

広報 もりおか MORIOKA

2018 (平成30) 年 7月15日号 (No.1485)

お知らせ版

目次	
1・10	子育て情報広場
2〜3	介護予防特集
4〜5	健康ひろば
6〜7	イベント情報
8〜9	もりおかインフォ

発行：盛岡市

☎020-8530盛岡市内丸12-2
☎019-651-4111 (代表)
ファクス：019-622-6211
発行部数：14万3360部
編集：市長公室広聴広報課
☎019-613-8369 (直通)
info@city.morioka.iwate.jp
記事の無断転載を禁じます。

子育て情報ひろば

<マークの見方>

🕒 日時 📍 場所 👤 定員、対象 💰 費用 📧 申し込み
📠 ファクス 📞 問い合わせ 🆔 広報ID 🏠 託児

※特に記載がない場合は無料 ※記載されている申込開始日時から先着順に電話受け付け

子育てを楽しむ

子育て支援センター ☎651-8580

赤ちゃんとの遊びや読み聞かせなど、子育て支援の場を開設します。時間はいずれも10時〜11時半。当日会場へどうぞ。

▶ぴよぴよルーム

🕒 7月20日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、8月7日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)

👤 0歳の子と保護者

▶にこにこルーム

🕒 8月3日(金)

📍 都南公民館(永井24)

👤 0歳〜3歳の子と保護者

▶こんにちはママさん講座

「あんあんコース」

育児・離乳食のアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など。

🕒 8月23日・30日、木曜、全2回、10時〜11時半

📍 西部公民館(南青山町)

👤 30組※30年1月〜3月生まれの子と保護者 💰 100円

📞 電話：7月25日(火)10時から

■市立保育園の一斉園開放

🕒 7月17日・24日・8月14日、火曜、9時半〜11時

👤 0歳〜就学前の子と保護者や妊婦

ママとキッズの交流広場 たんたん

杜陵児童センター ☎623-0465

次の日程で杜陵児童センター(清水町)の全館を無料開放します。申し込み不要、時間内いつでもどうぞ。読み聞かせもあります。

🕒 8月22日・9月19日・10月17日・11月21日・12月12日・来年1月23日・2月20日・3月6日、水曜、10時半〜12時※読み聞かせは11時から

👤 乳幼児と母親

ベビーマッサージ教室

盛岡体育館 ☎652-8855

オイルを使った赤ちゃんのマッサージと触れ合い遊び。

🕒 8月24日〜9月7日、金曜、全3回、10時半〜12時

👤 10組※生後2カ月からハイハイ

前の子と保護者

💰 4320円

📞 電話：7月18日(火)9時から

🆔 1023621

ママのじぶん時間×わたし・ボクのごはん作り

もりおか女性センター ☎604-3303

子どもが準備から後片付けまでを実習する食事作りと、母親のためのリラックス講座。

🕒 8月25日(土)10時半〜13時半

📍 同センター(中ノ橋通一)など

👤 10組※働いている母親と小学1〜3年生の子。定員を超えた場合は抽選

🏠 5人※6カ月以上の未就学児。要予約

📞 電話：7月18日(火)10時〜8月8日(火)17時 🆔 1019563

ベビーマッサージ体験

中央通勤労青少年ホーム

☎623-2701

🕒 8月25日(土)13時半〜15時半

👤 10組※首の据わった3カ月〜12カ月の子と保護者

📞 電話・窓口：7月18日(火)12時から

市保健所で開催の教室

母子健康課 ☎603-8303

■パパママ教室〜日曜コース〜

妊娠中の健康管理や赤ちゃんのお風呂の入れ方を学ぶ。

🕒 8月26日(日)10時〜15時

👤 36組※12月に出産予定の初妊婦と夫

📞 電話：8月17日(金)14時から

🆔 1002116

■離乳食教室

初めての離乳食の不安を解消するための講話と試食。※グループでの申し込みはお控えください

🕒 8月28日(火)10時〜12時

👤 30組※30年4月生まれの子と初めて子育てをする保護者

📞 電話：7月24日(火)14時から

🆔 1002133

小児慢性特定疾病の医療費助成の更新申請

母子健康課 ☎603-8304

同助成を受けている人は更新手続きが必要です。更新案内は6月中旬に送付しています。届いていない人は同課へお問い合わせください。※病気の治癒や市外転出など更新を希望しない場合は、資格の取り消し届が必要です

📞 窓口：8月10日(金)17時半まで。必要書類を確認のうえ、市保健所(神明町)の同課で受け付け

🆔 1016955



▲ママとキッズの交流広場たんたんで元気に遊ぶ親子の様子

子育て情報 pick up

はじめてのプレママサロン

ママになる準備。始めませんか？

毎月第1火曜日に、もうすぐママになる人を対象としたプレママサロンを開催しています。出産後の赤ちゃんとの生活や0歳児の発達、保育所の相談など、子育て支援の専門スタッフが悩みの解消をお手伝い。サロン後には同日に開催している「0歳児のママサロン」と合流し、

先輩ママたちと交流できて、ママになる実感がわきました！



もりおか子育て応援プラザma*mall

大通一丁目9-12 第8大通ビル3階

開館時間：月〜日曜 9時半〜17時

(水曜・祝日・お盆・年末年始除く)

問い合わせ：☎656-8207

こんなイベントも！

みんなであそぼう♪

絵本の読み聞かせや、親子の触れ合い遊び、簡単な体操をします。費用は無料で予約不要です。気軽にご参加ください。

🕒 7月27日(金)11時〜

👤 1歳〜2歳の子と保護者

あなたに合った運動習慣で 生き生きシニアライフ！

年齢を重ねるにつれ体力・気力の衰えを感じるのは普通のこと。でも、「もう年だから…」とそのままにせず、いつまでも元気に暮らすため、介護予防に取り組んでみませんか。

【問】長寿社会課
☎613-8144

1 広がっています。元気はなまるの「わ」

■元気はなまる筋力アップ教室に行ってみよう！

5年後、10年後も、自分らしく生き生きと暮らしたい。そのために何かしたいけど、何から始めればいいのか…とお悩みの人、同教室に参加しませんか。同教室は市内各地で開催しており、運動・口腔・栄養の3つの内容で健康づくりに取り組みます。

【日時・場所】表1のとおり

【対象】65歳以上

【費用】無料※会場により傷害保険料がかかる場合があります

【申し込み】不要。当日会場へお越しください。

【広報ID】1023154

みんなと一緒だと、運動も楽しく続けられます！



笑って、
動いて、
気分爽快♪

好摩地区公民館で開催された同教室に参加した皆さん

表1 元気はなまる筋力アップ教室の日程

開催日	開催時間	会場
8/2(木)・9/6(木)	10時～11時半	中野地区活動センター（東安庭字小森）
8/6(月)・9/3(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター（本宮四）
8/7(火)・9/4(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター（東仙北一）
8/8(水)・9/12(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）
8/9(木)・9/13(木)	13時半～15時	みたけ地区活動センター（みたけ四）
8/16(木)・9/20(木)	13時半～15時	カワトク（菜園一）
8/20(月)・9/10(月)	10時～11時半	仁王老人福祉センター（名須川町）
8/21(火)	10時～11時半	好摩地区公民館（好摩字野中）
8/21(火)・9/18(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）
8/22(水)・9/26(水)	13時半～15時	山岸地区活動センター（山岸四）
8/23(木)・9/27(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター（厨川一）
8/27(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター（大通三）
8/28(火)・9/11(火)	10時～11時半	西部公民館（南青山町）
8/29(水)・9/19(水)	13時半～15時	都南公民館（永井24）
9/11(火)	10時～11時半	イオンスーパーセンター盛岡浜民店（浜民字鶴飼）
9/25(火)	10時～11時半	ユートランド姫神（下田字生出）

