

健康ひろば

健康体操教室

都南体育館 ☎637-2219
表1の体操教室を開催します。
各15人 各200円
窓口・電話：11月15日(水)9時から開催3日前の16時まで
ID 1045122

期日	時間	教室名
11/25(土)	10時～11時半	タオル体操
12/21(木)	11時半～15時	リズム体操
来年1/10(水)	13時半～15時	リズム体操
1/21(日)	10時～11時半	タオル体操
2/6(火)	10時～11時半	レインボー体操
2/28(水)		

本宮地区活動センター(本宮四)
15人※69歳以下
電話・応募フォーム：11月17日(金)10時から
ID 1022906



過去の開催の様子

イントが付きます。

12月8日(金)10時15分～11時45分
市保健所(神明町)
20人
電話・応募フォーム：11月20日(月)10時から
ID 1022919



過去の教室の様子

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
の指導を受けられます。タオル
と飲み物持参。
表3のとおり※60歳以上
電話：11月20日(月)10時から
ID 1003805

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4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：11月18日(土)10時から

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。
表2のとおり
※65歳以上
ID 1037366



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
養講話で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。
12月6日(水)・13日(水)、全2回、
13時15分～15時



健康教室～コンディショニング でリフレッシュ！～

西部公民館 ☎643-2288
体をさするなどの簡単な動きで体
の骨格のゆがみやリンパの流れを
整えていきます。
12月7日(木)・14日(木)、全2回、
13時半～15時
西部公民館(南青山町)
25人
電話：11月22日(水)
10時から
ID 1041013

実践！正しいラジオ体操

健康増進課 ☎603-8305
正しい動きでラジオ体操の効果を
高めます。参加者にはMORIO-Jポ

元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員	申し込み
12/11・来年1/15・2/19・3/11、月曜	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	18人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時※水曜は15時～17時
12/12・来年1/16・2/20・3/12、火曜	13時半～15時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	18人	
11/27・12/25・来年1/22・2/26・3/25、月曜	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	18人	
12/21・来年1/18・2/15・3/21、木曜	13時半～15時	カワトク(菜園)	20人	
12/12・来年1/9・2/13・3/12、火曜	10時～11時半	青山地区活動センター(青山三)	40人	
12/14・来年1/11・2/8・3/14、木曜	13時半～15時	土淵地区活動センター(前湯四)	20人	
12/4・来年1/15・2/5・3/4、月曜	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	20人	
12/5・来年1/9・2/6・3/5、火曜	10時～11時半	仙北地区活動センター(仙北二)	25人	
12/13・来年1/10・2/14・3/13、水曜	13時半～15時	緑が丘地区活動センター(黒石野二)	20人	
11/22・12/27・来年1/24・2/28・3/27、水曜	10時～11時半	山岸老人福祉センター(下米内)	15人	
12/7・来年1/4・2/1・3/7、木曜	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	15人	
12/4(月)、来年1/17(水)・2/5(月)・3/4(月)	11時半～15時	乙部老人福祉センター(乙部28)	15人	
12/20・来年1/17・2/21・3/13、水曜	13時半～15時	永井地域交流活性化センター(永井23)	15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。

■市の推計人口(10月1日現在)
28万3298人(男：13万3774人、女：14万9524人) 【対前月比】149人減
【世帯数】13万2717世帯 ☎企画調整課☎613-8397 ID 1019915

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8306
ID 1042159

その煙…大丈夫？ 屋外の喫煙も配慮が必要です！

令和2年4月1日施行の「健康増進法の一部を改正する法律」(以下「改正法」)により、多くの人が利用する施設は「原則屋内禁煙」が義務付けられました。また、屋外でも「喫煙をする際は受動喫煙※を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならない」(改正法第27条)という配慮義務が定められています。
喫煙をする際は、ほんのわずかな思いやりで、周囲の人を受動喫煙から守ることができず、身近な場所での喫煙マナーについて、一緒に考えてみましょう。
※たばこを吸ってなくても、他人の喫煙によってたばこの煙にさらされること

