



# 盛岡市保健所の健康ガイド

## 楽しく一緒に学びましょう

### ■すてきなキッチン栄養教室

調味を控えて味力(みりょく)をアップ! 血管をしなやかに保ち、脳卒中を予防するコツを講話と調理実習で学びます。

【対象】市に住民登録がある人  
【日時】3月3日(金)10時~13時  
【場所】上田公民館(上田四)  
【定員】25人  
【申し込み】2月20日(月)10時から、健康推進課☎603-8305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と郷土料理の調理実習を行います。

【対象】市に住民登録があり、おおむね20~30代の女性※妊産婦除く  
【日時】3月7日(火)10時~13時  
【場所】市保健所(神明町)  
【定員】20人  
【申し込み】2月22日(水)9時から、健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け。1歳以上の託児可能(先着10人)。申込時にお伝えください

### ■パバママ教室~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。

【対象】市に住民登録があり、7月に出産予定の初妊婦と夫  
【日時】3月12日(日)10時~15時  
【場所】市保健所(神明町)  
【定員】40組  
【申し込み】2月17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

初めての離乳食への不安を解消するため、講話と試食を行います。  
【対象】市に住民登録があり、

28年11月生まれの第1子と母親  
【日時】3月21日(火)10時~12時  
【場所】市保健所(神明町)  
【定員】30組  
【申し込み】2月28日(火)14時から、健康推進課☎603-8305で先着順に電話受け付け。グループでの申し込みはお控えください

## 健康のために受けましょう

### ■乳がん・子宮頸がん検診は3月17日まで

28年度の市の乳がん・子宮頸がん検診は3月17日(金)で終了します。対象は、勤務先などで受診機会のない人。希望する人は指定医療機関へお問い合わせください。昨年6月に送付した成人検診受診券が必要です。詳しくは、健康推進課☎603-8306へどうぞ。

▶乳がん検診(2年に1回の受診)  
【内容】視触診、乳房X線検査  
【対象】市に住民登録がある40歳以上の女性  
【費用】1700円※

▶子宮頸がん検診  
【内容】子宮頸部の細胞診・内診  
【対象】市に住民登録がある20歳以上の女性  
【費用】1600円※  
※市民税非課税世帯や3月31日現在で70歳以上の人などは無料

## その他のお知らせ

### ■休日無料エイズ検査とハートフルエイズデーイベント

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。市保健所は、休日エイズ検査を匿



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

名、無料で実施します。予約不要です。また、同日はエイズ予防活動をする団体が活動発表や討論会を行うイベントも開催します。

【日時】2月26日(日)、検査受け付けは11時~14時、イベントは13時~16時  
【場所】アイーナ(盛岡駅西通一)  
【問】保健予防課☎603-8308

### ■こころの悩み電話相談

心の悩みについて、精神科の看護師が電話相談に応じます。  
【日時】3月4日(土)10時~15時  
【相談電話】日本精神科看護協会県支部☎604-7006・604-7007

### ■その病気、その症状はアスベスト(石綿)が原因かも

肺がんや中皮腫などを患ったり、それが原因で亡くなった人が家族にいませんか? アスベスト(石綿)による疾病と認定された場合、

## 3月の幼児健診

市保健所(神明町)		
1歳6カ月児健診	3/1(水)	27年8月8日~8月19日生まれ
受付時間: 9時15分~10時15分	3/15(水)	27年8月20日~9月1日生まれ
	3/22(水)	27年9月2日~9月12日生まれ
3歳児健診	3/3(金)	25年11月17日~11月26日生まれ
受付時間: 9時15分~10時15分	3/10(金)	25年11月27日~12月8日生まれ
	3/17(金)	25年12月9日~12月17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	3/8(水)	27年8月9日~9月8日生まれ
受付時間: 9時15分~10時15分	3/24(金)	25年11月19日~12月24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	3/16(木)	27年8月17日~9月16日生まれ
受付時間: 9時15分~10時15分	3/9(水)	25年11月1日~12月9日生まれ

玉山総合福祉センター(波氏字泉田)		
1歳6カ月児健診	3/2(水)	27年8月2日~9月1日生まれ
受付時間: 9時~9時15分	3/2(水)	25年11月2日~12月1日生まれ
3歳児健診	3/2(水)	25年11月2日~12月1日生まれ
受付時間: 9時15分~9時半		

【問】健康推進課☎603-8304、玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869

### ■マタニティ教室 日程変更のお知らせ

母子健康手帳配布時にお知らせしていた3月16日開催予定の「マタニティ教室~平日コース」の日程が次のとおり変更になりました。

【対象】市に住民登録があり、参加時におおむね妊娠5~8カ月の初妊婦  
【日時】2月23日(木)10時~13時半  
【場所】市保健所(神明町)  
【内容】妊娠中の栄養管理と、ママと赤ちゃんの歯の健康について、講話や調理実習を通して学ぶ  
【申し込み】健康推進課☎603-8303にお問い合わせください

本人や遺族が各種給付を受けることができます。また、同日はエイズ予防活動をする団体が活動発表や討論会を行うイベントも開催します。

1月24日開催の離乳食教室に参加した子どもたち

# 児童センター・児童館

友だちいっぱい! みんなおいでよ、遊ぼうよ!



