

要約筆記者養成講習会
等の受講者など

障がい福祉課支援係
☎22・7485

○要約筆記者養成講習会等の受講者

日①要約筆記者養成Ⅱ5月7日、8月6日の土曜日(全14回) ②手話Ⅱ5月10日、来年3月28日の火曜日(7月19日、9月20日、来年1月3日、3月21日を除く)(全43回)

時①10時～16時 ②18時45分～20時45分

所いわきサン・アビリティーズ

対高校生を除く18歳以上の市内居住者で、全日程を受講できる方

定①1120人(先着順) ②1130人(応募多数時抽選)

料無料(教材費別途)

期4月22日(金)必着

○手話通訳の嘱託職員

対昭和36年4月2日以降に生まれた方で、手話通訳士の資格、またはこれに準ずる技術を有し、自家用車で通勤が可能な方

定1人

期4月18日(月)消印有効



相談

住まいと暮らしの
再建相談会

ふるさと再生課被災者支援グループ
☎22・7437

日/所4月24日(日) 10時～16時30分/市文化センター

対震災により家屋被害などを受けた市民の方

申事前に同課へ☎で

休日納税相談

税務課徴収企画係

☎22・7424

日4月24日(日) 9時～16時

所同課、小名浜・勿来・常磐・内郷・四倉の各税務事務所

内税の納付や納付方法の相談、納付書の再発行など

平年金事務所職員による
年金出張相談

平年金事務所
☎23・5611

日4月27日、5月25日、6月

案内(共通)

申同課、各支所・市民サービスセンター・地区保健福祉センターに備え付けの申込用紙に、必要事項を記入し、〒970-8686障がい福祉課へ(直接持参可)

市シルバーハビリ体操3級指導士養成講座
の受講者

地域包括ケア推進課事業
推進係 ☎22・7465

日5月9日～30日の月・水・金曜日(全10回)

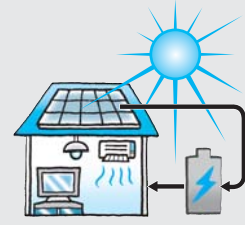
住宅に設置した再生可能エネルギー
利用機器などの費用を補助

環境企画課環境企画係 ☎22-7528

補①太陽光発電システム=1kW当たり1万円(上限4万円) ②ペレットストーブ=1台当たり5万円 ③定置用リチウムイオン蓄電池=蓄電容量1kWh当たり2万円(上限10万円) ④家庭用燃料電池(エネファーム)=1台当たり10万円

申同課に備え付けの申込書に必要事項を記入し、〒970-8686環境企画課へ(直接持参も可)

※予算額に達した時点で受け付けを終了します。



時13時30分～16時30分

所総合保健福祉センター

対市内居住者で、地域活動に参加する意欲があり、全日程を受講できる方

定16人(先着順)

申4月15日(金)8時30分から同課へ☎で

育児の援助を行う
協力会員

こども支援課こども支援係
☎22・7454

育児の援助を行う協力会員を募集します。会員登録が必要ですので、希望する

日、7月27日、8月24日、9月28日、10月26日、12月21日、来年1月25日、2月22日、3月22日の水曜日、11月24日(木)

所勿来支所

申事前に☎で

母子家庭・父子家庭・
寡婦の方向け就職
相談会

県母子家庭等就業・自立支援センター ☎024・521・5699

日4月20日、6月22日、8月24日、10月19日、12月21日、来年2月22日の水曜日、10時～15時

所総合保健福祉センター

定各日4人(先着順)

申事前に同センターへ☎で



保健

心の健康相談など

保健所地域保健課精神保健係
☎27・8557

○心の健康相談

日①総合保健福祉センター

お知らせ

お知らせ

日4月12日(火)・26日(火)、5月10日(火) ②錦公民館11月19日(火)

時13時15分～16時30分

申事前に☎か窓口で

○ひきこもり家族教室

日1回 10時～11時30分

所総合保健福祉センター

対ひきこもりの悩みを抱えている家族

申事前に☎か窓口で

※開催日など、詳しくは同課へ。

ロタウイルス等の予防
接種費用の一部を助成

保健所地域保健課感染症対策係 ☎27・8595

○ロタウイルス

対①1価ワクチン(2回接種) ②5価ワクチン(3回接種) ③生後6週～32週未満の乳児(いずれかを接種し、1回目は生後15週未満で受けてください)

