

たきざわ 広報

2024年
(令和6年)

5 月号

お知らせ版 No.1111

編集・発行 ▶ 滝沢市 (たきざわ魅力発信室)

〒020-0692 岩手県滝沢市中鶴飼55番地

☎ 019-684-2111(大代表)

FAX 019-684-1517

HPではカラーで掲載しています



令和6年6月8日 土曜日

岩手県滝沢市

チャグチャグ馬コ



チャグチャグ馬コは「記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財」に選択され「残したい日本の音風景百選」に選定されています。色鮮やかな装束を身に付けた馬コは、鶴飼の鬼越蒼前神社にお参りした後、盛岡八幡宮まで約14kmの道のりを、チャグチャグと鈴の音を響かせ行進します。

チャグチャグ馬コの順路と予想時刻



チャグチャグ馬コ継承のためのクラウドファンディングを実施中です



●問い合わせ
観光物産課 (☎656・6534)

※駐車場のお知らせ
鬼越蒼前神社付近には駐車場がありません。市役所、ビッグルーフ滝沢、滝沢総合公園の各駐車場を利用してください。各駐車場から鬼越蒼前神社までは1.4キロメートルあります。
当日は、盛岡駅からビッグルーフ滝沢まで有料シャトルバスが運行される予定です。

※交通規制を実施
午前8時から午前11時ころまで行進路周辺の交通を規制します。
※出発後も鬼越蒼前神社とビッグルーフ滝沢に馬コが係留される予定です。

ダイヤル

お知らせ

いわて三ツ星 ecoマナーアクション

県では、ごみのポイ捨てや不法投棄の防止、使い捨てプラスチックの使用量削減や食品ロス削減の取り組みを推進するため、令和元年5月から「いわて三ツ星ecoマナーアクション」を実施しています。

【ecoマナー1】ごみのポイ捨てや不法投棄をしない
ごみは分別してごみ箱に捨てる
外出時ごみ箱がない時には持ち帰る

・地域の清掃活動に積極的に参加する

【ecoマナー2】レジ袋などの使い捨てプラスチックの使用は控える
・買い物にはマイバッグを持参しレジ袋はもらわない

・使い捨てプラスチック（ストロー・スプーンなど）の使用は控える
・詰替商品を購入し、容器はくり返し使用する

【ecoマナー3】食事は楽しく、おいしく・残さず食べる

・外食時は適量を注文し食べ残さない

・料理は食べ切れる量で調理する
・宴会では「3010運動」を実

施する

※3010運動とは、乾杯後の30分間と、お開き前の10分間は、料理を食べる時間とすることにより、宴会時の食べ残しを減らす取り組みです。

▼問い合わせ／県環境生活部資源循環推進課（☎629・5367）

交通災害共済の加入申し込みは金融機関へ

8月1日（木）から令和6年度の交通災害共済期間が始まります。

加入を希望する場合は、6月初旬から各自治会地区担当員を通じて配布する「加入申込書」に記入し、最寄りの金融機関で手続きしてください。

加入は一人一口です。二重加入のないようお願いします。

※10月以降の申し込み先は、防災防犯課（市役所防災庁舎2階）か東部出張所となります。

▼問い合わせ／県市町村総合事務組合交通災害共済担当（☎622・6279）、防災防犯課（☎656・6508）

危険物取扱者試験

消防法（昭和23年法律第186号）第13条の5第1項の規定により、県知事から委任された「危険物取扱者試験」が実施されます。

▼試験日

6月29日（土）、7月13日（土）（受付期間はいずれも5月14日（火）～5月21日（火））

※第1回から第3回までの試験日で受験地が盛岡市の試験を掲載しています。

▼場所／盛岡市総合福祉センター他
▼申し込み・問い合わせ／（二財）消防試験研究センター県支部（☎654・7006）

生活困窮者自立支援制度

専門の相談員が相談に応じます。

▼内容

- ①自立相談支援事業
- ②就労準備支援事業
- ③家計改善支援事業
- ④住居確保給付金（期限付きで家賃相当額を支給しつつ就労支援）

▼対象

- ①生活に困窮している人
- ②生活に困窮している一般就労に向けた準備が必要な人
- ③生活に困窮している家計改善が必要な人
- ④離職や就労収入減少により生活

