



育児相談

子どもの発達相談会 (要予約)

- 日時 28日(月) 午後1時30分～4時30分
- 会場 市子育て支援センター
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」「友達とうまく関われない」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 臨床心理士による個別相談(1人40分程度)
- ☎保健福祉部 子育て支援センター ☎82-1510



「すくすく教室」

- お子さんの「言葉が遅い」「落ち着きがない」「友達とうまく遊べない」など相談がある方の遊びの教室です。親子遊びや専門職との相談を通して、お子さんに合った接し方などを一緒に考えていきましょう。
- 日時 10日(木) 午前10時～11時30分
 - 会場 市子育て支援センター
 - 対象 就学前までのお子さんとその保護者(市在住者)
 - 内容 親子あそび、指先あそび、感覚あそび、全身

こころとからだの健康相談

こころの健康相談 (相談無料・秘密厳守)

- 日時 9(水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課☎81-2271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 午前10時～午後10時(毎日)
毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時までの24時間受付。いつでも、誰でも、どこからでも利用できる相談です。ひとりで悩まずお話しください。

- 運動、大型絵本の読み聞かせなど
- 参加人数 親子8組
- 申し込み 市子育て支援センター(母子担当) ☎82-1510
参加人数の都合上、希望に添えない場合がありますのでご了承ください。
- 参加費用 無料(飲み物、タオル、上履きをお持ちください)

子どもの予防接種のお知らせ



HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)の予防接種はお済みですか?
母子手帳等でご確認の上、お早めに接種をお願いします。

	対象者	接種期間	勧奨時期
定期接種	中学1年生～ 高校1年生相当	高校1年生の年度末まで ※1	令和5年4月初め (中学1年生に通知)
キャッチアップ 接種	平成9年4月2日～ 18年4月1日生まれ	令和7年3月31日まで	令和4年6月末頃
	平成18年4月2日～ 19年4月1日生まれ	令和7年3月31日まで	令和5年4月初め

※平成19年度生まれの方は、定期接種の年齢から外れてもキャッチアップ接種の対象となるため、令和7年3月31日までは接種可能です。

- 費用 個人負担なし、ただし接種期限を過ぎると全額自己負担となります。
- 持参物 ①予診票②母子健康手帳③健康保険証
- ※予診票を紛失された方は必ず母子手帳をお持ちの上、こども未来課までお越しください。
- ☎保健福祉部 こども未来課 ☎82-1000

たむづ市民病院から

Tamura Municipal Hospital



市民病院
ホームページ

夏バテ予防の食事(栄養科より)

皆さん、体調管理はしっかり行えていますか?日本の夏は高温・多湿のため「夏バテ」になりやすい環境になっています。夏バテを予防するポイントを紹介します。

①夏に消費されやすい栄養素を補給しましょう

たんぱく質・ビタミンB1
エネルギー源とその助けになる。
疲労回復、持久力のアップ
例)肉・魚・卵・大豆など

ミネラル
身体の調子を整える。例)野菜・果物など



②水分をしっかり補給しましょう

汗をかきやすい夏は身体からどんどん水分が失われています。水、お茶、ミネラルウォーターなどでこまめに水分補給をしましょう。**1日の目安は約2L**です。
※心臓病や腎臓病などで水分の制限がある方はかかりつけの医師に相談しましょう。



食事の他に、十分な睡眠をとる、冷房に長時間あたらないようにするなどの工夫も夏バテ予防につながります。これからが夏本番です。暑い夏に負けない体づくりをしましょう!

面会再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入院患者の安全を第一に考え、当院では長らく対面面会禁止の対策を講じてきました。ご協力いただき深く感謝申し上げます。5月8日(月)から、感染対策を継続した上で、対面での面会を再開しました。ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。
■予約制となります。詳細は右記連絡先までお電話ください。☎82-1117(代表)

田村地方夜間診療所

船引町船引字源次郎(福祉の森公園地内) ☎81-2233
【診察受付時間】午後7時～8時30分 【診療時間】午後7時30分～9時
※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診
※受診を希望される方は、受診前に必ずお電話ください。

8月の診療予定表				
月	火	水	木	金
7/31	1	2	3	4
のざわ内科 クリニック	秋元医院	青山医院	さとう耳鼻咽喉 科クリニック	のざわ内科 クリニック
7	8	9	10	11
船引クリニック	石川医院	清水医院	のざわ内科 クリニック	休診
14	15	16	17	18
休診	休診	休診	雷クリニック	三春病院
21	22	23	24	25
なごみファミ リークリニック	かとうの内科 クリニック	白岩医院	青山医院	のざわ内科 クリニック
28	29	30	31	
のざわ内科 クリニック	橋本医院	遠藤医院	東部台こども クリニック	

※都合により担当医が変更になる場合があります。
医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前に必ずお電話ください。

《急病時の問い合わせ先》

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000



8月の休日当番医・薬局

- 6(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
- 11(金・祝) 清水医院(船引町) ☎82-3535
アイランド薬局船引店(船引町) ☎81-1189
- 13(日) なごみファミリークリニック(三春町) ☎62-2473
- 20(日) 白岩医院(常葉町) ☎77-2036
- 27(日) 石塚医院(小野町) ☎72-2161
ヤナイ調剤薬局(小野町) ☎72-5912

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。