助①11回当たり6千円 ②11回当たり4千円

○おたふくかぜ

対1歳～幼稚園年長相当児(2歳以上は本年度のみ)

助4千円(1回まで)

方は次の研修を受講してください。援助の内容によって研修日程が異なります。

○病児・病後児の預かりや緊急時のお子さんの預かりなど

日5月7日(土)・14日(土)・22日(日)、7月2日(土)・9日(土)・16日(土)、8月11日(木)、9月18日(日)・22日(木)(全9回)

時9時～正午(9月22日は16時まで)

所総合保健福祉センター

定50人

募集 環境まちづくり担い手育成支援事業の提案

環境企画課環境保全係 ☎22-7441

環境の保全に関する提案を、市民団体などの皆さんから募集します。

内次のいずれかに該当する提案で、単年度1事業当たりの事業費が50万円程度のもの ①環境学習などの企画運営に関すること ②環境保全活動の担い手育成に関すること ③再生可能エネルギーに関すること ④生物多様性に関すること

対市内を中心に活動する営利を目的としない団体で、市の委託を受けて提案内容が実施可能な団体

申同課に事前に相談の上、提案書類を同課へ提出

期5月9日(月)

※提案内容を審査し、委託団体を決定します。

申いわき緊急サポートセンターへ電話(☎080・9011・9930)で

期5月6日(金)

○習い事への送迎・放課後のお子さんの預かりなど

日5月18日・25日、6月1日・8日の水曜日(全4回)

時9時～正午

所市ファミリーサポートセンターへ電話(☎43・0813)で

期5月14日(土)

内部被ばく検査を実施

保健所総務課放射線健康管理センター
☎27・8560

長期にわたる健康管理のため、同検査を定期的に行う検査してください。

時①平日11時～正午、13時～17時(月曜日は20時まで) ②第2土曜日11時～正午(いずれも祝日を除く)

所総合保健福祉センター

申専用電話(☎27・8562、平日の9時～17時)へ

妊婦健診に産後1カ月健診を追加

こども家庭課母子保健係 ☎27-8597

妊婦健康診査に、4月1日から産後1カ月健診(1回)が追加となりました。

受診の際には、親子健康手帳交付時にお渡しする15回分の受診票のつづり「母と子の健康のしおり」を使用してください。

ひとり親家庭の経済的な自立を支援

こども家庭課家庭支援係 ☎27-8563

自立支援教育訓練給付金事業

雇用保険の教育訓練給付の受給資格を有していない方が、対象教育訓練を受講し修了した場合、その経費の60%に相当する額(上限20万円)を支給します。

高等職業訓練促進給付金等事業

看護師や介護福祉士などの資格取得のため、1年以上養成機関で修業する場合に、高等職業訓練促進給付金を支給し、入学時の負担を考慮して修了後には、修了支援給付金を支給します。

補①高等職業訓練促進給付金=月額10万円(市民税非課税世帯)、月額7万5000円(市民税課税世帯) ②修了支援給付金=月額5万円(市民税非課税世帯)、2万5000円(市民税課税世帯)

※申し込み方法など詳しくは、同課または各地区保健福祉センターへ。

休日当番医など (4月3日～5月15日)

休日 当番医

※症状によっては、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、担当医療機関にお問い合わせください。

