

お知らせ版 目次

- 1 イベント情報ピックアップ
まちを支える人たち
- 2~3 イベント情報
- 4~5 子育て情報ひろば
- 6~7 もりおかインフォ
- 8~9 10連休中の市の態勢
休日救急当番医・薬局
- 10 健康ひろば

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：14万3990部
※市内全世帯に配布しています

編集：市長公室広聴広報課
☎019-613-8369 (直通)
info@city.morioka.iwate.jp

イベント情報ピックアップ

米内浄水場の桜一般公開

🕒 4月22日(月)~5月6日(月)、9時~18時
📍 米内浄水場 (上米内字中居)

米内浄水場のヤエベニシダレヒガンザクラ(樹齢約90年)は、市内の桜が咲き終えたころに満開を迎えます。歴史ある建造物と艶やかな桜のコントラストは格別の美しさです。また、今年は市制施行130周年、水道事業85周年の節目。特別に水道事業の歴史資料を展示する水道記念館も一般公開します。(記念館公開は17時半まで)

📞 同浄水場 ☎667-2280

※飲食、敷物に座っての見学、ペットの入場はできません

※開花状況は、上下水道局の公式ホームページでご確認ください



昨年の様子

オオヤマザクラまつり

🕒 5月5日(日)10時~14時
📍 サクラパーク姫神 (日戸字新田)

約1万本のオオヤマザクラを楽しみませんか。岩洞第一発電所見学ツアー★のほか、桜や風車をテーマとしたフォトコンテストなどさまざまな催しがあります。無料シャトルバス★も運行。イベント内容など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。★要予約

📞 産業振興課 ☎683-3852 ID 1022467

もりおか環境緑花まつり

🕒 5月11日(土)・12日(日)、10時~16時
📍 中央公園イベント広場 (本宮字松幅)

今年のもりおか環境緑花まつりは、花と緑の展示即売のほか、イベント盛りだくさん! 内容など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

📞 公園みどり課内、同まつり実行委員会事務局 ☎639-9057 ID 1022343

■ハンギングバスケット製作体験教室

🕒 5月11日(土)10時半~12時と13時半~15時

👤 各10人 ¥ 各千円

☎ 電話：4月18日(休)9時から

■ツリークライミング体験会

🕒 5月11日(土)・12日(日)、10時~15時半

👤 各30人 ¥ 各千円 ☎ 電話：4月18日(休)

17時からツリークライミングクラブやまねっこ事務局 ☎090-3018-4027で受け付け

もりおか中津川まち歩き スタンプラリー2019

🕒 4月20日(土)~5月19日(日)
📍 上の橋~下の橋の中津川の両岸

エリア内にある店舗や施設など、全65カ所に設置されたスタンプを収集しながら、まち歩きを楽しみませんか。参加方法やルールなど詳しくは、主催者のホームページをご覧ください。

📞 紺屋町かいわい街並み協議会 ☎090-1496-6311



企画展「殿様のギフト~贈り物にみる盛岡藩・南部家の結びつき~」

🕒 4月20日(土)~6月23日(日)、9時~19時
📍 もりおか歴史文化館 (内丸)

盛岡南部家の贈答に関わる資料を中心に、将軍家や大名たちとのつながりを紹介。

📍 展示室入館料が必要 ☎ 同館 ☎681-2100 ID 1026103



雉子頭雌雄御太刀拵(きじがしらしゅうおんたちこしらえ)

▶企画展ギャラリートーク

🕒 4月28日(日)・6月23日(日)、13時半~14時半
👤 各20人

まちを支える人たち



第1回

きれいなまち推進員 澤口久信さん (70) =西青山三=

頼られることに幸せを感じます

澤口さんが住む西青山三丁目町内会は、17年連続で集団回収する資源の量が市内トップのごみ減量に熱心な地域です。毎月1回の回収日には、市のきれいなまち推進員で、町内会の保健衛生部長でもある澤口さんを中心に、役員のほか、ボランティアで参加する住民や小・中学生など、約40人が集まります。「集団回収で町内を回りながら、地元の人たちと言葉を交わすのが楽しいです。集団回収以外でも、平均す

ると週4日は地域の活動に顔を出していますが、大変だと思ったことはありません。何より頼られることが幸せだと感じます」と話す澤口さん。活発な活動に触発され、30~40代の働く世代の参加も増えたとのこと。昨年4月には、町内会に生ごみ処理機が導入され、管理の仕事も増えましたが「地域のために体を動かすことが、自分の健康のバロメーターでもあります。まだまだ頑張りますよ」と力強く話していました。

地域活動やボランティア活動などで、まちづくりに関わる人たちを紹介します



▲生ごみ処理機で作られたたい肥は、町内会の各家庭などで利用

<マークの見方>

- 🕒 日時 📍 場所 👤 定員、対象 💰 費用※特に記載がない場合は無料
- 📄 申し込み※右記を参照 🗨️ 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 ID 広報ID

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。

※申し込み方法 (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)
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：上記①~⑥と⑦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

イベント情報

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

- すわってエクササイズ教室**
椅子に座ったままできるストレッチやエアロビクスなど。
 - ㉠ 5月13日～7月29日、月曜、全9回、13時～14時
 - 人数 20人 料 7560円
 - ☎ 電話：4月19日(金)10時から
 - ID 1023758
- バドミントン教室**
 - ㉠ 5月7日～7月30日、火曜、全8回、19時～21時
 - 人数 20人※中学生以上の初心者。小学生以下は保護者同伴のみ
 - 料 8683円
 - ☎ 電話：4月18日(木)10時から
 - ID 1024270
- ルーシーダットン教室**
タイ式の体操で健康づくり。
 - ㉠ 5月15日～6月19日、水曜、全6回、10時半～12時
 - 人数 15人※18歳以上(高校生を除く)
 - 料 4341円
 - ☎ 電話：4月18日(木)10時から
 - ID 1026164

盛岡タカヤアリーナ

☎020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

- ストレッチ教室**
セルフストレッチと手軽にできる筋力トレーニング。
 - ㉠ 5月8日～6月5日、水曜、全5回、10時～12時
 - 人数 15人※20歳以上 料 3240円
 - ☎ 電話：4月18日(木)10時から
 - ID 1026160
- 卓球教室**
 - ㉠ 5月13日～7月8日、月曜、全8回、10時～12時
 - 人数 20人※30歳以上 料 4320円
 - ☎ 電話：4月18日(木)10時から
 - ID 1026161

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

- ドライランド教室**
筋力トレーニングやストレッチなどで、筋力・柔軟性の向上を目指す。
 - ㉠ 5月16日(木)・23日(木)、全2回、13時～14時と19時～20時
 - 人数 各20人※高校生以上
 - 料 各1296円
 - ☎ 電話・窓口：4月22日(月)10時から
 - ID 1024625

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

- 健康ヨガ**
 - ㉠ 5月10日～7月12日、金曜、全10回、10時～11時半
 - 人数 15人 料 7560円
 - ☎ 電話：4月19日(金)12時から
 - ID 1026166

乙部体育館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2129

- 卓球教室**
基礎を中心に技術を学ぶ。
 - ㉠ 5月16日～6月13日、木曜、全5回、10時～12時
 - 人数 15人
 - ☎ 電話・窓口：4月18日(木)10時から

いわぎんスタジアム

☎020-0834 永井8-65
☎632-3344

- 障がい者スポーツを楽しもう**
 - ①ラグビー練習会②サッカー練習会③親子サッカー教室。
 - ㉠ 5月25日(土)・6月16日(日)・7月14日(日)・8月3日(土)・25日(日)、全5回、①9時～12時②12時～15時③15時～16時
 - 人数 ①②20人※中学生以上で療育手帳をもつ知的・発達障がいのある人③15人※知的・発達障がいのある小学生と保護者
 - 料 ①②216円③1080円※子のみは540円
 - ☎ 電話：4月20日(土)10時から
 - ID 1026165

屋内ゲートボール場

☎020-0127 前九年三丁目9-37
☎641-8484

- 託児付き!レディステニス教室**
 - ①硬式テニス基礎②硬式テニスの基礎から応用まで。
 - ㉠ 5月16日～7月18日、木曜、全10回、①9時10分～10時40分②10時50分～12時20分
 - 人数 各10人 料 各7500円
 - 集合は県民会館(内丸)
 - ☎ 電話：5月9日(木)10時半から

