

もりおか

広報

2016

6月15日号 (No.1435)

◆主な内容◆ (平成28年6月15日号)

参議院議員通常選挙	2ページ
クールビス&ライトダウン、エコアス広場へ行く、白石加代子「百物語」シリーズアンコール上演、市立病院デー&成人検診の一部は予約制	3ページ
各種講座情報	4～5ページ
健康ガイド	6～7ページ
写真deもりおか「姫神山やま開き」ほか	10ページ

※平成28年度盛岡市検診だよりを折り込んでいます



【1階】
緊急車両車庫

はしご車や救急車、レスキュー車、ポンプ車などの緊急車両が、いつでもすぐ出動できるよう整備・配置されているよ



消防隊員が火事現場などに突入するときに使う「空気呼吸器」。とっても重かった!

放水するときホースに装着して使う「管そう」を持たせてもらったよ。ポンプ車には1600リットルの水が入っているんだって

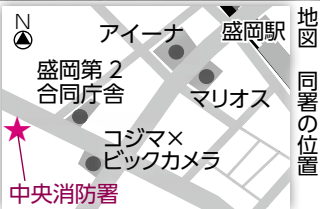
盛岡駅西通一丁目に整備された盛岡中央消防署新庁舎。私たちの地域を守る新たな防災拠点として、6月1日から本格運用が始まりました。ここでは、同署の主な施設や最新機能などについて、岩手大付属小の児童たちと一緒に学びましょう! 【問】同署 ☎626-7301

はじまり



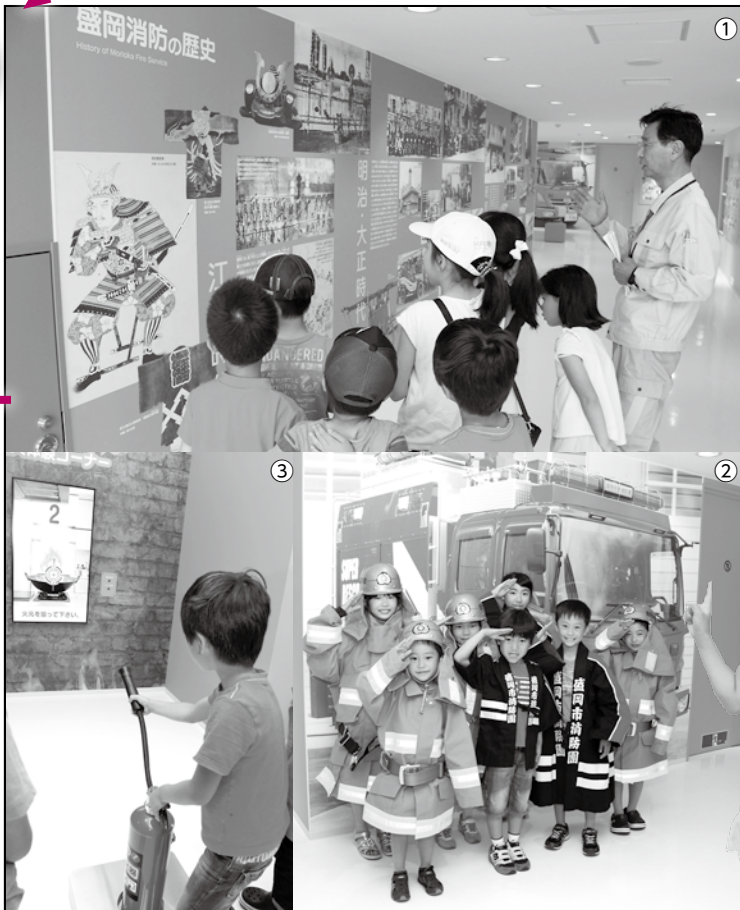
僕たち・私たちが
リポートします!

リポーター: (後列左から) 宮本ひなたさん、石川璃桜さん、鈴木海尋君 (いずれも4年)。 (前列左から) 石川翔瑛君 (1年)、下村一朗君 (1年)、鈴木海翔君 (1年)、下村真穂さん (3年)



【4階】
防災学習コーナー

とっても大きな盛岡地区の床マップ (④) や、119番通報体験 (⑤)、災害の怖さをアニメで学ぶ防災シアター (⑥)、盛岡地区の危険箇所や避難場所を調べられるコーナー (⑦) などがあるよ



【2階】
消防体験フロア

江戸時代から現在まで、盛岡市の消防の歴史を学べるパネル (①) や、消防隊員の服を着用してのなりきり消防体験 (②)、消火器の使い方や学べる消火体験 (③)、消火器や火災報知機の展示など、楽しく学べるコーナーがいっぱい!



高度な最新のシステムがたくさん!

【4階】
消防署の中核!
消防指令センター



盛岡市を含む5市7町の119番が全てここに集まるんだ。各席の4つのモニターには、通報の内容や現場の地図などが表示されているよ。GPS機能を使って、現場に一番近い車に迅速な出動指令が出せるんだ

その他にも、出動準備室や出動専用階段、消火・救助訓練ができる訓練塔など、さまざまな施設があるよ

訓練用水などに井戸の水を使用したり、高断熱の外壁で光熱費を削減したりなど、環境にも配慮しているんだ。自家発電設備もあるから、災害時も安心。新しい消防署はとっても頼もしいね!

おしまい

※体験フロアと学習コーナーは、毎日10時～16時、誰でも見学可能です



参議院議員通常選挙

公示日 6月22日(水) 投票日 7月10日(日)

参議院議員通常選挙が次のとおり行われます。国政の担い手を選ぶ大切な選挙。候補者や政党をよく選んで、大切な1票を投じましょう。【問】市選挙管理委員会事務局 ☎626-7582

■投票時間

7時から20時まで

※築川と根田茂、砂子沢、姫神、藪川、町村の各投票所は19時まで

■投票できる人

平成10年7月11日以前生まれの人

■介助が必要な人

車いすの人や体が不自由な人、高齢の人などは係員が介助します。また、投票用紙に自分で記入できない人は代理投票が、目の不自由な人は点字投票ができます。投票所で何か困ったときは、気軽に係員へお話しください。

■他市区町村から最近転入した人

▶ 3月21日までに転入届を出した人は盛岡市で投票できます。

▶ 3月22日以降に転入届を出した人は、転入前の市区町村の選挙管理委員会に、選挙人名簿に登録されているかを確認し、次のいずれかの方法で投票してください。

①投票日当日に、転入前の市区町村の投票所で投票する

②投票日の前日までに、転入前の市区町村の期日前投票所で投票する

③転入前の市区町村の選挙管理委員会に投票用紙などを請求し、書類が届いたら、最寄りの選挙管理委員会ですら投票をする(手続きに日数が掛かります)

