

健康ひろば

インフルエンザ予防接種への補助

指導予防課 ☎ 603-8307
 期間中に接種を受ける場合、中学生までを対象とした補助があります。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金から差し引かれます。接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。予診票(接種券)は指定医療機関にあります。詳しくは、同課へお問い合わせください。※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
 ① 10月1日(出)～来年1月31日(火)
 ② 1回につき2000円を補助
 ③ 1024312

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。
 ① ② 表1のとおり
 ③ 電話: 9月20日(火)10時から
 ④ 1003805

かんたん体操教室

長寿社会課 ☎ 613-8144
 コンディショニングインストラクターの中田幸恵さんを講師に、かんたん体操の講話と実技をします。
 ① ② 表2のとおり
 ③ 電話: 9月20日(火)10時から
 ※関連記事3ページ

表1 マッサージ指導教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員
10/3(月)	10時～12時	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)	20人
10/11(火)	13時～15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	30人
10/13(木)	13時～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
10/17(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
10/28(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人

表2 かんたん体操教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員※対象
10/12(水)		緑が丘地区活動センター(黒石野二)	各30人※65歳以上
10/19(水)	14時～15時	盛岡タカヤアリーナ(本宮五)	
10/27(木)		永井地域交流活性化センター(永井23)	
10/27(木)			

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。
 ① 都南老人福祉センター(湯沢一)
 ② 電話: 9月18日(日)10時から
 ③ 1003805
表3 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
10/6(木)		リフレッシュ体操教室	各10人	各500円※
10/13(木)	10時半～11時半	簡単コロコロつどりん体操教室		
10/20(木)	11時半～12時半	やさしいエアロビクス		
10/28(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

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体を整え、楽に動ける体を作ります。参加者にはMORIÖ-Jポイントがつきます。
 ① 10月6日～11月24日、木曜、全6回、10時～11時45分
 ② 高松地区保健センター(上田宇毛無森)
 ③ 15人※64歳以下
 ④ 電話: 応募フォーム: 9月21日(火)10時から
 ⑤ 1022896

いつでも! どこでも! お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎ 603-8306
 見晴らしのいい景観スポットなどを紹介しながら歩きます。参加者にはMORIÖ-Jポイントがつきます。タオルと飲み物持参。
 ① 10月12日(火)10時～12時
 ② 集合は下太田老人福祉センター(下太田榊) ③ 15人
 ④ 電話: 9月21日(火)10時から
 ⑤ 1006489

家族介護者リフレッシュ交流会

浅岸和敬荘地域包括支援センター ☎ 622-1711
 手作りピザ体験などで交流します。
 ① 10月13日(木)9時半～11時半
 ② ゆいっこ米内村(上米内中居)
 ③ 10人※対象について詳しくは、お問い合わせください
 ④ 電話: 9月20日(火)10時から

おたっしや健康塾

健康保険課 ☎ 626-7527
 レインボー健康体操や、栄養に関する講話。
 ① 10月19日(火)・25日(火)・11月1日(火)、全3回、13時半～14時半
 ② 松園地区活動センター(西松園二)
 ③ 5人
 ④ 電話: 9月22日(木)9時半から

もりおか健康フェスタ

健康増進課 ☎ 603-8305②603-8309
 ③ 電話: 申し込みフォーム: 10月5日(火)10時から ④ 1040613

介護予防太極拳教室

長寿社会課 ☎ 603-8003
 太極拳の動きを取り入れた体操で体を動かします。上履きとタオル、飲み物持参。
 ① 11月2日～来年3月22日、水曜、全19回、10時～11時半
 ② 山岸老人福祉センター(下米内二)
 ③ 20人※60歳以上
 ④ 電話: 9月22日(木)14時から
 ⑤ 1039057

自死遺族公開講座

県精神保健福祉センター ☎ 629-9617
 ① 自死遺族へのケアに関する講演会と② 自死遺族同士の交流会を開催します。
 ③ 9月30日(金)13時半～16時15分
 ④ エスポワールいわて(中央通一)
 ⑤ 80人程度※①自死遺族支援者と一般参加者はオンラインのみ②自死遺族のみ
 ⑥ 電話: 9月28日(火)17時まで

統合失調症家族教室

県精神保健福祉センター ☎ 629-9617
 ① 10月6日、11月10日、12月8日、来年1月12日、2月2日、木曜、全5回、13時半～15時半
 ② 県福祉総合相談センター(本町通三)
 ③ 10人程度※統合失調症の人の家族
 ④ 電話: 9月20日(火)9時から

すてきなキッチン♪ 栄養教室

健康増進課 ☎ 603-8305
 コレステロールや中性脂肪が気になる人が賢く油脂を取る方法や、効果的な食事について学びます。
 ① 10月27日(木)10時～11時30分
 ② 市保健所(神明町) ③ 10人
 ④ 電話: 10月13日(木)10時から

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。

④ 1024017

大人のリズム遊び教室

都南老人福祉センター ☎ 638-1122
 音楽に合わせてリズム遊びで脳を活性化し、楽しく認知症予防。
 ① 10月27日(木)10時半～11時半
 ② 都南老人福祉センター(湯沢一)
 ③ 15人※60歳以上
 ④ 電話: 9月18日(日)10時から

