健康ガイド

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

結核レントゲン集団検診

検診車が市内を巡回し、集団検診をします。

時 所 **表1**のとおり

対 自宅に受診券が届いた65歳以上

問 住民福祉課☎683-3869 ID 100662

表1　結核レントゲン検診の日程など

期日	時間	会場
10/22㈭	9時半～11時半	玉山地区公民館（日戸字鷹高）
10/25㈰	9時半～11時半 13時半～15時	玉山総合福祉センター（渋民字泉田）
10/28㈫		好摩地区公民館（好摩字野中）
11/4㈫		玉山総合福祉センター

かんたん！やさしいeスポーツ

ゲーム「太鼓の達人®」をします。

時 10月29日㈭10時半～11時半

対 おおむね60歳以上　定 15人㊫

申 電話：10月4日㈰13時から

所 問 都南老人福祉センター（下飯岡8）☎638-1122

足腰ゲンキ筋力・脳力アップ

時 11月4日～12月2日、水曜、全5回、13時半～14時半

対 50歳以上　定 18人㊫　¥ 4000円

申 電話：10月7日㈫10時から

所 問 市立武道館（住吉町）☎654-6801

ID 1053141

“疲れを溜めない”カラダ作り講座

体の調子を整える運動で、不調を改善したり、代謝を上げたりする教室。

時 11月5日㈭10時半～11時45分

所 イオンモール盛岡（前潟四）　定 20人㊫

申 電話：10月7日㈫10時から

問 健康増進課☎603-8306　ID 1056222

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2**の健康教室を開催します。タオルと飲み物を持参。

申 電話：10月20日㈫13時から

所 問 都南老人福祉センター（下飯岡8）☎638-1122

表2　健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/5㈭	10時半～11時半	リフレッシュ体操	15人㊫	各500円※
11/12㈭		かんたんコロコロつどりん体操教室	各20人㊫	
11/19㈭		やさしいエアロビクス		
11/27㈮		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

実践！正しいラジオ体操

ラジオ体操第1の正しい動き方を学びます。

時 11月6日㈮10時15分～11時半

所 市保健所（神明町）　定 20人㊫

申 電話・応募フォーム：10月5日㈪10時から

問 健康増進課☎603-8306

ID 1022919

笑顔ひまわり高松教室

介護予防のための①リズム健康体操②脳の活性化運動③太極拳。

時 ①11月10日②11月17日③11月24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㊫　¥ 各500円

申 電話：10月2日㈮10時から

問 まつぞのスポーツクラブ☎663-9280

ID 1058241

コツコツ予防！骨粗しょう症予防教室

保健師や栄養士などから骨を元気に保つためのコツやレシピを学びます。試食付きです。

時 11月27日㈮10時半～12時

所 市保健所（神明町）　定 40人㊫

申 電話：10月6日㈫10時から

問 健康増進課☎603-8306

心のサポーター養成研修

身近な人を支援する「心のサポーター」になるために心の不調やセルフケアについて学びます。

時 12月1日㈫13時半～15時45分

所 勤労福祉会館（紺屋町）

定 100人㊫

申 電話・応募フォーム：10月13日㈫10時から

問 健康増進課☎603-8309　ID 1052976

子どもの麻しん風しん予防接種

①第1期と②第2期があります。

時 ①通年②来年3月31日㈫まで

対 ①1歳の子②令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの子

問 指導予防課☎603-8307

ID 1029747

市8020歯科保健大会

健康な口腔（こうくう）機能の維持向上のための講演など。

時 11月1日㈰9時50分～11時45分

所 キオクシア アイーナ（盛岡駅西通一）

問 市歯科医師会☎651-1170

いわてピンクリボンフェスタ

問 いわてピンクリボンの会☎656-8224

▶ウェブ講演会

県立中部病院の梅邑（うめむら）明子先生による早期乳がんの治療についての講演とトークセッション。

時 10月18日㈰14時～15時半

所 県予防医学協会（北飯岡四）　定 200人

申 応募フォーム：受け付け中

▶スマイルウォーク

乳房の健康チェックを呼びかける行進に参加しませんか。

時 10月25日㈰9時半～12時

所 集合・解散は盛岡城跡公園多目的広場（内丸）

家族を支える方のための講演会

心の不調を持つ人やひきこもり、依存症などの人の家族向けの講話。

時 10月15日㈭14時～16時

所 紫波町情報交流館（紫波町）

申 電話・応募フォーム：受け付け中

問 県央保健所☎629-6574

こころの電話&Chat相談

どんなお話でもお聴きします。一人で悩まず、まずはご相談ください。

時 来年1月23日㈯まで。電話は土曜の14時～22時。chat（チャット）相談は水・土・日曜の18時～22時

問 （一社）日本産業カウンセラー協会☎0120-018-522

もりおか健康21プランシリーズ

心とカラダに美味しいごほうび！

もりおか元気サポート店に行こう！

このステッカーが目印！

問 健康増進課☎603-8305

「外食も楽しみたいけれど、健康にも気を付けたい！」そんな皆さんの思いに応えるため、市と市内の飲食店がタッグを組んで「もりおか元気サポート店」の登録制度を実施しています。登録店では、美味しくて体にやさしいメニューや、健康づくりに役立つサービスをご用意しています。

