



健康ガイド

健康のために受けましょう

■ほねケア食のポイント ～骨を元気に保つ食生活

【日時】12月5日(火)10時～13時
【場所】市保健所(神明町)
【内容】「いつの間にか骨折」や「骨折連鎖」の原因となる骨粗しょう症を予防するための講話と調理実習

【対象】市に住所がある人
【定員】25人
【費用】無料
【申し込み】11月20日(月)10時から健康増進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

■無料エイズ検査

12月1日は「世界エイズデー」。エイズは発症するまで自覚症状がほとんどなく、感染に気付かないこ

とが多い病気です。性行為や血液による感染を予防し、感染が心配な人は検査を受けましょう。

市保健所(神明町)で、エイズ検査を匿名、無料で実施しています。正確な検査結果を得るために、感染が心配な機会から3カ月以上経過後検査を受けることをお勧めします。検査結果は、採血後1週間以内に本人にお伝えします。詳しくは、保健予防課☎603-8308へお問い合わせください。

▶定例検査

【日時】毎週木曜(祝日除く)、10時～11時

【申し込み】同課へ電話予約

▶休日検査

【日時】12月9日(出)10時～12時。当日、会場どうぞ



診療時間外に子どもの具合が悪くなら...

■日曜・祝日の日中(9時～17時) 休日救急当番医(9ページ参照)へ

日中の診療時間に受診できる人は、日中の時間内に受診しましょう。時間外を受診が小児救急入院受入当番病院に集中すると、重症な子どもの治療に支障を来す恐れがあります。まずは市夜間急患診療所を受診しましょう。



■症状が軽い場合(19時～23時) 市夜間急患診療所へ

神明町3-29(市保健所2階)
☎654-1080、小児科・内科、年中無休

■症状が重い場合 小児救急入院受入当番病院へ

症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診察していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。夜間は17時から翌朝9時までです。※なお、土曜の13時(祝日の土曜は9時)から17時まで、もりおかこども病院を受診してください

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

当番病院一覧	
中央	県立中央病院
上田一丁目4-1	☎653-1151
日赤	盛岡赤十字病院
三本柳6-1-1	☎637-3111
医大	岩手医科大学附属病院
内丸19-1	☎651-5111
川久保	川久保病院
津志田26-30-1	☎635-1305
こども	もりおかこども病院
上田字松屋敷11-14	☎662-5656

市医師会ホームページでは、子どもの症状からみた医療機関の受診の仕方や、盛岡の子どもの救急についての情報を掲載しています。 [盛岡市医師会](#) [検索](#)



子育て情報ひろば カグツテ

子育て情報ひろば

催し

●子育てを楽しむ

市立とりょう保育園子育て支援センターは、次のとおり子育て支援の場を開設します。時間はいずれも10時～11時半。参加無料。当日、会場どうぞ。

【問】同支援センター☎651-8580
ひよぶよルーム【期日・場所】11月24日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、12月5日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)【対象】0歳の子と保護者▶にこにこルーム【期日・場所】11月30日(木)はタカヤアリーナ(本宮五)、12月12日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)【対象】0歳～

3歳の子と保護者▶ウッドトイ遊びの広場【期日・場所】12月1日(金)、高松地区保健センター(上田字毛無森)【対象】0歳～2歳の子と保護者

【期日】11月29日(水)・12月20日(水)、10時～11時半【場所】とりょう保育園(肴町)【対象】初妊婦【申し込み】同支援センターへ電話予約

■市立保育園の一斉園開放
【日時】11月21日(火)・28日(火)・12月12日(火)、9時半～11時【対象】0歳～就学前の子と保護者や妊婦

●電話で申し込む教室 [7桁の数字](#)：広報ID

教室の主催者へ電話でお申し込みください。表中の申込開始日時から先着順に受け付けます。

教室名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容(受講料・費用)	対象・定員	申込開始
パパママ教室～日曜コース～ 母子健康課☎603-8303	12/17(日) 10時～15時 市保健所(神明町)	妊娠中の健康管理や赤ちゃんのお風呂の入れ方などを学ぶ(無料) 1002116	36組 市に住所があり、来年4月に出産予定の初妊婦と夫	12/1(金) 14時
離乳食教室 健康増進課☎603-8305 ※グループでの申し込みはお控えください	12/19(火) 10時～12時 市保健所(神明町)	初めての離乳食への不安を解消する講話と試食(無料) 1002133	30組 市に住所があり、29年8月生まれの乳児と初めて子育てをする母親	11/28(火) 14時
マタニティ教室～平日コース～ 母子健康課☎603-8303	12/21(木) 10時～13時半 市保健所(神明町)	ママと赤ちゃんの歯や妊娠中の栄養管理などについての講話と調理実習(無料) 1002116	30人 市に住所があり、おおむね5～8カ月の初妊婦	12/8(金) 14時
こんにちはママさん講座「とことこコース」 とりょう保育園子育て支援センター(肴町) ☎651-8580・624-4103	来年1/18・25・2/1・8 木曜、全4回 10時～11時半 都南公民館(永井24)	育児のアドバイスや保健師・スクールカウンセラーの講話(託児あり)、母親同士の交流など(材料費250円) 1002663	20組 27年12月～28年11月生まれの子どもと保護者	11/28(火) 10時

