



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  
 FAX22・7468  
 E:seikatsu-sodankai@city.iwaki.fukushima.jp  
 日3月18日(土) 10時～16時  
 30分  
 所市文化センター  
 対震災により家屋被害などを受けた市民の方  
 申事前に☎FAXで  
 ※詳しくは、同課へお問い合わせください。

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 ☎120・250・460  
 日①市役所本庁舎1階3月17日(金) ②市文化センター3月18日(土)  
 時①11時30分～17時15分  
 ②11時～16時30分  
 ※事前の申し込みは不要。

休日納税相談

税務課徴収企画係 ☎22・7424  
 平日に時間的余裕のない方の利便を図るため、休日納税相談窓口を開設します。  
 日3月26日(日) 9時～16時

小規模修繕契約希望者登録  
申請を随時受け付け

契約課工事契約係 ☎22-7419  
 対市が発注する設計金額50万円以下の軽易な修繕（物品の修繕を除く）の受注を希望する方  
 登申請した日の翌々月1日～平成31年3月31日  
 申同課に備え付けの申請書類に必要事項を記入し、一般書留または簡易書留郵便で〒970-8686 契約課へ  
 期4月3日(月)～来年12月28日(金)  
 ※申請書類は、市ホームページからも入手できます。



保健

総合保健福祉センター  
の敷地内が全面禁煙に

保健所総務課総務係 ☎27・8555  
 受動喫煙の防止や禁煙への取り組みを推進するため、4月1日(土)から同施設の敷地内は全面禁煙となります。理解と協力をお願いします。

犬のふんは適正な  
処理を

保健所生活衛生課動物愛護係 ☎27・8592  
 犬のふんは燃やすごみとして出すなど、適正に処理してください。散歩の際、その場に放置したり、埋めたりするのは、衛生上問題となるだけでなく、周囲の方の迷惑となります。マナーを守り、必ず持ち帰ります。

心の健康相談

保健所地域保健課精神保健係 ☎27・8557  
 日3月21日(火) 13時15分～16時30分  
 所総合保健福祉センター  
 申事前に☎か窓口で

B型肝炎の予防接種を

保健所地域保健課感染症対策係 ☎27・8595  
 平成28年10月から、同予防接種が定期化され、無料で接種できます。1歳を経過した後の接種は有料となりますので、早めに接種し

お知らせ



IT相談会

生涯学習プラザ ☎37・8888  
 パソコンやインターネット

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

不動産の無料相談会

(公社) 県不動産鑑定士協会 ☎024・931・4360  
 日4月1日(土) 10時～15時  
 所産業創造館  
 内不動産の価格などに関すること

トに関する疑問・質問にボランティアスタッフが答えます。  
 日3月14日(火)・28日(火) 14時～16時(受け付けは15時40分まで)  
 内パソコン初心者や高齢者

募集 酒類の販売業を行う関連事業者

卸売市場管理係 ☎29-6200  
 中央卸売市場内の店舗を使用する同事業者を募集します。  
 内①面積=39～41㎡ ②使用料=月額46,488円～  
 対酒類販売の経験年数が2年以上あり、同市場内の店舗で酒類販売業免許を取得でき、条例などで規定する欠格事由に該当せず、資力信用のある事業者  
 定2事業者（応募多数の場合は、書類審査などにより選考）  
 申同市場内の事務所に備え付けの申請書に必要事項を記入し、提出  
 期3月15日(水)



B型肝炎患者救済の  
特別措置法に関する  
説明会・個別相談会  
を開催

全国B型肝炎訴訟新潟事務所 ☎025・223・1130  
 弁護士が分かりやすく説明します。  
 日3月25日(土) 13時30分～16時(受け付けは15時まで)  
 所労働福祉会館

