

# イベント情報

**市民文化ホール**  
☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1  
☎621-5100

■**クロノス・クアルテット**  
唯一無二の弦楽四重奏団が17年ぶりに来日。グラミー賞に輝いた「ディファレント・トレインズ」など現代アメリカの名曲の数々を演奏します。  
📅 9月30日(木)19時～21時  
🎫 全席指定。S席7000円、A席6000円、U-25チケット3500円  
📍 6月4日(木)から同ホールと市内プレイガイドで発売

**みちのくコカ・コーラ ボトリングリンク**  
☎020-0866 本宮五丁目3-3  
☎601-5001

■**大人のフィギュアスケート**  
初級者から中級者向けのスケート教室を開催します。①ステップやターンの習得②ステップやターンの技術向上  
📅 6月7日(日)、①9時半～10時15分 ②10時15分～11時  
👥 各30人※20～60歳  
🎫 各1500円  
📍 窓口：当日、各コース開始の1時間前から

**西部公民館**  
☎020-0134 南青山町6-1  
☎643-2288

■**じゅくり学ぶパソコン教室**  
パワーポイントの使い方を学びます。  
📅 6月9日(火)～12日(金)、全4回、9時半～12時  
👥 16人  
🎫 4400円  
📍 電話：5月19日(火)10時から  
■**土日で学ぶエクセル入門**  
📅 6月13日(土)・14日(日)、全2回、10時～16時  
👥 16人  
🎫 4650円  
📍 電話：5月21日(日)10時から



**松園地区公民館**  
☎020-0106 東松園二丁目5-3  
☎661-8111

■**ヘルシークッキング教室(夏)**  
季節の食材を使い、健康な暮らしのための料理作りを学びます。  
📅 6月19日(金)10時～12時半  
👥 15人 🎫 600円  
📍 往復はがき：6月10日(火)必着



■**新型コロナウイルス感染症防止対策に伴う中止のお知らせ**  
▶**公演延期・前売券払い戻し**  
「N響メンバーによる室内楽～シユーマン&クライスラー ロマン派2大巨匠の名作～」  
5月21日(木)に開催を予定していた同公演は、次の日時に延期します。時間に変更はありません。購入済みのチケットはそのまま利用できます。  
📅 11月25日(木)19時～21時  
▶**チケットの払い戻し**  
📅 払い戻し期間：5月21日(木)～6月28日(日)  
📍 窓口での払い戻し：チケットを購入した窓口にてチケットを持参してください。なお、マリオスインフォメーション、フェザン、岩手県民会館、プラザおでつで購入した人は、市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールで払い戻します  
▶**銀行振込**：①住所②氏名③電話番号④会員番号(芸術鑑賞友の会・m-Friends会員のみのみ)⑤銀行口座(銀行名・支店名・口座名義・フリガナ・口座番号)を任意の用紙に記入し、チケットを同封の上、☎020-0045盛岡駅西通二丁目9-1市民文化ホール「N響」係宛にて郵送  
※振込完了まで約2週間かかります  
📍 市民文化ホール☎621-5151

# 健康ひろば

第2期予防接種を受けましょう  
保健予防課 ☎603-8307

乳幼児期に受けた予防接種の追加接種を行います。①は、赤ちゃん手帳につづるなどして配布済みの無料接種券を持参すると医療機関で接種できます。②③は、学校を通じて接種券を配布し、接種できる医療機関などもお知らせします。

- ①**麻しん風しん**  
📅 来年3月31日(木)まで  
📍 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子  
📞 1002156
- ②**日本脳炎**
- ③**ジフテリアと破傷風**  
📅 13歳の誕生日前日まで  
📍 ②小学4年生  
③小学6年生  
📞 1002158

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  
📍 同センター(湯沢1)  
👥 各20人  
📞 電話：5月19日(火)10時から

実施日	教室名	費用
6/4(木)	リフレッシュ体操教室	無料
6/11(木)	かんたんコロコロ つどりん教室	500円
6/18(木)	ツボでセルフケア体操	無料
6/26(金)	ピラテス体操教室	500円



