

## ♥10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…10月9日(火)・22日(月) 8:30~17:15  
 ▷会場…一関保健センター

## ♥玄米ニギニギ体操

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	会場	時間
10(水)17(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~
12(金)26(金)	山目公民館	(1時間程度)

◎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

## 東山地域 東山保健センター ☎47-4530

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
4(木)	いきいき倶楽部	9:30~11:30	唐梅館パークゴルフ場
10(水)	子育てサークル「かかんがる」		東山保健センター
11(木)	やまゆりの会	10:00~14:30	
15(月)	基本健康診査 事後指導会	9:00~10:00	田河津公民館
16(火)		13:30~14:30	松川公民館
31(水)	子育てサークル「こあら」	9:30~11:30	東山保健センター 松川公民館

### ♥骨密度測定

日	対象地区	受付時間	会場
1(月)	松川1~4区	9:30~10:00	松川公民館
2(火)	松川5~10区		
3(水)	田河津		田河津公民館

## 室根地域 室根保健センター ☎61-2333

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場	
1(月)			佐野地区会館	
2(火)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	浮野地区会館	
4(木)			交流促進センター	
	健康教室	10:00~12:00	西の沢地区会館	
5(金)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	平原地区会館	
10(水)	健康教室	10:00~12:00	13区地区会館	
11(木)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	千代ヶ原地区会館	
12(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター	
19(金)		10:00~15:00		
22(月)	ふれあい会	10:00~12:00		
23(火)		10:00~12:00		
26(金)	母性相談	8:30~17:15		
31(水)	健康教室	10:00~12:00		ひこばえの森交流センター

### ♥離乳食教室を開催します

赤ちゃんの健やかな成長を応援します。離乳食の悩みをみんなで解決していきましょう。まだお子さんの離乳食が始まっていない家族も大歓迎です。  
 ▷日時…10月12日(金) 9:30~11:30  
 ▷会場…室根保健センター  
 ▷対象…0~9カ月のお子さんがいる家族  
 ▷持ち物…エプロン  
 ▷申込期限…10月10日(水)

(一関地域の続き)

## ♥すくすく子育て教室

▷開催日…①10月17日(水)②10月30日(火)  
 ▷時間…10:00~11:50(受け付け9:30~)  
 ▷会場…一関保健センター  
 ▷対象…19年4月~5月生まれのお子さんの保育者  
 ▷内容…①離乳食講習会(講話と試食)②手遊び・指遊び、ファミリーサポートセンターの紹介、事故と病気の予防についての講話  
 ▷定員…先着20人  
 ▷申込期限…10月12日(金)  
 ※保育ボランティアによる保育室を設けますので、お子さんを連れて受講できます。

## 花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
1(月)	母性相談・一般相談・栄養相談	9:00~17:00	花泉支所
2(火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~11:30	子育て支援センター
4(木)	保健相談(よちよち教室)		
9(火)	母性相談・一般相談 玄米ニギニギ体操教室	9:00~17:00 10:00~11:15	花泉支所
15(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	
22(月)	母性相談・一般相談		
29(月)	一般相談		

## 千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
3(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター
15(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~14:30	
24(水)	機能訓練(予約制) デイケア	10:00~15:00 10:00~15:00	

## 川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
9(火)	キュービー広場・離乳食相談 母性相談	9:30~11:30 13:00~17:15	川崎農村環境改善センター
11(木)	さぼてん教室 てんとう虫教室調理実習 高齢者アート交流会	10:00~15:30 10:00~12:00 13:30~15:30	川崎公民館
13(土)	石蔵山ウォーキング (雨天時:運動教室)	10:00~12:30	石蔵山 (雨天時:川崎農村環境改善センター)
23(火)	矢作健康づくり友の会	9:30~11:00	矢作公民館
26(金)	妻神健康づくり友の会		妻神公民館
	さぼてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
30(火)	てんとう虫教室調理実習 遊書交流会	10:00~12:00 13:30~15:30	
31(水)	千手堂健康づくり友の会	9:30~11:00	