市奨学資金奨学生を募集



学校教育課就学係 ☎22-1123  
 対高校、中等教育学校（後期課程）、高専、大学または専修学校（高等課程または専門課程）に在学の方で、他の奨学資金を受けておらず、経済的理由から修学が困難な方で、市内に引き続き1年以上住所を有し、または有していた方  
 貸①高校・中等教育学校（後期課程）・専修学校（高等課程）生=20,000円 ②高専生=29,000円 ③大学・専修学校（専門課程）生=40,000円  
 定①=2人程度 ②=3人程度 ③=23人程度  
 申同課、各支所・市民サービスセンター・公民館・図書館・学校などに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、本人が同課へ持参提出  
 期3月31日(金)  
 ※申込用紙は、市ホームページからも入手できます。

お知らせ

アリオス共催 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
THE ALFEE Best Hit Alfee 2017 春フェスタ	6/10(土) 18時～	7,560円 ※6歳以上有料。	4/8(土) 10時～
角松敏生 TOSHIKI KADOMATSU TOUR 2017 "SUMMER MEDICINE FOR YOU vol.3" ~SEA IS A LADY~	6/11(日) 17時30分～	8,500円 ※3歳以上有料。	3/25(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日目より取り扱い）

# 休日当番医など (3月1日~4月15日)

## 休日 当番医

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

日	当番医	住所	電話番号
3月5日(日)	山口医院	平作町	24-1811
	中村病院	小名浜大原	53-3141
	なこそ病院	勿来町	65-7755
	ときわ会常磐病院	常磐上湯長谷町	43-4175
12日(日)	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
	かしむら婦人科クリニック	泉玉露	56-2289
	櫛田病院	植田町	63-3202
19日(日)	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	山口医院	平作町	24-1811
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
20日(月)	かたよせクリニック産科婦人科	常磐西郷町	42-4135
	須田医院	小島町	27-6060
	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	ゆうクリニック	植田町	63-1611
26日(日)	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	遠藤クリニック	平長橋町	35-3533
	高木内科医院	小名浜寺廻町	92-3435
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
4月2日(日)	根本内科胃腸科医院	常磐湯本町	43-4100
	すみのやリウマチ整形外科	小名浜住吉	58-1154
	なこそ病院	勿来町	65-7755
9日(日)	渡辺産科婦人科	常磐関船町	42-4567
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188

## 日曜 小児専門当番医 9時~12時

日	当番医	住所	電話番号
3月	5日 福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	12日 森のこどもクリニック	植田町	38-7227
	19日 渡辺クリニック	平南町	25-1170
	26日 しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
4月	2日 相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	9日 こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815

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

※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 診療協力医 ※休日当番医の場合は、左表に記載しています。

診療科	名称	住所	電話番号
【内科・外科】	志賀整形外科・外科 (平鍛冶町)		9時~12時 ☎23-5050
	3月5日		

診療科	名称	住所	電話番号
【内科・外科】	白井外科胃腸科医院 (平下平窪)		8時30分~12時 ☎25-3788
	3月5日、12日、19日、26日		

診療科	名称	住所	電話番号
【内科・外科】	たかはしクリニック (平上荒川)		9時~17時 ☎46-1231
	3月5日、19日、26日		

診療科	名称	住所	電話番号
【内科・外科】	須田医院 (小島町)		8時30分~12時 ☎27-6060
	3月12日、19日、26日		

診療科	名称	住所	電話番号
【内科・外科】	坂本整形外科医院 (平豊間)		9時~17時 ☎38-2830
	3月26日		

診療科	名称	住所	電話番号
【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
	3月12日、19日・20日、26日		

診療科	名称	住所	電話番号
【精神科】	新田目病院 (平上荒川)		10時~16時 ☎28-1222
	3月5日、12日、19日、26日		

診療科	名称	住所	電話番号
【眼科】	中央台たなか眼科 (中央台高久)		9時~14時 ☎29-1722
	3月5日、12日、19日、26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。  
※4月の休日当番医 (平地区) と休日診療協力医については、3月下旬ごろ市ホームページに公開しますので、ご覧ください。

