

新型コロナウイルス感染症に関する

不当な差別や 偏見をなくしましょう

新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があります。感染した人やその家族、友人、医療従事者などに対する差別は決して許されません。また、インターネットを悪用

した他人への中傷なども人権の侵害となります。憶測によるデマや誤った情報に惑わされず、冷静な対応を心掛けましょう。
☎ 総務課 ☎ 626-7513 ☎ 1032232

次のような振る舞いは、決してしてはいけません。

◆感染者・濃厚接触者に対して

- ・住所や勤務先を特定しようとする
- ・完治してからも登校や出勤を拒否する
- ・子どもに対するいじめ



◆県外から来た人や県外ナンバーの車・所有者に対して

- ・暴言を吐く
- ・故意に車に傷を付ける



◆医療関係者に対して

- ・本人や家族の入店を拒否したり嫌がらせをする



◆マスクや消毒液販売のドラッグストアなどで

- ・欠品を責めるなどの過度なクレーム



◆外国出身者に対して

- ・差別的な言動や暴言を吐く

感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの気持ちを持ち、感染した人たちが早く治るよう励まし、治ったときに温かく迎えらるるようしましょう。

もし自分が感染したり症状があったら、周りにどうしてほしいかということを考えて行動しましょう。



国の人権相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめなどの被害にあった人からの電話相談を受け付けています。困ったときは、一人で悩まず話してみましょう。

- 人権問題に関する相談 ☎ 0570-003-110
- いじめ・虐待など子どもの相談 ☎ 0120-007-110
- 女性の人権相談 ☎ 0570-070-810
- 外国語での人権相談(10言語対応) ☎ 0570-090-911

※いずれも最寄りの法務局につながります

接触確認アプリ(COCoA)を登録しましょう



新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称: COCoA)をご存知ですか。スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いの情報が分からないようプライバシーを確保した上で、同ウイルス感染症の陽性者と接触した可能性があるときに、通知を受けることができるアプリです。

陽性者と接触した可能性が分かるため、検査を早く受けることができます。また、利用者が増えることで、感染拡大の防止につながります。

自分を守り、大切な人を守るため、登録へのご協力をお願いします!



☎ 地域福祉課 ☎ 626-7509
☎ 1031845

アプリのインストール方法

App Store または Google Play から「接触確認アプリ」で検索するか、次のQRコードからインストールできます。

▶ iPhone用

App Store



Google Play



▶ Android用

次の症状がある場合は

「市帰国者・接触者相談センター」に連絡を

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 重症化しやすい人(高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある人や、透析を受けている人など)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- 上記以外の人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている(症状が4日以上続く場合、また強い症状と思う場合には、すぐにご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です)

■盛岡市帰国者・接触者相談センター

平日: 9時~17時 ☎ 603-8308

休日・夜間の緊急連絡先: ☎ 651-4111 ☎ 1029823



<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(定員があつ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 不当な差別や偏見をなくしましょう
接触確認アプリ(COCoA)を登録しましょう 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。
※(株)デンソーウェアの登録商標

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

親子 子育てを応援

マタニティサロン

とりよう保育園地域子育て支援センター(以下、とりよう支援センター) ☎651-8580
 出産後の生活について保健師がアドバイスします。
 ① 10月21日(木)・11月18日(木)、10時～11時半 ☎ とりよう保育園(肴町)
 ② 初妊婦
 ③ 電話:開催日の前日まで
 ④ 1002663

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
 ① 11月10日(火)・24日(火)、10時～11時
 ☎ 市保健所(神明町)
 ② 各10組※令和2年7月生まれの子と初めて子育てしている母親
 ③ 電話:10月27日(火)14時から
 ④ 1002133



前回の教室の様子



前回の教室に参加した赤ちゃん

こんにちはママさん講座「あんあんコース」

とりよう支援センター ☎651-8580
 育児や離乳食についてのアドバイスや看護師の講話、母親同士での交流などができます。
 ① 11月26日(木)・12月3日(木)、全2回、

10時～11時半
 ① 都南公民館(永井24)
 ② 10組※令和2年4月～6月に生まれた子と保護者 ¥ 100円
 ③ 電話:10月28日(木)10時から
 ④ 1002663



過去の講座の様子

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。
 ① 11月29日(日)10時～12時と13時半～15時半
 ☎ 市保健所(神明町)
 ② 各15組※来年3月に出産予定の初妊婦と夫
 ③ 電話:11月13日(金)14時から
 ④ 1002116



前回の教室の様子

親子 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び
 とりよう支援センター ☎651-8580
 ① 10時～11時半 ② 1002663
 ▶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、絵本などを楽しめます。
 ① 10月22日(木)は都南公民館(永井24)、11月6日(金)は高松地区保健センター(上田字毛無森)
 ② 3歳以下の子と保護者
 ▶びびよルーム

