



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

市公式ホームページのトップページにある検索窓に、広報ID（7桁の数字）を入力すると、記事の詳細を見ることができます。

※特に記載がない場合は無料 ※電話：申し込み開始日から先着順に受け付け

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

- 📍 同福祉センター（湯沢1）
- 👤 20人※60歳以上
- 📞 電話：12月18日(火)10時から
- ▶ **ヨガ教室**

肩こりや腰痛、冷え症をヨガで改善。

- 🕒 1月10日(木)10時半～11時半
- 💰 500円
- ▶ **ピラテス体操教室**

体幹を鍛え、しなやかな体を作る。

- 🕒 1月17日(木)10時半～11時半
- 💰 500円
- ▶ **青竹シニア体操教室**

青竹を使った体操で、内臓の血流をアップ。

- 🕒 1月24日(木)10時半～11時半
- 💰 500円



青竹シニア体操教室の様子

- ▶ **リフレッシュ体操教室**

ストレッチなどでリフレッシュ。

- 🕒 1月31日(木)10時半～11時半

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マッサージを受けられます。タオル持参。

- 🕒 表のとおり
- 👤 各15～25人※60歳以上
- 📞 1003805



同教室の様子

表 マッサージ等指導教室の日程

実施日	時間	会場
12/19(水)・1/16(水)	13時半～15時半	厨川老人福祉センター（前九年3）
12/21(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）
1/5(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）
1/9(水)	10時～12時	北松園老人福祉センター（北松園四）
1/11(金)	10時～12時	西青山老人憩いの家（西青山三）

Myトレ+バランス食でカラダ作り教室

健康増進課 ☎603-8305

- ▶ **食と運動でらくらく★筋力アップ**

①③ピラティスで姿勢改善・リラックス②栄養講話とヘルシーランチ（調理実習あり）

- 📍 市保健所（神明町）
- 🕒 ①1月17日(木)②1月25日(金)③1月31日(木)、①③13時半～15時②10時～13時半、全3回
- 👤 25人※市内に住所がある69歳以下の人
- 📞 電話：12月21日(金)10時から
- 📞 1022906

シニアエンジョイスキー教室

松園地区公民館 ☎661-8111

- 🕒 1月18日(金)9時～16時
- 📍 網張温泉スキー場（栗石町）
- 👤 15人※市内に住所がある50歳以上でスキーができる人
- 💰 2400円
- 📄 往復はがき：講座名と住所、名前（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を記入し、☎020-0106東松園二丁目5-3松園地区公民館へ郵送。1月10日(木)必着。定員を超えた場合は抽選
- 📞 1024833

麻しん風しんの第2期予防接種

保健予防課 ☎603-8307

- 🕒 3月31日(日)まで。詳しくは市公式ホームページをご覧ください
- 📞 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子
- 📞 1002154

忘れずに
予防接種を
受けましょう!!



接骨院の休日当番

※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

受付時間：9時～17時

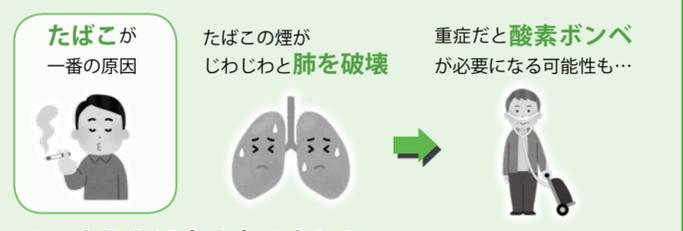
月日	名称	所在地	電話番号
1/6(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
1/13(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
1/20(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
1/27(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

もりおか健康21 プランシリーズ 【問】健康増進課☎603-8305

あなたの肺は大丈夫? たばことCOPD

1 「COPD」は肺の生活習慣病

シニアビバー(COPD(慢性閉塞性肺疾患)は気管支や肺の炎症により、肺の動きが低下する病気です。かかると一生治ることがありません! 主な原因は長期的にわたる喫煙。初期は自覚症状がないため、気づかない間に進行します。重症化する少し動いただけで息切れし、日常的に酸素の吸入が必要になるなど日常生活にも大きく影響してまいります。



2 あなたは大丈夫ですか?