4月3日(日)	山口医院	平作町	24-1811
	かしむら婦人科クリニック	泉玉露	56-2289
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
10日(日)	ときわ会常磐病院	常磐上湯長谷町	43-4175
	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
17日(日)	榎田病院	榎田町	63-3202
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	山口医院	平作町	24-1811
24日(日)	高木内科医院	小名浜寺廻町	92-3435
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220
29日(金)	須田医院	小島町	27-6060
	坂本整形外科医院	平豊間	38-2830
	すみのやリウマチ整形外科医院	小名浜住吉	58-1154
5月1日(日)	なこそ病院	勿来町	65-7755
	加沢胃腸整形外科	常磐水野谷町	42-2198
	遠藤クリニック	平長橋町	35-3533
3日(火)	中村病院	小名浜大原	53-3141
	花田内科クリニック	錦町	62-5000
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
4日(水)	白井外科胃腸科医院	平下平窪	25-3788
	吉田整形外科医院	平研町	22-6030
	磐城中央病院附属診療所	小名浜南ヶ塚町	53-3511
5日(木)	榎田病院	榎田町	63-3202
	こじま内科	遠野町	74-1500
	はたの眼科	常磐関船町	42-2040
8日(日)	ニュータウン腎・内科クリニック	中央台高久	46-0606
	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
15日(日)	松崎内科	榎田町	63-3358
	ときわ会常磐病院	常磐上湯長谷町	43-4175
	石井脳神経外科眼科病院	小名浜林城	58-3121
15日(日)	なこそ病院	勿来町	65-7755
	よこぎ内科胃腸科クリニック	勿来町	65-1111
	渡辺産科婦人科	常磐関船町	42-4567
15日(日)	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	佐藤マタニティークリニック	勿来町	65-6900
15日(日)	常磐腎臓器クリニック	常磐下船尾町	43-1200
	須田医院	小島町	27-6060
	志賀整形外科・外科	平鍛冶町	23-5050
15日(日)	永井整形外科	小名浜西ヶ塚町	54-7722
	矢吹病院	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
15日(日)	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722
	山口医院	平作町	24-1811
	ふじい医院	泉町	56-2288
15日(日)	榎田病院	榎田町	63-3202
	かもめクリニック	草木台	28-1010

県子ども救急電話相談 ☎024-521-3790または#8000 (プッシュ回線・携帯電話) 毎日 19時～翌朝8時

日曜 小児専門当番医 9時～12時

3日	若松医院	平大町	22-3838
4月	10日	ながい小児科	平上荒川 28-2535
	17日	福田小児科医院	平下荒川 22-4272
	24日	むらまつ小児科	常磐関船町 72-0707
5月	1日	ながい小児科	平上荒川 28-2535
	8日	森のこどもクリニック	榎田町 38-7227
	15日	むらまつ小児科	常磐関船町 72-0707

休日 診療協力医 ※休日当番医の場合は、左表に掲載しています。

【泌尿器科】ときわ会常磐病院(常磐上湯長谷町)	9時～15時	☎43-4175
4月 10日、17日、24日、29日		
5月 1日、4日・5日、8日、15日		

【精神科】新田目病院(平上荒川)	10時～16時	☎28-1222
4月 3日、10日、17日、24日		
5月 1日、8日、15日		

【眼科】中央台たなか眼科(中央台高久)	9時～14時	☎29-1722
4月 3日、10日、17日、24日		
5月 1日、8日		

たかはしクリニック(平上荒川)	9時～17時	☎46-1231
4月 3日、24日	5月 8日	

白井外科胃腸科医院(平下平窪)	8時30分～12時	☎25-3788
4月 3日、10日、17日、24日		
5月 8日、15日		

須田医院(小島町)	8時30分～12時	☎27-6060
4月 10日、17日、29日	5月 15日	

志賀整形外科・外科(平鍛冶町)	9時～12時	☎23-5050
4月 3日		

山口医院(平作町)	9時～17時	☎24-1811
5月 1日		

長谷川整形外科医院(平五色町)	8時30分～11時30分	☎25-5691
4月 10日		

休日 歯科診療 9時～12時	13時～16時
休日救急歯科診療所(受付終了時間15時30分)	(総合保健福祉センター内) ☎27-8620
4月 3日、10日、17日、24日、29日	
5月 1日、3日・4日・5日、8日、15日	

※このほかにも休日に診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などで確かめてください。
※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防署(☎23-0119)へお問い合わせください。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

休日夜間急病診療所(総合磐城共立病院内)	☎27-1208
平日:20時～24時	土曜日:20時～翌朝7時
日曜日:13時～24時	祝日:9時～24時

●かかりつけ医をもちましよう

●「なんびく」受診せよめまごう

●救急車は適正に利用しよう

かかりつけ医の紹介・相談やこれまでの掲載内容は、医師会事務局へ(ホームページURL <http://www.iwaki.or.jp/>)

市民の

健康教室



提供・問い合わせ (一社)いわき市医師会 ☎27-7155

撲滅に向かうC型肝炎

C型肝炎は、C型肝炎ウイルスによる肝臓の炎症で、主に慢性の肝炎を起します。長い時間炎症が続くと、肝機能が低下する肝硬変となり、それに伴い、肝臓がんが発生しやすくなります。ウイルスを排除できれば、肝硬変や肝臓がんになる確率を減らすことができます。

