

健康コーナー

大東地域

♡7月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
8㊦ 22㊦	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
23㊦	デイケア	9:30~14:00	

千厩地域

♡7月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
14㊦	デイケア	10:00~	千厩保健センター

東山地域

♡7月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
6㊦	健康教育・健康相談	10:00~11:30	松川公民館
		13:30~15:00	松川第2区公民館
15㊦	健康教育・健康相談	10:00~11:30	岩ノ下ふれあい館
		13:30~15:00	三室公民館 農産労働センター
21㊦	健康教育・健康相談	10:00~14:00	東山保健センター
23㊦	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター
29㊦	健康教育・健康相談	10:00~11:30	野平公民館
		13:30~15:00	松川8区公民館

室根地域

♡7月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
1㊦	第1区健康教室	10:00~11:30	中里地区会館
5㊦	第2区健康教室		浜横沢下地区会館
7㊦	医師講演会	14:30~15:30	室根商工会館
14㊦	ふれあい会	9:30~15:30	町外研修
16㊦	第3区健康教室	10:00~11:30	三峯地区農村会館
23㊦	薬剤師講演会	17:00~18:00	室根保健センター
30㊦	第4区健康教室	10:00~11:30	第4区集落センター

川崎地域

♡7月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2㊦	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	巻畑研修センター
5㊦	健康相談・栄養改善		川崎農村研修センター
6㊦	脳元気塾(ウォーキング)	10:00~12:00	川崎公民館(集合)
12㊦	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	泉沢自治会館
13㊦			官紅研修センター
14㊦			布佐研修センター
15㊦			神平研修センター
16㊦	市長と歩こう!	10:00~12:00	川崎公民館(集合)
	調理実習 障がい者アート交流(絵画)	13:00~15:00	川崎公民館
20㊦	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	妻神公民館
22㊦	健康相談		館萩公民館
23㊦	健康相談・栄養改善		所萱研修センター
26㊦	健康相談・栄養改善		銚子研修センター
27㊦	調理実習		10:00~12:00
	てんとう虫教室 障がい者アート交流(遊書)	10:00~15:00 13:00~15:00	
30㊦	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	針山研修センター

一関地域

♡7月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
一関	9㊦	10:00~11:30	台東会館
	12㊦		16区会館
	15㊦		17区集会所
	20㊦	13:30~15:00	八幡町地区防災拠点施設
山目	7㊦	10:00~12:00	立沢公民館
	14㊦		5区公民館
	22㊦		7区集会所
	23㊦	13:30~15:00	中条公民館 上台公民館
中里	9㊦	13:30~15:30	一関コルザ
	13㊦	10:00~11:00	上大林集会所
	14㊦	9:00~11:00 13:30~14:30	新町会館 12区集会所
真滝	1㊦	13:30~15:00	2区公民館
	13㊦	10:00~11:30	8区公民館
	14㊦	13:30~15:00	15区公民館
	21㊦	10:00~11:30	11区寄合センター
	22㊦		東中田集会所
	23㊦	13:30~15:00	牧沢集会所
	28㊦	10:00~11:30 13:30~15:00	ふれあい会館 3区集会所
厳美	5㊦	13:30~14:30	松原公民館
	7㊦	10:00~11:30	霜後公民館
	8㊦		板倉公民館
	14㊦		瑞山公民館
	15㊦	10:00~11:00	駒形公民館
	23㊦	13:30~14:30	宇津野公民館
	26㊦	10:00~11:00	小猪岡ミーティングハウス
	27㊦		生活改善センター
秋荘	14㊦	13:30~15:00	中大桑公民館
	15㊦	10:00~11:30	秋荘公民館
舞川	5㊦	13:30~15:00	13区公民館
	14㊦	10:00~11:30	16区公民館
	27㊦		9区公民館
弥栄	6㊦	10:00~12:00	西風公民館
	12㊦		日向公民館

♡7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
12㊦ 26㊦	9:00~16:00	一関保健センター

♡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
14㊦ 23㊦	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター 山目公民館

◎問い合わせ先…一関保健センター

花泉地域

♡7月の健康カレンダー

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

※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。

♡血液検査、骨髄バンクドナー登録

希望する人は事前に予約してください。

◇日時…7月14日㊦・27日㊦11:00~12:00

◇会場…一関保健所

◇血液検査の種類…①H I V抗体検査②ウイルス性肝炎抗体検査③性器クラミジア抗体検査

◎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…7月15日㊦9:30~12:00・室根保健センター

◇対象…21年10月~22年2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10組

◇申込期限…7月8日㊦

◎申込先・問い合わせ先…室根支所保健福祉課保健係 ☎64-3805

♡こころサロン一関

大切な人を自殺で失うというつらい経験を持つ遺族が集い、語り合う場です。個人情報厳守します。開催2日前までにお申し込みください。

◇日時…7月17日㊦14:00~15:40

◇会場…一関保健所2階栄養講義室

◇内容…お茶会、語り合いなど

◇費用…100円(茶菓子代)

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♡子宮がん・乳がん検診

地域	日	時間	会場
大東	20㊦	9:30~10:00 13:30~14:00	農村環境改善センター(猿沢)
	21㊦		大原公民館
	22㊦		大東保健センター
	28㊦		大東曾慶地区センター
	29㊦		大東開発センター
	30㊦		大東コミュニティセンター
	31㊦		

♡すこやか幼児教室

◇日時・会場…7月27日㊦9:30~12:00・一関保健センター

◇対象…1歳~1歳6カ月児健康診査前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・費用…先着親子15組・200円(調理実習費)

◇申込期限…7月20日㊦

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♡脳ドック受診申し込み(再募集)

◇実施時期…9~11月の毎週㊦~㊧13:00~16:00

◇実施会場…西城病院(八幡町)

◇対象・定員…23年3月31日における年齢が30~69歳の人・先着26人

◇個人負担金…2万1120円

◇受付日時…7月8日㊦~9日㊧9:00~17:00

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♡7月の労働者の健康相談

岩手県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
1㊦ 8㊦ 15㊦	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所 一関市医師会

◇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…岩手県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

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。また、ご家族の情報交換・交流も行っています。

希望する人は開催日前日までにお申し込みください。

◇日時…7月5日㊦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もお受けします。

予約制ですので、あらかじめ電話でお申し込みください。

◇開催日・会場…7月15日㊦・千厩行政センター

◇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

♡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	14㊦ 15㊦ 16㊦	6:45~9:00	一関文化センター	
	花泉		1㊦ 2㊦ 3㊦ 4㊦	花泉総合福祉センター
			千厩	7㊦ 8㊦ 9㊦ 11㊦ 12㊦ 13㊦