

**東山地域** 東山保健センター ☎47-4530

♥9月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
4(火)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	東山保健センター
5(水)	かんがるー(未就園児対象)		松川公民館
18(火)	いきいき倶楽部		田河津公民館
20(木)	やまゆりの会	10:00~14:30	東山保健センター
27(木)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	あたごセンター
28(金)	こあら(未就園児対象)		松川公民館

♥基本健診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診日程

日	対象地区	受付時間	会場
6(木)	松川2~4区	9:30~11:00	松川公民館
	松川1・7~10区	13:00~14:30	
7(金)	松川5・6区	9:30~11:00	勤労福祉センター
	長坂8~10区	13:00~14:30	里前集会所
11(火)	田河津1・4~8区	9:30~11:00	田河津公民館
	田河津2・3区、長坂(柴荷)7区	13:00~14:30	東山保健センター
12(水)	長坂7(久保・館合・赤柴)区	9:30~11:00	
13(木)	長坂3・5・6区	13:00~14:30	
	長坂1・2区	9:30~11:00	
13(木)	長坂4区	13:00~14:30	

**室根地域** 室根保健センター ☎61-2333

♥9月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
6(木)	ふれあい会	9:00~16:00	市外研修
7(金)	健康教室	10:00~12:00	屋中地区会館
10(月)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	中里地区会館
11(火)			田茂木地区高齢コミュニティセンター
13(木)			屋中地区会館
14(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター
18(火)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	西の沢地区集落センター
20(木)			高沢地区集落センター
21(金)			萩倉地区会館
27(木)	基本健診事後指導会	10:00~11:30	室根保健センター
28(金)	母性相談	8:30~17:15	

♥結核健診日程

日	受付時間	会場
3(月)	9:00~9:30	第4区集落センター
	10:00~10:30	大里地区会館
	11:00~11:30	田茂木地区コミュニティセンター
	13:00~14:30	室根保健センター
4(火)	9:00~9:30	千代ヶ原地区会館
	10:00~10:30	平原地区会館
	11:00~11:30	交流促進センター
	13:00~13:30	竹野下地区会館
	14:00~14:40	第15地区会館
5(水)	15:00~15:30	佐野地区会館
	9:00~9:30	西の沢地区集落センター
	10:00~11:30	ふるさとセンター
14(金)	13:30~14:00	ひこばえの森交流センター
	14:30~15:00	高沢地区集落センター
	9:30~11:00	浜横沢下地区会館
14(金)	13:30~14:30	室根保健センター

♥循環器基本健診・肺がん検診日程

日	受付時間	会場
14(金)	9:30~11:00	浜横沢下地区会館
	13:30~14:30	室根保健センター

**花泉地域** 花泉保健センター ☎82-2216

♥9月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
3(月)	母性相談・一般相談・栄養相談	9:00~17:00	花泉支所
4(火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
6(木)	保健相談(よちよち教室)		
10(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	子育て支援センター
	言語発達支援相談(予約制)	9:30~11:30	
18(火)	母性相談・一般相談	9:30~11:30	子育て支援センター
20(木)	ふれあい会	9:30~14:00	すずらんの家
25(火)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所

**大東地域** 大東保健センター ☎71-1211

♥遊びの教室に参加してみませんか

▷日時…9月26日(水) 9:30~12:00(※受け付け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保育者

▷内容・費用…体を使ったいろいろな遊び・無料

♥胃がん・大腸がん・骨密度測定日程

日	対象地区	受付時間	会場
6(木)	曾慶	6:30~9:30	曾慶地区センター
7(金)	渋民		大東保健センター
10(月)	興田		大東バレーボール記念館
11(火)	猿沢		大東農村環境改善センター
12(水)	大原		大原公民館
13(木)	摺沢		大東コミュニティセンター

※今年度骨密度測定の対象は大原地区、摺沢地区です。

**千厩地域** 千厩保健センター ☎53-3952

♥9月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
6(木)	デイケア	9:20~15:00	市外研修
10(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~14:30	千厩保健センター
19(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	
26(水)			

**川崎地域** 川崎保健センター ☎43-4022

♥9月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
4(火)	赤柴健康づくり友の会	9:30~11:00	川崎農村女性の家
6(木)	さばてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
	高齢者アート交流会	13:30~15:30	
11(火)	精神保健相談	10:00~12:00	石畑研修センター
精神保健講座「うつ病について」	14:00~15:30		
13(木)	石畑健康づくり友の会	9:30~11:00	石畑研修センター
14(金)	さばてん教室	13:30~15:30	川崎公民館
19(水)	高齢者アート交流会		
21(金)	泉沢健康づくり友の会	9:30~11:00	泉沢自治会館
25(火)	柳沢健康づくり友の会	10:00~15:30	柳沢公民館
	さばてん教室		
25(火)	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	川崎公民館
26(水)	遊書交流会	13:30~15:30	川崎公民館
26(水)	大久保健康づくり友の会	9:30~11:00	大久保公民館
27(木)	基本健診事後指導医師講演会		川崎公民館