**休日救急歯科診療所**  
(総合保健福祉センター内) ☎27-8620  
日曜日、祝日: 9時~12時、13時~16時 (受付終了時間15時30分)

**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

●かかりつけ医を持ちましよう

●「けんこうQ&A」をぜひ読んでください

●救急車は適正に利用しましょう

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 ☎38-4201

## 日光角化症

日光角化症とは、紫外線が多く当たった部分(顔面・頭部・手背など)にできやすい皮膚病の一種です。老人性角化症とも呼ばれます。主な原因として、文字通り、日光(紫外線)に長年にわたってさらされる環境要因と、加齢による要因があり、最初はしみのような状態で発症します。しかも、痛みやかゆみなどの症状も乏しいため、しみと思いついで放置する場合があります。男女差は特になく、六十歳を超える頃から発症率が高くなっていきます。

一般的なしみは盛り上がりもなく、色の濃さに違いはあっても褐色(茶色)であるのがほとんどです。それに対し、日光角化症では、通常のしみより赤みを帯びた色や盛り上がりがあり、皮膚がかさかさして、むけるような状態が特徴的です。場合によっては、皮膚が硬

日光角化症で注意しておきたいのは、放置すると皮膚がんの一種である有棘細胞がんになる可能性があるということです。このように、がんの一手手前の状態を前がん状態と呼びます。

治療は、症例に応じて塗り薬(イミキモドやフルオロウラシル軟膏)・切除術・炭酸ガスレーザーによる蒸散などがあります。自己判断でこれらしみだらうからと放置したり、医療機関以外で安易に施術を受けた結果「適切な治療のタイミングを逃してしまつた」などということのないようにしてください。

## 皮膚科 ⑫

## けんこうQ&A

## 呼吸器科医療録 ⑥

**巻き爪(陥入爪)**  
Q 巻き爪と陥入爪の違いは？  
A 痛みがなくとも、爪が丸く巻いていけば巻き爪です。巻き爪や深爪のために、爪の角が食い込んで痛み状態を陥入爪といえます。痛みを放置すると、化膿したり、赤くて痛いこぶ(不良肉芽)ができてたりすることもあります。

Q 予防法はありますか？  
A 足に合った靴を履き、爪先で地面を蹴るようにして歩きましょう。

Q 自分でできる爪の処置は？  
A 深爪は厳禁、爪の角は残して、気になるならヤスリで丸く整えましょう。深爪していったん楽になっても、爪が伸びればまた食い込んで痛みという悪循環に陥ります。ばんそうこうで圧迫すると悪化するので、まず足をよく洗い清潔を保ち、爪と肉の間に小さく丸めた綿球を詰めるコットンパック法を試してみましよう。

Q どんな治療法がありますか？  
A 巻き爪矯正法(ワイヤや板ばねで矯正する)、コットン充填固着法(コットンパック法の改良版)、テーピング法(食い込んだ皮膚を爪から引き離すようにテープで下向きに引っ張って貼る)、人工爪、手術(数パーセントの重症例のみ)など、爪の状態に合わせて選択します。

**間質性肺炎**  
呼吸をするとき、空気は口から入って気管・気管支を経て肺胞という袋に至ります。肺胞はブドウのように集まっていて、隣の肺胞と間質と呼ばれる壁で隔てられます。間質には毛細血管が張り巡らされ、肺胞に入った酸素は毛細血管に取り込まれ、毛細血管からは肺胞に余分な二酸化炭素が排出されます。

この間質に炎症が起こるのが間質性肺炎です。肺は、本来はふんわりと弾力性に富みよく伸び縮みしますが、間質性肺炎では線維成分が多くなり肺は膨らみにくく、肺活量が減少し酸素の取り込みも悪く、動くときに息切れを感じ、咳が出ます。

膠原病や薬剤が原因のこともありますが、原因不明のことが多いようです。

レントゲン写真やCTで、肺にすりガラスのような影や、輪状や網目状の索状物を認めます。進行すると蜂の巣のようになります。

進行を抑える薬が出ていますが、効果はまだ不十分で、治療法は確立していません。ステロイド剤や免疫抑制剤を使うこともあります。進行すると在宅酸素療法を行います。

感染を契機に増悪することがありますので、普段から禁煙し風邪などをひかぬよう注意し、肺炎球菌ワクチンやインフルエンザの予防接種を受けましよう。