

健康ひろば

健康づくりマッサージ等指導教室

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ツボ押し方法の指導を受けます。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
☎ 電話：8月18日(木)10時から
📍 1003805

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、リフレッシュヨガをします。参加者にはMORIO-Jポイントが付きま

① 9月3日(出)②9月23日(出)※いずれも13時半～15時半

📍 ①高松地区保健センター(上田字毛無森)②都南公民館(永井24)

👥 20人※妊娠婦を除く、おおむね20～40代

👤 各8人※1歳～3歳

☎ 電話・応募フォーム：8月18日(木)10時から

📍 1023064

統合失調症の家族講座

健康増進課 ☎ 603-8309

統合失調症の人を持つ家族を対象に、表2のとおり専門医などによる講座を開催します。

📍 市勤労福祉会館(紺屋町)

☎ 電話：8月18日(木)10時から

📍 1028293

表1 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
9/5(月)	10時～12時	玉山総合福祉センター(洪民字泉田)	20人
9/8(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
9/16(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人
9/26(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人

表2 統合失調症の家族講座の日程など

期日	時間	内容	定員
9/2(金)	14時～15時半	統合失調症を理解するための講話	各40人
9/16(金)	13時半～15時	回復力を高める家族のコミュニケーションについての講話	
9/30(金)	13時半～15時	暮らしに役立つ生活支援やサービスについての講話	

表3 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
9/1(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	各500円 ※初めての人は無料
9/8(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
9/15(木)		やさしいエアロビクス		
9/22(木)		ピラティス体操教室		
9/30(金)				

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。

📍 都南老人福祉センター(湯沢一)

☎ 電話：8月18日(木)10時から

笑って健幸講座

都南老人福祉センター ☎ 638-1122

簡単なルールのゲームをして、笑って脳を活性化します。

📅 9月22日(木)10時半～11時半

📍 都南老人福祉センター(湯沢一)

👥 15人※おおむね60歳以上の人

☎ 電話：8月18日(木)10時から

おたっしや健康塾 さんざ&チャグチャグコース

健康保険課 ☎ 626-7527

①足腰の筋力をつけるレインボー健康体操②口腔ケア教室・食生活に関する栄養講話をします。

📅 ①9月21日(火)・27日(火)②10月4日(火)、全3回、13時半～14時半

📍 中央公民館(愛宕町)

👥 5人※市国民健康保険加入者

☎ 電話：8月19日(金)9時半から

すてきなキッチン栄養教室

健康増進課 ☎ 603-8305

保健師と管理栄養士による、糖尿病予防のための食材の選び方や食べ方のポイントの講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きま

📅 9月8日(木)10時～11時半

📍 市保健所(神明町)

👥 10人

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。

☎ 電話：8月23日(火)10時から
📍 1024017

いつでも!どこでも! お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎ 603-8305

運動制限のない人を対象に、表4のとおり講師と一緒にウォーキングをします。雨天決行で、参加者にはMORIO-Jポイントが付きま

☎ 電話

📍 1006489



ウォーキングの様子

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5の

表4 ウォーキングのコースなど

期日	時間	内容	コース	集合場所(所在地)	定員	申し込み
9/14(木)	10時～11時45分	ウォーキング	青山地区	青山地区活動センター 体育館(月が丘一)	各15人	8/24(火)10時～
9/16(金)				高松地区		高松地区保健センター(上田毛無森)
9/27(火)	10/7(金)	ノルディックウォーキング	みたけ地区	みたけ老人福祉センター(みたけ三)	各15人	9/12(月)10時～
10/7(金)				本宮地区		本宮地区活動センター(本宮四)

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
8/23(火)	ジョイス本町店	本町通一	9:30～10:30
	岩手大学教育学部附属中学校	加賀野三	11:00～11:30
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	13:00～14:00
8/24(水)	都南地区保健センター	津志田14	14:30～15:00
	マックスパリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	9:30～10:00
	マルイチ本宮店	本宮三	10:50～11:40
8/30(火)	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	13:10～13:40
8/31(水)	市保健所	神明町	14:20～15:00
9/7(木)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30～11:30
9/8(木)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30～11:30
9/15(木)	好摩体育館	好摩字野中	9:30～11:30
9/16(金)	好摩体育館	好摩字野中	9:30～11:30
10/2(日)	巻堀地区コミュニティセンター	巻堀字巻堀	9:30～11:30
10/3(月)	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9:30～11:30
10/7(金)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30～11:30
10/3(月)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30～11:30

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
9/14(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
9/11(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/18(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
9/25(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574

今月の体操シリーズ vol.9

かんたん体操を紹介!

何歳からでも体は変えられます!