東中野運動広場

☎020-0817 東中野字立石8-11
☎652-8778

- 東中野体験テニス教室**
 - ㉠ 5月13日(月)・16日(木)、10時～11時半
 - 人数 12人※初心者
 - ☎ 電話：4月18日(木)10時から

ID 1025963

ゆぴあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

- 母の日似顔絵コンテスト&お母さんへのプレゼント**
お母さんの似顔絵を館内に展示します。似顔絵を描いてくれた人先着500人にお母さんへのプレゼントを進呈。
 - ㉠ プレゼント期間：4月28日(日)～5月12日(日)。展示期間：4月28日～5月19日(日)
 - ID 1026178

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8
☎654-2911

- ソメモノの学校**
大慈寺町に染物の工房をもつ佐々木龍大さんを講師に、染物についての座学とワークショップを開催。
 - ㉠ 5月25日(土)10時～16時
 - 人数 20人※高校生以上 料 2000円
 - ☎ 電話・窓口：4月21日(日)10時から
 - ID 1026133

盛岡手づくり村

☎020-0055 繁字尾入野64-102
☎689-2201

- 手づくり村春まつり2019**
盛岡広域8市町の特産品が食べられる屋台市や、まゆ細工などの手づくり教室、そば打ち教室など。
 - ㉠ 5月3日(金)～6日(月)、9時～16時
 - ▶**そば打ち教室**
 - ㉠ 6日13時半～14時半と15時～16時
 - 人数 各10組 料 各2750円
 - ☎ 電話：4月19日(金)9時から

外山森林公園

☎028-2711 藪川字大の平31-1
☎・ファクス681-5132
✉sotoyama@smile.ocn.ne.jp

- バスで行く!野を味わう草食観察会**
外山森林公園をガイドと散策し、昼食に山菜などの料理を食べる。
 - ㉠ 5月14日(火)9時～14時
 - 集合は県民会館(内丸)
 - 人数 30人 料 2千円
 - ☎ 往復はがき：参加人数も明記。4月26日(金)まで。当日消印有効
 - ID 1026137
- 現地集合、活活!平成最後のキノコ作り**
シイタケの原木への植菌体験と植菌済の原木の販売。
 - ㉠ 4月26日(金)・27日(土)、10時～12時
 - 人数 各20人
 - 料 各千円(ホダ木2本つき)

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

- ☎ 電話・ファクス・メール：参加希望日、参加人数も明記。4月25日(木)16時まで
- ID 1026138

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎①638-2270②637-0876

- ①**カタクリの花の木組絵作り教室**
花をかたどった木組絵を作成。
 - ㉠ 4月25日(木)～27日(土)、9時半～15時
 - 人数 各4人※中学生以上 料 各1000円
 - ☎ 電話：①4月18日(木)から
- ②**つどいの森さくら祭り**
オリジナル木工商品のオークションや餅つき体験、餅の振る舞いなど。
 - ㉠ 4月29日(月)10時～15時

河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

- 季節の歌と合唱をみんなで!**
叙情歌や合唱曲を歌い発表会を行う。
 - ㉠ 5月22日～6月26日、水曜、全6回、13時15分～15時15分※6月26日は12時40分～16時
 - 人数 70人 料 1200円
 - ☎ 往復はがき：5月10日(金)必着
 - ID 1026173

- ふるさと自然学習講座 鎮守の森の観察会**
盛岡天満宮(新庄町)周辺の鎮守の森の植物を歩いて観察。
 - ㉠ 5月15日(火)9時半～11時半
 - 人数 20人※おおよむね50歳以上
 - 料 100円
 - ☎ 電話・窓口：5月1日(火)10時から
 - ID 1026174

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

- 盛岡の歴史入門講座**
盛岡の古代から近世までをさまざまな視点から学ぶ。
 - ㉠ 4月27日(土)・5月11日(土)、全2回、10時～12時 料 500円
- じっくり学ぶパソコン教室 ▶パソコンを始めよう!**
 - ㉠ 5月14日(火)～16日(木)、全3回、9時半～12時半
 - 人数 16人 料 2700円
 - ☎ 電話：4月18日(木)10時から
- ▶**パソコン・タブレットお助け相談会**
 - ㉠ 4月26日(金)10時～12時と13時～15時 料 各500円
- 名作映画会**
「ホーム・スイートホーム」を上映。
 - ㉠ 5月17日(金)13時半～15時半
 - 人数 57人

- 土日で学ぶワード応用**
 - ㉠ 5月18日(土)・19日(日)、10時～16時
 - 人数 各16人 料 各4933円
 - ☎ 電話：4月25日(木)10時から
- パソコン点訳ボランティア養成講座**
パソコンを使った点字文書の作成。
 - ㉠ 5月22日～6月26日、水曜、全6回、13時～15時半
 - 人数 16人 料 2千円
 - ☎ 電話：5月8日(火)10時から

都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

- 先人講座**
 - ①盛岡の先人たちについての講話②後藤新平(ごとうしんぺい)の書簡の解説と企画展「盛岡中学黄金時代の人々」の見学。
 - ㉠ ①5月21日(火)②5月28日(火)、全2回、10時～11時半
 - 人数 ①同館②盛岡てがみ館(中ノ橋通一)
 - 人数 30人
 - ☎ 窓口・電話：4月23日(火)10時から
 - ID 1026131

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

- シネマ上映会**
「アンダンテ～稲の旋律～」の上映。
 - ㉠ 4月27日(土)10時～12時
 - 人数 30人
 - ID 1026129

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

- 合子形兜実物公開**
黒田官兵衛ゆかりの合子形兜(県指定有形文化財)の実物を公開。
 - ㉠ 4月20日(土)～5月20日(月)
 - 料 展示室入場料が必要 ID 1020522
- 盛岡さんさ踊り公演**
昨年のミスさんさ踊りらによる公演。
 - ㉠ 5月3日(金)11時半～と13時～
- 盛岡山車太鼓打ち体験**
 - ㉠ 5月5日(日)11時半～と13時～
 - 人数 各10人
 - ID 1021501

先人記念館

☎020-0866 本宮蛇屋敷2-2
☎659-3338

- 先人記念館ボランティア企画 春の樹木めぐりと和音演奏会**
 - ①解説を聞きながら春の樹木めぐり②「和音ゆりの会」による演奏会。
 - ㉠ 4月27日(土)、①10時20分～11時20分②11時半～12時
 - 人数 ①20人 料 ②入館料が必要
 - ☎ ①当日10時から先着順

- ID 1022471
- 平成30年新収蔵資料展**
 - ㉠ 5月11日(土)～7月7日(日)
 - 料 入館料が必要 ID 1022346
- 先人ゆかりの町めぐり**
学芸員の解説を聞きながら、菜園・大沢川原かいわいを歩いて巡る。
 - ㉠ 5月24日(金)9時～12時
 - 人数 15人 料 500円
 - ☎ 往復はがき：5月10日(金)必着
 - ID 1026135

石川啄木記念館

☎028-4132 洪民字洪民9
☎683-2315

- 春うらら、レコード鑑賞会**
啄木が暮らした旧齊藤家でレコード鑑賞。展示室を見学した先着30人に「啄木ブレンド」コーヒーを振る舞います。
 - ㉠ 4月28日(日)10時～15時
 - ID 1022472

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

- 石割桜に魅せられて**
多数の新種植物を発見し「日本の植物学の父」といわれる牧野富太郎の書簡や石割桜の絵はがきなどを展示。
 - ㉠ 4月25日(木)～7月24日(木)
 - ID 1026079

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

- ゴールデンウイーク! 古代体験ひろば**
古代風ストラップや勾玉づくり、火おこしなどの体験。
 - ㉠ 4月27日(土)～5月6日(月)、10時～11時半と13時～14時半
 - 料 火おこしと弓矢体験は無料、勾玉づくりは300円、その他は各100円。 ※入館料が別途必要

区界高原自然の家

☎028-2631 宮古市区界2-111
☎0193-77-2048 ファクス0193-77-2124
✉sizennoie@city.morioka.iwate.jp

- アウトドア・イン区界～春の巻～**
春の山野草観察と山菜料理を楽しむ。
 - ㉠ 5月5日(日)9時半～15時半
 - 人数 40人※小・中学生と保護者
 - 料 1人1300円
 - ☎ はがき・ファクス・メール：4月22日(月)必着※学校名・学年や交通手段、アレルギーの有無も記載すること
 - ID 1000876

盛岡市動物公園

☎020-0803 新庄字下八木田60-18
☎654-8266

- 作ってみよう! 動物リベット人形**
円柱状で簡単に取り外しができるリベットと厚紙を使い、体のいろいろな部分を動かせる動物の人形を作る。
 - ㉠ 4月21日(日)13時半～15時
 - 人数 30人
 - ☎ 開始10分前から動物資料館前で先着順に受け付け
- 動物公園春まつり**
春にちなんだ餌のプレゼントなど。
 - ㉠ 4月27日(土)～5月6日(月)、9時半～16時半

