

健康ひろば



休日エイズ・性感染症検査 保健予防課 ☎603-8308

エイズ・梅毒・性器クラミジア検査を匿名・無料で実施します。性感染症は自覚症状がほとんどないものが多く、放置すると病気が進行したり他の人に感染させてしまったりすることもあります。感染が心配な人は検査を受けましょう。

☎ 3月2日(出)10時～12時
☎ 市保健所(神明町)
☎ 当日会場へどうぞ
ID 1006616

3月は自殺対策強化月間 「不眠解消」キャンペーン 保健予防課☎603-8309

こころの健康情報・不眠解消のパネル展示やイベントなど。

☎ クロステラス盛岡(大通三)
▶パネル展示
☎ 3月6日(水)～9日(土)
▶県立大ボランティアによるハンドマッサージ体験
☎ 3月9日(出)11時～12時半
☎ 当日会場へどうぞ
▶精神科医師によるこころの健康ワンポイント講座
☎ 3月9日(出)13時半～14時半
☎ 40人
☎ 当日13時から受け付け
▶良い眠りのためのYOGA呼吸法
☎ 3月9日(出)、16時～16時半と17時～17時半
☎ 各40人
☎ 当日開始30分前から受け付け

つどいの森で健康づくり 都南老人福祉センター ☎638-1122

同センターでさまざまな健康教室を開催。

☎ 同センター(湯沢1)
☎ 各20人※60歳以上
☎ 電話:2月19日(火)10時から

表1 マッサージ等指導教室の日程

実施日	時間	会場
2/20(水)	13時半～15時半	厨川老人福祉センター(前九年三)
3/1(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家(西青山三)
3/5(火)・16(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
3/13(水)	10時～12時	北松園老人福祉センター(北松園四)
3/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)

▶ピラテス教室 体幹を鍛え、しなやかな体作りを目指す。

☎ 3月7日(木)10時半～11時半
¥ 500円



ピラテス教室の様子

▶ヨガ教室 ヨガで呼吸と姿勢を意識し、柔軟性を高める。

☎ 3月14日(木)10時半～11時半
¥ 500円



ヨガ教室の様子

▶リフレッシュ体操教室 脳トレやストレッチなどをして介護や認知症予防に役立てる。

☎ 3月20日(水)10時半～11時半

▶青竹シニア体操教室 青竹を使った体操で、足裏のツボを刺激し、内臓の血流を良くする。

☎ 3月28日(木)10時半～11時半
¥ 500円

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
ID 1003805

マークの
見方

🕒 日時 📍 会場
👤 定員・対象 💰 費用
📄 申し込み 📞 広報ID

※特に記載がない場合は無料 ※電話・ファクス:申込開始日から先着順に受け付け

こころの悩み電話相談 日本精神科看護協会岩手県支部 ☎604-7006・7007

精神科に勤務する看護師が心の悩みについて電話相談に応じます。
☎ 3月2日(出)10時～15時

「耳の日」無料相談会 岩手医大耳鼻咽喉科 ☎651-5111

難聴や耳鳴り、補聴器に関する診察・検査。
☎ 3月3日(日)10時～13時
☎ リリオ(大通一)
☎ 当日会場へどうぞ

スポーツレク交流会 盛岡医療生活協同組合 ☎635-6253 ファクス635-1736

シャフルボード(円盤を押し出すよ

市公式ホームページのトップページにある検索窓に、広報ID(7桁の数字)を入力すると、記事の詳細を見ることが出来ます。

うに飛ばし得点を競う競技)やスカットボール(スティックでボールを打ち、穴に入れて得点を競う競技)など。血管年齢や骨量、握力などを測る健康チェックコーナーもあります。
☎ 3月13日(水)10時～13時
☎ 盛岡体育館(上田三)
☎ 80人※グループでの参加もできます
☎ 電話・ファクス:3月2日(出)17時締め切り



シャフルボードの様子

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
2/24(日)	内	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
		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	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
		中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
		じろう歯科クリニック	開運橋通1-21	622-4755
3/3(日)	内	下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
		たんぼば薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
		下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
	外	ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
		大通胃腸科内科	大通一丁目3-4	652-1825
		大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
3/17(日)	内	プレスト齊藤外科クリニック	本宮六丁目17-6	631-3770
		杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
		西郷歯科医院	高松一丁目13-15	661-8110
	外	会営内丸薬局	内丸17-24	625-1927
		西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
		とけい台薬局	本宮六丁目2-26	631-3115
リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877		

※2/17(日)の休日当番医・薬局は、2月1日号に掲載しています

接骨院の休日当番 受付時間:9時～17時

月日	名称	所在地	電話番号
3/3(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
3/10(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
3/17(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	639-7557
3/24(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
3/31(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586

※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

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

ファクス:左記①～⑥と⑦ファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。
※定員があつて特に記載がないものは、当日先着順に受け付け

もりおか健康21 プランシリーズ

正しい睡眠と生活リズムで体も心も元気に!

朝 一日のスタートは朝日と朝食で!

