

健康ひろば



都南老人福祉センターのイベント

都南老人福祉センター ☎638-1122
 同センター(湯沢一)
 ■つどいの森で健康づくり

都南つどいの森で介護予防体操や体幹を鍛える体作りなど。
 各20人※60歳以上
 ☎電話:9月19日(木)10時から
 ▶リフレッシュ体操教室
 9月20日(木)10時半～11時半
 ▶ピラテス体操教室
 10月4日(木)10時半～11時半

¥500円
 ▶ヨガ教室
 10月11日(木)10時半～11時半

¥500円
 ▶青竹シニア教室
 10月18日(木)10時半～11時半

¥500円
 ■笑って脳スッキリ 認知症予防健康漫談

笑いや脳トレなどで認知症を予防。
 9月26日(木)10時～11時
 各30人※60歳以上
 ☎電話:9月19日(木)10時から

血管を元気にする運動教室

健康保険課 ☎613-8436
 糖尿病や高齢者の認知機能などの低下を予防する運動。

表1 マッサージ等指導教室の日程

| 実施日 | 時間 | 会場 |
|------------------|---------------|--------------------|
| 9/19(水)・10/17(水) | 13時半～15時半 | 厨川老人福祉センター(前九年三) |
| 9/22(土)・10/13(土) | 10時15分～12時15分 | 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) |
| 10/5(金) | 10時～12時 | 西青山老人憩いの家(西青山三) |
| 10/10(水) | 10時～12時 | 北松園老人福祉センター(北松園四) |
| 10/11(木) | 13時半～15時半 | 川目老人福祉センター(東山一) |
| 10/15(月) | 10時～12時 | 津志田老人福祉センター(津志田西二) |

表2 結核レントゲン集団検診の日程

| 実施日 | 時間 | 会場 |
|---------------|---------------|---------------------|
| 9/20(木) | 9時半～9時50分 | 松園小(松園三) |
| | 10時20分～10時40分 | ユニバースサンタウン松園店(北松園二) |
| | 11時10分～11時半 | いわて生協ベルフ山岸店(山岸二) |
| | 13時～13時20分 | 西部公民館(南青山町) |
| 9/21(金) | 13時40分～14時 | 上田公民館(上田四) |
| | 9時半～10時10分 | マイヤ青山店(青山一) |
| | 10時半～10時50分 | みたけ地区活動センター(みたけ四) |
| | 11時20分～11時50分 | 薬王堂盛岡緑が丘店(緑が丘三) |
| | 13時10分～13時40分 | ツルハドラッグ盛岡上堂店(上堂一) |
| 14時10分～14時40分 | マルイチ城西店(城西町) | |
| 15時～15時半 | 市保健所(神明町) | |

10月2日～30日、火曜、全5回、13時半～15時
 土淵地区活動センター(前瀧四)
 30人※74歳以下の国保加入者
 ☎電話:9月19日(木)9時から

休日エイズ・梅毒・性器クラミジア検査

保健予防課 ☎603-8308
 同検査を匿名で実施します。
 9月29日(土)10時～12時
 市保健所(神明町)

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体のケアのアドバイス。タオル持参。
 表1のとおり
 各15～25人※60歳以上
 当日、開始10分前から先着順
 1003805

結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8308
 結核レントゲンの集団検診を実施。9月20日(木)と21日(金)の日程は表2のとおりです。6月に発送した受診券(成人検診と同一)に必要事項を記入し、都合の良い会場へお越しください。肺がん検診を受診する人は受ける必要がありません。

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

昭和29年4月1日以前に生まれ た人 ID 1006625

ほねケアのポイント! ~骨を元気に保つ食生活~

健康増進課 ☎603-8305
 骨粗しょう症を予防するための講話と調理実習。
 10月4日(木)10時～13時
 市保健所(神明町)
 25人
 ☎電話:9月20日(木)10時から

