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

レインボー健康体操で糖尿病予防 健康保険課 ☎613-8436

いすに座ったり横になった状態で体 操をします。

- 10月5日~11月9日、月曜、全5 回、10時~11時※11月2日を除く
- 仙北地区活動センター (仙北二)
- ❸ 15人※74歳以下の国保加入者
- 電話: 9月23日 89時から

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。

- □ 📾 🛭 表1のとおり
- ₩ 各12人※60歳以上
- **D** 1003805

すてきなキッチン♪栄養教室 健康増進課 25603-8305

「食事のリズムと栄養バランス」を テーマに糖尿病予防について学びま す。参加者にはMORIO-Jポイントが 付きます。

- 10月21日例10時~11時半
- 市保健所(神明町) 10人
- 電話: 9月30日例10時から
- **D** 1024017

MORIOKA☆ユース食堂 ~ファミリーコース~

健康増進課 ☎603-8305

健康づくりにつながる食育の講話と キッズヨガ。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 10月25日(日)13時半~15時半
- ਜ਼ 都南公民館(永井24)
- 6家族(1家族5人まで)※妊産婦を 除く、おおむね20~30代を含む家族

10/9 金 • 30 金 、10時~12時

10/13(火)・27(火)、10時~12時

10/23億、10時~12時

★電話で受け付け

⑥ 8人※1~3歳。要予約

■ 電話・応募フォーム:10月7日 14時から 厄 1023064

いつでも!どこでも! お手軽ウオーキング

健康増進課 25603-8305

①中野地区②米内地区③土淵地区 の各コースで、ウオーキング (1)③は ポールを使用) をします。参加者に はMO RÍ O-Jポイントが付きます。 コースなど詳しくは、市ホームページ をご覧ください。

- ①10月26日月)②27日(以③28日(水)
- ₩ ①③各15人②20人
- 電話: ①10月6日以10時から②10 月9日 金10 時から ③10月12日 月10 時から 🕞 1022801

介護予防ヨガ教室

長寿社会課 25603-8003

ヨガの動きを取り入れた体操で体を 動かします。タオルと飲み物持参。

- 10月26日~来年3月15日、月曜、 全19回、13時半~15時半
- 山岸老人憩いの家 (山岸六)
- **A** 15人※60歳以上

■ 電話:9月18日金10時から日本ヨガ 連盟事務局☎601-8891で受け付け

D 1031818

介護予防太極拳教室

長寿社会課 25603-8003

太極拳の動きを取り入れた体操で体 を動かします。タオルと飲み物持参。

- 10月27日~来年3月23日、火曜、 全19回、13時半~15時
- 見前南地区公民館 (西見前13)

申し込み★

9/24休10時~

9/28例10時~

9/24休10時~

9/28例10時~

9/24休10時~

₩ 15人※60歳以上

会場(所在地

松園老人福祉センター(西松園二)

|愛宕山老人福祉センター(愛宕町)

■ 電話:9月23日例10時から

|太田老人福祉センター (上太田細工) | 9/28(月)10時~

D 1031942

ゆるフィット運動クラス

健康増進課 25603-8305

小さな動きで体を整えます。参加者に

- はMORIOーJポイントが付きます。 ● 10月29日~12月3日、木曜、全6
- ➡ 高松地区保健センター(上田字毛) 無森)

回、13時45分~15時

- 15人※64歳以下で運動習慣がない人
- 電話: 9月28日(月)10時から
- **D** 1022911

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。

■ 電話: 9月18日 金10 時から

表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
10/1(木)	10時半 ~ 11時半	リフレッシュ体操教室		無料
10/8休		かんたんコ ロコロつど りん教室		500円
10/15(木)		ツボでセル フケア体操		500円
10/23(金)		ピラテス体 操教室		500円
10/30(金)		笑って健幸 講座	15人	無料
		·		

