

# 健康ひろば

## 休日エイズ・梅毒・性器クラミジア検査

保健予防課 ☎603-8308  
同検査を匿名・無料で実施します。  
📅 9月28日(出)10時～12時  
📍 市保健所(神明町) 📞 1006616

## 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

## MORIOKA☆ユース食堂 ～リフレッシュコース～

健康増進課 ☎603-8305  
食育の講話とヨガ体験の後、栄養バランスのとれたメニューのランチを楽しみます。参加者にはMORIOKAポイントが付きまします。  
📅 10月5日(出)10時半～13時半  
📍 高松地区保健センター(上田字毛

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
9/20(金)・10/18(金)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)
9/25(金)	10時～12時	仁王老人福祉センター(名須川町)
9/28(土)・10/12(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)

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
10/1(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一) 就業改善センター(好摩字野中)	20人
10/2(水)	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	
10/3(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	
10/7(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	80人
10/8(火)	10時～12時	青山地区活動センター(青山三)	
10/9(水)	10時～11時半	イオンスーパーセンター渋民店(渋民字鶴飼)	
10/9(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	20人
10/10(木)	13時半～15時	土洲地区活動センター(前潟四)	
10/10(木)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	
10/15(火)	13時半～15時半	カフトク7階(菜園一)	50人
10/29(火)	10時～11時半	ユートランド姫神(下田字生出)	
10/23(水)	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	
10/24(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	20人
10/28(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	
10/30(水)	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	

無森) 📅 30人※妊産婦を除く、おおむね20～30代の男女。小学生以上の子も一緒に参加できます  
📞 電話: 9月19日(木)14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  
📍 同センター(湯沢1)  
📞 電話: 9月19日(木)10時から  
■健康教室  
表3の健康教室を開催します。  
📅 各日10時半～11時半  
👤 各20人※おおむね60歳以上

表3 つどいの森 健康教室の日程

期日	教室名	費用
10/3(木)	リフレッシュ体操教室	無料
10/4(金)	ピラテス体操教室	
10/10(木)	かんたんコロコロ つどりん教室	500円
10/17(木)	アロマで癒しヨガ	

■笑いヨガ(笑って健康教室)  
笑いの要素とヨガの呼吸法を合わせた健康講座。  
📅 10月11日(金)10時～11時  
👤 30人※おおむね60歳以上

## ゆるフィット運動クラス

健康増進課 ☎603-8305  
さするなどの小さい動きで体を整える(コンディショニング)教室です。参加者にはMORIOKAポイントが付きまします。

📅 10月10日～12月5日、木曜、全6回、10時～11時45分  
📍 市保健所(神明町) 📞 25人  
📞 電話: 9月20日(金)10時から

## 中途失聴・難聴者のための手話講座

障がい福祉課 ☎613-8346 ファクス 625-2589  
手話のほか、日常生活で使うさまざまなコミュニケーション方法を学びます。  
📅 10月12日～11月16日、おおむね土曜、全5回、10時～11時半  
📍 アイーナ4階研修室など(盛岡駅西通一)  
👤 20人※中途失聴・難聴者とその関係者。要約筆記者が付きます  
📞 電話・ファクス: 10月3日(木)17時まで  
📞 1028441

## 青空ウオーキング ～さわやか紅葉編～

健康増進課 ☎603-8305  
健康運動指導士と中津川周辺や盛岡城跡公園(内丸)を歩きます。参加者にはMORIOKAポイントが付きまします。  
📞 電話・ファクス: 10月3日(木)17時まで  
📞 1022801

## 差がつく朝ごはん

健康保険課 ☎613-8436  
生活習慣病予防や代謝アップに役立つ朝食メニューの調理実習と講話。  
📅 10月29日(火)10時～13時  
📍 都南公民館(永井24)  
👤 15人※74歳以下の市国民健康保険加入者  
📞 電話: 9月19日(木)10時から

## 平日の受診が難しい人のために! 日曜乳がん検診

健康増進課 ☎603-8306  
10月20日(日)に、表4の医療機関で乳がん検診を実施します。子宮頸がん検診を同日受診できる医療機関もあります。

表4 日曜乳がん検診の実施医療機関と検診内容など

名称	検診内容	検診時間	電話番号
プレスト齊藤外科クリニック(本宮六)	乳がん	9時～12時	631-3770
県対がん協会いわて健康管理センター(西仙北一)	乳がん・子宮頸がん	8時～12時	635-8850
県予防医学協会(北飯岡四)		8時～15時	638-7184

