広報 MORIOKA もりおか

2020年［令和２年］9月15日号

お知らせ版

発行部数／14万3900部
市内全世帯に配布しています

No.1537

新型コロナウイルス感染症に関する、不当な差別と偏見をなくしましょう

新型コロナウイルス感染症関連情報

同感染症から市民の皆さんの生活を守り、市内経済を安定にするための市などの支援策をお知らせします。

もりおかプレミアム付商品券「SANSA」購入希望者を募集

追加販売しています！

☎ 盛岡商工会議所プレミアム付商品券コールセンター☎0120-512-789　ID 1031899

市内の登録店舗で、来年２月14日㈰まで使うことができる「2020もりおかプレミアム付商品券SANSA（サンサ）」。8月は市民限定で受け付けましたが、9月8日から、既に申し込んだ人も含め誰でも応募できるようになりました。商品券を利用できる店舗など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

¥ 1冊1万円（1000円×12枚）※1人5冊まで
10月31日㈯まで受け付け中※先着順
▶応募方法：盛岡商工会議所ホームページの応募フォームに入力するか、はがきに住所と名前（ふりがな）、電話番号、購入希望冊数、購入希望店舗名（市内のファミリーマート各店）を第２希望まで明記の上、〒020-8507清水町14-12盛岡商工会議所 プレミアム付商品券係へ郵送。10月31日必着。応募フォームかはがきのどちらか1回のみ、応募を受け付けます
▶購入方法：11月中旬までに送付する購入引換書と現金を持参し、引換書に記載の販売期間・販売店舗で購入。引換書に記載された冊数のみ購入でき、応募内容の変更はできません

国民年金保険料の納付が困難な人へ

郵送での申請にご協力を！

☎ 年金加入者ダイヤル☎0570-003-004
医療助成年金課☎626-7529
ID 1030914

申立書に所得見込額を記入することで、国民年金保険料の免除申請ができます。免除基準など詳しくは、お問い合わせください。

免除対象となる期間：2月～来年6月分
次の全てに該当する人
・新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した人
・対象期間の所得見込み額が免除基準相当まで減少する人
窓口・郵送：医療助成年金課や都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所健康福祉課、盛岡年金事務所のいずれかで受け付け。申請書は日本年金機構のホームページからダウンロードできる他、各窓口にも備え付けます

日本年金機構のホームページ▶

申請を考えている人はお気軽にご相談ください！

店舗などの家賃の一部を補助

10月15日㈭締め切り！

4月～9月の期間内で、前年に比べ売り上げが大幅に減少している中小事業者などを対象に、家賃を補助します。対象者や必要書類など詳しくは、市または商工会議所のホームページをご覧ください。

☎ 盛岡商工会議所家賃補助係☎624-5880
ID 1031241

補助金額：1カ月あたり家賃の2分の1相当額※1カ月10万円が上限。最大連続で3カ月まで
市または商工会議所のホームページからダウンロードできる様式に必要事項を記入し、〒020-8507清水町14-12 盛岡商工会議所家賃補助係へ郵送。10月15日㈭必着

もりおかインフォ

募集

市の職員

職員課　☎626-7505

市職員を募集します。募集する職種などは表のとおりです。
試験日：10月4日㈰または18日㈰
市役所本庁舎（内丸）
受験案内と申込用紙は、同課や各支所などに備え付ける他、市ホームページからダウンロードできます。郵送を希望する場合は、返信先を記入し、120円分（速達を希望する場合は410円分）の切手を貼った返信用角2封筒を同封し「受験案内請求」と明記の上、9月23日㈬までに〒020-8530（住所不要）市役所職員課へ送付。申込用紙に必要事項を記入し、同課へ郵送または持参。郵送は9月28日㈪消印有効。持参は同日17時半まで

表　募集する職種など

職種	採用時期	人数	受験資格
保健師	11月	数人	平成３年４月２日以降生まれ
保健師	令和３年４月	数人	
薬剤師		１人	昭和59年４月２日以降生まれ
技能労務職※		数人	年齢要件なし

※ 任期付き調理員

ＪＲ東北本線 一ノ関～盛岡駅間 開業130周年記念列車へのご招待

観光課　☎613-8391

同路線開業130周年などを記念して、10月11日㈰に運行される列車「和（なごみ）」へ17組（34人）を招待します。応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。　ID 1032255

もりおかインフォは8ページに続きます☞

<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※下記を参照　問い合わせ　託児　会場までバス移動　広報ID

※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・メール：上記①～⑥と⑦ファクス番号（ファクスの場合のみ）を記入し、ファクスまたはメールで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

発行／盛岡市　〒020-8530 盛岡市内丸12-2
☎019-651-4111（代）　ファクス019-622-6211
編集／市長公室広聴広報課
☎019-613-8369（直通）
✉info@city.morioka.iwate.jp

新型コロナウイルス感染防止対策に伴い、施設の利用制限、中止や延期となるイベントなどの情報は、市ホームページをご覧になるか、担当課または各施設へお問い合わせください。

目次

新型コロナウイルス感染症関連
1　もりおかプレミアム付商品券「SANSA」 国民年金の保険料の納付が困難な人へ　など
2－3　子育て情報ひろば
4－5　健康ひろば・休日救急当番医
6－7　イベント情報
8　もりおかインフォ

市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。

QRコード®※をスマートフォンのカメラ機能などを使って読み取ると、簡単にホームページなどにアクセスでき、記事の詳細を見ることができます。
※㈱デンソーウェーブの登録商標

子育て情報ひろば

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

親向け 子育てを応援

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。※グループでの申し込みはお控えください
- 10月13日㈫・27日㈫、10時～11時
- 市保健所（神明町）
- 各10組※令和2年6月生まれの子と初めて子育てしている母親
- 電話：9月29日㈫14時から
- ID 1002133

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産後の過ごし方などの講話。
- 10月18日㈰10時～12時と13時半～15時半
- 市保健所（神明町）
- 各15組※来年2月に出産予定の初妊婦と夫
- 電話：10月2日㈮14時から
- ID 1002116