※10月以降の予定は、長寿社会課へ問い合わせるか市公式ホームページをご覧ください

私たちと一緒に

介護予防に取り組みませんか？



市が主催する介護予防ボランティア養成講座で介護予防について学び、同ボランティア「ひまわり」として活動しています。元気はなまる筋力アップ教室などのサポートの他、介護予防の教室を主催しています。

こんな教室もあります！

費用は無料！
当日会場へどうぞ

介護予防の太極拳・ヨガ教室

太極拳やヨガの穏やかな動きを取り入れた、誰でも簡単にできる体操です。ゆっくりと呼吸し、無理なく体を動かすことで、転びにくくなるなどの効果があります。今年度は、表2の日程でおおむね60歳以上の人を対象に実施します。いずれも申し込みは不要です。

表2 各教室の日程

教室	日程	会場
太極拳教室 (毎週金曜、10時～11時半)	10/19(金)まで	西厨川老人福祉センター（北天昌寺町）
ヨガ教室 (毎月2回、水曜、10時～11時半)	10/17(水)まで	高松老人憩いの家（高松三）

※10月以降の予定は、長寿社会課へ問い合わせるか市公式ホームページをご覧ください

3カ月の短期集中予防サービス

身体機能の低下がみられる65歳以上の人を対象。ケアプランで、短期間に集中的なトレーニングを行うことが必要とされた人向けの教室です。目標を立て、個人の状況に合わせたトレーニングを行います。学んだことを自宅で継続することで、体力の向上・維持が期待できます。詳しくは、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

トレーニング内容

運動機能アップ
・ストレッチ
・腰痛、膝痛予防
体操など

口腔機能アップ
・歯磨き、義歯
の手入れ
・舌の体操など

栄養バランスアップ
・食事や簡単な調理法についての
講話

「介護予防のため、自分にどんな運動が合っているのかわからない…」そんなときは、近くの地域包括支援センターに相談しましょう。あなたに合った教室や方法を紹介します。各地域包括支援センターの連絡先は、広報もりおか7月1日号をご覧ください。長寿社会課へお問い合わせ下さい。



2 地域で広げようシルバーリハビリ体操の「わ」

■シルバーリハビリ体操とは？

シルバーリハビリ体操（通称：シル・リハ体操）は、年を重ねるごとに動かしづらくなる関節の動きを維持・拡大し、筋肉を伸ばす、介護予防のための体操です。続けることにより、立つ、座る、歩くなど生活の動作を楽にする効果があります。体に負担をかけず、道具を使わないため、いつでも、どこでも、自分のペースでできます。

体操の魅力

▶運動が苦手な人や、体力に自信のない人にオススメ！
▶肩痛や膝痛、腰痛の予防や、生活動作をラクにする効果があります

体験者の声

▶普段あまり運動しないけど、この体操はちょうどいい（70代女性）
▶簡単な体操なのに体がポカポカしてきた（80代女性）
▶農作業では使わない筋肉に効く（70代男性）



見前地区ふれあい会が
催したシル・リハ体操の
様子



■住民が住民を元気にする、シル・リハ体操の効果

シル・リハ体操の指導者は、地域にいる元気な高齢者の皆さんです。身近な地域の中に、体操を指導する人、教室に参加する人がいることにより、高齢者の活動促進や社会参加の機会が生まれるだけでなく、住民同士がつながることで、安心して暮らせるまちづくりに結びついていきます。

自分の健康や介護予防のために、誰か

のために、地域ののために、指導者の資格を取得して仲間と共に体操指導ボランティアに取り組んでみませんか？



シル・リハ体操は、介護予防だけでなく地域の「つながり・見守り・支え合い」の「わ」をつないでいます

介護予防につながる

住民（指導者）
役割を持つことにより
生きがいが持てる

住民（参加者）
体操により生活の動作
が楽になる

安心して暮らせるまちへ
交流の場ができ、つながりが生まれる

■指導者になりませんか？

シル・リハ体操指導者になるには、県と市が共催する「シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」を受講し、体操実技のほか、解剖運動学などの専門知識を学びます。修了すると県知事から「認定証」が交付され、同指導者の資格を得ることができます。

■指導者になって良かったこと

▶自分自身の体力がただでなく地域の人たちと親しくなれました。
▶受講者が頑張っている姿に接し、やりがいを感じて自分も成長できました

■指導者を目指す人へ

▶自分の健康を保ちつつ、地域の人達と一緒に健康を考えていく。あなたもそんな指導者になりませんか
▶やりがいがいっぱい。仲間と楽しく活動し、健康寿命を伸ばしましょう！



指導者の皆さん

シルバーリハビリ体操指導者 養成講習会（盛岡会場）

【日時】9月11日(火)・13日(水)・19日(火)・21日(金)・26日(火)・10月2日(火)、全6回、10時～16時※11日のみ9時45分～16時

【場所】市総合福祉センター（若園町）

※駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください

【定員・対象】40人。おおむね60歳以上の人（常勤の職につかない市民）で、講習会の全日程を受講でき、受講後に定期的に体操指導などのボランティア活動ができる人

【受講料】無料

【申し込み】市公式ホームページからダウンロードまたは長寿社会課、地域包括支援センター、介護支援センター、老人福祉センターに備え付けの申し込み用紙に必要事項を記入の上、☎020-8530（住所不要）長寿社会課へ郵送または持参。ファクス653-2839でも受け付けます。8月21日(火)必着。持参は同日17時15分まで。受講決定者には後日受講案内を送ります。※定員を超えた場合は抽選

が始まります！

健康ひろば



健康づくりマッサージ等指導教室
長寿社会課 ☎603-8003
マッサージ師による健康講話と体のケアのアドバイス。タオル持参。
🕒表1のとおり
👤各15～25人※60歳以上
📅当日、開始10分前から先着順
📞1003805

結核レントゲン集団検診
保健予防課 ☎603-8308
結核レントゲンの集団検診を実施。7月23日からの日程は表2のとおりです。6月に発送した受診券（成人検診と同一）に記入し、都合の良い会場へお越しください。肺がん検診を受診する人は受ける必要がありません。
📅昭和29年4月1日以前に生まれ た人 📞1006625

表1 マッサージ等指導教室の日程			
実施日	時間	会場	
7/21(土)・8/4(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）	
7/23(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	
8/3(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家（西青山三）	
8/8(水)	13時半～15時半	厨川老人福祉センター（前九 years）	