親子での遊びのほか、離乳食の作り方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。
 ① 10月23日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、11月10日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)
 ② 0歳の子と保護者



過去のにこにこルームの様子



過去のびびよルームの様子

赤ちゃんヨガ教室

飯岡地区公民館 ☎637-2270

赤ちゃんと一緒にヨガを取りながらヨガで心と体をリフレッシュします。
 ① 10月30日(金)・11月6日(金)、全2回、10時～11時
 ☎ 飯岡農業構造改善センター(下飯岡8)
 ② 5組※首の据わった3～10カ月の子と保護者 ¥ 144円
 ③ 電話:10月19日(月)9時から



過去の教室の様子

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。

① 11月4日(木)10時～11時半
 ② 松園地区公民館(東松園二)
 ③ 就学前の子と保護者
 ④ 1029794



過去のおやとこひろばの様子

市立保育園(10園)の一斉園開放

とりよう支援センター ☎651-8580

保育園で、同じ年齢の子と遊ぶほか、遊具や園庭で遊びます。
 ① 11月10日(火)・17日(火)、9時半～11時
 ② 0歳～就学前の子と保護者、妊婦
 ③ 1002663



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や、親子の触れ合い遊びができます。
 ① 11月13日～27日、金曜、全3回、10時半～12時
 ☎ 同館(上田三)
 ② 10組※2カ月～ハイハイ前の子と保護者
 ¥ 4416円
 ③ 電話:10月18日(日)10時から
 ④ 1024916

生まれてくる赤ちゃんへの心構えなどが学べる講座や、赤ちゃんと一緒に体を動かす楽しい教室などがいっぱいです。ぜひご参加ください!



★子ども科学館に行こう!

◆ワークショップ「芳香剤」

① 1026275
 オリジナルの芳香剤を作ります。
 ① 11月の土・日・祝日、14時10分～14時半～14時50分～15時10分～15時半～※各15分
 ② 各4人
 ③ ¥ 各100円※展示室入場料が必要
 ④ 窓口:当日9時から整理券を配布※1人1枚まで

◆星の写真展

① 1024246
 県内の天文サークルが撮影した、天文写真を展示します。
 ① 11月1日(日)～29日(日) ¥ 無料
 画像提供:一関「星の会」

◆ナイトミュージアム 星を見る会

① 1019538
 解説を聞きながら、星座探しと望遠鏡で天体観察をします。※悪天候時は中止
 ① 11月7日(土)18時～19時
 ② 20人
 ③ 電話:10月18日(日)9時から

子ども科学館 ☎634-1171
 同科学館公式ホームページはこちら

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

■おはなしのじかん
 ① 10月24日(土)・11月14日(土)、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時40分～12時は小学2年生以上
 ■おはなしどころ
 ① 11月13日(金)10時20分～10時40分は1歳3カ月以上の子と保護者、11時～11時20分は1歳2カ月以下の子と保護者
 ■読書週間記念行事
 「読書スタンプラリー」
 10種類の本を読んで、スタンプを集めます。全種類読んだ人には認定証と記念品を贈呈。
 ① 10月27日(火)～11月8日(日)

市立図書館(高松一)

☎661-4343

① 10月27日(火)10時45分～11時10分
 ② 4カ月～1歳半の子と保護者
 ■おはなしのじかん
 ① 11月11日(木)11時～11時半
 ② 0歳～2歳の子と保護者

浜民図書館(浜民字鶴塚)

☎683-2167

■えほんのへや(♥)
 ① 11月11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
 ① 10月28日(木)・11月11日(木)、10時半～11時 ② 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
 ① 11月25日(木)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、各先着26人

広告
中高年のためのパソコン教室 富士通オープンカレッジ盛岡校
 秋の受講生募集中
 パソコンを使って脳のアンチエイジング始めませんか?
秋の教室説明会 参加者募集
 初心者歓迎
 株式会社リードコナン
 〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40
TEL.019-613-3343
 受付時間 月～金 10:00～19:00

広告
 いつも漠然とした不安をお持ちの方、その時のために…
無料「葬儀事前相談」
 ・自宅葬・家族葬・一般葬・社葬など
 さまざまなお悩みに駒木のスタッフが丁寧に対応いたします。
 ●葬儀費用は各種カードでお支払いできます
 指定店:川瀬セレモニー・国家公務員共済会・盛岡市
 勤労者福祉サービスセンター・日専連盛岡

このまちと人によりそう「まちの葬儀屋さん」
駒木「やすらぎの会」
 1 葬祭互助会を解約しての入会も可能です
 2 自由に出し、生花店・菓子店なども選べます
 3 365日・24時間の安心対応です
 4 「生前葬祭予約」のご相談・見積りも承ります
駒木葬祭
 創業明治10年 駒木葬祭
 0120-09-2343
 (坂本) 盛岡市新庄町4-22(盛岡バイパス新庄)
 TEL019(622)2343・FAX(624)0115
 (本 社) 盛岡市南大通二丁目2-6(建築工事中)

