

# 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

## Myトレ+バランス食でカラダ作り教室

健康増進課 ☎603-8305  
管理栄養士による栄養講話と、バランス食の調理実習、ピラティスで代謝アップ。  
● 1月17日～31日、金曜、全3回、13時半～15時※17日のみ10時～13時半  
● 市保健所(神明町)  
● 25人※69歳以下の人  
● 電話：12月20日(金)10時から  
● 1022906

## 麻しん風しんの第2期予防接種

保健予防課 ☎603-8307  
● 3月31日(火)まで。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。  
● 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの子 ● 1002156

## 小学6年生の予防接種

保健予防課 ☎603-8307  
ジフテリア・破傷風、日本脳炎の予防接種第2期を受けていない人は、13歳の誕生日前日までに受けましょう。接種券は学校などを通じて配布しています。  
● 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの子 ● 1002158

## もりおか健康21 プランシリーズ

### 内臓脂肪をためない!

内臓脂肪の増加は、血糖値の上昇や血中コレステロール値の増加につながり、糖尿病や動脈硬化など生活習慣病の原因にもなります。内臓脂肪をためない食事のポイントなどをお知らせします。 【問】健康増進課 ☎603-8305

- ★ 朝・昼・夕の3食をバランスよく食べよう  
食事を抜くと体が栄養を蓄えようと、食べたものを積極的に脂肪に変えようとします。  
・朝食で代謝を上げ、カロリー消費を上げる  
・夕食だけが多いなど、食事が偏らないようにする  
・食事と食事の間を空けすぎない

## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122  
60歳以上の人を対象に表1の健康教室を開催します。  
● 10時半～11時半※笑いヨガは10時～11時 ● 同センター(湯沢1)  
● 各20人※笑いヨガは30人  
● 電話：12月18日(水)10時から

期日	教室名	費用
1/9(水)	かんたんコロコロつどりん教室	500円
1/16(水)	アロマで癒しヨガ	
1/17(金)	笑いヨガ	無料
1/24(金)	ピラティス体操教室	500円
1/30(木)	リフレッシュ体操教室	無料

## 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の指導とマッサージを受けられます。  
● ● 表2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3のとおり※おおむね65歳以上  
● 無料※会場により保険料がかかる場合があります ● 1003803

期日	時間	会場
12/20(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)
12/20(金)・1/17(金)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)
12/24(火)・1/11(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
12/25(水)	10時～12時	仁王老人福祉センター(名須川町)

期日	時間	会場	定員
1/6(月)		本宮老人福祉センター(本宮四)	20人
1/7(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一)	
1/8(水)		緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	
1/9(木)	13時半～15時	土淵地区活動センター(前潟四)	80人
1/10(金)	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	
1/14(火)	10時～11時半	イオンスーパーセンター(浪民店(浪民字鶴飼))	50人
1/15(水)	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	
1/16(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	20人
1/21(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	
	13時半～15時半	就業改善センター(好摩字野中)	50人
1/22(水)	13時半～15時	カワトク(菜園一)	
1/23(木)		山岸老人福祉センター(下米内一)	20人
1/27(月)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	
1/28(火)		桜城老人福祉センター(大通三)	
		ユートランド姫神(下田字生出)	

## 接骨院の休日当番

※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
1/5(日)	盛岡医療福祉専門学校附属接骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
1/12(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
1/19(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
1/26(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066

### ★ 脂質の取り方を見直そう

肉類の脂の取り過ぎは肥満の原因になります。  
・脂質の少ない鶏ささ身やヒレ肉を選ぶ  
・脂の多い豚バラ肉やロース肉は控え、脂部分をカットする  
・調理は油で揚げたより蒸す、ゆでる、焼くなどして油をカットする



### ★ 果物や乳製品は適量にしよう

果物や乳製品は体に必要なビタミンやミネラルを含みますが、食べすぎは内臓脂肪や中性脂肪を増やし、動脈硬化の原因になります。  
・1日あたりの目安量を意識する



### ★ 塩分を控え、薄味にしよう

料理の味付けが濃いとご飯が進み、カロリーの取り過ぎにつながります。  
・香辛料や香味野菜などで味に変化をつけ、塩分を控えめにする。



### ★ お菓子やお酒の量を考えよう

糖質や脂質が多く含まれるお菓子やアルコールは内臓脂肪が増える原因になります。  
・1日に合計で200kcalを超えないようにする



# イベント情報

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

### 市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1 ☎621-5100

■パイプオルガン初級・中級演奏講座 修了演奏会  
同講座を修了した受講生と同ホールオルガニスト渋谷久美さんによる演奏会。  
● 2月2日(日)14時～16時  
● 1月4日(土)から同ホールなどで整理券を配布  
● 1018419  
■パイプオルガン ファミリーコンサート  
オルガニスト渋谷久美さんと打楽器奏者江越海さんによるクラシックや童謡などを気軽に楽しむコンサート。  
● 3月7日(土)11時～12時15分  
● 全席自由。小学生以下500円、中学生以上800円  
● 同ホールと各プレイガイドで発売中  
● 1025038

### 市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12 ☎654-6801

■健康ヨガ  
● 1月10日～3月13日、金曜、全10回、10時～11時半 ● 15人  
● 7700円 ● 電話：12月18日(水)12時から ● 1026166

### みちのくココ・コーラ ボトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3 ☎601-5001

■メリークリスマスカップル無料開放デー  
12月30日(月)までの期間、メインリンクオーロラビジョンで写真を放映することに了承した2人組のリンク利用料を無料にします。  
● 12月25日(水)  
● 貸靴代は別途 ● 1024783

