



元 気 健 康 だ よ り

図保健推進課 ☎ 61-3316

健康相談を実施しています

市の保健師・栄養士は、生活習慣病予防やこころとからだの健康づくり等に関する個別相談に応じています。相談費用は無料で、市民とその家族はどなたでも利用可能です。電話による相談を随時受け付けているほか、事前に電話で予約いただければ来所相談・家庭訪問にも対応しています。予約不要の定期相談日も設けていますので、気軽にお越しください。

■定期相談日程（予約不要）

会場：元気の泉 時間：9時～11時、13時30分～15時

開催日	備 考
10月7日(水)	午後は栄養士による相談
11月6日(金)	午前は後期高齢者相談(75歳以上)
12月4日(金)	午後は栄養士による相談
1月13日(水)	
2月9日(火)	午前は後期高齢者相談(75歳以上)
3月5日(金)	午後は栄養士による相談



十文字チキンアンバーホール

図文化課 ☎ 52-2700

第29回ピアノマラソンコンサート



世界で第一級のピアノとうたわれるスタインウェイ社のフルコンサートピアノを、市内の小学生から大人まで心を込めて弾きつないでいきます！

ピアノ練習曲やクラシック、一度は耳にしたことはあるPOPな曲まで、様々な曲をお楽しみいただけます。皆さまの来場をお待ちしております。

- 日時…10月4日(日)開演9時30分(開場9時)
- 会場…十文字チキンアンバーホール(大ホール)
- 料金…無料
- ※参加者の募集は終了しています



図 書 館 だ よ り

岡市立図書館 ☎ 53-4605 / 山形図書館 ☎ 72-3711

市 立 図 書 館

- ▶開館時間…9時～19時
- ▶休館日…10月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

イベントはHPで随時お知らせ中！

- 郷土資料講座 with 出張Iセミナー
- ・講演会「津波堆積地層の分析から防災を考える 頻発する地震と野田村の津波堆積物」

- ▶日時…10月10日(土) 13時30分～15時
- ▶会場…1階 多目的室
- ▶講師…土屋 範芳 氏
- ▶定員・参加料…30人・無料
- ▶申込…図書館カウンターまたは電話で受け付けています

定期イベント

- ・図書館映画会(幼児・児童向け)
- 10月10日(土) 10時～
- ・よみかさせ「おはなしの巣」
- 10月10日(土)・24日(土) 11時～
- ・LET'S READ AND LEARN!
- 10月17日(土) 10時～
- ・金曜日のおはなし会(0～2歳児)
- 10月23日(金) 11時～

オススメ図書



にぎっちゃだめ！

著／チョーヒカル
出版社／白泉社
ケーキやバナナを手でにぎったらどうなっちゃう？！リアルなタッチで描かれるこの本で体験してみない？

山 形 図 書 館

- ▶開館時間…10時～18時
- ▶休館日…10月5日(月)、12日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

■企画展

- ▶「岩手県誕生物語～県政150周年記念」…9月25日(金)～10月4日(日)
- ▶郷土の本…10月2日(金)～10月31日(土)
- 古本市…9月15日(火)～10月15日(木)

オススメ図書



草木染めレッスン帖

著／佐藤 麻陽
出版社／ブティック社
自宅でもできる、草木染めのレッスンブック。初心者でもできるように、基本的な草木染めから応用までをわかりやすい写真解説で紹介。染めたアイテムもたくさん掲載されています。



いきいきライフ news

岡地域包括支援センター ☎ 61-1557

『いきいき百歳体操』10周年記念大会



久慈市の「いきいき百歳体操」10周年を記念し、体操未経験者も大歓迎のイベント（参加料無料）を開催します。活動発表、体操実技のほか、脳トレ漫談師・福々亭ナミ子さんの「いきいき百歳！笑顔の終活漫談」などの企画を用意しています。ぜひご参加ください！

- ▶日時…10月19日(月)13時30分～15時30分(開場12時30分)
- ▶会場…十文字チキンアンバーホール(大ホール)
- ▶対象者…体操に参加している人、興味関心のある人
- ▶申込方法…電話・FAX・メール(詳細はQRコードから)
- ▶申込期限…10月6日(火)
- 無料送迎バスを運行しますので、併せてお申し込みください。運行ルートはQRコードからご確認ください。



県 立 久 慈 病 院

☎ 53-6131

産婦人科の診療体制縮小のお知らせ

当院産婦人科の常勤医師の都合により、当面の間、産婦人科の診療体制を縮小して診療しております。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

