

**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 ☎27・8575
 日6月3日～24日の月・
 水・金曜日(全10回)
 時13時30分～16時30分(6
 月19日は9時～正午)
 所総合保健福祉センター
 対市内居住者で、全日程を
 受講できる方
 定16人(先着順)
 申5月15日(水)8時30分から
 同課へ☎で

文章講座の受講者

文化振興課文化振興係
 ☎22・7544
 FAX22・7552
 info@bunkashinko@city.
 iwaki.lg.jp
 日①文字に描く夢講座 7
 月14日(日) ②文章講座(一
 般) 7月27日(土)・28日(日)
 (全2回) ③文章講座
 (学生) 8月1日(木)・2
 日(金)(全2回)
 時①10時～16時30分 ②
 11時～15時 ③13時15
 分～17時

**本年7月採用予定の市職員医療職採用
 候補者試験(有資格者)などを実施**

医療センター総務課職員係 ☎26-3177
 ○市職員医療職採用候補者試験(有資格者)
 内募集職種/採用予定人数
 ①看護師/若干名 ②薬剤師/若干名 ③臨
 床工学技士/若干名
 ○市立病院職員採用候補者試験(有資格者)
 内募集職種/採用予定人数
 診療情報管理士/1人程度
 ○案内(共通)
 試/所5月29日(水)/医療センター
 対募集職種の免許または資格を有する方
 申/期総務部職員課または医療センター総務
 課に備え付けの申込書(市ホームページから
 も入手可)に記入し、同センター総務課へ持
 参提出(郵送も可)/5月9日(木)～20日(月)



お知らせ

**生涯学習プラザ
 市民講座の受講者**

生涯学習プラザ
 定①40人 ②25人 ③
 20人(いずれも先着順)
 申ハガキに講座名・住所・
 氏名・年齢・性別・電話番
 号、学生は学校名・学年を
 記入し、〒970-8688
 6 文化振興課へ(☎☎)
 可
 期5月31日(金)～6月21日(金)
 必着
 ※市ホームページのかんた
 ん申請・申込システムか
 らも申し込みができます。

**パラスポーツ体験教室
 の参加者**

障がい福祉課支援係
 ☎22・7485
 日①車いすテニスなど 5
 月18日(土) ②車いすバス
 ケットボールなど 5月25
 日(土) ③風船バレーなど 6
 月1日(土)
 時13時～14時30分
 所サン・アビリティーズ
 申住所・氏名・年齢・電話
 番号を、同館へ電話または
 ファクス(☎FAX43・779
 1)、メール(sun-
 abilities@city.iwaki.
 lg.jp)で

**生涯学習プラザ
 市民講座の受講者**

生涯学習プラザ
 ☎37・8888
 FAX22・5555
 info@sgp.jp
 日①親子もの作り 6月8
 日(土)・15日(土)(全2回)
 ②華道入門 6月15日(土)、
 9月21日(土)、12月21日(土)、
 来年3月21日(土)(全4回)
 ③英語入門 6月24日(土)・7
 月29日の月曜日(全6回)
 ④ウインドウズ講座 6月
 30日(日)
 時①10時～正午 ②14
 時～16時 ③18時30分～
 20時30分 ④10時～12時
 30分
 対①幼児・小学生と保護
 者 ②③④高校生を除く
 18歳以上の方
 定①8組 ②③20人
 ④24人(いずれも応募多
 数の場合は抽選)
 料無料(①②は教材費別
 途)
 申ハガキに講座名・住所・
 氏名・年齢・電話番号を記
 入し、〒970-8026
 平字一丁目1 生涯学習プ
 ラザへ(窓口・☎☎可)
 期5月21日(火)必着

**いわき野菜アンバサ
 ダーセミナーの参加者**

農業振興課農業企画係
 ☎22・7471
 日6月22日(土) 10時30分～
 11時30分
 所産業創造館
 定30人(先着順)
 申5月15日(水)からいわき野
 菜アンバサダー事務局へ電
 話(☎24・5822)か魅
 力アップ!いわき情報局
 ホームページ(http://
 misemasu-iwaki.jp)で

パソコン講座の受講者

コンピュータ・カレッジ
 ☎56・0711
 FAX56・0751
 info@waki-c.ac.jp
 日①高校生向けプログラミ
 ング 6月8日(土) ②エク
 セル入門 6月17日(月)～21
 日(金)(全5回)
 時①11時～15時 ②11
 18

