健康ガイド

使し 康のた<u>めに受けましょう</u>

■結核レントゲン集団検診

8月と9月の結核レントゲン集 団検診の日程は**表1**のとおりで本 年度は9月24日で終了です。対 象は昭和28年4月1日以前生ま れの人。6月に発送した受診券 (成人検診受診券と同一)に記入

し、都合が良い会場へお越しくだ さい。肺がん検診を受診する人は 受ける必要がありません。詳しく は、保健予防課☎603-8308へど

【広報 I D】1006625

検診は忘れずに受けましょう



表1 結核レントゲン集団検診の日程

お知らせ

■統合失調症の家族講座

統合失調症患者の家族を対象に 表2のとおり講座を開催。時間は いずれも13時半~15時半です。

【定員】各30人※8月31日は公開 講座のため定員なし(費用無料)

【申し込み】 8月21日(月)10時か ら保健予防課☎603-8309で先着 順に電話受け付け※8月31日の みの場合は不要

表 2 講座の開催日と内容

8/31 (末)	未来の風せいわ病院の田嶋宜行院長による講話「(仮)統合失調症を理解しよう~症状・治療・再発予防について~」
9/7	講話・演習
	8/31 (*)

「回復力を高める家族のコミュ 講話・演習

「回復力を高める家族のコミュ ニケーション②] 9/21 社会参加に向けて (木) 「暮らしに役立つ社会資源」

■禁煙チャレンジャー2017を募集

禁煙したい人を支援します。協力 薬局など詳しくは、健康増進課☎ 603-8305に問い合わせるか、市公 式ホームページをご覧ください。

【実施期間】8月~12月

【内容】薬局で禁煙指導を受けた 後、市保健所で配布する禁煙補助 剤を活用しながら、3カ月の禁煙 に取り組む

【対象】市に住所があり、アンケ ートに協力できる人

【定員】50人(費用無料)

【申し込み】8月21日(月)10時から 同課☎603-8305で先着順に電話 受け付け。市内27の協力薬局の窓 口でも受け付けます。8月29日(火) 17時締め切り

【広報 I D】1006508

■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

やエクササイズ、簡単な朝ごはん メニューの試食などを行います。

【対象】市に住所があり、おおむね 20~30代の女性(妊産婦を除く)

【日時】9月13日(水)10時~13時

【場所】市保健所(神明町) 【定員】20人(費用無料)

【申し込み】8月29日(火)9時から 健康増進課☎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 時にお話しください (先着10人)

■ヘルシークッキング教室(秋)

【日時】9月20日(水)10時~12時半 【場所】 松園地区公民館(東松園二) 【内容】季節の食材を使い健康的 な食事のための料理を学ぶ

【費用】650円

【対象】市に住所がある人

【定員】 15人

【申込方法】往復はがきに住所 と名前・ふりがな、年齢、性別、 電話番号、講座名を記入し、電 020-0106東松園二丁目 5 - 3、 同館へ郵送。定員を超えた場合は

【申込期限】9月11日例必着 【問】同館☎661-8111 【広報 I D】1020387

■「Myトレ+バランス食でカラ ダ作り教室」 働くあなたを応援!

【日時】9月29日金・10月13日金・ 31日(火)、19時~20時半、全3回

【場所】 市保健所 (神明町)

【内容】遅い時間の夕食の工夫や 忙しくても続けられる運動のコツ を学ぶ。働いている人はもちろん、 働く人を支える立場の人にも。1・3 日目は運動、2日目は栄養講話(試 食あり)

【対象】市に住所があり、運動制 限のない69歳以下

【定員】 25人

【申し込み】9月1日金10時から健 康増進課☎603-8305で先着順に 電話受け付け

催

●子育てを楽しく

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、会場へどう ぞ。【問】同支援センター☎651-8580 ▶ぴよぴよルーム【期日・場所】8月25 日金は飯岡地区保健センター(下飯岡 8)、9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】 8月18日(金)は都南公民館(永井24)、 29日(火)は上堂児童センター(上堂三)、 9月7日休は盛岡タカヤアリーナ(本 宮五)、15日金は西部公民館(南青山

半~11時【対象】0歳~就学前の子と 保護者や妊婦

【期日】8月30日(水)・9月20日(水) 【場所】 とりょう保育園(肴町)【対象】初妊婦

【日時】10月17日火10時~12時【対 象】1歳半~2歳半の子と保護者【定 員】各園5組【費用】300円【申し込 み】9月12日(火)10時から希望する保育 園で先着順に直接受け付け。電話では 受け付けません