市家庭教育研修会「はぐ講座」・読み聞かせボランティア研修会
生涯学習課　☎639-9046

子どもへの読み聞かせや語りかけの大切さについて学びます。
- 11月12日㈭10時半～12時10分
- 20人※子育て中またはこれから子育てをする人、読み聞かせボランティア、同ボランティアに興味がある人
- 都南公民館（永井24）
- 電話・応募フォーム：9月23日㈬10時から　ID 1024347

親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び
とりょう保育園地域子育て支援センター　☎651-8580

- 10時～11時半　ID 1002663

▶ぴよぴよルーム

親子での遊びのほか、離乳食や赤ちゃんとの遊び方など子育ての悩みを相談できます。
- 9月25日㈮は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、10月6日㈫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

保育士と一緒に親子の触れ合い遊びや、体操、絵本などを楽しみます。
- 9月29日㈫は上堂児童センター（上堂三）、10月15日㈭はタカヤアリーナ（本宮五）
- 3歳以下の子と保護者

すくすくキッズ体操教室
盛岡体育館　☎652-8855
moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

とび箱や鉄棒、縄跳びなどの運動。日程や対象、申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 10月～12月、全6回
- 各17組※本年度中に2～6歳になる子と保護者
- 同体育館（上田三）
- メール：9月30日㈬必着
- ID 1024186

おやとこひろば
松園地区公民館　☎661-8111

読み聞かせや親子の触れ合い遊びなどのほか、育児相談ができます。
- 10月2日㈮10時～11時半
- 松園地区公民館（東松園二）
- 就学前の子と保護者
- ID 1029794

ベビーダンス体験教室
都南公民館　☎637-6611

- 10月16日㈮10時～11時半
- 同公民館（永井24）
- 20組※抱っこひもで抱っこができる、首の据わった2歳以下の子と保護者
- 電話・窓口：9月24日㈭10時から

ママとベビーのハッピータイム♪
まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

ベビーダンスとママのためのエアロビクスを週替わりで開催。
- 11月4日～25日、水曜、全4回、13時半～14時半
- 松園地区公民館（東松園二）
- 8組※首の据わった3～24カ月の子と保護者
- 4000円
- ホームページ：9月18日㈮10時から

本とのふれあい

（♥）は幼児～小学生が対象の催しです。

都南図書館（永井24）
☎637-3636

- 各5組※開始30分前から、2階おはなしルーム前で受け付け
- ID 1000831

■おとぎのへや（♥）
- 毎週土曜、14時半～15時

■だっこのおはなし会
- 9月22日㈫10時45分～11時10分
- 4カ月～1歳半の子と保護者

■おはなしのじかん
- 10月14日㈬11時～11時半
- 0歳～2歳の子と保護者

渋民図書館（渋民字鶴塚）
☎683-2167

■えほんのへや（♥）
- 10月14日㈬15時半～16時

中央公民館（愛宕町）
☎654-5366

■わくわく♪おはなし会

絵本の読み聞かせや、物語を暗記して語り伝える「ストーリーテリング」をします。
- 9月19日㈯11時～11時半

上田公民館（上田四）
☎654-2333

■なかよしおはなし会
- 9月24日㈭・10月14日㈬、10時半～11時
- 幼児と保護者

西部公民館（南青山町）
☎643-2288

■ちびっ子広場映画会（♥）

「大きなかぶ」など4本を上映します。
- 10月3日㈯10時半～11時40分
- 20人
- 電話：9月18日㈮10時から

■ふたばわらべうた・おはなし会
- 10月21日㈬、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

子ども科学館に行こう！

本宮字蛇屋敷13-1☎634-1171

▶お月見会

月にまつわる話を聞き、天体望遠鏡で観察します。※悪天候時は中止
- 10月1日㈭18時半～19時半
- 20人
- 電話・窓口：9月18日㈮9時から

▶ナイトミュージアム 星を見る会

解説を聞きながら、望遠鏡で天体観察をします。※悪天候時は中止
- 10月3日㈯19時～20時
- 20人
- 電話：9月18日㈮9時から

▶ワークショップ「紙トンボ」

よく飛ぶ紙のおもちゃを作ります。
- 10月の土・日曜、14時10分～・14時半～・14時50分～・15時10分～・15時半～※各15分
- 各4人
- 50円※展示室入場料が必要
- 窓口：当日9時から整理券を配布※1人1枚まで

マスコットキャラクター　こかぼう

広告

クラシアンで最新型超節水トイレにリフォーム!!
LIXILアメージュZ（フチレス）ECO5+TOSHIBA 温水洗浄便座セット
特別価格 99,500円（税別）
工事費・処分費すべて込み
エコ 優れた節水と節電
清潔 自動ノズルクリーニング
簡単 掃除がラクなフチレス形状
※寒冷地、和式トイレ、給排水・電気工事、内装などは追加費用が発生する場合があります。現地見積りでご確認ください。
出張費・点検・お見積もり 一切無料
盛岡市指定給水装置工事事業者
0120-573-573 24時間受付 365日対応
株式会社クラシアン 盛岡支社／盛岡市前九年二丁目6-10

みんな集まれ！ もりおかこどもスポーツクラブ

市スポーツ協会☎601-5700

いろいろなスポーツを体験し、子どもの体力と運動能力の向上を目指しませんか。各種目の専門家が指導します。
- 10月28日～来年2月24日、水曜、全12回、18時半～20時
- 盛岡タカヤアリーナ（本宮五）
- 50人※市内の小学3・4年生
- 8720円
- メール：必要事項の他、学校名と学年、持病と運動制限の有無、保護者氏名、緊急時の連絡先を明記し、s-yuuka@morioka-sport.or.jpへ送付。9月30日㈬必着

表　もりおかこどもスポーツクラブの活動日など

活動日	種目	講師所属
10月28日 11月4日・18日	ドッジボール	行け！MEN from G H
11月25日 12月9日・23日	サッカー	いわてグルージャ盛岡
来年1月13日 20日・27日	バスケットボール	岩手ビッグブルズ
来年2月3日 17日・24日	タグラグビー	盛岡ラグビースクール

