

障がいへの理解を深めてみませんか？

紫波地域障がい者基幹相談支援センターでは、障がいや障がいがある人への理解を深める講演を開催します。ぜひ参加して福祉の心を育み、日常で実践してみませんか。

【第1回講演】

- 日時 2月1日(木)午後1時30分～
- 場所 さわやかハウス わくわくルーム
- 演題：「さとるだヨ！全員集合」～自閉症青年と美術館ディレクターWイケメン講演会～
- 講師 花巻市るんびにい美術館 小林覚氏
アートディレクター 板垣崇志氏

【第2回講演】

- 日時 2月28日(水)午後1時30分～
- 場所 町公民館3階 大研修室
- 演題：「生きにくさを抱える人々を支える」～精神障がい者とのかわり～
- 講師 岩手医科大学看護学部副学部長・地域包括ケア講座教授 末安民生氏
- 【定員】 各回いずれも先着80人※参加料無料
- 【申込先】 各講演日の前日までに紫波地域障がい者基幹相談支援センター（しんせい内☎601-2805）へ電話でお申し込みください。

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	
1月担当	3, 6, 10, 12, 14, 17, 19, 20, 22, 24, 27, 29, 31	1, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 28, 30	4, 7, 25	2, 9, 16	6, 13, 20, 27	

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
1日 月	堀江医院 西徳田☎681-8868	佐藤内科クリニック 大通☎626-1115	鈴木整形外科 本宮☎658-0202	西島こどもクリニック 上田☎651-1369	※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
2日 火	足澤整形形成外科 紫波町日詰☎676-2500	田中循環器内科クリニック 永井☎632-1320	さかもと整形外科 天神町☎623-8555	よしだクリニック 西仙北☎635-8341	
3日 水	高宮消化器科内科医院 西徳田☎697-7030	吉田消化器科内科 東見前☎632-4600	菊池整形外科・形成外科クリニック 清水町☎606-5100	村田小児科医院 紺屋町☎622-7132	
7日 日	渡辺内科医院 紫波町日詰☎672-3667	金子胃腸科内科 乙部☎696-2012	くらだ脳神経・頭痛クリニック 神明町☎653-3522	中村こどもクリニック 上厨川字杉原☎648-7711	
8日 月	徳永整形外科 南矢幅☎697-1101	川久保病院 津志田☎635-1305	なおや脳神経・頭痛クリニック 本宮☎656-3708	杜のこどもクリニック 向中野☎631-1160	
14日 日	川守田医院 紫波町日詰駅前☎676-5553	やまだ胃腸内科クリニック 津志田中央☎614-0180	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	エストエストデンタルケア 南矢幅☎681-2299
21日 日	八木クリニック 流通センター南☎639-8722	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	前多小児科クリニック 盛岡駅前通☎601-7478	
28日 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	けやぎ整形外科クリニック 上田☎656-1677	寺井小児科医院 山王町☎623-8249	むらやま歯科医院 藤沢☎601-9242

◆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。



くら そうすけくん



さとう まなめちゃん



くら ことろうくん



きくた かりんちゃん



えんどう こはねちゃん

北川保育園(3歳児)

みんななかよしお友達

- 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)

はじめるなら今! 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、生活習慣が深く関与していると考えられる疾患の総称です。その生活習慣病を発症する危険性が高い「メタボリック症候群」と思われる人の割合は、50代から急激に増加します。これは若い頃からの生活習慣の乱れが原因の一つと考えられています。

町の国民健康保険加入者の特定健診の結果(平成28年度)、メタボリック症候群該当者と予備軍に該当する人の割合は、男性45.8%、女性15.9%となっています。今は症状もなく元気であっても、乱れた生活習慣を続けると、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる恐れがあります。

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るため、2つのポイントを紹介するので今から始めましょう。



ポイント1 「バランスの取れた食事」

一日3食、ごはんなどの穀類・肉・魚・野菜・大豆製品などいろいろな食品を組み合わせる食べましょう。特に野菜は、病気に対する抵抗力を養い、生活習慣病予防や老化防止につながる大切な成分が含まれています。一日350g(おひたしや煮物、サラダなど約5皿)を目標に、野菜をたっぷり使った料理を食べましょう。

ポイント2 「禁煙」

タバコは、ほとんどのがんに関係しています。タバコを吸わない人でも、喫煙者からの受動喫煙により病気にかかるリスクが高まります。自分や家族、周りの人のために禁煙をしましょう。

- 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(1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】15、29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

【人形劇鑑賞】
【対象】2カ月～12カ月の乳児家庭
【開催日】10日(木)
【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。

子育て開放ルーム

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
1月19日(金)10:00～11:00
「布パペットを作ろう」

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
1月25日(木)
10:00～11:00
「節分豆まき」



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。

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)	1/26(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)	1/16(火) 13:30～16:00
「おれんじカフェ」 (やはぱーく)	1/13(土) 10:00～12:00



やわた ひなちゃん



たむら ここなちゃん

※子育て世代活動支援センター「どんぐりっこ」(矢幅駅東口「やはぱーく」3階)
開館時間: 午前9時～午後7時 (毎週水曜日は休館) ☎656-6630