

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

健康維持のためにラジオ体操をします。
 ㉓ 7月26日(火)～29日(金)、6時20分～7時
 ㉔ 盛岡城跡公園(内丸一)・県営運動公園(みたけ一)・都南中央公園(永井24)・松園中央公園(松園二)・浜民小学校(浜民字鶴塚)
 ㉕ 1031417

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。
 ㉓ 表1のとおり※65歳以上
 ㉔ 電話：7月19日(火)9時から
 ㉕ 1037366

健康づくり! マッサージ指導教室

長寿社会課 ☎ 603-8003
 60歳以上の人を対象に、マッサージ師から軽体操とつば押し方法の指導を受けられます。タオルと飲み物を持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。
 ㉓ 表2のとおり
 ㉔ 電話：7月19日(火)10時から
 ㉕ 1003805

カラダ改革♪ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎ 603-8305
 忙しくても続けられる運動と栄養講座による食事のコツを紹介します。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
 ㉓ ①8月3日(火)・10日(火)、全2回、13時半～15時②8月26日(金)・9月

6日(火)、19時～20時半
 ㉔ 高松地区保健センター(上田字毛無森)
 ㉓ ①15人②各15人※いずれも69歳以下
 ㉔ 応募フォーム・電話：①7月20日(火)②8月9日(火)、いずれも10時から
 ㉕ ①1022906②1040138

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3の健康教室を開催します。
 ㉔ 都南老人福祉センター(湯沢一)
 ㉕ 電話：7月20日(火)10時から

期日	時間	教室名	定員	費用
8/4(木)	10時半	大人のリズム遊び教室	15人	無料
8/18(木)	11時半	やさしいエアロビクスピラティス体操教室	10人	各500円※
8/26(金)				

※初めての人は無料

健康予防講座

見前南地区公民館 ☎ 601-6735
 健康に関する漫談を聞きながら病気を予防の大切さを楽しく学びます。
 ㉓ 8月8日(月)10時～11時20分
 ㉔ 同公民館(西見前13)
 ㉕ 30人
 ㉕ 電話・窓口：7月16日(土)10時から

食のボランティア(食生活改善推進員)養成教室

健康増進課 ☎ 603-8305
 食生活や健康づくりに関する知識を講座や調理実習、運動などで学び、食生活改善推進員として地域で食を通じた健康づくりのボランティア活動を行います。

期日	時間	会場(所在地)	定員
8/9・9/13・10/11・11/8・火曜	10時～10時45分 11時～11時45分	青山地区活動センター(青山三)	各40人
8/17・9/21・10/19・11/16・水曜	13時半～14時15分 14時半～15時15分	永井地域交流活性化センター(永井23)	各40人
8/18(木)・9/20(火)・10/25(火)・11/17(木)	13時半～14時15分 14時半～15時15分	カワトク(菜園一)	各32人

期日	時間	会場(所在地)	定員
8/1(月)	10時～12時	玉山総合福祉センター(浜民字泉田)	20人
8/17(木)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
8/18(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
8/22(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
8/23(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	30人
8/26(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人

広告

たかしクリニック

内科
外科
整形外科
皮膚科
形成外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後 1:30～5:30	●	●	●	●	●	●

〔院長〕黒田 敬 ■休診日/水曜・日曜・祝日 ■駐車場有

盛岡市東仙北一丁目3-7

TEL019-635-5110

たかしクリニック

検索 🔍

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。

シルバーリハビリ体操指導者養成講習会

長寿社会課 ☎ 613-8144
 介護予防に効果のある体操の指導を通じて、地域の通いの場づくりに取り組むボランティアの養成講習会を開催します。対象となる人や、申し込み方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。
 ㉓ 8月23日(火)・31日(火)・9月6日(火)・13日(火)・27日(火)・10月11日(火)、全6回、9時半～16時※10月11日は9時半～12時
 ㉔ 市総合福祉センター(若園町)
 ㉕ 若干名※60歳以上 ㉕ 1023903

