

健康ガイド

①成人検診②国保特定健康診査③後期高齢者健康診査はお早めに

検診期間が終了する10月は、受診希望者が集中し医療機関が大変混み合います。早めの受診にご協力をお願いします。

☎ ①企画総務課☎603-8301②健康保険課業務係☎626-7527③健康保険課高齢者医療係☎613-8439
ID ①1006534 ②1003583 ③1003621



高齢者eスポーツ体験会

脳のトレーニングになるeスポーツを通じて仲間や友人をつくりませんか。

時 9月25日(金)14時～16時
所 愛宕山老人福祉センター(愛宕町)
対 65歳以上 定 20人(※)
申 窓口・電話・ファクス・メール: 9月1日(火)9時から
問 長寿社会課☎613-8144・ファクス653-2839
✉chouju@city.morioka.iwate.jp
ID 1049935

家族のため、自分のための介護教室

介護についての基礎知識、介護が必要な人への対応などを学びます。

時 10月1日・8日・15日・22日、木曜、全4回、10時～12時
所 西部公民館(南青山町) ※最終日は青山和敬荘(南青山町) 定 16人(※)
申 電話・応募フォーム: 9月4日(金)10時から
問 西部公民館☎643-2288 ID 1055831

感染症の流行前に予防接種を

問 指導予防課☎603-8307

▶高齢者①インフルエンザ(標準量)②新型コロナウイルス感染症予防接種

時 10月1日(木)～来年1月31日(日)
対 65歳以上または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害のため身体障害者手帳1級の人 ※接種時に手帳を持参
¥ ①2700円②7600円 ※市民税非課税世帯と生活保護世帯は事前申請で無料 ID 1006517
▶中学生までのインフルエンザ予防接種への補助
1回当たり2000円を補助します。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。

時 10月1日(木)～来年2月28日(日)
ID 1024312

時日時 所場所 対対象 定定員(※先着 ※抽選) ¥料金 申申し込み 他その他 問問い合わせ ID広報ID

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。

申 電話: 9月18日(金)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
10/1(木)		リフレッシュ体操	15人(※)	
10/8(木)	10時半～	かんたんコロコロつどりん体操教室	各20人(※)	各500円※
10/15(木)	11時半～	やさしいエアロビクス		
10/23(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

介護予防教室

初級編は軽めの体操など、中級編はより体を動かしたい人向けの体操。

対 65歳以上 時 所 定 表2のとおり
申 電話: 初級編は9月7日(月)から、中級編は受け付け中 問 長寿社会課☎613-8144 ID 1037366

楽しく体を動かす「健康体操」

時 10月7日(水)10時～12時
所 乙部農業構造改善センター(乙部6)

表2 介護予防教室の日程など

期日	時間	会場	定員(※)	申し込み
10/6・11/10・12/1・来年1/5・2/2・3/2、火曜	13時半～15時	仙北地区活動センター(仙北二)	20人 ※中級	岩手県予防医学協会☎638-4886 平日9時～17時
11/2～来年3/29、月曜 ※11/23・1/11・3/22を除く			20人	
11/4～来年3/17、水曜 ※12/30を除く	10時～11時半	青山老人福祉センター(青山三)	20人	㈱TONAN☎638-1208 平日10時～17時
10/22・11/26・12/24・来年1/28・2/25・3/25、木曜	10時～11時半	都南老人福祉センター(下飯岡8)	15人 ※中級	
11/6～来年3/19、金曜 ※1/1を除く	13時半～15時	永井地域交流活性化センター(永井23)	15人	まつぞのスポーツクラブ☎663-9280 平日10時～16時
10/29～来年3/18、木曜 ※12/31・2/11を除く	13時半～15時	みたけ老人福祉センター(みたけ三)	15人	
11/2～来年3/29、月曜 ※11/23・1/11・3/22を除く	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	10人	ウエルシア薬局盛岡前九年店☎641-5811 8時～24時
11/11・11/25・12/9・来年1/13・2/10・3/10、水曜	13時半～15時	イオンモール盛岡(前湯四)	20人 ※中級	

もりおか健康21 プランシリーズ

今日からできる「+10」で健康寿命を伸ばそう！

普段から体を動かすことで、糖尿病や心臓病などさまざまな病気のリスクを下げるができます。日常生活の中で体を動かす時間を10分増やすことから始めてみませんか。

問 健康増進課☎603-8306

自分の生活スタイルに合わせて「+10」に取り組みましょう！

▶職場で

- ・自転車で通勤、徒歩通勤で早歩きをする
- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・30分に1度立ち上がり、3分程度体を動かす