※各回とも、市スポーツ協会の指導員が常駐します

過去の活動の様子をフェイスブックで公開中！ →

写真は昨年度の様子

子どもの予防接種

保健予防課☎ 603-8307

■インフルエンザ予防接種

接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。予診票（接種券）は指定医療機関にあります。詳しくは、同課へお問い合わせください。※指定医療機関ではない医療機関もあります。必ず事前に医療機関や市公式ホームページなどで確認してください。

▶接種費用の補助

期間中に接種を受ける場合、中学生までを対象とした補助があります。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。
- 10月1日㈭～来年1月31日㈰
- 1回に付き2000円を補助
- ID 1024312

■ロタウイルス予防接種

今年の8月以降に生まれた子を対象に、無料で受けられる定期接種が始まります。赤ちゃん手帳につづっている予診票を持参し、指定医療機関で接種を受けてください。
- 10月1日㈭～　ID 1029796

豆知識

ロタウイルスは、冬から春にかけて流行するウイルスで感染力が強く、年齢に関わらず何度でも感染します。

主な症状は急性胃腸炎で、激しい下痢や嘔吐によって脱水、けいれん、肝機能異常、腎不全、脳症を併発することがあります。他のウイルス性胃腸炎に比べて症状が重く、特に2歳未満の乳幼児は重症化することも。5歳未満で入院を要した急性胃腸炎の患者の40～50％が、ロタウイルスを原因としているといわれています。

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）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。（5ページ参照）　**※受診の際は、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**

■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。
- 17時～翌朝9時※土曜は13時～

10月

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

国立　国立病院機構盛岡医療センター
青山一丁目25-1☎647-2195

※新型コロナウイルス感染の状況により、当番病院を変更する場合があります。市医師会のホームページを確認した上で受診してください

盛岡市医師会　検索

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。

広告

不動産に関する
無料電話相談会
電話:019-604-3070
10/2(金) 10:00～16:00
一般社団法人 岩手県不動産鑑定士協会

こんな悩みを不動産鑑定士が解決します。お気軽にご参加ください。
- 不動産を賃貸借するとき
- 不動産を担保にするとき
- 相続などで適正な価格が必要なとき
- 資産評価をするとき
- 不動産を売買・（等価）交換するとき
- 課税上の不服申立や裁判などのとき
- 共同ビルの権利調整や再開発関連の場合
- 空き家の処分や利活用
- その他、不動産についての専門家の意見を必要とするとき

地価マップ公開のお知らせ
地価公示標準地・地価調査基準地等の情報を岩手県不動産鑑定士協会ホームページにおいて「地価マップ」としてご覧いただけます。
http//www.kantei-iwate.jp/

お問い合わせ
一般社団法人 岩手県不動産鑑定士協会
☎019-604-3070
盛岡市大通一丁目3番4号

健康ひろば

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

レインボー健康体操で糖尿病予防
健康保険課　☎613-8436

いすに座ったり横になった状態で体操をします。

🕒 10月5日～11月9日、月曜、全5回、10時～11時※11月2日を除く
🏢 仙北地区活動センター（仙北二）
👤 15人※74歳以下の国保加入者
✉ 電話：９月23日㈫９時から

健康づくり！マッサージ等指導教室
長寿社会課　☎603-8003

マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。

🕒🏢✉ **表1**のとおり
👤 各12人※60歳以上
🆔 1003805

すてきなキッチン♪栄養教室
健康増進課　☎603-8305

「食事のリズムと栄養バランス」をテーマに糖尿病予防について学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 10月21日㈫10時～11時半
🏢 市保健所（神明町）　👤 10人
✉ 電話：9月30日㈫10時から
🆔 1024017

MORIOKA☆ユース食堂 ～ファミリーコース～
健康増進課　☎603-8305

健康づくりにつながる食育の講話とキッズヨガ。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 10月25日㈰13時半～15時半
🏢 都南公民館（永井24）
👤 6家族（1家族5人まで）※妊産婦を除く、おおむね20～30代を含む家族
📋 8人※1～3歳。要予約
✉ 電話・応募フォーム：10月7日㈫14時から　🆔 1023064

いつでも！どこでも！お手軽ウオーキング
健康増進課　☎603-8305

①中野地区②米内地区③土淵地区の各コースで、ウオーキング（①③はポールを使用）をします。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。コースなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 ①10月26日㈪②27日㈫③28日㈬
👤 ①③各15人②20人
✉ 電話：①10月6日㈫10時から②10月9日㈮10時から③10月12日㈪10時から　🆔 1022801

介護予防ヨガ教室
長寿社会課　☎603-8003

ヨガの動きを取り入れた体操で体を動かします。タオルと飲み物持参。

🕒 10月26日～来年3月15日、月曜、全19回、13時半～15時半
🏢 山岸老人憩いの家（山岸六）
👤 15人※60歳以上
✉ 電話：9月18日㈮10時から日本ヨガ連盟事務局☎601-8891で受け付け
🆔 1031818

介護予防太極拳教室
長寿社会課　☎603-8003

太極拳の動きを取り入れた体操で体を動かします。タオルと飲み物持参。

🕒 10月27日～来年3月23日、火曜、全19回、13時半～15時
🏢 見前南地区公民館（西見前13）
👤 15人※60歳以上
✉ 電話：9月23日㈬10時から
🆔 1031942

ゆるフィット運動クラス
健康増進課　☎603-8305

小さな動きで体を整えます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 10月29日～12月3日、木曜、全6回、13時45分～15時
🏢 高松地区保健センター（上田字毛無森）
👤 15人※64歳以下で運動習慣がない人
✉ 電話：9月28日㈪10時から
🆔 1022911

つどいの森で健康づくり
都南老人福祉センター　☎638-1122

60歳以上の人を対象に**表2**の健康教室を開催します。

✉ 電話：9月18日㈮10時から

表2　健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
10/1㈭	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	各10人	無料
10/8㈭		かんたんコロコロつどりん教室		500円
10/15㈭		ツボでセルフケア体操		500円
10/23㈮		ピラテス体操教室		500円
10/30㈮		笑って健幸講座	15人	無料

