

シルバーリハビリ体操考案者による講演会 ～介護予防について理解を深める～

盛岡南部地域リハビリテーション広域支援センターでは、市民公開講座を開催します。

今回のテーマは「介護予防」で、講師はシルバーリハビリ体操の考案者である大田仁史氏です。楽しく、優しさあふれるお話しと、「シルバーリハビリ体操」に触れてみませんか？どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。※参加無料、事前申し込み不要

- 日時 4月22日(日) 午前10時～正午(受付午前9時30分～)
- 会場 田園ホール
- テーマ 「住民で支える介護予防」～広げよう、シルバーリハビリ体操～(講演と体操の実演をします)
- 講師 大田仁史氏(茨城県立健康プラザ管理者 医学博士)
- 問い合わせ 同センター(南昌病院内、☎697-5211 内線229)

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)	4/27(金) 19:00～21:00
「おれんじカフェ」 (やはぱーく)	4/14(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	
4月担当	2,5,7,9,13,14,19 22,24,26,28,30	1,4,6,8,12,16,18 20,21,23,25,27,29	11,15	3,10,17	7,14,21,28	

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 ㊟	堀江医院 西徳田☎681-8868	川村内科医院 志家町☎651-6677	内丸病院 本町通☎654-5331	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
8日 ㊟	足澤整形形成外科 紫波町日詰☎676-2500	大通胃腸科内科 大通☎652-1825	わたなべおしりのクリニック 本宮☎658-1003	川久保病院 津志田☎635-1305	はこぎき歯科クリニック 高田☎697-5138
15日 ㊟	高宮消化器科内科医院 西徳田☎697-7030	遠山病院 下ノ橋町☎651-2111	吉野整形外科麻酔科医院 上太田☎658-1130	中村こどもクリニック 上厨川☎648-7711	
22日 ㊟	渡辺内科医院 紫波町日詰☎672-3667	栃内内科医院 神明町☎624-5277	とちない脳神経外科クリニック 津志田☎637-7000	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
29日 ㊟	徳永整形外科 南矢幅☎697-1101	船山内科クリニック 下ノ橋町☎606-0812	緑が丘整形外科 緑が丘☎664-1555	杜のこどもクリニック 向中野☎631-1160	
30日 ㊟	川守田医院 紫波町日詰駅前☎676-5553	小坂内科消化器科クリニック 永井☎605-6050	たぐち脳神経外科クリニック 本町通☎621-1234	前多小児科クリニック 盛岡駅前通☎601-7478	

◆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) かせ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。



さかした こうくん



さとう そよちゃん



あべ そうたくん



さとう あんなちゃん

みんななかよし
お友達

徳田保育園
(3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(☎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)

アルコール・薬物依存、うつ病の方とその家族向けの教室開催

岩手県精神保健福祉センターでは、アルコール・薬物依存、うつ病に悩む方とその家族を支援する教室を開催しますので、皆さんぜひご利用ください。

※どの教室も会場は、岩手県福祉総合相談センター（盛岡市本町通3-19-1）です。

【アルコール家族教室】※全6回のプログラム

アルコール依存症について学習し、家族同士の分かち合いをします。

- 日時 月1回 午後1時30分～午後3時30分
①4/19、②5/17、③6/14、④7/19、⑤8/9、⑥9/13
- 申し込み 4月18日(水)までに、同センターへ電話で申し込みください。

【家族のための薬物依存症教室】※6回開催

薬物依存について学習し、家族同士の分かち合いをします。

- 日時 月1回 午後1時30分～午後3時30分
①4/26、②5/31、③6/28、④7/26、⑤8/30、⑥9/27
- 申し込み 参加を希望する回の前日までに、同セン

ターへ電話で申し込みください。

【家族のためのうつ病教室】※全5回のプログラム

うつ病について学習し、家族同士の分かち合いをします。

- 日時 月1回 午後1時30分～午後3時30分
①5/10、②6/7、③7/12、④8/2、⑤9/6
- 申し込み 5月3日(木・祝)までに、同センターへ電話で申し込みください。

【薬物依存症回復支援プログラム「SMARPP」】

SMARPP（スマープ）という物質使用障害治療プログラムにより、物質依存のメカニズムや物質の心身への影響などを学習します。

※全16回の参加ができて、主治医から参加許可がでた方

- 日時 週1回 午後2時～午後3時30分※日程調整可
- 申し込み 事前に、同センターへ電話で申し込みください。

問い合わせ

岩手県精神保健福祉センター（☎629-9617）

子育て親子交流(4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】9、23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】25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】毎週火・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4月24日(水)10:00～11:00
「親子ふれあい遊び」

さくらんぼ広場

【利用日】毎週月・木・土曜日
【時間】9:00～12:00
【場所】矢巾東児童館
☆講習会4月19日(水)10:00～11:00
「鯉のぼり遊び」



よしだ よしか ちゃん



ほそかわ はると くん



よしだ ゆうか ちゃん



さかした りく くん



ふくし なお 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