

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1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19日（火）10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/4(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	各10人	各500円※
11/11(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
11/12(金)	11時半	大人のリズム遊び教室	15人	無料
11/18(木)		ツボでセルフケア体操		
11/26(金)		ピラティス体操教室	各10人	各500円※

※初めての人は無料

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のとおり※60歳以上
- ☎ 電話：10月18日（月）10時から
- ☎ 1003805



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
11/12(金)	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	各15人
11/15(月)		津志田老人福祉センター（津志田西二）	
11/16(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
11/17(水)		青山地区活動センター（青山三）	各15人
11/25(木)		永井地域交流活性化センター（永井23）	
11/26(金)		10時～12時	

もりおか健康21プランシリーズ

家庭で食育を進めよう!

10月は「もりおか食育月間」。「食」は生きていくための基本で、日常生活の基礎となるものです。市では、「食育で進める、もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標に、「健康」「教育」「食の循環」の3

つの視点から学校や地域などと連携して取り組みを進めています。より健康に生きるため、家庭でもできることから取り組んでみませんか。

- ☎ 健康増進課 ☎603-8305
- ☎ 1010051

健康の視点

- ▶ 早寝早起き朝ごはんを心掛ける
- ▶ 家族そろっての食事で、食と健康について一緒に考える
- ▶ 買い物をするときは、エネルギーなど栄養成分表示を参考に
- ▶ 口腔内の健康を保ち、よくかんで食べる習慣を身に付ける

教育の視点

- ▶ 子どもに買い物や調理、後片付けなどを任せる
- ▶ 食育に関する地域のイベントに参加する

コロナ禍ではウェブでの開催も!

食の循環の視点

- ▶ 食べ残しや手つかずで廃棄する食品を減らす
- ▶ 地域の食材を使い、郷土料理を取り入れる



盛岡の郷土料理には、ひつまみやお茶餅などがあります

高齢者のインフルエンザ予防接種

保健予防課 ☎603-8307

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。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。※岩手医科大学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

■接種費用の補助

期間中に接種を受ける場合、1回に限り1500円で接種を受けられます。

☎ 11月1日（月）～来年1月31日（月）

☎ 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料金が無料になります。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 ☎ 1006517

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
		新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前に電話をしてから来所してください。また、新型コロナウイルス・インフルエンザなどの検査は実施していません	
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～★	内科または外科
		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

☎ 内科 ☎ 外科・整形外科

※往診はできません

☎ 小児科 ☎ 歯科 ☎ 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
10/24 (日)	☎	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
		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
	☎	見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300
		小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	☎	のむら歯科医院	手代森14-16-29	675-1188
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
		リリィ薬局高松店	高松三丁目9-10	681-3117
		ミルマエ調剤薬局	三本柳12-21-4	614-0071
		ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
盛岡南病院		津志田13-18-4	638-2020	
中島内科クリニック		月が丘二丁目8-30	646-1903	
10/31 (日)	☎	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		吉田整形外科・リウマチ科クリニック	本町通一丁目9-28	604-3820
	☎	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘1階	662-3326
		城西歯科クリニック	城西町7-35	624-0531
		エキナカ薬局Pharma-Labo	盛岡駅前通1-44	601-6256
	☎	たてさか薬局	館向町4-12	601-4005
		本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200
		調剤薬局アスティここの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
		盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
		あべ内科・消化器科クリニック	長橋町17-45	605-5311
11/3 (水)	☎	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	☎	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
		はぎわら歯科クリニック	新田町10-7	626-3363
		かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
		ナガハシ薬局	長橋町17-40	648-8227
		マリーン薬局	松園二丁目37-8	664-0566
		こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115

※10月17日（日）分の休日救急当番医・薬局は10月1日号に掲載しました

■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。



2次救急医療機関の
受入診療科はこちら

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
11/7(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
11/14(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
11/21(日)	ひかり整骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480
11/28(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