自宅で気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介し、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

歩幅が広がる 「膝下ばたばた体操」

体操の仕方

- ①うつ伏せに寝て、へその下に丸めたタオルを入れる
- ②脚をそろえて、重ねた両手の上に額を乗せる
- ③片足ずつ、かかとをお尻に近づけるように、膝下をばたばたと交互に曲げる。息を吐きながら、50回程度行う。もも裏の筋肉を意識して行う



効果

- ・脚が伸び、動きやすくなる
- ・歩きやすくなる

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

「禁煙」を始めてみませんか!?

たばこをやめると多くのメリットがあります!

禁煙期間	禁煙による効果
数日	ご飯がおいしくなる、味覚や嗅覚が改善
2～3週間	階段の上り下りが楽になる、心臓や血管などの循環機能が改善
1～9カ月	免疫力が上がり感染症にかかりにくくなる
1年	肺機能が改善

自分に合った禁煙方法を選ぼう!

方法	内容
自分で頑張る	ニコチン依存度の低いライトスモーカー向きです。体重が増加しやすいことに注意
禁煙補助薬を使う	薬局やドラッグストアなどで購入でき、禁煙開始後の禁断症状を軽くできます
医療機関へ行く	ヘビースモーカーにおすすめです。条件により健康保険が適応されます。医師の指導による禁煙治療です

ニコチン依存度

低い

高い

低い

高い

診療時間外に具合が悪くになったら

■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～ 土・日曜、祝日 8時半～	内科・外科★
		休日救急当番医・薬局のとおり	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

■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診診療科はこちら

新型コロナウイルス感染症 臨時的診療検査医療機関の開設

臨時的診療検査医療機関の開設についてお知らせします。

☎ 企画総務課 ☎ 603-8301

📅 8月15日(月)、16日(火)

📍 岩手医科大学附属内丸メディカルセンター(内丸)

👥 各30人※同メディカルセンターへ事前予約が必要。[発熱者外来予約]と申し出てください

☎ 予約電話番号：☎613-6111

📅 予約受付時間：開設日の8時半～14時半

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれ、肺炎疾患や他の疾患の発症原因となることが知られています。自分と身近な人の健康のために、禁煙のメリットや始め方などについてお知らせします。 ☎ 健康増進課 ☎ 603-8306

禁煙を達成するためのヒント

- ・誕生日など特別な日を禁煙開始日にする
- ・たばこを吸った時間や状況を書き出し、吸いたくなる時の環境や自分の癖を知る
- ・吸いたい気持ちへの対処(冷水を飲む、深呼吸をするなど)を考える
- ・家族や職場に「禁煙宣言」をする
- ・禁煙して良かったことを思い返す

禁煙チャレンジャーを募集!

薬局での指導後、禁煙補助薬を活用しながら3カ月の禁煙に取り組みませんか。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 実施期間：9月～12月頃

👥 50人※禁煙を希望し、3回の経過報告に協力できる人

☎ 電話・応募フォーム：8月18日(木)10時～31日(火)17時 📍 1023615

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
8/21(日)	内	循環器内科金矢クリニック	津志田中央三丁目7-7	601-2900
		かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24	647-3057
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300
		よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
		小川歯科医院	黒川9-20-8	696-2227
8/28(日)	薬	木の実薬局	津志田中央三丁目7-8	656-0700
		なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753
		ミルマエ調剤薬局	三本柳12-21-4	614-0071
	内	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
		いわて飯岡駅前内科クリニック	永井17-36-1	637-1177
		内科クリニックすずき	北松園二丁目15-4	662-2888
外	くわだ脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636	
	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369	
	小	駅西通り おばら歯科医院	盛岡駅西通一丁目5-3	652-2928
薬	いわて飯岡駅前薬局	永井17-33-2	656-1310	
	サンタウン調剤薬局	北松園二丁目13-1	662-0576	
	本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867	
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250

※8月14日(日)の休日救急当番医・薬局は8月1日号に掲載しました

広告

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 ● ● ● ● ● ●

当院

岩手県立中央病院

けやき整形外科

セブンイレブン

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19 TEL019-601-6615 itochieclinic.com

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

広告

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!

盛岡市天神町11-8 TEL019-604-1123

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:30～13:30 ● ● ● ● ● ●

16:00～20:00 ● ● ● ● ● ●

岩大附属小 至国道4号

花月堂 当院

城南小 至天満宮

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

日曜診療・往診・訪問診療

診療法人 ちだ内科・外科クリニック

診察時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:00～17:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣) TEL019-604-3755

休診日 金曜午後、土曜・祝日、第2・4・5日曜

※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

※ジョイス東安庭店

※駐車場有(18台)