

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
1㊟	ふれあい会	10:00～12:00	花泉支所
8㊟	玄米ニギニギ体操教室	10:00～11:15	
15㊟	ふれあい会	10:00～14:00	

※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。玄米ニギニギ体操教室はどなたでも参加できます。

大東地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9㊟	健康相談	9:30～12:00	大東曽慶地区センター
11㊟	母性相談	13:00～17:15	大東保健センター
12㊟	健康相談	9:30～12:00	水晶館
18㊟	健康相談	9:30～12:00	栃折沢自治会館
25㊟	健康相談	9:30～12:00	一関商工会議所大東支所
	母性相談	13:00～17:15	大東保健センター
26㊟	ダイケア	9:30～14:00	一関文化センター
	健康相談	9:30～12:00	一関商工会議所大東支所

♥男性のための健康講座

◇日時・会場…11月18日㊟9:30～15:00・大東保健センター

◇対象・定員…市内在住の男性・先着30人

◇内容…健康講話、運動実技、調理実習

◇参加費…300円

◇申込期限…11月10日㊟

◎申込先・問い合わせ先…大東地区の食生活改善推進員または大東保健センター

千厩地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
30㊟	ダイケア	10:00～	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
26㊟	第2回健康づくり講座	14:00～15:30	東山保健センター

室根地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
1㊟	ふれあい会	10:00～15:00	室根保健センター
6㊟	健康まつり	9:30～17:00	室根きらめきパーク
7㊟		8:30～15:00	
15㊟	15区健康教室	10:00～11:30	第15地区会館
19㊟	いきいきサロン	9:30～11:00	第7集会所
24㊟	16区健康教室	10:00～11:30	浮野地区生活改善センター
26㊟	健口！歯ッピー塾	9:30～11:30	室根保健センター
30㊟	17区健康教室	10:00～11:30	竹野下地区会館

♥イイ歯デーテレホン相談(無料)

◇日時…11月8日㊟10:00～20:00

◇内容…歯やお口に関する悩みについて何でも

◎相談・問い合わせ先…岩手県保険医協会イイ歯デーテレホン相談係 ☎019(651)7341

♥両磐地域歯科保健研修会

～むし歯予防とフッ化物の応用について～

◇日時…11月18日㊟13:30～15:30

◇会場…ベリーノホテル一関

◇内容…一関歯科医師会会長、平泉歯科診療所院長、一関保健所主任保健師による講話

◎問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

一関地域

♥11月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
一関	10㊟	10:00～12:00	高崎会館
	18㊟		17区集会所
山目	19㊟	13:30～15:00	共林公民館
	25㊟		5区公民館
中里	12㊟	10:00～11:30	中里公民館
	18㊟		下前堀集会所
真滝	19㊟	10:00～11:30	並木集会所
	25㊟		水口集会所
巖美	10㊟	10:00～11:30	瑞山公民館
	16㊟		生活改善センター
	18㊟		竹沢ふれあいセンター
	25㊟		やびつ公民館
萩荘	4㊟	10:00～11:30	本郷公民館
	10㊟		上大桑公民館
	17㊟	脇田郷集会所	
舞川	1㊟	13:30～15:00	13区公民館
	4㊟	10:00～11:30	8区公民館
	9㊟	10:00～12:00	15区集落センター

♥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、栄養について、気軽にご相談ください。

日	時間	会場
8㊟	9:00～16:00	一関保健センター
22㊟		

♥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
10㊟	13:30～ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
26㊟		山目公民館

◎問い合わせ先…食改協会会長(熊谷) ☎23-1310

川崎地域

♥11月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9㊟	てんとう虫教室 美術館移動研修	8:30～17:00	県立美術館ほか
19㊟	栄養改善講習会		

