

健康ガイド

第2期予防接種を受けましょう

無料で接種できます。

☎ 指導予防課 ☎603-8307

▶麻しん風しん

時 対 令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの子は令和9年3月31日まで

▶①日本脳炎②ジフテリア・破傷風

時 対 ①小学4年生から②小学6年生から、いずれも13歳の誕生日前日まで
※予診票は学校を通じて配布します

家族介護者リフレッシュ交流会

参加者同士でお茶会をしながら介護の悩みなどを共有しリフレッシュします。

時 8月27日(木)14時～16時

所 カフェカムオン (高松一)

対 認知症・要介護1以上・体に重度の障がいがある高齢者などを自宅で介護している家族※市内在住の人

定 10人※定員を超えた場合は初めての人・介護度の重い人を優先

印 電話：8月4日(火)9時～8月21日(金)17時

問 仁王・上田地域包括支援センター (上田一) ☎661-9700

旬の野菜で血圧コントロール!野菜摂取スコア測定会

指先で野菜摂取状況が分かるベジメータ®測定会を開催します。

時 8月28日(金)9時～13時

所 サン・フレッシュ都南店 (下飯岡21)

問 健康増進課 ☎603-8306 **ID** 1056469

笑顔ひまわり高松教室

介護予防を目的とした①リズム健康体操②太極拳③ピラティスの教室。

時 ①9月1日②9月8日③9月29日、火曜、13時半～15時

所 高松地区保健センター (上田字毛無森)

対 55歳以上 **定** 各12人 **料** 各500円

印 電話：8月4日(火)10時から

問 まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

ID 1056787

もりおかココカラダフェス

①ウォーキングと室内運動②さまざまな健康情報の展示などをします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

時 ①9月1日(火)9時～10時

半②9月1日～2日(火)

問 健康増進課 ☎603-8306

ID 1040613

時日時 **所**場所 **対**対象 **定**定員 (※先着 ※抽選) **料**料金 **印**申し込み **他**その他 **問**問い合わせ **ID**広報ID

「睡眠の役割と快眠のポイント」の講演会

眠りと咳のクリニック虎ノ門の柳原万里子医師による講演。

時 9月2日(火)14時～15時半

所 市保健所 (神明町)

定 会場でのオンライン受講80人 **料**、Zoomでの受講100人 **料**

印 電話・応募フォーム：8月

5日(火)10時から

問 健康増進課 ☎603-8309

ID 1037276

自分も家族も困らない 認知症講座

認知症について理解を深める講座。

時 9月2日(火)10時～11時半

定 40人 **料**

印 往復はがき・ファクス・応募フォーム：8月19日(火)必着

所 **問** 中央公民館 (愛宕町) ☎654-5366・ファクス653-3505

高齢者向け健康づくり

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。タオルと飲み物を持参。

印 電話：8月18日(火)13時から

所 **問** 都南老人福祉センター (下飯岡8) ☎638-1122

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
9/3(火)		リフレッシュ体操	15人 料	
9/10(火)	10時半	かんたんコロコロつどりん体操教室	各20人 料	各500円※
9/17(火)	11時半	やさしいエアロビクス		
9/25(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

結核レントゲン検診

結核レントゲン検診を表2のとおり実施します。

対 65歳以上

印 自宅に届いた受診券に必要な事項を記入し、会場へお越しください

問 指導予防課 ☎603-8244 **ID** 1006625

表2 結核レントゲン検診の日程

会場・所在地	時間
9/3(火)	
ジョイス長橋台店 (長橋町)	9:30～10:30
土淵地区活動センター (前潟四)	11:00～11:30
御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場 (繁大橋南園地)	13:30～14:00
猪去振興センター (猪去外久保)	14:30～15:00
9/4(金)	
西部公民館 (南青山町)	9:30～10:00
マイヤ青山店 (青山一)	10:30～11:00
いわて生協ベルブ青山 (青山四)	13:00～13:30
県青少年会館 (みたけ三)	14:00～14:30
9/8(火)	
ジョイス本町店 (本町通一)	9:30～10:30

すてきなキッチン栄養教室

保健師と管理栄養士による高血圧を防ぐ生活習慣と食事についての講話。

時 ①9月4日(金)②9月8日(火)、11時～12時

所 ①都南公民館 (永井24) ②市保健所 (神明町)