毎日の食事を、もっと楽しく、もっと健康に。ぜひ、お近くの「元気サポート店」をご利用ください。

登録店にはこんなメニューが

- 主食・主菜・副菜が揃ったメニュー
- 塩分控えめメニュー
- 栄養成分表示があるメニュー
- 野菜たっぷりメニュー
- 朝食メニュー

<広　告>

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

盛岡市各種成人検診の予約を受付しております

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

※詳しくは当院ホームページにてご確認お願いいたします

6月にリニューアル！当院HP▶

盛岡市茶畑１丁目8-2　☎019-613-3107

10月の休日・夜間診療

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	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
		※年中無休。受け付けは23時まで。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～	
		※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	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。

▲２次救急医療機関の受入診療科

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）

※10月1日から24時間対応（小児救急医療電話相談）に変更

▶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

小児救急受入病院▶

☆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

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
10/4㈰		
茶畑内科消化器内科クリニック 内	茶畑一	613-3107
松園第二病院 内	西松園三	662-0100
双木整形外科医院 外	月が丘二	646-3855
山口クリニック 小	滝沢市	641-6818
手代森歯科クリニック 歯	手代森7	675-1133
ルナ薬局茶畑店 薬	茶畑一	601-5715
共創未来松園薬局 薬	西松園三	664-0397
エイシン薬局 薬	月が丘二	641-0454
キリン薬局 薬	滝沢市	647-8535
10/11㈰		
菜園循環器内科医院 内	菜園一	626-3211
石井内科消化器科医院 内	東緑が丘	662-1615
八角病院 内	好摩字夏間木	682-0201
鈴木整形外科 外	本宮字石仏	658-0202
川久保病院 小	津志田26	635-1305
ゆいとぴあ歯科医院 歯	本宮六	631-2222
菜園薬局 薬	菜園一	625-7521
しんせい薬局 薬	東緑が丘	663-2366
サンケア薬局盛岡長橋店 薬	長橋町	601-4777
オーロラ薬局 薬	南仙北三	635-1233
10/12㈪		
もりおか胃腸科内科クリニック 内	中ノ橋通二	606-6611

医療機関名	所在地	電話
三愛病院 内	月が丘一	641-6633
ヒロバランスクリニック 外	松園二	664-6037
小林小児科クリニック 小	三本柳11	638-0404
みどりが丘歯科クリニック 歯	緑が丘三	663-5313
まごころ薬局 薬	中ノ橋通二	606-1231
月が丘薬局 薬	月が丘一	648-3939
みずほ薬局月が丘 薬	月が丘一	601-8211
マリーン薬局 薬	松園二	664-0566
ワカバ薬局都南店 薬	三本柳11	637-6011
10/18㈰		
いわて飯岡駅前内科クリニック 内	永井17	637-1177
おいかわ内科クリニック 内	上田一	622-7400
八角病院 内	好摩字夏間木	682-0201
かとう整形外科クリニック 外	中央通二	622-2555
さいとう小児科クリニック 小	月が丘二	643-7171
きたがわ歯科クリニック 歯	長田町	656-7555
いわて飯岡駅前薬局 薬	永井17	656-1310
あおば薬局上田店 薬	上田一	622-0370
そうごう薬局盛岡中央通店 薬	中央通二	613-6671
よつば薬局 薬	月が丘二	643-2888
10/25㈰		
大通りクリニック 内	大通一	656-8037
森谷医院 内	高松三	663-1247

医療機関名	所在地	電話
たぐち脳神経外科クリニック 外	本町通一	621-1234
しおはたファミリークリニック 小	中ノ橋通一	656-7339
きむら歯科医院 歯	緑が丘三	662-9252
菜園よつば薬局 薬	大通一	681-3222
どんぐり薬局たかまつ 薬	高松三	661-6995
アイリス薬局 薬	高松三	665-3030
下小路薬局 薬	愛宕町	604-9101
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

接骨院の休日当番

時 10時～15時

実施日	名称（所在地）	電話
10/4㈰	村上整骨院（青山一）	645-2313
10/11㈰	さとう整骨院（月が丘一）	641-7586
10/18㈰	小山田接骨院（東松園二）	663-2574
10/25㈰	小笠原整骨院（好摩字上山）	682-0106

※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

<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

企業も地域も人も、元気にする広告会社です。

新聞　テレビ　ラジオ　市町村広報誌
マーケティング　イベント　サイン広告　各種印刷物

お客様のPRをお手伝いします！　令和８年度「広報もりおか」広告取扱代理店

盛岡市盛岡駅前通13-23 阿部ビル4F

TEL 019-652-9190　Natural Com.　ナチュラルコム株式会社

E-mail office@naturalcom.jp　www.naturalcom.jp

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

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

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
午前9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後2:00～ 6:00	●	●	●	／	●	／

休診日／日曜、祝日

駐車場有(19台)

盛岡市高松三丁目9-8

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

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