

健康ひろば

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軽体操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20人※60歳以上 **ID** 1003805

元気はなまる筋力アップ教室
長寿社会課 ☎613-8144

足腰を丈夫に保つための筋力アップ体操と講話。上履きとタオル、飲み物持参。
☎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 **ID** 1003803

つどいの森で健康づくり
都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象にさまざまな健康教室を開催します。
♿同センター(湯沢1)
☎電話: 6月18日(火)10時から
▶笑って健康スリーA能活ゲーム

▶6月25日(水)10時~11時 **♿**30人
▶リフレッシュ体操教室

☎7月4日(木)10時半~11時半
♿20人

▶かんたんコロコロつどりん教室
☎7月11日(木)10時半~11時半
♿20人 **¥**500円

▶アロマで癒しヨガ
☎7月18日(木)10時半~11時半
♿20人 **¥**500円

▶ピラテス体操教室
☎7月26日(金)10時半~11時半

表1 マッサージ等指導教室の日程

期日	時間	会場
6/25(火)・7/13(出)	10時15分~12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
6/21(金)	13時半~15時半	青山老人福祉センター(青山三)
7/10(水)	10時~12時	北松園老人福祉センター(北松園四)

表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程※7/22以降の日程は7/15号に掲載

期日	時間	会場	定員
7/1(月)		本宮老人福祉センター(本宮四)	20人
7/2(火)	10時~11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一)	
7/4(木)		就業改善センター(好摩字野中)	
7/8(月)		中野地区活動センター(東安庭字小森)	
7/9(火)	10時~12時	仁王老人福祉センター(名須川町)	80人
7/10(水)	10時~11時半	青山地区活動センター(青山三)	
7/11(木)	13時半~15時	イオンスーパーセンター-洪民店(洪民字鶴飼)	20人
7/16(火)	10時~11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	
7/17(水)	13時半~15時半	土洲地区活動センター(前湯四)	
7/18(木)	13時半~15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	80人
7/17(水)		都南公民館(永井24)	
7/18(木)		カワトク(菜園一)	50人

広告

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野 消化器内科・内科クリニック

院長 加藤隆幸

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

当院

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

旬に案内を送付します。同予防接種を受けたことがある人は対象外
¥2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に保健予防課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請が必要 **ID** 1006515

表3 予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日~30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日~25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日~20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日~15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日~10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日~5年4月1日
95歳	大正13年4月2日~14年4月1日
100歳~	大正9年4月1日以前生まれ

B型肝炎訴訟無料電話相談会
B型肝炎被害対策東北弁護士事務所
☎0120-76-0152

B型肝炎訴訟について、弁護士による無料相談を☎022-266-

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	
6/23(日)	内	あべ神経内科クリニック	肴町6-6	606-3711	
		みやもと内科クリニック	上厨川字杉原101-4	601-3810	
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201	
		さかもと整形外科	天神町11-3	623-8555	
	小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591	
		白石歯科クリニック	下飯岡11-126-1	638-0666	
	薬	さかな町薬局	肴町4-30	651-8311	
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369	
	6/30(日)	内	ゆい内科呼吸器科クリニック	向中野二丁目54-18	631-1159
			かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24	647-3057
		外	菊池整形外科・形成外科クリニック	清水町5-22	606-5100
			吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
		歯	白倉歯科医院	仙北三丁目14-57	656-5218
むかいなかの調剤薬局			向中野二丁目54-12	631-3100	
薬		なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753	
		清水町調剤薬局	清水町5-18	654-7253	
			ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345

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
7/7(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50	アビタシオン高松1階 682-0106
7/14(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	681-2577
7/21(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50	アスティ緑が丘205号 636-0066
7/28(日)	みかわ整骨院	西仙北一丁目31-34	フラットキュー1階-A 663-2574

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)

