

健康コーナー

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥結核健診日程 ※65歳以上の人が対象

日	受付時間	会 場
1 (火)	9:30~9:50	内野生活改善センター
	10:00~10:20	中内野会館
	10:30~10:50	下内野自治会館
	11:10~11:50	上大原上自治会館
2 (水)	9:30~10:10	菅原信男さん宅(山口)
	10:20~10:50	藤ヶ崎会館
	11:10~11:40	新倉運送(牧田橋バス停隣)
	13:00~14:00	大東コミュニティセンター
7 (月)	9:30~10:00	水晶館
	10:10~10:30	栃折沢自治公民館
	10:40~11:20	大東商工会館
	11:30~12:00	下摺沢自治会館(旧川口公民館)
	13:30~14:00	堺ノ沢自治公民館
8 (火)	9:30~10:00	新渡戸振興センター
	10:20~10:50	峠自治集会所
	11:10~11:50	猿沢11区自治会館
9 (水)	9:30~10:00	曾慶6区部落公民館
	10:20~10:50	曾慶地区センター
	11:00~11:45	こはぎ荘
10 (木)	9:30~9:50	東山郷自治会館
	10:10~10:40	産直ふるさと大東
	11:00~11:50	大東コミュニティセンター
	13:30~14:30	大東保健センター

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥8月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
8(火)	ふれあい会	10:00~15:00	室根保健センター

♥離乳食教室に参加しませんか

▷日時…8月22日(火)9:30~11:30

▷会場…室根保健センター

▷内容…栄養士による講話、調理実習

▷持ち物…エプロン

▷対象者…0~9カ月のお子さんのいる家族

▷申込期限…8月18日(金)

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥8月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
3(木)	さぼてん教室	9:30~	川崎公民館
	なんてん運動クラス		
	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
てんとう虫教室			
10(木)	さぼてん教室	9:30~	川崎公民館
	なんてん運動クラス		
	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
24(木)	キュービー広場	13:00~	川崎防災センター
29(火)	さぼてん教室	9:30~	川崎公民館
	なんてん運動クラス		
	がってん料理クラス	11:00~	
	趣味で笑てんクラス	13:30~	
てんとう虫教室			

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥8月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場	
2(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター	
11(金)	あそびの広場(予約制)	9:30~12:00		
16(水)	機能訓練・デイクア(予約制)	10:00~15:00		
♥基本健診・胃がん検診日程 ※23日は基本健診のみ実施				
日	対象地区	受付時間	会 場	
23(水)	16~21区	9:00~10:00	維新館	
	※ 全地区	13:30~14:30	千厩保健センター	
24(木)	16~21区	6:30~9:00	維新館	
25(金)	14・15区		宝築集落センター	
26(土)	2-2・4区		千厩保健センター	
27(日)	1-3・3区			
28(月)	1-1・1-2・2-1区			
29(火)	2-3・5区			
30(水)	6~10区			小梨公民館
31(木)	11~13区			遊もあ館
9/1(金)	22~24区			磐清水文化センター

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥8月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会場
9(水)	かんがるー(未就園児対象)	9:30~	東山保健センター
10(木)	やまゆりの会	9:30~	
25(金)	こあら(未就園児対象)	9:30~	松川公民館

♥子育て教室~親子で簡単おやつ作り~

▷日時…8月31日(木)9:00~11:00

▷会場…室根保健センター

▷内容…野菜を使った簡単なおやつ作り

▷持ち物…エプロン

▷対象者…1~3歳のお子さんとその家族

▷申込期限…8月28日(月)

♥基本健診・結核健診・肺がん検診日程

日	受付時間	会 場
1(火)・2(水)	9:00~11:00・13:00~15:00	川崎体育センター

♥巡回結核健診日程 ※65歳以上の人が対象

日	受付時間	会 場
21(月)	9:30~10:30	川崎農村研修センター
	11:00~11:30	妻神公民館
	13:00~13:40	石畑研修センター
	14:00~14:30	矢作公民館
	15:00~16:00	川崎公民館

♥8月の健康相談・栄養改善

日	対 象	時間	会 場
4(金)	泉沢健康づくり友の会	9:30	泉沢自治会館
9(水)	砂子田健康づくり友の会		砂子田青少年会館
22(火)	赤柴健康づくり友の会	11:30	川崎農村女性の家いびき会館
23(水)	千手堂健康づくり友の会		川崎農村研修センター
28(月)	高成健康づくり友の会		高成研修センター

一関地域 一関保健センター ☎21-2160

♥すくすく子育て学級

▷日時…①8月9日(水)②8月29日(火)10:00~11:50

▷会場…一関保健センター ※保育室を設けます

▷内容…①離乳食講習会(講話と試食)②手・指遊び、ファミリーサポートセンターの紹介、事故や病気の予防についての講話

▷対象者・定員…18年2~3月生まれのお子さんの保育者・先着20組

▷申込期限…8月4日(金)

