

健康コーナー

花 泉 地 域

♥10月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
4㊥	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
12㊤	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
18㊥	ふれあい会	10:00~14:00	

※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。

大 東 地 域

♥10月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
5㊤	健康相談	9:30~12:00	上大原上ふるさと交流館
7㊥			藤ヶ崎会館
14㊥	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
15㊤	デイケア	9:30~14:00	
21㊥	健康相談	9:30~12:00	普慶第2区研修会館
28㊥	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター

千 厩 地 域

♥10月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
6㊥	デイケア	10:00~	千厩保健センター

東 山 地 域

♥10月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
5㊤	健康教育・健康相談	10:00~11:30	あたごセンター
7㊥		13:30~15:00	里前集会所
		10:00~11:30	日向公民館
13㊥		13:30~15:00	西風公民館
15㊤	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター
28㊥	第1回健康づくり講座	13:30~14:30	

室 根 地 域

♥10月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
1㊤	12区健康教室	10:00~11:30	ひこばえの森交流センター
6㊥	ふれあい会	10:00~15:00	室根保健センター
	自殺予防講演会	14:30~16:00	曲ろくふれあいセンター
8㊤	13区健康教室	10:00~11:30	第7集会所
15㊤	14区健康教室	10:00~11:30	佐野地区会館

川 崎 地 域

♥10月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
5㊤	てんとう虫教室	10:00~15:00	川崎公民館
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(絵画)	13:00~15:00	
10㊥	男の幸せ厨房	13:00~17:00	
16㊥	てんとう虫教室(ウオ・キング)	10:00~13:00	
24㊥	男の幸せ厨房	13:00~17:00	

♥こころの健康相談

「眠れない」「イライラする」「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」など心の問題に一人で悩まず、気軽にご相談ください。専門の医師が無料で相談に応じています。

予約制ですので、あらかじめ電話でお申し込みください。

◇日時・会場…10月21日㊥・一関保健所

◎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

♥フリースペースひだまり

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。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…10月4日㊥・18日㊥ 13:30~16:00

◇会場…一関市勤労青少年ホーム

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥一関パーキンソン病教室

患者さんをご家族のためのパーキンソン病教室です。

◇日時…10月30日㊥ 13:30~15:30

◇会場…国立病院機構岩手病院外来待合室

◇内容…▶パーキンソン病の言語・えん下障害 ▶言語・えん下障害の機能訓練 ▶食事の注意点と食べやすい食事 ▶秋から冬に気をつけたいこと

◎問い合わせ先…国立病院機構岩手病院 ☎25-2221

一 関 地 域

♥10月の地区健康相談

地区	日	時 間	会 場
一関	12㊤	13:30~15:00	台町公民館
	7㊥	9:30~11:30	清水公民館
山目	14㊥	10:00~12:00	五代竹山集会所
	22㊤	10:00~12:00	山根公民館
	7㊥	10:00~11:30	里が丘公民館
中里	13㊥	9:00~11:30	新町会館
	15㊤	13:30~15:00	大平集会所
	18㊥	10:00~11:30	さわっこ
	25㊥	10:00~12:00	蘭梅集会所
	14㊥	10:00~11:30	三関公民館
巖美	22㊤	13:30~15:00	宇津野公民館
弥栄	28㊥	10:00~12:00	平沢公民館

♥10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㊤	9:00~16:00	一関保健センター
25㊥		

♥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
13㊥	13:30~	関が丘コミュニティセンター
22㊤	(1時間程度)	山目公民館

◎問い合わせ先…食改協会長(熊谷) ☎23-1301

♥10月の労働者の健康相談

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、無料で産業医が健康相談を行っています。

◇日時・会場

日	時 間	会 場
7㊥	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
14㊥		
15㊤	18:00~20:00	一関市医師会
21㊥	13:00~15:00	

※15日㊤は、長時間労働者への面接指導相談窓口です。

◎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

♥後期高齢者の健康診査・介護予防健診(個別)

申し込みをしている人は忘れずに受診してください。

◇期間・会場…10月4日㊥~22日㊤・契約医療機関

◇対象…75歳以上の人および65歳以上で後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている人(循環器系の疾患で治療中または経過観察の人は除く)