結核レントゲン集団検診

指導予防課 ☎ 603-8244
 結核レントゲン集団検診を表4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じ)に必要事項を記入し、マスクを着用の上、会場へお越しください。

期日	会場	所在地	時間
7/28(木)	ユニバース鉈屋町店 マルイチ材木町店 上田公民館 厨川小学校	鉈屋町 材木町 上田四 前九年一	9:30～10:50 11:20～12:20 13:30～14:10 9:20～9:50
7/29(金)	緑が丘地区活動センター ジョイス盛岡緑が丘店 松園地区公民館	黒石野二 緑が丘二 東松園二	10:30～11:40 13:20～14:20 14:40～15:20
8/2(火)	Aコープ湯沢店 津志田小学校 都南地区保健センター 仙北地区活動センター	湯沢東一 津志田中央一 津志田14 仙北二	9:30～10:00 10:30～11:00 11:30～12:10 13:30～14:00
8/3(水)	ユニバース鉈屋町店 見前南地区公民館 盛岡第四高等学校 ツルハドラッグ盛岡南仙北店 市保健所	鉈屋町 西見前13 津志田26 南仙北一 神明町	9:30～10:00 10:30～10:50 11:20～12:00 13:10～14:00 14:30～15:20
8/4(木)	ユニバースサントウン松園店 いわて生協ベルフ山岸 ジョイス本町店 上田中学校	北松園二 山岸二 本町通一 上田二	9:40～10:20 10:50～11:50 13:30～14:30 15:00～15:30
8/5(金)	マルイチ天昌寺店 ツルハドラッグ盛岡上堂店 マルイチ城西店 下太田老人福祉センター 上堂児童老人福祉センター	北天昌寺町 上堂一 城西町 下太田一 上堂三	9:20～10:00 10:30～11:00 11:30～12:00 13:40～14:10 9:30～10:00
8/9(火)	いわて生協ベルフ青山 西部公民館 県青少年会館	青山四 南青山町 みたけ三	10:30～11:30 13:00～13:30 14:10～14:40
8/10(水)	上田公民館 松園小学校 焼肉・冷麺ヤマト盛岡店	上田四 松園三 稲荷町	10:50～11:20 13:00～13:30 9:30～10:00
8/12(金)	ジョイス長橋台 土淵地区活動センター マルイチ天昌寺店	長橋町 前湯四 北天昌寺町	10:30～11:20 13:00～13:30 13:50～14:30
8/18(木)	いわて生協ベルフ仙北 ユニバース中野店 盛岡八幡宮駐車場 いわて生協ベルフ山岸 マイヤ青山店	仙北三 中野一 八幡町 山岸二 青山一	9:30～10:10 10:50～11:30 13:00～13:50 14:20～15:20 9:30～10:10
8/19(金)	サンデー盛岡店 みたけ地区活動センター 緑が丘地区活動センター	月が丘一 みたけ四 黒石野二	10:40～11:50 13:30～14:00 14:30～15:00

※8月23日(火)以降の日程は8月15日号に掲載します

5月開院

ちえ 内科・外科 クリニック

院長 伊藤 千絵
マンモグラフィ検査有
PCR検査有

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●	●	●	●	●

●休診日/日曜・祝日・水曜午後・土曜午後 ●駐車場有
盛岡市上田1丁目1-19 TEL019-601-6615 itochiclinic.com

当院

岩手県立中央病院
けやき整形外科
ツルハドラッグ
セブイレブン

■市の推計人口(6月1日現在)
 28万6583人(男:13万5312人、女:15万1271人) 【対前月比】48人減
 【世帯数】13万2433世帯 ☎ 企画調整課☎613-8397 ㉕ 1019915

診療時間外に具合が悪くなら

■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～	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