♥玄米ニギニギ体操で健康づくり

日	会 場	時 間
2(水)9(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時間程度)
11(金)25(金)	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

♥8月の健康相談

地区	日	会 場	時 間
一関	9(水)	台東会館	10:00~11:30
	28(月)	16会館	10:00~11:30
山目	3(木)	清水公民館	9:30~11:30
	10(木)	外山ふれあいセンター	13:30~15:00
	23(水)	山根公民館	10:00~11:30
	24(木)	山目公民館	13:30~15:00
中里	10(木)	5区集会所	10:00~11:30
真滝	3(木)	2区公民館	13:30~15:00
	8(火)	8区公民館	13:30~15:00
	18(金)	一関農村センター	13:30~15:00
	23(水)	3区公民館	13:30~15:00
	25(金)	牧沢集会所	13:30~15:00
厳美	10(木)	4区公民館	10:00~11:30
	11(金)	自然休養村管理センター	10:00~11:30
	22(火)	本寺生活改善センター	10:00~11:30
	25(金)	深立目公民館	10:00~11:30
萩荘	10(木)	江川公民館	10:00~11:00
舞川	24(木)	16区公民館	10:00~11:30
	25(金)	18区公民館	10:00~11:30

※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

♥8月の健康カレンダー

日	内 容	時間	会 場
1(火)	保健相談(ひよこ教室)	9:30~	子育て支援センター
3(木)	保健相談(よちよち教室)		
7(月)	一般相談・栄養相談	9:00~	市役所花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~	花泉総合福祉センター
8(火)	栄養相談(ひよこ教室)	9:30~	子育て支援センター
10(木)	栄養相談(よちよち教室)	9:30~	
14(月)	一般相談	9:00~	市役所花泉支所
21(月)			
24(木)	ふれあい会	9:30~	すずらんの家
28(月)	一般相談	9:00~	市役所花泉支所
29(火)	操体法研修会	13:00~	花泉総合福祉センター

♥子宮頸がん・乳がん・甲状腺がん検診日程

日	対象者	受付時間	会 場
9(水)	花泉・老松・日形・金沢地区の未受診者	9:00~10:00	花泉総合福祉センター
	永井・涌津・油島地区の未受診者	12:30~13:30	

♥両親学級を開催します

▷日時・会場…①8月21日(月)9:30~14:00②9月2日(土)9:30~11:50・一関保健センター

▷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

▷対象者…市内にお住まいの妊婦とその家族

▷定員…先着16組

▷費用…300円(調理実習費)

▷申込期限…8月14日(月)(電話または電子メール)

◎メールアドレス…hokesen@city.ichinoseki.iwate.jp

♥中里地区栄養調査のお知らせ

生活習慣病の予防をはじめ、一人一人の食生活を見直すことを目的として、中里地区にお住まいの希望者を対象に食生活の実態調査を行います。調査結果は個人ごとにまとめ、10月に報告会を開きます。

調査を希望する人は申し込みください。

▷日程

日時	会 場	内 容
9/5(火) 10:00~11:30	中里公民館	調査説明会 ※筆記用具を持参ください
9/6(水)	各自	栄養調査実施日 ①栄養摂取状況調査 ②アンケート調査 ③歩数調査 ④採尿
9/7(木) 9:30~11:30	中里公民館	身体検査 ①身体測定(身長・体重・体脂肪・血圧・腹囲) ②血液検査 ③骨密度測定 聞き取り調査 調査用紙の回収
10/20(金) 10:00~12:00		結果報告会 ※希望者には個別指導を行います。

▷申込方法…8月10日(木)までに各区担当の保健推進委員に申し込みください。

♥骨密度測定日程

日	対象地区	受付時間	会 場
1(火)	油島1区	9:30~10:45	花泉総合福祉センター
	油島2区	13:30~13:45	
	油島3・5-2区	14:30~14:45	
	油島4区	15:30~15:45	
2(水)	油島6区	9:30~10:45	花泉総合福祉センター
	油島5-1区	13:30~13:45	
	油島地区未受診者 永井・涌津・油島地区未受診者	14:30~14:45 15:30~15:45	

♥脳の健康診断日程

日	対象地区	受付時間	会 場
3(木)	永井3・4区	10:00~12:00	高倉介護予防センター
7(月)	蛭沢集落	9:30~15:00	老松介護予防センター
22(火)	菅ノ平集落	9:30~14:00	菅ノ平公民館
25(金)	西風集落	9:30~12:00	奈良坂生活センター