



# 健康ガイド

## 健康のために受けましょう

### ■インフルエンザ予防接種

接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。接種券は指定医療機関にあります。詳しくは、保健予防課 ☎603-8307 へどうぞ。市外で接種したい場合も同課へお問い合わせください。※岩手医大や県立中央病院など指定医療機関ではない医療機関もあります。必ず事前に医療機関や市公式ホームページなどで確認してください

### ▶接種費用の補助

次に該当する人は、期間中に予防接種を受ける場合、補助があります。

①乳幼児～小学生：2回まで接種

費用の一部を補助。補助金額は1回につき1000円で、接種時に支払う料金から差し引かれます。

【期間】10月20日(金)～来年1月31日(木)

②65歳以上または60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのため身体障害者手帳1級を持つ人（接種時に手帳を持参）：1回に限り1500円で予防接種を受けられます。※対象者のうち、生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は接種料金が無料になります。事前に保健予防課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関で申請してください

【期間】11月1日(木)～来年1月31日(木)

【広報ID】1006511

## お知らせ

### ■認知症の発見と予防についての講演会

【日時】11月12日(日)14時～15時半  
【場所】プラザおでつて（中ノ橋通一）

【内容】「その物忘れ、認知症では？ 早めに気づいて、認知症を予防しよう」と題した岩手医大の米澤久司准教授による講演など

【定員】先着60人  
【費用】無料。当日会場へどうぞ  
【問】県診療放射線技師会 ☎698-2155

### ■家族のための教室

病気への理解を深め、適切な対応方法やセルフケアについて学ぶ教室を、県福祉総合相談センター（本町通三）で開催します。いずれも定員は各回10人で、費用は無料。申し込みは県精神保健福祉センター ☎629-9617 で電話受け付けします。申込期限は各回の前日17時までです。

### ▶アルコール家族教室

【日時】11月9日～来年3月8日、

毎月第2木曜、13時半～15時半

【対象】アルコール依存症など飲酒の問題を抱える人の家族

### ▶うつ病家族教室

【日時】11月16日～来年2月15日、毎月第3木曜、13時半～15時半

【対象】うつ病の治療を受けている人の家族

### ▶薬物依存症家族教室

【日時】11月30日・12月21日・来年1月25日・2月22日・3月22日、木曜、13時半～15時半

【対象】薬物依存症の問題を抱える人の家族

### ■ラジオ体操活用術

【日時】11月24日(金)13時半～15時  
【場所】飯岡地区保健センター（下飯岡8）

【内容】ラジオ体操第一の正しい動きを学ぶ

【対象】市に住所があり、医師による運動制限のない市民

【定員】25人

【費用】無料

【申し込み】11月1日(木)10時から健康増進課 ☎603-8305 で先着順に電話受け付け

# 子育て情報ひろば

## 催し

### ●パパママ教室～日曜コース～

【日時】11月26日(日)10時～15時  
【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3月に出産予定の初妊婦と夫【定員】36組【費用】無料【申し込み】11月10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】11月28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7月生まれの乳児と初めて子育てをする母親【定員】30組【費用】無料【申し込み】10月24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

### 【申し込み】同支援センターへ電話予約

### ■市立保育園の一斉園開放

【日時】10月24日(火)・11月14日(火)、9時半～11時【対象】0歳～就学前の子と保護者や妊婦

### ●食生活に関する講演会

【日時】11月21日(火)10時～11時半【場所】西部公民館（南青山町）【内容】「子どもの心と体をつくる豊かな食生活」と題した食生活コンサルタントの下田美子さんによる講演【対象】1歳～就学前の子を持つ母親【定員】40組※託児は25組（1歳から）【費用】無料※託児は子ども1人につき50円【申し込み】10月20日(金)10時から同支援センターで先着順に電話受け付け

### ●こんにちはママさん講座

### 「あんあんコース」

【日時】12月7日(木)・14日(木)、全2回、10時～11時半【場所】都南公民館（永井24）【内容】育児・離乳食のアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など【対象】29年4月1日～6月30日生まれの子と保護者【定員】25組【費用】100円【申し込み】11月2日(木)10時から同支援センターで先着順に電話受け付け



### ●子育てを楽しむ

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。▶ **ぴよぴよルーム【期日・場所】**10月27日(金)は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、11月7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】**10月31日(火)は高松地区保健センター（上田字毛無森）、11月16日(木)は西部公民館（南青山町）【対象】0歳～3歳の子と保護者

### ■マタニティサロン

【日時】10月18日(木)・11月29日(木)【場所】とりょう保育園（肴町）【対象】初妊婦

## 市営住宅の入居者を募集

市は、表のとおり市営住宅の入居者を募集します。戸数は各1戸です。

【入居可能日】12月1日(金)