に困窮して住居を失う恐れのある人など

▼問い合わせ

・各種相談について 市社会福祉協議会（☎684・1110）
※国が定める基準額以下の収入や資産などの各要件を満たした場合に受けられる生活保護については、生活福祉課（☎656・6518）に相談してください。

Jアラート試験放送

Jアラートの全国一斉情報伝達試験のため、防災行政無線から試験放送が流れます。

▼日時／5月22日（水）午前11時

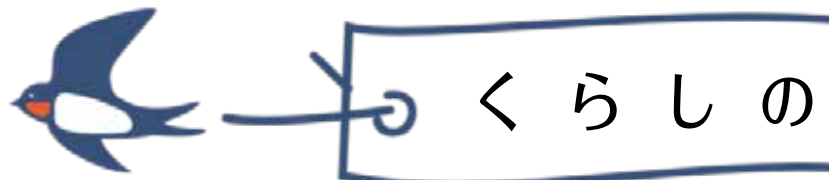
▼場所／市内全域

▼問い合わせ／防災防犯課（☎656・6507）

録音・点字広報の案内

目が不自由な皆さんにも「広報たきざわ」に掲載されている内容を伝えるために「広報たきざわ録音版」「広報たきざわ点字版」を作成しています。

- 対象 市内に住む希望者
- 申し込み・問い合わせ たきざわ魅力発信室（☎656-6562）



労働保険の年度更新

令和6年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月3日(月)～7月10日(水)です。最寄りの労働局、労働基準監督署、金融機関で申告・納付をお願いします。

労働保険の電子申請は「e-Gov」から手続きできます。労働保険関係手続(一部を除く)は、GビズIDを利用して手続きできます。

年度更新申告書書き方パンフレット



労働保険電子申請特設サイト



▼問い合わせ/年度更新コールセンター (☎0120・405・082)

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで、全身の筋肉が使用される効果的な有酸素運動です。市多目的研修センターから南部曲がり家までの往復約3.2キロメートルのコースを歩きます。

▼日時/6月27日(木) 午前10時半～正午

- ▼場所/市多目的研修センター
- ▼講師/外部講師
- ▼対象/市民
- ▼定員/25人(先着)
- ▼費用/無料
- ▼持ち物/タオル、帽子、飲料水、飲み物が入るリュックなど
- ※雨天時は室内用運動靴
- ▼申し込み・問い合わせ/健康づくり課(☎656・6527)へ申し込みください。

滝沢市のSNSを紹介

YouTube	LINE	Instagram	X (旧 Twitter)
			若者活躍推進室 ちゃくぼん

募集

健幸教室の開催

- ▼主催/(公財)市体育協会
- ▼内容/バランスボールと身体ゆがみ矯正と体幹トレーニング
- ▼日時/6月10日(月) 午前10時半～午前11時半(受け付けは午前10時)
- ▼場所/滝沢総合公園体育館
- ▼講師/市体育協会職員
- ▼定員/25人(先着)
- ▼費用/無料
- ▼持ち物/室内運動靴、動きやすい服装、飲料水
- ▼申し込み・問い合わせ/5月20日(月)から6月6日(木)までに滝沢総合公園体育館へ電話(☎687・3311)か窓口へ申し込みください。

第2回森の体験会「癒しの森、森林整備ボランティア」

- ▼主催/滝沢里山研究会
- ▼日時/5月26日(日) 午前9時～正午
- ▼場所
集合場所 滝沢里山研究会林(後308番地1)
作業場所 福祉施設みやまカラマツ林(集合場所の隣)
- ▼内容/散策路ウッドチップ敷設、樹木の名札付け、草刈り、巣箱掛け、山野草の植え付けなど
- ▼定員/20人(先着)
- ▼費用/無料
- ▼申し込み・問い合わせ/滝沢里山研究会事務局近藤(☎080・2831・7921)へ申し込みください。



掲載希望は、発行日の1カ月前までに依頼してください。
 ・掲載の確約と採否の連絡はできません。掲載文は校正時に修正する場合があります。
 ・掲載は無料ですが、営利目的など市の掲載基準に反するものは掲載できません。
 ※営利目的や確実な掲載を希望する場合は、広告枠(7千円)を利用してください。

