



盛岡市保健所の健康ガイド

このページに関する問い合わせやご意見、ご感想は下記へどうぞ。
■市保健所企画総務課 ☎020-0884神明町3-29、☎603-8301
✉電子メール kikakusoumu@city.morioka.iwate.jp



Health Guide

8月23日開催の離乳食教室に参加した子どもたち

健康のために受けましょう

■忙しい人に！日曜日検診を実施

平日の受診が難しい人のために、胃がんの集団検診と乳がん検診を日曜日に実施します。【問】健康推進課☎603-8306

▶胃がん集団検診（X線検診）
【対象】市に住所がある40歳以上で、今年の検診を受けていない人（職場などで胃がん検診の制度がある人を除く）
【日時・場所】表1のとおり
【費用】1100円
【申し込み】健康推進課☎603-8306に、電話で希望する日時をお知らせください。申し込んだ人には受検票を送ります

▶乳がん検診

【日時・場所】表2のとおり
【申し込み】表2の医療機関に直接電話してください。完全予約制です（無料クーポンが送付されている人は、持参してください）

■成人検診は10月末までです

本年度の成人検診（乳がん・子宮頸がんを除く）は10月31日(月)で終了します。10月になると医療機関が混み合い、予約が取れない場合がありますので、早めの受診をお勧めします。検診を受けられる医療機関など詳しくは、広報もりおか6月15日号に折り込みの「検診だより」か、市公式ホームページをご覧ください。

【問】健康推進課☎603-8306

■B型肝炎ワクチン予防接種が始まります

乳児のB型肝炎ワクチン予防接種が、10月から定期接種になります。接種券は、郵送または赤ちゃん手帳と一緒に交付します。

【対象】28年4月1日以降に生まれた1歳未満の子
【接種回数】3回（既に接種を受けている場合、残りの回数が対象になります）
【費用】無料
【接種場所】小児科など指定医療機関。一覧は郵送します
【問】保健予防課☎603-8307

楽しく一緒に学びましょう

■ラジオ体操活用術

【対象】市に住所がある、運動制限のない人
【日時】9月28日(水)13時半～15時半
【場所】高松地区保健センター（上田字毛無森）
【定員】30人（受講無料）
【申し込み】9月21日(水)10時から健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

■ゆるフィット運動クラス～目指せバランスボディ～

自分の体の特徴を再認識しながら、運動習慣を身に付けます。

【対象】市に住所がある64歳以下で、運動習慣のない人
【日時】9月29日・10月13日・27日・11月10日・24日・12月8日、木曜、13時15分～15時
【場所】市保健所（神明町）
【定員】25人（受講無料）
【申し込み】9月20日(火)10時から健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

■若いうちからはねケア食～骨を元気に保つ食生活～

「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。予防のポイントを講話と調理実習を通して学びます。

【対象】市に住所がある人
【日時】10月7日(金)10時～13時
【場所】市保健所（神明町）
【定員】25人（受講無料）
【申し込み】9月20日(火)10時から30日(金)17時まで健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け



■ココロカラダヨロコブ講座

食事と運動について学ぶ講座を表3のとおり開催します。

【場所】県予防医学協会（北飯岡四）
【申し込み】9月29日(水)9時から各開催日の1週間前の17時まで、同協会☎638-4886で先着順に電話受け付け

■MORIガール&ママの食育レッスン

女子力アップのための食事の話や郷土料理の調理実習と試食を行います。

【対象】市に住所がある、20～30代の女性（妊産婦と本年度既に参加した人を除く）
【日時】10月20日(木)10時～13時
【場所】市保健所（神明町）
【定員】20人（受講無料）

【申し込み】9月28日(水)9時から健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け。託児（1歳以上の幼児）を希望する人は、申し込み時にお話ください（先着10人）

■パパママ教室～日曜コース～

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びます。夫婦での参加をお勧めします。

【対象】市に住所があり、来年2月に出産予定の初妊婦と夫
【日時】10月23日(日)10時～15時
【場所】市保健所（神明町）
【定員】40組（受講無料）
【申し込み】10月7日(金)14時から健康推進課☎603-8303で先着順に電話受け付け

■離乳食教室

離乳食についての講話や試食を

表3 ココロカラダヨロコブ講座の日程など

期日	時間	内容	費用	定員
10月19日(水)	14：30～15：30	女性のための健康体操教室	500円	20人
11月16日(水)	14：30～15：30	腰痛・肩こり予防のストレッチング	500円	20人
12月21日(水)	11：00～13：00	ランチで学ぶ栄養学（「あぶら」の話）	500円 ※ランチ代別途	16人

10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）			
1歳6カ月児健診	10/5(水)	27年3月27日～4月5日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	10/19(水)	27年4月6日～4月14日生まれ	
	10/26(水)	27年4月15日～4月23日生まれ	
	10/7(金)	25年6月22日～7月2日生まれ	
	10/14(金)	25年7月3日～7月12日生まれ	
	10/21(金)	25年7月13日～7月21日生まれ	
高松地区保健センター（上田字毛無森）			
1歳6カ月児健診	10/12(水)	27年3月15日～4月12日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	10/28(金)	25年6月24日～7月23日生まれ	
都南地区保健センター（津志田14）			
1歳6カ月児健診	10/20(木)	27年3月16日～4月20日生まれ	
受付時間：9時15分～10時15分	10/13(木)	25年6月9日～7月5日生まれ	
玉山総合福祉センター（渋民字泉田）			
1歳6カ月児健診	10/6(水)	27年3月1日～4月5日生まれ	
受付時間：9時～9時15分	10/6(水)	25年6月1日～6月30日生まれ	
3歳児健診	10/15(水)	25年6月1日～6月30日生まれ	
受付時間：9時15分～9時半	10/6(水)	25年6月1日～6月30日生まれ	
【問】健康推進課☎603-8304 玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869			

