

健康ひろば

MORIOKA☆ユース食堂 ～食育コース～

健康増進課 ☎603-8305

健康づくりにつながる食育の講話と、県が認定する食の匠による盛岡の郷土料理についての講習。参加者にはMORI Ō-Jポイントが付きます。

- 📅 11月3日(火)10時～12時
- 📍市保健所(神明町)
- 👥 12人※妊産婦を除く、おおむね20～30代
- 👤 12人※1歳以上
- ☎ 電話・応募フォーム:10月19日(月)14時から
- 📞 1023064

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。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

- 📅 表1のとおり
- 👥 各12人※60歳以上
- ☎ 電話 📞 1003805

表1 マッサージ等指導教室の日程など

日時	会場(所在地)	申し込み
11/4(水)・18(水)、13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	10/19(月)10時から
11/10(火)・17(火)、10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	
11/12(木)・26(木)、13時半～15時半	永井地域交流活性化センター(永井23)	
11/13(金)・20(金)、10時～12時	松園老人福祉センター(西松園二)	10/20(火)10時から
11/16(月)・30(月)、10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	
11/24(火)、10時～12時	大慈寺老人福祉センター(茶畑二)	
11/27(金)、10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	

表2 家族介護者リフレッシュ交流会の日程など

日時	会場(所在地)	内容	定員	申し込み
10/29(木)10時半～12時	盛岡手づくり村 まる薫工房(繁字尾入野)	プレスレットやストラップ作り、交流会	6人	イーハトーブ地域包括支援センター☎636-3720 10/23(金)19時まで
10/30(金)10時～12時	厨川老人福祉センター(前九年三)	フラダンス鑑賞と体験、ハーモニカ演奏、交流会	20人	青山和敬荘地域包括支援センター☎648-8622 10/20(火)19時まで
11/12(木)10時～12時	見前南地区公民館(西見前13)	フラワーアレンジメント、交流会	10人	地域包括支援センター川久保☎635-1682 10/29(木)19時まで
11/19(木)10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	陶芸体験、交流会	10人	浅岸和敬荘地域包括支援センター☎622-1711 11/12(木)19時まで
11/19(木)10時半～12時	福祉交流館「暖炉の家」(西松園二)	アロマ体験、交流会	12人	松園・緑が丘地域包括支援センター☎663-8181 11/12(木)19時まで
11/19(木)10時半～12時	仁王地区活動センター(三ツ割字下更ノ沢)	ヨガ体験、交流会	10人	仁王・上田地域包括支援センター☎661-9700 11/12(木)19時まで

薬物依存症回復支援プログラム「SMARPP」

県精神保健福祉センター ☎629-9617

薬物依存症治療プログラムのテキスト「S M A R P P」で、違法薬物や処方薬などの薬物依存のメカニズムや、心身への影響などを学び、対処法について考えます。

- 📅 11月4日～来年3月3日、水曜、全16回、14時～15時半※12月30日は除く
- 📍県福祉総合相談センター(本町通三)
- 👥 10人※薬物依存を抱える人。途中からでも参加できます
- ☎ 電話:開催日の前日まで

家族介護者リフレッシュ交流会 問い合わせは各申し込み先へ

認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人などを介護している家族を対象に、表2のとおり交流会を開催します。

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。

- 📍都南老人福祉センター(湯沢1)
- ☎ 電話:10月18日(日)10時から



高齢者のインフルエンザ予防接種

- 📍保健予防課☎603-8307
- 📞 1006517

例年11月から開始していた高齢者の同予防接種を、今期は10月から開始します。ただし、開始日は各医療機関で異なるため、医療機関へお問い合わせください。接種を希望する人は事前に指定医療機関への申し込みが必要です。当日は保険証を提示し、医師とよく相談してから接種を受けてください。当日必要な接種券(予診票)は指定医療機関にあります。市外で接種したい場合など詳しくは、同課へお問い合わせください。※若手医科大附属病院や県立中央病院など、指定医療機関ではない医療機関もあります。必ず事前に医療機関や市ホームページなどで確認してください