夏休み親子県議会教室

▼主催／岩手県議会事務局
 ▼日時／7月27日(土)
 ▼場所／岩手県議会議事堂の議場、各委員会室など(盛岡市内丸10番1号)

▼内容

- ①県議会の役割、仕組みなど
- ②県議会議事堂の探検
- ③県議会議員との交流・意見交換
- ▼対象／県内の小学校、義務教育学校に通う5・6年生の児童と保護者
- ▼定員／20組40人程度
- ▼募集期間／5月20日(月)～6月17日(月)

※これまでの開催状況などの詳細はいわて県議会HPから



▼申し込み・問い合わせ／岩手県議会事務局議事調査課(☎629・6022)へ申し込みください。



相談

こころの健康相談

不安な気持ちが続き、眠れない、ゆううつな気分、沈んだ気分である、飲酒量が増えた、酒害など、心の悩みをどうしたらいいか困っていませんか。

心の問題や悩みのある人、家族のことで困っている人など、精神科医が個別に相談に応じます。一人で悩まないで早めに相談しましょうか。秘密は守られます。

▼主催／県保健所

▼日時／6月19日(水)午後2時～

▼場所／県保健所(盛岡市内丸11番1号 盛岡地区合同庁舎2階)

▼対象／県保健所管内に在住し、現在、精神科病院に入院していない人。

▼申し込み・問い合わせ／予約制です。県保健所(☎629・6574)へ申し込みください。

特設人権相談所を開設

6月1日は人権擁護委員の日です。人権は人種や民族、性別を超えて、誰にでも認められる基本的な権利です。家庭や職場、学校、地域での困り事、心配事はありますか。相談は無料で、秘密は守られます。

▼主催／市人権擁護委員

▼日時／6月2日(日)午前10時～午後2時

▼場所／滝沢ふるさと交流館

▼費用／無料

▼申し込み・問い合わせ／地域福祉課(☎656・6516)

シルバー110番

介護・福祉・認知症などさまざまな相談に応じ、普段の生活での心配な事や悩み事などの情報提供を行う一般相談と、財産・金銭・賃貸契約などについて弁護士が答える専門相談を受け付けています。

▼主催／(公財)いきいき岩手支

▼受け付け

①一般相談 水曜日・金曜日(祝

日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

②専門相談 毎月第3金曜日(祝日を除く)午前9時～正午

※事前予約が必要です。
 ▼費用／無料(通話料金は発生します)

▼相談ダイヤル／県高齢者総合支援センター(☎625・0110)

地域別計画を 全戸配布します

広報たきざわ4月号の特集に掲載した、第2次滝沢市総合計画の中の「地域別計画」は、各地域でワークショップなどを重ね策定されました。(計画期間・令和6年度～13年度の8年間)

市民の皆さんが自分たちが住む地域の将来計画を身近に感じられるよう、計画期間内においても内容を見直しながら、一人一人が「やさしさ」を感じられる地域を目指しましょう。

今回の広報たきざわと一緒に配られているから皆さん読んで欲しいばん!