健康ひろば

MORIOKA☆ユース食堂 ～食育コース～

健康増進課 ☎603-8305
健康づくりにつながる食育の講話と、県が認定する食の匠による盛岡の郷土料理についての講習。参加者にはMORI O-Jポイントが付きます。
📅 11月3日(火)10時～12時
📍 市保健所(神明町)
👥 12人※妊産婦を除く、おむね20～30代
👤 12人※1歳以上
☎ 電話・応募フォーム:10月19日(月)14時から 📞 1023064

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。当日は検温とマスクの着用をお願いします。
📅 表1のとおり
👥 各12人※60歳以上
☎ 電話 📞 1003805

表1 マッサージ等指導教室の日程など

| 日時 | 会場(所在地) | 申し込み |
|--------------------------|---------------------|---------------|
| 11/4(水)・18(水)、13時半～15時半 | 青山地区活動センター(青山三) | 10/19(月)10時から |
| 11/10(火)・17(火)、10時～12時 | 愛宕山老人福祉センター(愛宕町) | |
| 11/12(木)・26(木)、13時半～15時半 | 永井地域交流活性化センター(永井23) | 10/20(火)10時から |
| 11/13(金)・20(金)、10時～12時 | 松園老人福祉センター(西松園二) | |
| 11/16(月)・30(月)、10時～12時 | 津志田老人福祉センター(津志田西二) | 10時から |
| 11/24(火)、10時～12時 | 大慈寺老人福祉センター(茶畑二) | |
| 11/27(金)、10時～12時 | 太田老人福祉センター(上太田細工) | |

表2 家族介護者リフレッシュ交流会の日程など

| 日時 | 会場(所在地) | 内容 | 定員 | 申し込み |
|----------------------|----------------------|------------------------|-----|---|
| 10/29(木) 10時半～12時 | 盛岡手づくり村 まる薫工房(繁字尾入野) | プレスレットやストラップ作り、交流会 | 6人 | イーハトーブ地域包括支援センター ☎636-3720 10/23(金)19時まで |
| 10/30(金) 10時～12時 | 厨川老人福祉センター(前九年三) | フラダンス鑑賞と体験、ハーモニカ演奏、交流会 | 20人 | 青山和敬荘地域包括支援センター ☎648-8622 10/20(火)19時まで |
| 11/12(木) 10時～12時 | 見前南地区公民館(西見前13) | フラワーアレンジメント、交流会 | 10人 | 地域包括支援センター川久保 ☎635-1682 10/29(木)19時まで |
| 11/19(木) 10時～12時 | 愛宕山老人福祉センター(愛宕町) | 陶芸体験、交流会 | 10人 | 浅岸和敬荘地域包括支援センター ☎622-1711 11/12(木)19時まで |
| 11/19(木) 10時半～12時 | 福祉交流館「暖炉の家」(西松園二) | アロマ体験、交流会 | 12人 | 松園・緑が丘地域包括支援センター ☎663-8181 11/12(木)19時まで |
| 11/19(木) 10時半～12時 | 仁王地区活動センター(三ツ割字下更ノ沢) | ヨガ体験、交流会 | 10人 | 仁王・上田地域包括支援センター ☎661-9700 11/12(木)19時まで |

薬物依存症回復支援プログラム「SMARPP」

県精神保健福祉センター ☎629-9617
薬物依存症治療プログラムのテキスト「SMARPP」で、違法薬物や処方薬などの薬物依存のメカニズムや、心身への影響などを学び、対処法について考えます。
📅 11月4日～来年3月3日、水曜、全16回、14時～15時半※12月30日は除く
📍 県福祉総合相談センター(本町通三)
👥 10人※薬物依存を抱える人。途中からでも参加できます
☎ 電話:開催日の前日まで

家族介護者リフレッシュ交流会 問い合わせは各申し込み先へ

認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人などを介護している家族を対象に、表2のとおり交流会を開催します。



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3の健康教室を開催します。
📍 都南老人福祉センター(湯沢1)
☎ 電話:10月18日(日)10時から



高齢者のインフルエンザ予防接種

📞 保健予防課 ☎603-8307
📞 1006517

例年11月から開始していた高齢者の同予防接種を、今期は10月から開始します。ただし、開始日は各医療機関で異なるため、医療機関へお問い合わせください。接種を希望する人は事前に指定医療機関への申し込みが必要です。当日は保険証を提示し、医師とよく相談してから接種を受けてください。当日必要な接種券(予診票)は指定医療機関にあります。市外で接種したい場合など詳しくは、同課へお問い合わせください。
※岩手医科大学附属病院や県立中央病院など、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ホームページなどで確認してください