■市内で最近引っ越した人

転居届を6月7日以降に出した人は、転居前の投票所での投票となります。

■選挙公報を配布します

候補者の名前や経歴、政見などを掲載した選挙公報を全世帯に配布し、公共施設にも備え付けます。視覚障がいがある人には、各投票所や選挙管理委員会事務局で読み上げに対応しますのでお問い合わせください。

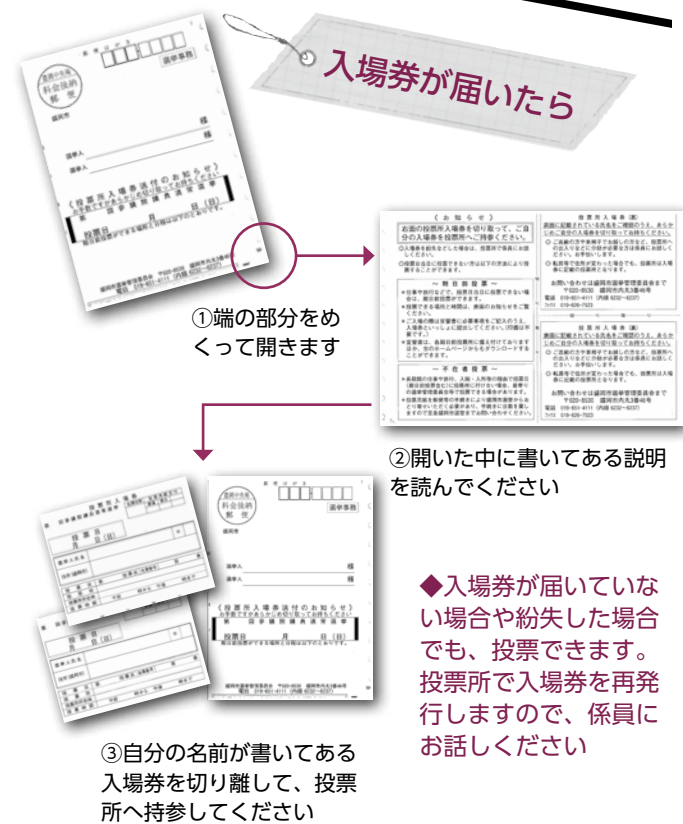
■期日前投票

期日前投票所に備え付けの宣誓書に自分の住所や名前などを記入して行います。期日前投票ができる人は次のとおり、場所などは表のとおりです。

- ①仕事や冠婚葬祭などの予定がある人
- ②自分の投票区の区域外でレジャーや買い物などの予定がある人
- ③病気やけが、妊娠などの理由で指定の投票所に行くことが困難な人

若い意見を届けよう!

今回の選挙から
18歳と19歳の人も
投票できます



◆入場券が届いていない場合や紛失した場合でも、投票できます。投票所で入場券を再発行しますので、係員にお話しください

当日投票できない人は
期日前投票や
不在者投票を

新たに設置しました

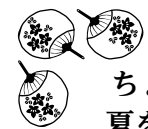
表 期日前投票の場所など

場所	期間	時間	駐車場
盛岡市役所本館 8 階 大会議室（内丸）	6/23(木) ～7/9(土)	8時半 ～20時	市役所裏の平面駐車場と市指定駐車場 ★市指定駐車場の駐車券を投票所係員にご提示ください。1時間の無料券をお渡しします
都南分庁舎 4 階 大会議室（津志田14）			都南分庁舎駐車場（無料）
玉山総合事務所 1 階 市民ホール（渋民字泉田）		玉山総合事務所駐車場（無料）	
マリオス 3 階 エントランスロビー内 （盛岡駅西通二）	7/2(土)～ 7/9(土)	9時半 ～20時	マリオス立体駐車場、盛岡駅西口地区駐車場 ★駐車券を投票所係員にご提示ください。30分間の無料券をお渡しします
イオンモール盛岡 2 階 イオンホール（前湯四）		10時 ～20時	イオンモール盛岡駐車場（無料）
岩手大学学生センター A 棟 1 階 エントランスホール（上田三）	7/6(木) 7/7(木)	10時 ～17時	駐車場は利用できません

【市指定駐車場】

盛岡城跡公園地下駐車場、ダイヤパーク内丸医大通り、ダイヤパーク紺屋町3、マルフジ内丸駐車場、かほく有料駐車場、金田一駐車場、藤原有料駐車場、志家大駐車場、中央パーキング神明町、盛岡駐車場、オレンジパーキング、中ノ橋パーキング、平金商店駐車場

夏のカイトキ、楽しくつくろう。クールビズ。



ちょっとした工夫で
夏を涼しく・快適に。

蒸し暑い日本の夏を楽しく、涼しく、快適に過ごすために、衣食住などでさまざまな工夫を実践してみましょう。すだれやよしずを設置したり、朝や夕方に打ち水をしてみたり。ちょっとした工夫が快適さにつながります。



クールシェア
してみませんか。

1人1台のエアコンをやめ、みんなで涼しい場所を共有する。それがクールシェアです。家族で1つの部屋に集まる、自然が多く涼しい所で過ごす、公共施設やお店を活用するなど、家族や地域で楽しく節電に取り組みしましょう。



市役所は今年も
クールビズ実践中。

9月30日まで、市役所の庁舎や各施設の冷房を28度に設定。職員は夏の軽装で勤務しています。皆さんも軽装でお越しください。

【問】環境企画課 ☎626-3754



自然環境の保全や再生可能エネルギーの利用などについて学べる場所

エコアス広場へ行こう。

①もりおかエネルギーパークツアー

【日時】 7月1日(金)8時～15時20分 【場所・内容】 次世代エネルギーパークに27年度認定された「もりおかエネルギーパーク」のうち、エコアス広場と四十四田ダム(上田字松屋敷)、ソーラーガーデン姫神

(下田字生出)、クリーンセンター(上田字小鳥沢)をバスで移動しながら見学 【定員】 30人 【費用】 28円 【申込開始】 9時

②エコせっけんとマイ箸作り

【日時】 7月9日(土)10時～12時 【内容】 廃油を使ったせっけん作り

エコアス広場(上田字上堤頭)などで、次のイベントを開催します。いずれも6月20日(月)の各申込開始時間から、環境企画課 ☎626-3754で先着順に電話で受け付けます。

※②と④は、都南分庁舎と県民会館からの送迎バスあり

と竹を使った箸作り 【対象】 小学生と保護者 【定員】 15組 【費用】 1人228円 【申込開始】 10時

③盛岡の夏の夜空を観察しよう

【日時】 7月25日(月)19時～20時半 【内容】 日没後の空を観察し、大気環境について学ぶ 【定員】 20人 【費

用】 28円 【申込開始】 11時

④エコアス広場で生き物みつけ!