日	月	火	水	木	金	土				
一部窓口延長（水曜日） 取り扱い業務の内容は、各課にお問い合わせください。 ●市民課 (☎656-6512) ●地域福祉課 (☎656-6517) ●保険年金課 (☎656-6528) ●高齢者福祉課 (☎656-6521) ●健康づくり課 (☎656-6527) ●税務課 (☎656-6570) ●子育て課 (☎656-6520) ●収納課 (☎656-6573) ●こども家庭センター (☎656-1377) ●東部出張所 (☎688-1562) ●生活福祉課 (☎656-6518)		滝沢市休日当番薬局：午前9時～午後0時半 ※薬や健康の相談は、休日当番薬局を利用してください。 2日 すこやか薬局 (☎699-1721) 9日 あさひ薬局滝沢中央店 (☎694-9338) 16日 ひかり薬局 (☎681-0590) 23日 パーク薬局 (☎601-8988) 30日 つぐみ薬局 (☎656-1818)			*	*	1			
※休日救急診療当番医 滝沢市 あべ整形外科医院 ☎688-1600 盛岡市 内科 池田内科 ☎659-0310 外科 くろだ脳神経・頭痛クリニック☎653-3522	いいききサロン ／柳沢地区コミュニティセンター＝10：00～12：00	法律相談 ／市民福祉センター＝14：00～16：00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110)	◎一部窓口延長（～19：00）	6	7	8				
※休日救急診療当番医 滝沢市 金井耳鼻咽喉科クリニック☎694-9222 盛岡市 内科 久保田医院 ☎646-9090 外科 なおや脳神経・頭痛クリニック☎656-3708	いいききサロン ／温泉ふれあい館＝10：00～12：00	いいききサロン ／下鶉飼集会所・菓子集会所・かつらぎ集会所＝10：00～12：00 くらしの相談 ／市民福祉センター＝10：00～12：00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110) ◎図書館休館日	◎一部窓口延長（～19：00）	行政相談 ／ビッグブルー滝沢＝10：00～12：00 ☎総務課	14	15				
※休日救急診療当番医 滝沢市 杉江内科クリニック☎656-9177 盛岡市 内科 松園第二病院☎662-0100 外科 吉田整形外科・リウマチ科クリニック☎604-3820	いいききサロン ／長根公民館＝13：30～15：30 法律相談 ／市民福祉センター＝10：00～12：00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110)	いいききサロン ／国分集会所＝10：00～12：00、大釜地区コミュニティセンター＝13：30～15：30 ◎一部窓口延長（～19：00） ◎食育の日	◎一部窓口延長（～19：00）	相続・登記相談 ／市民福祉センター＝10：00～12：00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110)	21	22				
※休日救急診療当番医 滝沢市 鶉飼こどもクリニック☎613-6270 盛岡市 内科 盛岡つなぎ温泉病院☎689-2101 外科 けやき整形外科クリニック☎656-1677	いいききサロン ／南菓子集会所＝13：30～15：30 くらしの相談 ／市民福祉センター＝10：00～12：00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110) ◎図書館休館日	◎一部窓口延長（～19：00）	◎一部窓口延長（～19：00）	いいききサロン ／上の山団地集会所・法誓寺集会所＝10：00～12：00	いいききサロン ／大川地区コミュニティセンター＝10：00～12：00	28	29			
※休日救急診療当番医 滝沢市 菓子こどもクリニック☎681-7217 盛岡市 内科 石井内科消化器科医院☎662-1615 外科 見前ファミリークリニック☎632-6300	福祉バスの運行日 毎週月曜日と金曜日に運行（祝祭日を除く）します。 高齢者福祉課 (☎656-6521)	行政相談 行政などへの苦情や要望を受け、その解決の推進や制度の改善に生かす仕組みです。 総務課 (☎656-6559)	*	夜間や休日に体調がよくなきには <table border="1"> <tr> <td>平日</td> <td>午後7時～午後11時→夜間急患診療所（神明町3-29）へ</td> </tr> <tr> <td>日・祝日</td> <td>午前9時～午後5時→休日救急診療当番医へ（行く前に電話を） （滝沢市内の休日救急診療当番医については、午前9時～午後0時半まで） 午後7時～午後11時→夜間急患診療所（神明町3-29）へ</td> </tr> </table> ※夜間急患診療所（神明町3-29 盛岡市保健所2階 ☎654-1080）の診療科目は小児科と内科です。大人も受診できます。（溶連菌感染症、アデノウイルス、ロタウイルス、RSウイルスの検査はしていません。）			平日	午後7時～午後11時→夜間急患診療所（神明町3-29）へ	日・祝日	午前9時～午後5時→休日救急診療当番医へ（行く前に電話を） （滝沢市内の休日救急診療当番医については、午前9時～午後0時半まで） 午後7時～午後11時→夜間急患診療所（神明町3-29）へ
平日	午後7時～午後11時→夜間急患診療所（神明町3-29）へ									
日・祝日	午前9時～午後5時→休日救急診療当番医へ（行く前に電話を） （滝沢市内の休日救急診療当番医については、午前9時～午後0時半まで） 午後7時～午後11時→夜間急患診療所（神明町3-29）へ									

