

健康コーナー

大東地域

♥8月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
5㊟ 10㊟	健康相談	9:30~12:00	中川生活改善センター 遅沢集会所
12㊟	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
20㊟	デイケア	9:30~14:00	
26㊟	母性相談	13:00~17:15	

千厩地域

♥8月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
20㊟	デイケア	10:00~15:00	千厩保健センター

東山地域

♥8月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3㊟ 4㊟	健康教育・健康相談	13:30~15:00	夏山・横沢集会所
5㊟		10:00~11:30	竹沢構造改善センター
		10:00~11:30	高金公民館
		13:30~15:00	田河津公民館
10㊟		10:00~11:30	東稲生活改善センター
	13:30~15:00	愛花夢館	
20㊟	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター

室根地域

♥8月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2㊟	第5区健康教室	10:00~11:30	大里地区会館
19㊟	第6区健康教室		田茂村地区コミュニティセンター
20㊟	ふれあい会	9:30~15:30	千厩支所
30㊟	第7区健康教室	10:00~11:30	屋中地区会館

川崎地域

♥8月の健康カレンダー

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

♥キューピー広場

◇日時…8月4日㊟9:30~11:30

◇会場…川崎農村環境改善センター

◇対象…乳幼児と保育者

◇内容…遊び、中学生との交流、おやつなど

◇申込期限…8月2日㊟

◎申込先・問い合わせ先…川崎支所保健福祉課

♥両親学級

◇日時・会場…①9月7日㊟9:45~13:00②18日㊟9:30~11:50・一関保健センター

◇対象…市内にお住まいの妊婦、夫およびその家族

◇内容…①妊娠中の栄養についての講和、調理実習、保健師講話など②もく浴実習など

◇定員・費用…先着16組・一人300円(調理実習費)

◇申込期限…8月31日㊟

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

一関地域

♥8月の地区健康相談

地区	日	時間	会場				
一関	26㊟	10:00~12:00	一関総合福祉センター				
	20㊟ 25㊟	10:00~12:00 13:30~15:00	沢内公民館 宮前公民館				
真滝	26㊟	10:00~12:00	ふれあい会館				
	12㊟ 16㊟	10:00~11:30	竹沢ふれあいセンター 滝原世代交流館				
	23㊟	10:00~12:00	深立目公民館				
	25㊟	10:00~11:30	第4区部落公民館				
萩荘	4㊟ 6㊟	10:00~11:30	本郷公民館 11区公民館				
	9㊟ 19㊟ 27㊟		高梨公民館 江川公民館 南沢公民館				
	舞川		2㊟ 4㊟ 5㊟ 9㊟	10:00~12:00	舞川14区集落センター 舞川3区ふれあいセンター 五区楽の里コミュニティセンター 舞川18区公民館		
			18㊟ 25㊟		舞川11区集会所 舞川12区公民館		
			弥栄		25㊟	10:00~12:00	蕎麦沢公民館

♥8月の栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事、栄養について、気軽にご相談ください。

日	時間	会場
9㊟ 23㊟	9:00~16:00	一関保健センター

♥玄米ニギニギ体操

新しい人も大歓迎です。一緒に健康づくりをしましょう。

日	時間	会場
11㊟ 27㊟	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…一関保健センター

花泉地域

♥8月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9㊟	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
11㊟	健康づくり講演会	14:00~15:30	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。

※11日㊟の講師は、そばた脳神経クリニックの蕎麦田英治さんです。

♥子宮がん・乳がん検診

地域	日	時間	会場		
花泉	18㊟ 19㊟ 20㊟ 21㊟ 23㊟	9:30~10:00 13:30~14:00	花泉総合福祉センター		
	千厩	3㊟		9:30~10:00 13:30~14:00	磐清水文化センター 小梨公民館
		4㊟		9:30~10:00 13:30~14:00	奥玉ふるさとセンター
				5㊟ 6㊟ 7㊟	9:30~10:00 13:30~14:00 9:30~10:00

♥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」「人に会いたくない」「自宅にひきこもっている」など、心の問題は誰にでも起こります。