9月20日から26日までは動物愛護週間です

動物を大切にし、正しい飼い方への理解と関心を深めてもらうため、次のとおりイベントを開催します。【問】生活衛生課☎603-8311



■犬猫慰霊祭

飼い主が飼えなくなる、迷子になる、などで市保健所や県央保健所に引き取られ、やむを得ず殺処分された犬と猫を供養します。

【日時】9月21日(水)14時～14時半
【場所】県央保健所犬猫保護センター（三ツ割五）
【費用】無料。献花を用意します

■動物愛護フェスティバル

【日時】9月22日(木)10時～14時
【場所】馬っこパーク・いわて（滝沢市）
【内容】ペットの健康やしつけの相談、犬・猫の譲渡会、マイクロチップ装着の実演、ポニーの乗馬体験、ペット川柳コンテスト、スタンパラリーなど
【費用】無料

■犬のしつけ方教室（わんわんセミナー）

毎年好評のわんわんセミナーを今年も開催。いずれも参加無料です。【申し込み】9月20日(火)9時から30日(金)17時まで、生活衛生課☎603-8311で電話受け付け。定員を超えた場合は抽選

①飼い方教室（講義）
【日時】10月15日(土)13時半～16時
【場所】都南公民館（永井24）
【定員】50人

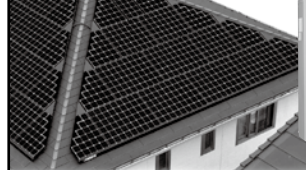
②しつけ方教室（実技）
【日時】10月16日(日)9時半～12時
【場所】中央公園ドッグラン（本宮字蛇屋敷）
【対象】①の講義を受けた人と同伴犬
【定員】20組※市に登録し、狂犬病・混合ワクチンを接種済みの犬

広 告

京セラのリチウムイオン蓄電システム～京セラは業界に先駆けて10年保証～

太陽光で電気を創ってしっかり蓄える。選べる3機種をラインアップ。

太陽光発電+蓄電池



大 容 量 タイプ	12.0 kWh
マルチDCリンクタイプ	7.2 kWh
スタンダードタイプ (Type A・Type B)	7.2 kWh

◎使用方法等の詳細につきましては、お問い合わせください。

7.2kWhシステムの場合
最大 12時間 連続使用可能※
12.0kWhシステムでは最大23時間
※使用する電力の合計を約430kWh程度とした場合



お見積無料！詳しくは下記店舗までお問い合わせ下さい。

☎0120-93-7373

京セラソーラーFC 盛岡
盛岡市青山四丁目10-11(株)東日本ソーナ
※東京インテリア隣
TEL.019-645-2609 FAX.019-645-2659

京セラソーラーFC 盛岡南
盛岡市本宮七丁目1-1 イオンモール盛岡南2F
※イオンスポーツクラブ盛岡南店向
TEL.019-601-8413 FAX.019-601-8418

盛岡市青山四丁目10-11(株)東日本ソーナ

広 告

お売りください！

まるごとリサイクル

新品・リサイクル・アウトレット・ディスプレイ販売

ABC SHOP

(株)ロハス 盛岡市厨川三丁目11-11
TEL.019-648-9123

古物商 岩手県公安委員会 第211170000528号

出張査定も店頭持込も
その場で即現金化。

いつもより
買取
20%UP

★取り扱い品目★※状態により買えない場合があります

地デジ液晶テレビ・全自動洗濯機・2槽式洗濯機・冷蔵庫・掃除機・炊飯器・LED照明器具・カラオケ機器・冷暖房機器・食器棚・ダイニングテーブル・チェスト・ソファ・椅子・輸入家具・小家具・シューズボックス・ステンレス流し台・作業台・製氷機・コールドテーブル・冷蔵ショーケース・業務用ガス器具・フライヤー・鉄板焼き・事務机・脇机・会議テーブル・事務椅子・折りたたみ椅子・スチールロッカー・スチール書庫・スチールボード・カウンターチェア・ボックスソファ・カフテーブル・食器ギフト・寝装ギフト・レコード・昭和レトロ・骨董品・ガス湯沸器・ガステーブル・電動工具・インパクトドライバ・丸のこ・発電機・エアコンプレッサ・エアーツール・自転車・子供用乗り物・バイク・カーコンボ・ポータブルナビ・ギター・さんざ太鼓・太鼓・洋琴・三味線・尺八・南部鉄瓶・漢流筆・投げ竿・リール・ルアー等

厨川店 ☎0120-73-9123

盛岡市厨川三丁目11-11

津志田横丁店 ☎019-656-0200

盛岡市津志田南三丁目7-95

運動公園前店 ☎019-647-7775

盛岡市月が丘一丁目30-51

ABCショップホームページ

URL http://www.re-abcshop.com

