

看護師によるこども救急相談電話

夜間におけるお子さんの病気への対応や応急処置などを看護師に相談できる窓口を開設しています。
 ◇受付時間…19:00～23:00(年中無休)
 ◎相談先…☎019(605)9000または局番なしの#8000
 (PHS・ダイヤル式回線電話・IP電話をご利用の人は☎019(605)9000へ)

3月の労働者の健康相談(無料)

50人未満の小規模事業所の事業主や労働者を対象に、産業医が健康相談を行います。下記相談日のほか、電話やFAXでも随時、相談に応じます。

日	時間	会場
3☎	13:00～15:00	一関商工会議所千厩支所
10☎		一関市医師会
17☎		

◎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

3月の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。気軽にご相談ください。予約制ですので、事前に電話で申し込んでください。

日	受付時間	会場・申込先
7☎	10:00～11:00	一関保健センター
14☎	13:30～14:30	大東保健センター
28☎	10:00～11:00	東山支所保健福祉課
	13:30～14:30	川崎支所保健福祉課

◎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

**ハローワークにおける対面相談
(こころの健康相談&お金の安心相談)**

仕事が見つからない、生活資金の不足など、さまざまな悩みを抱えてところが疲れていませんか。一人で悩まず、ご相談ください。
 ◇日時…3月8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…3月17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

大東地域

3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
10☎	母性相談	13:00～17:15	大東保健センター
18☎	デイケア	9:30～14:00	
24☎	母性相談	13:00～17:15	

千厩地域

3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9☎	デイケア	9:30～	千厩保健センター

東山地域

3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3☎	骨コツ!貯筋教室	9:30～11:30	東山保健センター
10☎	骨コツ!貯筋教室	9:30～11:30	
18☎	やまゆりの会	10:00～14:00	

ちびっこ教室(無料)

◇日時・会場…3月11日☎10:00～11:30・東山保健センター
 ◇対象…0～3歳児とその家族
 ◇内容…元気にからだを動かそう～運動不足解消に!キッズエアロビクス～
 ◇申込期限…3月7日☎
 ◎申込先・問い合わせ先…東山支所保健福祉課

室根地域

3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9☎	ふれあい会	9:30～14:30	室根保健センター

川崎地域

3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
8☎	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・遊書)	13:00～15:00	

こころサロンー関(自死遺族交流会)

大切な人を自殺で失ったつらい経験を持つ遺族が集い、語り合い、分かち合う場です。聞くことでだけでも可能です。個人情報厳守します。個別の相談もお受けします。
 開催2日前までに申し込んでください。
 ◇日時・会場…3月19日☎14:00～15:40・一関保健所
 ◇内容…ご遺族の交流と語り合い
 ◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課☎26-1415

一関地域

3月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
中里	3☎	10:00～11:30	里が丘公民館
	7☎	10:00～12:00	5区集会所
	22☎	10:00～11:30	さわっこ
真滝	16☎	10:00～12:00	7区公民館
萩荘	2☎	10:00～11:30	6区公民館
	4☎	10:00～11:30	11区公民館
	10☎	10:00～12:00 13:30～15:00	赤猪子公民館 脇田郷集会所
舞川	8☎	10:00～11:30	3区ふれあいセンター
	16☎	10:00～12:00	11区集会所

玄米ニギニギ体操

自分の体力に合わせて続けていくことで、自然に筋力や握力が鍛えられ、基礎体力が向上します。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…①3月9日☎②25日☎13:30～1時間程度
 ◇会場…①関が丘コミュニティーセンター②山目公民館
 ◎問い合わせ先…食改協会長(熊谷)☎23-1310

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…3月14日☎・28日☎9:00～16:00
 ◇会場…一関保健センター

花泉地域

3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7☎	ふれあい会	10:00～12:00	花泉支所
14☎	玄米ニギニギ体操教室	10:00～11:15	
22☎	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。

子宮頸がん予防ワクチン接種費用の公費助成が始まりました

市では、23年2月から高校1年に相当する年齢の女子を対象に、子宮頸がん予防ワクチンの接種に対して公費助成を行っています。対象者には、予診票などを送付しています。詳しくは、広報いちのせき2月1日号をご覧ください。
 ◇助成対象…市内に住所を有する平成6年4月2日～7年4月1日生まれの子
 ◇転入した人…2～3月に転入した人が23年3月31日までに初回接種を受けるためには、申請により予診票の交付を受ける必要があります。
 ◇体調不良により期限までに初回接種ができなかった人…4月30日までに「接種期間延長申請書」を提出することで、初回接種期間を5月31日まで延長できます。
 ◇予診票を紛失した人…申請により再交付しますので、母子健康手帳と接種済票を持参してください。
 ◎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

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。希望する人は開催日前日までに申し込みください。
 ◇日時…3月7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

おらほ自慢の健康づくり事業シンポジウム

いろいろな人が健康づくり事業に取り組んでいます。自分に合ったサービスを知り、自分のため、家族のために健康づくりを始めてみませんか。
 ◇日時…3月14日☎13:30～16:30
 ◇会場…奥州市文化会館(Zホール)
 ◎申込先・問い合わせ先…奥州保健所☎0197-22-2831

一関地区認知症の人と家族の会

自身の介護体験や介護の悩み、不安なことを話しませんか。認知症について知りたい人、介護方法を知りたい人など、誰でも参加できます。参加費は100円です。
【一関会場】
 ◇日時…毎月第3水曜日10:00～12:00
 ◇会場…一関総合福祉センター2階中会議室
 ◇世話人・連絡先…岩淵松義さん☎29-3173
【大東会場】
 ◇日時…毎月第4月曜日13:30～15:30
 ◇会場…大東保健センター会議室
 ◇世話人・連絡先…菊池ともこさん☎75-4547
 ◎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