表2 結核レントゲン集団検診の日程			
期日	会場	所在地	時間
7/23 (月)	元青山商店	上米内字道ノ下	9：30～9：50
	平商会駐車場	上米内字赤坂	10：10～10：20
	庄ヶ畑地区振興センター	上米内字道ノ下	10：40～11：00
	浅岸公民館	浅岸二	11：30～12：00
7/24 (火)	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	13：30～14：30
	盛岡信用金庫厨川支店	厨川一	9：30～9：50
	北厨川児童センター	厨川一	10：10～10：30
	北厨川小向かいの北浦秀治さん宅	厨川三	10：50～11：10
7/25 (水)	市営谷地頭アパート向かいの徳寿の森隣	厨川五	11：30～12：00
	中堤町公民館裏	中堤町	13：30～14：00
	津志田小学校	津志田中央一	9：30～10：10
	永井児童センター	永井18	10：40～11：00
7/30 (月)	羽場小学校	羽場17	11：30～11：50
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	13：20～13：50
	飯岡体育館	下飯岡8	14：20～14：30
	上飯岡児童センター	上飯岡16	14：50～15：00
8/6 (月)	いわて生協ベルフ青山	青山四	9：30～10：10
	みたけ地区活動センター	みたけ四	10：40～11：30
	西部公民館	南青山町	13：00～13：40
	肉の中村屋	月が丘三	14：00～14：50
8/23 (木)	上堂児童老人福祉センター	上堂三	9：30～9：50
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	10：10～10：40
	安倍館公民館	安倍館町	11：00～11：20
	マルイチ城西店	城西町	13：00～13：50
8/29 (火)	ファッションリフォームさやま前	大館町	14：10～14：20
	西厨川老人福祉センター	北天昌寺町	14：40～15：00

市民早起きラジオ体操の会
スポーツ推進課 ☎603-8013
🕒7月30日(月)～8月2日(木)、6時20分～7時
📍盛岡城跡公園(内丸)、県営運動公園補助競技場(みたけ一)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(松園二)、渋民小(渋民字鶴塚)
📞1023623

すてきなキッチン♪栄養教室
健康増進課 ☎603-8305
食材や調理の工夫のできる糖尿病予防について、実習と講話で学ぶ。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
🕒8月27日(月)10時～13時
📍市保健所(神明町) 👤30人
☎電話：7月23日(月)10時から先着順

遺伝相談
県央保健所保健課 ☎629-6569
遺伝に関する不安や悩みについて、県央保健所(内丸)で無料相談に応じます。
🕒▶保健師による相談：月～金曜、9時～17時▶遺伝相談医による相談：毎月第2水曜(8月を除く)※予約が必要



同教室の様子

期日	会場	所在地	時間
8/7 (火)	市保健所	神明町	9：30～10：20
	ユニバース鉈屋町店	鉈屋町	10：50～11：40
	飛鳥 佐々木定雄さん宅	染川2	13：30～13：40
	根田茂地区コミュニティ消防センター	根田茂5	14：10～14：20
8/8 (水)	松園小学校	松園三	9：30～10：10
	松園地区公民館	東松園二	10：40～11：10
	ことりさわ学園	上田字松屋敷	11：40～12：00
	箱清水公民館	箱清水一	13：30～14：10
8/21 (火)	大慈寺小学校	大慈寺町	9：30～10：00
	盛岡劇場	松尾町	10：20～10：40
	杜陵小学校	肴町	11：10～11：40
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	13：10～13：40
8/22 (水)	加賀野公民館	加賀野四	14：10～14：30
	ジョイス緑が丘店	緑が丘二	9：30～10：20
	高松児童センター	上田字登坂長根	10：50～11：20
	業務スーパー館向店	館向町	13：00～13：30
8/23 (木)	東北銀行つつじが丘出張所跡地	東桜山	14：00～14：30
	マイヤ青山店	青山一	9：30～10：30
	上田公民館	上田四	11：00～11：30
	薬王堂盛岡緑が丘店	緑が丘三	13：00～13：50
8/24(金) ・27(月)	緑が丘地区活動センター	黒石野二	14：10～14：40
	マルイチマーケットプレイス緑が丘店	緑が丘四	15：00～15：30
	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9：30～11：30
	8/28(火)	巻掘地区コミュニティセンター	巻掘字巻掘
8/29(水)	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9：30～11：30
8/30(木) ・31(金)	好摩体育館	好摩字野中	9：30～11：30

※9月以降の日程は、8月15日号に掲載します

※9月以降の日程は、8月15日号に掲載します

<おわびと訂正>
6月15日号に折り込みの「検診だより」4ページに掲載した「検診の指定医療機関一覧」のうち、たかしクリニック(東仙北一)の電話番号に誤りがありました。正しくは「☎635-5110」です。おわびして訂正します。

休日救急当番医・薬局			
※往診はできません			
月日	区分	名称	所在地 電話番号
7/22 (日)	内	本宮Cクリニック	向中野三丁目10-3 631-2381
		かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24 647-3057
	外	けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35 656-1677
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60 643-7171
	小	ノリ・デンタルクリニック	北飯岡一丁目2-71 656-5686
		リーフ薬局	向中野三丁目10-10 656-5877
	歯	なごみ薬局	上堂一丁目18-26 648-0753
		リープ薬局	上田一丁目1-35 601-3030
	薬	よつば薬局	月が丘二丁目2-59 643-2888
		あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29 623-7000
7/29 (日)	内	真山池田医院	本町通三丁目19-32 623-7151
		むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-1エスビル菜園4階 613-2760
	外	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36 622-4448
		川久保病院歯科口腔外科	津志田26-30-1 635-6215
	小	公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階 626-5656
		アヤマ薬局	本町通三丁目19-31 654-1401
	歯	フローレンス薬局	大通一丁目5-7 625-7820
		アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24 623-6633
薬	薬		

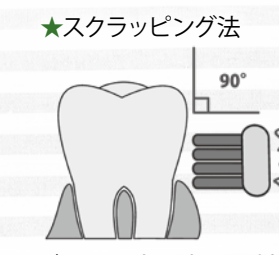
接骨院の休日当番
受付時間：9時～17時
※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

月日	名称	所在地	電話番号
8/5 (日)	ふくしま整骨院	下飯岡11-129-3	639-7557
8/12 (日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
8/19 (日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
8/26 (日)	みかわ整骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A	681-2577

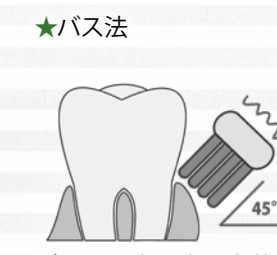
シリーズ「食育」～第3回～
【問】健康増進課☎603-8305

「食べるために必要な歯の健康」について考えよう
健康な歯がなければ、どんなにおいしい食事を楽しむことができません。歯の健康に大切なのは予防。虫歯や歯周病を防ぐためのセルフケアについて紹介します。

ポイント1 ブラッシングで歯垢を除去
次のブラッシング方法を使い分けて磨きましょう。

★スクラッピング法


ブラシの先を歯面に対して直角になるように当て、前後に小刻みに動かします。歯の表面の食べかすや歯垢を落とすのに有効

★バス法


ブラシの先を歯と歯茎の境目に45度の角度で当て、前後に小刻みに動かします。歯周ポケットの歯垢を落とすのに有効

歯の硬さは鉛筆を持つように握りましょう。歯の握り方は、歯の硬さは鉛筆を持つように握りましょう。歯の握り方は、歯の硬さは鉛筆を持つように握りましょう。



所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診		
東仙北一	たかしクリニック	635-5110	健	女	前
健：健康診査 女：女性健康診査 前：前立腺がん検診 肺：肺がん検診 肝：肝炎ウイルス検診 も：もの忘れ検診					

新連載 学んで防ごう！糖尿病～第1回～
【問】健康保険課 ☎613-8436

真夏の誘惑 甘い飲み物の罠
夏は小まめな水分補給が欠かせません。しかし、ジュースなどの甘い飲み物で水分補給をしていると、知らぬ間に糖分を取りすぎてしまうことが…。飲むときは次のポイントに気をつけましょう。