- 8月30日 17時から、産婦人科の分娩と入院の受入れを停止しています。(通院中の妊婦さんは、希望する医療機関へ紹介しています)
- 産婦人科の外来診療については、応援医師による週2回の診療となります。

今後の外来診療体制については、HP等で別途お知らせします。ご不明な点は電話にて、または患者サポート相談窓口まで問い合わせください。



子 育 て 応 援 だ よ り

岡子育て支援センター ☎ 52-3210

子育て支援センターは予約不要で利用できる施設です。親子で気軽にお越しください。

- ▶利用対象…未就学児と保護者 ▶利用料…無料 ▶休館日…日曜・祝日
- ▶開館時間…平日：8時30分～17時 / 土曜：8時30分～12時

※「あそびの教室」の開催日は終日、自由来所はできません。

今月の元気ちゃん



かしわざき ゆい
柏崎 結衣ちゃん
(6歳・畑田保育園)
小学校に行ったら、算数をがんばりたい！

10月の行事	日 時	対 象	定員・申込み
赤ちゃんサロン「助産師さんといっしょ」 内容…身長体重の測定、赤ちゃんの寝かしつけのポイント	7日(水) 10:00～11:30	2カ月～1歳までの赤ちゃんと保護者	15組(受付中)
季節のあそび「もぐらんぴあに行こう！」	8日(木) 9:45～11:30	3カ月～就学前の子どもと保護者	12組(受付中)
絵本の読み聞かせ 内容…絵本の読み聞かせ、手遊びなど	14日(水) 11:00～11:20	3カ月～就学前の子どもと保護者	15組(受付中)
ひよこ教室	20日(火) 10:00～11:00	2・3歳の子どもと保護者	15組(受付中)
リフレッシュ講座「ヨガ」 内容…ヨガで心も体もリフレッシュ！	21日(水) 10:00～11:00	乳幼児を持つ保護者	8人(託児8人)(受付中)
あそびの教室	23日(金) 終日	※対象児が決まっています	—



10月の乳幼児健診・相談スケジュール 会場 元気の泉 岡こども家庭センター ☎ 66-8288

マタニティサロン ゆるり

母子健康手帳を交付された妊婦と家族が、相談・交流できるサロンを開催しています。参加には電話予約が必要です。▶会場…子育て支援センター▶日時…23日(金)(受付13時～13時20分)

■乳幼児健診・相談を受ける皆さんへ

都合が悪い場合はご連絡ください。▶子どもの集団での様子について、事前に園へ確認してください▶1カ月・3～4カ月・9～11カ月児健診、2歳・2歳6カ月児歯科健診は、赤ちゃん手帳の受診票を持参し、指定医療機関で受診してください。

名 称	対 象	日時(受付時間)	備 考
5歳児健診	※個別に通知	1日(木) 受付12:40～13:10	
1歳児相談	令和7年10月生まれ	受付 8:45～9:00	バスタオル・歯ブラシ持参
4～5カ月児相談	令和8年5月生まれ	受付 9:10～9:25	バスタオル持参
3歳児健診	令和5年4月生まれ	16日(金) 受付12:40～13:00	事前に自宅で行う目と耳の検査があります
1歳6カ月児健診	令和7年3月生まれ	受付13:10～13:30	バスタオル・歯ブラシ持参
そだちとことばの相談	幼児	27日(火) 10:00～16:00	フッ素塗布を行います。歯磨きをしてきてください【予約制】まずはお電話ください



編 集 後 記

動物愛護週間の記事は、動物の写真素材集がなぜか行方知れずだったので、私物データから画像を引っ張り出してみました。その昔、望遠レンズの練習がてら撮った写真をまとめて供養できてよかったです。(後)

蝉の鳴き声が鈴虫の音色に変わり、18時を過ぎると暗くなり季節の変わり目を感じます。先日はカブトムシケースの山を半日かけて水洗い。土の中には今年産まれた卵・幼虫がゴロゴロと…また始まります(城内)



納 税 だ よ り 図税務課 ☎ 52-2368

市税等の納付は口座振替がオススメです

口座振替は、納期限の日に指定の口座から引き落としになるため、納め忘れがなく、納期ごとに金融機関等に出向く必要もありません。お申し込みは、市役所、山形総合支所、市内金融機関の窓口のほか、スマホ又はパソコンからも手続きできます。

こちらのQRコードから申し込み可能です▶

