

子育て情報ひろば

親子向け 子育てを応援

マタニティサロン
とりょう保育園地域子育て支援センター
(以下、とりょう支援センター) ☎651-8580

出産後の生活についてのアドバイス。
● ☎ 1月6日(金)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、18日(木)はとりょう保育園(肴町)、10時～11時半 ☎ 初妊婦
☎ 電話:開催日の前日まで

離乳食教室

母子健康課 ☎603-8303
初めての離乳食の不安を解消するための講話。
● 1月10日(火)・24日(火)、10時～11時半 ☎ 市保健所(神明町)
☎ 各10組※令和4年9月生まれの子と初めて子育てしている母親
☎ 電話:12月20日(火)14時から

パパママ教室

母子健康課 ☎603-8303
妊娠中の健康管理や産後の過ごし方などの講話と沐浴見学。
● 1月29日(日)、10時～12時と13時～15時半 ☎ 市保健所(神明町)
☎ 各13組※来年5月に出産予定の初妊婦と夫
☎ 電話:1月20日(金)14時から

本とのふれあい

市立図書館 (上田四※上田公民館内)

☎661-4343
■おはなしのじかん
● ☎ 12月24日(出)11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時25分～11時55分は小学2年生以上
■おはなしころろ
● ☎ 1月13日(金)10時20分～11時は1歳3か月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2か月以下の子と保護者
☎ 高松地区保健センター(上田字毛無森)

都南図書館(永井24)

☎637-3636
☎ 開始20分前から受け付け
■おとぎのへや(♡)

親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び
とりょう支援センター ☎651-8580

ID 1002663
▶にこにこルーム

保育士と一緒に親子の触れ合い遊びや体操などを楽しみます。
● ☎ 12月20日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、1月13日(金)は西部公民館(南青山町)、10時～11時半
☎ 1～3歳の子と保護者
▶びびよルーム

親子で遊ぶほか、離乳食や赤ちゃんとの遊び方など子育ての悩みを相談できます。
● ☎ 12月23日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、1月6日(金)は高松地区保健センター、10時～11時半
☎ 0歳の子と保護者

つくてあ・そ・ほ!

都南公民館 ☎637-6611
家で遊ぶおもちゃを親子で作ります。
● 1月18日(木)10時～11時半
☎ 同公民館(永井24)
☎ 10組※1～2歳の子と保護者
☎ 電話・窓口:12月21日(木)10時

親子向け 一緒に楽しもう

● 毎週土曜、14時半～15時
☎ 5組
■おはなしがいっぱい
● 12月20日(火)10時45分～11時10分は4か月～1歳半の子と保護者、14時～15時は幼児～小学生と保護者 ☎ 10組
■おはなしのじかん
● 1月11日(木)11時～11時25分
☎ 5組※0歳～2歳の子と保護者



浜民図書館(浜民字鶴塚)

☎638-2167
■えほんのへや(♡)
● 1月18日(木)15時半～16時

から ID 1034470

ママとベビーのハッピータイム
まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

親子でピラティスとベビーダンスをします。
● ①1月11日(木)・18日(木)、全2回、13時半～14時半②1月23日(月)・30日(月)、全2回、13時半～14時半
☎ ①松園地区公民館(東松園二) ②高松地区保健センター(上田字毛無森)

☎ 各8組※首の据わった3～24か月の子と保護者
☎ 各2000円
☎ 同スポーツクラブのホームページ:①1月4日(木)16時まで ②1月16日(月)16時まで

冬の親子キャンプ

区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048
雪像作りやアイスクリーム作り、そり遊びなどをします。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
● 1月28日(出)9時～29日(日)12時10分
☎ 同少年自然の家(宮古市)
☎ 12組※小・中学生と保護者
☎ 1人3300円
ID 1031485

親子向け わくわく体験

冬休み!子ども大作戦
岩洞第一発電所のひみつ
浜民公民館 ☎683-2354
☎ kouza-himekami@mca.jp
岩洞第一発電所(日戸字姥懐)を見学して、秘密を解き明かそう。
● 1月7日(出)12時20分～15時30分
☎ 岩洞第一発電所※集合・解散は同公民館(浜民字鶴塚)
☎ 15人※小学生 ¥ 30円
☎ メール・往復はがき:必要事項と参加者の学校名・学年、保護者の名前を記入し、送付。12月22日(木)必着※定員を超えた場合は抽選 ID 1032971

ホール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
対象、費用など詳しくは、同スポーツクラブのホームページをご覧ください。
● ①1月16日～30日、月曜、全3回、15時～16時②1月4日～25日、水曜、全4回、15時～16時
☎ ①高松地区保健センター(上田字毛無森)②松園地区公民館(東松園二)
☎ 同スポーツクラブのホームページ:①②12月30日(金)16時まで

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366
■わくわくおはなし会
● 1月14日(出)11時～11時半
■すみっこおはなし会
● 1月15日(日)・29日(日)11時～11時半

上田公民館(上田四)

☎654-2333
■なかよしおはなし会
● 1月11日(木)10時半～11時
☎ 幼児と保護者
☎ 事前に電話で申し込み

西部公民館(南青山町)

