

一関地域 一関保健センター ☎21-2160

♥5月の健康相談

一関保健センターでは、土曜、日曜、祝日を除く8:30~17:15に健康相談を行っています。健康に関する悩みなど気軽に相談ください。

♥5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	会場	時間
12(月)	一関保健センター	8:30~17:15
26(月)		

♥玄米ニギニギ体操

日	会場	時間
7(水)・14(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時間程度)
9(金)・23(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

一関・花泉地域共通

♥遊びの教室

親と子、子ども同士のふれあいの場に参加してみませんか。体を動かして楽しく遊んだり、子どもとの遊び方について一緒に学びましょう。

▷開催日…5月30日(金)

▷時間…10:00~11:30

▷会場…一関保健センター

▷対象…一関・花泉地域にお住まいの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…5月28日(水)

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥5月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
12(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	花泉支所
	ふれあい会	10:00~12:00	
	玄米ニギニギ体操教室	13:30~14:45	
26(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	すずらんの家
	ふれあい会	10:00~14:00	花泉支所

♥幼児食教室

幼児期は食事の基礎をつくる大切な時期です。食事の取り方、おやつづくりなどについて学び、お子さんの食の体験を広げていきましょう。

▷開催日…①5月21日(水)②6月4日(水)

▷時間…10:00~11:45

▷会場…一関保健センター

▷対象…一関・花泉地域にお住まいの1歳6カ月から就学前のお子さんとその保育者

▷内容…①講話など②調理など

▷定員…先着20組

▷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…5月16日(金)

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥5月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7(水)	機能訓練	10:00~15:00	花泉町・花と泉の公園
14(水)	デイケア		千厩保健センター

♥特定不妊治療費の一部を助成します

体外受精および顕微授精以外の治療法では妊娠することが難しい夫婦に対し、保険適用されない「体外受精および顕微授精」(特定不妊治療)の治療費の一部を助成します。

詳しくは問い合わせください。

▷対象…平成20年4月1日以降に治療を開始した人

▷助成金額…1回あたり5万円(助成対象は1年度に2回まで)

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥患者さんとご家族のための「一関パーキンソン病教室」

パーキンソン病と長く付き合っていくには、病気のことをよく知ることが重要です。病気について学び、患者さんやご家族の悩みを一緒に解決していきましょう。

5・7・10月の3回コースで開催します。

▷日時…5月31日(土)13:30~15:30

▷会場…岩手病院外来待合室

▷内容…パーキンソン病とはどんな病気か、パーキンソン病の標準的な治療法、診療して気付いたこと、日常生活で気を付けたいこと、などについての講演

▷主催…一関パーキンソン病教室世話人会

西城健(西城病院長)、伊藤久雄(いとう脳神経内科院長)、川守田厚(磐井病院神経内科長)、岩本浩之(千厩ひかりクリニック院長)、千田圭二(岩手病院副院長)

◎申込先…岩手病院神経内科外来 ☎25-2221(内線228)

♥両親学級を開催します

妊娠中の人、その夫(家族)の妊娠中の不安を和らげ、安全な出産を迎えることができるように、両親学級を開催します。ぜひ参加ください。

▷日時…①5月19日(月)9:30~14:00②5月24日(土)9:30~11:50

▷会場…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…市内にお住まいの妊婦とその家族

▷定員…先着16組

▷費用…一人300円(調理実習費)

▷申込期限…5月12日(月)

◎申込先…一関保健センター

♥妊産婦の飲酒がいけない理由

妊娠中に摂取したアルコールは胎盤を通過して、胎児に運ばれ、胎児性アルコール症候群を引き起こすこともあります。

赤ちゃんに見られる障害としては、発育障害・知能障害・顔ぼう異常などがあります。

母乳を通して赤ちゃんにアルコールの害が及ぶ危険がある授乳期間中もお酒は避けましょう。

健康いちのせき21計画より

♥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…5月19日(月)

▷時間…14:00~17:00

▷会場…一関勤労青少年ホーム

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415

♥こころの健康相談

「最近眠れない」「不安でイライラする」などでお困りの人はご相談ください。

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。希望する人はあらかじめ電話で申し込みください。

▷開催日…①5月2日(金)②5月16日(金)

▷会場…①一関保健所②藤沢町保健センター

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415またはお住まいの地域の保健センター

♥ひきこもりに関する相談

ひきこもりの原因はさまざまな心の病が影響している場合もあれば、はっきりとした理由が分からないものも少なくありません。

ひきこもりに関する相談は匿名でも可能です。一人で悩まず気軽に相談ください。

◎問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415またはお住まいの地域の保健センター

休養・こころについて

●睡眠や休養を十分にとり、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

●ゆとりある充実した生活をおくり、心身の健康を高めましょう。

●ストレスについて正しい知識を持ち、対処方法を身につけましょう。

健康いちのせき21計画より

♥肝炎検査、エイズ検査、骨髄ドナー登録を行っています

保健所では肝炎検査およびエイズ検査を無料で行っています。匿名で受けられ、プライバシーは固く守ります。感染の心配のある人、不安に思っている人は気軽に利用ください。

また、肝炎検査、エイズ検査と同じ日程で骨髄バンクドナー登録も行っています。

※希望する人は事前に電話予約してください。

▷開催日…5月13日(火)・27日(火)

▷受付時間…10:00~11:00

▷会場…一関保健所

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415