♥11月8日～14日は全国糖尿病週間です

糖尿病の人は、全国に2,210万人、国民の6人に1人と推定されています。糖尿病は最初に自覚症状がないために軽くみられがちですが、腎不全や網膜症などさまざまな合併症の引き金になる病気です。糖尿病についてよく知り、生活習慣をチェックして予防することが大切です。年に1回は健診を受けましょう。(財)日本食生活協会)

♥血液検査、骨髄バンクドナー登録

希望する人は事前に予約してください。

◇日時・会場…11月9日㊟11:00～12:00・一関保健所

◇血液検査の種類…①H I V抗体検査②ウイルス性肝炎抗体検査③性器クラミジア抗体検査

◎予約・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥乳がん検診

地域	日	時間	会場
一関	11/15㊟	9:00～10:00	一関保健センター
		13:00～14:00	
	16㊟	9:30～10:00	中里公民館
		18㊟	13:00～14:00
一関	19㊟	9:00～10:00	一関保健センター
	21㊟	9:30～10:00	自然休養村管理センター(巖美)
	22㊟		
	25㊟	9:00～10:00	一関保健センター
	26㊟		
	27㊟	9:30～10:00	萩荘公民館
	28㊟		
	29㊟	9:30～10:00	一関文化伝承館(舞川)
	30㊟		
12/3㊟	9:00～10:00		
4㊟		13:00～14:00	
5㊟			

♥認知症の高齢者を介護する家族のつどい

介護している日ごろの思いを語り合う場です。「語り合いましょう、介護のいろいろ」をテーマに開催します。

◇日時…4回目11月16日㊟13:30～15:30

◇会場…一関保健センター※要事前申し込み

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥すこやか幼児教室

◇日時…11月16日㊟9:30～12:00・一関保健センター

◇対象…1歳～1歳6カ月児健康診査前の子供と保護者

◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇定員・費用…先着親子15組・200円(調理実習費)

◇申込期限…11月9日㊟

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥もぐもぐ離乳食教室(みかんコース)

◇日時・会場…12月14日㊟9:30～12:00・一関保健センター

◇対象…22年3月～7月生まれの子供と保護者

◇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15組

◇申込期限…12月7日㊟

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥市民のこころの健康相談窓口(無料)

臨床心理士が相談に応じますので、気軽にご相談ください。予約制ですので、事前に電話でお申し込みください。

◇日時・会場

日	時間	会場
1㊟	10:00～12:00	一関保健センター
8㊟	13:30～15:30	大東保健センター
15㊟	13:30～15:30	花泉支所
22㊟	10:00～12:00	東山支所
	13:30～15:30	川崎支所

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センターまたは各支所保健福祉課

♥11月の労働者の健康相談(無料)

50人未満の小規模事業所で働く事業主や労働者を対象に、産業医が健康相談を行っています。下記、相談日のほか電話やFAXでも随時、相談に応じます。

◇日時・会場

日	時間	会場
4㊟	13:00～15:00	一関商工会議所千厩支所
11㊟		一関市医師会
18㊟		

◎問い合わせ先…岩手県一関地域産業保健センター ☎23-5110 FAX23-9955

♥こころの健康相談&お金の安心相談

◇日時…11月9日㊟13:00～16:00

◇会場…ハローワーク一関会議室

◇相談員…▶こころの健康相談：一関保健所保健師▶お金の安心相談：信用生協相談員、一関市社会福祉協議会相談員

◎問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥こころの健康相談(無料)

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。予約制ですので、事前に電話でお申し込みください。

◇日時・会場…11月18日㊟・千厩行政センター

◎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

♥フリースペースひだまり

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。希望する人は開催日前日までにお申し込みください。

◇日時…11月1日㊟・15日㊟13:30～16:00

◇会場…一関市勤労青少年ホーム

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥市精神保健福祉シンポジウム

～自殺のない地域をめざして～

◇日時…11月30日㊟12:30～15:45

◇会場…一関文化センター大ホール

◇内容…基調講演(講師：NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク代表清水康之さん)、シンポジウム

◎問い合わせ先…一関保健センター