

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(火)～30日(金)、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(みたけ一)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(松園二)、渋民小(渋民字鶴塚)
 ID 1031417



結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8244
 結核レントゲン集団検診を表1のとおり実施します。6月下旬頃に自宅に届いた受診券(成人検診受診券と同一)に必要な事項を記入し、会場へお

表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/28(水)	いわて生協ベルフ青山	青山四	9:30～10:30
	みたけ地区活動センター	みたけ四	11:00～11:30
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	13:00～13:50
7/29(木)	都南地区保健センター	津志田14	9:30～11:30
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	13:00～14:30
7/30(金)	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
8/3(火)	マルイチ材木町店	材木町	13:30～14:30
	緑が丘地区活動センター	前九年一	9:20～9:50
	高松地区保健センター	黒石野二	10:30～11:50
8/4(水)	松園地区公民館	上田字毛無森	13:30～14:00
	Aコープ湯沢店	東松園二	14:30～15:00
	津志田小学校	湯沢東一	9:30～10:00
8/5(木)	見前児童センター	津志田中央一	10:30～11:00
	都南地区保健センター	西見前13	11:30～11:50
	仙北地区活動センター	津志田14	13:30～14:10
8/6(金)	ユニバース鉈屋町店	仙北二	14:30～15:00
	盛岡第四高等学校	鉈屋町	9:30～10:00
	市保健所	神明町	13:30～14:20
8/7(土)	いわて生協ベルフ山岸	上田二	9:30～10:00
	ジョイス本町店	山岸二	10:30～12:00
	県青少年会館	本町通一	13:30～14:40
8/8(日)	青山地区活動センター	みたけ三	9:30～10:00
	土淵地区活動センター	青山三	10:30～11:40
	マルイチ天昌寺店	前湯四	13:30～14:00
8/18(水)	ツルハドラッグ盛岡上堂店	北天昌寺町	9:20～10:00
	マルイチ城西店	上堂一	10:30～11:10
	下太田老人福祉センター	城西町	11:40～12:10
8/19(木)	マックスバリュ盛岡駅前北通店	下太田禰	13:40～14:10
	上堂児童老人福祉センター	盛岡駅前北通	14:40～15:20
	いわて生協ベルフ青山	上堂三	9:30～10:00
8/24(火)	西部公民館	青山四	10:30～11:30
	県青少年会館	南青山町	13:00～13:30
※8月24日(火)以降の日程は8月15日号に掲載します		みたけ三	14:10～14:40

越してください。
 9月15日(火)まで
 昭和32年4月1日以前に生まれた人
 ID 1006625

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。
 都南老人福祉センター(湯沢1)
 電話:7月18日(日)10時から

表2 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
8/6(金)	10時半～11時半	笑って健幸講座	15人	無料
8/19(水)		ツポでセルフケア体操	各10人	500円※
8/27(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

調子がいいが当たり前へ! 「ゆるフィット運動クラス」

健康増進課 ☎603-8305
 簡単かつ小さな動きで筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。

8月5日・12日・26日・9月2日・9日・30日、木曜、全6回、13時15分～15時
 見前南地区公民館(西見前13)
 15人※運動習慣がない64歳以下
 電話・応募フォーム:7月20日(火)10時から
 ID 1022911

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ポ押し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3のとおり
 各15人※60歳以上
 電話:7月19日(月)10時から
 ID 1003805

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。事前申し込みが必要です。
 表4のとおり※65歳以上
 電話:7月20日(火)9時から
 ID 1031903

食のボランティア養成教室

健康増進課 ☎603-8305
 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する

表3 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)
8/6(金)	10時～12時	松園老人福祉センター(西松園二)
8/23(月)		津志田老人福祉センター(津志田西二)
8/18(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)
8/26(木)		永井地域交流活性化センター(永井23)

表4 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
8/10(火)・9/28(火)	10時～10時45分	青山地区活動センター(青山三)	各40人
10/12(火)・11/9(火)	11時～11時45分		
8/18(水)・9/15(水)	13時半～14時15分	永井地域交流活性化センター(永井23)	各40人
10/20(水)・11/17(水)	14時半～15時15分		
8/17(火)・9/16(火)	13時半～14時15分	カワトク(菜園一)	各32人
10/19(火)・11/16(火)	14時半～15時15分		

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

るための、食生活や健康づくりに関する知識を学びます。
 ①8月18日・9月15日・10月20日・11月17日・12月8日・1月19日・2月16日、水曜、全7回、10時～13時
 ②8月20日・9月17日・10月22日・11月19日、金曜と12月8日・1月19日・2月16日、水曜、全7回、10時～13時

①市保健所(神明町)②玉山総合福祉センター(渋民字泉田)※12月8日・1月19日・2月16日は市保健所
 各10人 各1900円程度
 電話:7月21日(水)10時から
 ID 1006494

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についての講話と特製レシピの紹介。参加者にはMORI Ö-Jポイントが付きま