環境学習講座

環境企画課 ☎626-3754

- ☎ 電話：4月18日(木)10時から
- ▶**もりおか近郊自然歩道を散策しよう!**
 - ㉠ ①4月25日(木)9時～13時②5月8日(火)9時～14時
 - 人数 ①北山散策路ほか②ニツ森コースほか 各20人 料 各28円
 - ID 1026054
- ▶**もりおか歴史自然めぐり**
 - ㉠ 5月17日(金)9時半～12時
 - 人数 盛岡城跡公園(内丸)や中津川周辺 各20人 料 28円
 - ID 1026076
- ▶**ダンボール箱で生ごみから堆肥を作ろう!**
 - ㉠ 5月11日(土)10時～11時45分
 - 人数 高松地区保健センター(上田字毛無森) 各20人 料 328円
 - ID 1026056

盛岡芸術祭を開催 文化国際室

☎626-7524

- 日頃の芸術文化活動の成果を披露する同芸術祭を開催。内容について詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
 - ㉠ ▶**書道・日本画**:4月27日(土)～5月2日(日)▶**洋画・彫塑・俳句**:5月4日(土)～9日(木)▶**工芸・写真**:5月11日(土)～16日(木)、10時～17時※各最終日は16時まで
 - 人数 市民文化ホール展示ホール(盛岡駅西通二) 料 300円
 - ID 1026094

農作業体験見学会

岩手中央農業協同組合 ☎676-3346

- りんごや野菜を生産している農園の見学と収穫作業体験。
 - ㉠ 5月14日(火)9時～11時半
 - 集合はサンフレッシュ都南(下飯岡2)

開催場所など	期日など	申し込み
①西部公民館(南青山町) ☎643-2288	5/14(火)・21(火)、全2回	電話：4/18(木)10時から
②松園地区公民館(東松園二) ☎661-8111	5/17(金)・31(金)、全2回	往復はがき：5/7(火)必着
③河南公民館(松尾町) ☎622-2258	5/18(土)	往復はがき：4/27(土)必着
④好摩地区公民館(好摩字野中) ☎682-0055	5/23(木)	電話：4/18(木)9時から

- 人数 20人
- ☎ 5月8日(木)まで。申し込み方法など詳しくは、問い合わせるか同組合公式ホームページをご覧ください

茶道にチャレンジ! 盛岡の五流派を体験しよう

中央公民館 ☎654-5366

- 表千家同門会など5流派の作法を学び体験する。
 - ㉠ 5月19日、6月16日、7月21日、9月15日、11月17日、日曜、全5回、12時半～14時※5月19日は12時～14時
 - 人数 上田公民館(上田四) 20人 料 3600円
 - ☎ 往復はがき:☎020-0878肴町2-29中央公民館へ郵送。5月9日(木)必着
 - ID 1026047

盛岡芸妓お座敷体験講座

盛岡観光コンベンション協会 ☎621-8800

- 町家で盛岡芸妓による芸を鑑賞し、お座敷遊びを体験。
 - ㉠ 5月25日、6月29日、土曜、12時～13時半
 - 人数 もりおか町家物語館(鉦屋町) 各20人 料 各5400円※弁当代込み
 - ☎ 窓口：前売り券はプラザおでつてと同館で4月18日(木)9時から販売

いわて男女共同参画フェスティバル2019・サポーター養成講座

男女共同参画推進室 ☎626-7525

- 人数 アイーナ(盛岡駅西通一)
- ☎ 電話：4月18日(木)9時～5月20日(月)17時
- ▶**同フェスティバル**:筑波大の山口香教授による「スポーツと男女参画」をテーマにした基調講演など。
 - ㉠ 6月15日(土)10時～15時半
 - 人数 25人
- ▶**男女共同参画サポーター養成講座**
男女共同参画の基礎知識や多様性を学ぶ。
 - ㉠ 6月15日(土)～11月24日(日)、全7回
 - 人数 60人 料 1500円

ハンギングバスケットを作ろう

公園みどり課 ☎639-9057

- 公民館で表のとおり講座を開催します。各講座内容など詳しくは、各公民館に問い合わせるか市公式ホームページをご覧ください。
 - 料 ①②1500円③④500円
 - ID ①1026065②1026066③1026067④1026068

表	ハンギングバスケット製作教室・ガーデニング講座(時間は全て10時～12時)	
開催場所など	期日など	申し込み
①西部公民館(南青山町) ☎643-2288	5/14(火)・21(火)、全2回	電話：4/18(木)10時から
②松園地区公民館(東松園二) ☎661-8111	5/17(金)・31(金)、全2回	往復はがき：5/7(火)必着
③河南公民館(松尾町) ☎622-2258	5/18(土)	往復はがき：4/27(土)必着
④好摩地区公民館(好摩字野中) ☎682-0055	5/23(木)	電話：4/18(木)9時から

子育て情報ひろば

親子向け 子育てを応援

市立保育園(10園)の一斉園開放
とりょう保育園地域子育て支援センター
(以下、とりょう支援センター) ☎651-8580

㊦ 4月23日(火)・5月14日(火)、9時半～11時
㊦ 0歳～就学前の子と保護者、妊婦

プレママサロン

もりおか子育て応援プラザ
ma*mall (マモール) ☎656-8207
出産後の赤ちゃんとの生活や0歳児の発達の話、保育所の入所相談など。
㊦ 5月7日(火)10時～11時半
㊦ ma*mall (大通一)
㊦ 6人※妊婦
☎ 電話：開催日の前日まで

子連れOK♪ピラティス教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212
ピラティスで体力回復やリフレッシュをし、親同士の交流を深める。
㊦ 5月9日(木)・14日(火)・23日(木)・28日(火)・6月4日(火)、全5回、10時～11時
㊦ 同アリーナ(本宮五)
㊦ 20組※3歳以下の子と保護者
¥ 4320円 ☎ 電話：4月22日(月)10時から ID 1026158

マタニティサロン

とりょう支援センター ☎651-8580
出産後の生活についてアドバイス。
㊦ 5月15日(火)10時～11時半
㊦ とりょう保育園(肴町) ㊦ 初妊婦
☎ 同支援センターへ電話予約
ID 1002663

こんにはママさん講座

「とことこコース」
とりょう支援センター ☎651-8580
育児についてのアドバイスや保健師の講話、母親同士の交流など。
㊦ 5月23日～6月6日、木曜、全3回、10時～11時半
㊦ 上田公民館(上田四)
㊦ 20組※29年5月1日～30年4月30日に生まれた子と保護者
¥ 200円
☎ 電話：4月25日(火)10時から

パパママ教室～日曜コース～

母子健康課 ☎603-8303
妊娠中の健康管理や赤ちゃんのお風呂の入れ方を学ぶ。
㊦ 5月26日(日)10時～15時
㊦ 市保健所(神明町)
㊦ 36組※9月に産予定の初妊婦と夫 ☎ 電話：5月10日(金)14時から
ID 1002116

離乳食教室

母子健康課 ☎603-8303
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
㊦ 5月28日(火)10時～12時
㊦ 市保健所(神明町)
㊦ 30組※31年1月生まれの子と初めて子育てしている母親
☎ 電話：4月23日(火)14時から
ID 1002133

児童福祉講演会

市社会福祉協議会 ☎651-1000
盛岡東警察署生活安全課の藤島良則課長が「児童を取り巻く環境と現状」と題して講演。
㊦ 5月19日(日)14時半～15時半
㊦ 総合福祉センター(若園町)

親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊びや読み聞かせ

とりょう支援センター ☎651-8580
㊦ いずれも10時～11時半
ID 1002663
▶びびよルーム
㊦ ㊦ 4月26日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、5月14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
㊦ ㊦ 5月10日(金)は西部公民館(南青山町)、17日(金)は高松地区保健センター ㊦ 0～3歳の子と保護者

ベビーダンス教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212
赤ちゃんを抱っこしながらのダンスと手遊び歌。

㊦ 5月7日(火)と15日～6月5日の水曜、全5回、10時～11時半
㊦ 同アリーナ(本宮五)
㊦ 20組※首の据わった3～24カ月の子と保護者 ¥ 4320円
☎ 電話：4月22日(月)10時から
ID 1026159