定期健康相談

健康増進課 ☎603-8305

市保健所・高松地区保健センターに 加え、10月から都南公民館でも健康 相談を再開します。

- □ 10月以降の毎月第2火曜
- → 都南公民館(永井24) 🔒 各9人
- 電話: 随時受け付け
- **D** 1000592

をご覧ください。

元気盛りモリ体操で介護予防

長寿社会課 ☎613-8144

介護予防や脳の活性化に役立つ同体 操を動画にしました。地域で取り組 んだり、自宅で見て体を動かし、介護 予防に取り組みませんか。**回本が** 野しくは、まま、人ペッジ 詳しくは、市ホームページ

盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座

長寿社会課内、盛岡ゆうゆう大学事務局 **☎**603-8003

「ゆるゆるハイクで健康寿命~里山 歩き森歩き」と題し、歩く効果や魅力 などに関する講座を、ラヂオもりおか (FM76.9MHz)で放送します。

● 9月29日以·30日/x、全2回、11 時半~12時

休日の乳がん検診

県対がん協会いわて健康管理センター **☎**635-8850 県予防医学協会 ☎638-7184

平日の受診が難しい人は、この機会に ご利用ください。定員など詳しくは、各 機関へお問い合わせください。

🕒 🛅 10月18日(日)、8時半~11時は 同センター (西仙北一)。8時~15時 は同協会(北飯岡四)

ヨガの呼吸で整う心身バランス

日本ヨガ連盟岩手エリア **☎**601-8891 ファクス601-8894

さまざまなヨガのポーズと呼吸で、ス トレス解消や体の不調の改善につな げます。

- □ 10月3日~12月12日、土曜、全10回、 13時半~14時半※10月31日は除く
- 永井地域交流活性化センター(永 井23)
- ₩ 25人※20~59歳
- 電話・ファクス・メール:9月18日 歯10時から **□** 1032259

家族のためのうつ病教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617 うつ病の正しい知識と対応方法、家 族のセルフケアについて学びます。

- □ 10月29日·11月26日·12月10 日·来年1月28日·2月18日、木曜、 全5回、13時半~15時半
- 県福祉総合相談センター(本町通三)
- ₩ 10人※うつ病の問題を抱える人の 家族
- 電話: 9月15日火10時から



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

~!3	. 3123	11,2,2	
実施日	名称	所在地	電話番号
0/4(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
0/11(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
0/18(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-24 フラットキュー 1 階A	681-2577
0/25(日)	村上整骨院	青山一丁目 2-16	645-2313

広 告 ● たかしクリニック 当院明治仙北中本橋ネクサス・南大橋 診療時間 月 火 水 木 金 土 午前 9:00~12:30 午後 2:00 ~ 6:00 [院長] 黒田 敬 ■休診日/日曜·祝日 ■駐車場有 盛岡市東仙北一丁目3-7 | TEL 019-635-5110 | たかしクリニック 検索 Q

表1 マッサージ等指導教室の日程など※当日は検温とマスクの着用をお願いします

10/7㎞・21㎞、13時半~15時半|青山地区活動センター(青山三)

10/15休・29休、13時半~15時半 永井地域交流活性化センター

10/19月・26月、13時半~15時半津志田老人福祉センター



もりおか健康21 プランシリーズ

生活習慣を変えて、大腸がんを防ごう!

40歳以上の人、血縁者に大腸がんになった人がいる場 合は、リスクが高くなります。次の4つのポイントに気を付 け、予防に努めましょう。 < < 健康増進課☎603-8305

ポイント1「栄養バランスのとれた食事」

・野菜などの食 物繊維を多く料 理に取り入れる

たんぱく源は、肉ハムやベーコ だけでなく魚や卵、ンなどの加工肉 大豆製品も取る を食べ過ぎない





ポイント3 「お酒はほどほどに」

アルコール摂取量が適量でも、毎日飲酒する と大腸がんのリスクが高まります。休肝日を設け た上で、1日の適度な飲酒量を心掛けましょう。

1日の適度な飲酒量: アルコール20~5の例

休日救急当番医・薬局

広 告

13:30

土・日を含む全診療日

9:30~ | ● | ● | / | / | ● | ● | 祝日も通常診療!

