

### 健康 アドバイス

突然、発症することもある花粉症。花粉によって引き起こされるアレルギー症状で、患者は年々増えています。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が表れたら自己診断をせず、早めに病院で診察を受けてください。花粉症の予防には、花粉に接触しないことなどが大切。▶乾燥した日の外出は控える▶外出時にはマスクなどを着ける▶バランスのとれた食事と十分な睡眠をとる——などを心掛け、花粉に反応しにくくなる生活や体質の改善に努めましょう。

### 4月の各種相談・健診

場所：保健センター

項目	期日	受付時間	対象者
健康相談	5.19日	午前10時～正午	一般市民
3歳児健診	9日	午後零時50分～1時40分	対象者には通知します
3カ月児健診	10日	午後1時～1時半	14年11、12月生まれ
6カ月児相談	17日	午前9時～9時半	14年9月生まれ
10カ月児健診	〃	午後1時～1時半	14年6月生まれ
1歳6カ月児健診	24日	午後零時50分～1時40分	13年9月生まれ

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- 3歳児健診該当者には、3歳3か月ころに通知します。
- ※これまで各地区で実施してきた健康相談を3月で終了し、4月からは保健センターで健康相談を行います。また、窓口相談や電話相談、家庭訪問などは引き続き行いますので、希望の方は役場保健福祉課（内線165）へご相談ください。

### 4月の教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	18日	午前10時～正午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病气やけがなどで体の不自由な方

○各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

### 三種混合とはしかの予防接種（4月）

実施場所	期日	時間	申し込み	申込先
井上医院	随時	診療時間内	随時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690
道又医院	〃	午前8時半～11時	随時（電話で予約）	82-3522



献血は気軽にできるボランティア

## 真心こもった献血にご協力を

### あなたの思いやりが尊い生命を救います

移動採血車「まごころ号」が来町します。これからの輸血用血液の安全確保と安定供給を続けていくためには、皆さんの理解と行動が必要です。ご協力いただける方は、直接会場へお越しください。

▽期日 四月十五日（火）  
▽場所と時間 役場前：午後一時半～二時半 JR 陸中山田駅前：午後三時～四時半

▽問い合わせ 役場保健福祉課（内線一六一）へどうぞ。

### 温かい善意に感謝

昨年二月から今年二月まで行われた献血では、延べ四百十六人の方からご協力をいただきました。その中で、初回から十回ごとの献血者を紹介します。

◆初回 佐藤静、箱石恭利、佐々木栄子、苅谷有希、中村愛、倉澤一之、佐々繁美、刈屋健郎、東海林久子、貫洞雄一郎、中村

薫、大川卓也、五十嵐俊介、鈴木昌子、菊地彩美、佐藤幸榮、上野光、鈴木季理子、佐藤香織、佐野隆志、佐々木健、井筒誠二、伊藤直子、木村智、吉田季子、阿部桃子、野田賀子、山崎哲男、長山勇希、東美佳、鳥居寛、山崎一明、千代川美穂、荒田誠、佐々木英利、箱石亜由美、赤松沙哉香、木村志保子、上林恵

◆十回 佐藤康宏、佐々木るつ子、溝上裕教、福士裕子、上林禎久

◆二十回 中村善彦、昆野浩子、木戸脇英一、佐々木正

◆三十回 柳澤光正

◆四十回 大川育男

《敬称略》