インフルエンザ予防接種費用を補助します

期間中に予防接種を受ける場合、1回に限り1500円で接種を受けられます。
📅 来年1月31日(日)まで
👥 次のいずれかに該当する人
①65歳以上の人
②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため、身体障害者手帳1級を持つ人(接種時に手帳を持参)
※対象者のうち、生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は、接種費用が無料になります。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関のいずれかで申請してください

接骨院の休日当番

受付時間:10時～16時

※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

実施日	名称	所在地	電話番号
11/1(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
11/8(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
11/15(日)	医療福祉附属接骨院	中央通三丁目3-4	629-2147
11/22(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
11/29(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

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

表3 つどいの森の健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/5(木)		リフレッシュ体操教室	各10人	無料
11/12(木)		かんたんコロコロつどりん教室	各10人	500円
11/13(金)	10時半～11時半	大人のリズム遊び教室	15人	無料
11/19(木)		ツボでセルフケア体操	各10人	500円
11/27(金)		ピラテス体操教室	各10人	500円

※初めての人は費用無料

もりおか健康21プランシリーズ

食べ方を工夫して 肥満を予防しよう!

毎日の食生活をチェック!

それぞれの項目に当てはまる人は、太りにくい食べ方の「ポイント」を参考に、できることから始めてみましょう。



- ☑ 夕食の時間が遅い、または夜食を食べることが多い

- ポイント
・昼食をしっかり取り、夕食まで8時間以上空くときは軽食を取る
・夕食が遅くなるときは、夕方に軽食を取り、夜食は軽めにする
・副菜(野菜のおかず)を必ず付け、副菜から食べる

- ☑ 夕食が1番ボリュームが多く、たくさん食べる

- ポイント
・ご飯に雑穀を入れ、おかわりをしない
・副菜を必ず取る
・今より5回以上多くかんで、ゆっくり食べる



秋はおいしい食材が豊富な季節。ついつい食べ過ぎることもあるのではないのでしょうか。そんな秋だからこそ太りにくい食べ方で、肥満を予防しましょう。

📞 健康増進課☎603-8305

- ☑ 朝食を食べないことが多い、または1日1食～2食しか食べない

- ポイント
・1日3食、同じ量を食べる
・食間が空くときは軽食を取る

- ☑ お菓子や甘いものをよく食べる

- ポイント
・甘いものは1日1回にし、夕方には食べ終えるようにする
・お菓子の代わりに果物や乳製品を食べる

- ☑ お酒をよく飲む

- ポイント
・2杯飲んでいたものを1杯にする
・週に2日は休肝日を設ける
・揚げ物など、高カロリーのつまみを選ばない

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～21時半★ 土・日曜、祝日 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	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★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

■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(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

市医師会
ホームページ▶



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。☎603-8308(平日9時～17時)☎651-4111(土・日曜、祝日、夜間)

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
10/25(日)	内	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315
	内	みたけ消化器内科クリニック	みたけ四丁目11-46	641-8511
	外	とちない脳神経外科クリニック	津志田中央三丁目17-10	637-7000
	小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	歯	駅西通りおばら歯科医院	盛岡駅西通一丁目5-3	652-2928
	薬	つばさ薬局	津志田西二丁目13-5	632-2166
	薬	てんとうむし薬局	みたけ四丁目11-48	681-9227
	薬	調剤薬局ツルハドラッグ盛岡津志田店	津志田中央二丁目17-33	637-9100
	薬	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633
	薬	栃内内科医院	神明町10-35	624-5277
11/1(日)	内	くどう医院	前九年三丁目16-15	647-3251
	内	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
	小	三本柳小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	歯	小山田歯科医院	盛岡駅前通8-11盛岡駅前ビル3階	625-1744
	薬	あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
	薬	前九年薬局	前九年三丁目16-10	648-8101
	薬	フロンティア薬局盛岡店	太田泉田66-11	656-2400
	薬	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
	内	荻野病院	本宮一丁目6-12	636-0317
11/3(火)	内	ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
	外	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
	小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	歯	小山田歯科クリニック	南青山山3-1	643-4618
	薬	アポロ薬局	本宮一丁目6-11	636-4332
	薬	たんぽぽ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
	薬	下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
	薬	なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587
	薬			
	薬			

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/>

