健康ひろば

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

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びます。

🕒 ①8月28日㈬10時～11時半②9月10日㈫10時～11時半
🏢 ①青山地区活動センター（青山三）②高松地区保健センター（上田字毛無森）

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。

🕒 🏢 **表1**のとおり
👤 各20人※60歳以上　🆔 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。

🕒 🏢 👤 **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

実感！１カ月プログラム
健康保険課　☎613-8436

音楽に合わせて体を動かし、脂肪燃焼と筋力・代謝アップに取り組みます。

🕒 9月4日～10月2日、水曜、全5回、13時半～15時
🏢 仙北地区活動センター（仙北二）
👤 30人※74歳以下の国保加入者
📝 電話：8月19日㈪10時から

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、**表3**の健康教室を開催します。

🕒 各日10時半～11時半
🏢 同センター（湯沢1）　👤 各20人
📝 電話：8月18日㈰10時から

表3　つどいの森　健康教室の日程

期日	教室名	費用
9/5㈭	リフレッシュ体操教室	無料
9/12㈭	かんたんコロコロつどりん教室	500円
9/19㈭	アロマで癒しヨガ	
9/27㈮	ピラテス体操教室	

家族介護リフレッシュ交流会
長寿社会課　☎603-8003

ヨガやそば打ちを体験。内容や会場、申込先など詳しくは、同課に問い合わせるか市公式ホームページをご覧ください。

🕒 9月5日㈭・12日㈭・13日㈮・18日㈬
👤 10～20人※認知症の人や要介護1の高齢者、重度の障がいがある人を介護している家族
🆔 1003661

健康ヨガ
市立武道館　☎654-6801

ストレッチを含むヨガポーズや姿勢を整える柔軟体操などをします。

🕒 9月6日～11月8日、金曜、全10回、10時～11時半
👤 15人　¥ 7560円
📝 電話：8月21日㈬12時から

風しんの抗体検査と予防接種
保健予防課　☎603-8307・8308

希望者にクーポン券を発行します。クーポン券と身分証を持参すると、無料で受けられます。

🕒 来年2月29日㈯まで
🏢 全国の受託医療機関
👤 昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性
🆔 1027147

結核レントゲン集団検診
保健予防課　☎603-8308

6月に送付した受診券（成人検診受診券と同一）に記入し、会場へお越しください。

🕒 🏢 👤 **表4**のとおり※昭和30年4月1日以前に生まれた人
🆔 1006625

歌を楽しむ会
都南老人福祉センター　☎638-1122

童謡や懐かしい歌謡曲などを歌い、ストレス軽減や認知症予防につなげます。

🕒 9月20日㈮10時～11時
👤 30人※60歳以上
📝 電話：8月18日㈰10時から

表1　健康づくり！マッサージ等指導教室の日程など※タオル持参

期日	時間	会場
8/19㈪・9/9㈪	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）
8/23㈮	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）
8/27㈫・9/10㈫	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）
8/28㈬	10時～12時	仁王老人福祉センター（名須川町）
9/11㈬	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など※上履きとタオル、飲み物持参

期日	時間	会場	定員
9/2㈪	10時～11時半	本宮老人福祉センター（本宮四）	20人
9/3㈫		仙北老人福祉センター（東仙北一）	
9/5㈭		中野地区活動センター（東安庭字小森）	
9/9㈪		仁王老人福祉センター（名須川町）	
9/10㈫	10時～11時半	イオンスーパーセンター渋民店（渋民字鵜飼）	
	10時～12時	青山地区活動センター（青山三）	80人
9/11㈬	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）	20人
9/12㈭	13時半～15時	土淵地区活動センター（前潟四）	
9/17㈫	10時～11時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	
9/18㈬	13時半～15時半	都南公民館（永井24）	80人
9/24㈫	10時～11時半	桜城老人福祉センター（大通三）	20人
		ユートランド姫神（下田字生出）	
	13時半～15時半	カワトク７階（菜園一）	50人
	13時半～15時	山岸老人福祉センター（下米内一）	20人
9/26㈭	10時～11時半	北厨川老人福祉センター（厨川一）	