【入居資格】次の全てに該当する人①住宅に困っている②世帯の収入月額が法定の基準内である③住民税を滞納していない④過去に市営住宅に入居した際に家賃などを滞納していない⑤本人も同居する人も暴力団員でない※入居には、家賃3カ月分の敷金と連帯保証人が必要

【申し込み】10月19日(木)～25日(木)の9時～17時、市営住宅指定管理センター（中ノ橋通一、106ビル9階）で受け付け。本人か同居する家族（単身者は本人）が手続きしてください。申込用紙は、同センターと市役所別館8階の建築住宅課、同本館1階の窓口案内所、各支所・出張所に備え付けます。応募多数の場合は抽選

【問】同センター ☎622-7030

【広報ID】1017768

### <応募できる世帯について>

- 高：60歳以上の人がある世帯（単身者含む）
- 障：身体障害者手帳4級以上の障がいのある人がある世帯（単身者含む）
- 単身：高・障に該当せず、同居者がいない人
- 一般：高・障に該当しない世帯
- 車いす常用：下肢または体幹に身体障害者手帳2級以上の障がいがあり、車いすを常用する人がある世帯

表 入居者を募集する市営住宅	住宅名（所在地）	応募できる世帯			階数	家賃	間取り
		高・障	単身	一般			
谷地頭アパート（厨川五）		○			1階	1万4800円～2万9100円	6・6・3・DK
		○	○	○	5階	1万1300円～2万2200円	6・4.5・3・DK
		○			1階	1万9200円～3万7700円	6・6・6・DK
北厨川アパート（厨川二）		○	○	○	3階	1万8700円～3万6800円	6・6・4.5・DK
		○			4階	1万7900円～3万5200円	
		○	○	○	4階	1万8200円～3万5700円	
		○	○	○	5階		
		○			1階	1万7200円～2万7400円	
観武台住宅（月が丘三）		○			1階	2万3300円～4万5800円	6・7・DK
		○	○	○	4階	2万3100円～4万5300円	
		○			1階	2万700円～4万700円	
		○	○	○	3階	2万4900円～4万9000円	
青山西アパート（青山三）		○			2階	2万2100円～4万3300円	6.6・6.6・DK
		○	○	○	4階	2万1900円～4万3100円	
		○			1階	1万8700円～3万6700円	
青山三丁目アパート（青山三）		○			1階	1万800円～3万6700円	8・6・5・DK
		○	○	○	3階	2万1400円～4万2000円	
		○	○	○	4階	2万1600円～4万2500円	
柿の木アパート（西見前12）		○			4階	1万8600円～3万6600円	6・6・4.5・DK
		○	○	○	平屋	1万5700円～3万900円	
夏間木第3団地（好摩字夏間木）		○			2階	1万6800円～3万3000円	6・6・6・DK
		○	○	○			



広告

**探しています！** 温熱敷ふとん（温熱電位治療器）回収のお知らせ  
発煙・発火に至る恐れがある為、至急ご確認ください。

対象製品のご確認方法

お使いの「温熱敷ふとん（温熱電位治療器）」の製品名と医療用具承認番号をご確認ください。

医療用具承認番号	製品名	医療用具承認番号	
		シングル	ダブル
BLざわかヘルシー		61B 第592号 01B 第0872号	63B 第722号
バランス		04B 第0298号	04B 第0299号

※対象製品は他に8種ございます。詳しくは当社ホームページをご覧ください。

お問合せ窓口  
**ブリヂストン化成株式会社** 〒104-0031 東京都中央区京橋一丁目6番1号 三井住友海上テックビル9階  
TEL **0120-557-998**

受付時間  
午前9時～午後5時（平日のみ）

※お客様からご提供いただきましたお名前・ご住所・お電話番号などの個人情報、当回収措置に関するご連絡などの目的以外には使用いたしません。

対象製品を回収させていただきましたお客様には「敷布団（中材：ウレタンフォーム）」を無償で御提供いたします。 ※商品に関して予告なく変更する場合があります。多大なご心配とご迷惑をお掛けします事を、心より深くお詫び申し上げます。

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。

院長 田崎 治子

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F  
HP <http://sakura-keisei.jp/>

ホテルメトロポリタン NEW WING 盛岡駅前  
東横イン 盛岡駅前  
岩手銀行 ローンセンター  
ホテルメトロポリタン 盛岡駅前

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/>

当院(2F)  
ベリカンパーク  
セラトヤ

Twitter始めました @sakurakeisei