

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、食塩を摂り過ぎないようにしましょう。

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

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 日	足澤整形形成外科 日誌☎676-2500	大澤脳神経・内科・歯科クリニック 茶畑☎652-0038	遠山病院 下ノ橋町☎651-2111	よしだクリニック 西仙北☎635-8341	※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
9日 日	E・肌クリニック不來方 南矢幅☎698-1152	マリオス小林内科クリニック 盛岡駅西通☎621-5222	プレスト齊藤外科クリニック 本宮☎631-3770	寺井小児科医院 山王町☎623-8249	矢巾歯科診療所 又兵衛新田☎697-7220
16日 日	高宮消化器科内科医院 西徳田☎697-7030	もりおか往診ホームケアクリニック 北飯岡☎614-0133	吉野整形外科麻酔科医院 上太田☎658-1130	吉田小児科 梨木町☎652-1861	
17日 月	なおしま医院 紫波町上平沢☎673-6967	循環器内科金矢クリニック 津志田中央☎601-2900	とちない脳神経外科クリニック 津志田中央☎637-7000	前多小児科クリニック 盛岡駅前通☎601-7478	
23日 日	堀江医院 西徳田☎681-8868	鈴木内科医院 八幡町☎623-3038	内丸病院 本町通☎654-5331	臼井循環器呼吸器内科・小児科 松園☎662-9845	流通センター歯科診療所 流通センター南☎638-5165
24日 月	渡辺内科医院 日誌☎672-3667	和田内科医院 菜園☎624-3853	緑が丘整形外科 緑が丘☎664-1555	川久保病院 津志田☎635-1305	
30日 日	志和診療所 紫波町上平沢☎673-7805	鎌田内科クリニック 本宮☎636-1725	さかもと整形外科 天神町☎623-8555	中村こどもクリニック 上厨川字杉原☎648-7711	

◆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。



ひゃくがり しゅうまくん



たかはし わたるくん



いわき さいかちゃん



いいおか はやとくん



あまの かんたくん

- 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)

大切な人を亡くした方へ 自死についての講座・交流会開催

岩手県精神保健福祉センターでは、大切な人を失った悲しみを理解し、分かち合うために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」を開催します。

参加無料ですので、お気軽に参加ください。

- 日時 9月15日(土)午後1時～午後4時30分
- 場所 大通会館リリオ3階 イベントホール
- 内容

【公開講座】午後1時～ ※どなたでも参加できます。
講演「家族を自死で亡くしたあなたに～悲嘆とケア～」
講師 黒澤美枝 氏（防衛医科大学学校精神科医）
【自死遺族交流会】午後3時～ ※対象は自死遺族の方。
同じ経験を持つ遺族が集い、ご自身の経験や想いを語り合います。

- 申し込み 電話で、岩手県精神保健福祉センター（☎629-9617）へ。

高齢者など支援する市民後見人 養成講座を開催します

盛岡広域8市町では、後見人を養成する「盛岡地域市民後見人養成講座」を開催します。

- 日時 10月11日(木)～12月13日(木)の毎週木曜午前10時～午後4時30分（全9回）
- 場所 プラザおでって ほか
- 対象 ※次の全てに該当する方 ①盛岡広域8市町に在住または在学、在勤で20歳以上の方、②原則として全ての講座を受講できる方、③未成年や破産者など後見人の欠格事由に該当しないこと、④弁護士や司法書士など後見人活動ができる専門職ではないこと
- 定員 60人程度 ※受講無料
- 申し込み 申込書に必要事項を記入し、盛岡市保健福祉部長寿社会課（盛岡市内丸12-2 ☎613-8144、FAX653-2839）へ郵送、持参、FAXで申し込み。郵送は9月25日(火)必着。詳しくは、盛岡市公式ホームページをご覧ください。

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☎697-1567 子育ての悩みやしつけ、養育などの相談は月～金曜日の午前9時～午後3時です。

プレママ&ぽかぽか広場

【対象】妊婦と2カ月～12カ月の乳児家庭
【開催日】3日(月)、28日(金)
【時間】10:00～11:00 ※受付9:45～
【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】26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27日(木)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9月20日(木)10:00～11:00
「お月見団子づくり」



よねくら ひろくん



さとう むつみ ちゃん



みた りゅうせい くん



まえの えいたくん



うしざき うらら 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