

# 健康ひろば



**認知症サポーター養成講座**  
長寿社会課 ☎613-8144

認知症の症状や予防方法、認知症の人への接し方を学ぶ。

🕒 10月17日(水)10時～11時半  
📍 本宮地区活動センター(本宮四)  
👤 市内在住で同講座を初めて受講する人 📞 1024315

**もりおか老人大学公開講座**  
長寿社会課 ☎603-8003

県薬剤師会の畑澤昌美常務理事が「みんなの薬の学校～くすり」と健康ミニ百科～」と題して講演。

🕒 10月19日(金)13時半～15時半  
📍 市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二) 📞 1007604

**インフルエンザ予防接種**  
保健予防課 ☎603-8307

接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。接種券は指定医療機関にあります。市外で接種したい場合など、詳しくは同課へお問い合わせください。※若手医大付属病院や県立中央病院など指定医療機関ではない医療機関もあります。必ず事前に医療機関や市公式ホームページなどで確認してください

**■接種費用の補助**  
次に該当する人が、期間中に予防接種を受ける場合、補助があります。

▶乳幼児～小学生：2回まで接種費用の一部を補助。補助金額は1回につき1000円で、接種時に支払う料金から差し引かれます

🕒 10月20日(土)～来年1月31日(木)  
▶65歳以上または60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのため身体障害者手帳1級を持つ人(接種時に手帳を持参)：1回に限り1500円で予

表1 マッサージ等指導教室の日程

実施日	時間	会場
10/26(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)
10/30(火)・11/6(火)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
11/2(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家(西青山三)
11/8(木)	13時半～15時半	川目老人福祉センター(東山一)
11/14(水)	10時～12時	北松園老人福祉センター(北松園四)

防接種を受けられます。※対象者のうち、生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は接種料金が無料になります。事前に同課が玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関で申請してください

🕒 11月1日(水)～来年1月31日(木) 📞 1006511

**家族を亡くした悲しみを抱えるあなたへ伝えたい**  
県精神保健福祉センター ☎629-9617・ファクス629-9603

📍 県福祉総合相談センター(本町通三)

▶公開講座  
防衛医科大学病院の黒澤美枝医師が家族との死別(喪失)による悲嘆について講演。

🕒 10月27日(土)13時～14時半  
👤 40人 📞 電話・ファクス：10月22日(月)17時締め切り

▶こころサロンENERGY  
家族などを亡くした強い悲しみが1年以上続いている遺族を対象にした、回復をサポートするプログラム。

🕒 10月27日(土)・11月10日(土)・23日(金)・12月8日(土)・22日(土)・来年1月12日(土)、全6回、10時～12時半  
※10月27日は14時半～16時半  
👤 6人  
📞 電話：10月22日(月)17時締め切り

**健康づくり!マッサージ等指導教室**  
長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師による健康講話とマッサージを受けられます。タオル持参。

🕒 表1のとおり  
👤 各15～25人※60歳以上  
📞 1003805

**先天性心疾患を知りましょう**  
若手医大先天性心疾患の会事務局 ☎651-5110(内線7408)

小児の弁膜症をテーマとした講演

マークの見方

- 🕒 日時
- 📍 会場
- 👤 定員、対象
- 💰 費用
- 📞 申し込み
- 🗨️ 問い合わせ
- 📞 広報ID
- 📞 託児

※特に記載がない場合は無料

や患者の体験談、心肺蘇生法の実習など。

🕒 10月27日(土)13時～16時  
📍 若手医大循環器医療センター(内丸)  
👤 100人 📞 1家族500円  
📞 電話：10月26日(金)12時締め切り

**脊髄小脳変性症・多系統萎縮症のつどい**  
保健予防課 ☎603-8309

言語聴覚士と理学療法士による「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症～嚥下障害の「リハビリ」と題した講演と患者・家族交流会。

