



ほけんだより

育児相談

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 24日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「発音が心配」「どもりがある」など相談のある方
(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 言語聴覚士による個別相談
※1人40分程度
- 申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。



令和3年度 田村市こころの健康セミナー

「コロナうつ」の予防と対処法 ～新型コロナウイルスとこころの健康について～

- 日時 23日(日) 13:30～14:30 (受付13:00～)
- 会場 市役所 1階 多目的ホール
- 申込 1月17日(月) までに保健課へ電話でお申し込みください。
定員(30人)になり次第締め切ります。
- 講師 (公) 福島県立医科大学
神経精神医学講座 上田 由桂 氏

こころとからだの健康相談

こころの健康相談

- 日時 26日(水) 13:30～15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。
※臨床心理士が相談に応じます。



その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343
- 時間 10:00～22:00 (毎日)
「誰にも分かってもらえない…」そんな孤独のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないでお話してください。

電子式積算線量計の貸出し

個人の外部被ばく測定のため、電子式積算線量計の貸し出しを行っています。下記の機種は4年3月で貸し出しを終了します。

- 対象 田村市にお住まいの方
市内の学校へ通学または会社にお勤めの方
- 貸出機種 富士電機(株)製 Dose-i (ドーズアイ)
- 貸出期間 1カ月間
- 貸出・申込窓口 保健課
- 持ち物 ①借用に来られる方と使用する方の身分証
(運転免許証、保険証など)
②印鑑

健康づくり市民講座参加者募集!

市民の方に非常に多い“高血圧”と“糖尿病”をテーマに開催します。自覚症状が出る前に予防のコツを専門家から学び、重症化を予防しましょう。参加お待ちしています。

- 会場 市役所 1階 多目的ホール
- 参加費 無料
- 申込 各講座の4日前までに保健課へ電話でお申し込みください。

●その他
個別相談・血糖検査の受付時間は、12:30～13:10
個別相談希望の方は、健診結果をお持ちください。運動の講座は、動きやすい服装でお越しください。

田村市体操教室 開催のお知らせ

冬は、活動量が少なくなりがちです。活動量が少ないのに…つつい食べ過ぎていませんか? でも、外での運動は難しい。そこで、自宅のできる運動を紹介します! ぜひ、ご参加ください。

- 日時 12月8日(水)、4年1月12日(水)、2月9日(水)
時間:13:30～14:30 ※1回のみ参加可。
- 会場 市総合体育館 サブアリーナ
- 内容 健康運動指導士が自宅のできる運動を紹介
- 定員 各24人 ●参加費 無料
- 申込 保健課へ電話でお申し込みください。
- 持ち物 上履き、タオル、飲み物、上着(会場内換気による、体温調整用)

●高血圧の予防

区分	日時	内容
①	12月6日(月) 13:30～15:00	「甘くみない、高血圧～原因・症状・予防を学ぶ～」 医師の講話(定員40人) 専門職との個別相談(希望者)
②	12月10日(金) 13:30～15:00	「血圧が気になる人の食事のコツ」 栄養士の講話(定員40人)
③	12月15日(水) 13:30～15:00	「高血圧予防のための運動」 健康運動指導士の講話・実技(定員25人)

●糖尿病の予防

区分	日時	内容
①	12月14日(火) 13:30～15:00	「放っておかない、血糖高め～原因・症状・予防を学ぶ～」 医師の講話(定員40人) 専門職との個別相談(希望者) 簡易血糖検査 (希望者※検査のみはできません)
②	12月17日(金) 13:30～15:00	「血糖を考える食事」 栄養士の講話(定員40人)
③	12月22日(水) 13:30～15:00	「糖尿病予防のための運動」 健康運動指導士の講話・実技(定員25人)

1月の休日当番医・薬局

- 1(土・祝)
三春病院(三春町) ☎62-3131
さくら調剤薬局(三春町) ☎61-2555
- 2(日・祝)
たむら市民病院(船引町) ☎82-1117
共創未来船引薬局(船引町) ☎81-1522
- 3(月・祝)
まつえ整形外科(船引町) ☎81-1222
げんじろう調剤薬局(船引町) ☎81-1555
- 9(日)
橋本医院(小野町) ☎72-3711
- 10(月・祝)
まつざき内科胃腸科クリニック(大越町) ☎61-7030
- 16(日)
せんざき医院(三春町) ☎61-2777
みはる調剤薬局(三春町) ☎61-1616
- 23(日)
都路診療所(都路町) ☎75-2003
- 30(日)
総合南東北病院滝根診療所(滝根町) ☎78-2442
オリオン薬局(滝根町) ☎68-1455

診療時間…9:00～18:00
※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。受診前に、医療機関に確認してください。福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。



たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



◀市民病院
ホームページ

要田小学校の5・6年生が病院給食のメニューを考案、患者さんへ提供!

要田小学校の5・6年生が、総合学習で病院給食を学び、食や健康について学びを深める中で、お家の方と献立を考え、入院している患者さんへのメニュー提供が実現しました。

地元のピーマンを使用したメニューは、「無限ピーマン」「ピーマンきんぴら」「鶏とピーマンの照り焼き」「ピーマンの塩昆布和え」「ピーマンの煮浸し」「ピーマンの肉詰め」の6品です。

2日間を通して、朝昼晩の献立に考案メニューが並びました。

患者さんからは、「小学生が考えてくれたことが何よりうれしい」「苦みが少なく食べやすい」「ピーマンが苦手でも残さず食べました」などの感想をいただきました。

要田小学校の皆さん! たくさんの元気と笑顔のメッセージをありがとうございました!