【日時】 7月31日(日)10時～12時 【内容】 昆虫に詳しい先生と一緒に昆虫観察 【対象】 幼児～小学生と保護者 【定員】 10組 【費用】 1人28円 【申込開始】 10時

宝くじ文化公演 白石加代子「百物語」シリーズ アンコール上演

平成26年に全99話を終えた、女優・白石加代子による“怖い話”の朗読劇「百物語」。ファンの声に応え、アンコール公演をお送りします。内容は、「百物語」で最も恐怖心をあおった逸品「燈台鬼」(南條範夫作)と、抱腹絶倒の名作「五郎八航空」(筒井康隆作)の豪華2本立て。この機会にぜひご覧ください。

【日時】 9月6日(火)19時～ 【場所】 盛岡劇場(松尾町) 【費用】 全席指定2000円(前売り券が完売した場合、当日券はありません)。チケットは6月25日(土)、盛岡劇場と市民文化ホール、キャラホール、姫神ホールでは9時から、市内プレイガイドでは各営業開始時間から発売 【問】 同劇場 ☎622-2258



表現力豊かな語りをご堪能ください

宝くじの助成により特別料金で鑑賞できます



あなたの健康をサポートします!

市立病院デー

毎年大好評の市立病院デー。9回目の本年度も、楽しくて健康に役立つ企画が盛りだくさん。参加無料。皆さんご来場ください。

【日時】 7月3日(日)10時～15時 【場所】 市立病院(本宮五) 【問】 同病院総務課 ☎635-0101

■特別講演会

「今からでも遅くない肥満・糖尿病予防～糖質制限の功罪もふくめて」 【講師】 岩手医科大学医学部内科学講座 糖尿病・代謝内科分野 石垣 泰 教授 糖尿病を含めた、代謝疾患に関しての診療・研究で、国内外でご活躍されている石垣教授より、糖尿病予防と今、大変注目されている糖質制限の是非についてご講演いただきます。 【時間】 11時～12時



昨年の市立病院デーの様子

■スペシャルイベント

仙北合唱部コンサート 美しい歌声に乗せて名曲の数々を送ります。 【時間】 13時15分～45分

その他のイベント

■院内施設公開 ■簡易血糖測定 ■栄養士監修によるグルメディカルランチボックスの販売(限定50食) ■ユニフォームの着用体験 ■お薬相談(お薬手帳をご持参ください) ■AEDの使い方講習会 ■給食展示・レシピ紹介 ■地元農家による産直コーナー ■障がい者施設による物販コーナー

市立病院の成人検診 一部は予約制です

◆予約制の検診

成人検診のうち、次の3つは予約制です。

【予約制の検診と受診期間】

- ①胃がん検診: 6月27日～10月31日の月曜～金曜
 - ②乳がん検診: 6月27日～29年3月17日の月・水・金曜
 - ③子宮頸がん検診: 6月29日～29年3月15日の水曜
- ※いずれも祝日を除く

【受け付け】 受診券が届いた後の月～金曜(※祝日を除く)、13時～16時半に電話予約



例年、受診期間の後半は混み合います。早めの受診がオススメです♡

本年度から、胃がん検診は
①X線(バリウム)検査か
②内視鏡(鼻から入れる内視鏡)検査の
いずれかを選べるようになりました!

◆当日受け付ける健診・検診

次の健診・検診は、当日会場です受け付けます。受付時間は8時半～10時半です。

特定健診、後期高齢者健診、健康診査、介護予防健診(生活機能評価)、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診

受診の際は、受診券と健康保険被保険者証、介護保険被保険者証(65歳以上の人)、健康手帳(持っている人)をご持参ください。

【予約・問】 市立病院成人検診予約担当 ☎635-0101



各種講座情報

電話で申し込む講座

講座を主催する各施設・担当課へ電話でお申し込みください。表中の申込開始日から先着順に受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	申込 開始
三猿のオブジェの製作 都南つどいの森（湯沢1） ☎638-2270	6/24(金)・25(土) 9時半～15時	干支の申（さる）をモチーフに糸ノコで三猿を作る（各1500円）	各8人 ※中学生以上	6/18 (土) 9時
健康講座 歌を楽しむ会 都南老人福祉センター （湯沢1） ☎638-1122	6/24(金) 10時～11時	歌で脳を活性化させ、認知症予防に役立てる（無料）	30人 ※60歳以上	6/18 (土) 10時
笑顔ひまわり仁王教室 Bondsクラブ（川目町） ☎090-8925-5812	6/27・7/4・11、月曜 13時半～15時 仁王地区活動センター（三ツ割）	介護予防を目的とした健康体操などを週替わりで行う（各300円）	各20人 ※55歳以上	6/20 (月) 10時
ぱっちり！パワーポイントでプレゼンテーション 西部公民館（南青山町） ☎643-228	6/29(水)・30(木) 全2回 10時～16時	パワーポイントの基礎からプレゼンテーションまでを学ぶ（4231円）	16人	6/22 (水) 10時
女性起業芽でる塾 起業応援芽でるネット （中ノ橋通一） ☎624-3583	①7/2(土) ②7/16(土)・17日 13時～16時	①入門編：女性起業家の講演など ②実践編：事業計画などを作成（各500円）	①20人 ②15人 ※女性	6/20 (月) 10時
館長講座「新渡戸と柳田、柳田と金田」 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	7/2(土) 13時半～15時	同館館長が新渡戸稲造、金田一京助と柳田國男の関わりを紹介（無料）	50人	6/18 (土) 9時
盛岡の遺跡を見に行こう！ 遺跡の学び館（本宮字荒屋） ☎635-6600	7/3(日) 9時～13時 市内の遺跡	史跡・遺跡の見学（28円）	15組※小学生以上、小学生は保護者同伴	6/18 (土) 10時
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	7/5(火)～7(木) 全3回 9時半～12時半	エクセル初めて編（4400円）	16人	6/28 (火) 10時
	7/9(土) 10時～15時	デジカメ画像の加工など（2500円）	16人	7/1 (金) 10時
	7/14(木) 10時～15時	タブレット端末使いこなし編（2300円）	10人	7/7 (木) 10時
	7/20(水)～22(金) 全3回 13時～16時	ワード使いこなし編（4400円）	16人	7/13 (水) 10時
タイ式ヨガ教室 盛岡体育館（上田三） ☎652-8855	7/6～8/24 水曜、全6回 10時半～12時	タイ式健康体操を学ぶ（4320円）	15人※18歳以上（高校生を除く）	6/18 (土) 9時
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 （北松園一） ☎663-9280	7/6～7/27 水曜、全4回 13時～14時15分 松園地区公民館（東松園二）	ベビーダンスやベビーマッサージなど4種プログラム（4000円。個別参加は1回1250円）	20組 ※首が据わっている生後3～24カ月の子と保護者	6/20 (月) 10時
かんたん！フランス語入門講座 盛岡国際交流協会（内丸） ☎626-7524	7/6～8/17（8/3を除く）、水曜、全6回、18時半～20時、プラザおでって（中ノ橋通一）	フランス文化とあいさつなどの基礎的な会話を学ぶ（3000円）	20人	6/21 (火) 10時
知って良かった介護教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	7/7～28、木曜全4回、10時～12時、青山和敬荘（南青山町）	介護の心得や認知症などについて学ぶ（無料）	20人	6/23 (木) 11時
手打ちそば教室 乙部地区公民館（乙部6） ☎696-2081	7/8(金)10時～12時 乙部農業構造改善センター（乙部6）	そばの打ち方を学ぶ（500円）	15人	6/21 (火) 9時
初歩の点字教室 地域福祉センター（手代森14） ☎696-5640	7/8～29 金曜、全4回 18時～20時	点字を学び、障がい者に対する理解を深める（648円）	12人 ※小学4年以上の初心者	6/20 (月) 9時
マーブルアートでおもてなし サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	7/9(土) 13時半～16時	ビー玉とワイヤーでウェルカムボードを作る（2000円）	12人	6/22 (水) 14時
玉山地域の地名と伝説を訪ねる 浜民公民館（浜民字鶴塚） ☎683-2354	7/10(日) 10時半～15時 玉山地域内	浜民の虚空蔵尊について現地研修で学ぶ（30円）	20人※18歳以上	6/21 (火) 9時
まちしり隊おとな組 珈琲あ～と倶楽部・夏河南公民館（松尾町） ☎622-2258	7/13(水) 9時半～11時 クラムボン（紺屋町）	コーヒーを飲みながら店主の話を聴き、街の魅力を再発見する（500円）	15人	6/28 (火) 10時
芽でるネット・パソコンミニセミナー 起業応援芽でるネット （中ノ橋通一） ☎624-3583	①7/14(木) 13時～15時 ②7/28(木) 10時～12時	①ワードを使いチラシ作り②パワーポイント入門（無料）	①6人 ②4人 ※起業・就労を目指す女性	6/20 (月) 10時
野草と虫を調べる会 ①植物コース ②昆虫コース 市立図書館（高松一） ☎661-4343	7/16(土)8時15分～11時15分まで ②15時半まで	コースに分かれて採集と標本作り（保険料1人100円）	各8組 ※小学2～6年生と保護者	7/1 (金) 10時