表4　結核レントゲン集団検診の日程など※8月分は7月15日号に掲載しています

期日	会場	所在地	時間
9/2㈪	玉山総合福祉センター（3回目）	渋民字泉田	9：30～11：30
9/3㈫	県青少年会館（1回目）	みたけ三	9：30～10：00
	青山地区活動センター	青山三	10：30～11：00
	ジョイス長橋台店（2回目）	長橋町	11：30～12：00
	土淵地区活動センター	前潟四	13：30～14：00
9/6㈮	Aコープ湯沢店（2回目）	湯沢東一	9：30～10：00
	津志田小学校（2回目）	津志田中央一	10：30～11：00
	見前児童センター	西見前13	11：30～11：50
	都南地区保健センター（2回目）	津志田14	13：30～14：10
	仙北地区活動センター（2回目）	仙北二	14：30～15：00
9/11㈬	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	9：20～10：00
	西松屋盛岡大館店	大館町	10：30～11：00
	上堂児童老人福祉センター	上堂三	11：30～12：00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店（2回目）	上堂一	13：30～14：00
	マックスバリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	14：40～15：10
9/12㈭	ジョイス盛岡緑が丘店（2回目）	緑が丘二	9：30～10：30
	業務スーパー館向店	館向町	11：00～11：30
	浅岸公民館（2回目）	浅岸二	13：00～13：30
9/13㈮	マルイチ城西店（2回目）	城西町	9：20～9：50
	青山小学校	青山二	10：30～11：00
	いわて生協ベルフ青山（2回目）	青山四	12：30～13：40
	県青少年会館（2回目）	みたけ三	14：10～14：40
9/17㈫	松園小学校（2回目）	松園三	9：30～9：50
	ユニバースサンタウン松園店（2回目）	北松園二	10：20～10：40
	いわて生協ベルフ山岸店（3回目）	山岸二	11：20～11：50
	ユニバース中野店（2回目）	中野一	13：20～13：50
	西部公民館（2回目）	南青山町	14：40～15：10
9/19㈭	ビッグハウス上盛岡店（2回目）	北山一	9：20～9：50
	マルイチ本宮店（2回目）	本宮三	10：30～11：10
	下太田保育園駐車場（2回目）	下太田榊	11：40～12：10
	上田公民館（2回目）	上田四	13：40～14：10
	盛岡八幡宮駐車場（2回目）	八幡町	14：40～15：10
9/20㈮	マイヤ青山店（2回目）	青山一	9：30～10：00
	みたけ地区活動センター（2回目）	みたけ四	10：30～11：00
	緑が丘地区活動センター（3回目）	黒石野二	11：30～12：00
	都南地区保健センター（3回目）	津志田14	13：30～14：00
	市保健所（3回目）	神明町	14：30～15：10
9/29㈰	玉山総合福祉センター（4回目）	渋民字泉田	9：30～11：30

広　告

学校法人龍澤学園 企業主導型保育所
盛医ひまわり保育園
保育目標
よく食べ よく眠り よく遊ぶ 元気な子
～ひまわりのようにのびのびとたくましく～
木の温もり、木製遊具で遊べる施設・完全給食※
※施設内調理、アレルギー対策として診断書をもとに除去食に対応します。
園児募集中！ 随時見学可！
企業主導型保育所とは？
平成28年度に創設された新制度に基づく認可外保育所で、保育所保育方針をふまえ運営され、定期的に地方自治体の立ち入り調査も受けることとしているので安心して預けられます。
開設　令和元年7月1日　※表示価格は税別です
保育時間／料金　午前7時～午後6時（月額）　0歳児 37,100円　1、2歳児 37,000円
延長保育／料金　午後6時～午後7時（日額）　300円
休園日　日曜・祝日・年末年始
対象年齢　0歳児（3ヶ月）～2歳児
お問い合わせ　☎019-601-2166　盛岡市大沢川原 3-5-20　盛岡医療福祉専門学校 MCL 校舎2F
盛岡駅　関運橋　菜園通り　至下の橋　不来方橋　至本宮　盛医ひまわり保育園

もりおか健康21プランシリーズ　☎健康増進課☎603-8305

始めよう！禁煙生活

禁煙をするには、喫煙習慣を振り返り、自分に合った禁煙方法を見つけることがスタートです。

「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク（厚生労働省）

どんな時に吸いたくなるか考えよう

たばこを吸った時刻、吸った時の体の状態や気分、吸いたいと感じた程度などを書き出してみましょう。食後は必ず吸っている、コーヒーを飲むと吸いたくなる――など、自分の癖や吸いたくなる環境が分かり、禁煙するのに役立ちます。