一人で悩まず、気軽にご相談ください。専門の医師が相談に応じています。本人以外からの相談もお受けします。

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・会場…8月19日㊟・一関保健所

◇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

♥もぐもぐ離乳食教室

◇日時・会場…①8月24日㊟9:30~12:00・一関保健センター②9月10日㊟9:30~12:00・大東保健センター

◇対象…①21年11月~22年3月②21年12月~22年4月一生まれのお子さんとその保護者

◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇定員…先着親子①15組②10組

◇申込期限…①8月17日㊟②9月3日㊟

◎申込先・問い合わせ先…①一関保健センター②大東支所保健福祉

♥食生活改善推進員養成講座受講生募集

食生活の改善を中心とした健康づくりのボランティア活動を行う食生活改善推進員の養成講座を4回コース(20時間で終了)で開催します。

◇日時…9月1日㊟・17日㊟、10月1日㊟・8日㊟

◇会場…一関保健センター

◇対象・定員…市内にお住まいの女性・30人

◇募集期限…8月16日㊟

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥家族のためのやさしい精神保健福祉講座

◇日時…9月8日㊟・29日㊟、10月6日㊟・27日㊟13:30~16:00(全4回コース)

◇場所…一関市総合福祉センター

◇対象…統合失調症で療養している患者さんのご家族

◇内容…精神科医などによる講話と話し合いなど

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥胃がん・大腸がん検診

地域	日	時間	会場	
一関	9㊟ 10㊟ 18㊟	6:30~8:30	東中田集会所 一関文化伝承館(舞川) 一関保健センター	
	19㊟		6:00~7:00 6:30~8:30	中里公民館 自然休養村管理センター(厳美)
			6:00~7:00 6:30~8:30	一関学習交流館(赤荻) 萩荘公民館 関が丘コミュニティセンタ
	26㊟ 28㊟	6:30~8:30	一関市総合体育館(ユードーム) 一関保健センター	
	31㊟		6:30~8:30	花泉総合福祉センター
	大東	12㊟	6:30~8:30	大東保健センター
	千厩	27㊟	6:30~8:30	千厩保健センター
東山	24㊟ 25㊟	6:30~8:30	松川公民館 田河津公民館 東山保健センター	
	室根		23㊟	6:30~8:30
川崎	27㊟	6:30~8:30	川崎体育センター	

♥結核健康診断

地域	日	時間	会場
大東	18㊟	9:00~9:20	(旧)京津畑小学校
		9:40~10:20	中川生活改善センター
		10:45~11:10	遅沢自治会館
		11:30~12:00	下中川部落集会所
		13:30~14:00	天狗田生活改善センター
		14:30~15:00	向山青少年会館
	19㊟	9:00~9:30	市之通自治交流会館
		9:50~10:20	丑石自治会館
		10:45~11:30	前畑コミュニティセンター
		13:00~13:30	大住ふれあいセンター
		14:00~15:00	バレーボール記念館
	20㊟	9:00~9:30	内野生活改善センター
		10:00~10:30	下内野ふれあい会館
		11:00~11:30	上大原上ふるさと交流館
		13:30~14:00	産直山ちゃん(山口)
	23㊟	14:30~15:00	藤ヶ崎会館
		15:30~16:00	やまぶき荘
		9:00~10:00	大原公民館
		10:30~11:00	こはぎ荘
	24㊟	11:30~12:00	曾慶地区センター
13:30~14:00		曾慶6区部落公民館	
14:30~15:00		東山郷自治会館	
9:30~10:00		水晶館	
10:30~11:00		栃折沢自治公民館	
11:30~12:00		一関商工会議所大東支所	
13:30~14:00		大東コミュニティセンター	
14:30~15:00		堺ノ沢自治公民館	
15:30~16:00	大東保健センター		
25㊟	9:00~9:30	産直ふるさと大東(洗民)	
	10:00~10:30	新渡戸振興センター	
	11:00~11:30	峠自治集会所	
	13:00~13:30	猿沢11区自治会館	
14:00~15:00	農村環境改善センター(猿沢)		

♥循環器系健診・介護予防健診・肝炎ウイルス検診

地域	日	時間	会場	
大東	26㊟ 27㊟ 30㊟	9:30~11:00 13:00~14:30	大原公民館 大東コミュニティセンター 大東開発センター	
	千厩	31㊟	9:30~11:00 13:30~15:00	千厩保健センター