皆さんの暮らしに役立つ講座の募集情報をお知らせするページです。詳しい内容は市公式ホームページhttp://www.city.morioka.iwate.jp/をご覧ください。また本号掲載以外の講座も掲載していますので、併せてご覧ください。

【赤】：託児がある講座。詳しくは各主催者へお問い合わせください

【バ】：会場までバスで移動する講座

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	申込 開始
親子の休日「カヌー体験」 浜民公民館（浜民字鶴塚） ☎683-2354	7/17(日) 8時半～14時 御所湖広域公園漕艇場（繁字除キ）	2人乗りのカヌーに乗って楽しむ（1組750円）	8組 ※小学生と保護者	6/25 (土) 9時
簡単★和とじ本をつくらう 敬愛記念館（本宮四） ☎636-1192	7/23(土) 10時～12時と13時半～15時半	原敬が日記をつづけた和とじ本の製作など（各200円）	各10人 ※小学3年生以上	6/25 (土) 10時
わたしから、ぼくから、働くお母さんへ贈るランチ&リラックスタイム もりおか女性センター（中ノ橋通一） ☎604-3303	7/23(土) 10時半～13時	子どもが食事を作るワークショップと母親のためのリラックス講座（無料）	10組（児童男女別に各5組） ※小学1～4年生と働いている母親【託児】	6/20 (月) 10時
サマーソーイング講座～ハワイアンなジャバラカードケースづくり～ サンライフ盛岡（仙北二） ☎635-9600	7/23(土) 13時～16時	ハワイアン柄の生地で作るカードケース（2000円）	10人	6/23 (水) 14時
親子夏休み工作教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	7/23(土) 13時半～15時	手が動くまねきねこの貯金箱を作る（無料）	16組 ※小学1～3年生と保護者	7/13 (水) 11時
舞台スタッフ体験講座 姫神ホール（浜民字鶴塚） ☎683-3526	7/27(水) 13時～16時	仕込みや演出効果などについて学ぶ（無料）	20人 ※中学生以上	7/5 (火) 9時
親子で楽しむ星空観察 乙部地区公民館（乙部6） ☎696-2081	7/29(金) 19時～21時	親子で天体観測を楽しむ（無料）	15組 ※小学生と保護者	6/22 (水) 9時
じゆうにドローイング わたしのカサ・アート 市民文化ホール（盛岡駅西通二） ☎621-5151	7/30(土) 10時～12時	ビニール傘にさまざまな彩色をして自分だけの傘を作る（1人500円）	10組 ※小学生と保護者	6/25 (土) 10時
戯曲ワークショップ 「心を描く脚本講座」 盛岡劇場（松尾町） ☎622-2258	8/20(土)・21(日) 10時～16時	演劇の脚本作りを基本から楽しく学ぶ（500円）	10人 ※高校生以上	7/9 (土) 10時

市立総合プール（本宮五）の各種教室（電話☎634-0450で申し込み）

教室名	日時	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込開始
7月水球	7/3～31 木曜は18時半～20半、土曜は16時半～19時、日曜は13時～15時	バスやシュートなど試合形式の練習（月4回3240円、月8回5400円、月12回7020円、フリーコース8100円）	なし ※50歳をクロールで完泳できる小学～高校生	6/25 (土) 10時
夏季英会話教室 ①一般 ②キッズⅠ ③キッズⅡ ④ジュニア	7/15～8/12 金曜、全5回 ①13時40分～14時40分②14時50分～15時20分③15時半～16時15分④16時半～17時15分	初級レベルの英会話を学ぶ（各8100円。②のみ6480円）	各8人 ※①18歳以上②3～4歳③5～6歳④小学1・2年生	6/19 (日) 14時