♥こころの健康相談

「最近眠れない」「不安でイライラする」など、心の問題でお悩みの人は気軽に相談ください。

費用は無料で、専門の医師や保健師が相談に応じます。※予約制ですので、あらかじめ電話で申し込みください。

▷開催日…①9月7日(金)②9月11日(火)

▷会場…①一関保健所②川崎保健センター

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415、同大東支所 ☎75-2211 または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

♥基本健診・大腸がん検診、結核健診が始まります

基本健診(肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診)・大腸がん検診  
▷期間…9月20日(木)~10月16日(火)

結核健診(65歳以上の人)

▷期間…9月6日(木)~10月16日(火)

※会場、受付時間はそれぞれ異なりますので、平成19年度成人検(健)診日程表でご確認ください。(年度はじめに各受診表と併せて送付しています)

※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で申し込みください。

♥一日人間ドック第2期の受け付けが始まります

申し込みをした人は受診希望日を予約してください。  
▷受診会場…J A岩手県厚生連県南センター(金ヶ崎町)、J A岩手県厚生連人間ドックセンター(盛岡市)※送迎バスが運行されます

▷申し込み方法…一関保健センターにおいてになるか電話で予約してください(受付時間9:00~17:15)

予約受付日	受診月日
9月4日(火)・5日(水)	9月21日(金)~10月17日(水) ※19日間

※9月21日以降の申し込みが定員に満たなかったため、9月分は再募集となります。

♥健康づくり講習会(ヘルスサポーター21事業)を開催します

▷日時…10月2日(火) 9:30~13:30

▷会場…一関保健センター(ウォーキングの実技は磐井川緑地)

▷内容…生活習慣病予防食の試食、ウォーキングの実技など  
▷対象・定員…一関地域在住の人(男女問わず)、ただし3キロメートル以上歩行可能であること・30人

▷費用…200円(パンフレット代など)

▷申込期限…9月10日(月)

◎問い合わせ先…一関市食生活改善推進協議会一関支部 鈴木 ☎23-6608

♥遊びの教室

▷日時…9月28日(金) 10:00~11:30(受け付け9:45~)

▷会場…一関保健センター

▷対象…1歳6カ月から就学前のお子さんとその保育者  
▷内容…楽しい親子遊び、おやつ

▷定員…親子20組(お子さん20人まで)

▷費用…おやつ代100円(兄弟姉妹が一緒の場合は、一人につき50円を加算)

▷申込期限…9月26日(水)

♥フリースペースを開設します

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。

希望する人は利用日前日までに申し込みください。

▷開設日…9月3日(月)

▷時間…14:00~17:00

▷会場…狐禅寺公民館

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415 または同大東支所 ☎75-2211

♥9月の健康相談

地区	日	会場	時間
一関	21(金)	宮坂集会所	13:30~15:00
山目	11(火)	宮下公民館	10:00~11:30
	13(木)	4区公民館	13:30~15:00
	21(金)	みどり公民館	10:00~11:30
	26(水)	五代竹山集会所	10:00~11:30
	26(水)	宮前公民館	13:30~15:00
中里	27(木)	山目公民館	13:30~15:00
	13(木)	新町会館	10:00~11:30
	14(金)	中里公民館	10:00~11:30
	14(金)	太平集会所	13:30~15:00
真滝	27(木)	さわっこ	10:00~11:30
	12(水)	15区会館	13:00~15:00
	14(金)	一関農村センター	11:00~14:00
	20(木)	下滝沢公民館	10:00~11:30
	25(火)	水口集会所	10:00~11:30
巖美	11(火)	一関自然休養村管理センター	10:00~11:30
	13(木)	7区公民館	10:00~11:30
	13(木)	13区集落センター	13:30~15:00
	13(木)	上野公民館	13:00~15:00
萩荘	5(水)	駒下集会所	13:30~15:00
	18(火)	川台中央公民館	10:00~11:00
	21(金)	古内公民館	10:00~11:00
舞川	21(金)	谷起島公民館	10:00~11:00
	6(木)	1区公民館	10:00~11:30
	14(金)	18区公民館	10:00~11:30
弥栄	25(火)	6区公民館	10:00~11:30
	10(月)	日向会館	10:00~11:30
19(水)	西風公民館	13:30~15:00	

※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。

♥玄米ニギニギ体操

日	時間	会場
5(水)・12(水)	13:30~	関が丘コミュニティセンター
14(金)・28(金)	(1時間程度)	山目公民館

◎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

♥9月の栄養相談

食事や栄養に関して気軽に相談ください。

日	時間	会場
10(月)	8:30~17:15	一関保健センター
25(火)		