

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥遊びの教室(あひるの学校)に参加してみませんか

大東保健センターでは奇数月に遊びの教室(あひるの学校)を開催しています。

親と子、子ども同士のふれあいの場に気軽に参加ください。

▷日時…3月23日(金) 9:30~12:00

※受け付け時間 9:00~9:20

▷会場…大東保健センター

▷対象…就学前のお子さんとその家族

▷内容…体を使ったいろいろな遊び、栄養士による子どもの食事についての講話とおやつ作り

▷参加費…無料

▷持ち物…エプロン

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥3月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
7(水)	機能訓練・デイケア(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター
28(水)	機能訓練(予約制)		

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥3月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
8(木)	やまゆりの会	10:00~14:30	東山保健センター
15(木)	いきいき倶楽部	8:50~15:30	いちのせき健康の森

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥3月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
1(木)	げんき教室	9:30~11:30	室根保健センター
6(火)	ふれあい会	10:00~15:00	
8(木)	げんき教室	9:30~11:30	
12(月)			
19(月)			
26(月)			

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥3月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
6(火)	さぼてん教室	9:30~15:30	川崎公民館
	なんてん運動クラス	9:45~11:00	
	がってん料理クラス	11:00~13:00	
	趣味で笑てんクラス	13:30~15:30	
	てんとう虫教室		

❗インフルエンザに注意❗

市内全域において、インフルエンザの流行の兆しがあります。

手洗いやうがいを励行し、早めの予防を心がけましょう。

発症した場合は、十分な栄養と睡眠を取り、すぐに医療機関で受診しましょう。

100歳おめでとうございます



八重樫はるみさん(中央)と長男の穂一さん(左)

八重樫はるみさん=宮坂町=は2月15日、入院先の一関病院で100歳の誕生日を迎えました。長男の穂一さん(80)ら家族や病院関係者が見守る中、浅井市長から祝い品を受け取ったはるみさんは「どうもありがとうございます」とこやかに応じていました。

はるみさんは宮坂町生まれ。大正15年に故郷兵衛さんと結婚し、子6人、孫12人、ひ孫15人に恵まれました。花が好きというはるみさん。以前は「花はぐちも言わずに節になると咲いてくれる」と語り、庭の手入れをよくしていたそうです。

♥自立支援医療(精神通院医療)受給者証の更新手続きを受け付けています

18年4月からスタートした自立支援医療(精神通院医療)制度では、受給者証の有効期間が1年のため、毎年更新の手続きが必要となります。受給者証の更新手続きは、有効期限のおおむね3カ月前から可能です。有効期限が迫っている人は、早めに更新手続きを済ませてください。

※手続きの際の必要書類が個人ごとに異なりますので、詳しくは問い合わせください。

◎受付先・問い合わせ先…お住まいの地域の保健センター

一関地域 一関保健センター ☎21-2160

♥玄米ニギニギ体操で健康づくり

自分の体力に合わせて体操を続けていくと自然に筋力や握力が鍛えられ、基礎体力が向上します。

どなたでも参加できます。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

日	時 間	会 場
7(水)・14(水)	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
9(金)・23(金)		山目公民館

※事前の申し込みは不要です。ニギニギ棒のある人は会場に持参ください。

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員 小野寺 ☎23-9089または一関保健センター

♥3月の健康相談

地区	日	会 場	時 間	地区	日	会 場	時 間
一関	14(水)	台町公民館	13:30~15:00	萩荘	2(金)	6区公民館	13:30~15:00
	9(金)	沢内公民館	10:00~11:30		7(水)	中大桑公民館	
山目	16(金)	みどり公民館			8(木)	萩荘公民館市野々分館	10:00~11:00
	20(火)	山手公民館		舞川	5(月)	15区集落センター	10:00~11:30
中里	8(木)	下前堀集会所			6(火)	9区公民館	13:30~15:00
	19(月)	コープ一関コルザ	9(金)		4区公民館	10:00~11:30	
真滝	9(金)	一関農村センター	13:00~13:40	舞川	7(水)	7区公民館	10:00~11:30
	14(水)	7区公民館	13:00~14:00		8(木)	8区公民館	13:30~15:00
巖美	7(水)	7区公民館	10:00~11:30	舞川	22(木)	16区公民館	10:00~11:30
	9(金)	一関自然休養村管理センター			23(金)	17区公民館	
	12(月)	深立目公民館			弥栄	20(火)	
	13(火)	一関生活改善センター(本寺)		22(木)		弥栄公民館平沢分館	
	20(火)	上野公民館					
	22(木)	本寺公民館					

※上記以外にも、土曜、日曜、祝日を除く毎日8時30分から17時15分まで一関保健センターで行っています。

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥3月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
1(木)	栄養相談(よちよち教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
5(月)	一般相談	9:00~17:00	花泉支所
6(火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
12(月)	一般相談	9:00~17:00	花泉支所
	言語発達相談 ※要予約 玄米ニギニギ体操教室	9:00~11:00	子育て支援センター 花泉総合福祉センター
15(木)	保健相談(よちよち教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
19(月)	一般相談	9:00~17:00	花泉支所
22(木)	ふれあい会	9:30~14:00	すずらんの家
26(月)	一般相談	9:00~17:00	花泉支所

※ひよこ教室は毎週火曜日、よちよち教室は毎週木曜日に開催しています。参加したい人は、子育て支援センター☎82-1826まで問い合わせください。