12月の幼児健診

日程と対象は下表のとおり。診査票などは郵送します。

市保健所(神明町)	受付時間：9時15分～10時15分
1歳6カ月児健診	12/6(木) 28年5月20日～5月30日生まれ 12/20(水) 28年5月31日～6月9日生まれ 12/27(水) 28年6月10日～6月23日生まれ
3歳児健診	12/1(金) 26年8月9日～8月20日生まれ 12/8(金) 26年8月21日～9月3日生まれ 12/22(金) 26年9月4日～9月16日生まれ

高松地区保健センター(上田字毛無森)	受付時間：9時15分～10時15分
1歳6カ月児健診	12/13(水) 28年5月9日～6月10日生まれ
3歳児健診	12/15(金) 26年8月25日～9月15日生まれ

都南地区保健センター(津志田14)	受付時間：9時15分～10時15分
1歳6カ月児健診	12/21(木) 28年5月17日～6月14日生まれ
3歳児健診	12/14(木) 26年8月10日～9月7日生まれ

玉山総合福祉センター(浜民字泉田)	
1歳6カ月児健診 受付時間：9時～9時15分	12/7(木) 28年5月2日～6月6日生まれ
3歳児健診 受付時間：9時15分～9時半	12/7(木) 26年7月16日～8月20日生まれ

【問】母子健康課☎603-8304、玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869

防災タウンページを配布

【問】危機管理防災課☎603-8031

日頃からの備えや災害時の行動のポイントを盛り込んだ「盛岡防災タウンページ」がNTTタウンページ株式会社から発刊されます。市が提供する最新の避難所マップなども掲載されているので、災害発生に備えて確認しましょう。冊子は12月末までに市の全世帯と事業所へ配布されます。



自身や家族の避難場所をチェックしておきましょう!



Waのまちもりおかりースフェスティバルを開催

【問】Waのまちもりおかりースフェスティバルプロジェクト事務局☎623-6509
【広報ID】1001915

森の素材で作るクリスマスリース作り

【日時】11月23日(木)10時～12時
【場所】浜民公民館(浜民字鶴塚)
【定員】20人
【費用】1000円
【申し込み】11月17日(金)10時から同プロジェクト事務局で先着順に電話受け付け

Waのまちもりおかりース展

公募したリースのほか、過去の入賞者の作品なども展示します。来場者の投票と有識者の審査で今年の大賞を決定し、最終日に表彰式を行います。趣向を凝らしたさまざまなリースをぜひ会場でご堪能ください。

【日時】11月29日(水)～12月3日(日)10時～18時※3日は13時まで
【場所】プラザおでって(中ノ橋通一)
【費用】無料。当日会場どうぞ

Waのまちなか展示

大通と肴町周辺を中心に、森の素材を使ったリースで冬のまち並みを美しく彩ります。
【期間】11月28日(火)～12月25日(月)

動物公園へ行こう!

【問】動物公園☎654-8266

動物公園(新庄字八木田)で、次のイベントを開催します。冬季閉園で気軽に会うことができなくなる動物たちに会いに行ってみませんか。

カナダカワウソのカエデは第1回カワウソウ選挙で全国第3位に輝きました!



勤労感謝の日

【日時】11月23日(木)11時～15時
【内容】来園者を楽しませてくれる動物たちに、感謝の気持ちを込めておもちゃなどをプレゼント
【費用】入場料が必要



おもちゃで遊ぶカエデ

ちょっと早いクリスマス

【日時】11月26日(日)10時半～15時
【内容】クリスマスにちなんだ工作会や、動物たちへのプレゼントなどさまざまなイベントを開催
【費用】無料。当日会場どうぞ



サンタとトナカイがお出迎え

26日は入場も無料!

29年度都市景観賞が決定

【問】景観政策課☎601-5541
【広報ID】1021057

市は、29年度の都市景観賞に44件の応募の中から3件を決定しました。表彰は、11月22日(水)13時半からプラザおでって(中ノ橋通一)で開催する「都市景観シンポジウム」で行います。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

市は、自然と歴史的環境が調和した盛岡らしい都市景観を形づくるため、さまざまな景観施策に取り組んでいます。その一環として行う「盛岡市都市景観賞」の表彰は、周囲の景観に調和した魅力ある建築物や地域のまち並みなどをたたえ、周知するもの。より一層美しい盛岡の形成と次世代への継承を進めていくことを目指しています



松田屋菓子舗▶(南大通三)

盛岡の町家を現代に残す改修と、設備機器を隠すための格子など、細部にまで見えるまち並みへの配慮を評価



◀盛南ひまわり保育園(向中野字道明)

新しいまちづくりの進む道明地区のまち並みとの調和と周囲の景観を引き立てるデザイン性を評価



◀木伏緑地(盛岡駅前通)

駅から中心市街地への玄関口として明るく開放感のある整備が人々のにぎわいを期待できる点を評価