かんたんコロコロつどりん教室の様子

風しんの抗体検査と予防接種  
保健予防課 ☎603-8307・8308

5月上旬に送付したクーポン券と身分証を持参すると、無料で受けられます。クーポン券は、昨年度に予防接種を受けていない人に送付します。  
📅 接種期間：クーポン券が届いた日から令和4年3月31日まで  
📍 全国の受託医療機関※画像コード参照  
📅 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
📞 1027147



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
6/7(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
6/14(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
6/21(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
6/28(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	663-2574

※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

# 診療時間外に具合が悪くなったら

■**症状が比較的軽い場合は、「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	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

■**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**

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります。  
▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

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

もりおか健康21 プランシリーズ

自分は大丈夫だと思っているあなた！

# 本当に健康に気を付けていますか？

健康増進課☎603-8305

がん検診受診率や運動習慣など5つの課題が浮き彫りに

市は「第2次もりおか健康21プラン」を定め、平成27年度から令和6年度にかけて、市民の健康づくりのために、生活習慣の改善や健康づくり運動の実践など、8領域について目標値を定め、取り組んでいます。  
平成30年度中に実施した市民へのアンケート調査などから、働き盛りや若い世代を中心に、5つの課題が浮かび上がってきました。



健康増進課 三浦保健師

課題1 若い世代のがん検診の受診率が低い

全国と比べると岩手県の受診率はわずかに高い状況ですが、若い世代は低い傾向です。例えば、子宮頸がん検診は20代は6.3%、30代は15%など、約10人に1人しか受けていない状況です。

課題2 市特定健診※1の受診率が低い

70～74歳の受診率は54.4%ですが、40～44歳は21.8%で約5人に1人しか受けていません。また、健診後の特定保健指導※2の利用率が11.5%と低く、受けていない人が多い状況です。  
※1 40歳～74歳の人のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見・予防が目的の健診  
※2 保健師・管理栄養士の助言により生活習慣を改善する取り組み

課題3 肥満傾向の子どもの割合が高く、朝食を食べる割合がさらに低下

小学5年生を対象とする調査で、肥満傾向の子どもの割合は、男児が全国平均の5.2%より高く、6.3

%です。また、朝食を食べる子どもの割合は、全国平均よりわずかに高い傾向ですが、平成27年度の市の平均から5%以上も下回り、84.4%になりました。

課題4 若い世代で運動習慣がある人の割合が低い

75歳以上の人は、男性は66.1%、女性は68.3%が日頃から体を動かすよう心掛けていますが、39歳以下では男性は24.8%、女性は15.6%で、4、5人に1人しか運動習慣がありません。

課題5 男性の喫煙率が高い

最も高い40歳～64歳の男性の32.5%をはじめ、どの年代も男性の喫煙率が高い状況です。

全体的に、高齢者以外の世代は、健康に対する意識が低い状況です。自分は大丈夫と思って油断は禁物。一人一人が「自分の健康は自分で守る」と意識することが大切です。次回から、健康を保つために役立つ情報や、5つの課題に対するさまざまな取り組みを紹介します。



広告

**査定・相談 無料**  
**不動産買取・相続相談**

ワンストップの不動産買取は丁寧な対応とお客様の秘密と約束を守ります。不動産の相続や税金に関するお悩みのご相談にも応じます。  
※物件の条件等によりご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承下さい。

**nestop-inc**  
株式会社 **ワンストップ**  
TEL **019-613-4181**  
〒020-0852 盛岡市飯岡新田6地割14-4、2F

査定エリア  
盛岡市・滝沢市・矢巾町・紫波町・花巻市・北上市 (市街化調整区域を除く)

まずはお電話下さい。

- 岩手県宅建物取引業協会会員
- 免許番号/岩手県知事(1)第2642号
- 東北地区不動産公正取引協議会 加盟事業者
- 不動産終活支援機構会員

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

〒019-604-3755 www.chida-clinic.com

広告

土・日を含む全診療日、**加賀野** 消化器内科・内科クリニック  
夜8時まで受付します。 [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!

TEL 019-604-1123

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>