量 飲料のカロリーを確認
甘い飲み物を飲む量が多い人ほど、糖尿病の発症リスクが高いことが明らかになっています。1日の食事のカロリーの目安は200*6kcalです。

人工甘味料を使った飲み物はOK？
砂糖を使っていないからといって取りすぎると、糖代謝(糖分を体で利用するサイクル)に悪影響を及ぼす可能性が。飲みすぎに注意！

速さ 一気に飲まない
飲料から糖分を取ると、かむことも無く消化にも時間がかからないため、血糖が一気に上がりやすくなります。その結果、インスリン(血糖値を下げるホルモン)を出す膵臓に負担がかかります。

時間帯 寝る前は避ける
就寝前は活動量が低下する上、夜は脂肪をためこみやすい時間でもあります。★就寝中の熱中症予防として水分を取ることは大切です

以上を踏まえ、水分は
・のどが渇く前に
・コップ1杯程度を(1日の目安は1.2ℓ※)
・小まめに(寝起きや就寝時、入浴前後など)
・ゆっくりと摂取しましょう！
※発汗量や持病の有無などにより変わります

水分と糖分に気を付けて、熱中症と糖尿病の両方を予防しましょう！

広告
オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート
さくら美容形成クリニック
[診療科目]美容皮膚科・美容外科・形成外科
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。



院長 田崎 治子

☎0120-777-392
[診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
HP <http://sakura-keisei.jp/>



ホテルメトロポリタン NEW WING
盛岡ニューシティホテル
当院(2F)
東横イン 盛岡
ローソン
ヘリカフパーク
ロビエタヤ

ホテルメトロポリタン盛岡
フェザン
盛岡駅

広告
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

曜日	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 至天満宮
城南小

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

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
※往診・訪問診療は 月～木曜 13:00～15:00
[院長] 千田 明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	△

第1・3・5 午前のみ診療
盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣)
ホームページ www.chida-clinic.com

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜
←矢市 ↑明治橋 茶畑→
南大橋 4
●岩手自動車学校
北 ↑ 山 上
●ジョイス東安庭店
当院 駐車場 18台完備

4 広報もりおか 30. 7. 15 4 広報もりおか 30. 7. 15 5

イベント情報

マークの
見方

🕒 日時 📍 会場 👤 定員、対象 💵 費用
📅 申し込み 🗨️ 問い合わせ 📄 広報ID 🗣️ 託児

※特に記載がない場合、費用は無料

申し込みが必要な イベントについて

電話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付け
はがき/往復はがき：①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話
番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

ファクス：左記①～⑥とのファクス番号を記入し、ファクスで申
し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。
※定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け

網取スポーツセンター

☎020-0801 浅岸字網取34-251
☎・ファクス651-9178

■シニアミックスダブルソフトテニス大会

🕒 8月29日(木)7時15分～17時
👤 50歳以上の男女ペア20組※合計
年齢が110歳・120歳・130歳・140
歳以上の区分各5組
💵 1ペア2600円
📅 ファクス・郵送・窓口：7月18日(木)10
時から 📄 1023614

みちのくコカ・コーラ ボトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■カーリング教室

①平日コース②シニアコース
🕒 ①7月25日～8月29日、水曜、全4
回、13時～14時半②8月20日～9月10
日、月曜、全4回、13時～14時半
👤 各8人※①18歳以上②50歳以上
💵 各4000円
📅 電話：①7月18日(木)10時から②8
月1日(木)10時から
📄 ①1022720②1023610

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■素敵！マーブルアート

ビー玉とワイヤーでリボンのオーナメ
ントを作る。
🕒 8月4日(出)13時半～16時半
👤 20人 💵 2200円
📅 電話：7月18日(木)10時から
■やさしい心理学
怒りの感情をコントロールする方法
を学ぶ。
🕒 8月25日(出)13時半～15時半
👤 20人 💵 1000円
📅 電話：7月19日(木)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■ビールで乾杯!!つどいの森山の日祭り

自然散策会やフリーマーケット、出
店などのイベントを開催。

🕒 8月11日(出)10時～15時
📄 1023612
▶赤林山自然散策会
🕒 10時～11時半 📄 20人
💵 500円
📅 電話：7月18日(木)10時から
▶小鳥の巣箱作り教室
🕒 10時～11時半と13時～14時半
👤 各10人
📅 電話：7月18日(木)10時から

都南老人福祉センター

☎020-0842 湯沢1-1-39
☎638-1122

■陶芸教室

🕒 7月26日～10月11日、第2・4木
曜、全6回、10時～12時
👤 10人※60歳以上 💵 2000円
📅 電話：7月18日(木)10時から

盛岡市動物公園

☎020-0803 新庄字下八木田60-18
☎654-8266

■園内の虫展

園内で見られる約20種の虫について、
その特徴や採集方法などを写真展示。
🕒 7月26日(木)～9月4日(火)
■昆虫採集大会
🕒 7月28日(出)・8月5日(日)・25日(出)、
11時半～13時
👤 各50人※芝生広場で開始30分前
から先着順
■動物たちに夏の冷たいおやつ
プレゼント
🕒 8月13日(月)・14(火)、
11時～13時

氷のケーキを食べる
ニホンザル子ども

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■科学談話会

「人工知能の画像認識のはなし」と
題し、岩手大理工学部の木村彰男准
教授が講演。
🕒 7月19日(木)18時半～20時

📄 1023589

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■平和図書展

🕒 8月1日(木)～15日(火) 📄 1000831

ユートランド姫神

☎028-4134 下田字生出893-11
☎683-3215

■ビール祭り

もりおか短角牛や行者にんにく餃子な
ど玉山の味覚を堪能できる屋台とステ
ージイベント。好摩駅・渋民駅を経由す
る玉山地域内の無料送迎バスも運行。
🕒 7月27日(金)・28日(出)、17時～21時
📄 1016177

中央通勤労青少年ホーム

☎020-0021 中央通三丁目11-15
☎623-2701

35歳未満の働く人（求職中を含む）
を対象に、表1の講座を開催。
📅 電話：7月18日(木)12時から

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■親子夏休み工作教室

段ボールで遊覧飛行機を作る。
🕒 7月28日(出)9時半～12時
👤 16組※小学1～3年生と保護者
📅 電話：7月18日(木)10時から
■パソコン・タブレットお助け相談
基本操作やスマートフォンなどの相談。
🕒 7月31日(火)、10時～12時と13時
～15時 💵 500円
■じっくり学ぶパソコン教室

表1 中央通勤労青少年ホームの講座（時間の記載がない講座は19時～21時）

講座名	日時	定員（費用）
プチミュージカル This Is Meを歌って 踊ろう	8/7～10/2、火曜、全8回 ※8/14を除く	15人 （無料）
コミュニケーションの基本①苦手な人 との付き合い方②好感の持てる話し方	①8/20(月) ②8/27(月)	各10人 （無料）
8月の食卓①「ちゃんこ」夏場所②本格イン ドカレーを作ろう	①8/22(水) ②8/24(金)	各10人 （各900円）
生け花入門 8月の花を生けよう	8/29(火)19時半～21時	10人（1000円）

▶ネットで作る写真アルバム

🕒 8月9日(木)・10日(金)、全2回、10時
～12時
👤 16人 💵 2500円
📅 電話：7月19日(木)10時から
▶かんたん！Windows10で写真加工
🕒 8月23日(木)10時～16時
👤 16人 💵 3598円
📅 電話：7月26日(木)10時から
■いわて学講座

