

健康ひろば

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。

ゆるフィット運動クラス

健康増進課 ☎ 603-8305

簡単で小さい動きの運動で、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。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 6月1日・8日・22日・29日・7月6日・13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※64歳以下の運動習慣のない人

☎ 電話・応募フォーム：5月17日（水）10時から ID 1022896



▲過去の教室の様子

介護予防ヨガ教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

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。

🕒 6月5日～11月6日、月曜、全19回、10時～11時半

📍 太田老人福祉センター（中太田深持）👤 10人※60歳以上

☎ 電話：5月19日（金）10時から

ID 1039055

健康づくり！マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

マッサージ師から軽体操とツボ押し等の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温をお願いします。

🕒 表1のとおり※60歳以上

☎ 電話：5月18日（水）10時から

ID 1003805

いつでも！どこでも！お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎ 603-8305

講師と一緒に40～60分のウォーキ

ングをします。雨天決行で、参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 6月7日（水）10時～11時45分

📍 集合は青山地区活動センター 体育館（月が丘一）

👤 20人※運動制限がない人

☎ 電話・応募フォーム：5月24日（水）10時から

ID 1006489

介護予防太極拳教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

太極拳を取り入れた、介護予防のための健康体操をします。上履きとタオル、飲み物持参。

🕒 6月14日～10月25日、水曜、全19回、10時～11時半

📍 北松園老人福祉センター（北松園四）

👤 15人※60歳以上の太極拳初心者

☎ 電話：5月19日（金）14時から

ID 1039057

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：5月18日（水）10時から

表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
6/1（木）	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各15人	500円※
6/8（水）		かんたんコロコロつどりん教室		
6/15（水）		やさしいエアロビクス		
6/23（金）		ピラティス体操教室		
6/29（木）		大人のリズム遊び教室		
				無料

※初めての人は無料

健康ボウリング教室

（公社）日本プロボウリング協会 ☎ 070-1267-2073

初心者のシニアが、健康増進のためにボウリングを楽しみます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1042481



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 マスク着用・手指消毒などの感染対策にご協力ください。発熱または喉の症状がある人は、受付にお伝えください。	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

内 内科 外 外科・整形外科

小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
5/21（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
		盛岡つなぎ温泉病院	繫字尾入野64-9	689-2101
		秋浜内科クリニック	渋民字駅103	683-2333
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522
		よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	薬	白倉歯科医院	仙北三丁目14-57	656-5218
		中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		そうごう薬局盛岡つなぎ店	繫字尾入野64-9	691-7251
		たくぼく薬局	渋民字駅104	669-5800
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
レミディ薬局		中ノ橋通一丁目14-8	652-1300	
ひばり薬局		西仙北一丁目30-51	635-9797	
5/28（日）		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
	石井内科消化器科医院		東緑が丘23-26	662-1615
	外	なおや脳神経・頭痛クリニック	本宮字小坂小瀬13-4	656-3708
		吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	小鳥沢歯科クリニック	小鳥沢一丁目34-17	664-1600
		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
	薬	しんせい薬局	東緑が丘23-8	663-2366
		おたばし調剤薬局	本宮字小坂小瀬13-8	656-3131
		べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345

■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

もりおか健康21プランシリーズ

禁煙で健康改善に取り組みませんか？

5月31日は世界禁煙デー

日本では世界禁煙デーが始まる5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」としています。これを機に自身の健康のため禁煙に取り組んだり、受動喫煙について考えてみたりしませんか。

☎ 健康増進課 ☎ 603-8306

■禁煙に「遅すぎる」ことはありません

禁煙による健康改善の効果は、早ければ1カ月で咳やぜんそくの呼吸器症状が改善したり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

また、30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても余命が6年長くなるといわれる※など、健康への効果は年齢を問いません。

※厚生労働省e-ヘルスネット

■屋内・屋外での喫煙時の注意点

・屋内では、原則禁煙です。屋内喫煙ができる、喫煙専用室などが設置された施設では、以下の標識が示されています。



・屋外で喫煙をするときは周囲に配慮しましょう。喫煙前に、周りに人がいないか確認するだけでなく、建物の出入口が近くにないかなども確認しましょう。

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
6/8（木）	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
6/13（火）	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	20人
6/16（金）	10時～12時	太田老人福祉センター（中太田深持）	20人
6/19（月）	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
6/20（火）	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
6/21（水）	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	15人

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
6/4（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
6/11（日）	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
6/18（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
6/25（日）	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574