

な
よし
友達
保育園
クラス

さかい けんた くん



あべ きい ちゃん



よしだ りの ちゃん



かさい しょうき くん



ふたつ かみ ひなた くん

ふじわら だい くん

むらまつ こうき くん

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）6、13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）10、24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）

8日（水）（受付9:45）子育て支援センター

▷赤ちゃん講習会（2カ月～12カ月）

「赤ちゃんと遊ぼう」

27日（月）（受付9:45）子育て支援センター

▷講習会（2カ月～就園前）

「手作りおもちゃ」

15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 3/10（金）10:00～11:00

【元気メダル作り】

◆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 3/7（火）10:00～11:00

【いろいろ遊び】

◆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 3/15（木）10:00～11:00

【人形劇とふれあい遊び】（そよかぜくらぶ）

3月の予定

【担当】健康長寿課健康づくり係 ☎ 611-2822

項目	実施日	受付時間・場所	備考
のびのび Baby 教室	3月6日（月）	9:30～9:50	平成28年10月生まれ
2歳児キッズ 教室	3月16日（木）	9:00～10:30	平成26年9月～10月生まれ
3歳児健診	3月1日（水）	12:30～14:00	さわやかハウス 平成25年7月～8月生まれ
マタニティひろば	3月14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
<p>≪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。</p>			

※下の予防接種は平成29年3月31日が期限です。まだの方は受けましょう。

定期予防接種	種別	期数	対象期間
麻しん風しん	第2期	平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方	
ジフテリア・破傷風	第2期	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方（小学6年生）が対象です。	

～体操で健康づくりを始めよう！～

「シニアお元気教室」参加者募集

町では、健康でいきいきとした生活を送れるように「シニアお元気教室」を開催します。健康づくりのため、みんなで楽しく体操を始めませんか。

▶日時・会場 3月8日（水）太田農事交流センター 10日（金）やはば一く、13日（月）下北公民館 ※いずれも午前9時30分～午前11時

▶対象・定員 60歳以上の方、各会場先着20人

▶その他 参加無料。動きやすい服装でご参加ください。

▶申し込み・問い合わせ 役場健康長寿課長寿支援係（☎ 611-2828）

矢巾町認知症セミナーを開催

※参加無料・定員150人

▶日時・会場 3月5日（日）午後1時～午後3時、町公民館3階大研修室

▶申し込み・問い合わせ 矢巾町地域包括支援センター（☎ 611-2855、FAX 611-2937）

Health 健康がいど



さとう けいすけ くん

いわさき さくら ちゃん



ふじおか りゅうき くん（3歳児）

みんなが
なか
お友

煙山

3月は「自殺対策強化月間」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。こころの不調は本人が気付かない場合もありますので、周囲の人に次のような状態が見られたら早めに専門機関に相談するよう勧めましょう。

【最近こんな様子の人はいませんか？】 ①服装が乱れてきた ②感情の変化が激しくなった ③一人になりたがる ④独り言が増えた ⑤遅刻や休みが増えた ⑥ミスや物忘れが多い ⑦急にやせた、太った ⑧表情が暗くなった ⑨不満、トラブルが増えた ⑩他人の視線を気にするようになった ⑪ぼんやりしていることが多い ⑫体に不自然な傷がある など

<困ったときは相談を～相談先一覧>

相談先	電話番号	相談受付時間
※精神的不安、引きこもり、こころの健康に関する相談 役場福祉・子ども課福祉係	019-611-2572	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
※くらしの相談 矢巾町社会福祉協議会	019-611-2840	
※精神的不安、引きこもり、こころの健康に関する相談 県央保健所「こころの健康相談」	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
※精神疾患、依存症に関する相談 県精神保健福祉センター	019-622-6955	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後9時
※こころの悩みに関する相談 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）
※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

認知症あれこれ相談

【場所】さわやかハウス
矢巾町地域包括支援センターさわやかハウス相談室
☎ 697-5570 夜間 080-5740-0684

平日	月～金 9:00～17:00
夜間（電話のみ）	3/24（金）19:00～21:00
まちなか物忘れ相談室（ショッピングモールアルコ）	3/14（火）13:00～16:00
「おれんじカフェ」（やはぱーく）	3/11（土）10:00～12:00

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

今月の休日当番医 ◎診療時間 9:00～17:00（紫波・矢巾の医療機関を利用する際は、事前に電話連絡をお願いします）

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
5日	野崎内科・神経内科医院 （日）紫波町高水寺 ☎ 671-2011	ゆい内科消化器科クリニック 向中野 ☎ 631-1159	緑が丘整形外科 緑が丘 ☎ 664-1555	中村こどもクリニック 上厨川 ☎ 648-7711	※歯科休日救急当番医の診療時間は午前9時から正午までです
12日	三愛病院附属矢巾クリニック （日）高田 ☎ 697-1131	やまだ胃腸内科クリニック 津志田中央 ☎ 614-0180	たぐち脳神経外科クリニック 本町通 ☎ 621-1234	社のこどもクリニック 向中野 ☎ 631-1160	はこぎざ歯科クリニック 高田 ☎ 697-5138
19日	南昌病院 （日）広宮沢 ☎ 697-5211	本宮Cクリニック 向中野 ☎ 631-2381	しんたろうクリニック 本宮 ☎ 631-3110	前多小児科クリニック 盛岡駅前通 ☎ 601-7478	—
20日	ふるだて加藤肛門外科クリニック （月）紫波町高水寺 ☎ 671-1717	ちだ内科・外科クリニック 東安庭 ☎ 604-3755	吉田整形外科・リウマチ科クリニック 本町通 ☎ 604-3820	さいとう小児科クリニック 月が丘 ☎ 643-7171	—
26日	成田内科胃腸科医院 （日）又兵衛新田 ☎ 698-1212	あべ菜園内科クリニック 菜園 ☎ 623-7000	プレスト齋藤外科クリニック 本宮 ☎ 631-3770	菅野小児科医院 山岸 ☎ 622-4448	平野歯科クリニック 流通センター南 ☎ 637-3788

◆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 盛岡市内丸 ☎ 651-5111
（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、病院により診療の有無や時間が異なりますので、直接各病院にお問い合わせください。