介護予防ヨガ教室

長寿社会課 ☎ 603-8003
 ヨガの動きを取り入れた体操で体を動かします。タオルと飲み物持参。
 ① 11月1日～来年3月14日、火曜、全19回、13時半～15時
 ② 乙部老人福祉センター(乙部28)
 ③ 20人※60歳以上
 ④ 電話: 9月22日(木)10時から
 ⑤ 1039055

介護予防太極拳教室

長寿社会課 ☎ 603-8003
 太極拳の動きを取り入れた体操で体を動かします。上履きとタオル、飲み物持参。
 ① 11月2日～来年3月22日、水曜、全19回、10時～11時半
 ② 山岸老人福祉センター(下米内二)
 ③ 20人※60歳以上
 ④ 電話: 9月22日(木)14時から
 ⑤ 1039057

自死遺族公開講座

県精神保健福祉センター ☎ 629-9617
 ① 自死遺族へのケアに関する講演会と② 自死遺族同士の交流会を開催します。
 ③ 9月30日(金)13時半～16時15分
 ④ エスポワールいわて(中央通一)
 ⑤ 80人程度※①自死遺族支援者と一般参加者はオンラインのみ②自死遺族のみ
 ⑥ 電話: 9月28日(火)17時まで

統合失調症家族教室

県精神保健福祉センター ☎ 629-9617
 ① 10月6日、11月10日、12月8日、来年1月12日、2月2日、木曜、全5回、13時半～15時半
 ② 県福祉総合相談センター(本町通三)
 ③ 10人程度※統合失調症の人の家族
 ④ 電話: 9月20日(火)9時から

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 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	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時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科または小児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
9/19(月)	内	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
		加賀野消化器内科・内科クリニック	天神町11-8	604-1123
		渋民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	外	向中野クリニック	向中野五丁目29-1	613-2227
		川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	歯	みどりが丘歯科クリニック	緑が丘三丁目4-36	663-5313
		かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
	薬	天神町薬局	天神町8-24	681-2441
		調剤薬局ツルハドラッグ盛岡向中野店	向中野五丁目29-38	656-5260
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
あさくらクリニック		茶畑一丁目8-2	621-3322	
内	盛岡さくらクリニック	みたけ四丁目36-32	645-3939	
	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201	
外	たかしクリニック	東仙北一丁目3-7	635-5110	
	小	中村子どもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
9/23(金)	歯	きたがわ歯科クリニック	長田町1-5カシオベアIII 1階	656-7555
		ソレイユ調剤薬局	茶畑一丁目8-20	652-2822
	薬	オアシス薬局	みたけ四丁目36-33	681-1034
		エメラルド薬局仙北店	東仙北一丁目3-48	656-5331
9/25(日)	内	ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
		向中循環器内科クリニック	永井22-29-6	632-1320
	外	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
		三本柳かんのクリニック	三本柳23-10-5	638-7070
9/25(日)	小	社の子どもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
		小笠原歯科医院	清水町6-28	623-7227
	薬	すばる永井薬局	永井22-3-128	614-0025
		リリィ薬局高松店	高松三丁目9-10	681-3117
9/25(日)	薬	フロンティア薬局盛岡店	中太田泉田66-11	656-2400
		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877

9月18日(日)の休日救急当番医・薬局は9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お問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

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
10/2(日)	さとろ整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/9(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
10/16(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
10/23(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
10/30(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

■市の推計人口(8月1日現在)
 28万6366人(男:13万5215人、女:15万1151人) 【対前月比】220人減
 【世帯数】13万2459世帯 ③ 企画調整課 ☎ 613-8397 ④ 1019915

今月の体操シリーズ vol.10

何歳からでも体は変えられます!

かんたん体操を紹介!

歩きやすくなる
「膝の上げ下げ運動」

体操の仕方

- ①横向きに寝て、背骨が真っすぐになるように、腰と頭の下にタオルを入れる。
- ②膝を曲げ、上側の手は腰に添える。息を吐きながら、上側の膝を開くように、お尻と同じ位の高さに上げる
- ③②を骨盤や背中が動かないように20回程度繰り返す。反対側を向いて同じように膝を動かす

効果
 ・脚が真っすぐになる
 ・股関節のつまり感を解消



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

③ 健康増進課 ☎ 603-8305

普段の生活にプラス10分の運動を

普段の生活から体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。毎日の生活に体を元気に動かすプラス10分の運動を取り入れてみませんか。

プラス10分運動の例



お手軽ウォーキングで心と体の健康づくりを応援!

市は、皆さんの健康づくりを応援するために、健康づくり教室を開催しています。その中で、例年開催しているウォーキング教室で作成した地区ごとのマップを市ホームページで公開しています。そのマップを使って、まずは手軽なプラス10分から、ウォーキングをしてみましょう。

ウォーキング時の姿勢をチェック!



★新しい生活様式における身体活動のポイント

- ① 屋外では、人と距離をとり、他の人が触れた場所に触らない
- ② 動画やテレビ、ラジオを使って、家の中でも体を動かす
- ③ 30分に3分、少なくとも1時間で5分程度は立ち上がって体を動かす