▶家庭で

- ・散歩で歩く時間を10分(約1000歩)増やす
- ・近所の商店街に歩いて買い物に出かける
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ

▶地域で

- ・近くの公園や運動施設を利用しリフレッシュ
- ・休日には家族や仲間と外出を楽しむ

運動(日常生活の動作を含む)の目安

▶成人: 1日60分以上(1日約8000歩以上)

▶高齢者: 1日40分以上(1日約6000歩以上)

参考: 厚生労働省「アクティブガイド2023」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 成人版」

定 12人(※) 申 電話: 9月16日(水)10時から
問 乙部地区公民館☎696-2081
ID 1058000

笑顔いまわり高松教室

介護予防を目的とした①気功健康体操②笑顔いきいきリズム体操③レインボー体操。

時 ①10月13日②10月20日③10月27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)
定 各12人(※) ¥ 500円
申 電話: 9月3日(木)10時から
問 まつぞのスポーツクラブ☎663-9280
ID 1057117

健康いきいきスポーツ

ストレッチポール®、スモールボールを使用した健康体操。
時 10月14日(水)10時～11時半 定 25人(※)
¥ 30円 申 窓口・電話: 9月15日(火)10時から
問 所 西部公民館(南青山町)☎643-2288
ID 1057106

9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) ※休憩時間帯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。

☆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
9/6(日)		
もりおか往診ホームケアクリニック(内)	北飯岡三	614-0133
池田内科(内)	上太田弘法清水	659-0310
盛南整形外科スポーツ＆リハビリテーション(外)	永井24	613-7171
西島子どもクリニック(小)	上田一	651-1369
小田中歯科医院(歯)	湯沢西三	637-7774
トマト薬局北飯岡店(薬)	北飯岡三	618-2657
上太田薬局(薬)	上太田弘法清水	658-1055
エムツー調剤薬局永井店(薬)	永井24	605-7050
あおば薬局上田店(薬)	上田一	622-0370
9/13(日)		
循環器内科金矢クリニック(内)	津志田中央三	601-2900
久保田医院(内)	大館町	646-9090
栃内病院(外)	西仙北一	681-3575
よしだクリニック(小)	西仙北一	635-8341
本宮歯科(歯)	本宮四	635-2464
木の実薬局(薬)	津志田中央三	656-0700
さんべい薬局(薬)	大館町	641-0335
そうごう薬局西仙北店(薬)	西仙北一	613-8971
ひばり薬局(薬)	西仙北一	635-9797
9/20(日)		
小坂消化器内科クリニック(内)	永井24	605-6050
くどう医院(内)	前九年三	647-3251
八角病院(内)	好摩字夏間木	682-0201
ちえ内科・外科クリニック(外)	上田一	601-6615
森田小児科医院(小)	緑が丘四	662-3326
小山田歯科クリニック(歯)	南青山町	643-4618
エムツー調剤薬局永井店(薬)	永井24	605-7050
前九年薬局(薬)	前九年三	648-8101
リープ薬局(薬)	上田一	601-3030

医療機関名	所在地	電話
調剤薬局アスティこうの(薬)	緑が丘四	662-2877
つくし薬局盛岡中央店(薬)	上田一	681-8773
9/21(月)		
ゆい内科呼吸器科クリニック(内)	向中野二	631-1159
ちばクリニック(内)	中央通三	605-8300
盛岡ふじさわ整形外科クリニック(外)	本宮三	613-5274
村田小児科医院(小)	紺屋町	622-7132
かなざわ歯科クリニック(歯)	本町通二	618-2399
むかいなかの調剤薬局(薬)	向中野二	631-3100
たんぼば薬局桜城店(薬)	中央通三	626-1121
大和薬局(薬)	本宮三	656-9650
こんや町薬局(薬)	紺屋町	653-1521
ファーマ・ラボ薬局上田店(薬)	上田一	681-4371
9/22(火)		
おおどり鎌田内科クリニック(内)	大通二	606-5161
大屋内科胃腸科クリニック(内)	西青山一	647-3255
ヒロバラスクリニック(外)	松園二	664-6037
川久保病院(小)	津志田26	635-1305
金子歯科医院(歯)	肴町	622-2842
大通よつば薬局(薬)	大通二	681-4091
西青山薬局(薬)	西青山二	601-4141
マリーン薬局(薬)	松園二	664-0566
オーロラ薬局(薬)	南仙北三	635-1233
調剤薬局ツルハドラッグ上田店(薬)	上田一	624-8489
9/23(水)		
本宮Cクリニック(内)	向中野三	631-2381
かねこ内科クリニック(内)	月が丘一	647-3333
八角病院(内)	好摩字夏間木	682-0201
公園通りクリニック(外)	菜園一	625-3008

