



歯科と栄養コーナー

子どもたちの「お口」事情、ご存じですか？実は市の小学生の約2割、中学生の約4割の永久歯がすでに虫歯になっています！乳幼児期では3歳ころから虫歯になる子どもが急激に増えています。

虫歯の原因として、幼少期から与えられる甘いおやつやジュース、食べたら歯をみがく習慣が身についていないこと、かむ回数が少ないことなどが挙げられます。乳幼児期は仕上げ歯みがきとおやつや飲み物の取り方に特に気を付けて、子どもを虫歯から守りましょう。

～家族みんなで楽しめる「歯にもいい」手作りおやつ紹介～

《コーンフレークでかみなりおこし》

《材料5人分》

コーンフレーク・60g

黒ごま・・・大さじ3

スキムミルク・・・大さじ3

バター・・・20g

マシュマロ・・・60g

★マシュマロを溶かして固めます

★くるみなどを加えてもおいしいです

エネルギー 148kcal たんぱく質 2.4g
脂質 6.4g 塩分 0.3g カルシウム 69mg

《作り方》

①ビニール袋にAの材料を入れ混ぜる。

②フライパンに弱火でバターを溶かし、マシュマロを加える。マシュマロの形が溶けてドロドロになったら①を加え、手早く混ぜる。

③まな板にクッキングシートを敷き、②のをのせる。上からもう一枚クッキングシートを重ねて手で伸ばす。冷めたら切り分ける。

～歯みがきボランティアTSBチームすまいるブラッシング活躍中～

3歳ころから急に増えてしまう虫歯を予防するため、ボランティアチームが市内の保育園・幼稚園に出向き、仕上げ歯みがきを行っています。現在15園で活動中！ボランティアメンバーも募集中です。詳しくは健康係へお問い合わせください。



今後の活動予定です☆

とき	ところ	とき	ところ
10/2(金)	横川目保育園	10/22(木)	口内保育園
10/7(水)	ふたば認定こども園	10/23(金)	二子保育園
10/9(金)		10/30(金)	相去保育園
10/13(火)	更木幼稚園	11/10(火)	立花保育園
10/19(月)	くにみ保育園	12/1(火)	横川目幼稚園
10/21(水)	川岸保育園		

問い合わせ 健康係 ☎72-8295

～家族の飲酒や薬物依存にお悩みの皆さんへ～

岩手県精神保健福祉センターでは、飲酒や薬物依存に関する問題を抱える人の家族を対象に、下記の日程で家族教室を開催します。正しい知識を学び、普段の生活の中で困っていることを話し合ひましょう。家族の健康を回復する良い機会ですので、ご参加ください。参加費は無料です(会場までの交通費は自己負担)。

アルコール家族教室

と き 10月15日(木)、11月19日(木)、12月17日(木)、
1月21日(木)、2月18日(木)、3月17日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 岩手県福祉総合相談センター 4階大会議室
(盛岡市本町通三丁目19-1)

対 象 飲酒の問題やアルコール依存で悩んでいる人の
家族(原則全日程参加可能な人)

薬物依存症者の家族教室

と き 10月22日(木)、11月26日(木)、12月24日(木)、
1月28日(木)、2月25日(木)、3月24日(木)

午後2時～4時

ところ 岩手県福祉総合相談センター 3階研修室

対 象 薬物依存症の人の家族(原則全日程参加可能な
人)

申し込み
岩手県精神保健福祉センター ☎019-629-9617へ

休日当番医 (9:00 ～ 17:00)

とき	内科系	外科系
9/27 (日)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777
10/4 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
10/11 (日)	ちとせ医院 大通り2丁目1-22 63-3780	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661
10/12 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町3-11-16 64-6644
10/18 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220
10/25 (日)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455

休日当番薬局 (9:00 ～ 17:00)

とき	薬 局	
9/27 (日)	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
10/4 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
10/11 (日)	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
10/12 (月)	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
10/18 (日)	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
10/25 (日)	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	

日曜日当番整骨院
(9:00 ～ 17:00)

とき	施術所
9/27 (日)	斎藤整骨院 65-4531 大曲町8-27
10/4 (日)	大河原整骨院 65-0104 本通り3-1-26
10/11 (日)	佐藤整骨院 63-3725 大通り1-6-8
10/18 (日)	大和接骨院 63-8611 常盤台1-20-1
10/25 (日)	土川整骨院 77-3239 上江釣子19-61

休日当番歯科
(9:00～12:00)

とき	歯 科
10/18 (日)	大通り歯科医院 64-5060 大通り2-1-1

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

※休日当番医などは変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

あなたは大丈夫？ 10月は乳がん月間です

10月は乳がんの早期発見を啓発する「乳がん月間」です。これに合わせ、通常1カ月に5回ほどの集団検診を10月は8回に増やし、平日検診に来られない人のための土曜日検診も2回実施します。対象ではない地区にお住まいの人も受診可能です。まだ受診していない人は、ぜひこの機会に受診してください。

なお、本検診の対象は原則40歳以上の和暦で奇数年生まれの女性です。対象の人にはすでに受診通知書を送付しています。通知書を紛失した人・通知書が届いていない人は、受診通知書を送付しますので下記連絡先にご連絡ください。

検診会場について重要なお知らせ

受診通知書同封の乳がん・子宮頸がん集団検診日程表において、一部の人に10月10日(土)、19日(月)、24日(土)の検診会場について変更する旨をお知らせしていましたが、これらの検診会場については変更をせず、健康管理センター附属館で行います。

<一部の人にお知らせしていた変更内容>

とき	検診会場
10月10日(土)	市役所本庁舎1階
10月19日(月)	市役所本庁舎北側駐車場特設会場
10月24日(土)	市役所本庁舎1階



<訂正後>

とき	検診会場
10月10日(土)	健康管理センター附属館
10月19日(月)	
10月24日(土)	

問い合わせ 健康係 ☎72-8295