親子で受ける講座

杜陵児童センター内、子育てサロン
たんたん事務局 ☎623-0465
①親子体操教室②音楽遊び。
㊦ ①月2回、木曜、全18回、10時半～11時半(初回は5月9日(木)) ②月1回、木曜、全5回、10時半～12時(初回は5月16日(木))
㊦ 杜陵児童センター(清水町)
㊦ ①15組※31年度中に3歳になる子と保護者②10組※0～1歳の子と保護者 ¥ 各2千円
☎ 電話：4月18日(火)10時から

ベビーマッサージ教室

盛岡体育館 ☎652-8855
ベビーマッサージやふれあい遊び。
㊦ 5月17日～31日、金曜、全3回、10時半～12時
㊦ 同館(上田三)
㊦ 10組※生後2カ月からハイハイ前までの子と保護者
¥ 4336円
☎ 電話：4月18日(火)10時から
ID 1026163

親と子の楽しいプレイランド

西部公民館 ☎643-2288
ふれあい親子体操や人形劇など。
㊦ 5月22日～6月5日、水曜、全3回、10時～11時半
㊦ 同館(南青山町)
㊦ 15組※幼児と保護者
☎ 電話：4月24日(火)10時から

リズムで遊ぼう!

ma*mall (マモール) ☎656-8207
リズムに合わせて体を動かす。
㊦ 5月20日(月)10時～10時40分
㊦ ma*mall (大通一)
㊦ 15組※1歳半～2歳の子と保護者 ¥ 300円
☎ 電話：開催日の前日まで

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

ママとパパとキッズのなかよしランド

とりょう支援センター ☎651-8580
手づくりのアスレチックやおもちゃなどで遊ぶ。
㊦ 6月20日(木)9時半～11時半
㊦ 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
㊦ 250組※1～3歳の子と保護者
☎ 窓口：5月7日(火)から6月14日(金)まで、市内各地域子育て支援センターで受け付け

市立保育園の半日体験

とりょう支援センター ☎651-8580
保育園で同じ年齢の子どもと遊んだり給食を食べたりする。
㊦ 6月25日(火)10時～12時
㊦ 市立保育園10園
㊦ 各5組※1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者 ¥ 300円
☎ 各園窓口：5月14日(火)10時から

親子向け わくわく体験

不思議で楽しい! からくり玩具(おもちゃ)

市立図書館 ☎661-4343
身近な材料で仕掛けのあるおもちゃを作る。
㊦ 4月30日(火)14時～15時半
㊦ 同館(高松一) ㊦ 12人※小学生
☎ 電話・窓口：4月18日(火)10時から
ID 1026145

子ども科学館まつり

子ども科学館 ☎634-1171
工作や実験体験、サイエンスショー、シャボン玉コーナーなど。5月5日は中学生以下の展示室入場料が無料。
㊦ 5月3日(金)～5日(日)、9時～16時半
㊦ 同館(本宮字蛇屋敷)
※その他のイベントについては同館のホームページをご覧ください

こどもの日に施設を無料開放

市社会福祉協議会 ☎651-1000
5月5日(日)～11日(出)の児童福祉週間に合わせ、5日のこどもの日に、もりおか歴史文化館やゆびあすのプールなどの施設を無料開放(中学生以下

が対象)。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。 ID 1026206

歩け歩け運動

市社会福祉協議会 ☎651-1000
市立図書館前に集合し、クイズを解きながら愛宕山展望台までオリエンテーリング。ゴール地点で宝探し。
㊦ 5月5日(日)9時～12時

わくわく運動教室

ma*mall (マモール) ☎656-8207
いろいろな運動をしながら遊び、運動能力を高める。
㊦ 5月10日～31日、金曜、全4回、15時半～16時
㊦ ma*mall (大通一)
㊦ 8人※3～6歳の子 ¥ 2千円
☎ 電話：開催日の前日まで

体育教室

市立武道館 ☎654-6801
㊦ 同館(住吉町)
▶レインボーキッズ
基礎体力や運動能力の向上など。日時など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
㊦ 23年4月2日～27年4月1日

市立図書館(高松一)

☎661-4343
■かみしばいのへや(♡)
㊦ 4月25日(火)・5月9日(火)、15時半～16時
■おはなしのじかん
㊦ ㊦ 4月27日(出)・5月11日(出)、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
■えほんのへや(♡)
㊦ 5月2日(木)・16日(火)、15時半～16時
■おはなしのころ
㊦ ㊦ 5月10日(金)10時20分～11時は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子と保護者

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。

れの子

¥ 月3004円※保険料別途800円
☎ 電話：4月18日(火)※時間はクラスによって異なります ID 1026167
▶チャレンジキッズ
㊦ 5月7日～7月30日、火曜、全10回、14時半～15時半
㊦ 16人※25年4月2日～27年4月1日生まれの子 ¥ 6480円
☎ 電話：4月19日(金)9時から
ID 1026168

すくすくキッズ体操教室

盛岡体育館 ☎652-8855
とび箱や鉄棒、縄跳びなどの運動。日時や申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
☎ 往復はがき：4月28日(日)必着
ID 1024186

スポーツ少年団団員募集

スポーツ少年団事務局 ☎652-7600
募集するのはスキーやスケート、空手、剣道、水泳、サッカー、テニス、軟式野球、ミニバス、ラグビーなど全34種目。詳しくは、市体育協会のホームページをご覧ください。 ㊦ 3歳以上

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(9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。時間外を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。

■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。※土曜は13時(祝日の土曜は9時)から受け入れます。

5月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	川久保
			1 日赤	2 医大	3 中央	4 川久保	中央	県立中央病院
5	6	7	8	9	10	11	上田一丁目4-1	☎653-1151
医大	中央	川久保	医大	中央	日赤	医大	三本柳6-1-1	☎637-3111
12	13	14	15	16	17	18	医大	岩手医科大学附属病院
中央	医大	川久保	医大	中央	医大	中央	内丸19-1	☎651-5111
19	20	21	22	23	24	25	川久保	川久保病院
医大	日赤	川久保	中央	医大	医大	中央	津志田26-30-1	☎635-1305
26	27	28	29	30	31		※もりおか子ども病院は4月から小児救急入院受入当番病院ではありません	
医大	中央	中央	医大	日赤	中央			

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。 [盛岡市医師会](#) [検索](#)

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
■かみしばいのへや(♡)
㊦ 4月25日(火)・5月9日(火)、15時半～16時
■おはなしのじかん
㊦ ㊦ 4月27日(出)・5月11日(出)、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
■えほんのへや(♡)
㊦ 5月2日(木)・16日(火)、15時半～16時
■おはなしのころ
㊦ ㊦ 5月10日(金)10時20分～11時は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子と保護者

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

■書評展示
「みんなでつくろう読書ていほり」
子どもが書いた本の紹介文を展示。
㊦ 4月23日(火)～5月6日(月)
■だっこのおはなし会
㊦ 4月23日(火)10時45分～11時15分
㊦ 4カ月～1歳半の子と保護者
■おはなしのじかん
㊦ 5月8日(火)11時～11時半
㊦ 幼児と保護者
■ぬいぐるみおとまりかい
ぬいぐるみと一緒におはなし会へ参加し、ぬいぐるみだけが同館へお泊まり。翌日、お泊まり会の様子をアルバムにしてプレゼント。
㊦ 5月11日(出)10時半～11時と5月12日(日)14時～16時
㊦ 10人※3歳～小学生

電話・窓口：4月25日(火)10時から

浪民図書館(浪民字鶴塚)
☎683-2167
■えほんのへや(♡)
㊦ 5月8日(火)15時半～16時

上田公民館(上田四)

☎654-2333
■なかよしおはなし会
読み聞かせや手遊びなど。
㊦ 4月24日(火)・5月22日(火)、10時半～11時 ㊦ 幼児と保護者

西部公民館(南青山町)

☎643-2288
■ふたばわらべうた・おはなし会
㊦ ㊦ 5月15日(火)10時～10時40分
は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10

時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者

都南公民館(永井24)
☎637-6611
■子どもシネマランド(♡)
「一休さん」ほか2本。
㊦ 5月11日(出)10時半～11時半

松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111
■春のお楽しみ映画会
「アラジンと魔法のランプ」ほか2本。
㊦ 4月24日(火)15時～16時
㊦ 50人
■おやとこひろば
絵本の読み聞かせなど。
㊦ 5月8日(火)10時～11時半
㊦ 0歳～未就学児と保護者

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
盛岡ニースホテル (2F) 回ダイヤパーク
シティホテル 東横イン 回ペリカンパーク
ダイヤパーク 回ローソン 回ヒルトン
岩手銀行

ホテルメトロポリタン盛岡 ●フェザン ●盛岡駅

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・アフリット・ディスプレイ販売

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

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 営業時間 AM9:00～PM7:00 盛岡市月が丘一丁目30-51 営業時間 AM10:00～PM7:00
津志田横丁店 ☎019-656-0200 土日ジャンボ店
盛岡市津志田南三丁目7-95 営業時間 AM10:00～PM7:00 滝沢市大釜土井尻118-8 営業時間 AM9:00～PM6:00
URL <http://www.re-abcshop.com>

買取強化 広報見た!で 20%UP

4月30日までいつもより20%高く買取ります。
年式や状態により買取れない場合があります。

買取強化品目：液晶テレビ、BDレコーダー、ビデオデッキ、二槽式洗濯機、ガス湯沸かし器、電気ポット、炊飯器、食器棚、ダイニングテーブル、ソファ、自転車、電動工具、事務机、書庫。詳しくはお電話で!

