

乳がん・骨粗しょう症予防検診を延期します

町健康カレンダーで6月9日(火)～13日(土)に実施予定としていた乳がん検診と骨粗しょう症予防検診は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期します。

延期後の日程は、改めてご案内します。不明な点があれば、お気軽にご連絡ください。

●問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係 ☎ 611-2835)

マスクが寄贈されました

新型コロナウイルス感染症対策のため、町に対して以下の7者からマスクの寄贈を受けました(5月14日現在)。ありがとうございました。

頂いたマスクは町内の福祉施設、児童施設などに配布し、活用しています。

●寄贈者(順不同、敬称略) 普代村、UDトラックス岩手(株)、丸三建設(株)、信幸プロテック(株)、橋爪商事(株)、(有)ローカルサービス、阿部勝永(南矢幅1区)

夜間小児救急入院受入病院

◎受付時間 17:00～翌日9:00 (土曜日は13:00～翌日9:00)

症状が重く、入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や夜間急患診療所の診療時間外に急病の子どもを受け入れます。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	日赤	中央	国立	日赤	国立	中央
7	8	9	10	11	12	13
日赤	中央	中央	国立	日赤	中央	国立
14	15	16	17	18	19	20
中央	日赤	中央	国立	中央	日赤	中央
21	22	23	24	25	26	27
中央	国立	中央	中央	日赤	中央	日赤
28	29	30				
中央	日赤	中央				

当番医	
中央	岩手県立中央病院 盛岡市上田 1-4-1 ☎ 653-1151
医大	岩手医科大学附属病院 矢巾町医大通 2-1-1 ☎ 613-7111
国立	国立病院機構盛岡医療センター 盛岡市青山1-25-1 ☎ 647-2195
日赤	盛岡赤十字病院 盛岡市三本柳 6-1-1 ☎ 637-3111

！症状に合った適正な受診を！

救急医療は単なる時間外診療ではなく、命に関わる重症者や入院・手術が必要な患者のための医療です。診療時間内の受診と同じように利用すると、ただちに治療を受けるべき患者の受診に支障をきたします。

急を要しない場合は、通常の診療時間に受診する他、夜間急患診療所や休日救急当番医の利用にご協力ください。

6月の休日救急当番医

◎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
7日 (日)	なおしま医院 上平沢 ☎ 673-6967	金子胃腸科内科 乙部 ☎ 696-2012	吉野整形外科麻酔科医院 上太田 ☎ 658-1130	子どもは未来もりおかどもクリニック 上田字松屋敷 ☎ 656-1366	※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
14日 (日)	高宮消化器科内科医院 西徳田 ☎ 697-7030	佐藤内科クリニック 大通 ☎ 626-1115	とちない脳神経外科クリニック 津志田中央 ☎ 637-7000	みうら小児科 中野 ☎ 622-9591	煙山歯科医院 上矢次 ☎ 697-7900
21日 (日)	ふるだて加藤肛門外科クリニック 高水寺 ☎ 671-1717	ささき医院 中野 ☎ 653-0230	遠山病院 下ノ橋町 ☎ 651-2111	西島こどもクリニック 上田 ☎ 651-1369	
28日 (日)	南耳鼻咽喉科クリニック 南矢幅 ☎ 611-0133	ゆい内科呼吸器科クリニック 向中野 ☎ 631-1159	鈴木整形外科 本宮 ☎ 658-0202	よしだクリニック 西仙北 ☎ 635-8341	むらやま歯科医院 医大通 ☎ 601-9242

◆夜間(午後7時～午後11時)に風邪などの軽い症状で受診したい場合は、夜間急患診療所(盛岡市神明町 ☎ 654-1080)へ。
※土曜日は、病院によって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。



