

健康コーナー

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥7月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
4(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター
9(月)	あそびの広場(予約制)	9:30~14:30	千厩保健センター
10(火)	デイケア	10:00~15:00	大船渡市
11(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター

♥結核健診日程

日	対象地区	受付時間	会場
17(火)	14区	9:00~9:30	大平集落センター
	15区	10:00~10:30	宝築集落センター
	17区	11:00~11:30	三沢自治会館
	16・18区	13:30~14:00	維新館
	11・12区	14:30~15:00	遊もあ館
18(水)	4区	15:30~16:00	マリアージュ駐車場
	1-1・1-2・1-3区	9:00~10:00	千厩保健センター
	2-1・2-3区	10:00~11:00	千厩保健センター
	3区	13:30~14:00	JR千厩駅
	19区	14:30~15:00	町下会館
19(木)	20・21区	15:30~16:00	寺崎前構造改善センター
	6・10区	9:00~9:30	小梨公民館
	9区	10:00~10:30	尖ノ森集落営農センター
	7・8区	11:00~11:30	みなみ交流センター
	2-2区	13:30~14:00	すすき野駐車場
20(金)	24区	14:30~15:00	にごりめま会館
	22・23区	15:30~16:00	磐清水文化センター
	13区	9:00~9:30	清田青年会館
20(金)	5区	10:00~10:30	エスピア第2駐車場
	全地区	11:00~11:30	千厩保健センター

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥7月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
10(火)	精神保健福祉相談	10:00~12:00	東山保健センター
11(水)	かんがるー(未就園児対象)	9:30~11:30	
12(木)	やまゆりの会	10:00~14:30	
27(金)	こあら(未就園児対象)	9:30~11:30	松川公民館

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥7月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
2(月)	高成健康づくり友の会	9:30~11:00	高成研修センター
3(火)	川崎地域高齢者スポーツ大会	10:00~15:00	川崎体育センター
5(木)	さばてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
9(月)	高齢者アート交流会	13:30~15:30	川崎農村環境改善センター
	神平健康づくり友の会	9:30~11:00	
10(火)	外山西部健康づくり友の会	9:30~11:30	外山西部公民館
	キューピー広場・離乳食教室	9:30~11:30	川崎農村環境改善センター
11(水)	母性相談	13:00~17:15	川崎公民館
	外山東部健康づくり友の会	9:30~11:00	
12(木)	針山健康づくり友の会	9:30~11:00	針山研修センター
18(水)	布佐健康づくり友の会		布佐研修センター
20(金)	さばてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	高齢者運動教室	10:00~11:30	
	高齢者アート交流会	13:30~15:30	
24(火)	さばてん教室	10:00~15:30	川崎公民館
	てんとう虫教室調理実習	10:00~12:00	
26(木)	遊書交流会	13:30~15:30	妻神公民館
	妻神健康づくり友の会	9:30~11:00	

♥基本健診・肺がん検診・結核健診日程

日	受付時間	会場
29(日)・31(火)	9:00~10:30	川崎体育センター
30(月)	13:00~14:30	川崎農村研修センター

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥結核健診日程

日	受付時間	会場
3(火)	9:30~10:00	(旧)京津畑小学校
	10:10~10:30	京津畑 懸畑平男さん宅
	10:45~11:50	中川生活改善センター
	13:30~14:00	遅沢会館
4(水)	14:30~15:00	下中川部落集会所
	9:30~10:00	市之通自治交流会館
	10:30~11:00	丑石生活改善センター
	11:20~11:50	前畑コミュニティセンター
5(木)	13:30~14:30	大東バレーボール記念館
	9:30~10:00	天狗田生活改善センター
	10:30~10:50	(旧)天狗田小学校
	11:20~11:40	大住ふれあいセンター
6(金)	13:00~14:00	大東バレーボール記念館
	9:30~9:50	内野生活改善センター
	10:10~10:30	中内野会館
	10:40~11:00	下内野自治会館
9(月)	11:20~11:50	上大原自治会館
	9:30~9:50	大原公民館
	13:30~14:30	大原公民館
	9:30~10:10	産直山ちゃん
10(火)	10:20~10:50	藤ヶ崎会館
	11:10~11:40	新倉運送
	13:00~14:00	大東コミュニティセンター
	9:30~9:50	水晶館
11(水)	10:00~10:20	栃折沢自治公民館
	10:40~11:10	大東商工会館
	11:30~11:50	下摺沢自治会館
	13:30~13:50	堺ノ沢自治公民館
12(木)	9:30~9:50	新渡戸振興センター
	10:20~10:50	峠自治集会所
	11:20~11:50	猿沢11区自治会館
	13:00~14:00	農村環境改善センター
13(金)	9:30~10:00	曾慶6区部落公民館
	10:20~10:50	曾慶地区センター
	11:00~11:45	こはぎ荘
	9:30~9:50	東山郷自治会館
13(金)	10:10~10:40	産直ふるさと大東
	11:00~11:40	大東コミュニティセンター
	13:00~14:00	大東保健センター
	9:30~10:00	曾慶6区部落公民館

室根地域 室根保健センター ☎61-2333

♥7月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
10(火)	ふれあい会	10:00~15:00	移動研修
13(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター
17(火)			萩倉地区会館
18(水)	お茶っこのみ会	9:30~11:30	佐野地区会館
20(金)			浮野地区会館
24(火)	子どもの応急手当講習会	9:30~11:30	室根保健センター
27(金)	母性相談	8:30~17:15	室根保健センター