インフルエンザ予防接種費用を補助します

期間中に予防接種を受ける場合、1回に限り1500円で接種を受けられます。
📅 来年1月31日(日)まで
👥 次のいずれかに該当する人
①65歳以上の人
②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため、身体障害者手帳1級を持つ人(接種時に手帳を持参)
※対象者のうち、生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は、接種費用が無料になります。事前に同課が玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関のいずれかで申請してください

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

| 実施日 | 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|----------|-----------|-----------------------|----------|
| 11/1(日) | 小山田接骨院 | 東松園二丁目2-2 | 663-2574 |
| 11/8(日) | コスモ整骨院 | 緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号 | 681-3328 |
| 11/15(日) | 医療福祉附属接骨院 | 中央通三丁目3-4 | 629-2147 |
| 11/22(日) | 接骨院りゅう | 本宮一丁目15-15 | 636-0066 |
| 11/29(日) | みかわ接骨院 | 西仙北一丁目31-3フラットキュー1階-A | 681-2577 |

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

表3 つどいの森の健康教室の日程など

| 期日 | 時間 | 教室名 | 定員 | 費用 |
|----------|-----------|----------------|------|------|
| 11/5(木) | | リフレッシュ体操教室 | 各10人 | 無料 |
| 11/12(木) | | かんたんコロコロつどりん教室 | 各10人 | 500円 |
| 11/13(金) | 10時半～11時半 | 大人のリズム遊び教室 | 15人 | 無料 |
| 11/19(木) | | ツボでセルフケア体操 | 各10人 | 500円 |
| 11/27(金) | | ピラテス体操教室 | 各10人 | 500円 |

※初めての人は費用無料

もりおか健康21プランシリーズ

食べ方を工夫して 肥満を予防しよう!

10月は「もりおか食育月間」

秋はおいしい食材が豊富な季節。ついつい食べ過ぎることもあるのではないのでしょうか。そんな秋だからこそ太りにくい食べ方で、肥満を予防しましょう。

📞 健康増進課 ☎603-8305

毎日の食生活をチェック!

それぞれの項目に当てはまる人は、太りにくい食べ方の「ポイント」を参考に、できることから始めてみましょう。



夕食の時間が遅い、または夜食を食べることが多い

ポイント

- ・昼食をしっかり取り、夕食まで8時間以上空くときは軽食を取る
- ・夕食が遅くなるときは、夕方に軽食を取り、夜食は軽めにする
- ・副菜(野菜のおかず)を必ず付け、副菜から食べる

夕食が1番ボリュームが多く、たくさん食べる

ポイント

- ・ご飯に雑穀を入れ、おかわりをしない
- ・副菜を必ず取る
- ・今より5回以上多くかんで、ゆっくり食べる



朝食を食べないことが多い、または1日1食～2食しか食べない

ポイント

- ・1日3食、同じ量を食べる
- ・食間が空くときは軽食を取る

お菓子や甘いものをよく食べる

ポイント

- ・甘いものは1日1回にし、夕方には食べ終えるようにする
- ・お菓子の代わりに果物や乳製品を食べる

目安は1日200kcal以内



お酒をよく飲む

ポイント

- ・2杯飲んでたものを1杯にする
- ・週に2日は休肝日を設ける
- ・揚げ物など、高カロリーのつまみを選ばない

目安は1日純アルコール20gビールだと500ml以内



診療時間外に具合が悪くなったら

■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★ 8時半～21時半★ |
| | | 土・日曜、祝日 | |
| 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、その日の当直診療料が異なります。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。

| 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(繁字尾入野) | 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 |

市医師会ホームページ▶



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。☎603-8308(平日9時～17時) ☎651-4111(土・日曜、祝日、夜間)