子どもの具合が悪くなったら

- ▶看護師に電話で相談できます(年中無休)
経験豊富な看護師に、病気への対処や受診について相談できます。
問 ☎605-9000または #8000
時 19時～23時: こども救急相談電話(県内の看護師が対応)
23時～翌日8時: こども夜間ケアダイヤル(県外の看護師が対応)
- ▶医療機関を受診するときは
日曜・祝日の日中(9時～17時)は「☆休日救急当番医」を、夜間(19時～23時)は「市夜間急患診療所」を受診してください。
- ▶特に症状が重い場合は「小児救急入院受入当番病院」へ

症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。
※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
時 17時～翌朝9時 ※土曜は13時から 小児救急入院病院▶

内 内科 外 外科・整形外科 小 小児科
歯 歯科 薬 薬局

医療機関名	所在地	電話
臼井循環器呼吸器内科・小児科(小)	松園二	662-9845
駅西通り おぼら歯科医院(歯)	盛岡駅西通一	652-2928
リーフ薬局(薬)	向中野三	656-5877
みつばち薬局(薬)	月が丘一	647-3888
イース薬局SAIEN(薬)	菜園一	681-2116
のぞみ薬局(薬)	松園二	662-7733
リード薬局(薬)	上田一	622-9700
9/27(日)		
まさと脳神経内科クリニック(内)	向中野五	601-5800
盛岡つなぎ温泉病院(内)	繁字尾入野	689-2101
細井外科医院(外)	大沢川原一	624-2715
社のこどもクリニック(小)	向中野三	631-1160
かみはら歯科医院(歯)	中ノ橋通一	654-4181
アイランド薬局盛南店(薬)	向中野五	656-6123
そうごう薬局盛岡つなぎ店(薬)	繁字尾入野	691-7251
つくし薬局下の橋店(薬)	大沢川原一	624-8730
リーフ薬局(薬)	向中野三	656-5877

接骨院の休日当番 時 10時～16時

実施日	名称(所在地)	電話
9/6(日)	もみやや整骨院(本宮四)	601-6778
9/13(日)	コスモ整骨院(緑が丘四)	681-3328
9/20(日)	接骨院りゅう(本宮一)	636-0066
9/27(日)	みかわ接骨院(西仙北一)	681-2577

※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

茶畑内科消化器内科クリニック【院長】安孫子 幸人
寄り添う診療を大切に

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	●	休	●	休	休

休診日/木・土午後、日、祝日 盛岡市茶畑1丁目8-2
TEL 019-613-3107

盛岡市各種成人検診の予約を受付しております

※詳しくは当院ホームページにてご確認をお願いいたします

6月にリニューアル! 当院HP▶

当院

駐車場 9台完備(医院前 第2駐車場 駐車場4台 第2駐車場 駐車場5台 ルナ調剤薬局横前)

タルトタタン 八幡町本店様 茶畑歯科医院様

盛岡八幡宮

盛岡バイパス4号線

矢巾方面

宮古方面

盛岡迎賓館 4

茶畑交差点

ワークマン 盛岡中野店

盛岡 典礼会館

< 広 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

土・日を含む全診療日、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!

盛岡市天神町11-8
TEL 019-604-1123

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

糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい
【日本糖尿病学会認定専門医】
いしい内科・糖尿病クリニック
内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休	休

備考 ただし、土曜日は午前9:00～12:00

電話での予約お問い合わせ 019 (601)2277

月～土 9:30～13:00 月・火・木 14:00～17:30

岩手銀行 中ノ橋支店 盛岡バスセンター

中ノ橋 中ノ橋通 水晶室ビル4階

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20 水晶室ビル4階

当院

中ノ橋通 水晶室ビル4階

小林眼科 保険医療機関 労災保険指定診療所

白内障・日帰り手術応需

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)	○	○	○	×	○	×

日・祝日休診 020-0816 盛岡市中野1-9-12
Tel. 019-624-2611

盛岡迎賓館 4

当院

コバコン

ほっともっ

茶畑交差点

ワークマン 盛岡中野店

盛岡 典礼会館

わたなべ 内科 脳神経内科クリニック
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	●	●	●	●	●	●	休
午後2:00～6:00	●	●	●	●	●	●	休

盛岡市高松三丁目9-8
TEL 019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

至盛岡第三高 大がねの松田

当院 駐車場有

高松神社

高松の地

ファミー 岩手銀行 高松支店