す。8月27日(金)10時～11時半
 市保健所(神明町) 10人
 電話:8月5日(水)10時から
 ID 1024017

脳と身体の健康講座

見前南地区公民館 ☎601-6735
 「睡眠」や「血管と脳」について講話で学び、後半は音楽やボイストレーニングで楽しく脳を鍛えます。
 8月27日(金)・9月3日(金)、10時～12時
 見前南地区公民館(西見前13)
 各15人※55歳以上
 電話・窓口:8月7日(土)10時から
 ID 1031535

MORIOKA☆コース食堂 ～リフレッシュコース～

健康増進課 ☎603-8305
 健康づくりにつながる食育の講話とリフレッシュヨガ。参加者にはMORI Ö-Jポイントが付きま

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

実施日	名称	所在地	電話番号
8/1(日)	医療福祉附属接骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
8/8(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
8/15(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
8/22(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
8/29(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066

もりおか健康21プランシリーズ

野菜をしっかりと食べて生活習慣病予防!
 健康増進課 ☎603-8305
 もりおか健康21プランでは、生活習慣病予防のために1日350g以上野菜を摂取することを目標としています。市民への調査結果では全ての年代で目

野菜を食るといいこといっぱい!



野菜をうまく取るポイント

カット野菜や冷凍・乾燥野菜を活用!
 市販の冷凍野菜は、栄養価の高い旬の時期に急速冷凍することで、栄養価の損失が少なく、調理時間の短縮にもなるためおすすめです。
 生野菜なら両手に1杯分
 1食当たりの野菜の摂取目安 約120g

朝食を食べる!
 1日に必要な量の野菜を取るために、3食しっかりと食べることが大切です。朝食は代謝を上げ、生活習慣病予防にもつながります。

ゆいっこ広場の参加者を募集

介護予防のための健康講話や軽体操、手芸などの創作活動への参加者を募集しています。
 来年3月まで、10時～15時※玉山地域の9地区ごとに月2回ずつ開催
 玉山総合福祉センター(渋民字泉田)ほか
 若干名※玉山地域に住み、介護認定を受けていない65歳以上
 各500円程度
 電話:随時受け付け

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～★ 土・日曜、祝日 8時半～21時半★	内科または外科 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

★7月1日から、平日の17時15分以降および土・日曜、祝日の21時半以降は内科または外科医師のみの1人体制となっています。また、8時半～21時半の間でも、内科または外科医師のみの場合がありますので、来院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
7/22(水)	内	いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目4-20水晶堂ビル4階	601-2277
	内	原田内科脳神経機能クリニック	山岸三丁目2-1山岸中央ビル1階	662-7533
	外	ヒロバンスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	小	中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	関齒科口腔医療クリニック	中央通三丁目14-29	606-1236
	薬	中ノ橋薬局 エメラルド薬局山岸店 ミルキー薬局	中ノ橋通一丁目7-15 山岸三丁目2-1 松園二丁目37-8 上厨川字杉原50-48	624-2823 605-1051 664-0566 646-0369
7/23(金)	内	マリオス小林内科クリニック	盛岡駅西通二丁目9-1マリオス11階	621-5222
	内	中村内科医院	若園町2-5	622-7103
	外	とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック盛岡	好摩字夏間木70-190	682-0201
	小	杜のこどもクリニック	大通一丁目1-16若手教育会館1階	681-3652
	歯	たかはし歯科医院	向中野三丁目10-6	631-1160
	薬	調剤薬局ツルハドラッグマリオス店 せりゅう薬局 菜園よつば薬局 リーフ薬局	盛岡駅西通二丁目9-1 紺屋町6-24藤井ビル102 大通一丁目11-5 向中野三丁目10-10	621-5200 623-1511 681-3222 656-5877
7/25(日)	内	もりおか往診ホームケアクリニック	北飯岡三丁目20-3	614-0133
	外	前川内科クリニック	新田町9-11	624-3313
	小	さいとう小児科クリニック	香町2-28	623-1316
	歯	田中歯科医院	月が丘二丁目2-60	643-7171
	薬	トマト薬局北飯岡店 アート薬局 中津川薬局 よつば薬局	上堂一丁目16-27 北飯岡三丁目20-32 新田町9-15 香町8-5	645-2821 618-2657 622-7881 604-2300
	内	循環器内科金矢クリニック	月が丘二丁目2-59	643-2888
8/1(日)	外	細井外科医院	津志田中央三丁目7-7	601-2900
	小	菅野小児科医院	西松園三丁目22-3	662-0100
	歯	国労会館歯科	秋浜内科クリニック 大沢川原一丁目1-2 山岸二丁目11-36	683-2333 624-2715 622-4448
	薬	木の実薬局 共創未来松園薬局 たくぼく薬局 つくし薬局下の橋店 アップル薬局山岸	盛岡駅前北通4-4国労会館2階 津志田中央三丁目7-8 西松園三丁目20-12 渋民字駅104 大沢川原一丁目1-3 山岸二丁目9-24	653-5228 656-0700 664-0397 669-5800 624-8730 623-6633

■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。

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/

盛岡二丁目ダイバーシティビル(2F)ダイバーシティビル
 盛岡二丁目ダイバーシティビル(2F)ダイバーシティビル
 盛岡二丁目ダイバーシティビル(2F)ダイバーシティビル

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

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!

TEL019-604-1123

ホームページ http://kaganclinic.jp/