

健康ひろば

市民早起ラジオ体操の会

スポーツ推進課 ☎603-8013

7月27日(月)～30日(木)、6時20分～7時※雨天中止
盛岡城跡公園(内丸)、県営運動公園補助競技場(みたけ)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(松園二)、浜民小(浜民字鶴塚) ID 1031417

食のボランティア養成教室

健康増進課 ☎603-8305

食生活や健康づくりに関する知識を講話や運動などで学び、食生活改善推進員として地域で健康づくりのためのボランティア活動を行います。

8月7日・9月11日・10月9日・11月13日・12月4日・1月15日・2月26日、金曜、全7回、10時～14時
市保健所(神明町) 12人
1900円程度
電話:7月20日(月)10時から
ID 1006494

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

介護予防のための筋力アップ体操など。必ず事前申し込みが必要です。

8月28日(金)・9月4日(金)・9日(火)、10時～12時 各20人
電話・窓口:8月7日(金)10時から

元気はなまる筋力アップ教室の日程

期日	時間	会場(所在地)	定員	申し込み	
8/3(月)・9/7(月)・10/5(月)・11/2(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	各18人	セントラルスポーツクラブ ☎653-9011 10時～17時 ※平日のみ、水曜は15時～	
8/4(火)・9/1(火)・10/6(火)・11/10(火)		仙北地区活動センター(仙北二)	各30人		
8/6(木)・9/3(木)・10/1(木)・11/5(木)		中野地区活動センター(東安庭字小森)	各17人		
8/17(月)・9/14(月)・10/12(月)・11/9(月)		仁王老人福祉センター(名須川町)	各18人		
8/24(月)・9/28(月)・10/26(月)・11/30(月)		桜城老人福祉センター(大通三)	各18人		
8/25(火)・9/15(火)・10/20(火)・11/17(火)		加賀野公民館(加賀野四)	各15人		
8/26(水)・9/23(水)・10/28(水)・11/25(水)		13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)		各15人
8/11(火)・10/13(火)・9/8(火)・11/10(火)		①10時～10時40分 ②11時10分～11時50分	青山地区活動センター(青山三)		各40人
8/19(水)・9/16(水)・10/21(水)・11/18(水)		13時半～14時半	永井地域交流活性化センター(永井23)		各60人
8/20(木)・9/15(木)・10/15(木)・11/17(木)		①13時半～14時10分 ②14時40分～15時20分	川徳(菜園一)		各30人

表2 マッサージ等指導教室の日程※当日は検温とマスクの着用をお願いします

期日	時間	会場(所在地)	定員	申し込み
8/4(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	各12人	7/21(火)10時～
8/7(金)		松園老人福祉センター(西松園二)		7/21(火)14時～
8/17(月)		津志田老人福祉センター(津志田西二)		
8/19(水)		青山地区活動センター(青山三)		

の前日まで※定員になり次第締め切り
ID 1003803

すてきなキッチン栄養教室

健康増進課 ☎603-8305

脂質異常症予防のための調理の工夫を講話で学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

8月20日(木)10時～11時半
市保健所(神明町) 12人
電話:8月6日(木)10時から
ID 1024017

健康づくり!マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。

8月28日(金)・9月4日(金)・9日(火)、10時～12時 各20人
電話 ID 1003805

脳と身体の健康講座

見前南地区公民館 ☎601-6735

「睡眠」「血管と脳」「嚥下」について講話で学び、音楽やボイストレーニングで楽しく脳を鍛えます。

8月28日(金)・9月4日(金)・9日(火)、10時～12時 各20人
電話・窓口:8月7日(金)10時から

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3の健康教室を開催します。

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
受付時間:10時～16時

実施日	名称	所在地	電話番号
8/2(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
8/9(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
8/16(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
8/23(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
8/30(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066

結核レントゲン集団検診のお知らせ

保健予防課 ☎603-8308

表4のとおり結核レントゲン集団検診をします。6月下旬に送付した受診券に必要事項を記入し、会場へお越しください。 ID 1006625

表4 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/30(木)	津志田小学校	津志田中央一	9:30～10:50
	県農協情報電算センター	黒川7	11:20～11:40
	乙部公民館	乙部6	13:10～13:30
7/31(金)	乙部地区コミュニティ消防センター	乙部28	14:00～14:20
	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	14:50～15:20
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	9:30～11:00
8/4(火)	業務スーパー館向店	館向町	11:30～12:00
	浅岸公民館	浅岸二	13:30～14:00
	いわて生協ベルフ青山	青山四	9:30～10:30
8/5(水)	みたけ地区活動センター	みたけ四	11:00～11:30
	西部公民館	南青山町	13:00～14:20
	都南地区保健センター	津志田14	9:30～11:30
8/6(木)	Aコープ湯沢店	湯沢東一	13:00～14:30
	ユニバース鉈屋町店	鉈屋町	9:30～10:50
	盛岡劇場	松尾町	11:20～11:50
8/7(金)	マルイチ材木町店	材木町	13:30～14:30
	厨川小学校	前九年一	9:20～9:50
	緑が丘地区活動センター	黒石野二	10:30～11:50
8/18(火)	高松地区保健センター	上田字毛無森	13:30～14:00
	松園地区公民館	東松園二	14:30～15:00
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	9:30～10:00
8/19(水)	津志田小学校	津志田中央一	10:30～11:00
	見前児童センター	西見前13	11:30～11:50
	都南地区保健センター	津志田14	13:30～14:10
8/20(木)	仙北地区活動センター	仙北二	14:30～15:00
	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	9:30～10:00
	盛岡第四高等学校	津志田26	10:40～11:30
8/21(金)	市保健所	神明町	13:30～14:20
	上田中学校	上田二	9:30～10:00
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	10:30～12:00
8/22(土)	ジョイス本町店	本町通一	13:30～14:40
	県青少年会館	みたけ三	9:30～10:00
	青山地区活動センター	青山三	10:30～11:40
8/23(日)	土淵地区活動センター	前湯四	13:30～14:00