移動図書館車～かっこう号運行日程

	時間	駐車場所
3 (月)	10：45～11：15 12：15～12：45 13：15～13：45	柳沢地区コミュニティセンター 陸上自衛隊岩手駐屯地 柳沢小中学校
17 (月)	14：00～14：30 14：40～15：10 15：20～16：00	いずみ菓子ニュータウン 一本木地区コミュニティセンター 一本木小学校
5 (水)	10：00～10：30 10：40～11：10	大釜幼稚園保育園 瑞雲荘
19 (水)	11：20～11：50 13：10～13：50 14：10～14：40	小岩井駅 姥屋敷小中学校 第五小岩井ニュータウン
7 (金)	10：00～10：30 10：40～11：10	あすみ野団地（コミュニティホール） 外山団地（皆川自動車付近）
21 (金)	11：20～11：50 12：55～13：40 13：50～14：30	滝沢ふるさと交流館 篠木小学校 大釜駅
10 (月)	9：30～10：00 10：10～10：40 10：50～11：20	川前公民館 杉江内科クリニック 滝沢駅
24 (月)	11：30～12：00 13：00～13：40 13：50～14：20 14：30～15：00 15：10～15：40	岩姫台集会所 滝沢東小学校 菓子駅 富士見台第2公園 菓子保育園
13 (木)	9：20～9：50 10：00～10：30 10：40～11：10	室小路公民館 なでしこ保育園 麗沢会たぎざわの家
27 (木)	11：25～11：55 13：00～13：30 13：40～14：10 14：20～14：50 15：05～15：35	国分団地いこいの広場 ベルフ牧野林 ビッグハウス国分店 北陵中学校 滝沢ふるさと交流館第2駐車場
14 (金)	9：30～10：00 10：10～10：40 10：50～11：20	三角公園 松尾団地（公園前） ハレルヤ保育園
28 (金)	11：30～12：00 13：00～13：30 13：40～14：10 14：20～14：50 15：00～15：30	葉の木沢山活動センター 第7分団2部屯所 菓子集会所（岩手銀行菓子支店付近） 菓子公民館 DCM（ホームック）菓子店

- 利用料 無料
- 貸出冊数 1人5冊まで
- 貸出期間 次の巡回日までの約2週間
- 問い合わせ 湖山図書館 (☎687-2222)

介護予防と交流の場
いいききサロン（介護予防教室）

心身共に生き生きとした実りある生活をいつまでも送りたいもの。そのためには、地域の交流や人とのつながり、生きがいを見つけることが重要です。市地域包括支援センターの職員が各地のいいききサロンを訪問し、健康相談や血圧測定、介護予防の話、レクリエーションなど介護予防教室を開催しています。カレンダーには、介護予防教室が開催されるいいききサロンの日程を掲載しています。近くで開催される際は、気軽に参加してください。