定期健康相談
健康増進課　☎603-8305

市保健所・高松地区保健センターに加え、10月から都南公民館でも健康相談を再開します。

🕒 10月以降の毎月第2火曜
🏢 都南公民館（永井24）　👤 各9人
✉ 電話：随時受け付け
🆔 1000592

元気盛りモリ体操で介護予防
長寿社会課　☎613-8144

介護予防や脳の活性化に役立つ同体操を動画にしました。地域で取り組んだり、自宅で見て体を動かし、介護予防に取り組みませんか。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座
長寿社会課内、盛岡ゆうゆう大学事務局　☎603-8003

「ゆるゆるハイクで健康寿命～里山歩き森歩き」と題し、歩く効果や魅力などに関する講座を、ラヂオもりおか（FM76.9MHz）で放送します。

🕒 9月29日㈫・30日㈬、全2回、11時半～12時

休日の乳がん検診
県対がん協会いわて健康管理センター　☎635-8850
県予防医学協会　☎638-7184

平日の受診が難しい人は、この機会にご利用ください。定員など詳しくは、各機関へお問い合わせください。

🕒🏢 10月18日㈰、8時半～11時は同センター（西仙北一）。8時～15時は同協会（北飯岡四）

ヨガの呼吸で整う心身バランス
日本ヨガ連盟岩手エリア
☎601-8891　ファクス601-8894
✉ yogainfoiwate@yahoo.co.jp

さまざまなヨガのポーズと呼吸で、ストレス解消や体の不調の改善につなげます。

🕒 10月3日～12月12日、土曜、全10回、13時半～14時半※10月31日は除く
🏢 永井地域交流活性化センター（永井23）
👤 25人※20～59歳
✉ 電話・ファクス・メール：9月18日㈮10時から　🆔 1032259

家族のためのうつ病教室
県精神保健福祉センター　☎629-9617

うつ病の正しい知識と対応方法、家族のセルフケアについて学びます。

🕒 10月29日・11月26日・12月10日・来年1月28日・2月18日、木曜、全5回、13時半～15時半
🏢 県福祉総合相談センター（本町通三）
👤 10人※うつ病の問題を抱える人の家族
✉ 電話：9月15日㈫10時から

表1　マッサージ等指導教室の日程など※当日は検温とマスクの着用をお願いします

日時	会場（所在地）	申し込み★
10/7㈬・21㈬、13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	9/24㈭10時～
10/9㈮・30㈮、10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	9/28㈪10時～
10/13㈫・27㈫、10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	9/24㈭10時～
10/15㈭・29㈭、13時半～15時半	永井地域交流活性化センター（永井23）	9/28㈪10時～
10/19㈪・26㈪、13時半～15時半	津志田老人福祉センター（津志田西二）	9/24㈭10時～
10/23㈮、10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	9/28㈪10時～

★電話で受け付け

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

実施日	名称	所在地	電話番号
10/4㈰	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/11㈰	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
10/18㈰	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-24 フラットキュー１階A	681-2577
10/25㈰	村上整骨院	青山一丁目２-16	645-2313

広告

たかしクリニック
内科　外科　整形外科　皮膚科　形成外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00～ 6:00	●	●	—	●	●	—

［院長］黒田 敬　■休診日／日曜・祝日　■駐車場有

盛岡市東仙北一丁目3－7　TEL019-635-5110　たかしクリニック　検索

広告

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
駐車場完備（13台）
盛岡市高松三丁目9-8

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

もりおか健康21 プランシリーズ

生活習慣を変えて、大腸がんを防ごう！

40歳以上の人、血縁者に大腸がんになった人がいる場合は、リスクが高くなります。次の４つのポイントに気を付け、予防に努めましょう。　☎健康増進課☎603-8305

ポイント１「栄養バランスのとれた食事」

・野菜などの食物繊維を多く料理に取り入れる
・たんぱく源は、肉だけでなく魚や卵、大豆製品も取る
・ハムやベーコンなどの加工肉を食べ過ぎない

ポイント２「毎日の生活にプラス10分の運動を」

大腸がんの予防には、激しい運動よりも適度な運動が効果的。日常生活の中で動く機会を増やし、無理なく続けることが大切です。エレベーターではなく階段を使う、テレビを見ながらストレッチをするなど、今より10分多く体を動かしましょう。

血便や残便感、腹痛などの体の異常に気付いたら、医療機関を受診しましょう！

ポイント３「お酒はほどほどに」

アルコール摂取量が適量でも、毎日飲酒すると大腸がんのリスクが高まります。休肝日を設けた上で、1日の適度な飲酒量を心掛けましょう。

1日の適度な飲酒量：アルコール20グラムの例

ポイント４「禁煙に取り組む」

たばこはがんに限らず、全身に悪影響を与えます。なかなか禁煙できないときは、医療機関での受診などにより禁煙に取り組みましょう。

気軽にどうぞ

自分に合った食事や運動、お酒の飲み方などの健康相談を利用できます。お気軽に同課へお問い合わせください

診療時間外に具合が悪くなったら

新型コロナウイルス感染症が疑われる人は、受診前に市帰国者・接触者相談センターにご相談ください。　☎603-8303（平日9時～17時）☎651-4111（土・日曜、祝日、夜間）

■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	受付時間		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 ※年中無休		内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日	17時15分～21時半★	内科・外科★
		土・日曜、祝日	８時半～21時半★	
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		内科・外科 小児科・歯科 薬局

★21時半以降は内科または外科医師のみとなります。事前に市立病院へお問い合わせください

■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

▶受診の際は、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、市医師会のホームページをご覧ください。

市医師会ホームページ▶

病院名	電話番号
市立病院（本宮五）	635-0101
栃内病院（肴町）	623-1316
遠山病院（下ノ橋町）	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院（繋字尾入野）	689-2101
盛岡友愛病院（永井12）	638-2222
川久保病院（津志田26）	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター（青山一）	647-2195
八角病院（好摩字夏間木）	682-0201
▼重症患者を優先して受け入れ	
岩手医科大学附属病院（矢巾町）	613-7111
岩手県立中央病院（上田一）	653-1151
盛岡赤十字病院（三本柳６）	637-3111