※7月29日(水)以前の日程は6月15日号に掲載しました。9月9日(火)以降の日程は8月1日号に掲載します

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

診療時間外に具合が悪くになったら

■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★
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

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	
7/23(木)	内	あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000	
		石井内科消化器科医院	東緑が丘23-26	662-1615	
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037	
		川久保病院	津志田26-30-1	635-1305	
	小	見前歯科クリニック	西見前15-4-4	637-8803	
		公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656	
	薬	しんせい薬局	東緑が丘23-8	663-2366	
		マリオン薬局	松園二丁目37-8	664-0566	
	7/24(金)	内	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
			たけ循環器内科クリニック	北飯岡一丁目2-70	656-5855
外		三愛病院	月が丘一丁目29-15	641-6633	
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201	
小		やけき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677	
		中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711	
歯		いけだ歯科口腔外科	南大通二丁目10-27	604-7061	
		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867	
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	
薬	リープ薬局	上田一丁目1-35	601-3030		
	ミルク薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369		

もりおか健康21 フランシイズ

若いうちから始めよう 健康食生活!

平成30年度の市民アンケート結果によると、普段から朝食を食べる割合は、全体の87.7%に比べ、青年期(19歳～39歳)は75%と少なく、4人に1人は毎日朝食を食べる習慣がないことが分かりました。特に朝食は体の代謝を高め、肥満や生活習慣病を予防するために重要な食事です。自分の食生活を今一度見直してみましよう。

健康的な食事リズムの例

- 朝食を食べると体温が上がり、消化器が目覚める。
☞起床後1時間以内に食べるとさらに代謝がアップ!
- 食事リズムを整えるためには、12時前後に昼食を食べるのが理想。
☞昼は1日のうちで最も代謝が良い時間です
- おやつは16時までに。
☞遅い時間のおやつは、夕食まで血糖値が下がらないためお腹がすかず、夕食時間が遅くなる原因になります
- 夕食はできるだけ20時までに。
☞20時を過ぎると体内時計が脂肪の蓄積モードに切り替わり、脂肪を溜め込む状態になります

■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お問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

市医師会ホームページ▶



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(繁字尾入野)	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

日	区分	名称	所在地	電話番号	
7/26(日)	内	開運橋消化器内科クリニック	大通三丁目9-3菱和開運メディカルビル2階	613-3336	
		おいかわ内科クリニック	上田一丁目18-46	622-7400	
	外	見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300	
		社のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160	
	小	ノリ・デンタルクリニック	北飯岡一丁目2-71	656-5686	
		銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562	
	薬	あおは薬局上田店	上田一丁目18-50	622-0370	
		ミルマエ調剤薬局	三本柳12-21-4	614-0071	
	8/2(日)	薬	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
			かつら内科クリニック	本宮字小坂小瀬13-2	658-1223
内		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	
		秋浜内科クリニック	秋浜103	683-2333	
外		くわた脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636	
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171	
小		川久保病院歯科口腔外科	津志田26-30-1	635-6215	
		クローバー薬局	本宮小坂小瀬13-3	656-2011	
薬		どんぐり薬局材木町	材木町2-26	652-9177	
		たくぼく薬局	浜民字駅104	669-5800	
薬	本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867		
	よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888		

※7月19日(日)の休日救急当番医・薬局は7月1日号に掲載しました

健康増進課 ☎603-8305

コンビニでもバランスの良い食事に近づけよう

ランチの一例



糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい
(日本糖尿病学会認定専門医)

いしい内科・糖尿病クリニック

内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

※整形外科の診療は火曜日～土曜日の午前中です。
〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20 水晶堂ビル4階

電話でのご予約 019-601-2277
お問い合わせ 月～土9:30～13:00 月・火・木14:00～17:30

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休	休

備考 ただし、土曜日は午前9:00～12:00

岩手銀行中の橋支店
中の橋
水晶堂ビル4階

盛岡バスセンター跡
岩手県立中央病院
旧ななく
南大通

広告

土・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

岩大附属小 至国道4号
花月堂
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

医療法人ちだ内科・外科クリニック

※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△ 13:30-5:00 午前のみ診療
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

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 www.chida-clinic.com

矢巾 1 明治橋 茶畑
南大橋
北上川
当院 18台完備