盛岡藩の林野行政や飢饉に直面した
領民の暮らしなどについて学ぶ。
🕒 8月18日～9月8日、土曜、全3
回、10時～12時※9月1日を除く
💵 500円
■初心者のための俳句教室
🕒 8月21日～9月11日、火曜、全4
回、13時半～15時半 📄 15人
💵 500円
📅 電話：8月7日(火)10時から

都南公民館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-6611

■シニア元気教室～なるほど！かんた ん！スマートフォン教室～

🕒 8月22日(木)13時半～15時半
👤 20人※スマートフォン購入を検討
している60歳以上
📅 往復はがき：8月8日(火)必着
📄 1023624
■パパとママのための初級デジカメ
講座
🕒 8月28日・9月4日・18日、火曜、全
3回、10時～11時半※4日は12時まで
👤 12人※未就学児の親。キッズス
ペースあり 💵 2500円※デジカメ持参
📅 往復はがき：8月8日(火)必着
📄 1023625
■古典文学入門講座
徒然草について学ぶ。
🕒 8月31日～9月28日、金曜、全5

回、9時半～11時半
👤 40人 💵 1000円
📅 往復はがき：8月16日(木)必着
📄 1023626

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■岩泉町、災害と復興

台風10号で被災した地域を訪ね、当
時の様子や体験談を聞く。
🕒 8月24日(金)8時45分～17時
👤 22人 💵 2068円※昼食代含む
📅 電話：7月25日(木)10時から
📄 1023541

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■テーマ展「太陽と月、ときどき星」

江戸時代の天文現象
の記録などを紹介。
🕒 7月20日(金)～9月
17日(月)
📄 1023605
▶ギャラリートーク
🕒 7月22日(日)13時半～14時
■歴史館七夕まつり
🕒 7月20日(金)～8月7日(火)
📄 1020021
■れきぶん講座「雑書の世界①」
岩手大の細井計名誉教授による講演。
🕒 9月9日(日)13時半～15時半
👤 50人
📅 往復はがき：8月19日(日)必着
📄 1019061



ドーン時計
（江戸時代後期）

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

国分謙吉の生涯や業績について学ぶ。
👤 50人 📅 電話：7月21日(出)9時から
■シリーズ講座「国分翁とぶどう」
🕒 8月4日(出)13時半～15時
📄 1023603
▶学芸員講座「国分謙吉」
🕒 8月25日(出)13時半～14時半
📄 1023618

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■夏の生家公開～ゆかたで生家～

嘉永3（1850）年に建てられ、原敬
が幼少期を過ごした武家屋敷（市指
定文化財）を限定公開。浴衣で来館
した先着20人には記念品を贈呈。
🕒 7月21日(出)～8月19日(日)
📄 1020029
■手作り紙芝居によるお話し会
盛岡に昔から伝わる話を原敬生家で
紹介。先着30人に盛岡駄菓子をプレ
ゼント。
🕒 8月5日(日)11時
10分～11時40分
📄 1020253



遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋敷13-1
☎635-6600

■夏休み！古代体験ひろば

古代風ストラップや勾玉作り、火おこ
し体験など。期間限定で土偶ストラッ
プ作り（8月3日(金)～5日(日)のみ）。
🕒 7月28日(出)～8月5日(日)、受付時
間は10時～11時半と13時～14時半
※7月30日(月)・31日(火)は休館
💵 100円～300円※入館料が必要
📄 1009440

もりおか啄木・賢治青春館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-25
☎604-8900

■宇田義久展 works1999-2018

市在住の現代美術作家による作品展。
🕒 7月14日(出)～9月30日(日)※8月11
日(出)はイベントのため正午まで
📄 1023460
▶ギャラリートーク
🕒 7月28日(出)14時～15時半
👤 先着50人
■ピアノ・トリオ 名曲の調べ
バイオリンとチェロ、ピアノによるト
リオコンサート。
🕒 8月11日(出)16時～17時半
👤 100人
💵 前売2500円、当日3000円

📄 1023608

石川啄木記念館

☎028-4132 渋民字渋民9
☎683-2315

■啄木学級 故郷講座

文化地層研究会の真山重博さんの講
演と森義真同館長との対談。
🕒 9月1日(出)13時～16時
👤 50人 💵 1500円
📅 往復はがき：8月17日(金)必着※盛
岡駅西口から出る無料シャトルバス
利用の有無も記入

子ども科学館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷13-1
☎634-1171

子ども科学館で、表2の
とおりイベントを開催し
ます。



表2 子ども科学館の各種イベント

イベント名	内容（費用）	日時	定員
夏休み実験工作教室★ ①万華鏡ライト ②カチカチ振り子	①鏡の性質を学びながら 万華鏡ライトを作る②規 則正しい振り子のおもち ゃを作る（各1000円）	①8/1(水)・3(金)・8(木) ②8/2(木)・7(火)・9(木) 10時～11時と13時 ～14時	各20人
ナイトミュージアム ①科学工作②星空み どころ案内③星を見る 会④プラネタリウム	①光るブラ板キーホルダ ーを作る②③星空案内や 火星などの観察④火星ラ イフ（①150円④大人300 円、子ども100円）	8/4(出) ①18時半～21時 ②19時～19時半 ③19時～21時半 ④20時～20時半	①50人 ②④160人
つくって！遊んで！ iPS細胞の秘密にせまる	iPS細胞に関する展示や解説	8/6(月)9時～16時半	なし
高木先生の実験工作 教室★	①振動おもちゃ②ソーラ ーランタン③空き箱分光 器（①200円②500円③ 100円）	①8/11(出)②8/12(日)③ 8/13(月)9時15分～・ 11時15分～・14時15 分～（各1時間）	各20人
ワークショップ	回りながらゆっくり落ちる 種の模型を作る（100円）	8/26(日)10時半～12 時と14時～15時半	各30人

★当日9時から整理券配布（1人1枚まで）

夏休み特別企画

【問】文化国際室☎626-7524

河合純一氏講演会

全盲のパラリンピック水泳金メダリスト、河合純一さん
による「夢をかなえる力」と題した講演会を開催します。
TOKYO2020のカナダのホストタウン・盛岡として、カ
ナダに詳しくなるイベントも同時開催。先着350人には
カナダのメープルフッキーなどをプレゼント。入場無料で
す。ぜひお越しください。
🕒 8月11日(出)13時半～15時半（開場13時）
📍 盛岡劇場（松尾町）※会場には駐車場がありません。
公共交通機関の利用にご協力ください



昭和50年静岡
県生まれ。15歳
で失明。日本パ
ラリンピアンズ
協会会長。元公
立中学校教師。

広 告

お売りください！
まるごとリサイクル
新品・リサイクル・アウトレット・ディスカウント販売
ABC SHOP
(株)ロハス 盛岡市厨川三丁目 11-11
TEL 019-648-9123
古物商 岩手県公安委員会 第211170000528号

エンジン工具・電動工具高価買取致します！

コンプレッサー・発電機・エンジン溶接機・エンジンチェーンソー・刈払機・インパクトドライバー・ハンマードリル・スライド丸のこ・ボール盤・水中ポンプ・浅井戸用ポンプ・高圧洗浄機・その他ノコギリ・金槌・かな・ペンチ・モンキーレンチ等のハンドツールもお待ちします！出張無料見積無料
厨川店 ☎0120-73-9123 運動公園前店 ☎019-647-7775
盛岡市厨川三丁目11-11 ☎019-648-9123 盛岡市月が丘一丁目30-51
津志田横丁店 ☎019-656-0200 コインランドリー運動公園前店オープン!!
盛岡市津志田南三丁目7-95 24時間営業中 お得なプリペイドカードも販売中