6月27日(日)から8日(土)は危険物安全週間です
 セルフガソリンスタンドで給油する
 ときは、吹きこぼれや静電気などに十
 分注意しましょう



お知らせ

**フラワーセンター
 各種教室の受講者など**

○各種教室の受講者
 日①野草のフラワーポトル
 6月2日(日) ②初夏のメ
 モスタンド 6月8日(土)
 ③陶芸で植木鉢 6月8日
 (土) ④ハーバリウム 11月6
 月13日(木) ⑤ペーパークイ
 リングでアジサイの壁掛け
 6月13日(木) ⑥ハーバリ
 ウム 216月16日(日) ⑦ガ
 ラスで季節のプレート 6
 月23日(日) ⑧トートバッグ

各種教室の受講者など

時～20時30分
 定①20人 ②30人(い
 ずれも応募多数の場合は抽
 選)
 料①無料 ②9千円
 (②は教材費別途)
 申☎☎で
 期①5月7日(火)～6月3
 日(月) ②5月7日(火)～6
 月4日(火)

**リサイクル教室の
 参加者**

フリッパーの家
 ☎56・3651
 日①布ぞうり作り 6月7
 日(土) ②サンドブラスト 6
 月12日(水) ③ガラス細工
 6月14日(金) ④つまみ細
 工 6月20日(木)
 時①9時30分～14時30分
 ②③④9時～正午
 定①16人 ②③10人
 ④8人(いずれも応募多
 数の場合は抽選)
 料①600円 ②④無料
 ③100円
 申往復ハガキの往信欄に教
 室名・住所・氏名・年齢・
 電話番号を記入し、返信欄
 に自分の宛先を明記して、
 〒972-8337 渡辺
 町中釜戸字大石沢24-1
 クリンピーの家へ
 期5月20日(月)消印有効



相談

**住まいの復興給付金
 申請相談会**

住まいの復興給付金事務
 局コールセンター ☎0
 120・250・460
 日5月24日(金) 8時30分～
 16時
 所市役所本庁舎1階

**市民意見
 募集**

**市の公共施設等における受
 動喫煙防止対策に関する方
 針(案)**

職員課職員支援係 ☎22-7640 FAX22-7617
 shokuin@city.iwaki.lg.jp
 市では、公共施設などを利用する市民の皆
 さんの健康を確保し、快適な施設環境を形成
 するため、同方針を策定します。今回、同方
 針案への意見を市民の皆さんから募集します。
 資料は市ホームページや同課、本庁舎1階市
 民ロビー、各支所の情報公開コーナーなどで
 5月8日(水)から公開します。
 申任意の様式に意見・住所・氏名・電話番号
 を記入し、〒970-8686 職員課へ(直接持
 参・☎☎可)
 期5月8日(水)～21日(火)必着
 ※提出された方の個人名などは公表しません。
 匿名は不可。

休日納税相談

税務課徴収企画係
☎22・7424

日5月26日(日) 9時～16時
所同課、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



保健

風しん抗体検査を実施など

保健所総務課感染症対策係
☎27・8595

○風しん抗体検査を実施
市が発行するクーポン券を持参し、実施機関で受けてください。対象者のうちクーポン券をお持ちでない方は、同課で申請できます。
対昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性（既に抗体検査で陽性と判明している方・ワクチン接種履歴のある方を除く）
※検査結果次第では、麻しん風しん混合予防接種の対象となる場合がありますので、詳しくは同課へ。

6月1日～7日はHIV検査普及週間です

この機会にHIV検査を受けましょう。

日曜日 9時～16時（6月3日、第2・4月曜日は9時～19時）
所総合保健福祉センター
申同課へ☎で（匿名可）

5月31日～6月6日は禁煙週間です

保健所地域保健課保健指導係
☎27・8594

喫煙はさまざまな病気の原因になり、その害はたばこを吸わない周りの方にも及びます。市では禁煙外来ネットワークを実施しており、かかりつけ医などで禁煙外来を予約できます。

心の健康相談

保健所地域保健課精神保健係
☎27・8557

日①泉公民館 5月21日(火)
日②総合保健福祉センター 5月28日(火)、6月4日(火)
日③錦公民館 6月11日(火)
時13時15分～16時30分
申同課へ☎か窓口で

市民の健康教室



提供・問い合わせ
（社）いわき市医師会
☎38-4201

新しい便秘の治療指針

便秘は小児から高齢者まで、約十四パーセントの方が悩んでおり、日本の国民病とも言えます。便秘の治療については、これまでは医師個人の経験などにより投薬がなされてきましたが、二〇一七年十月に日本で初めて便秘に対する治療指針（ガイドライン）が発表され、これに則した治療をすることになりました。