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

内 内科　外 外科・整形外科　小 小児科　歯 歯科　薬 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
9/20㈰	内	まさと脳神経内科クリニック	向中野五丁目18-30	601-5800
		わたなべ内科・脳神経内科クリニック	高松三丁目９-８	605-1117
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	三本柳かんのクリニック	三本柳23-10-５	638-7070
	小	吉田小児科	梨木町２-13	652-1861
	歯	大館歯科クリニック	大館町26-50	646-6825
	薬	アイランド薬局盛南店	向中野五丁目18-30	656-6123
		リリィ薬局高松店	高松三丁目９-10	681-3117
		オリーブ薬局	本宮六丁目２-32	631-2165
		ぺんぎん薬局	梨木町２-14	652-3345
9/21㈪	内	菜園循環器内科医院	菜園一丁目４-７	626-3211
		盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	盛岡駅前通13-８	626-4141
	外	とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック盛岡	大通一丁目1-16岩手教育会館１階	681-3652
	小	村田小児科医院	紺屋町３-４	622-7132
	歯	なごみ　矯正・デンタルクリニック	前潟四丁目７-１ イオンモール盛岡１階	645-7530
	薬	菜園薬局	菜園一丁目５-25	625-7521
		ひまわり薬局	盛岡駅前通14-21	654-6019
		東大薬局	上田三丁目６-38	622-3815
		こんや町薬局	紺屋町３-７	653-1521
9/22㈫	内	もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目３-２	606-6611
		みやもと内科クリニック	上厨川字杉原101-４	601-3810
	外	たにむらクリニック	本宮字小板小瀬13-２	601-2990
	小	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目２-10	662-9845
	歯	岡村歯科医院	大通二丁目６-14	625-8241
	薬	まごころ薬局	中ノ橋通二丁目２-13	606-1231
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
		クローバー薬局	本宮小板小瀬13-３	656-2011
		のぞみ薬局	松園二丁目３-３	662-7733
9/27㈰	内	鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-１	636-1725
		三船内科	天昌寺町９-10	646-2310
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	栃内病院	肴町２-28	623-1316
	小	川久保病院	津志田26-30-１	635-1305
	歯	小川歯科医院	黒川９-20-８	696-2227
	薬	あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888
		天昌寺薬局	天昌寺町３-27	646-7499
		中津川薬局	肴町８-５	604-2300
		オーロラ薬局	南仙北三丁目２-30	635-1233

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

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	○	○	○	○	○		△
15:00～18:00	○	○	○	○			第1・3・5午前のみ診療

休診日 土曜、祝日、第2・4日曜

盛岡市東安庭一丁目23-60（ジョイス東安庭店南隣）
TEL 019-604-3755　ホームページ www.chida-clinic.com
■駐車場 18台完備

イベント情報

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。

もりおか女性センター

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■女性起業芽でる塾　入門編
菓子工房のレンタル業を起業した渡辺和義代表から起業のノウハウを学びます。
🕒 10月25日(日)13時～15時半
👤 10人※起業に興味がある女性
✉ 電話・応募フォーム：9月23日(水)10時から　ID 1028261

盛岡劇場

〒020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■演劇ワークショップ「裏方体験、ときどきリーディング」
舞台の裏方の仕事と戯曲の読み方について学びます。
🕒 10月17日(土)・18日(日)、全2回、10時～16時　👤 20人　¥ 500円
✉ 電話・窓口：10月9日(金)21時半まで※定員を超えた場合は抽選

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■骨盤ストレッチ
🕒 10月5日・12日・26日、月曜、10時半～11時半　👤 各7人※50歳以上の女性
¥ 各550円　✉ 電話：9月18日(金)10時から　ID 1030378

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

■初心者スケート教室
🕒 10月12日(月)～14日(水)、全3回、17時～18時※12日は16時半から
👤 20人※小学生～60歳未満
¥ 3050円　✉ 電話：9月23日(水)10時から　ID 1024785

盛岡タカヤアリーナ

〒020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■卓球教室
🕒 10月22日・29日・11月5日・19日・26日、木曜、全5回、10時～12時
👤 24人※18歳以上の初心者
¥ 3300円　✉ 電話：9月18日(金)10時から　ID 1029210

東中野運動広場

〒020-0817 東中野字立石8-11
☎652-8778

■東中野まつり
初心者テニス講習会やお楽しみゲームなど。
🕒 10月4日(日)10時～13時
👤 50人※小学生以上　¥ 500円
✉ 電話・窓口：9月23日(水)10時から
ID 1028353

もりおか町家物語館

〒020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

■盛岡彫刻シンポジウム　野外展
「彫刻のある街と市民文化の推進を願う」をテーマとした展示。
🕒 9月26日(土)～10月18日(日)
ID 1024297

■もりおかお茶の学校
焙茶工房の前田千香子さんから中国茶・気仙茶の魅力や文化を学びます。
🕒 10月14日(水)14時～15時半、18時～19時半　👤 各6人　¥ 各1600円
✉ 電話：9月19日(土)10時から
ID 1026692

サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■ワイヤーワークdeクラフト
ワイヤーで花をかたどった壁掛けを作ります。
🕒 10月7日(水)13時半～16時半
👤 8人　¥ 3300円
✉ 電話：9月18日(金)10時から

■ナチュラルなドライフラワーアレンジ
天然素材のドライフラワーを使って鳥かごの中をアレンジします。
🕒 10月10日(土)10時～11時45分
👤 10人　¥ 2800円
✉ 電話：9月19日(土)10時から

■秋にうたう　詩吟講座
腹式呼吸を使った発声法で詩吟を楽しみます。
🕒 10月19日(月)13時半～15時
👤 5人　¥ 500円
✉ 電話：9月23日(水)10時から

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■つどいの森感謝祭
桜の植樹（マイツリー事業）など。
🕒 9月22日(火)10時～15時
☎ こもれびの宿☎637-0876
ID 1032404