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

📅 予約が必要。詳しくは、各医療機関にお問い合わせください

## 家族介護者リフレッシュ交流会

松園・緑が丘地域包括生活支援センター ☎663-8181  
脳が喜び、心が笑うクリニカルアート(臨床美術)体験や交流会を行います。  
📅 10月17日(木)10時～12時半  
📍 第二松園ハイツ内、福祉交流館「暖炉の家」(西松園二)  
👤 15人※認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を介護している家族  
📞 電話: 10月11日(金)まで 📞 1003661

## 歩行訓練と芋の子会

市視覚障害者福祉協会の新沼会長 ☎637-4523

いこいの村岩手(八幡平市)を散策した後、芋の子会で交流を深めます。  
📅 10月27日(日)9時半～15時半  
📍 いこいの村岩手※集合は県視覚障害者福祉会館(本町通三)  
👤 40人※視覚障がい者とその関係者  
📞 2500円  
📞 電話: 9月20日(金)10時から10月15日(火)17時まで

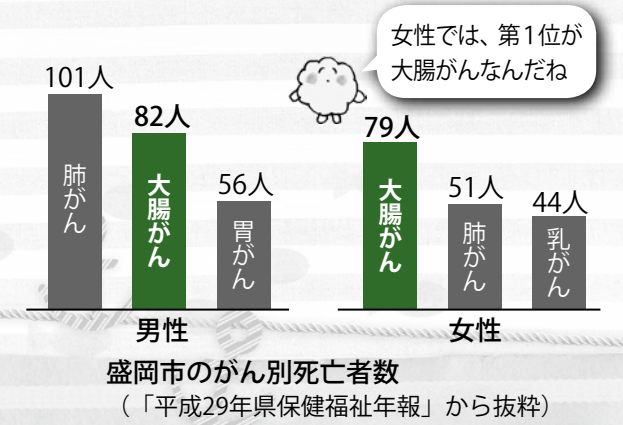
## アルコールや薬物依存、うつ病で悩んでいませんか?

県精神保健福祉センター ☎629-9617  
アルコールや薬物依存症、うつ病の正しい知識と適切な対応方法、家族のセルフケアについて学びます。  
📍 県福祉総合相談センター(本町通三)  
👤 各10人※アルコールや薬物依存、うつ病の問題を抱える人の家族  
▶依存症家族教室  
📅 10月3日～来春3月5日、おもに第1木曜、全6回、13時半～15時半  
📞 電話: 9月30日(月)まで  
▶家族のためのうつ病教室  
📅 10月10日～来春2月13日、主に第2木曜、全5回、13時半～15時半  
📞 電話: 10月3日(木)まで

## もりおか健康21 プランシリーズ

### 急増している大腸がん

日本人の死因で、最も多い病気は「がん」です。中でも、大腸がんは近年急増しています。男女ともに働き盛りの40歳あたりから歳を重ねるにつれて増加。市のがん別死亡者数をみると、男女ともに上位に大腸がんが入っています。



## 岩手医科大学附属病院 内丸メディカルセンターの救急医療体制

📞 企画総務課 ☎603-8301  
同病院の矢中町への移転と同センター(内丸)の新設に伴い、救急医療体制は9月24日(火)から、次のとおりとなります。なお、9月19日(木)0時から24日(火)8時半まで救急受け入れは停止します。

岩手医科大学附属病院と内丸メディカルセンターの救急医療体制(9月24日から)

名称	救急医療体制	時間
岩手医科大学附属病院 ☎613-7111★	2次・3次救急医療	常時(24時間365日)
内丸メディカルセンター ☎613-6111★	初期救急医療(内科・外科)	17時～21時(土・日曜、祝日は除く)

★の新しい電話番号は、9月21日(土)から使用開始となります

## 市立病院の救急医療体制

📞 市立病院総務課 ☎635-0101  
市立病院の救急医療は、夜間・休日の受け入れ体制を拡充し、複数科(内科系・外科系医師)体制で行っています。岩手医科大学附属病院の移転後も、比較的症状が軽い初期救急患者

市立病院の救急医療体制(夜間・休日)

救急医療体制	時間
初期・2次救急医療(内科系・外科系)	平日: 17時15分～翌日8時半 土・日、祝日: 8時半～翌日8時半

※23時までは複数科体制

## 接骨院の休日当番

受付時間: 10時～16時

月日	名称	所在地	電話番号
10/6(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
10/13(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
10/20(日)	ひかり整骨院	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480
10/27(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