♥骨密度測定 矢越・津谷川地区の19歳以上が対象

日	受付時間	会場
4(水)	9:30~10:30	交流促進センター
5(木)	13:00~14:00	第15地区会館
6(金)		ひこばえの森交流センター

♥子どもの応急手当講習会

- ▷日時…7月24日(火) 9:30~11:30
- ▷会場…室根保健センター
- ▷内容…子どもの事故と応急手当・心肺蘇生法・AEDの使用使用方法など
- ▷申込期限…7月23日(月)

♥フリースペースを開設します

- 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。
- ▷日時…7月2日(月)・23日(月)14:00~17:00
- ▷会場…狐禅寺公民館
- ◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415 または 同 大東支所 ☎75-2211

一関地域

一関保健センター ☎21-2160

♥幼児食教室

- ▷日時…①7月10日(火)②7月24日(火) 10:00~11:45
- ▷会場…一関保健センター
- ▷内容…①講話など②調理など
- ▷定員…先着20組
- ▷費用…おやつ代100円(兄弟姉妹が一緒の場合は、一人につき50円を加算)
- ▷申込期限…7月6日(金)

♥遊びの教室

- ▷日時・会場…7月27日(金)10:00~11:30・一関保健センター
- ▷内容…楽しい親子遊び、おやつ
- ▷定員…親子20組(お子さん20人まで)
- ▷費用…おやつ代100円(兄弟姉妹が一緒の場合は、一人につき50円を加算)
- ▷申込期限…7月25日(水)

♥胃がん検診が始まります

- 申し込みをしている人は、受診票を持参の上、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、一関保健センターまで連絡ください。
- ▷受診期間…7月10日(火)~7月22日(日)のうち9日間
- ▷会場…一関保健センター、一関地域の各公民館など
- ▷対象…40歳以上の人

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥7月の健康カレンダー

日	内容	受付時間	会場
2(月)	一般相談・母性相談・栄養相談	9:00~17:00	花泉支所
4(水)	健康づくり講演会	14:00~15:30	花泉総合福祉センター
9(月)	一般相談・母性相談	9:00~17:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
17(火)			花泉支所
23(月)	一般相談・母性相談	9:00~17:00	
30(月)			

♥基本健診事後指導会

日	対象地区	時間	会場
17(火)	永井・日形・金沢地区	9:00~11:30	花泉支所
	涌津・老松地区	13:30~16:00	
18(水)	油島・花泉地区	9:00~11:30	
	花泉地域全地区	13:30~16:00	

♥子宮頸がんおよび乳がん・甲状腺がん検診日程

日	対象地区	受付時間	会場
10(火)	永井地区	9:30~10:30	花泉総合福祉センター
	油島地区	13:00~14:00	
12(木)	涌津2~7区	9:30~10:30	
	涌津1区・金沢地区	13:00~14:00	
13(金)	花泉地区	9:30~10:30	
	老松・日形地区	13:00~14:00	
31(火)	全地区未受診者	9:30~10:30	※12日午前中は託児室を設置
		13:00~14:00	

♥7月の4歳・5歳歯科健康診査

7月中に市内の歯科医療機関で受診してください。体調不良などにより受診できない場合は、お住まいの地域の保健センターまで連絡ください。

健診名	対象	会場
4歳歯科健診	15年1月生まれ	市内の歯科医療機関
5歳歯科健診	14年1月生まれ	

♥7月の健康相談

地区	日	会場	時間
一関	3(火)	8民区公民館	10:00~11:30
	17(火)	八幡町地区防災拠点施設	13:30~15:00
	19(木)	17民区会館	10:00~11:30
山目	13(金)	学習交流館	13:30~15:00
	19(木)	7区集会所	10:00~11:30
	20(金)	上台公民館	13:30~15:00
	25(水)	中柔集会所	10:00~11:30
11(水)	上大林集会所		
中里	23(月)	蘭梅集会所	
	13(金)	一関農村センター	13:00~14:00
真滝	17(火)	11区寄合センター	10:00~11:30
	18(水)	3区公民館	13:30~15:00
	19(木)	東中田集会所	10:00~12:00
	20(金)	並木集会所	10:00~11:30
	24(火)	真柴コミュニティセンター	
厳美	6(金)	松原公民館	13:30~15:00
	11(水)	瑞山公民館	10:00~11:30
	19(木)	市野々原公民館	
萩荘	20(金)	霜後公民館	10:00~12:00
	26(木)	駒形公民館	10:00~11:30
舞川	17(火)	駒下公民館	13:30~14:30
	13(金)	5区コミュニティセンター	10:00~11:30
弥栄	24(火)	4区公民館	13:30~15:00
	18(水)	9区公民館	10:00~11:30
20(金)	鶴巻集会所		
26(木)	本郷集会所		
		弥栄公民館平沢分館	

※上記以外にも、土曜、日曜、祝日を除く毎日8時30分から17時15分まで一関保健センターで行っています。

♥玄米ニギニギ体操

日	時間	会場
11(水)・25(水)	13:30~	一関保健センター
13(金)・27(金)	(1時間程度)	

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺 ☎23-9089 または一関保健センター

♥7月の栄養相談

食事や栄養に関して気軽に相談ください。

日	時間	会場
9(月)・23(月)	8:30~17:15	一関保健センター

♥禁煙チャレンジのお誘い

- 「たばこがなかなかやめられない」「たばこをやめる自信がない」と思っている皆さん、一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか?
- ▷チャレンジ期間…8月から10月までの3カ月間
- ▷会場…一関保健センター
- ▷対象者・定員…一関地域にお住まいで、禁煙する意欲のある40歳から64歳までの人・先着8人
- ▷内容…面接指導、支援レターの送付など
- ▷申込期限…7月10日(火)