そこでガイドラインで示された治療のポイントについて説明します。まずは、便秘治療として初めて考える適切な食事や運動といった生活習慣の改善は、推奨されていますが、積極的に勧めるほどの効果は見られていないということです。次に便秘薬ですが、便秘薬は腸内の水分を増やして便を軟らかくする「非刺激性」と、大腸の働きを活発化させる「刺激性」に分けられます。市販されている便秘薬の八割は刺激性ですが、ガイドラインでは、刺激性の便秘薬について警鐘を鳴らしています。刺激性の便秘薬は、急に便秘になったときの応急処置として服用するためのものです。連続して服用すると薬の効果が弱まるほか、大腸がんのリスクが高まるため、週に二回までの服用が原則となります。一方、非刺激性の代表は酸化マグネシウムという薬剤で、連続して服用しても効果が弱まるということはありませんが、高齢者や腎機能が低下している方は、血中マグネシウム濃度の上昇に注意が必要です。また、最新の新しい便秘薬は安心して連続服用が可能となっています。

便秘でお悩みの方は、近くの医療機関で相談してみてください。

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/>

健康教室

お知らせ

アリオス主催・共催 公演チケット発売開始のお知らせ

アリオスチケットセンター ☎22-5800

公演名	とき	料金	予約開始
ブラスト！：ミュージック・オブ・ディズニー	8/2(金) 18時30分～	S席=9,800円、A席=8,500円、B席=7,000円 ※2歳以下入場不可。	5/18(土) 10時～
布袋寅泰 HOTEI Live in Japan 2019	8/10(土) 17時30分～	8,000円 ※2歳以下入場不可。	5/25(土) 10時～
つるの剛士 25周年記念ライブツアー～25th☆10th～	8/12(月) 17時～	7,560円 ※2歳以下入場不可。	5/26(日) 10時～
ディズニー・アカペラ・コンサート「ディカペラ」	8/24(土) 18時～	S席=8,500円、A席=6,000円、B席=4,000円 ※3歳以下入場不可。	5/25(土) 10時～
稲川淳二の怪談ナイト	9/22(日) 16時30分～	5,500円（当日=6,000円） ※未就学児入場不可。	5/18(土) 10時～
白井光子（メゾ・ソプラノ）&ハルトムート・ヘル（ピアノ）リート・デュオコンサート	10/14(月) 14時～	一般=4,000円、学生=2,000円 ※車いす席あり。 ※未就学児入場不可。	6/15(土) 10時～
第9回NHK交響楽団いわき定期演奏会 ヘルベルト・ブロムシュテット指揮	11/10(日) 15時～	S席=8,500円、A席=7,000円、B席=5,000円、C席・車いす席=3,500円、4階席（自由席）=1,500円（学生はS・A・B・C席半額） ※未就学児入場不可。	6/15(土) 10時～

▶購入方法 ①電話予約 ②インターネット予約 ③窓口販売（発売2日目から取り扱い）

血液内科②

貧血

Q 貧血とは？
A 血液中の赤血球が減ってしまい、血液が薄くなった状態を指します。赤血球は、酸素を全身に運ぶ役割を担う血球成分で、少なくなると全身に酸素が行き渡らず、だるさ、息切れ、頭痛、食欲低下などの症状が現れます。

Q 貧血の原因として最も多いのは？
A 鉄不足です。赤血球は鉄を材料に骨髄でつくられ、約百二十日の寿命を終えると壊されます。そこで出た鉄は、新しい赤血球をつくるために再利用されます。

Q 鉄欠乏性貧血は多くの場合、鉄剤を飲むことで改善します。ただし、人によっては鉄剤の内服で吐き気が起こることがあり、その場合は鉄剤の注射が必要になります。

けんこうQ&A

画像診断の種類

画像診断とは、さまざまなエネルギーを使って病気になる形態上の変化を画像化し、診断することです。前号で記載したCTやMRIのほか、X線撮影や、透視検査、超音波検査、シンチグラフィ、血管造影検査などがあります。いずれも専門家がいますが、人手不足から必ずしも画像診断医が担当することはなく、他の診療科の応援を受けている場合が多いようです。

放射線科医療録②

CTは現在、日本が人口当たりの普及率では世界一とされており、百パーセントに近づいています。また、撮影時に体が動いてしまうと画像がぶれやすく、撮影時間もCTより長くなります。