この面は、いいききサロンなど高齢者向けの情報を大きな文字で掲載しています。

日	月	火	水	木	金	土
<p>一部窓口延長</p> <p>取り扱い業務の内容は、市のHPで確認してください。</p>  <p>URL : https://www.city.takizawa.iwate.jp/entyou</p>	<p>行政相談</p> <p>行政などへの苦情や要望を受け、その解決の推進や、制度の改善に生かす仕組みです。</p> <p>問 総務課 (☎656-6559)</p>	<p>福祉バスの運行日</p> <p>毎週月曜日と金曜日に運行(祝日除く)します。</p> <p>問 高齢者福祉課 (☎656-6521)</p>	*	*	*	1
※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)	※小児救急入院受入当番病院 盛岡赤十字病院 (☎637-3111) ■法律相談／市民福祉センター＝14:00～16:00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110)	※小児救急入院受入当番病院 国立病院機構盛岡医療センター (☎647-2195) ◎一部窓口延長 (～19:00)	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)	※小児救急入院受入当番病院 国立病院機構盛岡医療センター (☎647-2195)	※小児救急入院受入当番病院 盛岡赤十字病院 (☎637-3111)
※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)	※小児救急入院受入当番病院 盛岡赤十字病院 (☎637-3111)	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151) ■くらしの相談／市民福祉センター＝10:00～12:00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110) ◎図書館休館日	※小児救急入院受入当番病院 国立病院機構盛岡医療センター (☎647-2195) ■ぴよぴよ広場／市民福祉センター＝10:00～11:30 ☎子ども家庭センター ◎一部窓口延長 (～19:00)	※小児救急入院受入当番病院 盛岡赤十字病院 (☎637-3111) ■行政相談／ビッグライフ滝沢＝10:00～12:00 ☎総務課	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)
※小児救急入院受入当番病院 国立病院機構盛岡医療センター (☎647-2195)	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151) ■すこやか健康相談／市民福祉センター＝10:00～12:00 ☎子ども家庭センター	※小児救急入院受入当番病院 盛岡赤十字病院 (☎637-3111) ■法律相談／市民福祉センター＝10:00～12:00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110)	※小児救急入院受入当番病院 国立病院機構盛岡医療センター (☎647-2195) ◎一部窓口延長 (～19:00) ◎食育の日	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151) ■相続・登記相談／市民福祉センター＝10:00～12:00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110)	※小児救急入院受入当番病院 国立病院機構盛岡医療センター (☎647-2195)	※小児救急入院受入当番病院 盛岡赤十字病院 (☎637-3111)
※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)	※小児救急入院受入当番病院 盛岡赤十字病院 (☎637-3111)	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151) ■くらしの相談／市民福祉センター＝10:00～12:00 ☎市社会福祉協議会 (☎684-1110) ◎図書館休館日	※小児救急入院受入当番病院 国立病院機構盛岡医療センター (☎647-2195) ◎一部窓口延長 (～19:00)	※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)	※小児救急入院受入当番病院 盛岡赤十字病院 (☎637-3111)	※小児救急入院受入当番病院 国立病院機構盛岡医療センター (☎647-2195)
※小児救急入院受入当番病院 県立中央病院 (☎653-1151)	<p>滝沢市休日当番薬局：午前9時～午後0時半</p> <p>※薬や健康の相談は、休日当番薬局を利用してください。</p>		<p>小児救急入院受入当番病院について</p> <p>■症状が軽いと思われる場合 休日の日中は休日救急当番医へ(このカレンダーの右側に記載しています) 夜間は夜間急患診療所(年中無休 午後7時～午後11時 事前に電話をしてから来所してください。) 神明町3-29 盛岡市保健所2階 ☎654-1080 ※溶連菌感染症、アデノウイルス、ロタウイルス、RSウイルスの検査はしていません。</p>		<p>■対応や受診の判断に迷う場合は</p> <p>①子ども救急相談電話 (☎605-9000 午後7時～午後11時)へ ②子ども夜間ケアダイヤル (☎605-9000 午後11時～翌午前8時)へ ※①、②は同じ電話番号ですが、時間帯により対応者が異なります。</p>	

休日救急当番医 (滝沢市は午前9時～午後0時半、盛岡市は午前9時～午後5時)

※滝沢市内当番医の診療科目について不明な場合は、受診前に当番医に確認してください。

○滝沢市

- 2日 あべ整形外科医院
巢子 ☎688-1600
- 9日 金井耳鼻咽喉科クリニック
狼久保 ☎694-9222
- 16日 杉江内科クリニック
野沢 ☎656-9177
- 23日 鶴飼子どもクリニック
鶴飼御庭田 ☎613-6270
- 30日 巢子子どもクリニック
狼久保 ☎681-7217

○盛岡市・外科、整形外科

- 2日 くらだ脳神経・頭痛クリニック
神明町 ☎653-3522
- 9日 なおや脳神経・頭痛クリニック
本宮宇小坂小瀬 ☎656-3708
- 16日 吉田整形外科・リウマチ科クリニック
本町通一丁目 ☎604-3820
- 23日 けやき整形外科クリニック
上田一丁目 ☎656-1677
- 30日 見前ファミリークリニック
三本柳 ☎632-6300

○盛岡市・内科

- 2日 池田内科
上太田弘法清水 ☎659-0310
- 9日 久保田医院
大館町 ☎646-9090
- 16日 松園第二病院
西松園三丁目 ☎662-0100
- 23日 盛岡つなぎ温泉病院
繫字尾入野 ☎689-2101
- 30日 石井内科消化器科医院
東緑が丘 ☎662-1615

