

健康ひろば

日本脳炎の予防接種は済んでいますか？

保健予防課 ☎603-8307

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、特例で、未接種分を無料で受けられます。また、19年4月2日～21年10月1日生まれの人は、第2期(9歳～13歳未満)の間でも、第1期(生後6カ月～7歳6カ月未満)の未接種分を受けることができます。市内の予防接種指定医療機関で受け付けているので、未接種がある人は、忘れずに受けましょう。

☎ 医療機関に備え付けの接種券で受診

☎ 1002166
市内の予防接種指定医療機関はこちら▶



こころの健康相談

保健予防課 ☎603-8309

心の病気の予防や受診について電話相談や来所相談などができます。

- ☎ 市保健所(神明町) ☎ 1029311
- ▶保健師による相談
- ☉ 月～金曜、9時～16時※祝日を除く
- ☎ 来所相談は同課に電話で事前予約が必要
- ▶精神科医による面接相談
- ☉ 毎月1回(要予約)

健康づくり!マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

軽体操とマッサージ師によるマッサージを受けられます。タオル持参。
☎ 表1のとおり
☎ 20人※65歳以上
☎ 1003805



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2の健康教室を開催します。
☉ 10時半～11時半※笑って健康スリ

表1 マッサージ等指導教室の日程など

実施日	時間	会場
5/8(金)	10時～12時	松園老人福祉センター(西松園二)
5/12(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)

ーA脳活ゲームは10時～11時
☎ 同センター(湯沢1)
☎ 各20人※笑って健康スリーA脳活ゲームは30人
☎ 電話:4月18日(土)10時から

実施日	教室名	費用
5/7(木)	リフレッシュ体操教室	無料
5/14(木)	かんたんコロコロつどりん教室	500円
5/21(木)	ツボでセルフケア体操	無料
5/22(金)	笑って健康スリーA脳活ゲーム	無料
5/29(金)	ピラテス体操教室	500円



過去のピラテス体操教室の様子

武道館で健康づくり

市立武道館 ☎654-6801

高校生を除く18歳以上の人を対象にエクスサイズ教室を開催します。
☎ 同武道館(住吉町)
☎ 電話:4月18日(土)12時から

■健康ヨガ
☉ 5月8日～7月10日、金曜、全10回、10時～11時半
☎ 15人
¥ 7700円
☎ 1028032

■トーンアップ・ピラティス
☉ 5月12日～7月28日、火曜、全8回、10時～11時半
☎ 10人
¥ 5280円
☎ 1030379

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

無理なく続けられる簡単な筋力アップ体操とお口の健康に関する講話な

ど。上履きとタオル、飲み物持参。
☎ ☎ 表3のとおり※65歳以上
☎ 1003803

定期健康相談

健康増進課 ☎603-8305
血圧測定や生活習慣病予防などの相談ができます。当日、会場へどうぞ。
☎ ☎ 表4のとおり
☎ 1006481

アルコールや薬物依存、うつ病で悩んでいますか？

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)

■家族のことで悩んでいますか？
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。
☎ 各10人※アルコールや薬物依存、

表3 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

実施日	時間	会場
5/12(火)	10時～12時	青山地区活動センター(青山三)
5/20(水)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター(永井23)
5/26(火)	13時半～15時半	カワトク(菜園一)

表4 定期健康相談の日程など

会場	開催日※1	時間
市保健所(神明町)	毎月第1火曜	13時半～15時
	毎月第3火曜	
	毎月第5火曜	
都南地区保健センター(津志田14)	毎月第2火曜	
	毎月第3月曜	10時～11時半
	毎月第3金曜	
青山地区活動センター(青山三)	毎月第1火曜	
	毎月第4火曜	
	毎月第2水曜	13時半～15時
仙北地区活動センター(仙北二)	奇数月第1木曜	
	毎月第2金曜	10時～11時半
	奇数月第1水曜	13時～15時
松園地区活動センター(西松園二)	毎月第1火曜	
	毎月第2水曜	
	奇数月第1木曜	
高松地区保健センター(上田字毛無森)	毎月第1火曜	
	毎月第2水曜	
	奇数月第1木曜	
上田老人福祉センター(上田四)※2	毎月第1火曜	
	毎月第2水曜	
	奇数月第1木曜	
土淵地区活動センター(前湯四)	毎月第1木曜	13時半～15時
	毎月第2金曜	
	奇数月第1水曜	
本宮地区活動センター(本宮四)	毎月第2金曜	10時～11時半
	毎月第3金曜	
	奇数月第1水曜	
山岸地区活動センター(山岸四)	毎月第1水曜	
	毎月第2木曜	
	毎月第3木曜	

※1 日程は変更になる場合があります。詳しくは健康増進課へお問い合わせください
※2 改修工事に入るため7月までの開催。8月以降の上田地域での開催場所は市公式ホームページなどでお知らせします

接骨院の休日当番

受付時間:10時～16時

実施日	名称	所在地	電話番号
5/3(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
5/10(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
5/17(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
5/24(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
5/31(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50 アビタシオン高松1階	663-7515

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。

うつ病の問題を抱える人の家族
▶依存症家族教室

☉ 4月23日・5月21日・6月4日・7月2日・8月6日・9月3日、全6回、木曜、13時半～15時半
☎ 電話:4月22日(水)17時まで

▶家族のためのうつ病教室
☉ 5月14日・6月18日・7月16日・8月27日、9月24日、全5回、木曜、13時半～15時半
☎ 電話:5月7日(水)17時まで

薬物依存症回復支援プログラム

「SMARTPP」というプログラムを通して、薬物を使いたい気持ちの対処法を学びます。事前申し込みが必要。詳しくはお問い合わせください。
☉ 6月3日～9月23日、水曜、全16回、14時～15時半
☎ 10人程度※薬物依存に悩んでいる人