屋外での喫煙マナーの例		
歩きたばこや自転車に乗りながらの喫煙はしない。	携帯灰皿を使い、ポイ捨てはしない。	子ども、妊婦、患者など健康影響が大きいとされる人の周りで喫煙しない。
自宅の庭などでも周囲に煙が流れる場合は喫煙を控える。	店の入口付近で喫煙しない。(煙が中に流れる場合があります)	人通りを避け、喫煙は周囲に人がいない場所に移動しましょう。

イエローグリーンキャンペーンを知っていますか？ ～受動喫煙のない優しい街へ～

イエローグリーンは、受動喫煙をしたくない・させたくない気持ちを周りの人に伝える色です。
長崎県佐世保市民のアイデアで平成15年にアウェアネスリボン運動として始まり、受動喫煙防止のシンボルカラーとして、全国各地でリボンの配布やライトアップ活動などが展開されてきました。
受動喫煙の防止は、あなた自身、そして大切な人の健康を守ります。盛岡市でも、イエローグリーンキャンペーンを通じて、受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発、喫煙マナーの向上に取り組んでいます。

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
12/3(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
12/10(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
12/17(日)	盛医接骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
12/24(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
12/31(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

広告

たかしクリニック

国道4号沿いに新築移転しました

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 9:00～12:00
午後 1:30～5:30

院長 黒田 敬 ■ 休診日 水・日・祝日 ■ 駐車場有

盛岡市東仙北二丁目4-28 TEL019-681-6731 たかしクリニック 検索

広告

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
特定健診/乳がん検診

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00～12:00
14:00～18:00(最終受付17:45まで)

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
盛岡市上田1丁目19 Tel.019-601-6615 ちえクリニック盛岡 検索

広告

日曜診療・往診・訪問診療

医療法人 ちだ内科・外科クリニック [院長] 千田 明紀

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00～12:00
15:00～17:30

休診日 金曜午後、土曜、祝日、第2・4・5日曜

TEL019-604-3755 www.chida-clinic.com

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

日	区分	名称	所在地	電話番号
11/19(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
	内	白井循環器呼吸器内科	松園二丁目2-10	662-9845
	外	盛岡ふじさわ整形外科クリニック	本宮三丁目9-13	613-5274
	小	白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	歯	橋浦歯科診療所	西松園一丁目3-8	662-8151
	薬	木の実薬局 のぞみ薬局 大和薬局	津志田中央三丁目7-8 松園二丁目3-3 本宮三丁目9-9	656-0700 662-7733 656-9650
11/23(木)	内	まさど脳神経内科クリニック	向中野五丁目18-30	601-5800
	内	石井内科消化器科医院	東緑が丘23-26	662-1615
	外	ヒロバンスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	小	中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	はし歯科こども歯科	みたけ二丁目21-38	648-0035
	薬	アイランド薬局盛南店 しんせい薬局 マリン薬局 ミルキー薬局	向中野五丁目18-30 東緑が丘23-8 松園二丁目37-8 上厨川字杉原50-48	656-0700 662-7733 656-9650 662-0201
11/26(日)	内	菜園循環器内科医院	菜園一丁目4-7	626-3211
	内	松園第二病院	西松園三丁目22-3	662-0100
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	小	杜のこどもクリニック	西仙北一丁目15-7	681-3575
	歯	瀬川歯科医院	志家町9-12	622-3508
	薬	菜園薬局 共創未来松園薬局 リーフ薬局	菜園一丁目5-25 西松園三丁目20-12 向中野三丁目10-10	625-7521 664-0397 656-5877
12/3(日)	内	もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目3-2	606-6611
	内	盛岡つなぎ温泉病院	繋字尾入野64-9	689-2101
	外	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
	小	さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	歯	はだ歯科医院	みたけ四丁目36-36	681-1118
	薬	まごころ薬局 そうごう薬局盛岡つなぎ店 つくし薬局下の橋店 よつば薬局	中ノ橋通二丁目2-13 繋字尾入野64-9 大沢川原一丁目1-3 月が丘二丁目2-59	606-1231 691-7251 624-8730 643-2888

■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。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
栃内病院(西仙北一)	681-3575
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繋字尾入野)	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
若手医科大学付属病院(天中町) 613-7111
若手県立中央病院(上田一) 653-1151
盛岡赤十字病院(三本柳6) 637-3111

広告

士・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

診療時間 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!

TEL019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/