○盛岡市・小児科

- 2日 さいとう小児科クリニック
月が丘二丁目 ☎643-7171
- 9日 小林小児科クリニック
三本柳 ☎638-0404
- 16日 森田小児科医院
緑が丘四丁目 ☎662-3326
- 23日 子どもは未来もりおかこどもクリニック
上田宇松屋敷 ☎656-1366
- 30日 西島こどもクリニック
上田一丁目 ☎651-1369

子どもの健診・相談などの日程 (母子健康手帳を持参してください)

- **乳児健診**
5日(水) 市民福祉センター
3～4カ月児(13:00～14:00受け付け)
令和6年2月16日～3月5日に生まれた子どもが対象。
- **1歳6カ月児健診**
6日(木) 滝沢ふるさと交流館
令和4年10月14日～11月8日に生まれた子どもが対象。(9:30～10:30受け付け)
- **1歳児歯科健診**
19日(水) 滝沢ふるさと交流館
令和5年5月生まれ(9:30～10:30受け付け)
令和5年6月生まれ(13:00～14:00受け付け)
- **1歳6カ月児・3歳児休日健診**
6月はありません。
- **3歳児健診**
20日(木) 滝沢ふるさと交流館
令和3年1月5日～令和3年2月2日に生まれた子どもが対象。(9:30～10:30受け付け)

・当日に発熱など体調不良のある人は受診を控えてください。判断に迷った際はこども家庭センターへ連絡してください。

◎2歳児歯科健診は、個人通知しています。

移動図書館車～かっこう号運行日程

月	日	時間	駐車場	月	日	時間	駐車場
3月	17日	10:45～11:15	柳沢地区コミュニティセンター 陸上自衛隊岩手駐屯地 柳沢小中学校 いずみ巢子ニュータウン 一本木地区コミュニティセンター 一本木小学校	10月	24日	9:30～10:00	川前公民館 杉江内科クリニック 滝沢駅 岩姫台集会所 滝沢東小学校 巢子駅 富士見台第2公園 巢子保育園
		12:15～12:45 13:15～13:45 14:00～14:30 14:40～15:10 15:20～16:00				10:10～10:40 10:50～11:20 11:30～12:00 13:00～13:40 13:50～14:20 14:30～15:00 15:10～15:40	
5月	19日	10:00～10:30	大釜幼稚園保育園 瑞雲荘 小岩井駅 姥屋敷小中学校 第五小岩井ニュータウン	13月	27日	9:20～9:50	室小路公民館 なでしこ保育園 麗沢会たきざわの家 国分団地いこいの広場 ベルグ牧野林 ビッグハウス国分店 北陵中学校 滝沢ふるさと交流館第2駐車場
		10:40～11:10 11:20～11:50 13:10～13:50 14:10～14:40				10:40～10:30 10:40～11:10 11:25～11:55 13:00～13:30 13:40～14:10 14:20～14:50 15:05～15:35	
7月	21日	10:00～10:30	あずみ野団地(コミュニティホール) 外山団地(皆川自動車付近) 滝沢ふるさと交流館 篠木小学校 大釜駅	14月	28日	9:30～10:00	三角公園 松尾団地(公園前) ハレルヤ保育園 葉の木沢山活動センター 第7分団2部屯所 巢子集会所(岩手銀行巢子支店付近) 葉子公民館 DCM(ホームマック)巢子店
		10:40～11:10 11:20～11:50 12:55～13:40 13:50～14:30				10:10～10:40 10:50～11:20 11:30～12:00 13:00～13:30 13:40～14:10 14:20～14:50 15:00～15:30	

- 利用料 無料
- 貸出冊数 1人5冊まで
- 貸出期間 次の巡回日までの約2週間
- 問い合わせ 湖山図書館 (☎687-2222)

歩いて 測って 健康ポイントをGET!

2024 滝沢市

参加費
無料

ポイントウォーク 事業

募集期間^{※1}

2024
5/27^月 ~ 6/12^水

※1 定員に満たない場合は、申込締切日以降も随時申込を受け付けます。

歩数計アプリ「ヘルスプラネットWalk」を
スマホにダウンロードして

歩く + 測定する = ポイント貯まる!

貯まったポイントは

最大 **2,000円分** の
商品券と交換!!

