健康への一歩

大切なのは、健診 後！

ニコニコチャレンジ

今年の健診結果はいかがでしたか？　ニコニコチャレンジでは、生活習慣病の予防が必要な人を対象に、保健師や管理栄養士などがあなたに合った健康習慣を見つけるお手伝いをしています。血圧や血糖、コレステロールなど「数値が少し高め」の今のうちに、生活習慣の改善にチャレンジしましょう！

問 健康増進課☎603-8306　ID 1031378

① 対象者にニコニコチャレンジの利用券が届く

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必要な人に、利用券を送付します。
※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

対象者　次の①②両方に該当する人

①腹囲：男性85㌢以上、女性90㌢以上、またはBMI25.0以上
②血糖や血圧が高め、脂質異常がある（1つ以上該当）

BMI＝（体重㌔）÷（身長㍍の2乗）
計算例：身長160㌢で体重70㌔の人
BMI＝70÷（1.6×1.6）≒27.3



血圧や血糖などを下げる薬を服用している人、脳卒中や心臓病などの生活習慣病で通院中の人は対象外

② 参加を申し込む

参加は無料！

電話または市ホームページの応募フォームから申し込みできます。グループで講話などを受講する「集団形式」か、個別で管理栄養士や保健師から助言・支援を受ける「個別形式」かを選択できます。参加するクラスは送付される案内文書に記載されています。

③ チャレンジに参加する

ひまわりクラス
【対象】
生活習慣を改善する必要性が高い人

よつばクラス
【対象】
生活習慣を改善する必要性が中等度の人

ひまわりクラスの人には、月1回程度、保健師や管理栄養士から取り組み状況の確認や助言のため、手紙や電話で連絡します

教室や個別面接で保健師や管理栄養士と一緒に自分に合った生活習慣の改善プランを立て、取り組みます。

約3カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認。その後も健康的な生活習慣を維持していきましょう。

本年度最後！ 国保の特定健康診査　問 健康保険課☎626-7527

メタボリックシンドロームや生活習慣病の早期発見のため、特定健康診査を受けましょう！

時 12月6日㈰14時～15時半
所 県予防医学協会（北飯岡四）
定 60人※市の国保に加入し、本年度の特定健康診査や人間ドックを受診していない、40歳から74歳までの人
申 電話：11月2日㈰10時から　ID 1058294



文京区学生と創る アグリイノベーション事業

VOL.3

文京区内にある6つの大学の学生が、農作物の魅力の掘り起こしや課題解決に取り組むアグリイノベーション事業。
参加した学生の皆さんに活動内容や課題解決に向けた取り組みなどを聞きました。　問 産業振興課☎683-3852　▲詳しくは

学生にインタビュー！

「銀河のしずく」から考える地域の農業



これまでの活動内容と成果　景観や、米作りに関するさまざまなことについて、地域の人にお話を伺い、現地を視察しました。調査した内容をもとに、地域の皆さんとの交流会を開催し、一緒に地域について考えられたことは、一つの成果だったと思います。

本年度の活動内容　「銀河のしずく」の生産農家が増えていますが、そのことが周りの農家の品種選択に影響を与えているのかという点に目を向け、新しい品種が地域の農業にどのように取り入れられ、定着していくのかを考えたいです。



課題解決に向けて　「銀河のしずく」を選んだ経緯について、米価格など経営を取り巻く状況と関連があるのか、農家の皆さんから直接お話を伺いたいと思っています。加えて、地理情報システム（GIS）で捉えた地域の作付けの状況と農家のお話を照らし合わせることで理解を深めたいです。

盛岡に来てみての印象　何度も訪れるうちに、地域の中にもさまざまな違いがあることが分かってきました。農地を見て「誰が維持しているんだろう」と考えるようになり、目の前に広がる農村の景観の見え方が変わりました。



<広　告>

軽自動車5万円以上 普通車10万円以上で買取します!!
※抹消手続きなど諸経費は一切かかりません。保管状況によって買取できない場合もあります。

K's Dream ケーズ ドリーム

県内引取・見積等すべて無料!
TEL.090-9745-2336

盛岡店　TEL:019-601-3070
〒020-0855 岩手県盛岡市上鹿妻田貝７－２
滝沢店
〒020-0731 岩手県滝沢市篠木明法 127－２
岩手県公安委員会許可　古物商許可番号：第 211170000454 号

子育てナビ

時日時 所場所 対対象 定定員（㊐先着 ㊍抽選） ¥料金
申申し込み 他その他 問問い合わせ IDID広報ID

子育てを応援

マタニティサロン
時 10月14日㈫10時～11時半
所 盛岡バスセンターあそびの広場（中ノ橋通一）
対 初産婦　定 3人㊐
問 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

パパママ教室
時 10月31日㈮10時～12時と13時半～15時半
所 もりおか子育て応援プラザma*mall（大通一）
対 来年2月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
定 各12組㊐
申 応募フォーム：10月２日㈭12時から
問 いわて子育てネット事務局☎652-2910

離乳食教室
時 11月17日㈪10時～11時45分
所 市保健所（神明町）
対 令和８年７月生まれの子と初めて子育てしている保護者　定 20組㊐
申 応募フォーム：10月27日㈪から
問 母子健康課☎603-8303