■360度全方向スピーカー for iPhone 作り教室
🕒 9月24日(木)～26日(土)、9時半～15時
👤 各5人※中学生以上
¥ 各1500円　✉ 電話：9月18日(金)9時から　ID 1032402

中央公民館

〒020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366

■もりおか歴史散策講座～先人・偉人の墓参り～
盛岡の先人の墓所を巡り、それぞれの生涯や時代背景を学びます。
🕒 10月23日～11月6日、金曜、全3回、10時～12時　👤 15人　¥ 560円
✉ 往復はがき：10月15日(木)必着
ID 1032307

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■能楽入門講座
能楽の歴史や楽しみ方を学びます。
🕒 10月16日～30日、金曜、全3回、10時～12時　👤 15人　✉ 往復はがき：10月8日(木)必着　ID 1019356

■パティシエがナイショで教えるお菓子
ケーキやパイなどの失敗しない作り方のコツを学びます。
🕒 10月16日(金)・11月20日(金)、全2回、13時～16時　👤 16人　¥ 3100円
✉ 往復はがき：9月30日(水)必着
ID 1020032

■災害に備える講座
地球温暖化と異常気象、北上川の水害対策について学びます。
🕒 10月21日(水)・11月11日(水)、全2回、9時半～11時半　👤 15人
✉ 往復はがき：10月13日(火)必着
ID 1020372

■エンジョイ！生き生きライフ
①ヨガ②お米の炊き方③和菓子作り④ペルーの食文化
🕒 ①10月22日(木)10時～12時②11月19日(水)10時～13時③12月10日(木)10時～12時④来年1月21日(木)10時～13時、全4回　👤 15人　¥ 2300円
✉ 往復はがき：9月30日(水)必着
ID 1020927

西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■じっくり学ぶパソコン教室
①パソコン・タブレットお助け相談会②エクセル中級編
🕒 ①9月29日(火)10時～15時②10月6日(火)～9日(金)、9時半～12時
👤 各10人　¥ ①500円②4500円
✉ 電話：②9月25日(金)10時から

■パソコン初心者教室
🕒 9月30日(水)～10月2日(金)、全3回、13時～16時　👤 10人　¥ 3150円
✉ 電話：9月18日(金)10時から

■かんたん！ワード入門
🕒 10月14日(水)・15日(木)、全2回、10時～16時　👤 10人　¥ 4650円
✉ 電話：9月24日(木)10時から

■初心者のための英会話講座
🕒 10月15日～29日、木曜、全3回、10時～12時　👤 15人　¥ 500円
✉ 電話：9月30日(水)10時から

松園地区公民館

〒020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

■スイーツづくり教室
ケーキやゼリーなどのスイーツの作り方を学びます。
🕒 10月13日～27日、火曜、全3回、13時～15時　👤 12人　¥ 3500円
✉ 往復はがき：10月5日(月)必着
ID 1032219

見前南地区公民館

〒020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■地元に学ぼう！地域財産発掘！
見前地区の地域財産を、学芸員と歩きながら再発見します。
🕒 10月9日(金)・16日(金)、全2回、9時半～12時　👤 10人　¥ 48円
✉ 電話・窓口：9月18日(金)10時から

■もりおかまち歩き「石川啄木とふれあう」
石川啄木記念館館長による講演と、啄木が愛した盛岡のまちの散策。
🕒 10月13日(火)10時～15時
🏠 集合・解散は県公会堂（内丸）※駐車場なし　¥ 1200円
✉ 電話・窓口：9月20日(日)10時から

乙部地区公民館

〒020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■おもしろイラスト講座
筆ペンやサインペンで挿絵や筆文字を描くコツを学びます。
🕒 10月13日(火)・20日(火)、全2回、10時～11時半　👤 10人
✉ 電話：9月23日(水)10時から

好摩地区公民館

〒028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055

■色づき始めの七滝を歩く
紅葉が色づく岩手県民の森（八幡平市）の七滝ハイキングコースを歩きます。
🕒 10月6日(火)9時～14時半
🏠 集合・解散は同公民館
👤 10人　¥ 100円
✉ 電話：9月18日(金)9時から

もりおか歴史文化館

〒020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■新収蔵資料展
🕒 9月24日(木)～12月14日(月)
¥ 入場料が必要　ID 1028442

原敬記念館

〒020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

¥ 入館料が必要　ID 1020676

■秋の生家公開
🕒 9月19日(土)～10月25日(日)、9時～16時

■秋の生家・庭園案内
生家や庭園の植物などの解説。
🕒 10月24日(土)13時半～14時半
👤 10人

遺跡の学び館

〒020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■企画展「不来方之城新築之有可候～南部氏の盛岡築城～」
発掘調査成果から南部氏の居城・盛岡城について読み解きます。
🕒 10月3日(土)～来年1月24日(日)
¥ 入館料が必要

■もりおか史跡・遺跡めぐり
学芸員の解説を聞きながら盛岡城跡をめぐります。
🕒 10月11日(日)10時～11時半
🏠 盛岡城跡公園（内丸）
👤 20人※小学生以上。小学生は保護者同伴　¥ 28円
✉ 電話：9月19日(土)10時から

交通安全ゲートボール大会

くらしの安全課　☎603-8008

ゲートボールを楽しみながら、交通安全について学びます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。
🕒 10月1日(木)8時半～12時　🏠 県営運動公園（みたけ一）　👤 60歳以上
✉ 9月25日(金)まで　ID 1001113

わんわんセミナー

生活衛生課　☎603-8310

①飼い方教室（講義）②しつけ方教室
🕒 ①10月24日(土)9時半～12時半②10月31日(土)9時～12時半
🏠 ①高松地区保健センター（上田字毛無森）②中央公園ドッグラン（本宮字蛇屋敷）※雨天時はこがねパーク高松（上田字毛無森）　👤 ①25人②12組※①を受講した人と、市に登録し、狂犬病・混合ワクチン接種済みの犬
✉ 電話・応募フォーム：9月18日(金)9時～10月2日(金)17時※定員を超えた場合は抽選　ID 1001659