★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 ㉔ 外科・整形外科
 ※往診はできません ☎ 小児科 ㉔ 歯科 ㉔ 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
7/24(日)	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
		みたけ消化器内科クリニック	みたけ四丁目11-46	641-8511
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	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
		菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
		大久保歯科医院	中ノ橋通二丁目10-9	681-8214
7/31(日)	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		てんとむし薬局	みたけ四丁目11-48	681-9227
		本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200
	内	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633
		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
		こたに内科・甲状腺クリニック	上厨川字横長根76-3	681-8818
7/31(日)	外	けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677
		社のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
		大澤クリニック	茶畑二丁目8-3	624-3866
	薬	調剤薬局ツルハドラッグマリオス店	盛岡駅西通二丁目9-1	621-5200
		サンケア薬局盛岡インター店	上厨川字横長根76-4	601-9134
		リーフ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877		

■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

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

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
8/7(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
8/14(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
8/21(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
8/28(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

今月の体操シリーズ vol.8

何歳からでも体は変えられます!
かんたん体操を紹介!
 自宅で気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介します。元気な体作りのために体を動かしましょう。
 ☎ 長寿社会課☎613-8144

姿勢がよくなる「呼吸体操」

体操の仕方
 ①仰向けに寝て、首の下にタオルを入れる。足をそろえて膝を立てる
 ②手を添え、お腹を横に膨らませるイメージで鼻から息を吸う
 ③お腹を縮めるように手で腰を押し込みながら「はー」と長く息を吐く
 ④お腹を縮めるように手で腰を押し込みながら「はっはっはー」と小刻みに息を吐く



②と③・②と④をそれぞれ10回程度繰り返す

効果
 ・姿勢がよくなる
 ・腰痛や失禁の改善
 詳しい体操の仕方はこちら。DVDも貸し出しますので、お問い合わせください

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課☎603-8306

行こう検診 防ごう大腸がん

日本人の死因で第一位は「がん」です。生涯でがんになる確率は、男性65.0%、女性50.2%。およそ2人に1人ががんにかかっています。その中でも罹患率の高い大腸がんについてお知らせします。

近年、大腸がんが増えています

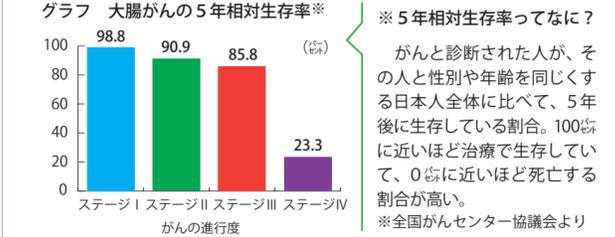
食事が西洋化し、肉類など動物性脂肪の摂取量が増えるなどで、大腸がんの罹患率は増加しています。医学の進歩などで大腸がんによる死亡件数は減少していますが、肺がんに次ぐ2番目に多い恐ろしい病気です。大腸がんの罹患率は40代後半から増加し始め、高齢になるほど高くなります。適度な運動やお酒を控えるなどで予防できるといわれますが、完全には防げません。そのため、早期発見・早期治療が必要です。

罹患率が上位のがん(令和元年) ※国立がん研究センターがん情報サービスより

1位	2位	3位	4位	5位
大腸がん (15.58%)	肺がん (12.67%)	胃がん (12.44%)	乳房がん (9.79%)	前立腺がん (9.48%)

早期発見・早期治療するために

大腸がんは早期発見された場合、100%に近い割合で完治するという研究結果が発表されています。しかし、早期のがんは自覚症状がない場合がほとんど。だからこそ、毎年検診を受けることが大切です。



自分を守るために検診に行こう

市では10月31日(月)まで、成人検診(がん検診)をしています。がん検診は不要不急ではありません。早期発見のために検診を受診しましょう。内容について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

広告

加賀野 消化器内科・内科クリニック

(院長)加藤 隆幸

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:30	●	●	●	●	●	●	●
16:00~20:00	●	●	●	●	●	●	●

年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!
 盛岡市天神町11-8
 TEL019-604-1123

当院 ☎ 603-8301 ㉕ 1006533
 ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>