■市の推計人口(3月1日現在)
29万3361人(男:13万9058人、女:15万4303人)
【対前月比】127人減 【世帯数】13万2115世帯
☎1019915 📠企画調整課613-8397

マークの見方と詳しい申し込み方法は表紙をご覧ください

募集

男女共同参画推進条例(案)への意見

性別に関わらず、すべての人が個性や能力を発揮することができる社会を目指す同条例案への意見を募集します。同条例案は市役所本庁舎1階の同室や各支所に備え付けるほか、市公式ホームページにも掲載します。

①受付期間:4月18日(休)~5月7日(火)
②任意の用紙に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所男女共同参画推進室へ郵送または持参。ファクスと市公式ホームページの応募フォームでも受け付けます。郵送は同日必着、その他は同日17時まで
☎1025684

市営墓園の利用者

企画総務課 ☎603-8301
新庄墓園(新庄字上八木田) 芝生墓地と、青山墓園(みたけ) 普通墓地の利用者を表1のとおり募集します。
①② 5月12日(日)9時半から、市保健所(神明町)で公開抽選
③ 市内に住民登録があり、埋葬する焼骨と火葬許可証を持っている人※すでに市営墓園を使用している人と他の墓地から改葬する人を除く

④ 同課と市営墓園管理事務所(新庄字上八木田)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、4月26日(金)17時までに同課と事務所のどちらかへ提出
☎1000928

公益的な事業への補助

市民活動団体などが市と協働で行う公益的な事業へ、市が費用の5分の4(上限50万円)を補助します。応募条

墓園	区画面積	募集区画数	墓地使用料	墓地管理料(年)
新庄(芝生墓地)	4平方メートル	5区画	7万6000円	2000円
	6平方メートル	2区画	11万2000円	3000円
青山(普通墓地)	3平方メートル	1区画	20万4000円	600円
	4平方メートル	1区画	27万2000円	500円

件や方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

③ 応募期限:5月10日(金)17時まで
☎1019028

盛岡の歴史を語る会会員

環境企画課 ☎613-8419
盛岡の歴史に関する講義や歴史見学会に参加する会員を募集します。
① 5月17日~来年1月17日、主に第3金曜、全9回、13時半~15時半
② 市総合福祉センター(若園町)
③ 150人 ☎4500円
④ はがき:☎020-8531(住所不要)市役所環境企画課へ郵送。4月23日(火)当日消印有効
☎1025978

街づくりわいわい塾会員

環境企画課 ☎613-8419
盛岡らしい景観などの講演会や研修旅行に参加する会員を募集します。
① 5月21日~来年3月17日、主に第3火曜、全10回、13時半~15時半※研修旅行は8時半~
② 上田公民館(上田四) ③ 40人
④ 2千円※研修旅行代は別途
⑤ 往復はがき:☎020-8531(住所不要)市役所環境企画課へ郵送。5月7日(火)必着
☎1025984

地域を支える「エコリーダー・防災リーダー」になろう!

岩手大学リーダー育成プログラム事務局 ☎ファクス 621-6447
地域や学校、職場などで、環境や防災の知識を生かした教育活動などを率先して行うリーダーの育成研修に参加する受講生を募集。内容や申し込み方法など詳しくは、事務局へお問い合わせるかホームページをご覧ください。
① 5月25日~12月14日、土曜、全15回
② 各15人※18歳以上
☎1022463

お知らせ

市消防演習

消防対策室 ☎626-7404
①部隊訓練②まとい振りやはしご乗り、一斉放水などを行います。
③ 4月29日(月)⑧8時~10時40分⑨10時~12時
④ ①下小路中(愛宕町) ②中の橋下流河川敷と盛岡城跡公園(内丸)

盛岡市手話奉仕員養成講座

市社会福祉協議会 ☎651-1000 ファクス635-4836
手話の知識と技術を基礎から学び、日常生活などで使用できるレベルを目指します。全課程の修了には2年かかり、来年度は募集しません。
① 今年5~11月(入門)と来年4月~11月(基礎)の毎週火曜、全53回、昼の部は10時半~12時、夜の部は19時~20時半
② 市総合福祉センター(若園町)
③ 各部15人※市内在住か通勤の高校生以上 ☎3600円
④ 往復はがき:必要事項のほか、職業、希望時間、志望動機を記入し、☎020-0861(仙北二丁目11-44 菊池りり子さんへ郵送。4月23日(火)必着

まちづくり懇談会

広聴広報課 ☎626-7517
市長や市の担当部長らが地域の皆さんと直接意見交換するまちづくり懇談会を表2のとおり開催します。当日

地区	開催日	会場
太田	5月8日(水)18時~20時	太田地区活動センター(中太田深持)
中野	5月13日(月)18時半~20時半	中野地区活動センター(東家庭字小森)
城南	5月17日(金)18時~20時	山王老人福祉センター(山王町)
飯岡	5月24日(金)18時~20時	飯岡農業構造改善センター(下飯岡8)
上米内	5月27日(月)18時半~20時半	上米内老人福祉センター(桜台二)
本宮	6月4日(火)18時~20時	本宮地区活動センター(本宮四)
乙部	6月5日(水)18時半~20時半	乙部農業構造改善センター(乙部6)
好摩	7月1日(月)18時半~20時半	好摩体育館(好摩字野中)
玉山藪川	7月2日(火)18時半~20時半	玉山地区公民館(日戸字鷹高)
山岸	7月3日(水)18時半~20時半	山岸地区活動センター(山岸四)
仙北	7月12日(金)18時半~20時半	仙北地区活動センター(仙北二)
見前	7月16日(火)15時~17時	見前地区公民館(津志田中央二)
加賀野	7月23日(火)14時~16時	加賀野老人福祉センター(加賀野四)
杜陵	7月25日(木)18時~20時	杜陵老人福祉センター(南大通一)
東厨川	7月26日(金)18時半~20時半	厨川老人福祉センター(前九年三)

※日程と会場は変更になる場合があります。詳しくは同課へお問い合わせください

会場へどうぞ。

水質検査の受け付け

生活衛生課 ☎603-8310
井戸水などの飲料水の水質検査を実施します。希望する人は、事前に市保健所(神明町)6階の同課で専用容器を受け取り、表3の受付日に水を採取して持参してください。
④ ▶簡易検査(11項目):8470円
▶一般検査(23項目):2万6610円
☎1019002

月	簡易検査	一般検査
4月	22日(月)	—
5月	15日(水)・27日(月)	27日(月)
6月	5日(水)・17日(月)	17日(月)
7月	3日(水)・22日(月)	22日(月)
8月	7日(水)・19日(月)	19日(月)
9月	9日(月)・25日(水)	9日(月)

盛岡競馬が開幕

県競馬組合 ☎651-2999
盛岡競馬がスタートします。開幕日の5月12日(日)は入場料無料で、チャグチャグ馬こお出迎えイベントなどを開催します。詳しくは同競馬場公式ホームページをご覧ください。
① 5月12日(日)~14日(火)

ファミリーサポートセンター有償ボランティア説明会

市ファミリーサポートセンター ☎625-5810
育児の支援を受けたい人としてたい人

が会員になり、地域の人同士で子育てを支援する「ファミリーサポートセンター」の活動紹介や有償ボランティアの説明会を開催します。詳しい内容や応募方法などは同センターへお問い合わせください。
① 5月15日(水)10時~12時
② 市総合福祉センター(若園町)
☎1019364

市有地を売却

管財課 ☎613-8340
向中野七丁目土地2区画を入札で売却します。場所や条件、申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
③ 5月31日(金)17時必着

子育て世帯専用の賃貸住宅への改修費用を補助

建築住宅課 ☎626-7533
市内にある住宅の所有者などが、「子育て世帯」専用の賃貸住宅として10年以上管理するものについて、改修費用の一部(上限100万円)を補助します。内容など詳しくは、同課へお問い合わせください。
④ 12月27日(金)まで
☎1024225