■市立保育園の一斉園開放

■マタニティサロン

【申し込み】同支援センターへ電話予約

■市立保育園の半日体験

●電話で申し込む教室 7桁の数字: 広報 I D

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	・会場	(受講料・費用)	対象・定員	開始
親子リズム講座 とりょう保育園子育て支 援センター(肴町) ☎651-8580・624-4103	都南公民館	親子でリズム運動を 楽しむ (無料)	20組 1歳半~2歳半の 子と保護者	8/18 金 14時
子育て応援講座 「わたしのちょうどいい 子育て♪」 もりおか女性センター ☎604-3303	①9/8②9/ 15③9/22 金曜、全3回 10時~11時半 ※①のみ12時 まで プラザおでって (中ノ橋通一)	③ベビーダンスなど		8/21 (月) 10時
マタニティ教室 〜平日コース〜 母子健康課☎603-8303	9/21休 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	9/8 金 14時
パパママ教室 〜日曜コース〜 母子健康課☎603-8303	9/24回 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		9/15 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	9/26以 10時~12時 市保健所 (神明町)			8/22 火 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 子育てに関する講座は2・3	9 / 28 ~ 10/19、木曜、全4回 10時~11時半 西部公民館 (南青山町) 3ページにも掲載	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) むています	27年8月~28年	8/22 火 10時

広告

町)【対象】0歳~3歳の子と保護者

【日時】8月22日(火·9月12日(火)、9時

子育て情報ひろば

9月の幼児健診

7月25日開催の 離乳食教室に

参加した子どもたち

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	圖:9時15	分~10時15分
1歳6カ月児健診	9 /20(水)	28年2月23日~3月3日生まれ
「成りカカル陸砂	9 /27(水)	28年3月4日~3月14日生まれ
	9/8金	26年5月19日~5月25日生まれ
3歳児健診	9/15金	26年5月26日~6月3日生まれ
	9 /29(金)	26年6月4日~6月13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	9/13(水)	28年2月10日~3月13日生まれ
3歳児健診	9 /22(金)	26年5月26日~6月22日生まれ
都南地区保健センター(津志	⊞14) ₹	受付時間:9時15分~10時15分
1歳6カ月児健診	9/21(木)	28年2月18日~3月19日生まれ
3歳児健診	9 /14(木)	26年5月10日~6月13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 受付時間:9時~9時15分	9/7休	28年2月3日~3月6日生まれ
3 歳児健診 受付時間:9時15分~9時半	9/7休	26年5月3日~5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

診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

■日曜・祝日の日中(9時~17時)

休日救急当番医(7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。時間外の受診 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

9月

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か 診療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時までは、もりおかこど も病院を受診してください

	月	火	水	木	金	
					1	2
					中央	こさ /中
3	4	5	6	7	8	9
日赤	医大	川久保	中央	医大	中央	こと /医
10	11	12	13	14	15	1
中央	医大	川久保	中央	医大	中央	こと /医
17	18	19	20	21	22	2
中央	医大	川久保	中央	日赤	医大	こと /中
24	25	26	27	28	29	3
医大	中央	医大	中央	医大	中央	こと /医

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

市夜間急患診療所

盛岡バスセンター跡

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 盛岡市医師会検索 の子どもの救急についての情報を掲載しています。

+和田湖の昌色を眺めながら、 カリギで奏でる ホテルのランチブッフェと自然を感じる オカリナの音色を楽しみませんか。

日帰りツアー参加者募集中!

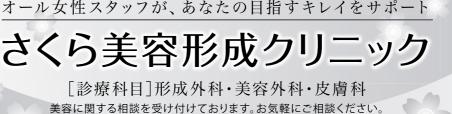
【行程表】(凡例:==貸切バス) 盛岡駅西口(8:30発)==鹿角市内(桃狩り 体験)==十和田プリンスホテル(ランチブッフェ約60分・宗次郎オカリナコ ンサート約70分)==道の駅かづの(お買物)==盛岡駅西口(18:00頃着)

※旅行代金に含まれるもの:貸切バス代・昼食代・体験代・チケット代 ※添乗員:全行程同行 ※食事:朝×昼〇夕× ※運行バス会社:こがわタクシー ※感岡駅までIGRをご利用のお客様は、別途追加代金にて承ります。 ●詳しい書面をご用意しております。ご確認の上、お申込み下さい。

【出発日】2017年9月3日(日)(日帰り) 申込締切8月23日

【最少催行人員】20名 ※定員(30名)になり次第締切いたします。

【旅行代金】おとな お一人様 10,900円 ※こどもお一人さま8,500円



■ Twitter始めました @sakurakeisei

院長 田﨑治子



東横イン ホテルメトロ◆ フェザン◆ **盛 岡 駅**

4 [広報もりおか 29.8.15]

広告