

高齢者肺炎球菌予防接種 保健予防課 ☎603-8307

対象者で希望する人は、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください。

※市外で接種を希望する人はお問い合わせください

📅 7月1日(木)～来年3月31日(木)まで
👤 表1の対象者(6月下旬に案内を送付)。加えて60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がいのため身体障害者手帳が1級の人(接種時に手帳持参)も受けることができます。※接種を受けたことがある人は対象外

💰 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。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へ申請してください 📞 1006515

表1 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日～32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日～27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日～22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日～17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日～11年4月1日

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ツボ押し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2 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員
7/9(金)		松園老人福祉センター(西松園二)	15人
7/13(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	20人
7/19(月)		津志田老人福祉センター(津志田西二)	15人
7/21(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
7/29(木)		永井地域交流活性化センター(永井23)	

表3 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員	申し込み※平日のみ受付
7/1(木)・8/5(木) 9/2(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	17人	セントラルフィットネス クラブ盛岡 ☎653-9011 11時～17時 水曜は15時半～17時
7/12(月)・8/23(月) 9/13(月)		仁王老人福祉センター(名須川町)	18人	
7/20(火)・8/24(火) 9/21(火)		加賀野老人福祉センター(加賀野四)	20人	
7/26(月)・8/30(月) 9/27(月)	桜城老人福祉センター(大通三)	18人		
7/8(木)・8/19(木) 9/9(木)	13時半～15時半	土淵地区活動センター(前湯四)	20人	
7/28(水)・8/25(水) 9/22(水)		山岸老人福祉センター(下米内一)	15人	
7/5(月)・8/2(月) 9/6(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	18人	県予防医学協会 ☎638-4886 9時～17時
7/6(火)・8/3(火) 9/7(火)		仙北地区活動センター(仙北二)	25人	
7/14(水)・8/18(水) 9/8(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	15人	まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 10時～16時
7/29(木)・8/26(木) 9/30(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	15人	いーはとーぶスポーツクラブ ☎622-1110 10時～16時

📅 表2のとおり※60歳以上
☎ 電話: 6月18日(金)10時から
📞 1003805

市立病院の健診・検診は予約制 市立病院 ☎635-0101

新型コロナウイルス感染症の感染予防として、本年度の健診・検診は全て予約制とします。

👤 ①特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診②乳がん検診、子宮頸がん検診

📅 ①6月25日(金)～10月29日(金)②6月25日(金)～来年3月10日(木)まで。詳しい日程はお問い合わせください。※いずれも平日のみ

☎ 電話: 受診券が届いた後の平日13時～16時半

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と講話。上履きとタオル、飲み物持参。事前申し込みが必要です。

📅 表3のとおり※おおむね65歳以上

☎ 電話: 6月18日(金)から各開催日初日の前日まで※定員になり次第締め切り

📞 1032759

つどいの森で健康づくり 都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表4の健康教室を開催します。

📅 10時半～11時半

📍 都南老人福祉センター(湯沢1)
☎ 電話: 6月18日(金)10時から

表4 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
7/1(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	各10人	各500円※初回無料
7/8(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
7/15(木)		ツボでセルフケア体操		
7/23(金)		ピラティス体操教室		
7/30(金)		大人のリズム遊び教室	15人	無料

表5 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/1(木)	御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場	繋字館市	9:40～10:40
	猪去振興センター	猪去外久保	11:10～11:50
	大宮中学校	本宮字大宮	13:15～14:15
7/2(金)	太田地区活動センター	中太田深持	9:30～10:20
	けやき荘老人ホーム	上太田細工	10:50～11:50
	マルイチ城西店	城西町	13:20～14:50
7/6(火)	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	9:00～10:50
	総合プール	本宮五	11:20～11:50
	本宮地区活動センター	本宮四	13:20～13:50
7/7(水)	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	14:20～14:50
	マルイチ本宮店	本宮三	9:20～10:50
	本宮小学校	本宮二	11:20～11:50
7/8(木)	DCMホームマック盛南店	向中野七	13:20～13:50
	仙北地区活動センター	仙北二	14:20～14:50
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:30～11:00
7/9(金)	仁王地区活動センター	三ツ割字下更ノ沢	11:30～12:00
	マート桜台店	桜台二	13:30～14:10
	松園小学校	松園三	9:30～10:30
7/13(火)	松園地区公民館	東松園二	11:00～11:50
	高松地区保健センター	上田字毛無森	13:20～13:50
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	14:20～14:50
7/14(水)	市保健所	神明町	9:00～10:10
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	10:40～11:50
	沢田公民館	東中野字片岡	13:00～13:20
7/15(木)	飯岡体育館	下飯岡8	13:50～14:10
	盛岡南ショッピングセンターサンサ	津志田西二	14:40～15:20
	見前小学校	西見前18	9:30～10:10
7/16(金)	見前南地区公民館	西見前13	10:50～11:30
	地域福祉センター	手代森14	13:00～13:30
	ケースデンキ盛岡南店	三本柳5	14:00～14:50
7/20(火)	薬王堂三ツ割店	三ツ割五	9:30～10:30
	浅岸公民館	浅岸二	11:00～12:00
	上田公民館	上田四	13:20～14:20
7/21(水)	高松の池入口広場	高松一	9:20～10:20
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	11:00～12:00
	マイヤ青山店	青山一	13:30～14:30
7/27(火)	ジョイス長橋台店	長橋町	9:30～10:30
	徳寿の森隣(市営谷地頭アパート向い)	厨川五	11:10～11:40
	西部公民館	南青山町	13:00～14:00
7/28(水)	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	10:10～10:40
	県農協情報電算センター	黒川7	11:20～11:40
	乙部地区公民館	乙部6	13:10～13:30
7/29(木)	乙部地区コミュニティ消防センター	乙部28	14:00～14:20
	津志田小学校	津志田中央一	14:50～15:30
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	9:30～11:00
7/30(金)	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

※7月28日(水)以降の日程は7月15日号に掲載します

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
7/4(日)	小笠原接骨院	玉山好摩字上山13-20	682-0106
7/11(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
7/18(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
7/25(日)	コスモ接骨院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘205号	681-3328



結核レントゲン集団検診 保健予防課 ☎603-8308

結核レントゲン集団検診を表5のとおり実施します。6月21日(月)ごろに自宅に届く受診券(成人検診受診券と同一)に必要な事項を記入し、会場へお越しください。

📅 7月1日(木)～9月15日(水)

👤 昭和32年4月1日以前に生まれた人
📞 1006625