開始日を決めよう

ストレスのかかる忙しい時期やお酒を飲む機会が多い宴会シーズンは、禁煙のスタートには不向きです。一方、結婚記念日や誕生日など、特別な日を開始日にするのはお勧めです。

自分に合った禁煙方法を選ぼう

①自分で頑張る
禁煙補助薬（ニコチンガム・ニコチンパッチ）を使わずに我慢します。ニコチン依存度が低い人向きです。

②禁煙補助薬を使う
禁煙補助薬で、吸いたい気持ちを和らげます。薬局で購入することができます。

③医療機関へ行く
医療機関で禁煙治療を受けます。「直ちに禁煙を希望している」など、一定の条件を満たすと、健康保険が適用されます。

低　ニコチン依存度　高

達成するためのヒント

吸いたくなったら、大きく深呼吸したり、冷たい水や熱いお茶を飲んだりすると気が紛れ、吸いたい気持ちが収まります。また、家族・職場の人に「禁煙宣言」をすることも達成のための１つの手段です。開始１～２週間は禁断症状が出やすいことを認識し、心の準備をしておくことも大切です。

禁煙チャレンジャーを募集！

薬局での指導後、禁煙補助薬を活用しながら3カ月の禁煙に取り組みませんか。対象の薬局など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

🕒 実施期間：12月頃まで
👤 50人※禁煙を希望し、3回の経過報告に協力できる人
📝 電話・薬局窓口：8月19日㈪10時～30日㈮17時　🆔 1023615

事業者の皆さんへ

☎健康増進課☎603-8305

飲食店などは
原則屋内禁煙になります！

健康増進法の改正により、来年４月から、多くの人が利用する飲食店やオフィスなどの施設の全てが、原則として屋内禁煙になります。改正の主なポイントをお知らせします。

健康増進法の改正の主なポイント

①多くの人が利用する施設は、原則屋内禁煙になります。

②事業内容などへの配慮から、喫煙室の設置が認められています。

③喫煙室には標識掲示が義務付けられています。

④従業員も含め、20歳未満の人の喫煙エリアへの立ち入りは禁止です。

各種喫煙室の設置などにかかる経費への補助など、財政・税制の支援があります。制度について詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください

相談窓口を設置します

「受動喫煙対策相談窓口」を9月2日㈪から設置します。制度について不明な点がある場合は、ぜひご利用ください。

🏢 市保健所（神明町）
📝 事前に健康増進課に電話予約が必要

休日救急当番医・薬局
※往診はできません

内 内科　外 外科・整形外科
小 小児科　歯 歯科　薬 薬局
時間は９時から17時まで。ただし歯科は15時、薬局は17時半まで。

月日	区分	名称	所在地	電話番号
8/25㈰	内	ささき医院	中野一丁目27-10	653-0230
		ちばクリニック	中央通三丁目１-10	605-8300
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	みやた整形外科医院	上堂二丁目４-12	656-6350
	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	高橋歯科医院	大通一丁目２-１ 県産業会館別館２階	651-0202
	薬	コスモ調剤薬局	中野一丁目30-３	653-6133
		たんぽぽ薬局桜城店	中央通三丁目14-４-101	626-1121
		リリィ薬局盛岡北店	上堂二丁目４-11	681-0165
		調剤薬局アスティこうの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
9/1㈰	内	金子胃腸科内科	乙部13-135-３	696-2012
		澤田内科医院	上田一丁目６-11	654-1007
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	向中野クリニック	向中野五丁目29-１	613-2227
	小	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
	歯	外川歯科医院	山岸一丁目２-46	653-6480
	薬	オトベ薬局	乙部13-135-１	675-1151
		上田薬局	上田一丁目６-９	625-5612
		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
		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：10時～16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
9/1㈰	村上整骨院	青山一丁目２-16	645-2313
9/8㈰	小山田接骨院	東松園二丁目２-２	663-2574
9/15㈰	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/22㈰	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
9/29㈰	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

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
岩大附属小　至国道4号　花月堂　当院　城南小　至天満宮
ホームページ http://kaganoclinic.jp/

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	○	○	○	○	○		△ 第1・3・5 午前のみ診療
15:00～18:00	○	○	○	○			

休診日　土曜、祝日、第2・第4日曜
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
←矢巾　↑明治橋　茶畑→　南大橋　北上川　●岩手自動車学校　●ジョイス東安庭店　当院　■駐車場 18台完備