## 大腸がんは早期発見がカギ!

📞 健康増進課 ☎603-8306  
早期は自覚症状がほぼない

大腸がんは、早期の段階で治療を行えば、9割以上の方が治るといわれています。一方で、がんが進行するまで自覚症状がほとんどなく、症状が出て、病院でがんと診断された場合、がんが進行してしまっていることが多い病気です(下記表参照)。早期に発見するため、40歳以上の人は定期的に検診を受けましょう。

表 がんが見つかったときの状況割合

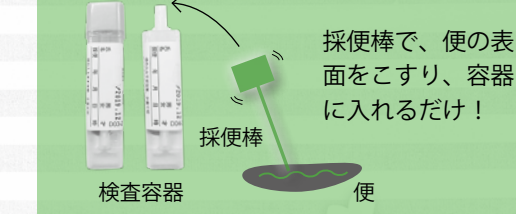
状況	早期がん	進行がん
検診で見つかった	60%	40%
症状が出てから病院で見つかった	20%	79%

(大腸がん集団検診の組織化に関する研究(厚生労働省)から)

▶早期がん: 主にがんが大腸の粘膜表面にとどまっていたり、ほとんど転移していないがん  
▶進行がん: さらに奥深く(筋層のあたり)までがんが浸透し、転移する頻度が高い、または転移しているがん

## 便潜血検査で手軽に受診

市の成人検診(がん検診)では、2日間の便を採る便潜血検査で大腸がん検査を手軽に受けられます。自宅で行える検査で痛みも食事制限もありません。



10月31日(木)まで、大腸がん検診を含む「成人検診(がん検診)」を実施中。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください! 📞 1006534

## 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
9/22(日)	内	あさくらクリニック	茶畑一丁目8-2	621-3322
	内	かなやま内科医院	浅岸一丁目12-22	621-8680
	外	三本柳かんのクリニック	三本柳23-10-5	638-7070
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	愛歯科診療所	向中野一丁目10-31	681-9888
	薬	ソレイユ調剤薬局	茶畑一丁目8-20	652-2822
9/23(月)	内	こまくさ薬局	加賀野四丁目16-6	605-8686
	内	アイン薬局盛岡南店	三本柳6-1-1	601-2235
	内	べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
	内	佐藤内科クリニック	大通三丁目1-24 第三菱和ビル4階	626-1115
	外	二宮内科クリニック	愛宕町2-47	621-8181
	外	栃内病院	肴町2-28	623-1316
9/29(日)	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	歯	まゆみ歯科小児歯科医院	天神町10-3	651-6480
	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
	薬	あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411
	薬	中津川薬局	肴町8-5	604-2300
	内	中村内科医院	紺屋町3-7	653-1521
9/29(日)	内	田中循環器内科クリニック	永井22-29-6	632-1320
	内	八角病院	若園町2-5	622-7103
	外	細井外科医院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	小	よしだクリニック	大沢川原一丁目1-2	624-2715
	歯	どいじり歯科医院	西仙北一丁目30-50	635-8341
	薬	すばる薬局永井店	本宮五丁目9-17	631-1151
薬	せいりゅう薬局	永井22-3-128	614-0025	
薬	つくし薬局下の橋店	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511	
薬	ひばり薬局	大沢川原一丁目1-3	624-8730	
薬		西仙北一丁目30-51	635-9797	

※9月15日(日)・16日(月)の休日救急当番医・薬局は9月1日号に掲載しました  
※19時から23時まで、症状が軽い場合は市夜間急患診療所(内科・小児科)を受診してください(地図は5ページ参照)

広告

つくり直しを灯油並みの料金で実現した。

### モリガス暖房

ガスファンヒータープラン 暖房割

### 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	お得	速暖
●燃料補給の手間はかかりません。	●灯油よりもランニングがおトク!	●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ます。

### 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

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

※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

[院長] 千田 明紀

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

休診日: 土曜、祝日、第2・第4日曜

TEL 019-604-3755

www.chida-clinic.com

月日	名称	所在地	電話番号
9/30(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
10/7(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
10/14(日)	ひかり整骨院	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480
10/21(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

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

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/>

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

岩大附属小 至国道4号

花月堂 ● 当院

城南小 至天満宮