

● 休日急患診療所、祝日当番歯科医療機関の診療日

● 休日急患診療所

感染症対策のため、発熱などの症状がある人は、予約制での診療となります。当日電話で予約してください。

■診療日 2月の毎週日曜日と12日(月)、23日(金)

■受付時間 午前9時～午後5時

■診療内容 【午前】発熱などの症状がある人のみ診療（要予約）
【午後】内科・外科の応急的な診療（発熱などの症状がある人を除く）

■問い合わせ 休日急患診療所（西町一丁目6の2、☎64-0113）

● 祝日当番歯科医療機関

救急患者を対象に歯科診療をします。電話をしてから来院してください。

■診療日 2月12日(月)／黒田歯科医院（藤原二丁目10の25、☎64-1118）

2月23日(金)／歯科伊藤医院（大通一丁目3の13、☎62-8241）

■時間 午前9時～午後3時

● 認知症カフェのお知らせ

「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族、認知症について関心のある人などが集まり、認知症について学んだりおしゃべりをする場所です。

● 認知症の人と家族の会主催 認知症カフェ「ほっこりカフェ」

■日時 2月21日(水)午前10時～11時30分

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■内容 ①ミニ講話「“もしも”と思ったら」②おしゃべり

■定員 先着30人

■申し込み 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126）

● 母子健康手帳交付のお知らせ

医療機関から妊娠届出書をもったら、妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。来所を希望する保健センターなどに事前予約をお願いします。

なお、妊産婦医療費受給者証の交付は、市総合窓口課医療給付係(市役所1階)または田老・新里・川井の各総合事務所でを行います。

■問い合わせ 市子育て世代包括支援センター（宮古保健センター内、☎64-0111）

● 介護家族のためのリフレッシュの会

市では、ご自宅で介護をしている人に対して、介護に関する情報の提供やレクリエーションを交えながら、日頃の介護の状況を話したり、心身ともにリフレッシュしていただく会を開催します。同じように、自宅で介護をされている人とお話をしたり、自分のためにリフレッシュをする時間を作りませんか？

■日時 2月16日(金)午後1時～2時30分

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■内容 参加者同士の情報交換・レクリエーションなど

■講師 市地域包括支援センター職員

■対象 ご自宅で介護をしている人、これから介護を始める人

■参加料 無料

■申込期限 2月15日(木)

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）

宮古市医師等養成 奨学生を募集

■対象 将来、市の指定医療機関に医師または看護師として従事することを希望し、次のいずれかに該当する人

①大学の医学部に合格または在学している

②看護師養成所などに合格または在学し、本人または家族の住所が市内にある

■募集人員 【医学生・看護学生】各若干名

■奨学金の種類および金額

①年度貸付金＝授業料や入学金の相当額の範囲

②月額貸付金【医学生】月額20万円以内【看護学生】月額10万円以内

※別の制度を利用している人は減額となる場合があります

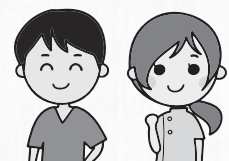
■貸付期間 正規の修学年限終了まで

■償還の免除 指定医療機関に一定期間従事した場合は償還が免除となります

■申請方法 市健康課（市役所1階）で配布する申請書などの必要書類を提出。必要書類は市ホームページ（右記QRコード）からもダウンロードできます

■募集期間 随時募集しますが、4月からの奨学生を希望する場合は、3月11日(月)までに応募してください

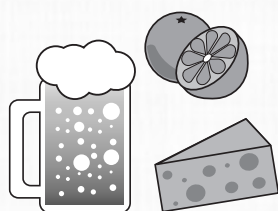
■申請先・問い合わせ 市健康課地域保健医療係（☎64-0111）



アルコール通信 ～第11号～

飲酒についての情報を市民の皆さんに月1回、3月までお届けします。東日本大震災の際に「こころのケアチーム」として支援してくださった福田貴博先生から情報提供いただきました。

今回はおつまみのお話です。チーズには、胃腸の粘膜を保護する効果があります。飲酒前に食べておくと、アルコールの刺激で胃壁が荒れるのを和らげる効果があります。また、牛乳にもアルコールの吸収を遅らせる効果があります。そして、飲酒後におすすめなのが果物です。果物に含まれる果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。グレープフルーツジュースなど、かんきつ系の果汁が入った飲み物を飲むのも良いでしょう。お酒を飲んでいる間は、ビタミンやミネラルが失われやすいので、野菜類などの植物性食品を多くとることを心がけましょう。塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物や、たんぱく質の豊富な食べ物が好ましいです。



健康相談日程

感染症予防に努めながら、血压測定、個別相談などを実施します。お気軽にお越しください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

■問い合わせ 市健康課成人保健係（☎64-0111）

地域	期日	時間	会場	内容
宮古	2/20(火)	13:30～15:30	市立図書館	▶血压測定、個別相談 ▶講話「脂質異常症予防」 ※14時と15時に講話を行います。2回とも同じ内容のため、ご都合に合わせてご参加ください
田老	2/15(木)	10:00～11:00	田老保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「腎臓病予防」
新里	2/20(火)	10:00～11:00	新里保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「認知症予防」
川井	2/5(月)	10:00～11:00	川井保健センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「悪玉コレステロールを下げるには」

介護予防のための運動教室

「動くのが面倒で歩くのも大変」「外出の機会も減った」と感じている人はいませんか？市では介護予防が必要だと思われる人を対象に、運動教室を開催します。この機会に外に出て楽しく体を動かしてみませんか？

■日時 4～9月の6カ月間（毎週1回）午前10時～11時30分

■場所 近内介護予防拠点施設「いきいきおらんど近内」（送迎あり）

■送迎できない地区 田代、川井

※重茂・田老・新里地区の方はご相談ください

■内容 お体の状態に合わせて、ストレッチ、軽体操、筋力トレーニングなどの足腰を鍛える運動、その他交流とレクリエーション

■講師 健康運動指導士

■対象 65歳以上の市民で、基本チェックリスト該当者（基本チェックリストとは、25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べるもの）

※令和5年4月～令和6年3月の間に利用している人、要介護1～5の認定を受けている人はご遠慮ください

■参加料 無料

■用意する物 マスク、タオル、上履き、飲み物

■申し込み方法/申込期限 電話/2月20日(火)

■申し込み 市介護保険課地域包括支援センター（☎68-9086）



田老地区認知症カフェ（ほっちょうカフェ）のお知らせ

■日時 2月15日(木)午後1時30分～3時

■場所 田老福祉センター※交通手段にお困りの人は相談ください

■内容 ①認知症についてのミニ講話②おしゃべり

■参加料 100円

■問い合わせ たろう地域包括支援センター（☎65-6010）