これまででは、風邪をひいたときに体内で作られる、インターフェロンという免疫物質の製剤を注射する治療が中心でした。インターフェロン製剤の改良や併用薬の進歩により、ウイルスを排除できる確率は上がりましたが、日本人に多い、効きにくいウイルスの型では、七割程度にとどまっています。さらに、週一回以上の注射を半年以上続ける必要があり、風邪をひいたときのようなだ

るさや脱毛、うつなどの副作用が多い、非常にづらい治療でした。しかし、二〇一四年以降、インターフェロンを使わずに、高い確率でウイルス除去ができる内服薬が次々に登場しました。

現在、最も効果の高い内服薬は、治療期間がわずか十二週間と短く、副作用がほとんどない上、これまで治療の難しかった型のウイルスを九十八パーセント以上の確率で排除できます。近い将来、C型肝炎は撲滅に向かうといわれています。

この内服薬は、一日一錠、八万円と非常に高価ですが、日本では、肝炎治療費助成制度により負担軽減がなされており、月一万〜二万円(自己負担)で治療ができます。C型肝炎を指摘されている方は、ぜひ、専門医へ相談しましょう。

消化器内科医療録①

脂肪肝

健診・ドック受診者の三割、成人男性の三人に一人、成人女性の五人に一人が、脂肪肝といわれています。脂肪肝とは、肝臓の細胞内に中性脂肪が蓄積した状態です。腹部超音波検査で容易に診断ができます。その原因は、肥満・メタボリックシンドローム(メタボ)、そして、飲酒(アルコール性脂肪肝)にあります。お酒を飲まないからといって、安心できません。飲酒習慣のない肥満・メタボの方にも多く見られます(非アルコール性脂肪肝)。

脂肪肝の自覚症状や予後はどうなるのでしょうか。

アルコール性脂肪肝は、肝炎、肝硬変を経て、がんに行進することは広く知られています。非アルコール性脂肪肝も、約二割の方が無症状のまま肝炎を起します。長年放置すると、肝硬変や肝臓がんに進展し、命を落とすこともあります。

対策ですが、日常生活における食生活の見直しと運動不足の解消が最も重要です。肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧症を持つ方は、併せて治療してください。動物脂肪の摂取制限と、自分に合った運動量を決めて習慣付けることが改善の近道です。特効薬はありません。かかりつけ医にぜひご相談ください。

けんこうQ&A

Q 救急受診が多い皮膚疾患は？
A 救急外来を受診する割合が多い皮膚疾患は、じんましんや帯状疱疹、熱傷(やけど)、皮膚の細菌感染症(蜂窩織炎や感染性粉瘤等)などです。

Q また、食物・薬物アレルギーや蜂刺されは、ごくまれに、生命の危機をもたらすアナフィラキシーショックを起こすことがあります。
Q どんな場合に、すぐに受診すべきですか？
A 呼吸困難・気分不快・意識障害を伴う場合には、救急車を利用するなどして、一刻も早く医療機関を受診してください。

痒みや帯状疱疹、やけどなどで、

皮膚科①

また、食物・薬物アレルギーや蜂刺されは、ごくまれに、生命の危機をもたらすアナフィラキシーショックを起こすことがあります。
Q どんな場合に、すぐに受診すべきですか？
A 呼吸困難・気分不快・意識障害を伴う場合には、救急車を利用するなどして、一刻も早く医療機関を受診してください。

痒みや帯状疱疹、やけどなどで、

痛みが我慢できないほど強い場合や、発熱・全身倦怠感などの全身症状を伴う場合は、通常の診療時間外でも、休日夜間急病診療所や休日当番医などを受診しましょう。

症状がそれほど強くない場合には、できる限り通常の診療時間内に、皮膚科専門医を受診しましょう。

Q 受診前の応急手当は？
A やけどの際には、水で二十分〜三十分間冷やしましょう。その後、保冷剤や氷袋で患部を冷やしながら、医療機関を受診しましょう。

切り傷や刺し傷を負ったり、動物にかまれたりした際には、水道水で洗浄して、そのまま医療機関を受診します。消毒や軟こうは、かえって有害な場合があります。