



ささき かける くん



みずもと はるか ちゃん

たかはしのぞむ くん



てるい めい ちゃん

むろおか おおらくん



矢巾中央幼稚園 (3歳児) たかはしひそら ちゃん

## 子育て支援センター

さわやかハウス内 ☎ 697-1567

子育ての悩みやしつけ、養育などの相談は月～金曜日の9:00～17:00です。

### ◎子育て親子交流 (3月)

#### ▷プレママ&ぽかぽか広場ベビー

(妊娠中、2～7カ月) 7、14日(月)  
(受付9:45) 子育て支援センター

#### ▷プレママ&ぽかぽか広場

(妊娠中、8～12カ月) 11、25日(金)  
(受付9:45) 子育て支援センター

#### ▷なかよしデー (8カ月～就園前)

毎週火・水・木曜日(10:00～15:00)  
子育て支援センター

#### ▷えほんのひろば (2カ月～就園前)

2日(水)(受付9:45) 町公民館

#### ▷赤ちゃん講習会 (2カ月～12カ月)

「赤ちゃんと遊ぼう」  
28日(月)(受付9:45) 子育て支援センター

#### ▷講習会 (2カ月～就園前)

「幼児のおやつ紹介」  
23日(水)(受付9:45) 子育て支援センター

## 子育て開放ルーム

親子が自由に集える開放ルームです。(参加費無料・予約不要)

### ◆うさちゃんのへや

【利用日】火・木・金曜日 10:00～15:00  
【場所】農村環境改善センター(不動児童館隣)  
★講習会 3/8(火) 10:00～11:00  
[ペープサート(紙人形劇)で遊ぼう!]

### ◆いちご広場

【利用日】火・水・金曜日 9:00～12:00  
【場所】徳田児童館  
★講習会 3/4(金) 10:00～11:00  
[スタンプ遊び]

### ◆さくらんぼ広場

【利用日】月・木・土曜日 9:00～12:00  
【場所】矢巾東児童館  
★講習会 3/28(月) 10:00～11:00  
[人形劇とふれあい遊び]

## 3月の予定

【担当】生きがい推進課保健指導係 ☎ 611-2825

	項目	実施日	受付時間・場所	備考
母子保健	のびのび Baby 教室	3月7日(月)	9:30～ 9:50	平成27年10月生まれ
	2歳児キッズ教室	3月17日(木)	9:00～10:30	平成25年9月～10月生まれ
	3歳児健診	3月9日(水)	12:30～14:00	さわやかハウス 平成24年7月～8月生まれ
	マタニティひろば	3月15日(火)	13:00～13:15	妊婦とその夫
	母子健康手帳の交付	毎週金曜日	13:00～16:00	妊娠届出書・保険証・印鑑・所得証明書・通帳を持参

### ◀転入されて、小学校に入学する前のお子さんがある方へ▶

今後に必要な健診や予防接種の相談を「さわやかハウス」で行っています。母子健康手帳をお持ちの上、早めにご相談ください。

	項目	対象者	
定期予防接種	ヒブワクチン	生後2カ月から5歳未満の方	
	小児肺炎球菌ワクチン	生後2カ月から5歳未満の方	
	四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月から90カ月に至るまでの間の方 (今までに不活化ポリオワクチンの接種を受けていた方は、不活化ポリオワクチンの接種が可能です。※医療機関への確認が必要)	
	BCG	生後3カ月から12カ月に至るまでの間の方	
	水痘	生後12カ月から36カ月に至るまでの間の方	
	麻しん風しん	第1期	1歳～2歳未満の方
		第2期	平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方 ※平成28年3月31日期限
	日本脳炎	第1期	標準的な接種は3歳、4歳の方 ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ(20歳未満)の方で未接種の方も受けましょう。
		第2期	平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方(高校3年生相当)が積極的勧奨の対象です。
	ジフテリア・破傷風	第2期	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方(小学校6年生)が対象です。 ※平成28年3月31日期限

# Health 健康がいとど



おいかわ しゅんぺいくん



やまだ あいりちゃん



さとう しゅうくん

## 3月 は「自殺対策予防月間」です みんなでつなごう いのちとこころの絆

3月、4月は年度、季節の変わり目。こころも身体も新しい環境に置かれ、ストレスを抱えることが多くなる時期です。自分のこころと身体について心配ごとがあるときは、一人で悩まずに相談することが大切です。

