

# 健康コーナー

## 大東地域

### ♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
13㊦	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
14㊦	もぐもぐ離乳食教室	9:15~12:00	
21㊦	デイケア	9:30~14:00	
27㊦	母性相談	13:00~17:15	

## 東山地域

### ♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
21㊦	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター
26㊦	第4回健康づくり講座	14:00~15:30	

### ♥ちびっこ教室を開催します(無料)

- ◇日時・会場…1月27日㊦10:00~11:30・東山保健センター
- ◇対象…0~3歳児とその家族
- ◇内容…ちびっここと楽しくふれあおう~ベビーマッサージでスキンシップ~
- ◇申込期限…1月24日㊦
- ◎申込先・問い合わせ先…東山支所保健福祉課

### ♥骨コツ! 貯筋教室に参加してみませんか(無料)

- ◇日時・会場…2月3日・17日、3月3日・10日すべて㊦9:30~11:30・東山保健センター
- ◇対象…東山地域に住む65歳以上の人
- ◇内容…血圧測定、健康相談、簡単な体操、ゲームなど
- ◇申込期限…1月21日㊦
- ◎申込先・問い合わせ先…東山支所保健福祉課

## 室根地域

### ♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7㊦	おっと! 転ばん塾	13:30~15:30	室根保健センター
12㊦	ふれあい会	10:00~14:00	
13㊦	おっと! 転ばん塾	13:30~15:30	
14㊦	健口! 歯ッピ一塾	9:30~11:30	
21㊦	おっと! 転ばん塾	13:30~15:30	
27㊦	子育て教室	10:00~11:30	
28㊦	おっと! 転ばん塾	13:30~15:30	

## 川崎地域

### ♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
11㊦	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	
18㊦	てんとう虫教室	10:00~15:00	
	調理実習 障がい者アート交流(遊書)	10:00~12:00 13:00~15:00	

## 一関地域

### ♥ 1月の地区健康相談

地区	日	時間	会場	
山目	11㊦	10:00~12:00	宮下公民館	
	20㊦		笹谷分館	
	26㊦	13:30~15:00	宮前公民館	
	27㊦		山目公民館	
真滝	28㊦	10:00~12:00	上台公民館	
	12㊦		15区会館	
	19㊦		11区寄り合いセンター	
	24㊦		狐禅寺公民館	
	26㊦		ふれあい会館	
巖美	27㊦	10:00~11:30	東中田集会所	
	7㊦		霜後公民館	
	17㊦		滝原世代交流館	
	18㊦		自然休養村管理センター	
	20㊦		本寺公民館	
	26㊦		第4区部落公民館	
	28㊦		13:30~15:00	広面生活改善センター
	萩荘		18㊦	10:00~11:30
21㊦		谷起島公民館		
25㊦		13:30~15:00	駒下集会所	
舞川	6㊦	10:00~12:00	五区楽の里コミュニティセンター	
	11㊦		18区公民館	
	26㊦		12区公民館	
弥栄	26㊦	10:00~12:00	蕎麦沢公民館	

### ♥ 1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…1月11日㊦・24日㊦9:00~16:00
- ◇会場…一関保健センター

### ♥ 1月の玄米ニギニギ体操

- 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
12㊦	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
28㊦		山目公民館

- ◎問い合わせ先…食改協会長(熊谷) ☎23-1310

## 花泉地域

### ♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
11㊦	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
17㊦	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
24㊦	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。

## 千厩地域

### ♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
12㊦	デイケア	9:30~	千厩保健センター

### ♥ 地域医療を守り育てる市民フォーラム(無料)

「みんなで守り育てよう地域医療!」をテーマに開催します。地域医療の現状や課題について認識を共有し、私たちに何ができるか一緒に考えてみませんか。

- ◇日時…1月14日㊦13:00~16:00
- ◇会場…一関文化センター中ホール
- ◇内容…基調講演①「住民、医療機関、行政の協働で地域医療を支える」②「地域医療を育てる会の活動」、パネルディスカッション「地域医療を守るために」



※駐車場には限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

◎問い合わせ先…同事務局(政策推進監・藤野) ☎21-2111

### ♥ 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…1月17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

### ♥ すこやか幼児教室

- ◇日時…1月25日㊦9:30~12:00・一関保健センター
- ◇対象…1歳~1歳6カ月児健康診査前の子供と保護者
- ◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など
- ◇定員・費用…先着親子15組・200円(調理実習費)
- ◇申込期限…1月18日㊦
- ◎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(レモンコース)

- ◇日時・会場…2月15日㊦9:30~12:00・一関保健センター
- ◇対象…22年5月~9月生まれの子供と保護者
- ◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など
- ◇定員・費用…先着親子15組・100円(調理実習費)
- ◇申込期限…2月8日㊦
- ◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

### ♥ 看護師によるこども救急相談電話

- 夜間におけるお子さんの病気への対応や応急処置などを看護師に相談できる窓口を開設しています(年中無休)。
- ◇受付時間…19:00~23:00
- ◎相談先…☎019(605)9000または局番なしの#8000(PHS・ダイヤル式回線電話・IP電話をご利用の人は☎019(605)9000へ)

### ♥ 1月の労働者の健康相談(無料)

- 50人未満の小規模事業所の事業主や労働者を対象に、産業医が健康相談を行います。随時、電話やFAXでも応じます。
- ◇日時・会場

日	時間	会場
6㊦	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
13㊦		一関市医師会
20㊦		

- ◎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

### ♥ ハローワークにおける対面相談

- (こころの健康相談&お金の安心相談)
- 仕事が見つからない、生活資金の不足など、さまざまな悩みを抱えていませんか。一人で悩まず、ご相談ください。
- ◇日時…1月11日㊦13:00~16:00
- ◇会場…ハローワーク一関会議室
- ◇相談員…▶こころの健康相談:一関保健所保健師▶お金の安心相談:信用生協相談員、一関市社会福祉協議会相談員
- ◎問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

### ♥ こころの健康相談(無料)

- 心の問題は誰にでも起こります。一人で悩まず、気軽にご相談ください。専門の医師が相談に応じています。予約制ですので、事前に電話でお申し込みください。
- ◇日時・会場…1月20日㊦・千厩行政センター
- ◎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

### ♥ こころサロン一関(自死遺族交流会)

- ◇日時・会場…1月15日㊦14:00~15:40・一関保健所
- ◇内容…ご遺族の交流と語り合い
- ◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

佐藤吉之進さん 東山 12月11日

「腹八分目」ということです。

100歳おめでとーいになります

千葉弘さん 千厩 12月4日

▶入所先の高齢者施設で、妻・つた子さんと共に祝福を受けました。長生きの秘訣は「腹八分目」ということです。

▶自宅を誕生日を迎えました。スポーツ中継や将棋が好きな千葉さん。家族と共に笑顔のぞかせていました。