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

📍 内科 外科・整形外科
📍 小児科 歯科 薬局



| 日 | 区分 | 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|----------|------------|-------------------|-------------------|----------|
| 10/25(日) | 内 | 大浦内科・歯科クリニック | 津志田西二丁目13-3 | 639-3315 |
| | 内 | みたけ消化器内科クリニック | みたけ四丁目11-46 | 641-8511 |
| | 外 | とちない脳神経外科クリニック | 津志田中央三丁目17-10 | 637-7000 |
| | 小 | 菅野小児科医院 | 山岸二丁目11-36 | 622-4448 |
| | 歯 | 駅西通りおぼろ歯科医院 | 盛岡駅西通一丁目5-3 | 652-2928 |
| | 薬 | つばさ薬局 | 津志田西二丁目13-5 | 632-2166 |
| 11/1(日) | 薬 | てんとうむし薬局 | みたけ四丁目11-48 | 681-9227 |
| | 薬 | 調剤薬局ツルハドラッグ盛岡津志田店 | 津志田中央二丁目17-33 | 637-9100 |
| | 薬 | アップル薬局山岸 | 山岸二丁目9-24 | 623-6633 |
| | 内 | 栃内内科医院 | 神明町10-35 | 624-5277 |
| | 内 | くどう医院 | 前九年三丁目16-15 | 647-3251 |
| | 内 | 八角病院 | 好摩字夏間木70-190 | 682-0201 |
| | 外 | 鈴木整形外科 | 本宮字石仏20-1 | 658-0202 |
| | 小 | 小林小児科クリニック | 三本柳11-12-4 | 638-0404 |
| | 歯 | 小山田歯科医院 | 盛岡駅前通8-11盛岡駅前ビル3階 | 625-1744 |
| | 薬 | あすなろ薬局 | 中ノ橋通一丁目14-9 | 623-8880 |
| 11/3(火) | 薬 | 前九年薬局 | 前九年三丁目16-10 | 648-8101 |
| | 薬 | フロンティア薬局盛岡店 | 中太田泉田66-11 | 656-2400 |
| | 薬 | ワカバ薬局都南店 | 三本柳11-12-1 | 637-6011 |
| | 内 | 荻野病院 | 本宮一丁目6-12 | 636-0317 |
| | 内 | ちばクリニック | 中央通三丁目1-10 | 605-8300 |
| | 外 | 遠山病院 | 下ノ橋町6-14 | 651-2111 |
| 小 | みうら小児科 | 中野一丁目16-10 | 622-9591 | |
| 歯 | 小山田歯科クリニック | 南青山町3-1 | 643-4618 | |
| 薬 | アポロ薬局 | 本宮一丁目6-11 | 636-4332 | |
| 薬 | たんぼ薬局桜城店 | 中央通三丁目14-4-101 | 626-1121 | |
| 薬 | 下ノ橋薬局 | 下ノ橋町7-31 | 604-0234 | |
| 薬 | なかのユニオン薬局 | 中野一丁目21-1 | 652-6587 | |

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 | 盛岡二丁目ダイオウ |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ホテルメトロポリタン | 盛岡二丁目ダイオウ |

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 [院長] 千田 明紀

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

休診日: 土曜、祝日、第2・第4日曜
TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com

広告

土・日を含む全診療日、加賀野

夜8時まで受付します。消化器内科・内科クリニック

| 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!
TEL 019-604-1123
ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

イベント情報

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60 ☎652-8855

- ☎ 電話：10月20日(火)10時から
- 骨盤ストレッチ
骨盤周りの筋肉をほぐし、体の機能を改善します。
- 📅 11月9日(月)・30日(月)、10時半～11時半
- 👤 各7人※50歳以上の女性
- 💰 各550円 ID 1031450
- ナイトピラティス教室
姿勢を改善し、体のゆがみを補正するエクササイズ。
- 📅 11月9日・30日・12月7日、月曜、全3回、19時～20時
- 👤 10人※18歳以上
- 💰 2211円 ID 1031453
- 骨盤move
骨盤ストレッチやピラティスなどで、骨盤の位置を安定させます。
- 📅 11月10日～12月8日、火曜、全5回、10時半～11時半
- 👤 12人※50歳以上の女性
- 💰 2750円 ID 1030377

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1 ☎634-0450

- 内容や定員、対象などは各教室により異なります。詳しくは同プールホームページをご覧ください。
- 各種フィットネス教室
- 📅 11月2日(月)～12月18日(金)
- 👤 2860円～5775円
- ☎ 電話：10月18日(日)から※各教室により、申込開始時間が異なります
- ID 1024223

太田老人福祉センター

☎020-0053 上太田細工4 ☎659-2133

- 七宝焼体験講座
七宝焼のペンダントを作ります。
- 📅 11月5日(木)10時～12時
- 📍 太田老人福祉センター(上太田細工)※送迎バスあり。詳しくはお問い合わせ

わせくささい
👤 5人※60歳以上 💰 1000円
☎ 電話・窓口：10月20日(火)10時から

市観光文化交流センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10 プラザおでつ ☎604-3300

- 銀幕のスターたち 吉田康男似顔絵展
市内在住のイラストレーター・デザイナーの吉田康男さんが描く、1950年代から現代に至る映画俳優の似顔絵展。
- 📅 10月29日(木)～11月5日(木)、10時～18時※11月5日は17時まで



展示作品の一部

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
ワイヤーワークのさまざまな技法を使い、箱形の小物入れを作ります。
- 📅 11月4日(火)13時半～16時半
- 👤 8人 💰 3300円
- ☎ 電話：10月17日(土)10時から



- ▶ワイヤーワークで作った小物入れ

- はじめての太極拳
初心者向けの太極拳を体験します。
- 📅 11月11日(火)10時～11時45分
- 👤 10人 💰 500円
- ☎ 電話：10月19日(月)10時から
- マーブルアート de クリスマス
ビー玉とワイヤーを使い、クリスマスリースとミニキャンドルを作ります。
- 📅 11月28日(土)13時半～16時半
- 👤 10人 💰 2200円
- ☎ 電話：10月24日(土)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88 ☎638-2270