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的重い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	受付時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29(市保健所2階) ☎654-1080	19時～23時 ※年中無休	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～23時 土・日曜、祝日 8時半～23時	内科・外科★
内丸メディカルセンター	内丸19-1 ☎613-6111	17時～21時 ※平日のみ	内科・外科
休日救急当番医	下記の休日救急当番医・薬局のとおり	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科医師のみとなる時があります。事前に市立病院へお問い合わせください

地図 市夜間診療所などの場所



地図 市立病院の場所



休日救急当番医・薬局

※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
4/19(日)	内	おおどり鎌田内科クリニック	大通二丁目7-23	606-5161
	外	たかしクリニック	本町通一丁目8-9	651-2150
	小	みうら小児科	東仙北一丁目3-7	635-5110
	歯	ゆうがおせ歯科医院	中野一丁目16-10	622-9591
	薬	ゆがおせ薬局	材木町11-17	652-0806
	薬	あべ神経内科クリニック	大通二丁目7-20	681-4091
4/26(日)	内	久喜内科・脳神経内科医院	内丸17-24	625-1927
	外	三本柳さんのクリニック	東仙北一丁目3-48	656-5331
	小	吉田小児科	中野一丁目21-1	652-6587
	歯	都南歯科医院	肴町6-6	606-3711
	薬	さかな町薬局	緑が丘三丁目2-34	662-7177
	薬	エメラルド薬局緑が丘店	好摩字夏間木70-190	682-0201
	内	水沼内科循環器クリニック	三本柳23-10-5	638-7070
	外	菊池整形外科・形成外科クリニック	梨木町2-13	652-1861
	小	村田小児科医院	三本柳7-13-8	638-8680
	歯	横沢歯科医院	肴町4-30	651-8311
	薬	まごころ薬局	緑が丘三丁目2-35	665-3360
	薬	清水町調剤薬局	本宮六丁目1-55	635-8911
4/29(水)	内	水沼内科循環器クリニック	梨木町2-14	652-3345
	外	菊池整形外科・形成外科クリニック	津志田26-30-1	635-1305
	小	村田小児科医院	中央通二丁目11-12明治中央ビル1階	604-8002
	歯	横沢歯科医院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	薬	まごころ薬局	清水町5-22	606-5100
	薬	エメラルド薬局緑が丘店	中央通二丁目2-30	635-1233
	内	水沼内科循環器クリニック	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
	外	菊池整形外科・形成外科クリニック	清水町5-18	654-7253
	小	村田小児科医院	肴町3-7	653-1521
	歯	横沢歯科医院	中央通二丁目8-21	652-1157
薬	まごころ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233	

■入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は、「2次救急医療機関」へ

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
栃内病院(肴町)	623-1316
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繋字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院(永井12)	638-2222
川久保病院(津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター(青山一)	647-2195
八角病院(好摩字夏間木)	682-0201

▼重症患者を優先して受け入れ
岩手医科大学附属病院(矢巾町) 613-7111
岩手県立中央病院(上田一) 653-1151
盛岡赤十字病院(三本柳6) 637-3111
※高松病院は4月から2次救急医療機関ではありません

市医師会ホームページ

日	区分	名称	所在地	電話番号
5/3(日)	内	盛岡南病院	津志田13-18-4	638-2020
	外	くどう医院	前九年三丁目16-15	647-3251
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	小	緑が丘整形外科	緑が丘三丁目2-45	664-1555
	小	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	歯	内田歯科クリニック	大通三丁目7-20	622-0888
	薬	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3317
	薬	前九年薬局	前九年三丁目16-10	648-8101
	薬	こまき薬局	加賀野四丁目16-6	605-8686
	薬	エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
	薬	のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
	5/4(月)	内	盛岡友愛病院	永井12-10
外		ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
外		たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
小		川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
歯		大澤脳神経・内科・歯科クリニック	茶畑二丁目8-3	624-3866
薬		国分通り歯科	月が丘三丁目30-20	648-8080
薬		かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
薬		たんぼぼ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
薬		下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
薬		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
薬		あさくらクリニック	茶畑一丁目8-2	621-3322
内		大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
5/5(火)	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
	小	中村子どもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	あい歯科クリニック	月が丘三丁目39-50	641-8814
	薬	盛岡デンタルケアクリニック	三本柳12-4-1	639-8060
	薬	ソレイユ調剤薬局	茶畑一丁目8-20	652-2822
	薬	西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
	薬	そうごう薬局盛岡中央通店	中央通二丁目2-5甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
	薬	ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
	内	荻野病院	本宮一丁目6-12	636-0317
	内	澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	外	しんたろうクリニック	本宮一丁目9-1	631-3110
5/6(水)	小	杜の子どもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	歯	城西歯科クリニック	城西町7-35	624-0531
	薬	アポロ薬局	本宮一丁目6-11	636-4332
	薬	上田薬局	上田一丁目6-9	625-5612
	薬	さくらの調剤薬局	本宮一丁目8-4	681-0411
	薬	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877

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

TEL 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/>

盛岡市東区東二丁目1番地(2F) 回ダイヤパーク

ホテルメトロポリタン 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク

ホテルニューウイング 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク

ホテルメトロポリタン 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク

ホテルメトロポリタン 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク

ホテルメトロポリタン 回ダイヤパーク 回ダイヤパーク

広告

士・日を含む全診療日、加賀野

夜8時まで受付します。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/>

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

TEL 019-604-3755

ホームページ www.chida-clinic.com