### ♥骨密度測定

日	対象地区	受付時間	会場
4(木)	門崎地区の希望者など	10:00~11:30 13:00~14:00	川崎農村研修センター

## ♥患者さんとご家族のための一関パーキンソン病教室

▷日時…10月20日(土)13:30~15:30  
 ▷会場…岩手病院外来待合室  
 ▷内容…パーキンソン病の言語・嚥下障害、言語・嚥下障害の機能訓練、食事の注意点と食べやすい食事、診療して気付いたこと、秋から冬にかけて気を付けたいこと、についての講演  
 ▷主催…一関パーキンソン病教室世話人会  
 ◎申込先・問い合わせ先…岩手病院神経内科外来 ☎25-2221

## ♥両親学級を開催します

▷日時・会場…①11月6日(火) 9:30~14:00 ②11月17日(土) 9:30~11:50・一関保健センター  
 ▷会場…一関保健センター  
 ▷対象・定員…市内にお住まいの妊婦とその家族・先着16組  
 ▷内容…①妊娠中の栄養についての講話と調理実習、歯科保健講話など②もく浴実習など  
 ▷定員…先着16組  
 ▷費用…300円(調理実習費)  
 ▷申込期限…10月30日(火)  
 ◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター ☎21-2160

## ♥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・会場…10月9日(火)・大東保健センター  
 ◎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

### ♥10月の健康相談

地区	日	会場	時間	地区	日	会場	時間
一関	18(木)	20区公民館	13:30~15:00	巖美	9(火)	滝原世代間交流館	10:00~11:30
	22(月)	16会館	10:00~11:30		11(木)	竹沢ふれあいセンター	10:00~11:30
	24(水)	高崎会館	10:00~11:30		23(火)	本寺生活改善センター	10:00~11:30
山目	4(木)	清水公民館	9:30~11:30	萩荘	25(木)	本寺公民館	10:00~11:30
	19(金)	上台公民館	13:30~15:00		5(金)	11区公民館	10:00~11:00
中里	3(水)	里が丘公民館	10:00~11:30	11/1(木)	17(水)	脇田郷集会所	13:30~15:00
	11(木)	5民区集会所	10:00~11:30		11/1(木)	本郷公民館	10:00~11:00
真滝	9(火)	8区公民館	10:00~11:30	舞川	16(火)	7区公民館	10:00~11:30
	12(金)	一関農村センター	13:00~14:00		16(火)	8区公民館	13:30~15:00
	15(月)	5区公民館	10:00~11:30		17(水)	11区公民館	10:00~11:30
	18(木)	三関公民館	10:00~11:30	弥栄	3(水)	蕎麦沢会館	10:00~11:30
	19(金)	並木集会所	10:00~11:30		19(金)	本郷集会所	10:00~11:30

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

### ♥乳がん(甲状腺)検診が始まります

申し込みをしている人は忘れずに受診してください。  
 ▷検診期間…10月29日(月)~11月12日(月)のうち9日間  
 ▷検診項目…視触診と乳房×線撮影(マンモグラフィー)  
 ▷対象…40歳以上の偶数年齢の女性  
 ※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連絡ください。

## ♥一関市医師会認知症市民講座のお知らせ

認知症をテーマに、市民講座を開催します。  
 ▷日時…10月27日(土)14:00開演  
 ▷会場…ダイヤモンドパレス  
 ▷演題…「輝く命を抱きしめて」~重度認知症デイケア「小山のおうち」の経験から~  
 ▷講師…高橋幸男さん(エスポアール出雲クリニック院長)  
 ▷定員・費用…300人・無料(事前の申し込みは不要です)  
 ◎問い合わせ先…一関市医師会 ☎23-8811

## ♥老人健診が始まります

申し込みをしている人は忘れずに受診してください。  
 ▷健診期間…10月9日(火)~26日(金)計14日間  
 ▷健診会場…老人健診を実施している市内医療機関  
 ※医療機関に電話予約の上、受診してください。  
 ▷対象…71歳以上  
 ▷健診内容…基本健診項目など  
 ▷持ち物…老人健診問診票・結果通知書(3枚複写の用紙)生活機能チェック票(水色の用紙)  
 ※申し込みをしていない人で受診を希望する人は、お住まいの地域の保健センターまで連絡ください。

## ♥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。  
 ▷日時…10月1日(月)・15日(月)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