

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
12(木)	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
19(木)	離乳食教室	9:30~12:00	
26(木)	母性相談	13:00~17:15	
	デイケア	9:30~15:00	

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4(水)	機能訓練	10:00~15:00	千厩保健センター
18(水)	デイケア		花泉町
20(金)	精神保健相談	13:30~	千厩保健センター
25(水)	食生活改善推進員 リーダー研修会	9:30~	
26(木)			

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
13(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター
18(水)	ふれあい会	10:00~14:00	
27(金)	母性相談	8:30~17:15	

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2(月)	健康相談・栄養改善・ニギニギ体操	9:30~11:00	高成研修センター
4(水)	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	巻畑研修センター
9(月)	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	妻神公民館
10(火)	てんとう虫教室	10:00~15:30	川崎公民館
	調理実習	10:00~12:00	
10(火)	障がい者アート交流(絵画)	13:30~15:30	
	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	本町青少年会館
12(木)	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	横町研修センター
16(月)	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	陳が森公民館
18(水)	てんとう虫教室移動研修	8:30~17:00	盛岡市
23(月)	健康相談	9:30~11:00	小野氏宅
	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	銚子研修センター
24(火)	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	館萩公民館
25(水)	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	鴨地公民館
26(木)	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	所萱研修センター

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9(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	
23(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	

※ひよこ教室は毎週火曜、よちよち教室は毎週木曜に開催しています。参加を希望する人は子育て支援センター☎82-1826まで問い合わせください。

一 関 ・ 花 泉 地 域 共 通

♥すくすく子育て学級

▷開催日…①6月10日(火)②6月24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…一関・花泉地域にお住まいの19年12月~20年1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、事故と病気の予防についてのお話、ファミリーサポートセンターの紹介

▷定員…先着親子20組

▷申込期限…6月6日(金)

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

※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。

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥6月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2(月)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	竹沢構造改善センター
3(火)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	夏山横沢集会所
4(水)	あそびの教室「かんがるー」	9:30~11:30	東山保健センター
5(木)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	高金公民館
6(金)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	田河津公民館
9(月)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	束稲生活改善センター
10(火)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	愛花夢館
13(金)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	松川公民館
16(月)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	松川第2公民館
23(月)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	岩ノ下ふれあい館
25(水)	あそびの教室「こあら」	9:30~11:30	松川公民館
26(木)	食生活改善推進員研修会	10:00~13:00	東山保健センター
27(金)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	三室公民館
	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター
30(月)	健康教育・健康相談	10:00~11:30	刺山農村労働センター

♥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…6月2日(月)・16日(月)(原則として、毎月第1・3月曜日に開設します)

▷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

♥すこやか赤ちゃんくらぶを開催します

▷開催日…6月6日(金)

▷時間…9:30~12:00

▷会場…室根保健センター

▷対象…9カ月未満のお子さんがある家族

▷内容…赤ちゃんの応急手当ての方法(実技あり)、離乳食の作り方(調理実習と試食)

▷費用…無料

▷持ち物…エプロン、三角きん、筆記用具、母子健康手帳、その他赤ちゃんに必要なもの

▷その他…動きやすい服装でお越しください。

▷申込期限…6月4日(水)

◎申込先…室根保健センター☎61-2333

※託児スタッフがいますので、お子さんを連れて参加できます。

一 関 地 域

♥6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。

健康増進、病気の予防、食生活などの相談や健康に関する悩みなど気軽に相談ください。

♥1日人間ドック希望日受け付け(第2期)が始まります

1日人間ドックを申し込んだ人は、「受診希望日の確認通知書」をご覧ください。

今回は一関地域にお住まいの人のみの受け付けとなります。

予約受付日	受診月日
6/9(月)~11(水)	9/5(金)~10/10(金) ※27日間

▷受診会場…J A 岩手県厚生連県南センター・岩手県予防医学協会(金ヶ崎町)、J A 岩手県厚生連人間ドックセンター・岩手県予防医学協会(盛岡市)※送迎バスを運行します

▷受診料金…2万7000円~3万4800円(性別、年齢、医療保険別に料金が設定されています)

▷申込方法…一関保健センターにおいてになるか電話で予約ください。(受付時間9:00~17:00)

♥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。プライバシーは固く守ります。

※予約制ですので、希望する人はあらかじめ電話で申し込みください。

▷開催日時…6月20日(金)13:30~15:30

▷会場…千厩保健センター

◎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

♥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…6月10日(火)・24日(火)(原則として、毎月第2・4火曜日に開催します)

▷受付時間…10:00~11:00

▷会場…一関保健所

◎予約先・問い合わせ先…一関保健所☎26-1415

一 関 保 健 セ ン タ ー ☎21-2160

♥玄米ニギニギ体操

自分の体力に合わせて続けていくことで、自然に筋力や握力が鍛えられ、基礎体力が向上します。

新しい人も大歓迎です。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

※事前の申し込みは不要です。ニギニギ棒をお持ちの方は会場に持参ください。

日	会場	時間
4(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時間程度)
11(水)		
13(金)	山目公民館	
27(金)		

◎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

♥6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
9(月)	一関保健センター	9:00~16:00
23(月)		