◎問い合わせ先…一関保健センター

♥アルコール家族教室

アルコール依存症や飲酒による問題行動への対応について学び合い、自身や家族の健康を回復する教室です。

◇日時…10月5日から毎月第1㊥ 14:00~16:00(全6回)

◇会場…県立南光病院

◇内容…医師講話、体験報告、話し合いなど

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター(要予約)

♥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・会場…10月12日㊥ 11:00~12:00・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・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥認知症の高齢者を介護する家族のつどい

介護している日ごろの思いを語り合う場として、つどいを開催します。(※認知症の人と家族の会岩手県支部会長を迎え、交流します。事前にお申し込みください。

◇日時…3回目10月13日㊥ 13:30~15:30

◇会場…一関保健センター

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥もぐもぐ離乳食教室(①くり②りんごコース)

◇日時・会場…①10月26日㊥ 9:30~12:00・一関保健センター ②11月2日㊥ 9:30~12:00・千厩保健センター

◇対象…①22年1月~5月 ②22年2月~6月一生まれの子供の保護者

◇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①15組②10組

◇申込期限…①10月19日㊥②10月26日㊥

◎申込先・問い合わせ先…①一関保健センター ②千厩支所保健福祉課

♥結核健康診断

地域	日	時 間	会 場
一関	1㊤	9:30~9:45	江川公民館
		10:30~10:45	萩荘1区公民館
		13:30~13:45	中大桑公民館
		14:30~14:45	市野々分館(萩荘)
	3㊥	9:30~11:00	一関保健センター
		13:30~14:30	
	5㊤	10:00~11:00	一関文化伝承館(舞川)
		13:30~14:30	一関職業訓練センター
		15:30~15:45	舞川1区公民館
		16:15~16:30	舞川3区ふれあいセンター
	6㊥	10:00~11:00	真柴コミュニティセンター
		13:30~14:30	東中田集会所
7㊥	9:30~11:00	真滝15区会館	
	13:30~15:00	中里公民館	
	15:45~16:00	山目公民館	
8㊤	9:30~11:00	中里11民区集会所	
	13:00~14:00	山目公民館	
	14:45~15:00	並木集会所	
12㊤	15:45~16:00	狐禅寺公民館	
	9:30~11:00	山目公民館	
	13:00~14:00	山目公民館	
	14:45~15:00	沢内公民館	
13㊥	15:45~16:00	笹谷分館	
	9:30~11:00	萩荘公民館	
	13:00~14:00	古内公民館	
14㊥	14:45~15:45	下川台公民館	
	9:30~11:00	一関保健センター	
	13:30~14:30	一関保健センター	

♥循環器系健診(若年者・特定・後期高齢者の健診)・介護予防健診・肝炎ウイルス検診

地域	日	時 間	会 場
一関	3㊥	9:30~11:00	一関保健センター
		13:30~14:30	
	5㊤	10:00~11:00	一関文化伝承館(舞川)
		13:00~14:30	一関職業訓練センター
	6㊥	10:00~11:00	真柴コミュニティセンター
		13:30~14:30	東中田集会所
	7㊥	9:30~11:00	中里公民館
		13:30~15:00	山目公民館
	8㊤	9:30~11:00	山目公民館
		13:00~14:00	山目公民館
	12㊤	9:30~11:00	山目公民館
		13:00~14:00	山目公民館
13㊥	9:30~11:00	萩荘公民館	
	13:00~14:00	萩荘公民館	
14㊥	9:30~11:00	一関保健センター	
	13:30~14:30	一関保健センター	

♥両親学級(こすもすコース)

◇日時・会場…①11月5日㊤ 9:45~13:00 ②11月13日㊥ 9:30~11:50・東山保健センター

◇対象…市内にお住まいの妊婦、夫およびその家族

◇内容…①妊娠中の栄養についての講和、調理実習、保健師講話など②もく浴実習など

◇定員・費用…先着10組・一人300円(調理実習費)

◇申込期限…10月29日㊤

◎申込先・問い合わせ先…東山支所保健福祉課