もりおか味と工芸展

ものづくり推進課内、市産業まつり実行委員会　☎626-7538

盛岡の特産品を集めた物産展。
🕒 9月19日(土)～9月22日(火)、10時～19時※22日は17時まで
🏠 カワトク（菜園一）　ID 1020860

コンディショニングセミナー

市スポーツ協会　☎601-5700

けが予防のための知識やセルフケア方法を学びます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。
🕒 10月25日(日)14時～16時
🏠 ふれあいランド岩手（三本柳8）
👤 50人　¥ 1000円　ID 1032301

体を動かして健康づくり！

スポーツ推進課　☎603-8013

10月11日(日)に、スポーツの日にちなんで施設の無料開放や体験などを実施します。対象など詳しくは、各施設にお問い合わせください。
✉ ★は申し込み不要　ID 1016435

◎の施設と市弓道場（加賀野四）、松園テニスコート（西松園三）、渋民運動公園総合体育館のトレーニング室（川崎字川崎）は無料開放※事前受け付けが必要な施設があります。各施設にお問い合わせください

◎盛岡体育館（上田三）
☎652-8855
✉ 電話・窓口：9月18日(金)10時から

■スラックライン体験★ゆるスポーツ体験★
🕒 10時～13時、14時半～16時

■BOCA（体重・筋肉量など）測定★
🕒 10時～16時

■すくすくキッズ体操体験教室
🕒 10時～11時

■①ボクシング体験教室②キックボクシング体験
🕒 ①10時～12時②13時～15時

■子どもの運動・あそび
🕒 13時～14時半

◎盛岡タカヤアリーナ（本宮五）
☎658-1212

■お子様連れOK♪ピラティス教室
🕒 9時半～10時半※受付は9時から
✉ 電話：9月25日(金)10時から

総合プール（本宮五）
☎634-0450
✉ 電話・窓口：9月28日(月)10時から

■①ジュニアヒップホップ教室②ジュニアダンス教室
🕒 ①10時～10時45分②11時～11時45分

■①キッズ体育教室②ジュニア体育教室
🕒 ①13時～13時45分②14時～14時45分

◎みちのくコカ・コーラボトリングリンク（本宮五）
☎601-5001

■カーリング体験
🕒 10時～11時半
✉ 電話・窓口：9月23日(水)9時から

◎太田テニスコート（上太田穴口）
☎658-0013

■アーチェリーフェスティバル★
🕒 10時～13時

◎市立武道館（住吉町）
☎654-6801

■①パラスポーツ交流体験②心身統一合気道初心者教室
🕒 ①10時～12時②13時～15時
✉ 電話・窓口：9月18日(金)10時から

■①なぎなた初心者教室②杖道初心者教室③初心者空手教室
小学生以下の参加者にはお菓子を贈呈（数量限定）。
🕒 ①10時～12時②13時～15時③15時～16時半
✉ 電話・窓口：9月18日(金)13時から

いわぎんスタジアム（永井8）
☎632-3344　ファクス 613-3200

■ラグビー体験会＆タグラグビーフェスティバル
🕒 9時～13時
✉ ファクス：9月30日(水)まで

■ソサイチ（7人制サッカー）
🕒 14時～17時
✉ 電話・窓口：9月23日(水)9時から

◎綱取スポーツセンター（浅岸字綱取）
☎651-9178

■①家族ソフトテニス大会②初心者ソフトテニス教室
🕒 ①8時～15時②9時～12時
¥ ①1000円　✉ はがき・ファクス：10月3日(土)まで市ソフトテニス協会で受け付け。詳しくはお問い合わせください

広告

敬老の日特別企画
9/17(木)～21(月・祝)
期間中満65歳以上で「メガネ一式」をお買い上げのお客様へ
メガネ一式30%OFF※にてご提供！
補聴器用空気電池 特別価格！ 1パック550円(税込)
※当店通常価格の30%引き
◎一部商品、セットメガネは除外させていただきます。◎年齢が確認出来るものをお持ちください。

当ビル裏、指定駐車場をご利用ください。
メガネの水晶堂
〒020-0871盛岡市中ノ橋通一丁目4-20 TEL019(653)3434

広告に関するお問い合わせはナチュラルコム（株）☎019-652-9190へ
身寄りのいない方、「いざ」という時に頼れる人がいない方へ
「5つの高齢者寄り添い支援サービス」
今日の暮らしから死後まで、身寄りのない高齢者の生活をトータルサポートいたします。
①身元保証支援　身元保証人の引き受け、病院や施設の入院費などの保証
②生活支援　病院の受診や入退院の付き添い、日常の家事のサポート
③葬送・死後事務支援　葬儀、納骨、遺品整理、行政手続き事務
④法律相談支援　高齢者問題に理解ある弁護士の法律支援
⑤連携サービス支援　上記のほか、困りごとに対応した専門家や事業者との連携
お問い合わせ、資料の請求は
一般社団法人 もりおか架け橋の会
020-0851 盛岡市向中野7丁目1-36 グレース向中野102
電話 019-681-3663 FAX 019-681-3664
HP http://morioka-kakehashi.com

■市の推計人口（8月1日現在）　【対前月比】161人減　【世帯数】13万3686世帯
29万895人（男：13万7931人、女：15万2964人）　企画調整課☎613-8397　ID 1019915

☞1ページからの続き

お知らせ

道明地区都市計画に関する各計画変更案の縦覧など

盛岡南整備課　☎639-9032

■都市計画変更原案の縦覧など

盛岡広域都市計画道明地区地区計画の変更原案を縦覧し、意見書の受け付けと説明会を開催します。

① 原案の縦覧：9月18日㈮～10月2日㈮、9時～17時②意見書の受け付け：9月18日9時～10月9日㈮17時③説明会：9月18日㈮14時～15時

① ①②市役所都南分庁舎1階の同課③同分庁舎3階研修室（津志田14）

② ②道明地区内の土地所有者や利害関係者

② ②任意の様式に住所と氏名、意見を記入し、〒020-8532（住所不要）市役所盛岡南整備課に提出。持参は10月9日17時まで、郵送は同日必着③当日受け付け　ID 1031291

