

## 楽しく作る!「おやこ料理教室」の参加者募集

町では、牛乳・乳製品を使って簡単でおいしいレシピを親子で作る「おやこ料理教室」を開催します。親子で楽しく作れる料理教室ですので、皆さんふるってご参加ください。

- 日時 8月3日(木) 午前10時～午後1時
- 場所 さわやかハウス 調理室
- 内容 くまちゃんバーガー、ヨーグルトのカラフルサラダ、ごろごろフルーツのミルクボー（全て牛乳・乳製品を使用しています）
- 対象・定員 町内にお住まいの小学生の親子20人（10組程度）  
※先着順
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 参加料 無料
- 申し込み・問い合わせ 7月5日(水)午前9時から7月20日(木)午後5時まで、役場健康長寿課健康づくり係窓口または電話（☎ 611-2827）でお申し込みください。



## 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080-5740-0648

平日	月～金 9:00～17:00
夜間（電話のみ）	7/28(金) 19:00～21:00
まちなか物忘れ相談室（ショッピングセンターアルコ）	7/18(火) 13:30～16:00
「おれんじカフェ」（やはぱーく）	7/8(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	岩手県立中央病院 上田☎653-1151	岩手医科大学附属病院 内丸☎651-5111	盛岡赤十字病院 三本柳☎637-3111	川久保病院 津志田☎635-1305	もりおかこども病院 上田字松屋敷☎662-5656
7月担当	1, 5, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 22, 24, 28, 29, 31	3, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 25, 27, 30	2, 26	4, 11, 18	1, 8, 15, 22, 29 ※土曜日（土曜祝日を含む）の午後1時～午後5時の受け付け

## 今月の休日当番医

◎診療時間9:00～17:00（紫波・矢巾の医療機関を受診する際は、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
2日 ㊟	成田内科胃腸科医院 又兵衛新田☎698-1212	盛岡南病院 津志田☎638-2020	とちない脳神経外科クリニック 津志田中央☎637-7000	もりおかこども病院 上田字松屋敷☎622-5656	※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。
9日 ㊟	はたふく医院 日詰☎672-2121	盛岡友愛病院 永井☎638-2222	遠山病院 下ノ橋☎651-2111	小林小児科クリニック 三本柳☎638-0404	むらやま歯科医院 藤沢☎601-9242
16日 ㊟	県立中央病院附属紫波地域診療センター 桜町☎676-3311	あさくらクリニック 茶畑☎621-3322	さかもと整形外科 天神町☎623-8555	白井循環器呼吸器内科・小児科 松園☎622-9845	
17日 ㊟	紫波中央眼科 紫波中央駅前☎681-7595	中の橋斎藤クリニック 中ノ橋通☎601-2277	鈴木整形外科 本宮☎658-0202	よしだクリニック 西仙北☎635-8341	
23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	菊池整形外科・形成外科クリニック 清水町☎606-5100	吉田小児科 梨木町☎652-1861	煙山歯科医院 上矢次☎697-7900
30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	緑が丘整形外科 緑が丘☎644-1555	村田小児科医院 紺屋町☎622-7132	

◆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。



すがわら ひろとくん



ふじわら けいじくん



ふじわら そうまくん



すがわら なおやくん



たかはしまなとくん

こども園  
（歳児）

- 福祉・子ども課  
(福祉係☎611-2571 子ども支援係☎611-2575)
- 子育て支援センター(☎697-1567)
- 健康長寿課  
(長寿支援係☎611-2821 健康づくり係☎611-2822)
- 地域包括支援センター(☎611-2855)

## 熱中症に注意!

熱中症は、体温の調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。体温の上昇・めまい・体のだるさ・吐き気、ひどい場合はけいれんや意識の異常など引き起こすことがあります。

これからの季節、熱中症に気をつけることはもちろん、予防をしっかりとしましょう。

### 〈熱中症の予防のポイント〉

- 普段、過ごす部屋に温度計を置いて、部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- 室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしましょう。
- 屋外で活動する際は日傘や帽子を使用し、無理せず、

適度に休憩をとりましょう。

- 日ごろから栄養バランスのよい食事を取り、体力をつけましょう。

### 〈熱中症が疑われる場合は〉

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせましょう。
- エアコン・扇風機・うちわで風を当てて、脇の下・太ももの付け根などを冷やしましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。

### 〈こんなときは救急車を呼びましょう〉

- 自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強く、動けないとき
- 意識がない(おかしい)、全身にけいれんがあるなどの症状があるとき

【問い合わせ】役場健康長寿課健康づくり係  
(☎611-2835)



## 子育て親子交流(7月)

### プレママ&ぽかぽか広場

【対象】2カ月～12カ月の乳児家庭  
【開催日】10、24日いずれも月曜日  
【時間】10:00～11:00  
【場所】子育て支援センター

### 赤ちゃん講習会

【ふれあい遊び】  
【対象】2カ月～12カ月の乳児家庭  
【開催日】19日(水)  
【時間】10:00～11:00  
【場所】子育て支援センター

さわやかハウス内☎611-2831 子育ての悩みやしつけ、養育などの相談は月～金曜日の午前9時～午後3時です。

### なかよしデー

【対象】2カ月～就園前の乳幼児家庭  
【開催日】毎週火・水・木曜日  
【時間】10:00～15:00  
【場所】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)  
※講習会終了後は、時間まで自由に過ごすことができます。

### うさちゃんのへや

【利用日】火・木・金曜日  
【時間】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7月11日(火)10:00～11:00  
「ふどうこども園のお友達と遊ぼう」

### さくらんぼ広場

【利用日】月・木・土曜日  
【時間】9:00～12:00  
【場所】矢巾東児童館  
☆講習会7月13日(木)10:00～11:00  
「プールで舟遊び」



たにむら しょうたろうくん



ふじわら かじくん



はるやま しんたろうくん



ひろない りゅうすけくん



ふじまる れおくん

ふどうこ  
(3歳)