広 告

正社員・パート・アルバイト求人情報サイト 出しごと発見 T-SITE

求人広告募集中！ 年間定額制 **60,000円** (税別)
年間何度使っても60,000円、掲載もスピーディーに対応します。
TSUTAYAやTポイント等を展開する、カルチャアコンビニエンスクラブグループ(CCC)の
ネット総合サイト「T-SITE」の圧倒的な集客力を生かして、貴社の求人をお手伝いします。
http://job.tsite.jp

お問い合わせ・お申し込みは
Natural Com.
ナチュラルコム株式会社
岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F
TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130
E-mail:office@naturalcom.jp URL:http://www.natural.com

募集

歴史的風致維持向上計画(案)に対する意見

歴史文化課 ☎639-9067

市は、盛岡の美しい街並みや文化、人材などの地域資源を活用したまちづくりを進めていくために作成した同計画(案)について、意見を募集します。

📍 都南分庁舎3階の同課や各支所・出張所などに備え付けてある応募用紙に、住所と名前、意見を記入し、📮 020-8532(住所不要) 歴史文化課に郵送または持参。市公式ホームページの申し込みフォームでも受け付けます。8月7日(火)必着。持参は同日17時まで

📠 1023545

お知らせ

「南部の湯っこ券2018-2019」を販売

盛岡観光コンベンション協会
☎621-8800

岩手県と秋田県内の約37カ所の入浴施設で利用できる共通温泉入浴券を販売します。

🕒 販売開始:7月15日(日)から

🕒 利用期間:来年31年1月10日(木)まで

💰 4枚つづりで2000円※施設により利用条件が異なります

📍 販売場所:プラザおでつて2階(中ノ橋通一)や市役所地下売店(内丸)など

📠 1023592

盛岡城跡公園樹木整理の現地説明会

公園みどり課 ☎639-9057

市は、盛岡城跡の石垣や地下の遺構に支障となっている樹木の整理を進めるため、現地説明会を開催します。

🕒 7月21日(土)13時半から

📍 盛岡城跡公園の本丸 故南部伯爵銅像台座前(内丸)

📠 1023158

保護猫一時預かりボランティア

「ニャンとも幸せプロジェクト」説明会

生活衛生課 ☎603-8311

29年度に猫の殺処分実質ゼロの原動力となった同プロジェクト。保健所の保護猫を、譲渡するまで一般家庭で預かるボランティアの説明会を開催します。

🕒 7月24日(火)13時～15時

📍 タカヤアリーナ(本宮五)

👤 50人 📠 1023640

世界の恒久平和に願いを

総務課 ☎626-7513

戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさ、平和の大切さを忘れないため、各施設で催しを行います。

■原爆写真パネル展

8月1日(火)～15日(火)

🕒 📍 ▶上田公民館(上田四):9時～21時

▶都南図書館(永井24):9時～18時

▶姫神ホール(浜民字鶴塚):9時～18時

※いずれも祝日・夜間臨時休館日は17時まで

📠 1019855

■原爆による無縁死没者遺骨名簿の公開

広島原爆供養塔と長崎原爆追悼祈念堂に安置されている遺骨の中で、親族が見つからない人の名簿を公開します。

🕒 📍 ▶上田公民館:8月1日(火)～15日(火)、9時～21時

▶地域福祉課(市役所本館5階):8月16日(水)から

点字ディスプレイの給付

障がい福祉課 ☎613-8346

視覚障がい1級・2級の身体障害者手帳を持っている人などを対象に点字ディスプレイを給付します。

👤 給付台数:10台※応募多数の場合は抽選

🗨️ 電話:8月31日(金)17時まで

📠 1023737

コンプライアンス条例実施状況

職員課 ☎626-7505

市政における公正な職務の確保に関する条例(コンプライアンス条例)の29年の実施状況は、次のとおりです。

▶公益通報・不当要求行為・特定要求行為として公正職務委員会へ報告があったもの:いずれも0件

📠 1023690

情報公開と個人情報の保護

総務課 ☎626-7513

市は、皆さんに市政をより理解してもらうため、市役所本館6階の情報公開室で随時、行政文書の開示請求・個人情報の開示請求などを受け付けています。

▶行政文書の開示請求:情報公開制度を設け、行政文書を開示しています。郵送も可。請求書は、同室に備え付けているほか、市公式ホームページからもダウンロードできます

▶個人情報開示請求:個人情報保護条例を定め、個人情報を適正に管理し、自分の個人情報を開示請求する権利などを保障しています

📠 1011825

同室で会議録などの閲覧ができます

📠 1011635

▶交際費と食糧費の公開:市長と議長の交際費、市の食糧費の内容を公開。同室で閲覧できるほか、市公式ホームページでも公開

📠 1008890(市長交際費)・1014672(議長交際費)・1011799(食糧費)

▶個人情報の開示請求:個人情報保護条例を定め、個人情報を適正に管理し、自分の個人情報を開示請求する権利などを保障しています

📠 1011825

浄化槽設置経費の補助

給排水課 ☎623-1426

し尿と生活排水を併せて処理する浄化槽を設置する場合、経費の一部を補助します。対象は、公共下水道事業と農業集落排水事業の対象にならない区域です。補助金額など、詳しくはお問い合わせください。

ブロック塀の安全点検をしましょう!

【問】建築指導課☎651-4111

(内線7229・7230)

【広報ID】1023710

6月18日の大阪府北部を震源とする地震で、塀の倒壊による死亡事故が起きました。ブロック塀を所有・管理している人は、国土交通省作成の「ブロック塀の点検のチェックポイント」を活用し、危険がないか点検をしてください。詳しい点検方法は、市公式ホームページで公開しているほか、町内会などの回覧板を通じて7月下旬にお知らせします。

点検のチェックポイント(一部)

- | | |
|---|--|
| ☐ 塀の高さは地盤面から2.2m以下か | ☐ コンクリートの基礎があるか |
| ☐ 塀の厚さは10cm以上か(塀の高さが2.2m超2.2m以下の場合は15cm以上) | ☐ 塀に傾き、ひび割れはないか |
| ☐ 塀の高さが1.2m超の場合、控え壁(直角方向に突き出した補助的な壁)があるか | ※外観をチェックし、一つでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう |
| | 国土交通省ホームページより |

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	7/22(日) 9時～16時	納税課(市役所本庁舎別館2階)と健康保険課(同1階)	納税課 ☎613-8462
くらしの法律相談★	8/6・20、 月曜、10時～15時	広聴広報課 (市役所本庁舎別館6階)	広聴広報課の 予約専用ダイヤル ☎626-7557
無料法律相談★	8/1・8・22・29、 水曜、10時～15時	岩手弁護士会 ☎623-5005	

★相談希望日の前週の9時から受け付け。ただし22日分は、8日(水)から受け付け



【期間共通】

①パレード開始前の伝統さんさ輪踊り(18時～)
会場内3カ所(会場案内図の📍)で各地域の伝統さんさ踊り団体が踊りを披露。(2日は北日本銀行前除く)