市立総合プール（本宮五）の各種フィットネス教室（電話☎634-0450で申し込み）

【期間】7/4(月)～8/19(金)※教室により回数が異なります

【申込開始】6/19(日)★印は14時半、そのほかは15時

教室名	曜日・時間	対象	定員	費用
トータルフィットネス	月曜、10時半～11時半	18歳以上	5人	3240円
★キッズ体育	月曜、15時半～16時15分	5・6歳	5人	3240円
★ジュニア体育	月曜、16時半～17時半	小学1・2年生	5人	3780円
よるイチピラティス	月曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	3240円
ピラティス	火曜、10時～11時	18歳以上	5人	3240円
★親子体育あそび	火曜、15時～16時	3・4歳の子と保護者	12組	3780円
★キッズ体育	火曜、16時15分～17時	5・6歳	5人	3240円
★ジュニアダンス	火曜、17時45分～18時45分	小学10人	3780円	
ズンバ	火曜、19時15分～20時15分	16歳以上	5人	3240円
歩くエアロビクス	水曜、10時～11時	18歳以上	5人	3240円
コアシェイプ	水曜、11時15分～12時15分	18歳以上	5人	3240円
リラックスヨガ	水曜、14時～15時	18歳以上	10人	4536円
★ジュニアヒップホップⅠ	水曜、16時15分～17時	小学1～3年生	10人	4536円
★ジュニアヒップホップⅡ	水曜、17時15分～18時15分	小学4～6年生	10人	5292円
ベリーダンス	水曜、19時～20時	16歳以上の女性	15人	4536円
あさイチピラティス	木曜、10時～11時	18歳以上	5人	3888円
ナイトピラティス	木曜、19時～20時	16歳以上	10人	3888円
リラックスヨガⅠ	金曜、10時～11時	18歳以上	10人	3888円
リラックスヨガⅡ	金曜、11時15分～12時15分	18歳以上	10人	3888円
ごごイチピラティス	金曜、13時15分～14時15分	18歳以上	15人	3240円
★キッズ体育Ⅰ	金曜、14時40分～15時25分	4・5歳	5人	3888円
★キッズ体育Ⅱ	金曜、15時35分～16時20分	5・6歳	5人	3888円
★ジュニア体育	金曜、16時40分～17時40分	小学1・2年生	10人	4536円
ステップエクササイズ	金曜、19時～20時	16歳以上	5人	3888円

※電話で申し込みの講座は右上に続きます

ファクスで申し込む講座

①住所②名前③年齢④ファクス番号⑤講座名を記入し、ファクスでお申し込みください。6月25日(土)9時から先着順に受け付け。定員を超えた場合は抽選。

講座名・主催・連絡先	日時・会場	内容（受講料・費用）	定員
聴覚障がい者のための料理教室 県聴覚障害者協会の徳江さん ファクス601-5292	7/10(日)10時半～14時半 アイーナ（盛岡駅西通一）	肉料理や季節の野菜料理（無料）	20人

直接会場で受け付ける講座

講座がある当日、直接会場で受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)
じっくり学ぶパソコン教室パソコン・タブレットお助け相談会 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	6/28(火) 10時～15時 ※開催時間内で随時受け付け	パソコン全般に関する相談（500円）

健康づくり！マッサージ等指導教室【問】長寿社会課☎603-8003
マッサージ師による健康づくりの講話と体のケアの基礎的な技術や知識のアドバイス【対象】60歳以上【定員】各25人。開始10分前から先着順【費用】無料 ※タオル持参

日時	会場
6/17・7/1・15、金曜、13時半～15時半	青山老人福祉センター（青山三）
6/21(火)13時半～15時半	緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）
6/23(木)10時～12時	都南老人福祉センター（湯沢1）
6/24(金)10時15分～12時15分	太田老人福祉センター（上太田細工）
6/25(土)・7/12(火)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）
7/19(火)13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）

＜おわびと講座日程変更のお知らせ＞

5月15日号5ページに掲載した講座情報に誤りや日程の変更がありました。
①「健康づくり！マッサージ等指導教室」の、都南老人福祉センター開催分について誤りがありました。6/26日に教室は開催しません。おわびにて訂正いたします。
②「太田の歴史講座」は、「7/9(土)10時～」⇒「7/16(土)10時～」に変更になりました。

往復はがきで申し込む講座

往復はがきに①住所②名前③年齢（学校名・学年）④性別⑤電話番号⑥講座名を記入し、表の申込期限必着で、主催する各施設・担当課の各講座の係へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選。

講座名 (住所・主催・連絡先)	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	申込 期限
親子ホテル観察講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	7/7(木)・8(金) 全2回 18時半～21時	ホテルの生態に関する講義や観察（24円）	20人 ※小学生と保護者	6/21 (火)
啄木ゆかりの地巡り バスツアー ☎028-4132浜民字浜民9 石川啄木記念館☎683-2315	7/9(土)9時10分～15時15分 ※同館までの交通手段も記入	啄木ゆかりの地を解説付きで巡る（2000円）	35人	7/2 (土)
活躍する女性の自分癒し講座 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	7/9(土)・16(土) 全2回 10時～12時	アロマとハーブの講習やヨガ療法の体験（1700円）	20人 ※女性	6/30 (木)
おでってさんさ教室 ☎020-0871中ノ橋通一丁目1-10 プラザおでって☎604-3300	7/10(日) ①10時～12時②13時半～15時半※希望の時間も記入	さんさ踊りの講習①福呼踊り②セタクずし（各500円）	各20人 ※初心者	6/30 (木)
楽しいシニアのためのタブレット教室 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	7/12(火) 13時半～15時半	タブレットの基本操作を学ぶ（無料）	20人※タブレットを持っていない60歳以上で初参加の人	7/2 (土)
新米ママの子育て講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	7/13～8/10 水曜、全5回 10時～11時半	親子での遊びや離乳食などを学ぶ（材料費など実費）	15人※6/30時点で第一子が生後6カ月～2歳未満の母親【託児】	6/30 (木)
楽しいシニアのためのスマートフォン教室 ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	7/13(水) 10時～12時	スマートフォンの基本操作を学ぶ（無料）	20人※スマートフォンを持っていない60歳以上で初参加の人	7/2 (土)
初心者油絵教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	7/13(水)～15(金)、全3回 10時～12時	油絵の基本を学ぶ（1000円）	10人 ※初心者	7/4 (月)
もりおかモデル・アカデミー ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	7/13～10/5 主に水曜、全8回 主に19時～21時	盛岡について各界で活躍する講師と学ぶ（1000円。材料費など別途）	20人 ※40～64歳	7/5 (火)
盛岡わけもんカレッジ ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	7/14～10/1 木曜または土曜全7回、主に19時半～20時半	各界の若手講師と地元を学び、交流する（1000円。材料費など別途）	20人 ※20～45歳	7/6 (水)
パステルアート教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	7/19(火)・20(水) 全2回 10時～12時	パステルアートの魅力を学び作品を作る（800円）	10人	7/11 (月)