**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
10/21(日)	内	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
	外	くどう医院	前九年三丁目16-15	647-3251
	外	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
	小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	歯	手代森歯科クリニック	手代森7-78-4	675-1133
	薬	下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
10/28(日)	内	前九年薬局	前九年三丁目16-10	648-8101
	外	下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
	薬	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633
	内	大通胃腸科内科	大通一丁目3-4	652-1825
	外	水沼内科循環器クリニック	中央通二丁目11-12明治中央通ビル1階	604-8002
	外	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
11/3(土)	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	歯	小山田歯科医院	盛岡駅前通8-11盛岡駅前ビル3階	625-1744
	薬	ちばく調剤薬局	中ノ橋通一丁目6-8ななっく地下	681-6009
	薬	こまくさ薬局	加賀野四丁目16-6	605-8686
	内	そうごう薬局盛岡中央通店	中央通二丁目2-5住友生命盛岡ビル1階	613-6671
	外	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
11/4(日)	内	栃内内科医院	神明町10-35	624-5277
	外	ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
	外	しんたろうクリニック	本宮一丁目9-1	631-3110
	小	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘1階	662-3326
	歯	小山田歯科クリニック	南青山町3-1	643-4618
	薬	あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
11/4(日)	薬	たんぼ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
	薬	さくらの調剤薬局	本宮一丁目8-4	681-0411
	薬	調剤薬局アスティここの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
	内	荻野病院	本宮一丁目6-12	636-0317
	内	大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
	外	洩民中央病院	洩民字大前田53-2	683-2336
11/4(日)	外	もりた整形外科	山岸一丁目3-8	652-5858
	小	もりおかこども病院	上田字松屋敷11-14	662-5656
	歯	金子歯科医院	肴町4-25	622-2842
	薬	アポロ薬局	本宮一丁目6-11	636-4332
	薬	西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
	薬	かるがも薬局山岸店	山岸一丁目3-11	623-9696
薬	こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115	

**接骨院の休日当番**  
受付時間：9時～17時

※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

月日	名称	所在地	電話番号
11/4(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アピタシオン高松1階	663-7515
11/11(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
11/18(日)	あきもと接骨院	北飯岡二丁目23-17	681-3186
11/25(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313

広告

**日曜診療・往診・訪問診療** ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

医療法人 **ちだ内科・外科クリニック** [院長] 千田 明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	△	△
15:00～18:00	○	○	○	○	○	△	△

盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣) ホームページ

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

休診日 土曜、祝日、第2、第4日曜

※尖市 ↑明治橋 茶畑 →  
南大橋 ●若手自動車学校  
北川 ●ジョイス東安庭店  
当院 ●駐車場 18台完備

**申し込みが必要なイベントについて**

電話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付けはがき/往復はがき：①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

ファクス：左記①～⑥と⑦ファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。  
※定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け

🕒 10月27日(土)14時～16時  
📍 県盛岡地区合同庁舎(内丸)  
👤 50人  
📞 電話：10月19日(金)10時から

**乙部地区公民館まつり・健康まつり**  
乙部地区公民館 ☎696-2081

同館で活動する団体の作品展示や舞台発表のほか、体脂肪・血圧測定やみそ汁塩分測定、健康講座など。

🕒 10月28日(日)9時40分～14時半  
📍 同館(乙部6)

**ゲートキーパーになりませんか**  
保健予防課 ☎603-8308・ファクス654-5665

うつ状態にある高齢者や介護者を舞台発表のほか、体脂肪・血圧測定やみそ汁塩分測定、健康講座など。

🕒 11月6日(水)14時～16時  
📍 市保健所(神明町) 👤 80人  
📞 電話・ファクス：10月18日(木)10時～11月1日(木)17時。※申し込み用紙は市公式ホームページからダウンロードできます 📞 1024531

**盛岡市長杯グラウンドゴルフ大会**  
都南老人福祉センター ☎638-1122

🕒 11月7日(水)8時半～14時  
📍 都南つどいの森(湯沢1)  
👤 100人※市内在住の60歳以上  
💰 2000円(昼食代と保険料含む)  
📞 電話：10月18日(木)10時から

**ラジオ体操活用術**  
健康増進課 ☎603-8305

🕒 11月7日(水)13時半～15時

**第32回盛岡市農業まつり**  
10/27(土)・28(日) 10時～15時

盛岡産の新鮮な農畜産物や「盛岡の美味いもんアンバサダー」認定メニューの販売など盛岡の食と農を楽しめるイベント盛りだくさん!

📍 もりおか歴史文化館前広場(内丸)など  
📞 農政課内、農業まつり実行委員会 ☎626-7540  
📞 1008164

【内容】  
▶農畜産物などの販売  
▶盛岡の特産品が当たるスタンプラリー など

📞 1024540

神子由朝市のキャラクターあせどりくんも来るよ!