次に当てはまる人はCOPDかもしれません。かかりつけ医に相談しましょう。

- 40歳以上で、たばこを吸っている、または吸っていた
- 咳や痰がしつこく続く
- 階段を上ると激しく息切れする

早期の発見が大切!

喫煙などで破壊された肺を健康な肺に戻すことはできませんが、早く発見できれば悪化を防ぐことができます!

3 禁煙でストップ! COPD

この病気になってもたばこを吸い続けると、呼吸機能が低下し、その結果全身が衰弱するため、他の病気を併発したり、自力での呼吸ができなくなったりと命にかかわることも。禁煙は、COPDに対する効果的な予防法です。

禁煙外来がサポート

医師のサポートを受けながら、ニコチンパッチまたは飲み薬で禁煙します。一定の条件を満たせば健康保険を利用することができます。自力で取り組むよりも比較的楽に、より確実に禁煙できます

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません!

過去に失敗したことがあっても
何度もチャレンジしましょう

禁煙治療に保険が適用になる県内の医療機関はこちら→

もりおかインフォ

募集

市防犯活動推進協議会委員
くらしの安全課 ☎603-8008

防犯活動の推進に関して意見を述べる委員を1人募集します。任期は1月15日(火)から2年間です。

- ①市内に1年以上住んでいる②平成10年4月1日以前生まれ③市の他の審議会などの委員を務めていない④平日の日中に開催する会議(年1回程度)に出席できる——の全てに該当する人
- 📍 市役所本館6階の同課や1階窓口案内所、各支所・出張所などに備え付けの用紙に必要な事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所くらしの安全課へ郵送または持参。1月7日(月)当日消印有効。持参は同日17時まで 📞 1017282

もりおか雪あかり参加者
観光交流課
☎613-8391 ファクス604-1717
観光コンベンション協会
☎621-8800 ファクス653-4417

2月7日(木)から9日(土)までに盛岡城跡公園(内丸)で開催するもりおか雪あかりの参加者などを募集します。
📞 1007930

■アートコンクール雪像制作団体
グループで作ったオリジナルの雪像の美しさや芸術性を競います。最優秀賞には2万円の商品券と賞状を差し上げます。

🕒 制作期間：2月3日(日)～7日(木)、10時～20時※7日は16時まで

📍 はがきに団体名と人数、代表者の住所、名前、電話番号を記入し、☎020-0871中ノ橋通一丁目1-10プラザおでって4階盛岡観光コンベンション協会へ郵送。ファクスでも受け付けます。1月11日(金)必着。持参は同日17時まで

各種相談

内容	日時	場所など	問い合わせ
くらしの法律相談	1/21・28、月曜10時～15時★	広聴広報課(市役所本庁舎別館6階) 若手弁護士会の弁護士が無料で相談に応じます	広聴広報課の予約専用ダイヤル ☎626-7557
無料法律相談	1月の毎週水曜日(1/2を除く)10時～15時★	若手弁護士会	☎623-5005

★要事前申し込みで、相談希望日の前週の9時から受け付け。ただし、1/21(月)分は1/15(火)から、1/9(水)分は12/26(水)から受け付け

ン協会へ郵送。ファクスでも受け付けます。1月30日(火)17時必着



昨年制作された雪像

■各種ボランティア

- 📍 はがきに住所と名前、電話番号、参加できる日時を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所観光交流課へ郵送。ファクスでも受け付けます。1月28日(月)17時必着
- ▶ **スノーキャンドル制作**
- 🕒 2月4日(月)～7日(木)、13時半～17時
- ▶ **着火作業など**
- 🕒 2月7日(木)～9日(土)、16時～20時半
- ▶ **撤去作業**
- 🕒 2月10日(日)10時～12時

盛岡南公園野球場(仮称)整備事業に対する意見
県スポーツ振興課
☎629-6495 ファクス629-6791
メール: AK0003@pref.iwate.jp

県と市が共同で実施する同事業に対する意見を募集します。関係資料は県庁1階などに備え付けるほか、県公式ホームページにも掲載します。

🕒 受け付け：12月21日(金)～1月11日(金)

