



健康ガイド

健康のために受けましょう

■日曜日乳がん検診

【期日】10月15日(日)
【場所など】表のとおり
【申し込み】完全予約制。表の医療機関に電話してください。(無料クーポンが送付されている人は、検診時に持参してください)

表 乳がん検診の場所・時間など	
場所・問い合わせ	検診時間
プレスト齊藤外科クリニック (本宮六) ☎631-3770	9:00～12:00
県対がん協会いわて健康管理センター(西仙北一) ☎635-8850★	8:00～9:00
県予防医学協会(北飯岡四) ☎638-7184★	8:00～14:30
★子宮頸がん検診も同日に実施	

お知らせ

■すてきなキッチン栄養教室 (高血圧予防編)

【日時】9月29日(金)10時～13時
【内容】おいしく減塩するための味付けのポイントについての講話と調理実習
【対象】市に住所がある人
【定員】30人
【申し込み】9月19日(火)10時から健康増進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

■休日無料エイズ検査

【日時】9月30日(土)10時～12時
※予約不要。当日、会場へどうぞ。
約1時間で結果が分かります
【問】保健予防課☎603-8308
【広報ID】1006616

■ほねケアのポイント！ ～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。
【日時】10月6日(金)10時～13時
【対象】市に住所がある人
【定員】25人
【申し込み】9月21日(木)10時から健康増進課☎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～

【日時】10月12日・26日・11月9日・11月30日・12月7日・12月21日、木曜、全6回、13時15分～15時
【対象】市に住所がある64歳以下で、運動習慣のない人
【定員】25人
【申し込み】9月27日(水)10時から健康増進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

健康フェスタ2017

■定期健康相談

減塩メニューの試食とアルコールパッチテスト付
【日時】10月3日(火)13時半～15時
※申し込み不要。当日、会場へどうぞ

■青空ウオーキング

【日時】10月5日(木)10時～12時
【内容】健康運動指導士の指導の下、盛岡城跡公園(内丸)周辺の秋を感じるコースをウオーキング。健康メニューの試食付き
【定員】25人
【申込開始】9月20日(水)10時

■医師による プレミアム講座2017

【日時】10月7日(土)13時半～15時
【内容】テーマは「たばこの害から体を守る～肺がん予防編～」。
健康スイーツの試食付き
【講師】つなぎ温泉病院の小西一樹医師

10月は健康フェスタ月間。市保健所(神明町)でさまざまな健康イベントを開催します。

【定員】50人

【申込開始】9月20日(水)13時

■おくすり何でもセミナー

【日時】10月11日(水)13時半～15時
【内容】薬剤師によるサプリメント・健康食品との上手な付き合い方についての講話と個別相談。希望者にはアルコールパッチテストも実施
【定員】20人※個別相談は10人
【申込開始】9月21日(木)13時

【定員】25人
【申込開始】9月20日(水)10時

申し込みのある催しは健康増進課☎603-8305で先着順に電話で受け付けます



9/20(水)～26(火)は動物愛護週間です

動物を大切に、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。【広報ID】1020817

▶**犬猫慰霊祭**：飼い主が飼えなくなった、迷子になり飼い主が見つからないなどで保健所に引き取られ、保護期間中に死亡したり、やむを得ず殺処分された犬と猫を供養。市が献花を用意します。
【日時】9月22日(金)14時～14時半
【場所】県央保健所犬猫保護センター(三ツ割五)

▶**動物愛護フェスティバル**：
【日時】9月23日(土)9時～12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、子ども獣医さん体験など



【問】
生活衛生課
☎603-8311

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します。
【広報ID】1001659

【申し込み】9月19日(火)9時から29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14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15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※市に登録し、狂犬病・混合ワクチンを接種済みの犬
【定員】20組



カダッテ

子育て情報ひろば



催し

●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▶
にこここルーム【期日・場所】9月26日(火)は上堂児童センター(上堂三)、10月13日(金)は都南公民館(永井24)【対象】0歳～3歳の子と保護者▶**びよぶよルーム**【期日・場所】9月29日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、10月3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
■**市立保育園の一斉園開放**
【日時】9月19日(火)・26日(火)・10月10日(火)・17日(火)、9時半～11時【対象】0歳～就学前の子と保護者や妊婦
■**マタニティサロン**
【期日】9月20日(水)・10月18日(水)【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

●パパママ教室～日曜コース～

【日時】10月22日(日)10時～15時※9時半から受け付け【場所】市保健所(神明町)【内容】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【対象】市に住所があり、30年2月に出産予定の初妊婦と夫【定員】36組
【申し込み】10月6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

●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】10月24日(火)10時～12時【場所】市保健所(神明町)【対象】市に住所があり、29年6月生まれの乳児と初めて子育てをする母親【定員】30組【申し込み】9月26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えください【広報ID】1002133

秋の動物公園に行こう！

動物公園(新庄字下八木田)で次のとおりイベントを開催。費用無料です。【問】同園☎654-8266

■ドングリデー

【日時】9月23日(土)10時半～15時
【内容】▶**ドングリを動物にあげよう**：ドングリをニホンザルやツキノワグマ、イノシシにプレゼント▶**作ってみようドングリ人形**：ドングリを使った置物を作る▶**ドングリで遊ぼう**：こまややじろべえを作る▶**ドングリピンボール**：ドングリを使ったピンボールで遊ぶ
【定員】ドングリ人形のみ先着30人

■秋の鳴く虫の見分け方

【日時】9月30日(土)・10月1日(日)、11時～11時半
【内容】コオロギやバッタなど、鳴く虫の種類の見分け方を学ぶ

ドングリを
譲ってください

ツキノワグマやニホンザルに食べさせるため、今年実ったドングリを譲ってくれる人を募集します。詳しくは、同園へお問い合わせください



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)	受付時間：9時15分～10時15分
1歳6カ月児健診	10/4(水) 28年3月15日～3月27日生まれ 10/18(水) 28年3月28日～4月7日生まれ 10/25(水) 28年4月8日～4月17日生まれ 10/6(金) 26年6月14日～6月25日生まれ 10/13(金) 26年6月26日～7月5日生まれ 10/20(金) 26年7月6日～7月17日生まれ
3歳児健診	
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	10/11(水) 28年3月14日～4月11日生まれ
3歳児健診	10/27(金) 26年6月23日～7月27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	10/19(木) 28年3月20日～4月18日生まれ
3歳児健診	10/12(木) 26年6月14日～7月12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	10/5(木) 28年3月7日～4月4日生まれ
受付時間：9時～9時15分	
3歳児健診	10/5(木) 26年5月21日～6月15日生まれ
受付時間：9時15分～9時半	
【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(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療していない時間帯に急病の子どもの受け入れます。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

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

広告

中高年のためのパソコン教室 富士通オープンカレッジ盛岡校

秋の受講生 募集中

パソコンを使って脳のアンチエイジング始めませんか？

秋の教室説明会 参加者募集

開催日時

2017年10/12(水)・13(金) ※各回先着10名です。
①10:00～12:00 ②13:15～15:15 ③15:45～17:45 ④18:15～20:15

参加料は無料です。教室説明会へ参加希望の方は、電話にてご希望の日時をご連絡ください。



富士通オープンカレッジ 盛岡校

●主催・お問合せ・お申込みは

株式会社 リードコナン
〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40

TEL.019-613-3343

受付時間：月～金 10:00～19:00

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

さくら美容形成クリニック

[診療科目]美容皮膚科・美容外科・形成外科
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。

Twitter始めました @sakurakeisei



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/>