TEL 019-604-3755

ホームページ www.chida-clinic.com

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

8220・8221で受け付けます。
☎6月28日(金)10時~18時
♿B型肝炎患者またはその家族※患者者が亡くなっている場合は、その相続人

Myトレ+バランス食でカラダ作り教室
健康増進課 ☎603-8305

♿市保健所(神明町)
♿各25人※69歳以下の人
☎電話: 6月19日(水)10時から

▶お仕事帰りの60分健康講座

①③ピラテスで代謝アップ②栄養講話と健康メニューの試食

☎①7月10日(水)②7月17日(水)③8月7日(水)、19時~20時 **ID** 1022900

▶食事と運動で健康づくり
3日間コースで①栄養講話と調理実習②③ピラテスで代謝アップ。

☎①7月19日②26日③8月2日、金曜、全3回、10時~11時半※7月19日のみ13時半まで **ID** 1022906

結核レントゲン集団検診
保健予防課 ☎603-8308

結核レントゲン集団検診を表4のとおり実施します。6月22日(土)ごろに自宅に届く受診券(成人検診受診券と同一)に記入し、会場へお越しください。

☎7月4日(水)~9月29日(日)

♿昭和30年4月1日以前に生まれた人 **ID** 1006625

MORIOKA☆コース食堂
~ファミリーコース~
健康増進課 ☎603-8305

食育の講話と調理実習。

表4 結核レントゲン集団検診の日程※7月22日以降の日程は7月15日号に掲載

期日	会場	所在地	時間
7/4(木)	藤平佐一さん宅	繋字山根	9:30~9:50
	御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場	繋字館市	10:30~11:30
	猪去振興センター	猪去久外保	13:00~13:30
7/5(金)	マルイチ城西店(1回目)	城西町	9:20~10:20
	けやき荘老人ホーム	上太田細工	11:30~11:50
	太田地区活動センター	中太田深持	13:20~13:50
7/8(月)	下太田保育園(1回目)	下太田神	9:40~10:50
	総合プール	本宮五	11:20~11:50
	本宮地区活動センター	本宮四	13:20~13:50
7/9(火)	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	14:20~14:50
	マルイチ材木町店	材木町	9:20~10:00
	厨川小学校	前九年一	10:30~11:00
7/11(水)	アイーナ裏市有地	盛岡駅西通一	11:30~12:00
	ジョイス本町店(1回目)	本町通一	13:30~14:40
	マルイチ本宮店(1回目)	本宮三	9:20~10:50
7/12(金)	本宮小学校	本宮二	11:20~11:50
	DCMホームマック盛南店	向中野七	13:20~13:50
	西松屋盛岡向中野店	向中野二	14:20~14:50
7/16(火)	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	9:00~10:20
	ツルハドラッグ盛岡仙北店	南仙北一	10:50~11:20
	仙北地区活動センター(1回目)	仙北二	12:50~13:20
7/17(水)	盛岡第四高校	津志田26	13:50~14:20
	ビッグハウス上盛岡店(1回目)	北山一	9:30~11:00
	仁王地区活動センター	三ツ割字下更ノ沢	11:30~12:00
7/18(木)	マート桜台	桜台二	13:30~13:50
	ローソン盛岡桜台店	上米内字道ノ下	14:20~14:40
	松園小学校(1回目)	松園三丁目	9:30~10:30
7/19(金)	松園地区公民館(1回目)	東松園二丁目	11:00~11:50
	高松地区保健センター(1回目)	上田字毛無森	13:20~13:50
	ジョイス盛岡緑が丘店(1回目)	緑が丘二丁目	14:20~14:50
7/18(水)	見前小学校	西見前18	9:30~10:00
	見前南地区公民館	西見前13	10:40~11:30
	地域福祉センター	手代森14	13:00~13:30
7/19(金)	ケースデンキ盛岡南店	三本柳5	14:00~14:30
	市保健所(1回目)	神明町	9:00~9:50
	ユニバース鉈屋町店(1回目)	鉈屋町	10:20~11:30
7/18(水)	沢田公民館(1回目)	東中野字片岡	13:00~13:20
	飯岡体育館	下飯岡8	13:50~14:10
	盛岡南ショッピングセンターサンサ	津志田西二	14:40~15:10

広告

6/25(火)盛岡市プレミアム付商品券事業 登録店に関する説明会を開催します!