ホームページ http://kaganoclinic.jp/









ポイント4「禁煙に取り組む」

たばこはがんに限らず、全身に悪影響を与えま す。なかなか禁煙できないときは、医療機関で の受診などにより禁煙に取り組みましょう。

ポイント2 「毎日の生活にプラス10分の運動を」

大腸がんの予防には、激しい運動よりも適度な

運動が効果的。日常生活の中で動く機会を増や

し、無理なく続けることが大切です。エレベーター

ではなく階段を使う、テレビを見ながらストレッチ

をするなど、今より10分多く体を動かしましょう。





血便や残便感、腹痛などの 体の異常に気付いたら、医 療機関を受診しましょう!



電話番号

635-0101

気軽にどうぞ 自分に合った食事や運動、お 酒の飲み方などの健康相談 を利用できます。お気軽に同 課へお問い合わせください

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		5~23時 三中無休	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎ 635-0101	平日 土・日曜、祝日	17時15分~21時半★ 8時半~21時半★	内科・外科★
休日救急 当番医	休日救急当番医・ 薬局のとおり		7時 は15時まで は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局
★31時半以降は中科または放射医師のひとたります。東莞にま立定院へお問い合			かっ かましょう	

★21時半以降は内科または外科医師のみとなります。事前に市立病院へお問い合 わせください

※往診はできません			小 小児科 歯 歯科 薬 薬局		
日	区分	名称	所在地	電話番号	
		まさと脳神経内科クリニック	向中野五丁目18-30	601-5800	
	内	わたなべ内科・脳神経内科クリニック	高松三丁目 9-8	605-1117	
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201	
	外	三本柳かんのクリニック	三本柳23-10-5	638-7070	
9/20	小	吉田小児科	梨木町 2-13	652-1861	
(日)	歯	大館歯科クリニック	大館町26-50	646-6825	
		アイランド薬局盛南店	向中野五丁目18-30	656-6123	
	薬	リリィ薬局高松店	高松三丁目 9-10	681-3117	
	*	オリーブ薬局	本宮六丁目 2-32	631-2165	
		ぺんぎん薬局	梨木町 2-14	652-3345	
	内	菜園循環器内科医院	菜園一丁目 4-7	626-3211	
		盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	盛岡駅前通13-8	626-4141	
	外	とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック盛岡	大通一丁目 1-16岩手教育会館 1階	681-3652	
	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132	
9/21	歯	なごみ 矯正・デンタルクリニック	前潟四丁目 7-1	645-7530	
(月)	*		イオンモール盛岡1階		
		菜園薬局	菜園一丁目 5-25	625-7521	
	薬	ひまわり薬局	盛岡駅前通14-21	654-6019	
		東大薬局	上田三丁目 6-38	622-3815	
		こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521	

曜日 月 火 水 木 金 土 日 年末年始、GWを含む ^{岩大附属小 至国道4号}

■城南小

新型コロナウイルス感染症が疑われる人は、受診前に市帰国者・接触者相談センターに ご相談ください。 **☎**603-8303 (平日9時~17時) ☎651-4111 (土・日曜、祝日、夜間)

市立病院(木ウ石)

■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

	033-0101
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

市医師会ホームページ▶

目	区分	名称	所在地	電話番号
	内	もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目3-2	606-661
		みやもと内科クリニック	上厨川字杉原101-4	601-3810
	外	たにむらクリニック	本宮字小板小瀬13-2	601-2990
0 /22	1	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目 2-10	662-984
	歯	岡村歯科医院	大通二丁目 6-14	625-824
(24)		まごころ薬局	中ノ橋通二丁目 2-13	606-123
	薬	ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
	笨	クローバー薬局	本宮小板小瀬13-3	656-201
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
		鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-1	636-1725
	内	三船内科	天昌寺町9-10	646-2310
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-020
	外	栃内病院	肴町 2-28	623-1316
9/27	小	川久保病院	津志田26-30-1	635-130
9/22 火) 9/27 (日)	歯	小川歯科医院	黒川9-20-8	696-222
		あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888
	63	天昌寺薬局	天昌寺町 3-27	646-7499
	薬	中津川薬局	肴町8-5	604-2300
		オーロラ薬局	南仙北三丁目 2-30	635-1233



4 広報もりおか 2.9.15 広報もりおか 2.9.15 5