳交付	江刺総合支所健康増進課	11、18、25日(木)	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	11日(木)	13:15～13:30	
	■4カ月児健康診査・BCG 予防接種	〃	26日(金)	13:15～13:30	18年1月生まれ
	■ポリオ予防接種	〃	12日、16日、30日	14:30～15:00	
	■1歳6カ月児健康診査	〃	24日(水)	12:45～13:00	16年10月生まれ
	■2歳3カ月児子育て教室	〃	17日(水)	9:00～9:30	
	■3歳児健康診査	〃	10日(水)	12:45～13:00	14年11月生まれ
■70歳の健康相談	多目的ホール	29日(月)	9:30受付		
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	
	■妊婦健康相談および子育て相談	〃	〃	〃	
	■4カ月児健康診査・BCG 予防接種	〃	11日(木)	13:00～13:30	18年1月生まれ
	■ポリオ予防接種	〃	9日(火)	13:00～	17年12月生まれ・未接種者
胆沢区	■1歳6カ月児健康診査	〃	25日(木)	13:00～13:30	16年9月・10月生まれ
	■なんでも健康相談	〃	毎週水曜日	9:00～11:00	
衣川区	■母子健康手帳交付	健康増進プラザ悠悠館	2、9、16、23、30日(火)	9:00～11:30	
	■ポリオ予防接種	〃	23日(火)、24日(水)、26日(金)	15:00～15:20	
	■4カ月児健康診査・BCG 予防接種	〃	8日(月)	12:50～13:10	18年1月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	18日(木)	13:45～14:00	14年11月生まれ
	■健康相談	〃	2、9、16、23、30日(火)	9:00～11:30	
全市	■朝食デー		21日(日)		
	■母子健康手帳交付	衣川保健福祉センター	随時		※要予約
	■4カ月児健康診査・BCG 予防接種	〃	30日(火)	13:10～13:20	18年1月生まれ
	■ポリオ予防接種	〃	23日(火)	13:00～13:30	
全市	■わくわく親子教室	〃	11日(木)	9:45～10:00	1～3歳児
	■2歳6カ月児歯科健康診査	市内歯科医院で受診します。母子健康手帳、受診票をお持ちください。			
全市	■精神保健福祉相談 ※要予約	江刺総合支所2階会議室 奥州保健所2階相談室	11日(木) 24日(水)	9:00～10:00 13:00～14:00	☎奥州保健所 (22) 2861