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 | |
|---------|----------------|----------------|------------------|-------------|----------|
| 9/23(日) | 内 | 鈴木内科医院 | 八幡町2-17 | 623-3038 | |
| | | 三愛病院 | 月が丘一丁目29-15 | 641-6633 | |
| | 外 | 内丸病院 | 本町通一丁目12-7 | 654-5331 | |
| | | 臼井循環器呼吸器内科・小児科 | 松園二丁目2-10 | 662-9845 | |
| | 小 | 大館歯科クリニック | 大館町26-50 | 646-6825 | |
| | | 八幡町薬局 | 八幡町3-22 | 604-7770 | |
| | 薬 | 月が丘薬局 | 月が丘一丁目29-7 | 648-3939 | |
| | | みずほ薬局月が丘 | 月が丘一丁目29-16 | 601-8211 | |
| | 9/24(月) | 内 | 油町薬局 | 本町通一丁目11-25 | 629-3400 |
| | | | のぞみ薬局 | 松園二丁目3-3 | 662-7733 |
| 9/30(日) | 内 | 和田内科医院 | 菜園一丁目3-6農林会館ビル3階 | 624-3853 | |
| | | おいかわ内科クリニック | 上田一丁目18-46 | 622-7400 | |
| | 外 | 緑が丘整形外科 | 緑が丘三丁目2-45 | 664-1555 | |
| | | 川久保病院 | 津志田26-30-1 | 635-1305 | |
| | 小 | 岡村歯科医院 | 大通二丁目6-14 | 625-8241 | |
| | | のばら薬局 | 長田町10-29 | 624-2888 | |
| | 薬 | あおば薬局上田店 | 上田一丁目18-50 | 622-0370 | |
| | | エメラルド薬局緑が丘店 | 緑が丘三丁目2-35 | 665-3360 | |
| | 9/30(日) | 内 | オーロラ薬局 | 南仙北三丁目2-30 | 635-1233 |
| | | | 鎌田内科クリニック | 本宮二丁目20-1 | 636-1725 |
| 外 | 旭橋クリニック菊池循環器内科 | 材木町2-26近三ビル3階 | 653-8511 | | |
| | さかもと整形外科 | 天神町11-3 | 623-8555 | | |
| 小 | 中村こどもクリニック | 上厨川字杉原50-47 | 648-7711 | | |
| | 小川歯科医院 | 黒川9-20-8 | 696-2227 | | |
| 薬 | あざみ薬局本宮店 | 本宮二丁目20-18 | 631-2888 | | |
| | どんぐり薬局材木町 | 材木町2-26 | 652-9177 | | |
| 9/30(日) | 薬 | ヨシダ調剤薬局 | 天神町11-4 | 625-8148 | |
| | | ミルキー薬局 | 上厨川字杉原50-48 | 646-0369 | |

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 |
|----------|---------|-------------|----------|
| 10/7(日) | 接骨院りゅう | 本宮一丁目15-15 | 636-0066 |
| 10/14(日) | ふくしま整骨院 | 下飯岡11-129-3 | 639-7557 |
| 10/21(日) | さとう整骨院 | 月が丘一丁目26-22 | 641-7586 |
| 10/28(日) | 小山田接骨院 | 東松園二丁目2-2 | 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) △ 第13・15 午前のみ診療
 TEL 019-604-3755 ホームページ www.chida-clinic.com
 休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜
 矢野 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
 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

ゆるフィット運動クラス 健康増進課 ☎603-8305
 体のゆがみを整える運動など。
 10月11日・25日・11月8日・22日・12月6日・20日、木曜、全6回、13時15分～15時
 市保健所(神明町)
 25人※64歳以下で運動習慣がない人
 ☎電話:9月21日(金)10時から
 1022896

