

健康づくり市民講座参加者募集!

あなたの「血压」「血糖」は大丈夫?
健康になる“ちょっとしたコツ”を専門家から学んでみませんか?
ご参加お待ちしております。

日時	会場	内容
2日(月) 午後1時30分～ 3時30分 (受付 午後1時15分～)	船引保健センター	運動指導士講話 「血管が若返る運動 ～ながら運動とスキマ時間をいかす!～」 家庭でできる運動の実践、最新機器による 体組成測定 ※動きやすい服装でご参加ください。
9日(月) 午後1時30分～ 3時30分 (受付 午後1時～)	船引保健センター	栄養士講話 「血管が若返る食事～食べ方・選び方～」 試食、最新機器で体組成測定 希望者:味噌汁塩分チェック(受付1時15分まで) 塩分チェックを希望される方は、汁の み100cc程度お持ちください
16日(月) 午後1時30分～3時 (受付 午後1時15分～)	常葉保健センター	医師講話 「なるほど納得! 高血圧～大切な血圧管理～」 希望者: 医師との個別相談

- 参加費 無料
- 持ち物 健診結果(当日までにお持ちの場合)
- 申込方法 3日前(開催前の金曜日)までに保健課に電話でお申し込みください。

よく眠れていますか?

こころの健康セミナー
「知っておきたい睡眠のお話
～毎日の睡眠を心地よいものにするために～」

睡眠は食事・運動と並ぶ健康の3要素と言われている。
睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病やうつ病など
様々な問題を引き起こす可能性があります。毎日の
眠りを心地よいものにできるように、ぜひご参加ください。

●講師 (公) 福島県立医科大学 神経精神医学講座
助手 落合晴香 氏

- 日時 12月8日(日) 午後1時30分～3時30分
- 会場 市役所1階 多目的ホール
- 申込方法 12月2日(月)までに保健課に電話で
申し込みください。



育児相談

すくすく教室(要予約)

- 日時 12日(木) 10:00～11:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 就学前のお子さんについて
言葉が遅い、落ち着きがない
など相談のある方
- 内容 集団での親子あそび、医師、
心理士などによる相談など
- 申込 初めて参加を希望する方は、
事前に保健課にお申し込み
ください。

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 16日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」、
「友達とうまくかかわれない」
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 臨床心理士による一人40
分程度の個別相談
- 申込 1週間前までに保健課にお
申し込みください。

たむげ市民病院から

7月からたむら市民病院に勤務
しています、リハビリテーション科
理学療法士の草野です。
リハビリテーションという言葉は
ラテン語のre(再び) habilis(～ら
しい、～にふさわしい)からきてい
るといわれています。昨日まで家族
と一緒にご飯を食べたり、旅行に出
かけたり、畑仕事をされていた方が
思わぬ怪我や病気によって、歩く事
や起き上がる事も難しく自宅での生

活が困難になる場合があります。当
院では主治医や看護師等の他職種と
協力しながら語源でもある「再び、
その人らしい生活」に戻ることを目
指しリハビリを行なっています。ま
た、腰痛や膝痛等に対しての外来リ
ハビリも行なっており、地域の方々
が長く健康で生活できるよう頑張っ
ていきたいと思っております。今後ともよ
ろしくお願いします。



たむら市民病院リハビリテーション設備

～看護スタッフを募集しています～

たむら市民病院は看護スタッフを募集し
ています。職種は正看護師・准看護師・
看護助手です。
職場の見学・体験随時受付しています。
お気軽に申し込みください。

お問い合わせ ☎ 82-1117 担当:看護部 鈴木
メールアドレス tamura@hoshpital.jp



田村地方夜間診療所

船引町船引字源次郎(福祉の森公園内) ☎81-2233
受付時間…19:00～21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

12月の診療予定表				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
まつえ整形外科	のざわ内科 クリニック	遠藤医院	雷クリニック	東部台こども クリニック
9	10	11	12	13
のざわ内科 クリニック	かとうの内科 クリニック	春山医院	石川医院	中央通り クリニックやない
16	17	18	19	20
石塚医院	青山医院	白岩医院	総合南東北病院 滝根診療所	さいとう医院
23	24	25	26	27
西山医院	たむら市民病院	清水医院	秋元医院	まつざき内科 胃腸科クリニック
30	31	※1月5日まで休診です		
-	-			

※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



12月の休日当番医・薬局

- 1(日) かみや内科クリニック(小野町) ☎72-3212
- 8(日) 秋元医院(船引町) ☎82-1514
- 15(日) 春山医院(三春町) ☎62-3239
- 22(日) 遠藤医院(船引町) ☎85-2016
- 29(日) さいとう医院(小野町) ☎72-2500
- 30(月) 大久保クリニック(船引町) ☎82-2555
- ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013
- 31(火) 三春病院(三春町) ☎62-3131
- ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013

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。



12月の体操教室

- 内容 ストレッチ、転倒予防体操、
筋力トレーニングなど
- 時間 午後1時30分～3時

日	会場
6(金)	船引保健センター
13(金)	滝根保健センター

こころの健康相談(相談無料、秘密厳守)

- 日時 18日(水) 午後1時半～3時半
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課へ
※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
(毎日) 10:00～22:00
「誰にもわかってもらえない」そんな孤独と絶望
のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないで、
お話しください。

アルコール家族教室

- 日時 12月19日(木)
午後1時30分～4時
※初めての参加者は、
午後0:30～1:15にオリエン
テーションをします。
- 会場 県中保健福祉事務所
☎0248-75-7811
- 申込 前日までに会場へ電話で
申し込みください。