

# 保健センターからのお知らせ

☎364-4786 FAX 364-4787

## 募集します

### ダンベル体験教室のご案内

**とき** 11月15日(金) 13:30～15:30  
**ところ** 保健センター1階ホール  
**内容** 玄米ダンベル体操の効果と実技  
**持ち物** 飲み物・運動靴(上履き)・動きやすい服装・玄米ダンベル(ない方はお貸しします)  
\*ダンベル体操に興味のある方、初めての方など大歓迎です！  
**申込** 11月14日(木)までに電話かファクスか直接保健センターへ

### 「もぐもぐ離乳教室」のお知らせ

離乳食は赤ちゃんにとって食生活の第一歩です。進め方や作り方を、赤ちゃんと一緒に勉強してみませんか？  
**とき** 11月15日(金) 10:00～12:30  
**ところ** 保健センター  
**対象者** 第1子で7～9カ月の赤ちゃんと母親  
**募集人員** 10組(定員になり次第締切)  
**募集期間** 11月1日(金)～13日(水)  
**参加費** 200円(材料費)  
**内容** 簡単な調理と試食・講話  
**持ち物** エプロン・おんぶひも・バスタオル・普段使っている乳児用スプーン  
**申込** 保健センターへ電話で

### 「ほっとサロン&ラフターヨガでリフレッシュ！」に来てみませんか？

笑いヨガであるラフターヨガでたくさん笑い、気持ちをリフレッシュ！その後お茶を飲みながら交流するサロンです。  
**とき** 11月19日(水) 13:30～15:30  
**ところ** 公民館2階和室(申込不要)  
**持ち物** タオル

### 「健康を考える栄養教室」受講生募集

「食」をとおして健康づくりを考える講座です！  
**とき** 11月26日(水)～3月4日(水) (7回)  
**ところ** 保健センター・公民館(調理室)  
**内容** 栄養の基礎知識・生活習慣病予防の食事・軽運動・調理実習  
**費用** 保険料・調理実習材料費などで、必要に応じて徴収します。1000円程度を予定しています。  
**募集人数** 市民20人  
**募集期間** 11月1日(金)～11月22日(金)  
**申し込み・問い合わせ**は保健センターへ

### “こころの健康づくり講座～つなぐ・支える・あなたもポーター～” 受講者募集

“こころの健康の大切さ”や“うつ病”などこころの病気について知り、「話の聴き方」や「声のかけ方」のコツを知ることで、家族や友人など身近なコミュニケーションにすぐに生かされます。関心がある方・実際に相談に乗っている方・すでに受けたことがある方など、どなたでも参加可能です。ぜひご参加ください。

**1回目** (医師講話) 11月27日(水) 13:30～15:30  
**2回目** (講話：演習) 12月4日(水) 13:30～15:30

**講師** みやぎ心のケアセンター  
医師・保健師・精神保健福祉士  
**ところ** ふれあいエスポ塩竈学習室1  
**申込締切** 11月22日(金)  
\*2回通して参加できる方が対象です

### 看護師募集

塩竈地区休日急患診療センターの看護師を募集します。  
**勤務日** 土曜日 18:30～22:30  
日・祝・年末年始 8:30～17:00  
※上記のうち月3～4日程度の勤務  
**勤務場所** 塩竈地区休日急患診療センター(塩竈市錦町7-10)  
**採用資格** 看護師又は准看護師免許を有すること  
**採用予定日** 12月1日(相談可)  
**採用人数** 2人  
詳しくは保健センターへ

## お知らせ

### 平成25年度「歯と健康の集い」開催

介護が必要な高齢者の口腔ケアを安全・快適に行う方法をご紹介します。  
**とき** 11月17日(日) 10:00～12:30  
**ところ** 多賀城市文化センター(中央公民館3階 第3・第4会議室)  
**演題** 「要介護高齢者の口腔ケア～命と生活を支えるケアの根拠と実践経験～」  
**講師** 東北福祉大学健康科学部医療経営管理学科 准教授 渡部芳彦さん  
介護老人福祉施設 せんだんの館  
歯科衛生士 日野葉子さん  
**参加費** 無料  
**問** (社)塩竈歯科医師会  
☎361-1870 (月・火・水・金9:00～13:00)  
**歯科健康テレホン相談「イイ歯デー」**  
**とき** 11月8日(金) 10:00～16:00

電話で市民の相談の概略を受け、3日以内に歯科医師が直接相談者にお答えします。

**問・相談** 宮城県保険医協会☎265-1667

### てんかん相談会

てんかんで困っていること、悩んでいること、不安なことなどをご相談ください。  
**とき** 11月23日(土) 10:00～12:00  
**ところ** 公民館2階(東玉川町)  
**参加費** 無料(予約不要)

### 「てんかん講演会」を開催します

てんかんの患者や家族、てんかんに関わる専門職の方々を対象に講演会を開催します。  
**とき** 11月23日(土) 13:00～17:00  
**ところ** 公民館2階(東玉川町)  
**内容**  
第1部「手術によるてんかん治療」  
講師：東北大学病院 岩崎真樹さん  
第2部「てんかんのある方への就労支援」  
講師：宮城障害者職業センター所長 弘中章彦さん  
講座「発作の介助と観察」  
**参加費** 無料(予約不要)  
**問(公社)** 日本てんかん協会宮城県支部事務局 ☎358-8105 (山下咲子方)

### 「教えて！みんなの朝ごはん」

宮城県のホームページに「教えて！みんなの朝ごはん」というコーナーがあります。今年度1年かけて、県内の全市町村長さんたちの「朝ごはん」や「健康の秘訣」などを紹介しています。  
いよいよ11月26日に 佐藤昭塩竈市長が掲載されます。  
ぜひ、宮城県のホームページをご覧ください。  
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/osiete-minna.html>

