

バランスの整った食生活を心掛けましょう

～毎年9月は「食生活改善普及運動月間」～

国は、毎年9月1日から30日までを「食生活改善普及運動月間」としています。

健康の基本は、バランスのよい食事です。主食・主菜・副菜をそろえ、野菜をたっぷり摂り、バランスの整った食生活を心掛けましょう。また、塩辛い食品は控えめにし、食塩を摂り過ぎないように気を付けましょう。

●問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係 (☎611-2827)



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)	9/22(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)	9/19(火) 13:30～16:00
「おれんじカフェ」(やはばーく)	9/9(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

受付時間	午後5時～翌日午前9時					土曜午後1時～午後5時 (祝日の土曜は午前9時～)
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	
9月担当	1, 2, 6, 8, 10, 13, 15 17, 20, 23, 25, 27, 29	4, 7, 9, 11, 14, 16, 18 22, 24, 26, 28, 30	3, 21	5, 12, 19	2, 9, 16, 23, 30	

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
3日 ㊦	徳永整形外科 南矢幅☎697-1101	あべ神経内科クリニック 肴町☎606-3711	もりた整形外科 山岸☎652-5858	菅野小児科医院 山岸☎622-4448	※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
10日 ㊦	川守田医院 紫波町日詰駅前☎676-5553	ゆい内科呼吸器科クリニック 向中野☎631-1159	くらだ脳神経・頭痛クリニック 神明町☎653-3522	もりおかこども病院 上田字松屋敷☎662-5656	流通センター歯科診療所 流通センター南☎638-5165
17日 ㊦	八木クリニック 流通センター南☎639-8722	やまだ胃腸内科クリニック 津志田中央☎614-0180	なおや脳神経・頭痛クリニック 本宮☎656-3708	さいとう小児科クリニック 月が丘☎643-7171	
18日 ㊦	紫波皮フ科医院 紫波町日詰☎672-5134	本宮Cクリニック 向中野☎631-2381	吉田整形外科・リウマチ科クリニック 本町通☎604-3820	小林小児科クリニック 三本柳☎638-0404	
23日 ㊦	紫波中央小児科 紫波町紫波中央駅前☎672-1110	ちだ内科・外科クリニック 東安庭☎604-3755	たにむらクリニック 本宮☎601-2990	森田小児科医院 緑が丘☎662-3326	
24日 ㊦	はこざき脳神経外科クリニック 紫波町桜町☎671-1515	あべ菜園内科クリニック 菜園☎623-7000	けやき整形外科クリニック 上田☎656-1677	前多小児科クリニック 盛岡駅前通☎601-7478	はこざき歯科クリニック 高田☎697-5138

◆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。



たかはし がくじゅん



たむら みなとくん



ちば ゆうとくん



やました かなでちゃん



みやざき ゆらくん

煙山保育園(3歳児)

みんななかよしお友達

健康がいど

Health

- 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(☎611-2831)
- 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)

まずは相談しましょう

岩手県では、9月10日の世界自殺予防デーにあわせ、9月を自殺防止月間としています。

自殺の背景には、失業・倒産・多重債務・長時間労働などの経済・生活問題、健康問題、家庭問題などがあります。個人の問題と思われる要因であっても周りの方が支援の手を差し伸べることで解決できることもあります。

お悩みを抱えている方は、ささいなことでも構いませんので次の相談窓口をご利用ください。

相談先

- 役場福祉・子ども課 (☎611-2572)
- 県央保健所 (こころの相談) (☎629-6574)
- 岩手県精神保健福祉センター (こころの相談電話) (☎622-6955)
- 盛岡いのちの電話 (☎654-7575)

～9月は県自殺防止月間～

精神科医によるこころの健康相談 ※相談無料

- 日時・場所 9月11日(月)午後1時～午後2時30分
矢巾町役場 (要予約)
- 相談先 役場福祉・子ども課 (☎611-2572)

平成29年度自死遺族交流会公開講座

「自死で家族を亡くしたあなたに伝えたいこと」

- 日時・場所 10月1日(日)午後1時～午後2時40分
大通会館リリオ3階 イベントホール
- 講演 「大切な家族を亡くした悲しみからの回復」
- 講師 国立精神・神経医療研究センター客員研究員
精神科医 黒澤 美枝氏
- 申し込み 岩手県精神保健福祉センター (☎629-9617)

子育て親子交流(9月)

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。

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】4、25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

【えほんのよみきかせ】
【対象】2カ月～12カ月の乳児家庭
【開催日】20日(水)
【時間】10:00～11:00
【場所】子育て支援センター

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9月7日(木)10:00～11:00
「親子ヨガ」

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9月25日(月)10:00～11:00
「お月見団子作り」



いとう こうたくん



おおぜき ゆいなちゃん



ささき しおんくん



しらさわ きょうすけくん



ふじい りょうかちゃん