うめた ひなちゃん



たかのはし はるきくん



はたなか ひなたちゃん



すがわら あさひくん



たかのはし いちのちゃん

- 福祉課（福祉係☎611-2572、生活相談係☎611-2575）
- 子ども課（子育て家庭支援係☎611-2772、子どもあんしん係☎611-2774・2831）
- 健康長寿課（長寿支援係☎611-2821、健康づくり係☎611-2822、医療給付係☎611-2823）
- 地域包括支援センター（☎611-2855）

1日3食、バランスの良い食事を心掛けましょう

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。ここでは、家庭で手軽にできるおすすめレシピを紹介します。ぜひお試しください。



材料（2人分）

サバ2切れ、タマネギ1/2個、
エリンギ1/2本
A（濃口醤油大さじ1/2、
酢小さじ2、みりん小さじ2）

ご飯がすすむ！「さばと玉ねぎの酢じょうゆ煮」

（町食生活改善推進員協議会40周年記念レシピ集「郷土料理&オリジナルレシピ」より）

作り方

- ①ボウルに沸騰した湯を入れ少し冷まし、サバをくぐらせペーパータオルで水気をとる。
- ②タマネギ、エリンギは薄切りにする。
- ③鍋に①のサバを皮目を上にして入れ、タマネギ、エリンギ、Aを入れて中火で加熱する。
- ④煮立ったら落しふたをして、煮汁がなくなるまで煮る。

毎月の習慣にしましょう

乳がんは自己触診で見つけられます

乳がんの自己触診について、やり方やポイントなどを紹介します。早期発見のため、実践してみましょう。（出典・岩手県対がん協会ホームページ）

触診のタイミング

- ▼生理が終わって1週間くらいたったころ
- ▼閉経を迎えた方は、毎月、日にちを決めて

目でチェック

鏡の前で両腕を上下して正面・側面・斜めから確認しましょう。

触ってチェック

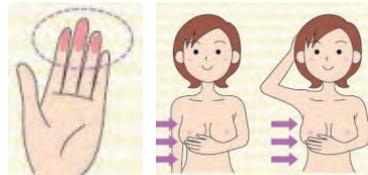
左乳房は右手、右乳房は左手で指をそろえ、指の腹で圧迫しながら、まんべんなく触ります。

いつもと違う？というときは、**外科または乳腺外科を受診しましょう。**

- 問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係（☎611-2835）



ひきつれ、くぼみ、乳頭のへこみ、湿疹のようなただれはありませんか？



しこりや固い部分、乳頭から血液のような分泌物はありませんか？



子育て・親子交流(6月)

行事はすべて、予約が必要です。事前にお問い合わせください。

aiaiひろば

●会場 さわかハウス

なかよしデー

対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族

日時 毎週火～木曜日

時間 9:30～15:00

赤ちゃん講習会

「乳幼児救急法」（定員10組）

対象 2カ月～12カ月の乳児と家族

日時 12日(金)10:00～11:00

▼問い合わせ 役場子ども課子どもあんしん係（☎697-1567）

うさちゃんのへや

日時 火・木・金曜日10:00～15:00

場所 農村環境改善センター

講習会 19日(金)10:00～11:00

「運動あそび」（定員10組）

▼問い合わせ うさちゃんのへや（不動児童館☎697-6981）

さくらんぼ広場

日時 月・水・土曜日9:00～12:00

場所 矢巾東児童館

講習会 3日(水)10:00～11:00

「ぬのマスクをつくろう」（定員6組）

問い合わせ さくらんぼ広場（矢巾東児童館☎611-1010）

子育て相談

日時 月～金曜日9:00～17時

▼問い合わせ 役場子ども課子どもあんしん係（☎697-1567）

※新型コロナウイルス感染症対策のため、広報紙に掲載済みの行事などが延期・中止となる場合があります。詳細は各記事に記載がある問い合わせ先へ。

友だち紹介

【ふどうこども園3歳児】



たかはし ひろたくん



あべ みゆうちゃん



ひらまつ そらくん



たちばな りこちゃん



いしかわ しょうたくん

※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5時30分（毎週水曜日は休館） ☎656-6630