### 盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1 ☎622-2258

■もりげきサロン～ぼかぼか郷土料理であたまるう～  
気軽におしゃべりを楽しみませんか。温かいきりたんぼを食べながら交流します。※サロン自体は17時まで開室  
● 12月24日(火)11時半～13時  
● 15人 ● 200円  
● 電話：窓口：12月18日(水)10時から  
● 1029142

### 盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60 ☎652-8855

● 電話：12月18日(水)10時から  
■ルーシーダットン教室  
● 1月15日～3月4日、水曜、全6回、11時～12時半  
● 20人※高校生を除く18歳以上  
● 4422円 ● 1024277  
■ピラティス教室  
● 1月27日～3月9日、月曜、全5回、19時～20時  
● 20人※16歳以上  
● 3685円 ● 1024915

### ゆびあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103 ☎662-1414

■クリスマスコンサートinゆびあす  
松園小プラスバンドクラブによるクリスマスソングなどの演奏。また、当日にプールか浴場を利用した人とコンサートを鑑賞した人の先着250人にクリスマスプレゼントを進呈。  
● 12月22日(日)11時から  
● 1024862

### 盛岡手づくり村

☎020-0055 繋字尾入野64-102 ☎689-2201

■ホームスパンで手織り体験教室  
マフラー・ランチョンマットの製作や毛糸の手紡ぎなどを体験します。  
● 3月31日(火)まで、10時～16時※火曜と木曜、12月29日(日)～1月3日(金)を除く ● 各2人  
● お問い合わせください  
● 電話：希望日の1週間前まで  
■冬休みハンドクラフト教室  
とんぼ玉や繭細工、マーブルアート、ハーバリウムなどを作ります。

● 12月25日(水)～1月19日(日)、9時～16時※12月29日～1月3日を除く  
● お問い合わせください  
■手づくり村お正月フェア  
福袋の販売や抽選会、お正月特別体験教室など、イベントが盛りだくさん。  
● 1月4日(土)・5日(日)

### 都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88 ☎638-2270

■木製・干支の庚子(かのえね)の絵馬作り教室  
● 12月19日(水)～21日(土)、9時半～15時  
● 各5人※中学生以上  
● 各1000円 ● 電話：12月18日(水)9時から ● 1029118

### 西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1 ☎643-2288

■パソコン・タブレットお助け相談会  
● 12月20日(金)10時～12時と13時～15時 ● 各500円

### 浪民公民館

☎028-4132 浪民字鶴塚55 ☎683-2354

■やぶかわで遊ぼう!(冬) ●  
ドーム船を利用したワカサギ釣りや雪遊びなど。  
● 1月9日(水)7時～15時  
● 岩湖湖(数川字外山)※集合は同館  
● 20人※小学3年～中学1年生  
● 1400円 ● 電話：12月19日(水)9時から ● 1029144  
■もりおかの遺跡  
遺跡発掘調査の成果を聞きます。  
● 1月19日(日)13時半～15時  
● 20人※高校生を除く18歳以上  
● 電話：1月7日(火)9時から ● 1029146

### 見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50 ☎601-6735

■食の匠から学ぶ～まるごと食料理～

食材をまるごと生かし、うま味を引き出すアイデア満載の調理法を学びます。  
● 1月21日(火)・2月4日(火)、全2回、13時半～15時半 ● 12人  
● 1000円 ● 窓口・電話：12月20日(金)10時から ● 1029145

### 盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10 ☎604-3302

■てがみシアター  
先人の手紙や原稿などをIBC岩手放送の大家富夫アナウンサーが朗読。  
● 1月26日(日)14時～15時  
● 入館料が必要  
● 往復はがき：1月17日(金)必着  
● 1020251

### 英語通訳講座~Just Speak~

盛岡国際交流協会 ☎626-7524

日本文化や盛岡について英語で表現し、英語力アップを目指します。  
● 1月25日～2月15日・3月7日・14日、土曜、全6回、10時～11時半  
● プラザおでつて(中ノ橋通一)  
● 20人※日常英会話ができる以上のレベル  
● 4000円※賛助会員は3000円  
● 往復はがき：☎020-8530(住所不要)市役所文化国際室内、盛岡国際交流協会へ郵送。1月6日(月)消印有効  
● 1029132

### チャグチャグ馬コ装束作り講習会

チャグチャグ馬コ同好会の藤倉さん ☎090-4881-3656

● 来年3月25日までの毎週水曜または木曜、19時～21時※1月2日(水)を除く  
● ビッグルーフ滝沢(滝沢市)  
● 材料費が必要。詳しくは、お問い合わせください ● 1007966

### ポール練習会

市スキー協会の佐々木さん ☎090-4882-7651

スキーの滑走コースに設置したポール(旗)を通過する練習。当日会場へどうぞ。※ヘルメット持参  
● 1月12日(日)9時～15時  
● 岩手高原スノーパーク(栗石町)

広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

## さくら美容形成クリニック

[診療科目]美容皮膚科・美容外科・形成外科  
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

院長 田崎 治子

☎0120-777-392  
[診療時間]10:00～19:00 [定休日]不定休  
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F  
HP <http://sakura-keisei.jp/>



広告

## もりしん 定期積金キャンペーン

# マイライフ

令和2年 2月28日(金)まで

お客様の目的に合わせて3つのコースをご用意

マイカーコース 教育コース トラベルコース

くわしくは 最寄の各店まで お問い合わせください

“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(代)  
<http://www.morishin.co.jp/>