

健康ひろば



エイズ・性感染症検査
保健予防課 ☎603-8308

12月1日の世界エイズデーに合わせて、エイズ・梅毒・性器クラミジア検査を匿名で実施します。

🕒 12月1日(出)10時～12時
 📍 市保健所(神明町) 🧑 25人
 ☎ 電話: 11月19日(月)10時から

🕒 12月1日(出)10時～12時
 📍 市保健所(神明町)
 📞 1006616

原因となる骨粗しょう症を予防するための講話と調理実習。

🕒 12月6日(休)10時～13時
 📍 市保健所(神明町) 🧑 25人
 ☎ 電話: 11月19日(月)10時から

すてきなキッチン♪栄養教室
健康増進課 ☎603-8305

腸内環境を整えるために取り入れた食材や食べ方の工夫についての講話と調理実習。参加者にはMORIO-「J」ポイントがつかえます。

🕒 12月14日(金)10時～13時
 📍 市保健所(神明町) 🧑 30人
 ☎ 電話: 11月28日(木)10時から

心の健康講演会
「The坐禅(ZAZEN)心のチカラ」
保健予防課 ☎603-8309
ファクス564-5665

喜雲寺の佐々木秀吾副住職による坐禅指導と心が楽になる生き方のヒントなどの講話。

🕒 12月1日(出)13時半～15時半
 📍 上田公民館(上田四) 🧑 50人
 ☎ 電話・ファクス: 11月19日(月)10時から。ファクスは催し名と氏名、電話番号を明記

血管いきいきごはん
健康保険課 ☎613-8436

糖尿病などの生活習慣病予防のための料理を栄養士と作り、保健師の講話を聞く。

🕒 12月18日(火)10時～13時
 📍 上田公民館(上田四)
 🧑 15人※74歳以下の国保加入者
 ☎ 電話: 11月19日(月)9時から

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

各種健康教室
都南老人福祉センター ☎638-1122

60歳以上の人を対象にピラティス体操や青竹シニア体操などの各種教室を開催します。詳しくは同センターへお問い合わせください。

☎ 電話: 11月18日(日)10時から

骨を元気に保つ食生活
健康増進課 ☎603-8305

「いつの間にか骨折」や骨折連鎖の

表1 マッサージ等指導教室の日程

実施日	時間	会場
11/21(水)	13時半～15時半	厨川老人福祉センター(前九三年)
11/24(土)・12/4(火)・12/15(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
11/30(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)
12/7(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家(西青山三)
12/12(水)	10時～12時	北松園老人福祉センター(北松園四)
12/13(木)	13時半～15時半	川目老人福祉センター(東山一)

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
 ※電話: 申し込み開始日から先着順に受け付け

盛岡大学の公開講座
盛岡大学・盛岡大学短期大学部
地域連携センター ☎601-2615

同大の久保木眞教授による「加齢や疾患により筋肉量の減少が起こる

新たな疾患「サルコペニア」とは？」と題した講演など全3講演。

🕒 11月18日(日) 13時～16時半
 📍 ホテルメトロポリタン盛岡NEW WING(盛岡駅前北通) 🧑 100人

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
11/23(金)	内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	内	かねこ内科クリニック	月が丘一丁目1-63	647-3333
	外	むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-1エスビル菜園4階	613-2760
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	かめだ歯科医院	本宮三丁目46-31	634-0777
	薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
	薬	みつばち薬局	月が丘一丁目1-63	647-3888
	薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
	内	盛岡南病院	津志田13-18-4	638-2020
	内	藤島内科医院	愛宕町4-18	622-4453
11/25(日)	外	向中野クリニック	向中野五丁目29-1	613-2227
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	中ノ橋歯科クリニック	中ノ橋通一丁目11-20	653-5233
	薬	あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411
	薬	調剤薬局ツルハドラッグ盛岡向中野店	向中野五丁目29-38	656-5260
	薬	べんざん薬局	梨木町2-14	652-3345
	内	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
	内	二宮内科クリニック	愛宕町2-47	621-8181
	内	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
12/2(日)	小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	歯	駅西通りおばら歯科医院	盛岡駅西通一丁目5-3	652-2928
	薬	かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
	薬	あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411
	薬	マリーオン薬局	松園二丁目37-8	664-0566
	薬	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633

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
12/2(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
12/9(日)	ひかり整骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1エスビル4階	651-0480
12/16(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階A	681-2577
12/23(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
12/30(日)	ふくしま整骨院	下飯岡11-129-3	639-7557

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

市内 1 明治橋 茶畑 → 南大橋 → 岩手自動車学校 → 北山 → ジョイス東安庭店 → 当院 18台完備

もりおかインフォ

募集

認知症サポーター養成講座
長寿社会課 ☎613-8144

認知症の基礎知識などを学びます。受講者にはオレンジリング(認知症サポーターの証し)を配布。当日、会場へどうぞ。

🕒 12月11日(火)14時～15時半
 📍 渋民公民館(渋民字鶴塚)
 📞 1024672

潜在保育士の保育体験
子育てあんしん課 ☎613-8347

🕒 ①事前オリエンテーション: 12月6日(木)7日(金)のいずれか、10時～11時
 ②保育体験: 12月10日(月)～14日(金)で連続する2日間、9時半～14時
 📍 ①市保健所(神明町) ②市内の保育所
 🧑 保育士資格があるが、現在保育所などで働いていない人(潜在保育士)
 💰 200円
 ☎ 電話: 11月21日(火)9時から