講座名 (住所・主催・連絡先)	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	申込 期限
シニア向けスマホ・ケータイ講座 ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	7/21(木) 13時～15時	スマートフォンの基本や安全な使い方を学ぶ（無料）	20人 ※50歳以上	7/7 (木)
希望郷いわて国体競技種目体験講座 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	7/21～9/1 木曜、全4回 主に19時～20時半	盛岡市が会場となるさまざまな競技を体験（無料。会場費など別途）	20人	7/6 (水)
区界土遊塾 ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	7/23(土) 9時半～14時 ※交通手段、アレルギーの有無も記入	イワナのかみ取りや焼塩き体験、流しそうめんなど（1100円）	50人 ※小・中学生と保護者	7/5 (火)
ワークショップ 啄木プレートをつくる！ ☎028-4132浜民字浜民9 石川啄木記念館☎683-2315	①7/23(土)②24日 10時～12時 ※①②いずれか記入	啄木の短歌やイラストを描いた皿を作る（各800円）	各10人	7/9 (土)
親子で森遊び ☎028-4132浜民字鶴塚55 浜民公民館☎683-2354	7/24(日) 9時～15時半	親子でブナ林散歩や小川遊びを楽しむ（1組1300円）	10組 ※3歳～6歳の未就学児と保護者【バ】	7/12 (火)
夏休み工作教室 ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	7/27(水) 9時～12時	牛乳パックを使っておもちゃを作る（200円）	15人 ※小学3年生以上	7/13 (水)
ちあき先生と「英語であそぼう」 ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	7/27(水)・28(木) 全2回 10時～11時半	歌や教材を通して英語を楽しむ（無料）	20人 ※小学1～3年生	7/13 (水)
前期・英語で遊ぼう ☎020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	7/28(木)・29(金) 全2回 10時～12時	読み聞かせやゲームで楽しく英語を学ぶ（無料）	30人 ※小学生	7/20 (水)
歴史ロマン旅～キッズ編～ ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	7/29(金) 10時～15時半	都南地域の歴史探検とお宝マップ製作（100円）	15人 ※小学生	7/21 (木)
手づくりパンケーキで味わう 完熟納豆たてブルーベリー ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	7/30(土) 8時半～14時半 岩手町ブルーベリー農園	ブルーベリー収穫と調理を通じて親子で触れ合う（1組1000円）	10組 ※小学生と保護者【バ】	7/15 (金)
まちしり隊こども組 夏休み自由研究おたすけ隊 ☎020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	7/30(土) 8時半～16時半 鉈屋町界わいと大慈寺	先手をテーマに街を歩き、歴史などを学びレポートを作成する（300円）	15人 ※小学4～6年生	7/20 (水)
夏休みこどもハンギングバスケット製作教室 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	7/30(土) 10時～12時 ※角型2サイズの空きペットボトル持参	ハンギングバスケットの基礎を学び製作する（無料）	16人 ※小学生	7/15 (金)
チャレンジジュニア教室 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	8/5(金) 9時半～15時半	イワナのかみ取りや野外炊飯など（1200円）	20人 ※小学生	7/26 (火)
【夏休み体験教室】親子でてづくりトーンキグドラム！！ ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	8/6(土) 13時～16時	打楽器のトーンキグドラムを製作（材料費など実費）	20組 ※小学生と保護者	7/22 (火)



盛岡市保健所の健康ガイド

健康のために受けましょう

■結核レントゲン集団検診

本年度の結核レントゲン集団検診は、7月5日(火)から9月まで実施します。7月25日(月)までの日程は**表1**のとおりです。対象は昭和27年4月1日以前に生まれた人。6月22日(火)ごろに自宅へ届く受診券（成人検診受診券と同一）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。詳しくは、保健予防課 ☎603-8308へどうぞ。

■高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種を、7月1日(金)から来年3月31日(金)ま

で実施します。**表2**の対象者には6月下旬に案内を送付しますので、接種を希望する人は、市内に約170カ所ある指定医療機関に備え付けの接種券で受診してください。案内が届いても、既に同予防接種を受けたことがある人は対象になりません。詳しくは、保健予防課 ☎603-8307へどうぞ。

※予約が必要な場合がありますので、事前に指定医療機関に確認してください

表2 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者		
年齢	生年月日	
65歳	昭和26年4月2日～27年4月1日	
70歳	昭和21年4月2日～22年4月1日	
75歳	昭和16年4月2日～17年4月1日	
80歳	昭和11年4月2日～12年4月1日	
85歳	昭和6年4月2日～7年4月1日	
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日	
95歳	大正10年4月2日～11年4月1日	
100歳	大正5年4月2日～6年4月1日	

表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	住所	時間
7/5 (火)	藤平佐一さん宅	繫字山根	9：30～9：40
	つなぎ幼稚園	繫字館市	10：10～10：50
	大鷲剛さん宅	繫字北ノ浦	11：20～11：30
	猪去振興センター	猪去外久保	13：00～13：30
	上鹿妻公民館	上鹿妻天沼	14：00～14：30
7/8 (金)	大宮神社	本宮字大宮	15：00～15：20
	けやき荘老人ホーム	上太田細工	9：50～10：10
	ケアハウス麗沢	猪去三枚橋	11：30～11：50
	太田地区活動センター	中太田深持	13：10～13：40
	中新田公民館	中太田新田	14：00～14：20
7/11 (月)	東北公営企業駐車場	中太田屋敷田	14：40～15：00
	下太田老人福祉センター	下太田櫛	9：30～11：00
	本宮第四公民館	本宮六	11：30～11：50
	本宮地区活動センター	本宮四	13：20～13：50
	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	14：20～14：40
7/12 (火)	向中野公民館	向中野二	15：10～15：30
	薬王堂本宮店	本宮三	9：30～10：20
	本宮小学校	本宮二	10：40～11：10
	青物町公民館	西仙北一	13：30～13：50
	盛岡ケアセンターそよ風	向中野四	14：10～14：30
7/14 (木)	道明公民館	向中野字道明	14：50～15：10
	仙北児童センター	東仙北一	9：30～10：00
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	10：20～11：40
	盛岡南消防署仙北出張所	仙北三	13：10～13：40
	南仙北一丁目公民館脇	南仙北一	14：00～14：30
7/15 (金)	盛岡第四高等学校	津志田26	14：50～15：20
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9：30～9：50
	仁王小学校	本町通二	10：10～10：30
	山岸地区活動センター	山岸四	11：00～11：20
	山岸老人福祉センター	下米内一	11：40～12：00

このページに関する問い合わせやご意見、ご感想は下記へどうぞ。
■市保健所企画総務課 ☎020-0884神明町3-29、☎603-8301
✉電子メール kikakusoumu@city.morioka.iwate.jp