市視覚障害者福祉協会のイベント

同協会会長の新沼さん ☎637-4523
 ■歩行訓練と芋の子会
 つなぎ温泉周辺を散策後、芋の子会で交流を深める。
 10月21日(日)9時45分～14時半
 つなぎ温泉清温荘(繋字湯ノ館)※県視覚障害者福祉会館(本町通三)に集合しバスで移動
 40人※視覚障がい者とその関係者
 ¥2000円
 ☎電話・ファクス:9月20日(木)10時～10月15日(月)17時まで
 ■視覚障がい者のための料理体験教室
 家庭でも楽しめる軽食とスイーツ作り。
 11月11日(日)10時～14時
 ふれあいランド岩手(三本柳)
 ※送迎バスあり。県視覚障害者福

社会館(本町通三)に集合
 20人※視覚障がい者とその関係者
 ¥300円
 ☎電話・ファクス:10月18日(木)10時～11月5日(月)17時まで

家族のためのうつ病・アルコール教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617
 県福祉総合相談センター(本町通三)
 ☎電話:9月19日(木)10時から
 ■家族のためのうつ病教室
 うつ病の回復方法や家族のセルフケアについての学習会など。
 10月4日・11月1日・12月6日・来年1月10日・2月7日、木曜、全5回、13時半～15時半
 10人※医療機関でうつ病と診断され、治療を受けている人の家族
 ■アルコールに関する家族教室
 アルコール依存症についての知識と対処方法の習得や家族の交流など。
 10月11日・11月15日・12月13日・来年1月17日・2月14日・3月14日、木曜、全6回、13時半～15時半
 10人※飲酒の問題やアルコール依存症で悩んでいる人の家族



シリーズ「食育」～第5回～

作ってみよう郷土料理～食文化の継承～

盛岡のおやつ「べんじょもの」とは…
 しょうゆ団子やお茶餅など、米の粉をしとねて(こねて)形を整え蒸した団子のことです。これは昔、船が運搬・流通の主な手段であった頃、弁財船※が運んできたものという意味で「弁財物(べんざいもの)」から「べんじょもの」という言葉になったといわれています。
 今回は、べんじょものの中から「きりせんしょ」の作り方を紹介します。古くはサンショウを刻んで漬した汁で粉を練って作ったところから「切りさんしょう」と呼ばれ、それがなまって「きりせんしょ」になったといわれています。※明治橋と南大橋の船着場に、石巻からの荷物を運んでいた大型木造帆船

材料(10個分)
 上新粉…1カップ
 もち粉…1/2カップ
 水…160ミリリットル
 三温糖…60グラム
 黒砂糖…60グラム
 しょうゆ…40ミリリットル
 ゴマ…小さじ2
 クルミ…10粒

作り方

- 1 上新粉ともち粉をよく混ぜる。
- 2 1に水を少しずつ(120ミリリットル位)加え様子を見ながら手でかき混ぜ握れる程度のポロポロした状態にする。塊にしないよう注意する。
- 3 蒸し器に布を敷き、2を入れ約15～20分蒸す。
- 4 鍋にしょうゆ、三温糖、黒砂糖を入れ、弱火で煮溶かす。
- 5 3をよくこね、生地がまとまったら4を4～5回に分けながら練りこんでいく。
- 6 5の生地を10等分にし、楕円形にして竹串か箸で型をつける。その上にゴマ、刻んだクルミをのせる。

【問】健康増進課 ☎603-8305



広告
 中高年のためのパソコン教室 富士通オープンカレッジ盛岡校
 秋の受講生募集中 パソコンを使って脳のアンチエイジング始めませんか?
 秋の教室説明会 参加者募集
 開催日時 2018年10/11(木)・12(金) ※各回先着10名です。
 ①10:00～12:00 ②13:15～15:15 ③15:45～17:45 ④18:15～20:15
 参加料は無料です。教室説明会へ参加希望の方は、電話にてご希望の日時をご連絡ください。

富士通オープンカレッジ 盛岡校
 ●主催・お問合せ・お申込みは
 LEADKONAN
 株式会社リードコナン
 〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40
 TEL.019-613-3343
 受付時間 月～金 10:00～19:00