

# 健康コーナー

## 大東地域 大東保健センター ☎71-1211

### ♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
13㊦ 27㊦	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター

## 室根地域 室根保健センター ☎61-2333

### ♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
8㊤ 9㊥	健康まつり	9:30~17:00 8:30~15:00	きらめきパーク 屋内テニスコート
14㊦	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター
17㊦	げんき教室	9:30~11:30	
28㊦	母性相談	8:30~17:15	

## 川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

### ♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
5㊦	お元氣口腔ケア教室	13:30~15:30	川崎農村環境改善センター
11㊦	てんとう虫教室	10:00~15:30	川崎公民館
	調理実習	10:00~12:00	
25㊦	障がい者アート交流(絵画)	13:30~15:30	川崎農村環境改善センター
	てんとう虫教室	10:00~15:30	
	調理実習	10:00~12:00	
27㊦	障がい者アート交流(遊書)	13:30~15:30	神平研修センター
	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	

### ♥循環器系健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診

日	受付時間	会場
6㊦ 7㊦	9:30~11:00 13:30~14:30	川崎体育センター

※特定健診を受診する場合は、健康保険証、受診票(国保以外の人は受診券)を必ずお持ちください。保険証などを確認できない場合は受診できませんのでご了承ください。

## 100歳おめでとうございます



阿部とみさん  
(一関)

阿部とみさんは10月3日、入所先の特別養護老人ホーム福光園で満100歳の誕生日を迎えました。訪れた浅井市長が祝い状などを手渡し、親族や施設関係者と一緒にとみさんの長寿を祝福。二女の佐々木さくゑさん(77)＝三関＝と三女の桂田勝子さん(70)＝同＝は「100歳を迎えられたのは施設の皆さんのおかげ」「働き者の母でした」と感謝を述べました。

子7人、孫12人、ひ孫8人、やしゃご1人に恵まれたとみさん。以前は歌や踊りが大好きだったそうです。

## 花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

### ♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4㊦	ふれあい会 玄米ニギニギ体操教室	10:00~12:00 13:30~14:45	花泉支所
10㊦ 25㊦	母性相談・一般相談	9:00~17:00	

### ♥循環器系健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診

日	受付時間	会場
10㊦ 11㊦ 12㊦	9:30~11:00 13:30~15:00	花泉支所

※特定健診を受診する場合は、健康保険証、受診票(国保以外の人は受診券)を必ずお持ちください。保険証などを確認できない場合は受診できませんのでご了承ください。

## 千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

### ♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
26㊦	機能訓練・デイケア	10:00~15:00	一関文化センター

## 東山地域 東山保健センター ☎47-4530

### ♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
5㊦	あそびの教室「かんがるー」 長坂小学校食育支援事業	9:30~11:30	東山保健センター 長坂小学校
11㊦	いきいき倶楽部	9:30~11:30	松川公民館
14㊦		13:30~15:30	あたごセンター
17㊦		9:30~11:30	田河津公民館
28㊦	あそびの教室「こあら」	9:30~11:30	東山保健センター 松川公民館

### ♥点字・音訳・手話・要約筆記出前スクール

視覚障害や聴覚障害について学んでみませんか。コミュニケーション方法などを学ぶ一日スクールです。まず体験してみましょう。

◇日時…12月13日㊤10:00~15:30

◇会場…一関地区合同庁舎3階大会議室

◇内容…▷視覚・聴覚障害者の暮らしとコミュニケーション▷点字・音訳体験▷手話・要約筆記(手書き)体験一など

◇対象…高校生以上(先着30人)