【対象】**表2**の対象者と、60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の障がいのため身体障害者手帳1級の人（接種時に手帳を持参してください）
【費用】2800円（生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に保健予防課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請してください）

楽しく一緒に学びましょう

■すてきなキッチン栄養教室 調味をひかえて味力をアップ！

血管をしなやかに保ち脳卒中を予防するコツを、管理栄養士による講義や調理実習で学びます。
【日時】6月30日(木)10時～13時
【場所】市保健所（神明町）

【対象】市内に住民登録をしている人
【定員】30人（受講無料）
【申し込み】6月20日(月)10時から健康推進課 ☎603-8305で先着順に受け付け

■ゆるフィット運動クラス ～目指せ！バランスボディ～

自分の体の特徴を再認識しながら、運動習慣を身に付けます。
【対象】運動習慣がありません、64歳以下の人
【日時】7月7日～9月15日、隔週木曜、全6回、13時15分～15時
【場所】高松地区保健センター（上田字毛無森）
【定員】25人（受講無料）
【申し込み】6月23日(木)10時から健康推進課 ☎603-8305で先着順に電話受け付け

期日	会場	住所	時間
7/19 (火)	三育幼稚園前	上田一	9：30～9：50
	厨川小学校	前九一	10：20～10：50
	岩手高等学校	長田町	11：10～11：30
	中川町公民館	盛岡駅西通二	13：00～13：20
	盛岡駅前地区公民館	盛岡駅前北通	13：40～14：00
7/20 (水)	ザ・ダイソー盛岡梨木店	梨木町	14：20～14：50
	岩手塩元売株駐車場	開運橋通	9：30～9：50
	桜城小学校	大通三	10：10～10：30
	上田中学校	上田二	10：50～11：10
	三ツ割住民センター	北山二	11：30～11：50
7/21 (木)	ジョイス本町店	本町通一	13：20～14：00
	三ツ割公民館	三ツ割四	14：30～14：50
	見前小学校	西見前18	9：30～10：00
	ジョイス見前店	西見前14	10：20～11：00
	東見前公民館	東見前4	11：20～11：40
7/22 (金)	手代森ニュータウン公民館	手代森14	13：10～13：30
	ツルハドラッグ三本柳薬局	三本柳5	14：00～14：30
	大ケ生 城内集落センター	乙部20	15：00～15：10
	都南地区保健センター	津志田14	9：30～10：20
	門一公民館	門一	10：40～11：00
7/25 (月)	峯崎公民館	黒川7	11：30～11：40
	黒川公民館	黒川11	13：10～13：20
	乙部体育館	乙部4	13：40～14：00
	乙部地区コミュニティー消防センター	乙部28	14：20～14：40
	KUR A珈琲	三本柳12	15：00～15：20

※7月26日以降の予定は、広報もりおか7月15日号に掲載します

Health Guide

■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などを学びます。夫婦での参加をお勧めします。
【対象】市内に住民登録をしている、11月に初めて出産する人
【日時】7月24日(日)10時～15時
【場所】市保健所（神明町）
【定員】40組（受講無料）
【申し込み】7月8日(金)14時から健康推進課 ☎603-8303で先着順に電話受け付け

■離乳食教室

離乳食についての講話や試食を行い、初めての離乳食の不安を解消します。
【対象】市内に住民登録をしている、28年3月生まれの乳児と初めて子育てをする母親
【日時】7月26日(火)10時～12時

【場所】市保健所（神明町）
【定員】30組（受講無料）
【申し込み】6月28日(火)14時から健康推進課 ☎603-8305で先着順に電話受け付け。グループでの申し込みはお控えください

■ココロカラダヨロコブ講座

運動と食事、メンタルヘルスについて学ぶ講座を**表3**のとおり開催します。
【場所】県予防医学協会（北飯岡四）
【費用】各500円（ランチ代別途）
【申し込み】6月20日(月)9時から各開催日の1週間前まで、同協会 ☎638-4886で先着順に電話受け付け



表3 ココロカラダヨロコブ講座の日時やテーマなど

期日	時間	テーマ	定員
7月5日(火)	13時～14時半	【栄養】四季の健康ランチを楽しむ会～管理栄養士の栄養講話とお楽しみミニ講座	30人
7月13日(水)	14時半～15時半	【運動】初心者のための水中ウォーキング	10人
8月17日(水)	14時半～15時半	【保健】脳と体の活性化講座	20人
9月28日(水)	11時～13時	【栄養】ランチで学ぶ栄養学（糖尿病予防）	16人

7月の幼児健診

日程と対象は下表のとおり。診査票などは郵送します。

市保健所（神明町）		
1歳6カ月児健診	7/6(水)	26年12月27日～27年1月6日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/20(水)	27年1月7日～1月14日生まれ
3歳児健診	7/27(水)	27年1月15日～1月24日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/8(金)	25年3月13日～3月25日生まれ
	7/15(金)	25年3月26日～4月5日生まれ
	7/29(金)	25年4月6日～4月17日生まれ
高松地区保健センター（上田字毛無森）		
1歳6カ月児健診	7/13(水)	26年12月9日～27年1月13日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/22(金)	25年3月25日～4月22日生まれ
3歳児健診	7/22(金)	25年3月25日～4月22日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/21(木)	26年12月17日～27年1月16日生まれ
3歳児健診	7/14(木)	25年3月10日～4月14日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	7/7(木)	26年12月2日～27年1月6日生まれ
【問い合わせ】健康推進課 ☎603-8304		
		玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

気軽にご相談ください

■子育て相談

乳幼児を対象に子どもの発育や栄養など子育ての悩みについて、保健師や栄養士が無料で相談に応じます。母子健康手帳を持参してください。日程は**表4**のとおりで予約不要です。
【問】健康推進課 ☎603-8303

場所	開催日※	時間
市保健所（神明町）	毎週火曜	9時半～11時
都南地区保健センター（津志田14）★	毎週火曜	9時半～11時
青山地区活動センター（青山三）	奇数月第3火曜	9時半～11時
飯岡地区保健センター（下飯岡8）★	毎月第1火曜 ※来月1月は第2火曜	9時半～11時
高松地区保健センター（上田字毛無森）	毎月第4木曜 ※9月は第5木曜	9時半～11時
玉山総合福祉センター（浜民字泉田）	毎月第1火曜 ※来月1月は第2火曜	10時～11時

※祝日と8月16日を除きます ★保健師のみの対応。ただし、都南地区保健センターでは、第1・3火曜は栄養士も対応します

診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

■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、市夜間急患診療所や休日救急当番医が診療していない時間帯の急病の子どもを受け入れます。
土曜は13時から17時まで、夜間は17時から翌朝9時までです。