■朝日と朝食で体内時計を整える
本来24時間よりやや長い周期のヒトの体内時計。休日も含め起きる時間を一定にして、朝日を浴び、朝食を食べることで体内時計がリセットされ、体の調子が整います。また、朝食を食べないと、体内時計が乱れ、太りやすくなるともいわれています。



昼 昼寝と運動で頭スッキリ

■眠気を感じたら仮眠を
眠気を感じたら、20～30分の仮眠が効果的。ただし、15時過ぎの仮眠は夜に眠れなくなる原因になります。

■日中に適度な運動を
1日30分以上の運動は、夜の深い眠りを誘うほか、集中力アップや気分転換にもなります。通勤時に1駅分・1停留所分を徒歩にしたり、エレベーターではなく階段を利用することも効果があります。



夜 深い睡眠で体も心もゆったり、リラックス

■寝酒は逆効果!
アルコールを摂取すると眠りが浅くなります。利尿作用もあるため、夜中にトイレのため目が覚めることもあります。



■就寝1時間前にはブルーライトカット!

パソコンやスマートフォンなどのブルーライトの刺激は覚醒作用があるので、就寝1時間前から使用を避けたり、画面を暗めに設定したりすると、良い眠りにつながります。スマートフォンなどが手放せないという人も、夜はなるべく脳への刺激を減らし、睡眠の準備をすることが大切です。



健康相談

各地区で開催している健康相談で、皆さんの健康を応援します。血圧・内臓脂肪・筋肉量・体内年齢が測定でき

るほか、保健師などによる個別相談も受け付け。会場により、尿検査や気軽に参加できる運動教室も実施します。

表 健康相談の日時と会場

実施日	時間	会場
3/5(火)	10時～11時半 13時半～15時	松園地区活動センター(西松園二) 市保健所(神明町)
3/6(水)	10時～11時半	山岸地区活動センター(山岸四)
3/7(木)	13時半～15時	土洲地区活動センター(前潟四)
3/8(金)	10時～11時半	本宮地区活動センター(本宮四)
3/12(火)	10時～11時半	都南地区保健センター(津志田14)

実施日	時間	会場
3/13(水)	10時～11時半	上田老人福祉センター(上田四)
3/14(木)	13時～15時	つなぎ老人憩いの家(繁字館市)
3/15(金)	10時～11時半	サンライフ盛岡(仙北二)
3/18(月)	10時～11時半	旧みたけ保育園(青山三)
3/19(火)	10時～11時半	市保健所(神明町)
3/26(火)	10時～11時半	高松地区保健センター(上田字毛無森)

不眠はストレスや心身の不調のサインかもしれません。改善しない場合は、早めに医師や保健師などへ相談しましょう

軽自動車・オートバイなどを所有する皆さんへ

廃車や名義変更を忘れずに ID 1000504

軽自動車税は4月1日時点で登録されている軽自動車などの所有者に課税されます。軽自動車税には月割課税制度がないため、4月2日以降に廃車や名義変更などの手続きをしても、その年度は全額納める必要があります。廃車や名義変更を予定している人は、早めに届け出を済ませましょう。表1の窓口で手続きを受け付けます。

表1 廃車や名義変更手続きの窓口

種別	受付窓口	電話番号
軽自動車	軽自動車検査協会岩手事務所(湯沢16)	050-3816-1833
オートバイ(125cc超～250cc以下)	全国軽自動車協会連合会岩手事務所(湯沢16)	639-8021
オートバイ(250cc超)	東北運輸局岩手運輸支局(矢巾町)	050-5540-2010
原動機付自転車(125cc以下)	市民税課(本庁舎本館2階)	613-8499
小型特殊自動車など	都南総合支所(津志田14) 玉山総合事務所税務住民課(浪民字泉田)	(市民税課)

四輪の軽自動車の税額について ID 1000502

地球環境を保護するため、新車登録後13年を経過し、環境負荷の大きい自動車などは税額が重くなります(電気自動車など一部を除く)。31年度から変更になる税額は表2のとおりです。

表2 軽自動車の税額

区分	課税額	
	30年度まで	31年度から
四輪の軽自動車(初度検査年月が平成17年4月から平成18年3月までの車両)	乗用	自家用 7200円 営業用 5500円
	貨物	自家用 4000円 営業用 3000円

ご不明な点はお問い合わせください



広告

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。消化器内科・内科クリニック

加賀野 [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!

岩大附属小 至国道4号
盛岡市天神町11-8
TEL 019-604-1123

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	○	○	○	○	○	○	△
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

矢巾 明治橋 茶畑
南大橋 ● 若手自動車学校
北 ● ジョイス東安庭店
上川 ●

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

当院 駐車場 18台完備

広告

学校納付金や授業料等、教育資金全般にご利用いただけます! 詳しくは、「ローンプラザもりしん」または、最寄りの各店までご相談ください。

ATMでご利用可能

もりしん 教育カードローン

好評 取扱中!!

ローンプラザもりしん 盛岡市下ノ橋町2番14号(六日町本館)FAX ☎ 0120-702-540
☎ 0120-160-656 土曜日も営業 [営業時間]月～土曜日(祝日を除く)9:00～17:00

“あなたのそばに もっと身近に”

盛岡信用金庫 盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎ 019-623-2221
<http://www.morishin.co.jp/>