中央公園どんぐりの森を縮小

公園みどり課 ☎696-5640
中央公園(本宮字蛇屋敷)の区域変

更により「どんぐりの森」の敷地を一部縮小します。詳しくは、同課へお問い合わせください。

空き地・空き家の火災予防を

盛岡中央消防署 ☎626-7302
盛岡西消防署 ☎647-0119
盛岡南消防署 ☎637-0119
放火や火遊び、たばこの投げ捨てなどによる火災を防ぐため、空き地・空き家の所有者や管理者は、枯れ草の刈り取りや施肥をするなど適正に管理しましょう。

国際交流事業に補助金を交付

盛岡国際交流協会 ☎626-7524
市内や海外で行う国際交流や国際協力などの事業を実施する民間団体に補助金を交付します。申請方法や対象の事業など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
⑤ 募集期間:4月18日(休)~5月17日(金)17時まで
☎1001952

グリーンバンクへの寄付

市グリーンバンク事務局 ☎639-9057
町内会やボランティア団体などが行う公共の場への緑化活動を支援するため、寄付金を募集しています。活動内容など詳しくは、同事務局へお問い合わせください。
⑥ 振り込み先:北日本銀行本店普通口座70170207 盛岡市グリーンバンク頭取東島末起
☎1010584

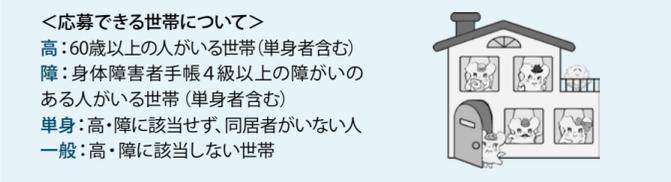
各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	4/28日(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
市民無料法律相談★◆	5/13・27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★	5月の毎週水曜(5/1を除く)10時~15時	岩手弁護士会の弁護士が無料で相談に応じます	岩手弁護士会 ☎623-5005
行政相談	▶カワトク8階(菜園一):毎月第2・第4金曜、10時~16時 ▶都南分庁舎(津志田14):偶数月の第4水曜、13時~16時 ▶玉山地域:毎月第2水曜(8月のみ第1水曜)、10時~12時。5月から月ごとに、好摩地区公民館(好摩字野中)、玉山地区公民館(日戸字鷹高)、玉山総合福祉センター(浜民字泉田)の順に開催 ▶イオンスーパーセンター盛岡浜民店(浜民字鶴飼):毎月20日、11時~15時		岩手行政監視行政相談センター ☎622-3470

★要事前申し込み。相談希望日の前週(5/8(水)は4/24(水)、5/13(月)は5/7(火))の9時から受け付け
◆4/1から「くらしの法律相談」は「市民無料法律相談」に名称が変わりました

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】6月1日(日)
【入居資格】次の全てに該当する人①現在、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
⑦ 4月17日(水)~23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。本人か同居する家族(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
☎同センター622-7030 ☎1017768



住宅名(所在地)	応募できる世帯			階数	戸数	家賃	間取り
	高・障	単身	一般				
谷地頭アパート(厨川五)	○		○	3階	1	1万1500円~2万2600円	6・4.5・3・DK
岩脇緑が丘住宅(岩脇町)	○		○	2階	1	1万1900円~1万7200円	5・4.5・3・DK
	○			1階	1	1万7100円~3万3600円	6・6・4.5・DK
北厨川アパート(厨川二)	○		○	3階	1	1万7100円~3万3500円	
	○			4階	1	1万8400円~3万6200円	
観武台住宅(月が丘三)	○	○	○	平屋	1	1万200円~2万円	7.5・K
月が丘アパート(月が丘三)※エレベーター付き	○		○	2階	1	2万2500円~4万4300円	6・6・DK
青山一丁目アパート(青山一)	○			2階	1	2万4600円~4万8300円	8・6・5・DK
青山西アパート(青山三)	○		○	4階	1	2万3500円~4万6200円	8・6・5・DK
前九年アパート(前九年三)	○		○	3階	1	1万7900円~3万5100円	6・6・4.5・DK
川目アパート(東山一)	○		○	4階	1	1万5400円~3万300円	6・6・3・DK
	○	○	○	5階	1	1万4900円~2万9300円	
仙北西アパート(西仙北一)	○			1階	1	1万8600円~3万6600円	8・6・DK
	○		○	4階	1	2万1900円~4万3000円	
見前アパート(東見前9)	○			1階	1	2万2200円~4万3600円	8・6・5・DK
	○			1階	1	2万4800円~4万8700円	
柿の木アパート(西見前12)	○		○	4階	1	1万8600円~3万6600円	6・6・4.5・DK
大ヶ生住宅(乙部22)	○		○	平屋	1	1万5700円~3万800円	6・6・6・DK
法頼田アパート(乙部31)	○		○	2階	1	1万7800円~3万5000円	8・6・DK
浜民団地(浜民字大前田)	○		○	平屋	1	1万7000円~3万3400円	8・6・DK
夏間木第2団地(好摩字芋田向)	○			平屋	1	9600円~1万8300円	6・4.5・3・DK
	○			平屋	1	1万4400円~2万8300円	

☆盛岡駅西通アパート(盛岡駅西通一)は随時募集しています

広告

創業130余年

あなたの街の家族葬

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。

盛岡市内に8ヶ所の通夜会館

材木町・材木町別館・青山・高松・本町・都南・松園・本宮

葬儀・通夜の専門会館

(株)ふじさわエヴァホール

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

年中無休 24時間受付

フリーダイヤル ☎0120-100784

広告

フルーツの里にのへ りんごの花摘み & ぎんが食堂・スイーツ列車

春のスペシャル企画! 4連休の中でスイーツを〜

行程表 申込締切:5月8日(水) ※但し、定員になり次第締切

(凡例)++:鉄道:徒歩 ==:貸切タクシー 盛岡駅(11:09発)++(IGR途中乗車可)++金田一温泉駅...(徒歩約2km:約30分)++権七園(のんごの花摘み体験・お振興あり)++座敷重伝説の線風荘・亀蔵神社(見学)++馬淵川(川遊び)++散策=金田一温泉駅++(スイーツ列車:いわて沼宮内以南途中下車可)++盛岡駅(16:53着)

③詳しい書面をご用意しております。ご確認の上、お申込みください。

2019年

スイーツ(イメジ) 出発日 5月11日(土)(日帰り) 旅行代金 おとな様 5,900円 最少催行人員 15名

●含まれるもの/行程内のIGR乗車代・貸切タクシー代・体験料・スイーツ代・ガイド代 ※こども4,900円 ●添乗員/全行程同行 ●食事/朝×昼×夕

お問い合わせ先 資料請求先

銀河鉄道観光 ☎019-601-9991

FAX:019-601-9996 Email:gingakankou@igr.jp

(営業時間)9:30~17:30/土・日・祝日/年末年始定休

観光庁長官登録旅行業第1966号/総合旅行業務取扱管理者 大下幸夫/※掲載の写真はイメージです

IGR いわて 銀河鉄道株式会社 盛岡市青山二丁目2-8 http://igr-t.jp/

10連休中の市役所の態勢

4/27(土)～5/6(月) ごみの収集や市役所の窓口のスケジュール

4月27日(土)から5月6日(月)まで、市役所や市の施設などは表1の態勢になります。また、連休前は窓口が混み合いますので、手続きなどは早めにごと。

表1 ごみの収集や市役所の窓口、市の施設などの休館・休業日など (○：通常営業 ×：休館・休業)

項目・問い合わせ先	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
ごみの収集	盛岡地域 資源循環推進課 ☎626-3733	×	×	○	○	○	○	×	×	○
	都南地域 盛岡・紫波地区環境施設組合 ☎697-3835	○	×	○	○	○	○	○	×	○
	玉山地域 玉山総合事務所税務住民課 ☎683-3805	○	×	×	×	○	○	○	×	○
ごみの受け入れ	盛岡地域 クリーンセンター ☎663-7153	○	×	○	○	×	○	×	×	○
	盛岡地域 リサイクルセンター ☎685-2151	○	×	×	×	○	×	×	×	×
	都南地域 盛岡・紫波地区環境施設組合 ☎697-3835	○	×	○	○	○	○	○	×	○
	玉山地域 岩手・玉山環境組合 ☎682-0552	×	×	×	×	○	○	×	×	○
し尿のくみ取り	盛岡地域 廃棄物対策課 ☎626-3755	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	都南地域 廃棄物対策課 ☎626-3755	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	玉山地域 盛岡北部行政事務組合 ☎0195-74-2716	×	×	×	×	×	×	×	×	×
市役所の窓口★	市役所本庁舎、分庁舎、各支所・出張所、盛岡駅西口サービスセンター、松園連絡所の窓口など	×	×	×	×	表2参照	×	×	×	×
市立病院	外来診療 ☎635-0101	×	×	×	○	×	×	×	×	×
体育施設	市立総合プール ☎634-0450	○	12時～15時※1							
	みちのこココ・コーラボトリングリンク※2 ☎601-5001	13時～16時15分	11時15分～16時15分	13時～18時	10時～18時	×	×	×	×	10時～18時
児童施設	盛岡地域・都南地域 児童館・児童センター	○	○※3							
	玉山地域 児童館	○	×	×	×	×	×	×	×	×