☎643-2288
■ふたばわらべうた・おはなし会
● ☎ 1月18日(木)10時～10時40分

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

第2期予防接種を受けましょう
指導予防課 ☎ 603-8307

乳幼児期に受けた予防接種の追加接種をします。

■麻しん・風しん
赤ちゃん手帳につづるなどして配布した予防票を持参すると、医療機関で接種できます。

● 3月31日(金)まで
☎ 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子
ID 1029747

■①日本脳炎
②ジフテリア破傷風(DT)

学校などで配布した予防票を持参すると、医療機関で接種できます。

● 期間:13歳の誕生日前日まで
☎ ①小学4年生②小学6年生
ID 1002158

つどいの森で健康づくり
都南老人福祉センター ☎ 638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表1の健康教室を開催します。
☎ 都南老人福祉センター(湯沢1)
☎ 電話:12月18日(日)10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
1/5(木)		リフレッシュ体操	各10人	500円※
1/12(木)	10時半～	かんたんコロコロつどりん教室		
1/19(木)	11時半	やさしいエアロビクス		
1/27(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

診療時間外に子どもの具合が悪くなら...
■こども救急相談電話にお電話を

子どもの病気やけがのことを、経験豊かな看護師へ電話で相談できます。平日だけでなく、休日も受け付けます。医療機関を受診する前にご利用ください。

● こども救急相談電話☎605-9000または #8000
● 19時～23時※年中無休

■医療機関を受診するときは

日曜・祝日の日中(9時～17時)は「休日救急当番医」を、夜間(19時～23時)は「市夜間急患診療所」を受診してください。(7ページ参照)

※受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります

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

日曜診療・往診・訪問診療
診療法人 ちだ内科・外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	○
15:00～17:30	●	●	●	●	●	●	○

TEL019-604-3755 www.chida-clinic.com

定期健康相談
健康増進課 ☎ 603-8305

血圧測定や生活習慣病予防などの相談ができます。

● 表2のとおり
☎ 市保健所(神明町)
☎ 電話:開催日の前日まで※要予約
ID 1006481

表2 定期健康相談の日程

期日	時間
12/20(火)・1/24(火)・2/21(火)・3/22(火)	10時～11時半
1/10(火)・2/7(火)・3/7(火)	13時半～15時

※日程は変更になる場合があります。詳しくは同課へお問い合わせください

健康づくり!マッサージ等指導教室
長寿社会課 ☎603-8003

60歳以上の人を対象に、マッサージ師から軽体操とツボ押しの指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

● ☎ 表3のとおり
☎ 電話:12月19日(月)10時から
ID 1003805

表3 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員
1/12(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
1/16(月)	10時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
1/27(金)	12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人

もりおか健康21プランシリーズ ☎ 健康増進課☎603-8305

生活習慣を変えて内臓脂肪を減らしましょう!

内臓脂肪の増加は、生活習慣病の原因になります。内臓脂肪を減らすには、食生活の見直しと一緒に運動を取り入れると、より効果的。冬は家にもりがちですが、少しの工夫で体を動かす時間は増やせます! 日常生活に取り入れやすい運動のポイントをお知らせします。

家の中で

日常生活で動くことを意識
積極的に家事をする、階段を使用するなど、日常生活で動くことを意識するだけでも、運動量はアップします。在宅勤務で座る時間が増えている人も、30分に1回は立ち上がって動くことで、座り過ぎによる健康リスクが軽減します。

ストレッチングや軽い体操、筋トレ

テレビの合間に体操をしたり、ヨガや筋トレなどの動画を活用するのもおすすめです。テキストなどは、目につく場所に貼っておくと、手軽に実践できます。



外出時に

近くの外出は徒歩か自転車で行く、車の場合は建物の入り口から離れた場所に停めるなどの工夫で、体を動かす時間を増やせます。また、歩幅を広くしたり、普段のスピードと歩速きを3分ずつ交互にすると、さらに運動量がアップします。ショッピングセンターなどの広い場所なら、1周歩くのもよいですね!

「サンサンチャレンジ」であなたの健康をサポート!

市の国保の加入者(40～74歳)で、特定健康診査や国保人間ドックの結果、生活習慣病の予防が期待できる人に、「サンサンチャレンジ」の利用券を送付しています。保健師・管理栄養士が、その人にあったプランと一緒に考え、サポートします。

※市の国保以外の人は、加入している健康保険者にお問い合わせください

サンサンチャレンジはこちら▶

接骨院の休日当番

実施日	名称	所在地	電話番号
1/1(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A	681-2577
1/8(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
1/15(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
1/22(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
1/29(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

■特に症状が重い場合は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を受け入れます。

● 17時～翌朝9時※土曜は13時～

1月	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
日赤	国立	中央	国立	日赤	中央	中央	
8	9	10	11	12	13	14	
日赤	中央	日赤	国立	中央	日赤	国立	
15	16	17	18	19	20	21	
中央	中央	日赤	国立	中央	日赤	中央	
22	23	24	25	26	27	28	
国立	日赤	中央	国立	中央	中央	日赤	
29	30	31					
中央	日赤	中央					

※当番病院を変更する場合があります。市医師会のホームページを確認した上で受診してください

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
国立	国立病院機構盛岡医療センター
青山一丁目25-1	☎647-2195

ホームページ http://kaganoclinic.jp/