**シリーズ「食育」～最終回～** 【問】健康増進課 ☎603-8305

**「地産地消」について考えよう**

市内では、きれいな水や豊かな土壌を生かして、多くの農畜産物が生産されています。今回は、盛岡が誇る特産食材のうち、2つを紹介。地元で手塩にかけて育てられた新鮮・安全・安心な盛岡産の食材を味わってみませんか。

**津志田芋**

水はけがよく里芋の栽培に適した津志田地区の土壌で、江戸時代から作られてきた伝統野菜です。津志田芋は、独特の粘りが特長。芋の子汁にすると、とろけるような食感を楽しめ、他の産地のものとは一線を画した里芋です。かの石川啄木も「恋しきは今も昔も津志田の芋の子の味」と絶賛したといわれています。



**黒平豆**

浜民地区に根付いた在来種の豆で、表皮に3本のシワが出るのが特長。渡り鳥の雁が浜民で落とした1粒の種が芽吹き育ったという言い伝えがあります。大粒で、独特の弾力としっかりとした歯ごたえがあり、煮豆にすると、こくのある風味でふっくらと仕上がります。豆腐や甘納豆などの加工品としても楽しめます。



地産地消とは、地域で採れたものを、地域で消費する取り組み。生産者と消費者が互いにつながることで、地域の結び付きも強まります。生産者・消費者が共に、農や食に対する理解を深め、一緒に農業を支えていきましょう。

**■市の取り組み**  
▶盛岡産農畜産物を使用したメニューや商品を提供・販売する「盛岡の美味いもんアンバサダー」認定店を市公式ホームページで紹介しています。 📞 1023466  
▶学校給食では、「津志田芋いものご給食」や「黒平豆給食」など地場産品を取り入れた給食を実施しています。

**もりおか映画祭2018～秋～**  
11/3(土)・4(日)

特別作品の上映や小学生向けの映画館ツアーなど、映画の街盛岡を楽しめる同映画祭。各映画館などで配布するガイドブックや前売券を入手して映画を楽しもう! 申し込みが必要なイベントについては、もりおか映画祭実行委員会にお問い合わせるか、市公式ホームページをご覧ください。

📞 経済企画課内、同実行委員会 ☎613-8389  
📞 1024540

【内容】  
▶シネマキッズ in MORIOKA 映画「ぼくらの七日間戦争」の上映と、映画館通りや映画館を巡る街歩きを開催します。(申し込みが必要) 👤 小学生  
▶Lucky 2 Days (特別割引上映) 公式ガイドブックを持参すると対象の映画が500円で鑑賞できます。上映作品については、市公式ホームページをご覧ください。  
📞 ピカデリー・フォーラム・中劇

広告

**土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。** **加賀野** [院長] 加藤 隆幸

消化器内科・内科クリニック

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	●	●	△	△	●	●	●
16:00～20:00	●	●	△	△	●	●	●

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

花月堂 ● 当院

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

■城南小 至天満宮

広告

**日曜診療・往診・訪問診療** ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

医療法人 **ちだ内科・外科クリニック** [院長] 千田 明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	△	△
15:00～18:00	○	○	○	○	○	△	△

盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣) ホームページ

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

休診日 土曜、祝日、第2、第4日曜

※尖市 ↑明治橋 茶畑 →  
南大橋 ●若手自動車学校  
北川 ●ジョイス東安庭店  
当院 ●駐車場 18台完備

広告

**ガスファンヒータープラン 暖房割とは**

しっかり暖かく、給油の手間も要らない! 安全機能で安心に使えるモリガス暖房をお得にご利用いただける暖房期限定の割安プランです。

**だから快適! モリガス暖房**

点火時・消火時のイヤなおいが気にならずお部屋を快適に暖めます。

**簡単** ●燃料補給の手間はかかりません。

**お得** ●灯油よりもランニングがおトク!

**速暖** ●スイッチONから5秒でポカポカ温風。

※ガスファンヒーター等を専用住宅または併用住宅の居住部分ならびに事務所において使用するものに限ります。

**MORIOKA GAS 盛岡ガス**

TEL.019-653-1241

〒020-0066盛岡市上田二丁目19-56 盛岡ガス 営業部リフォーム課 詳しくは「盛岡ガス」検索