参加対象者

- 18歳以上で滝沢市にお住まいの方 ※
- 18歳以上で滝沢市に通学・通勤されている方 ※
※高校生は除く

継続参加者
からの紹介で
50ptもらえる!
※詳細は裏面へ

お申込はコチラ

「滝沢市ホームページ」
https://www.city.takizawa.iwate.jp/life/taki_kenko/kenko/_14585.html



まずは申し込みするばん!



新規参加者対象 説明会日程

6/22^土 ビッグルーフ滝沢

①13:00~14:45 ②16:00~17:45

6/23^日 滝沢ふるさと交流館

①10:00~11:45 ②14:00~15:45

※新規参加者は、説明会にご参加ください。ポイント付与の詳細は、説明会でお知らせします。
※既存参加者は、別時間帯に説明会がありますので個別にご連絡します。

歩数と測定でポイントを貯めよう!

1日の歩数や、血圧・体組成測定に応じて「健康ポイント」を付与!

月平均**5,000歩**以上+毎月の**血圧・体組成測定**で**1,000pt**以上(1,000円分の商品券)獲得!

さらに、**継続参加者からの紹介**で**50pt**プレゼント! ※

1,000ptごとに商品券と交換し、お近くのスーパー等でおトクにおおう!

※「お友だち紹介ポイント」は、既に本事業へ参加されている方から紹介いただき、本事業へ参加すると【紹介した人】及び【紹介された人】に50pt/人が進呈されます。

歩くことは健康づくりへの第一歩!

ウォーキングで全身を動かすと、血流が良くなり血圧が下がります。また、筋肉量・消費エネルギーの増加、糖の消費量が増えることで肥満や糖尿病の予防・改善につながります。



健康運動指導士
佐々木

運動と食事はセットで考えよう!

食事から栄養素を補充することも「体づくり」の大切なポイントです。筋肉量を増やすためには、糖質・たんぱく質は必要不可欠です。日々の食事についても一緒に考えましょう!



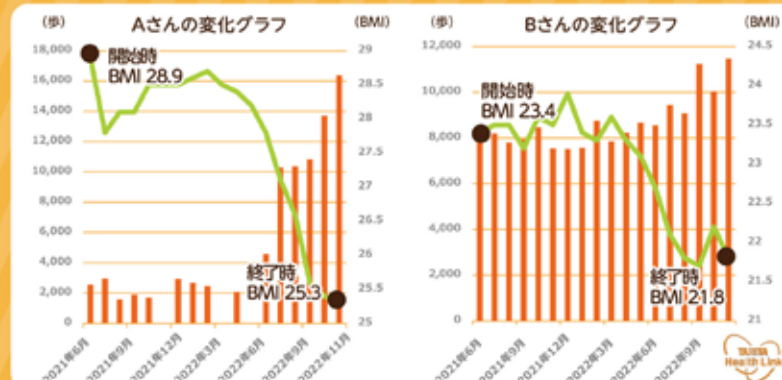
管理栄養士
林

毎月の測定で 効果を実感しよう!

血圧と体組成も毎月測定しましょう。参考例のグラフでは、歩数の増加に伴いBMIが減っていることがわかります。歩く&測るを継続することでウォーキングの効果を実感しやすくなります。

※右のグラフは、2021年6月~2022年11月まで継続している参加者のデータを数値化したものです。

平均歩数 BMI



参加概要

募集期間 5/27(月)~6/12(水) ※1

募集定員 先着100人 ※2

参加方法 アプリ「ヘルスプラネットWalk」を使用

参加費 無料

- 参加対象者
- ①18歳以上で滝沢市にお住まいの方 ※
 - ②18歳以上で滝沢市に通学・通勤されている方 ※
- ※高校生は除く

参加には
スマホが
必要だぼん!



※1 定員に満たない場合は、申込締切日以降も随時申込を受け付けます。
※2 2023年度滝沢市健幸ウォーキングからの継続人数により、募集定員が増える場合があります。

スケジュール

2024年
6月

説明会 ※3

2025年
1月

振り返り
セミナー

2025年
3月

商品券
交換 ※4

※3 説明会日程は表面をご覧ください。 ※4 商品券の交換は3月中旬に特定記録郵便での郵送を予定しています。