- イワナのレリーフオブジェ作り教室
県産木材を使い、レリーフを作ります。
- 📅 10月29日(木)～31日(土)、9時半～15時
- 👤 各5人※中学生以上
- 💰 各1500円
- ☎ 電話：10月18日(日)9時から
- ID 1032507



イワナのレリーフ

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1 ☎654-5366

- 図書室読書の秋イベント
▶オリジナルしおりプレゼント
読書の秋にちなみ、本を借りた人に同館オリジナルのしおり(全6種類)を1枚プレゼントします。
- 📅 10月25日(日)まで
- ID 1032520



南部家にゆかりのある建物や、家紋の対ひ鶴などをモチーフにしたオリジナルのしおり

- ▶読書の木
皆さんおすすめの本の感想を、葉の形の用紙に書き、貼り合わせて「読書の木」として展示します。用紙は図書室窓口に備え付けます。
- 📅 ▶募集：10月27日(火)～11月10日(火) ▶展示：10月27日～11月17日
- ID 1032521
- 私たちの環境問題～気づき、考え、行動するために～
「お米一粒にも命があります」と題

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。

- して、食品ロスなどの環境問題に関する図書を展示します。
- 📅 10月20日(火)～12月25日(金)
- ID 1032516



展示予定の書籍の一部

- 講座
「近江商人と盛岡 彼らが伝えたもの」
紫波町在住の作家、三島黎子さんを講師に、盛岡藩の経済の発展に尽くした近江商人の歴史や、現代に引き継がれる知恵を学びます。
- 📅 11月23日(月)13時半～15時
- 👤 100人
- ☎ 電話：10月22日(木)10時から
- ID 1032529

- 古典文学入門講座
「万葉集 伝説歌を読む」
県立大盛岡短期大学の松本博明教授を講師に、万葉集の奥深さや、昔話として残る伝説について詳しく学びます。
- 📅 11月21日～12月19日、土曜、全5回、10時～12時
- 👤 30人 💰 1000円
- ☎ 往復はがき・ファクス：11月6日(金)必着
- ID 1032526

都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1 ☎637-6611

- 冷凍術を学べるお持ち帰り料理教室
～今夜の夕飯つくっちゃお!～
夕食を作りながら、まとめ買いにも有効な冷凍術を学びます。
- 📅 11月11日(火)、9時半～12時と13時半～16時
- 👤 各6人 💰 各1000円
- ☎ 往復はがき：必要事項の他、希望回(午前・午後)を明記。10月28日(火)必着

- 先人講座
今年100回忌を迎える原敬の生涯についての講話と、原敬記念館に収蔵されている資料の解説。
- 📅 11月20日(金)・27日(金)、全2回、13時半～15時
- 📍 同館と原敬記念館(本宮四)
- 👤 20人
- ☎ 電話・窓口：10月20日(火)10時から

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タブレット端末を使ってみよう!
- 📅 ①10月29日(木)10時～15時②11月20日(金)10時～12時
- 👤 各10人 💰 ①500円②300円
- ☎ ②電話：10月21日(火)10時から
- ID 1032514
- パソコン初心者教室
📅 11月4日(火)～6日(金)、全3回、13時～16時
- 👤 10人 💰 3150円
- ☎ 電話：10月20日(火)10時から
- ID 1032515
- 名作映画会
認知症の父と、家族を顧みず仕事に没頭してきた子の、家族の再生を描く物語「サクラサク」を上映します。
- 📅 11月7日(土)10時～12時
- 👤 20人
- ☎ 電話：10月22日(木)10時から
- ID 1027050

好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48 ☎682-0055

- 手前味噌を極める
月日を経て味わい深くなるみそを、プロ直伝のレシピで仕込みます。
- 📅 11月20日(金)9時20分～13時半
- 📍 麴屋もとみや(八幡平市)※集合・解散は同公民館
- 👤 10人※18歳以上 💰 2340円
- ☎ 電話：10月19日(月)9時から
- クリスマスリース製作教室
マツヤスギ、木の葉を使い、リースを

- 作ります。
- 📅 12月1日(火)10時～12時
- 📍 就業改善センター(好摩字野中)
- 👤 10人※18歳以上
- 💰 2500円
- ☎ 電話：10月28日(火)9時から

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45 ☎661-4343

- 第74回読書週間記念展示
「Your Library (ユア ライブラリ)」
図書館の仕組みや分類方法、歴史など、図書館に関する本を展示・貸し出しします。
- 📅 10月27日(火)～11月8日(日)



展示予定の書籍の一部

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2 ☎637-3636

- 都南図書館キャラクター
「モグリ原画展」
市内在住の絵本作家、三田村詔子さんが作成した、都南図書館のキャラクター「モグリ」の原画と手作り絵本を展示します。
- 📅 10月28日(火)～11月8日(日)
- ID 1000831



盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10 ☎604-3302

- レガール・ポジティブ ミニコンサート

- 市民文化ホールにある小型のパイプオルガンを盛岡てがみ館に移動して、音色を楽しむコンサートを開催します。
- 📅 11月3日(火)、11時半～12時と13時半～14時、14時半～15時
- 👤 各12人
- ☎ 電話：10月20日(火)10時から
- ID 1032477



レガール



ポジティブ

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1 ☎635-6600

- 特別講演会「城石垣の技術と盛岡城跡の魅力」
東北芸術工科大の北野博司教授を講師に、城の石垣の築造技術を中心に、盛岡城の魅力について講演します。
- 📅 11月8日(日)13時半～15時半
- 👤 40人
- ☎ 往復はがき：10月30日(金)必着
- ID 1009440
- 文化の日無料開放
- 📅 11月3日(火)

都南歴史民俗資料館

☎020-0842 湯沢1-1-38 ☎638-7228

- 移動資料展
「履く、よそおう、身にまとう」
昭和初期～30年代の履き物や衣類などを展示します。
- 📅 10月31日(土)・11月1日(日)・3日(火)、10時～16時
- 📍 都南公民館(永井24)

ID 1024400



▲木綿こしぎり

- 企画展「都南の隠れた宝もの～都南歴史40周年～」
都南地域の歴史と文化を伝える古文書や絵図などの収蔵資料を展示します。
- 📅 12月13日(日)まで
- ID 1026535



志和郡三本柳村分間大絵図(部分)

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

- 「心地よく豊かに生き延びるために～地球温暖化とSDGs～」と題し、環境パートナーシップいわての野澤日出夫特別常任顧問の講演を放送。放送局は、ラヂオもりおか(FM76.9MHz)です。
- 📅 10月27日(火)・28日(火)、11時半～12時

環境学習講座 エコアスのお花でスワッグ作り!

環境企画課 ☎626-3754

- ドライフラワーを使い、クリスマス用のミニスワッグ*を作り、エコアス広場の花畑に球根を植えます。
- *花や草を束ねた壁飾り
- 📅 11月7日(土)10時～12時
- 📍 エコアス広場(上田宇上堤頭)
- 👤 16人
- 💰 260円
- ☎ 電話：10月19日(月)10時から
- ID 1032611

盛岡市緊急経済対策事業

プレミアム付き応援チケット

モリオ★エール

【事業者向け広告】
プレミアム付き応援チケット事業に参加して、盛岡に活気を取り戻そう！
参加事業者には手続き完了次第、1店舗あたり5万円を助成金としてお振込みします。

【対象】盛岡市内で営業している飲食店・宿泊事業者
※本社の所在は問いません。
【申し込み】盛岡商工会議所に備え付け、または同会議所のホームページに掲載している参加申込書に記入し必要書類を添えて下記の宛先に郵送。

参加申し込みメット
10月30日(金)必着

宛先 盛岡市清水町14-12
盛岡商工会議所「応援チケット」係 TEL (019) 624-5880

☎020-8507

広告に関するお問い合わせはナチュラルコム(株) ☎019-652-9190へどうぞ

相続贈与についての悩み・疑問をお聞かせください

相続発生前にできること、相続発生後にやるべきことをご提案しあなたの相続を解決へと導きます。

「相続・贈与相談センター」では税理士、弁護士、司法書士、不動産鑑定士等、各種専門家がネットワークを組んで、お客様の相続に関する問題を解決しています。

無料相談会実施中!

ご予約はこちら

TEL019-656-4600

運営会社：佐藤税理士法人

募集



紺屋町番屋の貸付事業者公募型 プロポーザル

景観政策課 ☎601-5541

紺屋町番屋のたたずまいを保ちながら、紺屋町かいわいの活性化へ貢献できる事業を提案する、利活用事業者を募集します。事業内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

1032447

市営墓園の使用者

企画総務課 ☎603-8301
新庄墓園管理事務所 ☎651-4023

新庄墓園芝生墓地(新庄字上八木田)と、青山墓園普通墓地(みたけ)の使用者を表1のとおり募集します。

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

同課と同管理事務所(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、11月6日(金)17時までに同課または同管理事務所に提出。当選者へは後日結果を通知します

1000928

お知らせ



盛岡広域都市計画公園の 変更案の縦覧

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案の縦覧を、10月27日(火)から11月10日(火)の9時から17時までで行います。変更案に意見のある人は、同期間内に、意見書を提出できます。

縦覧場所:市役所都南分庁舎1階同課(津志田14)