◇受付期限…12月5日㊤

◇受講料…無料

◇申し込み方法…電話または申込書によりファクスでお申し込みください。申込書は下記または市役所本庁社会福祉課・各支所福祉課で配布しています。

◇申し込み先…県南広域振興局一関総合支局管理福祉課 ☎26-1415 FAX26-3565

◎問い合わせ先…県立視聴覚障がい情報センター ☎019-606-1743

### ♥医師講演のお知らせ

動脈硬化は循環器病の諸悪の根源です。正しい知識を持って予防しましょう。

◇日時…11月5日㊤13:30~15:00

◇会場…市役所本庁2階大会議室

◇演題…動脈硬化・脳卒中とその予防

◇講師…水野生一さん(西城病院副院長)

◎問い合わせ先…一関保健センター ☎21-2160

### ♥11月の労働者の健康相談

一関地域産業保健センターでは、50人未満の小規模事業所で働く事業主や労働者の皆さんを対象に、健康相談を行っています。また、毎月第2金曜日には長時間労働者への面接指導相談窓口も開設しています。

日	時間	場所
6㊦ 13㊦	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
14㊦ 20㊦ 27㊦	18:00~20:00 13:00~15:00	一関市医師会

◎問い合わせ先…一関市医師会 ☎23-5110 FAX23-9955

## 一関地域 一関保健センター ☎21-2160

### ♥11月の栄養相談

食事や栄養に関して気軽にご相談ください。

日	時間	会場
10㊦ 25㊦	9:00~16:00	一関保健センター

### ♥玄米ニギニギ体操

日	時間	会場
5㊦・12㊦ 14㊦・28㊦	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター 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

### ♥幼児食教室

◇日時…①11月12日㊤②11月26日㊤10:00~11:45

◇会場…一関保健センター

◇対象…1歳6カ月から就学前のお子さんと保育者

◇内容…①講話など②調理など

◇定員…先着親子20組

◇持ち物…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…11月7日㊤

### ♥遊びの教室

◇日時…11月28日㊤10:00~11:30

◇会場…一関保健センター

◇対象…1歳6カ月から就学前のお子さんと保育者

◇内容…楽しい親子遊び・おやつ

◇定員…先着親子20組

◇持ち物…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…11月26日㊤

### ♥肝炎検査、エイズ検査、骨髄ドナー登録を行っています

◇日時…11月11日㊤・25日㊤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

### ♥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。

◇日時…11月17日㊤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、心の問題でお悩みの人は気軽にご相談ください。

※予約制ですので、あらかじめ電話で申し込みください。

◇開催日…①11月7日㊤②11月21日㊤

◇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

### ♥循環器系健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診

日	受付時間	会場
4㊦	9:30~11:00 13:00~14:00	東中田集会所
5㊦	9:30~11:00	真柴コミュニティセンター
	14:00~15:00	萩荘公民館市野々分館
13㊦	9:30~11:00	弥栄公民館平沢分館
	14:00~15:30	山目公民館
14㊦	9:30~11:00 13:30~15:00	山目公民館
17㊦	9:30~11:00 13:00~14:30	サン・アビリティーズ一関

※特定健診を受診する場合は、健康保険証、受診票(国保以外の人は受診券)を必ずお持ちください。保険証などを確認できない場合は受診できませんのでご了承ください。

### ♥乳がん検診

日	受付時間	会場
4㊦	9:30~10:00 13:00~13:30	一関保健センター
6㊦	9:30~10:00	自然休養村管理センター
	13:00~13:30	一関学習交流館
7㊦	9:30~10:00 13:00~13:30	一関保健センター
13㊦	9:30~10:00	一関農村センター
	13:00~13:30	関が丘コミュニティセンター
14㊦	9:30~10:00	中里公民館
	13:00~13:30	一関文化伝承館
16㊦ 17㊦	9:30~10:00 13:00~13:30	一関保健センター
20㊦	9:30~10:00	萩荘公民館
	13:00~13:30	一関市総合体育館(ユードーム)
21㊦	9:30~10:00 13:00~13:30	一関保健センター

※昨年度乳がん検診を受けた人は、今年度の検診は対象外となりますので、受けられません。

※受診票に問診項目を記入の上、会場へお越しください。