



# 健康ガイド

## 歯っぴーな暮らしのために

### ■成人歯科健康診査

市は、年間を通じて成人歯科健康診査（個別）を実施しています。受診の際は、指定歯科医療機関へ電話予約しましょう。

【対象】40歳以上の社会保険被保険者本人以外  
【費用】500円  
【問】健康増進課 ☎603-8306  
【広報ID】1006576

## 気軽に相談ください

### ■健康相談

生活習慣病予防や健康づくりなどの相談に応じます。日程は表1のとおりで予約不要。日時が変更になる場合もあるので、事前に健康増進課 ☎603-8305へご確認ください。健診などの相談の場合は、健診結果が分かるものを持参してください。

【広報ID】1000592

### ■こころの健康相談

心の病気についての相談を受け付けます。面接相談の会場はいつでも市保健所（神明町）です。  
▶保健師による相談  
【日時】月～金曜（祝日を除く）、9時～16時

【電話相談】保健予防課 ☎603-8309

【面接相談】要予約。同課へお問い合わせください

▶精神科医による面接相談  
【日時】毎月1回（要予約）。詳しくは、保健予防課へお問い合わせください

## お知らせ

### ■公開講座「家族を亡くした悲しみを抱えるあなたへ」

家族を亡くしたことで長期間にわたって落ち込んだ気分が続くと、心身に大きな影響が生じます。そうした症状を抱える人へのケアについて学ぶ講座と、遺族を対象にしたプログラムを開催します。費用はいずれも無料です。

【日時・内容】5月14日(日)▶公開講座：13時～14時半、講演と県精神保健福祉センターの

場所	おおむねの開催日	時間
市保健所（神明町）	毎月第1火曜	13時半～15時
	毎月第3火曜	10時～11時半
松園地区活動センター（西松園二）	毎月第1火曜	10時～11時半
山岸地区活動センター（山岸四）	奇数月第1水曜	10時～11時半
土淵地区活動センター（前湯四）	奇数月第1木曜	13時半～15時
都南地区保健センター（津志田14）	毎月第2火曜	10時～11時半
上田老人福祉センター（上田四）	毎月第2水曜	10時～11時半
つなぎ老人憩いの家（繁字館市）	毎月第2木曜	13時～15時
青山地区活動センター（青山三）	毎月第3月曜	10時～11時半
仙北地区活動センター（仙北二）	毎月第3金曜	10時～11時半
本宮地区活動センター（本宮四）	毎月第2金曜	10時～11時半
高松地区保健センター（上田字毛無森）	毎月第4火曜	10時～11時半

### ■健康づくり！マッサージ等指導教室

マッサージ師が健康づくりについてアドバイスする教室を表3のとおり開催します。マッサージなどを通じ、生活に役立つ体のケアの仕方なども教えます。費用は無料。タオルをご用意ください。

【対象】60歳以上  
【定員】各15～25人  
【申し込み】当日開始10分前から先着順に受け付け  
【問】長寿社会課 ☎603-8003  
【広報ID】1003805

取り組みの紹介▶こころサロン ENERGY：14時50分～16時半、家族を亡くした強い悲しみが1年以上続いている遺族を対象にした、回復をサポートするプログラム

【場所】県福祉総合相談センター（本町通三）

【申し込み】県精神保健福祉センター ☎629-9617で電話またはファクス629-9603で受け付け。ファクス用の申込用紙は同福祉センターのホームページからダウンロードできます。5月8日(月)17時締め切り

### ■家族のための教室

うつ病について、適切な対応方法や家族の自己管理について学び、家族同士の情報交換を行います。

【日時】5月25日(木)と6月～9月の第3木曜、全5回、13時半～15時半

【場所】県福祉総合相談センター（本町通三）

【対象】うつ病の治療を受けている人の家族

【申し込み】県精神保健福祉センター ☎629-9617で電話受け付け。5月18日(木)17時締め切り

### ■麻しん風しん第2期予防接種

麻しん風しんの第2期予防接種を来年3月31日まで実施。早めの接種を勧めます。

【対象】23年4月2日～24年4月1日生まれ

【問】保健予防課 ☎603-8307  
【広報ID】1002154

### ■水質検査を受け付けます

井戸水など飲用水の水質検査を行っています。水を入れるための専用容器を事前に生活衛生課で貸し出します。表2の受付日に水を採取して同課へ持参してください。

【受付時間】9時～11時半  
【検査内容・費用】▶簡易検査：基本的な11項目を検査（8470円）▶一般検査：塩素消毒をしている水に適した23項目を検査（2万6610円）  
【問】同課 ☎603-8310  
【広報ID】1019002

月	簡易検査	一般検査
4月	17日・24日	17日
5月	8日・29日	29日
6月	5日・26日	26日
7月	10日・24日	10日
8月	7日・21日	21日
9月	11日・25日	25日

この他の会場でも開催するときは、広報などでお知らせします。



日時	会場
4/18(火)・5/16(火)、13時半～15時半	上堂老人福祉センター（上堂三）
4/21(金)・5/12(金)、13時半～15時半 ※以降はおおむね第1・3金曜	青山老人福祉センター（青山三）
4/22(土)・5/13(土)、10時15分～12時15分 ※6～8月までは第2火曜・第4土曜	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）
4/27(木)10時～12時 ※以降はおおむね第4木曜	都南老人福祉センター（湯沢1）
4/28(金)10時～12時 ※以降はおおむね第4金曜	太田老人福祉センター（上太田細工）

