

な
よし
友
達
（
保
育
園
児
）

もりしあらくん



みやざきしょうまくん



やまもとふゆかちゃん



くぼえりかちゃん

えんどうあゆむくん



むらかみかえらちゃん

すずきはんたくん



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（4月）

▷プレママ&ぽかぽか広場ベビー

（妊娠中、2～7カ月）11、18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）15、22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）

6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）

「手作りおもちゃ」

25日（月）（受付9:45）子育て支援センター

▷講習会（2カ月～就園前）

「スタンプ遊び」

20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 4/8（金）10:00～11:00

【親子ふれあい遊び】

◆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 4/22（金）10:00～11:00

【作って遊ぼう】

◆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 4/28（木）10:00～11:00

【こいのぼりを作ろう！】

4・5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	4月11日（月）	9:30～ 9:50	平成27年11月生まれ
1歳6カ月児 健診	4月20日（水）	12:30～14:00	平成26年8月～9月生まれ
2歳児キッズ 教室	5月26日（木）	9:00～10:30	平成25年11月～12月生まれ
3歳児健診	5月18日（水）	12:30～14:00	平成24年9月～10月生まれ
マタニティ ひろば	5月12日（木）	13:00～13:15	妊婦
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いる方へ≫ 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>			
項目	対象者		
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22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方	
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10年4月2日～平成11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。	

Health 健康がいとど



ちば あかり ちゃん

かわむら ひかる くん



ささき あやの ちゃん



みなみ なかお

煙山 伊織 (3歳)

みんなで取り組もう！健康づくり 運動の習慣化で心と身体を元気にしよう

運動は、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、脳や神経を活性化させて認知症も防ぎます。自分にあった運動習慣を身につけましょう。

■**矢巾町の現状** ※「健康やはば21」計画策定にあたって、平成25年に実施したアンケート調査結果より町が行ったアンケート調査によると、町内の20歳～64歳の1日平均歩行数は、男性5,498歩、女性4,527歩でした。また、65歳以上の1日平均歩行数は、男性3,686歩、女性が3,250歩で、いずれも全国平均と比較すると少ない状況です。

■生活のあらゆる場面で体を動かそう！ 合言葉は「+10」

いきなり激しい運動を始めると、けがなどの危険性があります。まずは「+10」、今より10分多く活動することを意識してみましょ。

- 駐車で、少し遠くに駐車して歩く ●自転車や徒歩で通勤する ●近くには徒歩で出かける ●テレビを見ながらストレッチをする ●エレベーターやエスカレーターより階段を利用する ●買い物ではカートを使わずかごを持つ ●電車では立つようにする

■自分に合った運動を見つけよう

手軽にできる運動や自分の好きな運動を、楽しみながら継続して行い習慣化することが大切です。

ラジオ体操は普段あまり使わない筋肉や関節をバランスよく動かすことで柔軟性を保持し、筋力を高めます。今年10月の「希望郷いわて国体」で、ラジオ体操が当町でデモンストラレーションスポーツとして開催されることを機会に、家族や仲間と一緒にラジオ体操を始めましょう！

▶**問い合わせ** 健康長寿課健康づくり係（☎ 611-2822）

【参考】厚生労働省「健康づくりのためのからだ活動基準2013」、「健康づくりのためのからだ活動方針（アクティブガイド）について」



献血バス運行情報

皆様のご協力をお願いします。

《全血献血》4月7日(木)
※全血献血は400mL献血です

- ① 9:30～11:00
JAいわて中央矢巾地域営農センター
岩手県農業共済組合盛岡・紫波支所
- ② 13:15～16:30
岩手県消防学校

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

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
3日 (日)	せき内科胃腸クリニック 西徳田 ☎ 698-4441	船山内科クリニック 下ノ橋町 ☎ 606-0812	双木整形外科医院 月が丘 ☎ 646-3855	杜のこどもクリニック 向中野 ☎ 631-1160	—
10日 (日)	志和診療所 紫波町上平沢 ☎ 673-7805	小坂内科消化器科クリニック 永井 ☎ 605-6050	遠山病院 下ノ橋町 ☎ 651-2111	前多小児科クリニック 盛岡駅前通 ☎ 601-7478	染井デンタルクリニック 南矢幅 ☎ 698-1111
17日 (日)	南矢巾ハートクリニック 南矢幅 ☎ 698-1010	おおどり鎌田内科クリニック 大通 ☎ 606-5161	わたなべおしりのクリニック 本宮 ☎ 658-1003	さいとう小児科クリニック 月が丘 ☎ 643-7171	—
24日 (日)	平井医院 紫波町日詰 ☎ 672-3200	工藤内科医院 中ノ橋通 ☎ 653-6811	吉野整形外科麻酔科医院 上太田 ☎ 658-1130	盛岡友愛病院 永井 ☎ 638-2222	スマイル歯科医院 西徳田 ☎ 697-2121
29日 (金)	おぼない内科クリニック 南矢幅 ☎ 698-1190	あべ菜園内科クリニック 菜園 ☎ 623-7000	しんたろうクリニック 本宮 ☎ 631-3110	菅野小児科医院 山岸 ☎ 622-4448	—

◆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。