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。

健康づくり教室

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1**の健康教室を開催します。

- 都南老人福祉センター（下飯岡8）※同センターは4月から下飯岡8-100へ移転します
- 電話：3月19日(火)10時から

いきいき健康教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

介護予防にもなる、座ってできる卓球バレーをします。

- 3月28日(木)13時半～15時
- 松園地区公民館（東松園二）
- 17人※55歳以上
- 700円
- 電話：3月18日(月)10時から
- 1047077

表1　健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
4/4(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各15人	各500円※
4/11(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
4/18(木)		やさしいエアロビクス		
4/26(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

もりおか健康21プランシリーズ

質の良い睡眠で、こころも体も健康に！

健康増進課☎603-8309

人は人生の約3分の1を眠って過ごすといわれています。睡眠が不足すると注意力や集中力の低下や、からだの不調が現れます。また、睡眠時間が極端に短いと糖尿病や心疾患、認知症などの発症リスクが高まるとされています。

必要な睡眠時間は個人差があるとともに、年代によっても変化します。

今回は、身近な生活習慣である睡眠について目を向けてみましょう。

年代別　睡眠のポイント

＜子ども＞

小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間程度の睡眠時間を確保する。

＜成人＞

6時間以上を目安に睡眠時間を確保する。

＜高齢者＞

寝床にいる時間が8時間を超えないようにし、必要な睡眠時間を確保する。日中の長い昼寝はせず、活動的に過ごす。

良質な睡眠のためにできること

●環境づくり編

- 日光を浴びる
- 寝室にスマートフォンなどを持ち込まない
- 就寝1～2時間程度前に入浴する
- 静かな環境で、リラックスできる寝具を使う

●生活習慣編

- 適度に運動する習慣を身に付ける
- 夜食は控え、朝食を食べる
- 日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつける
- 眠れないときは無理に寝ようとせず、リラックスする

●嗜好品編

- カフェインを取りすぎない。夕方以降は取らない
- 深酒や寝るための飲酒をしない
- 喫煙は控える

これらを実践しても眠れないなどの症状が続く場合は、睡眠障害の可能性があります。

2週間以上眠れない、こころの悩みがある時は専門家に相談を

こころの相談窓口一覧

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		内科・小児科
		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。		
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日	17時15分～	内科・外科★
		土・日曜、祝日	8時半～	
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
3/20(水)	内	小坂内科消化器科クリニック	永井19-258-1	605-6050
		なかつか消化器内科クリニック	中太田新田25-270	613-2727
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	池田外科・消化器内科医院	境田町5-18	648-3200
	小	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	歯	みやのデンタルオフィス	中屋敷町7-17	643-5773
	薬	永井中央薬局	永井19-253-1	605-7050
		イース薬局	中太田新田25-140	656-8036
		アヤメ薬局	本町通三丁目19-31	654-1401
		みつや薬局	中屋敷町1-33	648-6060
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
3/24(日)	内	もりおか往診ホームケアクリニック	北飯岡三丁目20-3	614-0133
		メディケアプラザ中央通りクリニック	中央通三丁目16-23	654-3781
	外	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
	小	中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	松田歯科医院	中ノ橋通一丁目7-1-3階	624-8848
	薬	トマト薬局北飯岡店	北飯岡三丁目20-32	618-2657
		そうごう薬局盛岡中央通西店	中央通三丁目16-15	681-7101
		つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
3/31(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
		平野医院	西青山二丁目18-60	648-1395
	外	双木整形外科医院	月が丘二丁目5-23	646-3855
	小	杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	歯	守口歯科クリニック	西松園三丁目23-10	663-1717
	薬	木の実薬局	津志田中央三丁目7-8	656-0700
		すみれ薬局	西青山二丁目18-57	645-2311
		エイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454
		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

▶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

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
4/7(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
4/14(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
4/21(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
4/28(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

広告

日曜診療・往診・訪問診療　※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

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	○	○	○	○	○		△ 第1・3 午前のみ診療
15:00～17:30	○	○	○	○			

休診日　金曜午後、土曜、祝日、第2・4・5日曜

盛岡市東安庭一丁目23-60（ジョイス東安庭店南隣）

TEL 019-604-3755　ホームページ www.chida-clinic.com

←矢巾　↑明治橋　茶畑→　南大橋　北上川　4　389　●岩手自動車学校　●ジョイス東安庭店　当院　■駐車場有（18台）

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野 消化器内科・内科クリニック　[院長] 加藤 隆幸

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！

盛岡市天神町11-8　TEL 019-604-1123

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/

イベント情報

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。

盛岡劇場

〒020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげき八時の芝居小屋

IBC岩手放送の大塚富夫アナウンサーなどによる、森浩美原作『車輪の空気』の朗読劇。

- 3月28日(木)・29日(金)、20時～21時　各80人
- 前売り1000円、当日1200円
- 電話・窓口・応募フォーム：受け付け中
- 1038706

市民文化ホール

〒020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■パイプオルガン プロムナードコンサート

オルガニストの山口綾規さんがオルガンを演奏します。

- 4月18日(木)12時15分～12時45分
- 3月22日(金)から同ホールのほか、盛岡劇場、キャラホール（永井24）、姫神ホール（渋民字鶴塚）で整理券を配布※1人4枚まで
- 1039856

キャラホール

〒020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■ピアノ開放DAY

フルコンサートピアノ「スタインウェイD-274」2台で演奏できます。

- 4月20日(土)・21日(日)、10時～20時
- 鍵盤楽器の演奏経験者※18歳未満は保護者同伴
- 1人1時間1000円※1家族2時間まで
- 窓口・電話：3月27日(水)10時から※窓口優先
- 1034152

