

健康コーナー

花泉地域

♥11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
9㊥	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
16㊥	ふれあい会	10:00~14:00	
18㊥	健康づくり講演会	13:30~15:10	花夢パル

※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。

大東地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
12㊥	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
26㊥			

千厩地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7㊥	デイケア	10:00~	室根きらめきパーク
25㊥	機能訓練		千厩保健センター

東山地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9㊥	遊びの教室「かんがるー」	9:30~11:30	東山保健センター
27㊥	遊びの教室「こあら」		松川公民館

室根地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7㊥	健康まつり	9:30~17:00	室根きらめきパーク 屋内テニスコート
8㊥		8:30~15:00	
12㊥	子育て教室	9:30~11:00	室根保健センター
19㊥	げんき教室		

川崎地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
10㊥	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	
24㊥	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(遊書)	13:00~15:00	

(一関地域の続き)

♥11月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
一関	19㊥	10:00~11:30	17民区集会所
	25㊥	10:00~11:30	高崎会館
山目	20㊥	13:30~15:00	学習交流館
	25㊥	13:30~15:00	5区公民館
	27㊥	10:00~12:00	山根公民館
中里	12㊥	10:00~11:30	5民区集会所
真滝	27㊥	10:00~11:30	水口集会所
萩荘	4㊥	10:00~12:00	本郷公民館
	9㊥	10:00~12:00	高梨公民館
	11㊥	13:30~15:00	脇田郷集会所
	19㊥	10:00~12:00	萩荘公民館
	20㊥	10:00~12:00	谷起島公民館
巖美	5㊥	10:00~12:00	長倉公民館
	12㊥	10:00~12:00	竹沢ふれあいセンター
	24㊥	10:00~12:00	生活改善センター
舞川	2㊥	10:00~12:00	14区集落センター
	5㊥	10:00~12:00	烏兎が森ふるさと館
	10㊥	10:00~12:00	15区集落センター

♥乳がん検診

日	受付時間	会場
11/1㊥	9:00~10:00	一関保健センター
2㊥		一関市総合体育館(ユードーム)
5㊥		
6㊥		
7㊥	一関保健センター	
11㊥	9:30~10:00	関が丘コミュニティセンター
	13:00~14:00	
12㊥	9:00~10:00	一関農村センター
	13:00~14:00	一関文化伝承館
17㊥	9:00~10:00	一関市総合体育館(ユードーム)
	13:00~14:00	
18㊥	9:00~9:30	中里公民館
	13:00~14:00	自然休養村管理センター
19㊥	9:00~10:00	一関学習交流館
	13:00~14:00	萩荘公民館
20㊥	9:00~10:00	一関保健センター
21㊥		
22㊥		

♥循環器系健診(基本健診・特定健診・後期高齢者の健診) 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

日	受付時間	会場
11/12㊥	10:00~11:00	東中田集会所
	13:30~14:30	真柴コミュニティセンター
13㊥	9:30~10:30	一関職業訓練センター
	13:00~14:00	一関文化伝承館
15㊥	9:30~11:00	一関保健センター
	13:00~14:00	
17㊥	9:30~11:00	中里公民館
	14:00~15:00	関が丘コミュニティセンター
18㊥	9:30~11:00	一関文化センター
	13:00~14:00	

♥もぐもぐ離乳食教室

◇日時…12月8日㊥9:30~12:00

◇会場…一関保健センター

◇対象…平成21年3~7月生まれのお子さんとその保護者

◇内容…栄養士・保健師講話、調理実習、試食など

◇定員…先着親子20組

◇費用…100円(調理実習材料費)

◇持ち物…らくらく離乳食ガイドブック、母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、お子さんのスプーン、おんぶひもなど必要なもの

◇申込期限…12月1日㊥

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥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。参加を希望する人は利用日前日までにお申し込みください。

◇日時…11月2日㊥・16日㊥13:30~16:30

◇会場…一関勤労青少年ホーム

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥こころの健康相談

「眠れない」「イライラする」「疲れやすい」「何もやる気がしない」「お酒がやめられない」など、心の問題は誰にでも起こります。一人で悩まずにご相談ください。

予約制です。事前にお申し込みください。

◇開催日・会場…11月19日㊥千厩行政センター

◇費用…無料

◎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

一関地域

♥11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
24㊥		

♥玄米ニギニギ体操

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

♥結核健診

日	受付時間	会場
11/12㊥	10:00~11:00	東中田集会所
	13:30~14:30	真柴コミュニティセンター
	15:45~16:15	真滝15区会館
13㊥	9:30~11:30	一関文化センター
	13:00~15:00	

♥子育て教室

◇日時…11月12日㊥9:30~11:00

◇会場…室根保健センター

◇対象…0~3歳児とご家族

◇内容…親子で楽しく音楽あそび

◇費用…無料

◇その他…動きやすい服装でお越しください

◇申込期限…11月9日㊥

◎申込先・問い合わせ先…室根支所保健福祉課

♥ほっとひといき家族教室

ひきこもる本人の気持ちやわかかり方について勉強したり、共通の悩みについて話し合ってみませんか。ご家族の皆さんを応援します。

参加を希望する人は前日までにお申し込みください。

◇日時…11月25日㊥13:30~16:00

◇会場…一関保健所

◇対象…ひきこもりの状態にある人のご家族

◇内容…講話「ひきこもりの心理」

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥第14回ふれあいフェスティバル「みんなで歌おう会」

心の病を持つ皆さんが合唱や当事者の思いを伝える「こころのメッセージ」を発表します。

どなたでも参加できますので、皆さんの日ごろの成果をぜひご覧ください。

◇日時…11月25日㊥9:30~13:00

◇会場…一関文化センター中ホール

◎問い合わせ先…一関保健センター

♥玄米ニギニギフェスティバル

玄米ニギニギ棒をお持ちの人は持参してください。

◇日時…11月10日㊥13:00~15:30

◇会場…一関市総合体育館

◇内容…藤野恵美さんによる「みんなで玄米ニギニギ体操」、各団体による創作玄米ニギニギ体操発表など

◇費用…無料

◇その他…上履き用として運動靴をお持ちください

◎問い合わせ先…一関保健センター

♥11月の労働者の健康相談

50人未満の小規模事業所で働く労働者の皆さんや事業主を対象に、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㊥・26㊥		

◎問い合わせ先…一関地域産業保健センター(一関市医師会内) ☎23-5110 FAX23-9955