

こころの健康相談

保健予防課 ☎603-8309
心の病気の予防と受診の相談。場所はいつでも市保健所(神明町)。
▶**保健師による相談**
☎ 月～金曜、9時～16時※祝日を除く
☎ 電話相談は同課へ直接どうぞ。面接相談は事前予約が必要
▶**精神科医による面接相談**
☎ 毎月1回(要予約)。詳しくは同課にお問い合わせください
☎ 1000585・1000587

健康づくり! マッサージ教室

長寿社会課 ☎603-8003
マッサージ師による健康講話と体のケアのアドバイス。タオル持参。
☎ 表1のとおり
☎ 各15～25人※60歳以上
☎ 当日、開始10分前から先着順
☎ 1003805

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122
都南つどいの森でさまざまな健康教室を開催。
☎ 都南老人福祉センター(湯沢1)
☎ 電話:5月18日(金)10時～

表1 マッサージ指導教室の日程

実施日	時間	会場
5/21(月)・6/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
5/26(土)・6/5(火) 6/16(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
6/1(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家(西青山三)
6/14(木)	10時～12時	山王老人福祉センター(山王町)

表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程

実施日	時間	会場	定員
6/4(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	20人
6/5(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一)	20人
6/7(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東家庭字小森)	20人
6/11(月)	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	20人
6/12(火)	10時～12時	西部公民館(南青山町)	40人
6/12(火)	10時～11時半	イオンスーパーセンター-浜民店(浜民字鶴飼)	15人
6/13(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	20人
6/14(木)	13時半～15時	みたけ地区活動センター(みたけ四)	20人
6/19(火)	10時～11時半	就業改善センター(好摩字野中)	20人
6/19(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	20人
6/20(水)	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	40人
6/21(木)	13時半～15時半	カワトク(菜園一)	40人
6/25(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	20人
6/26(火)	10時～11時半	ユートランド姫神(下田字生出)	20人
6/27(水)	13時半～15時	山岸地区活動センター(山岸四)	20人
6/28(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	20人

広告

土・日を含む全診療日、加賀野

夜8時まで受付します。消化器内科・内科クリニック

年末年始、GWを含む祝日も通常診療!

盛岡市天神町11-8
TEL 019-604-1123

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

プ体操と講話。上履きとタオル、飲み物を持参。
☎ 表2のとおり※65歳以上
☎ 無料※会場により傷害保険料がかかる場合があります
☎ 1003803

足腰を元気にする運動教室

健康保険課 ☎613-8436
腰痛や膝痛など、高齢者の身体機能や認知機能の低下を予防する運動。
☎ 5月29日～6月26日、火曜、全

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

月日	区分	名称	所在地	電話番号
5/20(日)		金子胃腸科内科	乙部13-135-3	696-2012
	内	大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
		秋浜内科クリニック	浜民字駅103	683-2333
	外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
	小	西島子どもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	横藤歯科医院	志家町12和光ホームビル1階	653-5577
	薬	オトベ薬局	乙部13-135-1	675-1151
		薬局ボラリス	青山二丁目24-3	656-8500
		たくぼく薬局	浜民字駅104	669-5800
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
5/27(日)	内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
		澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522
	小	白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	歯	横矢歯科医院	南大通二丁目4-17	626-9200
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
		上田薬局	上田一丁目6-9	625-5612
	薬	あすなる薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
		レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
6/3(日)	内	ささき医院	中野一丁目27-10	653-0230
		おおひら内科・循環器科クリニック	梨木町2-2	606-3765
	外	菊池整形外科・形成外科クリニック	清水町5-22	606-5100
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	吉田歯科医院	中ノ橋通一丁目4-22 中ノ橋106ビル3階	622-4407
	薬	コスモ調剤薬局	中野一丁目30-3	653-6133
		清水町調剤薬局	清水町5-18	654-7253
		べんごん薬局	梨木町2-14	652-3345

接骨院の休日当番

※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

受付時間: 9時～17時

月日	名称	所在地	電話番号
6/3(日)	さとう接骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
6/10(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
6/17(日)	ひかり接骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
6/24(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106

広告

日曜診療・往診・訪問診療

医療法人 ちだ内科・外科クリニック

TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com

申し込みが必要なイベントについて
☎ 高松地区保健センター(上田宇毛無森)に集合 ☎ 25人
☎ 電話:5月29日(火)10時から
☎ 1022801

すてきなキッチン♪ 栄養教室

健康増進課 ☎603-8305
適塩生活で高血圧を予防するポイントを実習と講話で学ぶ。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
☎ 6月22日(金)10時～13時
☎ 市保健所(神明町) ☎ 30人
☎ 電話:5月21日(月)10時から

匿名・無料で検査できます
保健予防課 ☎603-8308

■**梅毒・性器クラミジア検査**
☎ 毎週木曜、10時～11時※祝日を除く
☎ 市保健所(神明町)
☎ 前日までに電話予約

■**休日エイズ検査**
☎ 6月9日(土)10時～12時
☎ 市保健所(神明町)

「食べること」について考えよう

健康で生き生きと暮らすためには、毎日の食事が大切。食についての正しい知識を身に付けて、バランスの取れた豊かな食生活に取り組みませんか。

食べたいものをいつでも買える便利な世の中になりました。しかし朝食を抜く、食べ過ぎ、栄養バランスの偏りなどが原因で生活習慣病が増えて、生き生きと暮らすためには、毎日の「食」が何より大切です。

毎日朝食を食べる人(28年度まちづくり評価アンケート)

	男性	女性
20代	50.0%	66.7%
30代	71.9%	82.6%
40代	78.5%	81.1%

男女とも、20代が最も少ないんだね

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

さくら美容形成クリニック

[診療科目]美容皮膚科・美容外科・形成外科
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

院長 田崎 治子

「受動喫煙のない社会」を目指して

喫煙が健康に及ぼす害は、吸う本人だけでなく周りの人にも影響します。あなたも禁煙に取り組んでみませんか。

まずは1週間、禁煙してみませんか?

タバコに含まれる有害物質は200種類以上、発がん物質は約60種類。煙の通り道である口の中や肺はもちろん、唾液や血液を通してさまざまな臓器の「がん」のリスクを高めます。また、血管を狭めて血液の流れを悪くし、詰まりやすくなるため、心臓病や脳卒中の原因にも…。周りにいる人も、喫煙者が吐き出す煙や、タバコの先端から出る煙にさらされるため、同じようになりリスクが高くなります。

タバコ1本で5分30秒寿命が短くなる?

タバコを1日20本吸った場合、1日で110分、1年で28日寿命が短くなるという報告もあります。
出典:英国王立内科医学会

まずは朝食を食べることを心掛けよう!

朝食のメリットは…

- ☑ 寝ている間に下がった体温が上がり、体が活動する準備が整うので、勉強や仕事の効率もアップ!
- ☑ 昼食やおやつ食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にも!
- ☑ 規則正しい生活につながり、生活のリズムも整うので、体調や体力もアップ!

どんな朝食がいいの?

主食: 脳や体のエネルギー源となる糖質を。ご飯やパンなど!

主菜: 体を作るために必要な卵や納豆などのたんぱく源をプラス!

副菜: 野菜や果物を足して、栄養バランスアップ!

卵や野菜などを入れた具だくさんのみそ汁やスープでもOK!