②さんさ大パレード(18時～)
ミスさんさ踊りとさんさ太鼓連、踊り集団による華麗なパレード。

③加わるさんさ輪踊り(20時半ごろ～)
会場内7カ所で観客も参加できる輪踊り。

【2日(水)限定】

①さんさ甲子園2018(18時40分ごろ～)
高校生によるさんさ踊りの競演。

【4日(土)限定】

①平成最後の太鼓大パレード(18時ごろ～)
各参加団体のたたき手が集結したパレード。

②さんさっ子パレード(18時15分ごろ～)
園児によるさんさ踊りの披露。

③大輪踊り(20時ごろ～)
誰でも参加できます。祭り最終日のグランドフィナーレを盛り上げましょう。

踊りの当日練習会

加わるさんさ

当日練習会in公会堂

🕒 17時～17時45分

📍 県公会堂(内丸)

💰 無料

伝統さんさ踊り競演会

🕒 13時～16時

📍 市民文化ホール大ホール

(盛岡駅西通二)

💰 1日券500円、

4日セット1000円

※盛岡駅前滝の広場でも披露(無料)

問い合わせ

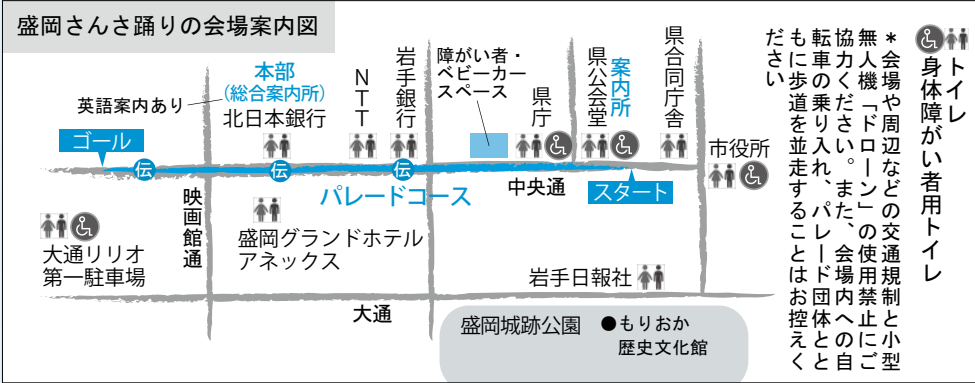
盛岡さんさ踊り

実行委員会

☎624-5880

盛岡さんさ踊り 🔍

【広報ID】1007919



イベント

三ツ石神社への奉納演舞

7月24日(火)10時半～11時半

さんさ踊りゆかりの地・三ツ石神社(名須川町)でミスさんさ踊りやさんさ太鼓連が奉納演舞します。付近には駐車場がないので、車での来場はお控えください。

盛岡さんさ踊り前夜祭

7月31日(火)12時～19時(予定)

盛岡駅前滝の広場で、歴代ミスさんさ踊りやさんさ団体が演舞を披露。地元企業などによる飲食・販売ブースもあります。

市営住宅の入居者を募集

市は、表のとおり市営住宅の入居者を募集します。

【入居可能日】9月1日(土)

【入居資格】次の全てに該当する人①住宅に困っている②世帯の収入月額が法定の基準内である③住民税を滞納していない④過去に市営住宅に入居した際に家賃などを滞納していない⑤本人も同居する人も暴力団員でない※入居には、家賃3カ月分の敷金と連帯保証人が必要

【申し込み】7月19日(木)～25日(火)の9時～17時(土・日曜は除く)、市営住宅指定管理センター(中ノ橋通一、106ビル9階)で受け付け。本人が同居する家族(単身者は本人)が手続きしてください。申込用紙は、同センターと市役所別館8階の建築住宅課、同本館1階の窓口案内所、各支所・出張所に備え付けます。※応募多数の場合は抽選

【問】同センター☎622-7030 【広報ID】1017768

<応募できる世帯について>

高:60歳以上の人がいる世帯(単身者含む)

障:身体障害者手帳4級以上の障がいのある人

高・障に該当せず、同居者がいない人

単身:高・障に該当せず、同居者がいない人

一般:高・障に該当しない世帯

車いす常用:下肢または体幹に身体障害者手帳2級以上の障がいがあり、車いすを常用する人がいる世帯

表 入居者を募集する市営住宅

住宅名(所在地)	応募できる世帯 高・障 単身 一般	階数	戸数	家賃	間取り
北厨川アパート(厨川二)	○ ○ ○	1階 4階	1 1	1万8500円～3万6400円 1万6500円～3万2500円	6・6・4.5・DK
谷地頭アパート(厨川五)	○ ○ ○	3階 5階	1 1	1万1300円～2万2200円 1万1100円～2万1800円	6・4.5・3・DK
月が丘アパート(月が丘三) ※エレベーター付き	○ ○ ○	2階 2階	1 1	2万7300円～5万3700円 3万400円～5万9700円	6・6・6・DK 8・6・4.5・DK
青山二丁目アパート(青山二) ※エレベーター付き	○ ○ ○	車いす常用 1～4階	2 5	2万5600円～5万3000円 1万5800円～3万1000円	6.9・6.1・DK 6.3・DK
青山西アパート(青山三) 前九年アパート(前九年三)	○ ○ ○	※1 ※2	2 1	2万2300円～4万3900円 2万9600円～5万8100円	6.6・6.6・DK 6.5・6.3・6.2・DK
川目アパート(東山一)	○ ○ ○	4階 1階	1 1	2万3400円～4万6000円 1万7900円～3万5100円	8・6・5・DK 6・6・4.5・DK
仙北西アパート(西仙北一)	○ ○ ○	4階 5階	1 1	1万5200円～2万9900円 1万5500円～3万400円	6・6・3・DK
柿の木アパート(西見前12)	○ ○ ○	1階 2階	1 1	1万8200円～3万5700円 2万1000円～4万1300円	8・6・DK 8・6・5・DK
法領田アパート(乙部31) 大ケ生住宅(乙部22)	○ ○ ○	車いす常用 1階 2階 平屋	1 1 1	2万3000円～4万5100円 2万3300円～4万5700円 1万7800円～3万5000円	6・6・6・DK 8・6・6・DK 8・6・DK

※1 中学生以下の子と同居する世帯のみ

※2 2人以上の中学生以下の子と同居する世帯のみ

一般財団法人 岩手済生会
こころのホスピタル

当院ではストレス、うつ、不安、もの忘れ等、心に関する治療を行っております。
認知症病棟の他、5階病棟には個室もあります。

●受付時間/8時30分～11時
●診療時間/8時30分～17時15分
(第1・3土曜日8時30分～12時30分)

●休診日/日曜・祝日 第2・4・5土曜日
創立記念日 6月18日
年末年始 12月29日～1月3日

三田記念病院

盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検索
(一財)岩手済生会 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327

創業
130余年

あなたの街の
エヴァホール

盛岡市内に
8ヶ所の通夜会館

葬儀・通夜の専門会館
(株)ふりさわエヴァホール

〒020-0063
盛岡市材木町3-15(永祥院前)
TEL019-624-1000

いつでも事前相談を
承っております。
お気軽にご相談ください。

各種カード支払い可
ふじさわなら
葬儀費用の総額を
各種カードでお支払い出来
ます。※但し、お布施除く。

年中無休
24時間
受付

フリーダイヤル
☎0120-100784



診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

■日曜・祝日の日中（9時～17時）
休日救急当番医（5ページ参照）へ

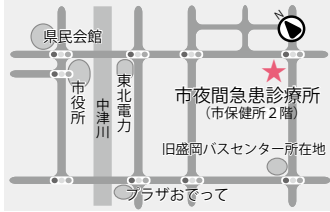
日中の診療時間に受診できる人は、日中の時間内に受診しましょう。時間外の受診が小児救急入院受入当番病院に集中すると、重症な子どもの治療に支障を来す恐れがあります。まずは市夜間急患診療所を受診しましょう。