■道明地区土地区画整理事業計画変更案の縦覧

同事業計画変更案を縦覧します。対象となる人は県知事に対して意見書を提出できます。提出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

① 縦覧：9月18日㈮～10月2日㈮、9時～17時。意見の受け付け：9月18日9時～10月16日㈮17時

① 縦覧場所：市役所都南分庁舎1階同課（津志田14）

② 同変更案へ意見のある土地所有者など　ID 1032275

盛岡広域都市計画公園の変更原案の縦覧など

盛岡南整備課　☎639-9032

盛岡広域都市計画公園に2カ所の街区公園を追加する変更原案を縦覧し、説明会と公聴会を開催します。

① 原案の縦覧：9月18日㈮～10月2日㈮、9時～17時②説明会：9月25日㈮14時から③公聴会：10月15日㈭14時から

① ①市役所都南分庁舎1階の同課②③同分庁舎4階大会議室（津志田14）

② ③公聴会で意見を述べる人は、任意の用紙に住所と氏名、意見を記入し、〒020-8532（住所不要）市役所盛岡南整備課へ提出。持参は10月8日㈭まで、郵送は同日必着

ID 1032295

紺屋町番屋利活用事業の実施要領を公開

景観政策課　☎601-5541

紺屋町番屋の佇（たたず）まいを生かしながら、紺屋町周辺の活性化への貢献をする同事業の実施要領を公開し、要領への質疑を受け付けます。事業や要領の内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

受付期間：10月12日㈪12時～10月23日㈮12時

ID 1032447

保育士カフェ

子育てあんしん課
☎613-8347　ファクス 652-3424
✉ kosodateansin@city.morioka.iwate.jp

再就職に向けて不安なことを、一緒に話してみませんか。子ども連れでも参加できます。

9月30日㈬10時～11時半

中央公民館（愛宕町）

10人※保育士資格があるが、現在保育所などで働いていない人

電話・ファクス・メール：9月25日㈮17時まで

ID 1028531

認知症サポーターになりませんか

長寿社会課　☎613-8144

■認知症サポーターステップアップ研修会

認知症介護指導者による「認知症の人と接するときの心がまえ～事例から学ぼう～」と題した講演など。

10月2日㈮・12日㈪・28日㈬、全3回、13時半～15時※2日のみ10時～11時半

勤労福祉会館（紺屋町）

25人※市内の認知症サポーター

電話：9月30日㈬17時まで

ID 1023911

■認知症サポーター養成講座

認知症の症状や予防法、認知症の人への接し方を学びます。

10月23日㈮10時～11時半

盛岡劇場（松尾町）

40人※市内在住か市内で働く人

電話：9月17日㈭9時から

ID 1027181

未来へつなぐ戦中・戦後の記憶

地域福祉課　☎626-7509

終戦から75年を迎え、戦時中や戦後直後の体験を記した資料や写真、証言映像などを展示します。

10月2日㈮～11日㈰

市民文化ホール展示ホール（盛岡駅西通二）

ID 1032298

水質検査の受け付け

生活衛生課　☎603-8312

井戸水などの飲用水の水質検査を行います。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、表の受付日に水を採取して持参してください。

¥ ▶簡易検査（11項目）:8470円
▶一般検査（23項目）:2万6610円

ID 1019002

表　水質検査受付日※9時～11時半

月	簡易検査	一般検査
10月	5日㈪・21日㈬	—
11月	9日㈪・25日㈬	—
12月	2日㈬・14日㈪	14日㈪
来年1月	13日㈬・25日㈪	—
来年2月	8日㈪・24日㈬	—
来年3月	8日㈪・17日㈬	8日㈪

差し押さえ物件の公売

納税課　☎613-8466

市が差し押さえた不動産などをインターネットオークションで公売します。公売物件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶入札：10月16日㈮13時～23日㈮13時▶せり売り：10月16日㈮13時～18日㈰23時

申込期間：9月25日㈮13時～10月12日㈪23時

ID 1010803

秋の全国交通安全運動

くらしの安全課　☎603-8008

9月21日㈪から30日㈬までの期間、「夕暮れの　一番星は　反射材」をスローガンに、秋の全国交通安全運動が行われます。また、30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。夕暮れ時や夜間外出時は、明るい色の服や反射材用品を身に着け、交通事故を防止しましょう。

ID 1001109

国際交流事業に補助金を交付

文化国際課内盛岡国際交流協会
☎626-7524

国際交流や国際協力などの事業を市内や海外で実施する民間団体に補助金を交付します。対象事業や申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

受付期間：10月5日㈪9時～11月6日㈮17時

¥ 補助額：1団体10万円まで※対象経費の半額が上限

ID 1001952

土砂災害に注意

盛岡広域振興局土木部　☎629-6630

台風などの大雨の季節を迎え、土砂災害から身を守るために、あらかじめ自宅周辺の避難経路や避難情報の入手方法などを確認しましょう。また、実際に避難するときは、周りの人と声を掛け合って避難しましょう。

ハロウィンジャンボ宝くじ販売開始

県市町村振興協会　☎651-3461

宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。

販売期間：9月23日㈬～10月20日㈫※抽選は10月27日㈫

¥ 1枚300円

小岩井農場まきば園の市民優待月間

小岩井農場まきば園　☎692-4321

小岩井農場（雫石町）で、盛岡市民の入場料が半額になる優待月間を実施します。

10月1日㈭～31日㈯

盛岡市民※幼稚園や学校、企業などの団体を除く

入場窓口で、身分証など盛岡市民であることを証明できるものを提示。詳しくは同農場のホームページをご覧ください

寄付をいただきました

■盛岡観武（みたけ）ライオンズクラブ　髙橋幸雄（さちお）会長

サージカルマスク1万枚。新型コロナウイルス感染症予防対策のために

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	9/27㈰ 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★	10/12㈪・26㈪ 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★	10/7・14・21・28 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005
不動産無料相談会	10/1㈭ 10時半～15時半 ※最終受け付け15時	アイーナ4階県民プラザB（盛岡駅西通一）	全日本不動産協会岩手県本部 ☎625-5900

★要事前申し込み

VEGETABLE OIL INK 地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。