親子向け

親子でふれあい遊び
問 とりょう支援センター☎651-8580

▶にこにこルーム
時 所 10月７日㈫は盛岡タカヤアリーナ（本宮五）、10月29日㈬は河南公民館（松尾町）、10時～11時半　対 0～3歳の子と保護者

▶ぴよぴよルーム
時 所 10月９日㈭は高松地区保健センター（上田字毛無森）、10月23日㈭は飯岡地区保健センター（下飯岡８）、10時～11時半
対 0歳の子と保護者

赤ちゃんとヨガ教室
時 10月９日㈭・30日㈭、10時半～11時半
所 飯岡地区保健センター（下飯岡８）
対 首の据わった生後３～10カ月の子と保護者
定 各８組㊐　¥ 各72円
申 電話：10月１日㈬９時から
問 飯岡地区公民館☎637-2270

市立保育園（７園）の一斉開放
時 10月13日㈫・27日㈫、10時～11時
対 就学前の子と保護者、妊婦
問 とりょう支援センター☎651-8580

おりがみでつくろう×保育士カフェ
親子で折り紙を楽しみます。保育に興味がある人向けの交流会も開催します。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。
時 10月17日㈮10時半～13時半
所 盛岡という星でBASE STATION（ベース ステーション）（菜園一）
問 子育てあんしん課☎613-8347

ふたばわらべうた・おはなし会
時 10月21日㈫①10時～10時40分②10時50分～11時20分
対 ①1～3歳の子と保護者②0歳の子と保護者
所 問 西部公民館（南青山町）☎643-2288

おやとこひろば
時 10月22日㈬10時～11時半
対 0歳～就園前の子と保護者
所 問 松園地区公民館（東松園二）☎661-8111

ベビーダンス体験会
時 10月24日㈮10時～11時半
対 首の据わった2歳未満の子と保護者
定 15組㊐　申 電話：10月１日㈬10時から
所 問 都南公民館（永井24）☎637-6611

秋の親子ふれあいベビーヨガ教室
時 11月５日㈬10時～11時半
対 首の据わった生後３カ月～11カ月の子と保護者　定 10組㊐　¥ 30円
申 応募フォーム：10月７日㈫10時から
所 問 中央公民館（愛宕町）☎654-5366

親子ヨガを楽しもう
時 11月６日㈭10時～11時
対 0歳～就園前の子と保護者
申 窓口・電話：10月16日㈭９時から
所 問 見前地区公民館（津志田中央二）☎639-1788

パパと子のふれあい遊び
時 11月７日㈯10時～11時半
対 一人歩きできる就学前の子と父親
定 20組㊐　申 電話・応募フォーム：10月７日㈫10時から
所 問 西部公民館（南青山町）☎643-2288

親子ペイント教室
時 10月28日㈫13時半～14時半
所 松園地区公民館（東松園二）
対 首の据わった生後３カ月～３歳の子と保護者
定 8組㊐　¥ 1500円
申 応募フォーム：10月１日㈬10時から
問 まつぞのスポーツクラブ☎663-9280

ママとベビーのハッピータイム
ピラティスやベビーダンスをします。
時 ①11月４日㈫②16日㈰・30日㈰、13時半～14時半
所 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）
対 首の据わった生後３カ月～２歳の子と保護者
定 各８組㊐　¥ ①1000円②2000円
申 応募フォーム：10月１日㈬10時から
問 まつぞのスポーツクラブ☎663-9280

子ども向け

ボール遊び教室
時 11月９日・16日・30日、月曜、15時～16時
所 高松地区保健センター（上田字毛無森）
対 本年度４～６歳になる子　定 各８人㊐
¥ 各1000円
申 応募フォーム：10月１日㈬10時から
問 まつぞのスポーツクラブ☎663-9280

保活ワンポータルをご利用ください！

問 子育てあんしん課☎626-7511
保育園などの入園に向けた活動（保活）を支援するためのポータルサイトが10月１日㈬から利用できます。

東北ターボこども科学館へ行こう！

所 問 東北ターボこども科学館（本宮字蛇屋敷）☎634-1171
詳しくは▶


空気砲であそびまショー


ハロウィンコップ

開催日	イベント名
10/３㈯・４日㈰・10日㈮・12日㈰・24日㈮・31日㈮	サイエンスショー「空気砲であそびまショー！」
10/４㈯～31㈮の土・日曜・祝日	ワークショップ「ハロウィンコップ」
10/10㈮16時半～18時	大人のためのプラネタリウム
10/11・18・25、日曜、９時50分～10時20分と11時10分～11時40分	チャレンジサイエンス※岩手大の先生によるさまざまな実験や工作
10/17㈮18時半～19時半	星を見る会
11/１㈰10時～12時	サイエンスな休日
11/３㈫10時～、11時～、13時～、14時～、各20分	中高生による科学実験ショー

<広　告>

Government Educational Loans
国の教育ローン
あなたの“未来”応援します。

ご融資額 350万円以内 お子さま１人あたり

ご入学前のまとまった費用の準備が可能
固定金利 長期返済が可能
40年以上の取扱実績

ご相談・お問い合わせは
教育ローンコールセンター
受付時間 月～金 9:00~19:00
ハロー コール
ナビダイヤル 0570-008656
※土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月31日～1月3日）はご利用いただけません。ナビダイヤルがご利用いただけない場合等は、03-5321-8656 におかけください。
JFC 日本政策金融公庫