### <最近こんなことが続いていますか>

- ①これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- ②以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じる
- ③自分は役に立つ人間だと思えない
- ④わけもなく疲れた感じがする
- ⑤毎日の生活に充実感がない

→こころの不調に気づいたら、早めに専門医に相談しましょう。

### <ひとりで悩まず相談を～相談先一覧>

相談先	電話番号	受付時間
※こころや身体の心配ごとの相談 役場生きがい推進課	019-611-2826	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時
県央保健所「こころの相談」	019-629-6574	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後4時30分
県精神保健福祉センター「こころの電話」	019-622-6955	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後4時30分
※死にたい気持ち、つらい気持ちの相談 盛岡いのちの電話	019-654-7575	正午～午後9時 （日曜日は午後6時まで）
岩手自殺防止センター	019-621-9090	毎週土曜日 午後8時～午後11時
※多重債務や借金、消費生活の相談 お金の悩みホットライン	0120-979-874	月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後6時
※東日本大震災によるストレス健康相談 災害時ストレス健康相談	019-629-9617	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後4時30分

**お気軽にご相談ください  
「シルバー110番」**

岩手高齢者総合支援センターでは、高齢者なんでも相談「シルバー110番」を開設しています。  
※相談無料・秘密厳守  
**相談電話番号（フリーダイヤル）  
0120-84-8584**  
土日・祝日、年末年始を除く  
午前9時～午後5時

**夜間 小児救急入院受入病院**  
受付時間：午後5時～翌日午前9時  
（土曜日は午後1時～午後5時も受付）

病院	3月担当
岩手県立中央病院 上田 ☎ 653-1151	2, 4, 7, 10, 11 13, 16, 20, 22 24, 26, 28, 30
岩手医科大学附属病院 内丸 ☎ 651-5111	6, 14, 17, 18 21, 23, 25, 27 29, 31
盛岡赤十字病院 三本柳 ☎ 637-3111	3, 9, 12
もりおかこども病院 上野松敷 ☎ 662-5656	5, 19
川久保病院 津志田 ☎ 635-1305	1, 8, 15

## 今月の休日当番医 ◎必ず電話で確認してから受診してください（診療時間 9:00～17:00）

日	紫波・矢巾	盛岡南〈内科〉	盛岡〈外科・整形外科〉	盛岡〈小児科〉	歯科
6日	県立中央病院附属紫波地域診療センター 紫波町桜町 ☎ 676-3311	盛岡友愛病院 永井 ☎ 638-2222	むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック 菜園 ☎ 613-2760	村田小児科医院 紺屋町 ☎ 622-7132	—
13日	紫波中央眼科 紫波町紫波中央駅前 ☎ 681-7595	あさくらクリニック 茶畑 ☎ 621-3322	向中野クリニック 向中野 ☎ 613-2227	臼井循環器呼吸器内科・小児科 松園 ☎ 662-9845	矢巾歯科診療所 又兵衛新田 ☎ 697-7220
20日	南耳鼻咽喉科クリニック 南矢幅 ☎ 611-0133	佐藤内科クリニック 大通 ☎ 626-1115	栃内病院 肴町 ☎ 623-1316	寺井小児科医院 山王町 ☎ 623-8249	—
21日	なおしま医院 紫波町上平沢 ☎ 673-6967	田中循環器内科クリニック 永井 ☎ 632-1320	細井外科医院 大沢川原 ☎ 624-2715	川久保病院 津志田 ☎ 635-1305	—
27日	E.肌クリニック不來方 南矢幅 ☎ 698-1152	吉田消化器科内科 東見前 ☎ 632-4600	吉野医院 山岸 ☎ 652-5665	中村こどもクリニック 上厨川 ☎ 648-7711	流通センター歯科診療所 流通センター南 ☎ 638-5165

◆夜間急患診療所（午後7時～午後11時）盛岡市神明町 ☎ 654-1080 ◆高度救命救急センター 盛岡市神明町 ☎ 654-1080  
**（お願い）かぜなどの軽い症状の場合、午後7時から午後11時までは夜間急患診療所をご利用ください。**  
 ※土曜日は医療機関によって診療の有無や時間が異なりますので、直接医療機関にお問い合わせください。