

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥3月の健康カレンダー

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

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4㊟	デイケア	10:00~	千厩保健センター
18㊟	機能訓練		

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
13㊟	やまゆりの会	10:00~14:30	東山保健センター

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4㊟	ふれあい会	10:00~15:00	室根保健センター
12㊟	母性相談	8:30~17:15	
27㊟			

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3㊟	てんとう虫教室	10:00~15:30	川崎公民館
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(絵画)	13:30~15:30	
17㊟	てんとう虫教室	10:00~15:30	
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(遊書)	13:30~15:30	

100歳おめでとございます



祝福を受けるタカヨさん(右から2人目)

亀卦川タカヨさん=大東町曾慶=は2月18日、満100歳の誕生日を迎えました。週1回利用する「宅期所すりさわデイサービス」でお祝い会が催され、親族や通所者らがタカヨさんを囲み長寿を祝いました。駆けつけた小山大東支所長が祝い状と記念品を手渡し、タカヨさんは「ありがとうございました」とお礼を述べました。

亀卦川タカヨさん(大東)

故京一さんと昭和3年に結婚し、子12人、孫3人に恵まれました。好き嫌いなく何でも食べることが長寿の秘けつというタカヨさん。「家事や洗濯など身の回りのことは自分でやります」と元気に話してくれました。施設から贈られた桃色のずきんとちゃんちゃんこをまとい、得意の歌を3曲歌うなど壮健ぶりを披露しました。

(一関地域の続き)

♥3月の健康相談

地区	日	時間	会場
山目	13㊟	10:00~11:30	沢内公民館
	19㊟	10:00~11:30	みどり公民館
中里	12㊟	10:00~11:30	5民区集会所
真滝	18㊟	10:00~11:30	7区公民館
巖美	12㊟	10:00~11:30	竹沢ふれあいセンター
	13㊟	10:00~11:30	7区公民館
	23㊟	10:00~11:30	深立目公民館
	24㊟	10:00~11:30	一関生活改善センター
	25㊟	10:00~11:30	第4部落公民館
萩荘	5㊟	10:00~11:30	本郷公民館
	6㊟	10:00~11:30	11区公民館
	19㊟	10:00~11:30	萩荘公民館
舞川	16㊟	10:00~11:30	2区公民館

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥3月の健康カレンダー

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

♥遊びの教室「あひるの学校」

親と子、子ども同士のふれあいの場「あひるの学校」で一緒に遊びましょう。

◇開催日…3月16日㊟

◇時間…9:00~12:00

◇会場…大東保健センター

◇対象…1歳6カ月以降のお子さんと家族

◇内容…手遊びや体を使った楽しい遊び、絵本の読み聞かせ、おやつなど

◇定員…先着親子10組

◇費用…1家族100円(おやつ代)

◇申込期限…3月12日㊟

◎問い合わせ先…大東保健センター

♥すこやか赤ちゃんくらぶ

赤ちゃんの健やかな成長を応援します。子育てについて楽しく一緒に学びましょう。

◇開催日…3月6日㊟

◇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いる家庭

◇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、赤ちゃんに必要なもの

◇申込期限…3月4日㊟

◎申込先・問い合わせ先…千厩・室根・川崎各保健センター

♥フリースペースの開設

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お申し込みください。

◇開催日…3月2日㊟・16日㊟

◇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。専門の医師や保健師が相談に応じます。

予約制ですので、あらかじめ電話でお申し込みください。

◇開催日…3月6日㊟

◇会場…一関保健所

◇費用…無料

◎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

一関地域 一関保健センター ☎21-2160

♥3月の栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事や栄養について、気軽にご相談ください。

日	時間	会場
9㊟	9:00~16:00	一関保健センター
23㊟		

♥玄米ニギニギ体操

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へ持参してください。

日	時間	会場
4㊟・11㊟	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
13㊟・27㊟		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

♥3月の4歳・5歳歯科健康診査

体調不良などのため3月中に受診できない場合は、お住まいの地域の保健センターまでご連絡ください。

健診名	対象	会場
4歳歯科健診	16年9月生まれ	市内の契約歯科医療機関
5歳歯科健診	15年9月生まれ	

♥3月の労働者の健康相談

一関地域産業保健センターは、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。

費用は無料で、電話やファクスでも相談に応じます。

◇日時・会場

日	時間	会場
5㊟	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
12㊟		
13㊟	18:00~20:00	一関市医師会
19㊟	13:00~15:00	
26㊟		

◇相談項目…①健康診断結果(有所見者)に基づく事後指導

②長時間労働者への面接指導③労働者のメンタルヘルス(心とからだ)について④従業員の健康管理について

◎問い合わせ先…一関市医師会 ☎23-5110 FAX23-9955

♥肝炎ウイルス検査、エイズ検査、骨髄ドナー登録を行っています

肝炎検査およびエイズ検査は匿名、無料で行っています。希望する人は事前予約の上、ご利用ください。

◇日時…3月10日㊟・24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

♥肝炎ウイルス検査が医療機関でも受けられます

肝炎ウイルス検査(B型・C型)は最寄りの医療機関でも受けられるようになりました。費用は無料です。

◇実施医療機関

病院	電話番号
磐井病院	23-3452
南光病院	23-3655
大東病院	72-2121
千厩病院	53-2101
花泉地域診療センター	82-3111
桂島医院(一関)	21-8883
木村消化器内科(一関)	21-1311
寺崎内科胃腸科医院(一関)	23-6211
もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322

※両磐地域以外の医療機関については、一関保健所へお問い合わせください。

◇受診受付…一関保健所でのみ受診券を発行しますので、直接お越しいただくか、電話でお申し込みください。

◇受診方法…受診券が発行された後、受診者が実施医療機関へ事前連絡し、受診日程を決めて検査します。

◎問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415