■症状が軽い場合（19時～23時）
市夜間急患診療所へ

神明町 3-29（市保健所 2 階）
☎ 654-1080、小児科・内科、年中無休

■症状が重い場合
小児救急入院受入当番病院へ

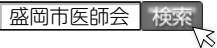
症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。夜間は 17 時から翌朝 9 時までです。※なお、土曜の 13 時（祝日の土曜は 9 時）から 17 時まででは、もりおかこども病院を受診してください



8 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 医大	2 中央	3 医大	4 こども /中央
5 医大	6 中央	7 川久保	8 医大	9 中央	10 医大	11 こども /日赤
12 医大	13 中央	14 川久保	15 医大	16 中央	17 医大	18 こども /中央
19 中央	20 医大	21 川久保	22 中央	23 医大	24 中央	25 こども /中央
26 日赤	27 医大	28 中央	29 中央	30 医大	31 中央	

当番病院一覧	
中央	県立中央病院 上田一丁目4-1 ☎653-1151
日赤	盛岡赤十字病院 三本柳6-1-1 ☎637-3111
医大	岩手医科大学附属病院 内丸19-1 ☎651-5111
川久保	川久保病院 津志田26-30-1 ☎635-1305
こども	もりおかこども病院 上田字松屋敷11-14 ☎662-5656

市医師会ホームページでは、子どもの症状からみた医療機関の受診の仕方や、盛岡の子どもの救急についての情報を掲載しています。



本とのふれあい

(♡) は 幼児～小学生が対象の催しです。

市立図書館（高松一）
☎661-4343

■児童文学を読む会
R.J. パラシオ作「もうひとつの WONDER」（ほるぷ出版）

🕒 7月25日(木)10時～12時
■かみしばいのへや (♡)
🕒 7月26日(木)・8月9日(木)、15時半～16時

■おはなしのじかん
🕒 7月28日(土)・8月11日(土)、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上

■夏休みこども映画会 (♡)
「百目のあずきとぎ」など3本
🕒 8月2日(木)10時半～12時
■えほんのへや (♡)
🕒 8月2日(木)・16日(木)、15時半～16時

都南図書館（永井24）
☎637-3636

■おとぎのへや (♡)
紙芝居と絵本の読み聞かせ
🕒 毎週土曜、14時半～15時
■だっこのおはなし会

🕒 7月24日(火)10時45分～11時15分
👤 4カ月～1歳半の子と保護者
■夏休み子ども映画会 (♡)

「七夕さま」など3本
🕒 7月29日(日)14時～15時
■真夏のこわいおはなし会
🕒 8月9日(木)14時～15時
👤 5歳～小学生の子と保護者

渋民図書館（渋民字鶴塚）
☎683-2167

■えほんのへや (♡)
🕒 8月8日(木)15時半～16時

上田公民館（上田四）
☎654-2333

■なかよしおはなし会
🕒 7月25日(火)・8月8日(火)、10時半～11時
👤 幼児

西部公民館（南青山町）
☎643-2288

■ちびっこ広場映画会 (♡)
「むしむし村の仲間たち」など4本
🕒 8月4日(土)10時半～11時40分

イベント PICK UP

先人記念館ボランティアによる
夏休み企画「先人を知ろう」

- ①自由研究のお手伝い
- ②親子で学べるクイズラリー・すごろく
- 🕒 7月27日(金)～29日(日)、①10時～12時②13時～16時
- 📍 先人記念館（本宮字蛇屋敷）
- 👤 小・中学生
- 💰 入館料が必要
- ☎ 同館 ☎659-3338
- 📞 1023604

親子で楽しむ星空観察

- 星空の美しさを味わい、親子で天体観測に親しむ。
- 🕒 8月3日(金)19時～21時
- 📍 乙部地区公民館（乙部6）
- 👤 15組※小学生と保護者
- ☎ 電話：7月20日(金)10時から同館 ☎696-2081で先着順
- 📞 1023540

生家で寺子屋

- 📍 原敬記念館（本宮四）
- ☎ 636-1192 📞 1020030

■手習い編

大正時代に「平民宰相」として活躍した原敬の生まれた家で、原敬にまつわる字句を毛筆で書く。※習

- 字道具（筆・すずり・墨汁・下敷き）を持参。半紙は同館で用意します
- 🕒 8月5日(日)10時～11時
- 👤 10人※小学生。ただし、1・2年生は保護者同伴
- ☎ 電話：7月21日(土)10時から同館で先着順

■自由研究サポート編

- 原敬の生き方や業績などをテーマとする夏休みの自由研究をサポートする。
- 🕒 8月5日(日)13時半～15時半
- 👤 小・中学生。ただし、小学1・2年生は保護者同伴

夏休み自由研究相談室

- 盛岡の歴史・文化に関することを中心に自由研究の相談の受け付け。
- 🕒 8月5日(日)～12日(日)、10時半～12時と13時～15時
- 📍 もりおか歴史文化館（内丸）
- 👤 各10人※小学生
- ☎ 電話：希望日の前日までに、同館 ☎681-2100で先着順
- 📞 1020249

Waの日～森あそび～

森の素材を活用したクラフト作製など。

- 🕒 8月8日(火)9時半～15時
- 📍 外山森林公園（藪川字大の平）
- 👤 30組※小学生と保護者
- 💰 1人1000円
- 📄 往復はがき：①氏名②性別③年齢④電話番号を記入し、☎020-0884神明町1-24工房夢繭・花内ハートフルワークいわてへ。7月30日(月)必着。定員を超えた場合は抽選
- 📞 Waのまちもりおか「絆の輪」プロジェクト事務局 ☎623-6509
- 📞 1023520

区界高原少年自然の家のイベント

- ☎ ☎028-2631 宮古市区界2-111
- ☎ 0193-77-2048・ファクス0193-77-2124
- 📞 1000876
- 夏山にチャレンジ
かみとうしじん
兜明神岳の登山や冒険活動など。
- 🕒 8月9日(木)～11日(土)（2泊3日）
- 👤 40人※小学4～6年生
- 💰 5000円
- 📄 はがき・ファクス：①イベント名②郵便番号③住所④氏名⑤性別・年齢⑥学校名・学年⑦電話番号⑧交通手段⑨アレルギーの有無などを記入し、同自然の家へ。7月27日(金)必着。定員を超えた場合は抽選

■区界土遊塾

- 兜明神岳の登山と屋台巡りができる自然の家祭り。
- 🕒 8月25日(土)9時～15時
- 👤 30人※小・中学生と保護者
- 💰 1200円
- 📄 はがき・ファクス：①イベント名②郵便番号③住所④氏名⑤性別・年齢⑥学校名・学年⑦電話番号⑧交通手段⑨アレルギーの有無などを記入し、同自然の家で受け付け。8月10日(金)必着。定員を超えた場合は抽選

盛岡手づくり村夏まつり2018

- 盛岡広域の味と工芸披露、海の町応援フェア、伝統工芸士による浄土寺塗の製作実演など。
- 🕒 8月13日(月)～15日(水)9時～16時
- 📍 盛岡手づくり村（繫字尾入野）
- ☎ 同手づくり村 ☎689-2201
- 📞 1020546

広報もりおかへのご意見を
お待ちしております

アンケート専用フォームから、各記事への意見をお寄せください。あなたの意見が広報もりおかを育てます。



地球環境に配慮し、
ベジタブルインキを
使用しています。