

健康コーナー

花泉地域

♥ 6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7日	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
14日	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
21日	ふれあい会	10:00~14:00	

※母子健康手帳交付、母性・一般健康・栄養相談は電話予約にて対応します。
※玄米ニギニギ体操教室はどなたでも参加できます。

大東地域

♥ 6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
10日	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
24日			
25日	デイケア	9:30~14:00	

東山地域

♥ 6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9日	どこでもシェイプアップ教室	9:30~11:15	東山総合体育館
18日	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター

室根地域

♥ 6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2日	ふれあい会	9:30~15:30	町外研修
	第10区女性学級健康相談(栄養改善)	9:30~13:00	室根保健センター

川崎地域

♥ 6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
1日	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	陳が森公民館
2日			外山東部公民館
4日			外山西部公民館
7日	健康相談・栄養改善		矢作公民館 高成研修センター
8日	てんとう虫教室	10:00~15:00	川崎公民館
8日	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(絵画)	13:00~15:00	
11日	健康相談・栄養改善(自主)	9:30~11:00	砂子田青少年会館
17日	健康相談		石畑研修センター
18日	健康相談・栄養改善		柳沢公民館
22日	てんとう虫教室	10:00~15:00	川崎公民館
22日	調理実習・脳元気塾	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(遊書)	13:00~15:00	
25日	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	農村女性の会いき会館
30日			大久保公民館

一関地域

♥ 6月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
一関	1日	10:00~12:00	8区公民館
	8日	13:30~15:30	台町公民館 20区公民館
	9日	10:00~12:00	高崎公民館
山目	3日	9:30~11:30	清水公民館
	8日	10:00~12:00	宮下公民館
	10日	13:30~15:00	4区公民館
	16日	10:00~12:00	山手公民館
	17日		笹谷公民館
	18日		みどり公民館
	23日	13:30~15:00	5区公民館
中里	11日	10:00~11:30	中里公民館
	25日	13:50~15:00	大平集会所
真滝	10日	10:00~12:00	三関公民館
	18日		並木集会所
	21日		5区公民館
厳美	3日	10:00~11:30	入道小河原集会所
		13:30~15:00	結渡集会所
	11日	10:00~11:30	自然休養村管理センター
		16日	上野公民館
萩荘	4日	10:00~12:00	古内公民館 下川台公民館
		15日	
	16日	13:30~15:00	脇田郷集会所
		21日	
舞川	2日	10:00~12:00	舞川7、8区公民館
		3日	烏丸が森ふるさと館
		18日	舞川17区公民館

♥ 6月の栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事、栄養について、気軽にご相談ください。

日	時間	会場
14日	9:00~16:00	一関保健センター
28日		

♥ 玄米ニギニギ体操

新しい人も大歓迎です。一緒に健康づくりをしましょう。

日	時間	会場
16日	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
25日		山目公民館

◎問い合わせ先…一関保健センター

千厩地域

♥ 6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2日	デイケア	10:00~	千厩保健センター

♥ 6月の労働者の健康相談

一関地域産業保健センターは、50人未満の小規模事業所で働く事業主や労働者を対象に、産業医が健康相談を行っています。

費用は無料で、電話やファクスでも相談に応じます。

◇日時・会場

日	時間	会場
3日	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
10日		
11日	18:00~20:00	一関市医師会
17日	13:00~15:00	

◇相談項目…①健康診断結果(有所見者)に基づく事後指導
②長時間労働者への面接指導③労働者のメンタルヘルス(心とからだ)について④従業員の健康管理について
◎問い合わせ先…一関地域産業保健センター ☎23-5110
FAX23-9955

♥ フリースペースひだまりの開設

「人と接することを避けてしまう」「家の外に出ることができない」など、ひきこもりや人間関係のつまづきなどで悩んでいる人が利用できます。

お茶やゲームをしたり、人とかがわり合いながら、和やかな時間を過ごしてみませんか。

ご家族の情報交換・交流の場としても利用できます。希望する人は開催日前日までにお申し込みください。

◇開催日…6月7日(日)・21日(日)

◇時間…13:30~16:00

◇会場…一関市勤労青少年ホーム

◇費用…無料

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥ こころの健康相談

「眠れない」「イライラする」「疲れやすい」「何もやる気がしない」「お酒がやめられない」「人に会いたくない」「自宅に引きこもっている」など、心の問題は誰にでも起こります。一人で悩まず、気軽にご相談ください。専門の医師が相談に応じています。本人以外からの相談にもお受けします。

予約制です。あらかじめ電話でお申し込みください。

◇開催日・会場…6月17日(日)・一関保健所
◇費用…無料

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415または一関保健センター、各支所保健福祉課

♥ 両親学級

◇日時・会場…①6月25日(金)9:30~13:00②7月3日(土)9:30~11:50・千厩保健センター

◇対象…市内にお住まいの妊婦、夫およびその家族
◇内容…①妊娠中の栄養についての講話、調理実習、保健師講話など②もく浴実習など

◇定員・費用…先着10組・一人300円(調理実習費)
◇申込期限…6月18日(金)

◎申込先・問い合わせ先…千厩支所保健福祉課保健係

♥ 同時受診

申し込みをしていない人で受診を希望する人は一関保健センターまたは各支所保健福祉課保健係までお問い合わせください(肺がん検診は同時受診でのみ受けられます)。

地区	日	時間	会場	
一関	16日	6:45~9:00	総合体育館(ユードーム)	
	19日		一関文化センター	
	20日		自然休養村管理センター(厳美)	
	22日		一関学習交流館(赤荻)	
花泉	28日		花泉総合福祉センター	
	29日			
大東	30日		6:45~9:00	バレーボール記念館
	1日			大東曾慶地区センター
	2日	大東勤労者体育センター(大原)		
	3日	大東保健センター		
	4日	田河津公民館		
	6日	松川公民館		
	7日	東山地域交流センター(東山公民館)		
東山	23日	室根保健センター		
	24日			
	25日			
室根	26日	室根保健センター		
	21日			
川崎	17日	川崎保健センター		
	18日			
	21日			
川崎	13日	川崎保健センター		
	14日			
	15日			

♥ 子宮がん・乳がん検診

地域	日	時間	会場
東山	8日	9:30~10:00	松川公民館
	10日	13:00~14:00	あたごセンター
	11日	9:30~10:00	田河津公民館
		13:00~14:00	東山保健センター
室根	12日	9:00~10:00 13:00~14:00	東山保健センター
	25日	9:00~10:00 13:00~14:00	室根保健センター
川崎	26日	9:30~10:00 13:30~14:00	川崎農村研修センター(門崎)
	28日		川崎農村研修センター(門崎)
	29日	13:30~14:00	川崎保健センター

♥ 血液検査、骨髄ドナー登録

希望する人は事前予約してください。

◇日時…6月8日(日)・22日(日)11:00~12:00

◇血液検査の種類…①HIV抗体検査②ウィルス性肝炎抗体検査③性器クラミジア抗体検査

◇会場…一関保健所

◎予約先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥ もぐもぐ離乳食教室

◇日時・会場…6月22日(日)9:30~12:00・一関保健センター
◇対象…平成21年9~22年1月生まれのお子さんとその保護者

◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇定員…先着親子15組

◇申込期限…6月15日(日)

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター母子保健係