対 20歳以上 **定** ①40人 **料** ②30人 **料**

印 電話・応募フォーム：8月4日(火)10時から

問 健康増進課 ☎603-8306

シルバーリハビリ体操指導者養成講習会

シルバーリハビリ体操3級指導者の認定が受けられる講習会。

時 9月8日(火)・10日(水)・15日(火)・24日(水)・29日(火)、全5回、9時半～16時

所 総合福祉センター (若園町)

対 18歳以上の市民と市内に通勤・通学している人 **定** 30人 **料**

印 電話・応募フォーム：8月3日(月)から

問 長寿社会課 ☎613-8144

ID 1023903

統合失調症の家族講座

精神科医師などによる統合失調症に関する講話。

時 9月16日(火)・28日(月)・30日(火)、14時～15時半 **所** 市保健所 (神明町)

対 統合失調症患者を持つ家族※初回は誰でも参加できます。 **定** 各40人 **料**

印 電話・応募フォーム：8月6日(水)10時から

問 健康増進課 ☎603-8309

食の安全安心を考える講座

①「食中毒」②「輸入食品」をテーマにした講座。対象など詳しくは、県ホームページをご覧ください。

時 ①8月21日(金)10時半～12時

②21日13時半～15時

所 盛岡タカヤアリーナ (本宮五)

問 県県民くらしの安全課 ☎629-5385

8月の休日・夜間診療

症状が比較の軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	診療時間	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時半	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) ※休憩時間間がある場合があります	内科・外科 小児科・歯科薬局

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

- 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

☆休日救急当番医・薬局 ※往診はできません。混雑状況などにより早めに受け付けを終了する場合があります

医療機関名	所在地	電話
8/2(日)		
たけ循環器内科クリニック 内	北飯岡一	656-5855
澤田内科医院 内	上田一	654-1007
松尾医院 外	みたけ二	681-2916
みうら小児科 小	中野一	622-9591
小笠原歯科医院 歯	清水町	623-7227
本宮センター薬局 薬	北飯岡一	656-5867
上田薬局 薬	上田一	625-5612
シリウス薬局 薬	みたけ二	613-7151
なかのユニオン薬局 薬	中野一	652-6587
8/9(日)		
開運橋消化器内科クリニック 内	大通三	613-3336
赤坂医院 内	名須川町	624-1225
八角病院 内	好摩字夏間木	682-0201
くほ脳神経外科・頭痛クリニック 外	津志田16	639-0123
しおはたファミリークリニック 小	中ノ橋通一	656-7339
じろう歯科クリニック 歯	開運橋通	622-4755
銀河薬局開運橋店 薬	大通三	601-5562
ポプラ薬局 薬	名須川町	652-3010
みんと薬局 薬	津志田16	632-3086
もなか薬局 薬	中ノ橋通一	656-0483
どんぐり薬局さかな町 薬	中ノ橋通一	656-9700
8/11(木)		
工藤内科ハートクリニック 内	肴町	653-6811
かなざわ内科クリニック 内	上堂一	647-3057
エールクリニック盛岡 外	中ノ橋通一	658-8282
さいとう小児科クリニック 小	月が丘二	643-7171
岡田歯科医院 歯	中ノ橋通二	629-2526
中ノ橋薬局 薬	中ノ橋通一	624-2823
なごみ薬局 薬	上堂一	648-0753
村源薬局 薬	肴町	623-1211
よつば薬局 薬	月が丘二	643-2888
8/16(日)		
船山内科クリニック 内	下ノ橋町	606-0812
水沼内科循環器クリニック 内	中央通二	604-8002

< 告 > 広告掲載に関するお問い合わせは、ナチュラルコム㈱ ☎652-9190へどうぞ

W**わたなべ****内 科 クリニック****脳神経内科**

脳神経内科・内科 リハビリテーション科・脳神経外科・整形外科

【院長】 渡邊 活見 日本神経学会 神経内科専門医

診療時間

月 火 水 木 金 土

休診日/日曜、祝日

午前 9:00～12:30

午後 2:00～ 6:00

盛岡市高松三丁目9-8

TEL019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

至盛岡第三馬場

★**当院**★

★**駐車場**★

高松神社

高松の池

ファミリーマート

4

ファミリーマート 岩手銀行 高松支店

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

TEL019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

岩大附属小

至国道4号

当院

■城南小

至天満宮

小林眼科

診療時間(受付時間)

月 火 水 木 金 土

9:00～12:30 (9:00～12:00)

14:00～18:00 (14:00～17:30)

盛岡迎賓館

ワークマン 盛岡中野店

コバコン

ぼっともつと

盛岡典礼会館

当 院

日・祝日休診

020-0816 盛岡市中野1-9-12

Tel.019-624-2611