意見書の提出: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。11月10日必着 1032295

イクボス養成出前講座

男女共同参画推進室 ☎626-7525

従業員と自分自身のワーク・ライフ・バランスを実現しながら、組織の業績も向上させるイクボス。市内の企

業などを対象に、イクボスを養成するための専門家による出前講座を開催します。

6社 ☎電話:10月18日(日)9時から 1028521

認知症サポーター養成講座

長寿社会課 ☎613-8144

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。

11月4日(水)14時~15時半
市民公民館(市民字鶴塚)
50人※市内在住か市内で働く人
☎電話:10月19日(月)9時から
1024315

保育士として働きませんか

県保育士・保育所支援センター
☎637-4544 ファクス637-9612

保育士資格を有しながら、現在保育所などで働いていない人(潜在保育士)を対象に、再就職を支援する就職支援研修会を開催します。

11月12日(木)9時半~11時半
ふれあいランド岩手(三本柳8)
12人 ☎電話・ファクス:11月6日(金)17時まで

国民年金保険料の納付はお早めに

年金加入者ダイヤル ☎0570-003-004
盛岡年金事務所 ☎623-6211

同保険料の納付期限は、翌月末(10月分は11月末)です。前年の所得などに応じ、保険料が免除になる制度もありますのでご相談ください。

1003597

盛岡地域のごみの持ち込み 自粛のお願い

クリーンセンター ☎663-7153

10月26日(月)と11月2日(月)は、ごみ計量器の点検作業のため、ごみの持ち込みはご遠慮ください。

1030181

野外焼却に注意

環境企画課 ☎613-8419

ごみの野外焼却は法律で禁止されています。農林業のためのやむを得ない焼却などは例外的に認められていますが、その場合でも草木を十分乾燥させ少しずつ焼却するなど、周辺への影響に配慮するようお願いいたします。

1014169

今、考えよう!コロナ時代の地域防災

もりおか女性センター ☎604-3303

災害時におけるコロナ禍での避難所生活で想定される課題やセクシュアルマイノリティ、発達障がいのある人への対応などについて、講義と個人ワークで学びます。

11月20日~12月4日、金曜、全3回、10時~15時

プラザおでって(中ノ橋通一)

20人

各日3人※6カ月~未就学児

☎電話・応募フォーム:

10月19日(月)10時から



施設の無料開放

もりおか歴史文化館 ☎681-2100

東北文化の日にちなみ、同館2階展示室を無料開放します。

11月1日(日)

6次産業化の商品づくりを応援します!

岩手志援株式会社内、6次産業化等人材育成セミナー運営事務局 ☎681-8242

農畜産物を加工し販売する6次産業

化に興味・関心がある市内の農業者、事業者などを対象に、6次産業化の基礎や応用方法、販路開拓について学べるセミナーのオリエンテーションを開催します。

10月30日(金)14時~15時半

市産学官連携研究センター(上田四)

20人 ☎電話:10月19日(月)9時から

JR山田線が運休します

JR東日本お問い合わせセンター
☎050-2016-1600

JR山田線(盛岡~宮古間)は、路線工事のため、次の期間は一部の列車を運休します。詳しくは、JR盛岡支社ホームページをご覧ください。

11月4日(水)~6日(金)



寄付をいただきました

■明治安田生命保険相互会社盛岡支社
横山幸司支社長

42万6800円。新型コロナウイルス感染症対策のために。

各種相談

| 内容 | 日時 | 場所 | 問い合わせ |
|-----------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| 市民無料法律相談 | 11/9(月)・16(月) 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 | 11/4・11・18・25 水曜、10時~15時 | | 岩手弁護士会 ☎623-5005★ |
| 補聴器相談 | 10/21(水) ① 10時~11時半 ② 13時半~15時 | ①市立地域福祉センター(手代森14) ②市立身体障害者福祉センター(若園町) | 地域福祉センター ☎696-5640★ |
| ひとり親家庭等特別(法律)相談 | 10/21(水) 10時~15時 | 県福祉総合相談センター(本町通三) | 盛岡ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎623-8539★ |

★要事前申し込み



文化国際課 ☎626-7524

抽選で
1000人
に当たる!

市内の文化財や歴史的建造物などの観光名所、姉妹都市・友好都市ゆかりの地を巡り、スマートフォンで各地点のスタンプを集めるスタンプラリーを開催します。

各期間内に、全80カ所のうち5カ所以上のスタンプを集めて応募すると、抽選で盛岡市をはじめ、友好都市である沖縄県うるま市・東京都文京区の特産品などが当たります。GPS機能付きのスマートフォンをお持ちの人なら、どなたでも参加できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【応募期間】

- ①10月23日(金)~11月22日(日)
- ②11月23日(月)~12月20日(日)
- ③12月21日(月)~来年1月24日(日)



表1 市営墓園の募集区画

| 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m | 4区画 | 7万6000円 | 2000円 |
| | 6平方m | 2区画 | 11万2000円 | 3000円 |
| 青山(普通墓地) | 3平方m | 2区画 | 20万4000円 | 600円 |