※1 50℃コースの水深110㎝のみ営業します ※2 一般開放時間が増える場合があります ※3 保護者同伴のみ利用できます

★証明書コンビニ交付サービスは通常通り利用できます (○)6時半～23時

5/1(水) 9時～17時 臨時の窓口を開設します

市は、10連休中の5月1日(水)に住民異動やそれに伴う各種手続きの窓口を臨時開設します。取り扱う業務や受付窓口は、表2のとおりです。手続きに必要な書類など、詳しくは各窓口へお問い合わせください。 ☎1026212

表2 臨時窓口で取り扱う業務内容など

取り扱う業務	本庁舎本館・別館(内丸)と市保健所(神明町)	都南総合支所(津志田14)	玉山総合事務所(渋民字泉田)
住民異動届、戸籍届(受領のみ)、印鑑登録、個人番号カード・通知カード関係、証明書交付(住民登録・印鑑登録・戸籍関係)※	市民登録課(本館1階) ☎613-8309	市民係(1階) ☎639-9030	税務住民課(1階) ☎683-3874
市・県収入証紙販売	—	—	戸籍届は当直で受領
国民健康保険・後期高齢者医療の各種届、納付相談(健康保険課のみ)	健康保険課(別館1階) ☎626-7527	—	—
児童手当、児童扶養手当(医療助成年金課、都南総合支所除く)の諸手続き	子ども青少年課(市保健所4階) ☎613-8354 医療助成年金課(本館2階) ☎626-7528	税務福祉係(1階) ☎639-9058	—
身体障害者手帳・療育手帳・障害児福祉手当・特別障害者手当・特別児童扶養手当の住所変更など	障がい福祉課(本館5階) ☎613-8346	障がい福祉関係・介護関係の一部については、対応していない業務があります。詳しく、はお問い合わせください	健康福祉課(1階) ☎683-3869
要介護認定申請、被保険者証の住所変更、資格喪失に伴う各種届など	介護保険課(別館5階) ☎626-7560	—	—
医療費助成の諸手続き	医療助成年金課(本館2階) ☎626-7528	—	—
赤ちゃん手帳・予防接種券の交付	—	母子健康課分室(1階) ☎639-9031	—
転入による母子健康手帳・妊産婦健診票の交付	子育て世代包括支援センター(市保健所1階) ☎613-2696	—	—
転入による保育所入所の諸手続き	子育てあんしん課(市保健所1階) ☎626-7511	—	—
小・中学生の就学、転校手続き	—	学務教職員課(3階) ☎639-9044	—

※他市町村の住民票などは取り扱いません。戸籍届(婚姻届など)は、原則受領のみの対応とし、内容確認などは5月7日以降に行います(当日は新元号の初日につき、混雑が予想されます)



表1に掲載していない施設については、市公式ホームページをご覧ください
☎1026249



休日救急当番医・薬局

☑内科 ☑外 外科・整形外科 ☑小 小児科 ☑歯 歯科 ☑薬 薬局

※往診はできません ※時間は9時から17時まで。ただし歯科は15時、薬局は17時半まで

月日	区分	名称	所在地	電話番号
4/21(日)	内	あさくらクリニック	茶畑一丁目8-2	621-3322
		原田内科脳神経機能クリニック	山岸三丁目2-1 山岸中央ビル1階	662-7533
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	くわた脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636
		西島子どもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	小	佐藤たもつ歯科医院	本宮一丁目24-3	636-0418
		ソレイユ調剤薬局	茶畑一丁目8-20	652-2822
		エメラルド薬局山岸店	山岸三丁目2-1	605-1051
		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
4/28(日)	内	工藤内科ハートクリニック	中ノ橋通一丁目7-13	653-6811
		真山池田医院	本町通三丁目19-32	623-7151
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522
		よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	小	あおば歯科小児歯科クリニック	前九年三丁目19-46	648-0222
		中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		アヤメ薬局	本町通三丁目19-31	654-1401
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
		レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300
4/29(月)	内	いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目4-20 水晶堂ビル4階	601-2277
		中島内科クリニック	月が丘二丁目8-30	646-1903
		みやた整形外科医院	上堂二丁目4-12	656-6350
	外	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
		ささき歯科医院	三本柳3-12-7	637-8211
	小	ヒデ・デンタルクリニック	本宮七丁目1-1 イオンモール盛岡南2階	631-1418
		中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		エキナカ薬局 Pharma-Labo	盛岡駅前通1-44	601-6256
		リリィ薬局盛岡北店	上堂二丁目4-11	681-0165
		べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
4/30(火)	内	大澤脳神経・内科・歯科クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
		あべ内科・消化器科クリニック	長橋町17-45	605-5311
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	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
		村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	小	さとう歯科医院	黒石野一丁目10-3	661-8241
		茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
		ナガハシ薬局	長橋町17-40	648-8227
		菜園薬局	菜園一丁目5-25	625-7521
		こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
5/1(水)	内	マリオス小林内科クリニック	盛岡駅西通二丁目9-1 マリオス11階	621-5222
		児島内科小児科医院	みたけ三丁目11-36	641-3310
		向中野クリニック	向中野五丁目29-1	613-2227
	外	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
		みちえ・やなぎさわ歯科	本宮字石仏22-16	659-1500
	小	調剤薬局ツルハドラッグマリオス店	盛岡駅西通二丁目9-1	621-5200
		けい福薬局	みたけ三丁目11-36	613-2107
		調剤薬局ツルハドラッグ盛岡向中野店	向中野五丁目29-38	656-5260
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
		岩大附属小	至国道4号	—

月日	区分	名称	所在地	電話番号
5/2(木)	内	もりおか往診ホームケアクリニック	北飯岡三丁目20-3	614-0133
		池田内科	上太田弘法清水10-3	659-0310
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	ヒロバンスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
		川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	小	ただしデンタルオフィス	みたけ二丁目9-60	681-0180
		トマト薬局北飯岡店	北飯岡三丁目20-32	618-2657
		上太田薬局	上太田弘法清水1	658-1055
		マリーン薬局	松園二丁目37-8	664-0566
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
5/3(金)	内	循環器内科金矢クリニック	津志田中央三丁目7-7	601-2900
		盛岡つなぎ温泉病院	繋字尾入野64-9	689-2101
	外	たかしくりニック	東仙北一丁目3-7	635-5110
		中村子どもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	小	しまぎき歯科医院	加賀野四丁目15-30	656-8388
		まさデンタルクリニック	永井12-117-1	637-8881
		木の実薬局	津志田中央三丁目7-8	656-0700
	薬	そうごう薬局盛岡つなぎ店	繋字尾入野64-9	691-7251
		エメラルド薬局仙北店	東仙北一丁目3-48	656-5331
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
鈴木内科医院		八幡町2-17	623-3038	
松園第二病院		西松園三丁目22-3	662-0100	
5/4(土)	内	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		栃内病院	肴町2-28	623-1316
		杜の子どもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	小	照井歯科医院	本町通一丁目9-34	622-4055
		岡田歯科医院	中ノ橋通二丁目2-22	629-2526
	薬	八幡町薬局	八幡町3-22	604-7770
		共創未来松園薬局	西松園三丁目20-12	664-0397
		中津川薬局	肴町8-5	604-2300
		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
		鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-1	636-1725
5/5(日)	内	久保田医院	大館町26-3	646-9090
		細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
	外	前多小児科クリニック	盛岡駅前通9-10 丸善ビル5階	601-7478
		亀楽町通クリニック	菜園一丁目5-19	651-1601
	小	よしき歯科・TAKEDAインプラントクリニック	上田一丁目3-10イースタンキャスル1階	606-4618
		あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888
		さんべい薬局	大館町26-2	641-0335
	薬	つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
		こまち薬局	盛岡駅前通9-10	652-7581
		和田内科医院	菜園一丁目3-6 農林会館ビル3階	624-3853
石井内科消化器科医院		東緑が丘23-26	662-1615	
双木整形外科医院		月が丘二丁目5-23	646-3855	
5/6(月)	外	さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
		三島歯科医院	津志田中央3-6-1	637-6565
	小	かるがも薬局	中央通一丁目14-43	652-2422
		しんせい薬局	東緑が丘23-8	663-2366
	薬	エイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
		岩大附属小	至天満宮	—

盛岡市医師会は、4月28日(日)～5月6日(月)の連休期間中の医療機関の診療状況を医師会ホームページで公開しています。 [盛岡市医師会](#) 検索

広告

英会話&英文法

春の新入会キャンペーン実施中!