総合プール

〒020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

- 3月21日(木)～31日(日)、火・木・金曜は18時半～20時半、土曜は16時半～18時半、日曜は14時～16時
- 小学生～高校生
- 月4回コース3300円、月8回コース5500円
- 窓口・電話：随時受け付け
- 1037738

■水泳教室

幼児水泳・大人水泳・水中運動・アクアビクス教室。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 4月8日(月)～5月24日(金)
- 1024634

■フィットネス教室

内容や費用、定員など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 4月8日(月)～5月24日(金)
- 1047088

盛岡タカヤアリーナ

〒020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■卓球教室

- 4月4日(木)・11日(木)・26日(金)・5月2日(木)、全4回、10時～12時
- 32人※18歳以上　2800円
- 電話：3月18日(月)10時から
- 1029210

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■お子様連れOK！チアダンスエクササイズ教室

シェイプアップやストレス発散に効果的な、チアの動きを取り入れた有酸素運動をします。

- 4月23日(火)10時半～11時半
- 10人※18歳以上の女性
- 600円
- 電話：3月21日(木)10時から
- 1047092

太田テニスコート

〒020-0053 上太田穴口4-3
☎・ファクス658-0113

■盛岡シニアテニスアカデミー

①基礎コースと②実践コースに分かれて硬式テニスを学びます。

- ①5月10日～来年3月28日、金曜、全36回、13時～15時②5月16日～来年3月27日、木曜、全36回、13時～15時
- 各20人※60歳以上（女性は50歳以上）
- 各5万4000円※別途保険料が必要
- 窓口・電話・ファクス：3月22日(金)10時から4月5日(金)17時まで※定員を超えた場合は抽選　1047110

■盛岡パラテニスアカデミー

基礎コースと実践コースに分かれて硬式テニスを学びます。

- 5月12日～11月24日、日曜、全18回、11時～13時
- 各5人※障がいのある人
- 各9900円※別途保険料が必要
- 窓口・電話・ファクス：3月22日(金)10時から　1047111

ゆぴあす

〒020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■22周年感謝祭

アーティスティックスイミングや競泳エキシビション、○×クイズなどを楽しみます。

- 3月24日(日)10時半～12時

■フロア教室・水泳教室

フロア教室・水泳教室の参加者を募集します。詳しくは同施設ホームページをご覧ください。

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■森のちょこっと木工工作

伝統的な組子細工で約5㌢のチャームを作ります。

- 3月23日(土)～25日(月)、10時半～11時半・13時15分～14時15分・14時半～15時半
- 各5人※小学生以下は保護者同伴
- 各600円
- 電話：3月18日(月)9時から
- 1047159

サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表のとおり講座を開催します。

- 電話

表　サンライフ盛岡の講座内容など

講座名	日時	定員	内容（費用）	申し込み
おかしなお菓子体験～おだんごつくろう！～	4/19(金)・27(土) 13時半～15時半	各9人	みたらしやずんだ、しょうゆなどのだんご作り体験をします（各1000円）	3/23(土) 10時から
キャンバスを彩るウェルカムボード	4/20(土) 13時～15時半	8人	キャンバスに造花やカラフルな紐などを使ってウェルカムボードを製作します（2700円）	3/21(木) 10時から
ポルドブラ de 美姿勢	4/24(水) 10時～11時半	10人	ゆるやかな動きで、体の芯を意識した美しい姿勢に整える体操をします（800円）	3/19(火) 13時から
春を奏でる はじめての和音（かずね）	4/26(金) 13時半～15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音」で、春にちなんだ曲を演奏します（500円）	3/22(金) 10時から

中央公民館

〒020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366

■すきまの時間 おとなのためのおはなし会

おはなしボランティア「おはなしポット」による詩やエッセーなどの朗読や歌、さまざまな語りなど。

- 4月6日(土)14時～14時40分
- おおむね中学生以上
- 1041433

渋民公民館

〒028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354
kouza-himekami@mfca.jp

■ヒストリア玉山

講師の解説を聞きながら、玉山地域の見どころを歩いて巡ります。

- 4月19日・26日・5月10日、金曜、全3回、9時～13時
- もりおか近郊自然歩道生出コース、サクラパーク姫神（日戸字姥懐）、渋民近郊の旧跡
- 20人　1090円
- 往復はがき・メール：4月2日(火)必着　1034329

先人記念館

〒020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■没後五十年　池田龍甫展

日本画家の池田龍甫の絵画作品や遺品を展示。商家から寄贈されたひな人形の展示も同時開催します。

- 3月23日(土)～6月2日(日)※ひな人形展は4月21日(日)まで　1041592

原敬記念館

〒020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■生家公開

市指定文化財の原敬の生家を公開。

- 4月～10月の土・日曜と祝日、9時～16時　1020029

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

4　南大橋　ネクサス もりしげ→　せいりゅう薬局　新クリニック　有料老人ホーム絆　*丸庄クリーニング

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

広告に関するお問い合わせはナチュラルコム（株）☎019-652-9190へどうぞ

ちえ 内科・外科クリニック　院長 伊藤 千絵　マンモグラフィー検査有　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　● 駐車場有

盛岡市上田1丁目1-19　Tel.019-601-6615　ちえクリニック盛岡 検索

当院　岩手県立中央病院　4　けやき整形外科　ツルハドラッグ　ビッグハウス　セブンイレブン