

健康コーナー

花 泉 地 域

8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	
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。

大 東 地 域

8月の健康カレンダー

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

千 厩 地 域

8月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
11㊦	デイケア	9:30~	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
2㊦	健康教育・健康相談	10:00~11:30	竹沢構造改善センター
		13:30~15:00	夏山・横沢集会所
		10:00~11:30	高金公民館
11㊦		13:30~15:00	田河津公民館
19㊦		やまゆりの会	10:00~14:00
24㊦	健康教育・健康相談	10:00~11:30 13:30~15:00	束稲生活改善センター 愛花夢館

室 根 地 域

8月の健康カレンダー

日	内 容	時 間	会 場
9㊦	第6区健康教室	10:00~11:30	田茂村地区コミュニティセンター
11㊦	ふれあい会	9:30~15:30	町外研修
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
1㊦	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	館萩公民館
2㊦	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	
4㊦	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	所萱研修センター
23㊦	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	

もぐもぐ離乳食教室(①すいか②ぶどうコース)

◇日時・会場…①8月23日㊦9:30~12:00・一関保健センター
②9月2日㊦9:30~12:00・大東保健センター
◇対象…▶①22年11月~23年3月生まれ▶②22年12月~23年4月生まれ一の子供と保護者
◇内容…栄養士・保健師講話、調理実習、試食など
◇定員・費用…先着親子①12組②10組・100円(調理実習費)
◇申込期限…①8月16日㊦②26日㊦
◎申込先・問い合わせ先…①本庁健康づくり課②大東支所保健福祉課

両親学級(りんどうコース)

◇日時…①9月7日㊦9:30~13:00②17日㊦9:30~11:50
◇会場…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栄養・保健師講話、調理実習②もぐ浴実習
◇定員・費用…先着各12組・1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…本庁健康づくり課

一 関 地 域

8月の健康相談

地 区	日	時 間	会 場
山目	3㊦	10:00~11:30	立沢集会所
	12㊦		沢内公民館
	24㊦	13:30~15:00	宮前公民館
中里	8㊦	10:00~12:00	蘭梅集会所
	19㊦		中里公民館
真滝	9㊦	10:00~11:30	8区ふれあいセンター
	24㊦		ふれあい会館
	25㊦	10:00~12:00	東中田集会所 滝原世代交流館 深立目公民館 第4区部落公民館
厳美	17㊦	10:00~11:30	本郷公民館
	22㊦		高梨公民館
	24㊦		南沢公民館
萩荘	3㊦	10:00~11:30	3区ふれあいセンター
	8㊦		16区公民館
	26㊦		18区公民館
舞川	2㊦	10:00~12:00	西風公民館
	3㊦		
	8㊦		
弥栄	2㊦		

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…8月8日㊦・22日㊦9:00~16:00
◇会場…一関保健センター

玄米ニギニギ体操

体力に合わせて続けることで、基礎体力が向上します。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…①8月10日㊦②26日㊦13:30~1時間程度
◇会場…①関が丘コミュニティセンター②山目公民館
◎問い合わせ先…食改協会長(熊谷)㊦㊧1310

子宮頸がん予防ワクチン接種開始のお知らせ

高校1年生の初回接種を7月16日から開始しました。該当者の保護者にそれぞれ通知しています。医療機関に予約の上、必要書類を持参し、接種してください。なお、3回接種が必要です。9月30日㊦までに1回目の接種を済ませてください。今年度に接種を予定している中学1~3年生については、必要な供給量が確保でき次第、お知らせします。
◎問い合わせ先…本庁健康づくり課

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お申し込みください。
◇日時…8月1日㊦、22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㊦㊧1415

8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。事前に申し込みください。

日	受付時間	会場・申込先
1㊦	10:00~11:00	一関保健センター・本庁健康づくり課
8㊦	13:30~14:30	大東保健センター・大東支所保健福祉課
22㊦	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

8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、電話やファクスでも随時、相談に応じています。
◇日時…①8月4日②11日、18日、25日全て㊦13:00~15:00
◇会場…①一関商工会議所千厩支所②一関市医師会
◎問い合わせ先…岩手県一関地域産業保健センター㊦㊧5110FAX㊧9955

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…8月9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:県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㊦㊧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。事前に予約をしてください。
◇日時・会場…8月18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㊦㊧1415または本庁健康づくり課、各支所保健福祉課

8月の胃がん・大腸がん検診

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
一関	18㊦	6:30~8:30	自然休養村管理センター(厳美)
	22㊦		一関保健センター
	25㊦	6:00~7:00	一関農村センター
	27㊦		関が丘コミュニティセンター 一関保健センター
花泉	31㊦	6:30~8:30	花泉総合福祉センター
大東	30㊦		大東保健センター
千厩	19㊦		千厩保健センター
東山	26㊦		田河津公民館
	30㊦		松川公民館
室根	19㊦		室根保健センター
川崎	26㊦	川崎体育センター	

8月の結核健康診断

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
	29㊦	9:00~11:00	千厩保健センター
		13:30~14:00	エスピア第2駐車場
		14:30~15:00	にぎりめま会館
		15:30~16:00	磐清水文化センター
千厩	30㊦	9:00~9:30	大平集落センター
		10:00~10:30	宝築集落センター
		11:00~11:30	三沢自治会館
		13:30~14:00	維新館(奥玉公民館)
		14:30~15:00	町下会館
		15:30~16:00	寺崎前構造改善センター
31㊦		9:00~9:30	JA葬祭センター駐車場
		10:00~10:30	マリアージュ駐車場
		11:00~11:30	JR千厩駅
		13:30~14:00	小梨公民館
		14:30~15:00	みなみ交流センター

8月の子宮がん・乳がん検診(集団検診)

医療機関で実施している子宮がん検診は8月31日㊦までです。忘れずに受診してください。
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
花泉	23㊦	9:30~10:00	花泉総合福祉センター
		13:30~14:00	
	24㊦	9:30~10:00 13:30~14:00	
	28㊦	9:30~10:00 13:30~14:00	
	29㊦	9:30~10:00 13:30~14:00	
30㊦	9:30~10:00 13:30~14:00		
千厩	2㊦	9:30~10:00	千厩保健センター
		13:30~14:00	
	3㊦	9:30~10:00 13:30~14:00	
	4㊦	9:30~10:00	
		13:30~14:00	
	5㊦	9:30~10:00	
6㊦	9:30~10:00		