📄 指定の様式に意見、住所、名前を記入し、☎020-8570(住所不要)岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課へ郵送または持参。ファクスでも受け付けます。1月11日(金)必着。持参は同日17時まで

幸せのお手伝いしませんか
日本結婚支援協会 ☎613-5100

結婚支援ボランティアを募集しています。当日は、見合いに関する情報

■市の推計人口(11月1日現在)
29万3861人(男:13万9301人、女:15万4560人)
【対前月比】88人増 【世帯数】13万2244世帯
📞 1019915 📞 企画調整課613-8397

交換や結婚の相談などを行います。
🕒 ①1月19日(土)②26日(土)、9時半～11時半

- 📍 ①市総合福祉センター(若園町) ②プラザおでって(中ノ橋通一)
- 👤 独身の子の結婚を望む親や結婚を希望する独身者、同ボランティアに興味のある人
- 📞 電話：開催日の前日まで

お知らせ

水道メーターボックス上の雪払いにご協力を
上下水道局お客さまセンター ☎623-1411

正確でスムーズな検針のために、積雪時はメーターボックス上の雪を払い、物は置かないください。

新入学生用品費を支給します
学務教職員課 ☎639-9044

経済的な理由で子どもの就学が困難であると認められる家庭に、小学校で必要な学用品費を入学前に支給します。

- 📍 4月に小学校入学予定の子どもがいる家庭
- 📄 就学時健康診断などで配られた申請書に必要な書類を添えて、健康診断を受けた小学校へ持参するか、☎020-8532(住所不要)教育委員会学務教職員課へ郵送または持参。1月21日(月)消印有効。持参は同日16時まで

入札参加登録申請を受け付け
契約検査課 ☎601-5541

市と市上下水道局は、表のとおり入札へ参加を希望する業者の登録申請を受け付けます。

- 📍 市公式ホームページからダウンロード

寄付をいただきました
㈱Aコープ東北(田中照夫代表取締役社長)

10万6335円。子ども未来基金のために。

表 契約種類ごとの受付期間など

契約の種類	資格の有効期間	受付期間と場所
【定期提出年】 参加を希望する業者はすべて提出が必要 ○建設工事 ○建設関連業務委託	31年6月1日 ～ 34年3月31日	2/1(金)～28(木)(土・日曜、祝日を除く)、9時～11時半と13時～16時 市役所本館3階会議室※2/18(月)以降は本館2階ホール
【追加提出年】 30年度に参加資格を得た業者は提出不要 ○物品の買入れ、製造の請負 ○建設関連業務以外の業務委託 ○その他(修繕や売り払い、借り入れ)の契約	31年6月1日 ～ 32年5月31日	1/15(火)～31(木)(土・日曜を除く)、9時～11時半と13時～16時 市役所本館3階の契約検査課

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/>

広告

オーストラリア・ゴールドコーストで春休みに英語教育資格をとる!

J-Shine / TECSOL 同時取得コース

【現地研修校】
Green&Gold College
一年中温暖な気候のゴールドコーストで、日本人スタッフやネイティブの講師が、全面サポート致します!

【コース前後のオプションも】
★ブリスベンにある日本語・英語のバイリンガル小学校で1週間インターンシップ!
FLT プログラムを導入しており、iPad等を使ったICT教育の最新授業も学べます。
★コース前に英語に慣れるための1週間語学コース等、ご希望の内容に合わせたアレンジも可能!

2019年 2月11日(月)～6週間 旅行代金 一人様 469,000円～662,000円
※授業の日程です。航空機手配の日程により出発日が異なります ※燃料サーチャージは含まれません (成田空港発着)

【この広告でのお申込みは受け付けておりません。】
詳しい資料をご請求の上、お申込み下さい。
随時随所に説明会を行います! 下記までお気軽にお問合せください

お問い合わせ 資料請求先 銀河鉄道観光 ☎019-601-9995 FAX:019-601-9998
観光庁長官登録旅行業第1966号/総合旅行業務取扱管理者 天下実夫 (受付時間 平日9:30～17:00) 営業部営業企画 担当:伊藤 盛岡市青山二丁目2-8 <http://igr-tj.jp/>