📞 1024377

潜在保育士への支援や相談会
県保育士・保育所支援センター
☎637-4544 ファクス637-9612

潜在保育士を対象に、再就職に必要な技能や知識を得られる会や、意見交換などができる会を開催します。

📍 ふれあいランド岩手(三本柳8)
■潜在保育士再就職支援研修会
 🕒 11月27日(火)9時半～12時
 🧑 40人
 ☎ 電話・ファクス: 現在受け付け中。
 11月19日(月)17時締め切り
■ほいくしカフェ
 (潜在保育士悩み相談会)
 🕒 12月7日(金)10時～12時
 🧑 10人
 ☎ 電話・ファクス: 現在受け付け中。
 12月5日(水)17時締め切り

幸せのお手伝いしませんか
日本結婚支援協会 ☎613-5100

結婚支援ボランティアを募集してい

もりおか健康21 プランシリーズ

【問】健康増進課☎603-8305

普段の生活で体を動かすことが足りないため、生活習慣病などの病気になる、日本で年間5万2500人の人が亡くなっているといわれています。病気の予防や心の健康のため、毎日の生活で、今より10分多く体を動かしてみませんか？

プラス10の習慣でこころとからだのメンテナンス

こころとからだにプラス・10!

- プラス10分の活動で3つの効果**
 - からだ**
 - ・脳の働きの活性化や老化の予防
 - ・筋力や体の機能の維持
 - こころ**
 - ・睡眠の質を高める
 - ・気分転換やストレス発散
 - よぼう**
 - ・乳がんや大腸がんのリスクを下げる
 - ・生活習慣病の予防

- 毎日の運動や活動の目安**

18歳～64歳 歩行以上に心拍数が上がる活動や運動を合計で60分

65歳以上 心拍数の増減を問わず、家事や趣味などの体を動かす活動を合計で40分

- できることから始めよう!**

通勤時にバス停1～2カ所分を歩く、階段を使う、歩いて買い物に行くなど、体を動かす機会は身の周りにたくさんあります。また、市では、ラジオ体操やウォーキング教室、栄養教室などの健康づくり教室を開催しています。皆さんの運動を始めるきっかけとして、参加してみませんか。

市内のおすすめウォーキングコースはこちら!

■市の推計人口(10月1日現在)
 29万3773人(男:13万9205人、女:15万4568人)
【対前月比】195人減 【世帯数】13万2170世帯
📞 1019915 🗨️ 企画調整課613-8397

ます。当日は、見合いに関する情報交換や結婚の相談を行います。

🕒 ①12月15日(出)②12月22日(出)、9時半～11時
 📍 ①プラザおでつて(中ノ橋通一) ②市総合福祉センター(若園町)
 🧑 独身の子の結婚を望む親や結婚を希望する独身者、同ボランティアに興味のある人
 ☎ 電話: 開催日の前日まで

市立病院の電力供給事業者
市立病院総務課 ☎635-0101

市立病院の電力供給事業者を募集します。応募方法など詳しくは、市立病院のホームページをご覧ください。

📞 1010483(公園)、1024552(道路)

お知らせ

市動物公園再生に関する説明会
公園みどり課 ☎639-9057

同公園の再生に関する説明会を開催し、皆さんから意見を聞きます。当日、会場へどうぞ。

🕒 11月21日(火)10時～11時半
 📍 都南分庁舎3階研修室(津志田14)
 📞 1024613

水道の解凍の仕方講習会
給排水課 ☎623-1423

水道の凍結防止と安全な解凍方法の説明と実演。当日、会場へどうぞ。

🕒 11月28日(火)14時～16時
 📍 キャラホール(永井24)

都市計画公園・都市計画道路
変更案の縦覧と説明会
公園みどり課 ☎639-9057
市街地整備課 ☎639-9056

盛岡広域都市計画公園(中央公園)の

住生活総合調査
国土交通省住宅局住宅政策課
☎03-5253-8111

住生活の安定や向上に関する総合的な計画に必要な基礎資料を作成する目的で、全国で調査が行われます。対象者には11月下旬に調査票を送付するので回答をお願いします。

寄付をいただきました
㈱安藤・間盛岡営業所(安積清所長)
 書籍「トンネルのひみつ」10冊。市内小学生に土木工事も興味を持ってもらうために。

★相談希望日の前週の9時から受け付け ※要事前申し込み

創業130余年 **あなたの街の家族葬 エヴァホール**

盛岡市内に8ヶ所の通夜会館 **材木町・材木町別館・青山・高松・本町・都南・松園・本宮**

葬儀・通夜の専門会館 **(株)ふじさわエヴァホール**

〒020-0063 盛岡市材木町3-15(永祥院前) TEL019-624-1000

年中無休 24時間受付 フリーダイヤル ☎0120-100784

各種カード支払い可

ふじさわなら葬儀費用の総額を各種カードでお支払い出来ます。※但し、お布施除く。

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せん。

モリガス暖房
ガスファンヒータープラン
暖房割

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