1月24日開催の離乳食教室に参加した子どもたち

児童センター・児童館は、主に小学生が放課後を過ごすための市の施設で、市内に39館2分室設置されています。読書のほか、一輪車などさまざまな遊具で楽しく遊べます。また、安全に遊べるよう児童厚生員が見守ります。利用には申し込みが必要です。【問】子育てあんしん課☎613-8347

## 利用時間や休館日など

利用時間などは次のとおりで利用は無料。利用方法は各施設により異なります。詳しくは、利用したい施設へお問い合わせください。

### 盛岡・都南地域

【利用時間】  
①月~金曜と日曜・祝日は9時~18時※日曜・祝日は保護者の付き添いが必要  
②土曜と夏休みなどの期間は8時~18時  
【休館日】年末年始

### 玉山地域

【利用時間】  
①月~金曜は10時半~19時  
②土曜は8時~18時  
③夏休みなどの期間は8時~19時※土曜は18時まで  
【休館日】日曜・祝日・年末年始

※巻堀児童館と生出児童館は、就学前の子どもの預かりを有料で実施。詳しくは、各児童館へどうぞ

施設の一覧は、市公式ホームページでご覧ください。  
【広報ID】1002515



## 盛岡・都南地域の利用説明会と申し込み

利用説明会を次のとおり開催します。利用したい施設に、利用する児童と一緒にお越しください。利用申し込みも各会場で受け付けます。  
【説明会日時】3月4日(土)14時~  
※説明会に出席できない場合、申し込みの方法や期限などについては各施設へお問い合わせください

## 玉山地域の利用申し込み

利用したい施設に申請してください。申請書は各児童館に備え付けます。  
【受け付け】2月15日(水)~3月15日(水)(日曜・祝日を除く)、10時半~18時



## 放課後児童クラブも利用者募集

共働きなどのため保護者が日中自宅にいない小学生が、放課後を民家や専用の建物などで過ごす放課後児童クラブ(学童保育クラブ)。市内に39のクラブが設置され、運営する保護者会などが利用者を募集しています。開設時間や利用方法など詳しくは、各クラブへお問い合わせください。  
【受付時間】月~土曜、13時~18時

施設の一覧は、市公式ホームページでご覧ください。  
【広報ID】1002516



## 診療時間外に子どもの具合が悪くなら...

■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、市夜間急患診療所や休日救急当番医が診療していない時間帯の急病の子どもを受け入れます。土曜は13時から17時まで、夜間は17時から翌朝9時までです。

3月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	日赤
			1	2	3	4	県立中央病院	盛岡赤十字病院
			中央	医大	中央	医大	上田一丁目4-1 ☎653-1151	三本柳6-1-1 ☎637-3111
5	6	7	8	9	10	11	医大	岩手医科大学附属病院
中央	医大	川久保	中央	医大	中央	こども	内丸19-1 ☎651-5111	こども もりおかこども病院
12	13	14	15	16	17	18	上田字松屋敷11-14 ☎662-5656	川久保 川久保病院
日赤	医大	川久保	中央	医大	中央	医大	津志田26-30-1 ☎635-1305	
19	20	21	22	23	24	25		
中央	医大	川久保	日赤	医大	中央	こども		
26	27	28	29	30	31			
中央	医大	中央	医大	中央	医大			

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。また、時間外を受診は小児救急入院受入当番病院に集中し、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。

日曜、祝日の日中は休日救急当番医(11ページ参照)を受診してください

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](#)

広告

## 正社員・パート・アルバイト求人情報サイト 出しごと発見 T-SITE

# 求人広告募集中!

年間定額制 **60,000円**(税別)

年間何度使っても60,000円、掲載もスピーディーに対応します。TSUTAYAやTポイント等を展開する、カルチャアコンビニエンスクラブグループ(CCC)のネット総合サイト「T-SITE」の圧倒的な集客力を生かして、貴社の求人をお手伝いします。  
<http://job.tsite.jp>

お問い合わせ・お申し込みは [Natural Com.](http://www.natural.com) ナチュラルコム株式会社  
岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F  
TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130  
E-mail:office@naturalcom.jp URL:http://www.natural.com

広告

DCMホームマック福祉サポートショップ

## はあ~とふるの森

# 補聴器体験会

2/18(土)・19(日)  
10:00~16:00  
盛南店1F はあ~とふるの森にて

お客さまのご自宅で相談・体験できます! スタッフが伺います

介護用品を常時多数展示中!

福祉用具の販売・レンタル、手すり・バリアフリーなど住宅改修

デモ貸し出し体験後のキャンセルOK 購入後の調整も自宅へ訪問

【本社】札幌市厚別区厚別中央3条2丁目1番1号 Tel(011)892-6611(代)

盛南店 盛岡市向中野七丁目16番77号  
Tel(019)631-1582  
※9:00~※9:00年中無休(元日を除く)

icm Homac DCMホームマック