

広報暮らしのカレンダー

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|---------------|-------------|
| 11/1 | 2 ♥眼科診療 ◎消費生活相談 | 3 | 4 ♥整形外科診療 ◎多重債務弁護士相談 | 5 広報発行日(お知らせ版) 区長配布 ♥循環器内科診療 ♥神経内科診療 ▶就学時健診 | 6 ♣ぴよぴよ | 7 |
| 8 | 9 ♥眼科診療 ◎消費生活出張相談 | 10 ◎人権相談 | 11 ♥整形外科診療 ◎暮らしとお金の安心相談 | 12 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療 ●離乳食教室 | 13 ♣とことこ | 14 ♥土曜診療 |
| 15 | 16 ♥眼科診療 ◎DV相談 ◎消費生活相談 | 17 ◎多重債務弁護士相談 | 18 ♥整形外科診療 | 19 広報発行日(11月号) 区長配布 ♥循環器内科診療 ♥神経内科診療 | 20 ♣ぴよんぴよん | 21 |
| 22 | 23 | 24 ◎消費生活出張相談 ◎メンタルヘルス相談 | 25 ♥整形外科診療 | 26 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療 ◎行政相談(中央) | 27 | 28 ♥土曜診療 |
| 29 | 30 ♥眼科診療 | 12/1 | 2 ♥整形外科診療 ◎多重債務弁護士相談 | 3 ♥循環器内科診療 ♥神経内科診療 ●BCG予防接種 | 4 ♣ぴよぴよ | 5 |

◎各種相談

◎行政相談 〇 総務課(内線2313)

■時間・場所 10:00~12:00・中央生涯教育センター

◎人権相談 〇 住民課(内線2127)

■時間・場所 13:00~16:00・福祉センター

◎消費生活相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00~15:00・中央生涯教育センター

■予約先・〇 住民課(内線2121)

◎消費生活出張相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00~14:30・役場会議室

■相談員 奥州市相談員

■予約先・〇 住民課(内線2121)

◎DV相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00~15:00・中央生涯教育センター

■予約先・〇 中央生涯教育センター(☎44-3123)

◎暮らしとお金の安心相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00~16:00・役場会議室

■予約先・〇 住民課(内線2121)

◎多重債務弁護士無料相談(要予約)

■時間・場所 10:00~15:00・奥州市役所

■予約先・〇 奥州市役所(☎34-2915)

◎メンタルヘルス相談

■時間・場所 9:00~17:00・保健センター

〇 保健福祉センター(☎44-4560)

♥各種診療 〇 金ヶ崎診療所(☎44-2121)

♥婦人科診療 ▶受付:8:30~11:30

♥神経内科診療 ▶受付:13:30~16:00

♥眼科診療(予約制) ▶受付:13:30~16:30

♥整形外科診療(予約制) ▶受付:8:30~11:30

♥循環器内科診療(予約制) ▶受付:8:30~11:30

♥土曜診療(内科) ▶受付:8:30~11:30

▶就学時健診 〇 教育委員会事務局(内線2242)

■時間・場所 13:00~・文化体育館(受付時間

12:20~12:40)

♣オープンデイ

〇 町子育て支援センター(☎44-3365)

■時間・場所 10:00~11:30・子育て支援センター

■対象 ▶ぴよぴよ…0歳児親子 ▶とことこ…

1歳児親子 ▶ぴよんぴよん…2・3歳児親子

認知症を知ろう!

認知症啓発企画 vol.3

〇 地域包括支援センター(☎44-4560)

認知症は、加齢と密接な関係があり誰にでも起こりうる可能性があります。第3回目は、フレイルと認知症の関係について紹介します。

●フレイルってなに?

加齢に伴い、筋力や心身の機能が低下していく状態をいい、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階のことです。

フレイルをつくる3つの要素

①身体的要素(筋力低下・運動機能・身体機能低下など)

加齢や疾患に伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少する

②社会的要素(認知機能低下・鬱など)

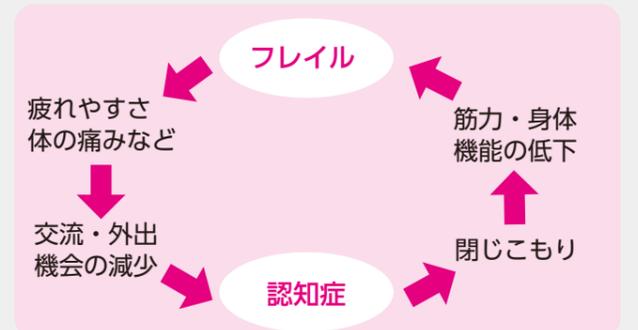
疲れやすくなったり痛みが生じたりして動くことが困難になり、外出の機会が減少する

③心理的・認知的要素(閉じこもり・困窮など)

外出の機会が減少し、人との交流も減少して気分が落ち込む、ストレスが溜まる

●認知症とどんな関係があるの?

フレイルは、生活習慣や身体・心の状態によって3つの要素が互いに影響し合って進行していきます。例えば、フレイル状態にあると認知機能が低下しやすく、認知症のリスクが高くなります。また、認知機能が低下すると筋力や身体機能などが低下し、フレイル状態を招きやすくなります。



脳も筋肉などと同じように、使えば使うほど鍛えられ活性化します。日頃の体調管理や生活習慣の改善は認知症だけでなく、フレイル予防にも有効です。

▶奥州金ヶ崎休日診療所

■場所 奥州医師会館(奥州市水沢多賀21-1)

■診療時間 8:30~16:00

〇 診療日▶奥州医師会館(☎25-3935)

診療日以外▶奥州金ヶ崎行政事務組合(☎24-5821)

【11月の当番医】

1日 〇上田雅道先生(おとめがわ病院) / 3日 〇井筒岳先生(美希病院) / 8日 〇田村朋子先生(田村川上医院) / 15日 〇小野寺清哉先生(胃腸クリニック) / 22日 〇梶川恒雄先生(かじかわクリニック) / 23日 〇大歳憲一先生(おとし消化器科整形外科) / 29日 〇小見英夫先生(小見レディースクリニック) ※受診前に必ず電話連絡してください(☎25-3935)。奥州市・金ヶ崎町内で新型コロナウイルスの陽性者が確認された場合、その翌日から休診します(10月5日時点)。再

開日については、奥州金ヶ崎行政事務組合のホームページをご確認ください。

●母子保健等日程 〇 子育て支援課(☎44-4611)

| 事業名 | 月日 | 場所 | 受付時間 |
|---------------|------------------|-----------|-------------|
| 母子健康手帳交付・妊婦相談 | 毎週(月) ※祝祭日は除く | 子育て支援課 | 13:00~17:00 |
| 離乳食教室 | 11月12日(木) | 子育て支援センター | ※個別に案内 |
| BCG予防接種 | 12月3日(木) | 保健センター | ※個別に案内 |

●献血日程 〇 保健福祉センター(☎44-4560)

▶イオンスーパーセンター金ヶ崎店

■期日 11月3日(火)

■時間 10:00~12:00、13:30~16:30

笑顔を作る 住まいのお手伝い



リフォーム・庭の舗装などお気軽にご相談ください。



株式会社板宮建設

金ヶ崎町西根矢来19
電話: 0197-42-2225
Email: info@itamiya.jp

板宮建設 🔍 で検索!

http://itamiya.info/ ITAMIYA

岩手とともに50年

岩手県予防医学協会はおかげさまで50年
これまでも、これからも県民の皆様に
笑顔をお届けする団体でありたい



すこやかに生きる力を 公益財団法人 岩手県よぼういがく協会