10月1日より「盛岡市プレミアム付商品券事業」(発行者:盛岡市、事業受託者:盛岡商工会議所)を開始する予定です。当事業は、事前に登録申請し審査の上「登録事業所」となった事業所・店舗のみ商品券の使用が可能となるものです。当日は、商品券事業の概要や登録申請等に関する説明を行います。なお、説明会不参加でも取扱登録店への登録申請は可能です。当所HPにてご確認をお願いいたします。

日時 令和元年 **6月25日(火)** **1回目 14:00~15:00**
2回目 18:00~19:00

会場 盛岡商工会議所 **3階会議室** **定員** 各回 **100名** ※定員になり次第 締め切ります

※説明会への参加は、当所HPから申込書をダウンロードの上、お申込み下さいますようお願いいたします。※乳幼児…学齢3歳未満の子:2016年4月2日~2019年9月30日までの間に生まれた子

※問合せ先 盛岡商工会議所 産業振興部(盛岡市清水町14-12) TEL 019-624-5880 <http://www.ccimorioka.or.jp>

盛岡市プレミアム付商品券 2019年10月に予定されている消費税率の10%への引上げに際し、住民税非課税者や0~2歳の小さな乳幼児※のいる子育て世帯に対して、税率引上げ直後に生じる負担増などによる消費への影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えすることを目的として実施。

毎日の「食」を見直そう!

健康増進課
☎603-8305

6月と10月は「もりおか食育月間」です。「食」を通し、より健康に生きるため、家庭や学校などで食の大切さについて考えてみませんか?

◆外食でのエネルギーを気にしていますか?

飲食店のメニューなどに表示されたエネルギーや食塩量などの栄養成分表示を見たことはありませんか。この表示を参考に、ご飯の量を少なめにする、エネルギーが低いおかずを選ぶなどして、1日の食事を調整しましょう。

表 1食のエネルギー(キロカロリー)の目安

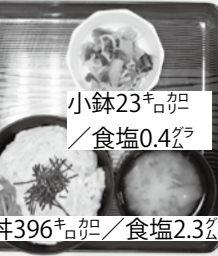
	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
男性	880	880	820	730
女性	650	670	630	580

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015」より算出。活動量や体重などにより必要量は異なります。

◆こんなメニューがオススメです!

主食・主菜・副菜の3つがそろっていて栄養のバランスが良い定食メニューがオススメです。種類や丼物などの単品メニューを選んだ際にはサラダ(副菜)をプラスするなど、バランスをとりましょう。

1食の食塩量の目安
男性 2.6g^{2/3}
女性 2.3g^{2/3}



外食をする際はこのマークを目印に

市食育推進計画では、メニューにエネルギーなどを表示している登録店舗数の増加を目指しています。登録店舗は、ステッカーやのぼり旗が目印です! 県公式ホームページにも掲載しています。



登録方法は保健予防課☎603-8307へお問い合わせください。

もりおか健康21 プランシリーズ

健康増進課
☎603-8305

なくそう! 望まない受動喫煙

タバコの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」、タバコの先から出る「副流煙」に分けられます。他人のタバコの副流煙、呼出煙を吸いこむことを受動喫煙といい、主流煙に比べてタールが3.4倍、ニコチンが2.8倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。タバコを吸わない人が、がんや呼吸疾患などの病気になる原因になります。(厚生労働省「喫煙と健康」より)

受動喫煙の恐ろしさ

受動喫煙により、脳卒中や肺がんなどの病気になり、年間約1万5000人が死亡していると推計されています。

マナーからルールへ

健康増進法の一部が改正され、社会全体での受動喫煙を防止するための取り組みは、個人のマナーから全ての人を守るべきルールになりました。また、7月1日から、学校や病院、行政機関の庁舎などの敷地内は原則として禁煙となります。