

千 厩 地 域

6月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
27㊤	デイケア	9:00~	千厩保健センター

東 山 地 域

6月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
17㊤	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター

室 根 地 域

6月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
27㊤	ふれあい会	9:30~15:30	町外研修

川 崎 地 域

6月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
14㊤	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	
28㊤	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	

6月の健康相談・栄養改善

日	対 象	時 間	会 場
1㊤	横町健康づくり友の会	9:30~11:00	横町研修センター
2㊤	新町健康づくり友の会		川崎公民館
3㊤	鴨地健康づくり友の会		鴨地公民館
6㊤	陳が森健康づくり友の会		陳が森公民館
7㊤	外山西部健康づくり友の会		外山西部公民館
8㊤	外山東部健康づくり友の会		外山東部公民館
10㊤	矢作健康づくり友の会		矢作公民館
13㊤	高成健康づくり友の会		高成研修センター
14㊤	砂子田健康づくり友の会		砂子田青少年会館
20㊤	柳沢健康づくり友の会		柳沢公民館
30㊤	石畑健康づくり友の会		石畑研修センター

※2日㊤は絵手紙も行います。

一 関 地 域

6月の健康相談

地 区	日	時 間	会 場
一関	17㊤	13:30~15:00	宮坂集会所
	山目 9㊤		4区公民館
敵美	2㊤	10:00~11:30	入道小河原集会所
		13:30~15:00	結渡集会所
	15㊤	10:00~11:30	上野公民館
	21㊤		自然休養村管理センター
	27㊤		ミーティングハウス
舞川	6㊤	13:30~15:00	13区公民館
	8㊤	10:00~12:00	2区公民館
	9㊤		1区公民館

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…6月13日㊤、27日㊤ 9:00~16:00

◇会場…一関保健センター

玄米ニギニギ体操

自分の体力に合わせて続けることで、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。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。  
※事前申し込み不要。ニギニギ棒をお持ちの人はご持参ください。

◇日時…6月8日㊤13:30~1時間程度

◇会場…一関が丘コミュニティセンター

◎問い合わせ先…本庁健康づくり課

花 泉 地 域

6月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
6㊤	ふれあい会	10:00~14:00	花泉支所
13㊤	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	

※母子健康手帳交付、▶母性▶一般健康▶栄養一相談は電話予約にて対応しています。

玄米ニギニギ体操教室はどなたでも参加できます。お問い合わせの上、ご参加ください。

大 東 地 域

6月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
17㊤	デイケア	9:30~14:00	大東保健センター

6月の子宮がん・乳がん検診

申し込みをしていない人で受診を希望する人は、本庁健康づくり課または各支所保健福祉課へ問い合わせください。

地域	日	時 間	会 場
東山	7㊤	9:30~10:00	松川公民館
		13:00~14:00	
	8㊤	9:30~10:00	あたごセンター
		13:00~14:00	
	10㊤	9:30~10:00	田河津公民館
		13:00~14:00	東山保健センター
11㊤	9:00~10:00	東山保健センター	
	13:00~14:00		
川崎	24㊤	9:30~10:00	川崎農村研修センター(門崎)
		13:00~14:00	
	25㊤	9:30~10:00	川崎体育センター
		13:00~14:00	

看護師によるこども救急相談電話

夜間における子供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・I P 電話をご利用の人は☎019-605-9000へ)

6月の労働者の健康相談

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、相談に応じています。

日	時 間	会 場
2㊤	13:00~15:00	一関市商工会議所千厩支所
9㊤		一関市医師会
16㊤		
23㊤		

◇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…岩手県一関地域産業保健センター ☎23-5110FAX23-9955

6月の市民のこころの健康相談窓口(無料)

心の問題に一人で悩まないで、気軽にご相談ください。臨床心理士が相談に応じます。予約制です。事前に電話でお申し込みください。

日	受付時間	会場・申込先
6㊤	10:00~11:00	一関保健センター・本庁健康づくり課
13㊤	13:30~14:30	大東支所保健福祉課
27㊤	10:00~11:00	千厩支所保健福祉課
	13:30~14:30	室根支所保健福祉課

◎問い合わせ先…本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

6月の同時受診

▶若年者▶特定▶後期高齢者一健診、▶胃がん▶大腸がん▶肺がん▶肝炎ウイルス一検診を実施します。

申し込みをしていない人で受診を希望する人は、本庁健康づくり課または各支所保健福祉課へ問い合わせください。

地域	日	時 間	会 場
一関	14㊤	6:45~9:00	一関文化伝承館(舞川)
	15㊤		一関農村センター
	19㊤		市役所本庁
花泉	20㊤		花泉体育館
	21㊤		
	22㊤		
	23㊤		
	24㊤		
	25㊤		
	29㊤		
大東	1㊤		大東普慶地区センター
	2㊤		大東コミュニティセンター
	3㊤		
	4㊤		
大東	5㊤		大東勤労者体育センター
	6㊤		
	13㊤		
	27㊤		
	28㊤		
	29㊤		
東山	30㊤	大東保健センター	
室根	16㊤	松川公民館	
	17㊤	室根保健センター	
	18㊤		

ハローワークにおける対面型相談

(こころの健康相談&お金の安心相談)

こころ、お金の悩みに一人で悩まず、相談ください。電話による相談も受け付けています。

◇日時…6月14日㊤13:00~16:00

◇会場…一関公共職業安定所(ハローワーク一関)

◇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:消費者信用生協一関相談センター相談員、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)

うつや神経の過敏などの心の不調により、日常生活に支障を感じている人やご家族の相談に専門の医師が対応します。プライバシーは厳守しますので、安心してご利用ください。事前予約が必要です。

◇日時・会場…6月16日㊤13:30~15:30・一関保健所

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415または本庁健康づくり課、各支所保健福祉課