# 子育て情報ひろば

### ●こんにちはママさん講座とことこコース

保健師・スクールカウンセラーが育児についての講話やアドバイスをを行います。母親同士の交流もあります。【日時】5月18日～6月8日、木曜、全4回、10時～11時半【場所】上田公民館（上田四）  
【対象】27年4月1日～28年3月31日生まれの子と保護者【定員】20組【費用】250円【申し込み】とりょう保育園子育て支援センター ☎651-8580・624-4103で、4月18日(火)14時から先着順に電話受け付け【広報ID】1002663

### ●離乳食教室

初めての離乳食への不安を解消するための講話と試食を行います。【日時】5月23日(火)10時～12時【場所】市保健所（神明町）【対象】市に住民登録があり、29年1月生まれの子と初めて子育てをする母親【定員】30組【申し込み】4月25日(火)14時から健康増進課

☎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ください【広報ID】1002133

### ●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。【日時】5月28日(日)10時～15時【場所】市保健所（神明町）【対象】市に住民登録があり、9月に出産予定の初妊婦と夫【定員】36組【申し込み】5月12日(金)14時から母子健康課 ☎603-8303で先着順に電話受け付け【広報ID】1002116

### ●幼児・妊産婦の歯科健康診査

市は、年間を通じて歯科健診（個別）を実施しています。対象と費用は表のとおり。受診の際は、指定歯科医療機関へ電話予約しましょう。詳しくは、母子健康課 ☎603-8304へお問い合わせください。【広報ID】幼児1002151、妊産婦1002120

健診の種類	対象	費用	備考
1歳児	1歳以上1歳3カ月未満	無料	赤ちゃん手帳の歯科健診票を持参
2歳児	2歳以上2歳3カ月未満		
4歳児	4歳以上4歳3カ月未満		
5歳児	5歳以上6歳未満 ※第一大臼歯が生えていなくても受診可能		
シーラント予防処置	5歳児歯科健診受診児	自己負担有	歯の健康ノート（シーラント券）を持参
妊産婦	妊娠中から産後1年以内	500円	母子健康手帳と保険証を持参

## 5月の幼児健診

市保健所（神明町）	日程と対象は下表のとおり。診査票などは郵送します。
1歳6カ月児健診 受付時間：9時15分～10時15分	5/17(水) 27年10月11日～10月21日生まれ 5/24(水) 27年10月22日～11月2日生まれ 5/31(水) 27年11月3日～11月13日生まれ
3歳児健診 受付時間：9時15分～10時15分	5/12(金) 26年1月9日～1月18日生まれ 5/19(金) 26年1月19日～1月31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 受付時間：9時15分～10時15分
3歳児健診 受付時間：9時15分～10時15分	5/10(水) 27年10月11日～11月10日生まれ
3歳児健診 受付時間：9時15分～10時15分	5/26(金) 26年1月22日～2月26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 受付時間：9時15分～10時15分
3歳児健診 受付時間：9時15分～10時15分	5/18(木) 27年10月17日～11月18日生まれ
3歳児健診 受付時間：9時15分～10時15分	5/11(木) 26年1月14日～2月11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
3歳児健診 受付時間：9時15分～9時半	5/11(木) 27年10月6日～11月10日生まれ
3歳児健診 受付時間：9時15分～9時半	5/11(木) 26年1月1日～1月31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	

## 子どもと一緒に楽しもう！

### ●ゴールデンウィーク！古代体験ひろば

【期間】4月29日(土)～5月7日(日)【場所】遺跡の学び館（本宮字荒屋）【内容・費用】火おこし、弓矢体験（無料）、土玉彩色作り、古代風ストラップ作り（100円）、勾玉作り（300円）※入館料が別途必要【申し込み】各日10時～11時半と13時～14時半に同館で直接受け付け【問】同館 ☎635-6600

### ●母の日似顔絵コンテスト

お母さんの似顔絵を受け付け、作品を館内に展示します。応募者にはプレゼントを進呈。入賞者は5月15日(月)に発表します。【受付期間】4月29日(土)～5月14日(日)、10時～20時半※展示は5月21日(日)まで【場所】ゆびあす（上田字小鳥沢）【問】ゆびあす ☎662-1414

### ●ぬいぐるみおとまりかい

【日時】5月6日(土)11時～11時半、7日(日)14時～16時【場所】都南区図書館（永井24）【内容】ぬいぐるみと一緒におはなし会へ参加し、ぬいぐるみだけが同館へお泊り。翌日、お泊り会の様子をアルバムにしてプレゼント【対象】3歳～小学生【定員】10人【費用】無料【申し込み】4月29日(土)10時から、同館 ☎637-3636で先着順に電話または直接受け付け



ぬいぐるみおとまりかいの様子

## 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。

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

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、時間外の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（9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

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

日本形成外科学会 形成外科専門医

## さくら美容形成クリニック

【診療科目】形成外科・美容外科・皮膚科

美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。



院長 田崎 治子

☎0120-777-392

【診療時間】10:00～19:00 [定休日]不定休  
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F  
HP <http://sakura-keisei.jp/>



## 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.**  
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>