2019年5月31日(金)まで.....
レッスン料最大1カ月無料!ほか特典多数

お気軽に遊びに来てください
お電話にてご予約下さい

無料体験レッスン受付中!

詳しい内容、お得なクーポンはこちら!

北校のミニ体験会 5月11日(土)15:00～16:00
※要電話予約

駅前校のミニ体験会 5月11日(土)15:00～16:00

プリンスの
●ネイティブ講師による英会話 ●日本人講師による英文法 ●安心の月謝制
●振替レッスンOK ●英検・英検Jr.・TOEIC IPテスト認定校

株式会社GOGAK 盛岡市大通3-1-23 TEL.019-606-3115
盛岡市月が丘1-5-7 2F
盛岡北校 TEL.019-645-2766
イオンタウン盛岡駅前校 TEL.019-613-9970

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

岩大附属小 至国道4号

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

花月堂 ■ 当院

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

広告

日曜診療・往診・訪問診療

※往診・訪問診療は 月～木曜 13:00～15:00

医療法人ちだ内科・外科クリニック

【院長】千田 明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△ 第1・3・5 年前のみ 診療
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	○

盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイスイ東安庭店南隣)

TEL 019-604-3755

ホームページ www.chida-clinic.com

当院 駐車場 18台完備

健康相談「まちの保健室」

ゆびあす ☎662-1414

血圧測定による健康チェックと生活習慣病の相談。当日、会場へどうぞ。

🕒 毎月第1金曜、10時半～12時半
※5月と来年1月は第2金曜、10月は第3金曜

📍 ゆびあす (上田字小鳥沢)

👤 各回30人 📞 1025973

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

さまざまな健康教室を開催。

📍 同センター (湯沢1)

👤 各20人※60歳以上

☎ 電話: 4月19日(金)10時から

▶かんたんコロコロつどりん教室

ストレッチポールを使い、ゆったり体をほぐす。

🕒 5月9日(休)10時半～11時半

¥ 500円

▶アロマで癒しヨガ

香りとヨガの相乗効果で心と体をリラックス。

🕒 5月16日(休)10時半～11時半

¥ 500円

▶ピラテス体操教室

体幹を鍛え、しなやかな体作りを目指す。

🕒 5月24日(金)10時半～11時半

¥ 500円

▶リフレッシュ体操教室

脳トレやストレッチなどをして介護や認知症予防に役立てる。

🕒 5月30日(休)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

軽体操とマッサージ師によるマッサージを受けられます。タオル持参。

🕒 表1のとおり

👤 20人※60歳以上 📞 1003805

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

簡単な筋力アップ体操で足腰を丈夫に保ちましょう。上履きとタオル、飲み物を持参し、当日会場へどうぞ。

🕒 表2のとおり

👤 おおむね65歳以上

📞 1003803

人間ドックの料金を割引します

市立病院 ☎635-0101

病気の早期発見のために人間ドックを受けましょう。市立病院の人間ドックは、次の期間に受けると割引になります。詳しくは、お問い合わせください。

🕒 割引適用期間: 4月と来年2～3月に受ける人

🕒 表3のとおり

日本脳炎の予防接種は済んでいますか?

保健予防課 ☎603-8307

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、特例で、定期予防接種として未接種分を無料で受けられます。また、19年4月2日～21年10月1日生まれの人は、第2期(9歳～13歳未満)の間でも第1期の未接種分

を受けることができます。未接種の分がある人は、忘れずに受けましょう。

📍 医療機関に備え付けの接種券で受診してください 📞 1006521

こころの健康相談

保健予防課 ☎603-8309

こころの病気の予防や受診についての相談を受け付けます。①精神科医師による相談②保健師による相談のいずれかです。

🕒 ①毎月第4火曜※10月は第5火曜、来年1月は第3火曜②月～金曜(祝日除く)、9時～16時

📍 市保健所 (神明町)

👤 ①3人②定員なし

☎ 電話: ①要予約。前週の金曜17時まで②随時受け付け

📞 ①1000587②1000585

定期健康相談

健康増進課 ☎603-8305

血圧測定や生活習慣病予防などの相談を受け付けます。当日、会場へどうぞ。

🕒 表4のとおり

📞 1000592

アルコールや薬物依存、うつ病で悩んでいませんか?

県精神保健福祉センター ☎629-9617

📍 県福祉総合相談センター(本町通三)

■家族のことで悩んでいませんか?

アルコールや薬物依存症、うつ病の正しい知識と適切な対応方法、家族のセルフケアについて学びます。

👤 各10人※アルコールや薬物依存、うつ病の問題を抱える人の家族

▶依存症家族教室

🕒 5月9日・30日・6月20日・7月18日・8月22日・9月19日、木曜、13時半～15時半 ☎ 電話: 4月26日(金)まで

▶家族のためのうつ病教室

🕒 5月16日・6月13日・7月11日・8月8日・9月12日、木曜、13時半～15時半

☎ 電話: 5月9日(休)まで

■薬物依存症回復支援プログラム

「SMARTPP」というプログラムを通し、薬物を使いたい気持ちの対処法を学びます。事前申し込みが必要。詳しくはお問い合わせください。

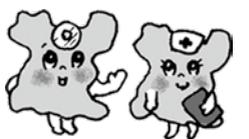
🕒 毎週火曜日、全16回、14時～15時半

👤 10人程度※薬物依存に苦しんでいる人

表4 定期健康相談の日程など

会場	おおむねの開催日	時間
市保健所 (神明町)	毎月第1火曜	13時半～15時
	毎月第3火曜	10時～11時半
都南地区保健センター (津志田14)	毎月第2火曜	10時～11時半
青山地区活動センター (青山三)	毎月第3月曜	10時～11時半
仙北地区活動センター (仙北二)	毎月第3金曜	10時～11時半
松園地区活動センター (西松園二)	毎月第1火曜	10時～11時半
高松地区活動センター (上田字毛無森)	毎月第4火曜	10時～11時半
上田老人福祉センター (上田四)	毎月第2水曜	10時～11時半
土淵地区活動センター (前潟四)	奇数月第2木曜	13時半～15時
本宮地区活動センター (本宮四)	毎月第2金曜	10時～11時半
山岸地区活動センター (山岸四)	奇数月第1水曜	10時～11時半
つなぎ老人憩いの家 (繋字館市)	毎月第2木曜	13時～15時

※日程が変更になる場合があります。詳しくは、健康増進課へお問い合わせください



接骨院の休日当番

受付時間: 10時～16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
5/5(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
5/12(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A	681-2577
5/19(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
5/26(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586

表1 マッサージ等指導教室の日程など

実施日	時間	会場
4/19(金)・5/17(金)	13時半～15時半	青山地区活動センター (青山三)
4/23(火)・5/11(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター (愛宕下)
5/8(水)	10時～12時	北松園老人福祉センター (北松園四)

表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

実施日	時間	会場
5/14(火)	10時～12時	青山地区活動センター (青山三)
5/15(水)	13時半～15時半	都南公民館 (永井24)
5/21(火)	13時半～15時半	カワトク (菜園一)

表3 市立病院の人間ドックの料金

区分	通常基本料金	割引後の基本料金
1泊人間ドック	6万6960円	6万2000円
1泊人間ドック+脳ドック	9万6788円	9万1000円
日帰り人間ドック	4万4238円	4万1000円

広報もりおかへのご意見をお待ちしています

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。



市公式ホームページやSNSでも随時情報発信をしています

広報キャラクターモリィ



市公式ホームページ
http://www.city.morioka.iwate.jp/



Twitter
@moriokashi



facebook
@moriokashi



市政ラジオ
ラヂオもりおか (FM76.9MHz)
「ウィークリーもりおか」
毎週金曜、7時50分～55分
(再放送) 10時30分～10時35分



地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。