7月		日	月	火	水	木	金	土	当番病院一覧
							1 医大	2 こども	中央 県立中央病院
3 中央	4 医大	5 川久保	6 中央	7 医大	8 中央	9 中央			上田一丁目4-1 ☎653-1151
10 医大	11 中央	12 川久保	13 日赤	14 医大	15 中央	16 こども			日赤 盛岡赤十字病院
17 医大	18 中央	19 川久保	20 中央	21 医大	22 中央	23 中央			三本柳6-1-1 ☎637-3111
24 日赤	25 医大	26 中央	27 医大	28 中央	29 医大	30 中央			医大 岩手医科大学附属病院
31 医大									内丸19-1 ☎651-5111
									こども もりおかこども病院
									上田字松屋敷11-14 ☎662-5656
									川久保 川久保病院
									津志田26-30-1 ☎635-1305

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。また、時間外
の受診は小児救急入院受入当番病院に集中し、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。

日曜、祝日の日中は休日救急当番医（9ページ参照）を受診してください

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

広告

京セラのリチウムイオン蓄電システム

エネルギーは蓄えて使う時代へ。

太陽光発電
+蓄電池

▲マルチDCリンクタイプ
12kWhシステムの場合 最大 **23時間連続使用可能**

※使用する電力の合計を約430w程度とした場合 ※京セラ算出による ◎使用方法等の詳細はお問い合わせください。

無料見積りのご依頼はこちらまで ☎0120-93-7373

※7.2kWhシステムでは **最大12時間**

※使用電力の合計を約430w程度とした場合 ※京セラ算出による ◎使用方法等の詳細はお問い合わせください。

受付スタッフ
佐々木留里

詳しくは下記店舗までお問い合わせ下さい。

京セラソーラーFC 盛岡
盛岡市青山四丁目10-11 (株)東日本ソーラ
※東京インテリア隣
TEL.019-645-2609 FAX.019-645-2659

京セラソーラーFC 盛岡南
盛岡市本宮七丁目1-1 イオンモール盛岡南2F
※イオンスポーツクラブ盛岡南店向
TEL.019-601-8413 FAX.019-601-8418

盛岡市青山四丁目10-11 (株)東日本ソーラ

京セラソーラーFC

詳しくは下記店舗までお問い合わせ下さい。

京セラソーラーFC 盛岡
盛岡市青山四丁目10-11 (株)東日本ソーラ
※東京インテリア隣
TEL.019-645-2609 FAX.019-645-2659

京セラソーラーFC 盛岡南
盛岡市本宮七丁目1-1 イオンモール盛岡南2F
※イオンスポーツクラブ盛岡南店向
TEL.019-601-8413 FAX.019-601-8418

盛岡市青山四丁目10-11 (株)東日本ソーラ

広告

内科・外科・胃腸科・整形外科・婦人科・皮膚科

各種健康診断・人間ドック・特定健診・
出張健診・生活習慣病予防健診〈随時受付中〉

健診から医療介護まで同一施設で受診できます。

診療時間
平日 9:00～12:30(受付11:30まで)
13:30～17:30(受付17:30まで)
土曜 9:00～12:30(受付11:30まで)

盛岡城跡公園
カトリック
至盛岡駅
下橋中学校
盛岡南小学校
遠山病院
鷹匠小路
→印、車両一方通行

医療法人
遠山病院

感謝して、共に生きる

医療法人 遠山病院

盛岡市下ノ橋町6-14 FAX019-624-6060
☎019-651-2111(代)
URL: http://www.toyama-byouin.jp/

訪問診療
訪問看護ステーション虹ノ橋
(訪問看護・訪問リハビリ)
短時間通所リハビリテーション鷹匠小路

6 [広報もりおか 28.6.15]

[広報もりおか 28.6.15] 7



相 談

●無料の法律相談

民事全般について、弁護士に相談できます。※くらしの法律相談は、市に住所がある人が対象です。【相談時間】1人20分【場所】市役所別館6階の広聴広報課内、市民相談室【定員】各回10人

■くらしの法律相談【日時】7月分は11日(月)・25日(月)、10時～15時【申し込み】希望相談日の前週の月曜(25日分は19日(火))、9時から広聴広報課の予約専用電話☎626-7557で先着順に電話受け付け

■無料法律相談【日時】毎週水曜、10時～15時【申し込み】希望相談日の前週の水曜9時から盛岡法律相談センター☎623-5005で先着順に電話受け付け

●休日納付相談

【日時】6月26日(日)9時～16時【場所】納税課(市役所別館2階)、健康保険課(同1階)【内容】市民税や固定資産税、国民健康保険税の納付と相談の受け付け【問】納税課☎613-8462

催 し

●「原敬を想う会」講演会

【日時】6月18日(土)14時40分～16時10分【場所】サンセール盛岡(志家町)【内容】「原敬の日露戦争認識」と題して、大阪大の飯塚一幸教授が講演【費用】無料。当日会場へどうぞ【問】原敬記念館☎636-1192

●動物公園へ行こう

動物公園(新庄字下八木田)で次のイベントを開催。いずれも入園料が必要です。【問】動物公園☎654-8266▶作ってみよう クワの実ジャム【日時】6月19日(日)・26日(日)、13時半～15時【定員】各30人【申し込み】開始10分前から子供動物園で先着順に受け付け▶サイにさわっちゃおう【日時】7月3日(日)11時半～12時【場所】サイ舎

●てがみ館企画展「盛岡の先人たちの手紙」

【日時】6月21日(火)～10月17日(月)、9時～18時【場所】盛岡てがみ館(中ノ橋通一)【内容】原敬や金田一京助、石川啄木ら、盛岡で生まれた6人の先人の手紙を通して、その業績などを紹介【費用】入館料が必要【問】同館☎604-3302

●素敵なまちの映画会

【日時】6月22日(木)13時半～15時10分【場所】リリオ(大通一)【内容】「県政ニュース(昭和40年)」 「南部鉄瓶」など4本【定員】先着70人【費用】無料【問】盛岡大通商店街事務局☎623-7131

●おでつて盛岡弁予備校

【日時】6月25日(土)14時～16時半【場所】プラザおでつて(中ノ橋通一)【内容】盛岡弁を使った川柳や小唄、盛岡弁ラジオ体操などを楽しむ【費用】前売り700円、当日1000円。高校生以下無料。プラザおでつて2階で販売中【問】おでつて☎604-3300

●中央公民館まつり

【日時】7月1日(金)～3日(日)、10時～16時半※3日は15時半まで【場所】中央公民館(愛宕町)【内容】同館で活動するサークルなどによる作品展示や舞台発表、茶会など【問】同館☎654-5366

●ウッドイ遊びの広場

【日時】7月1日(金)10時～11時半【場所】高松地区保健センター(上田字毛無森)【対象】0～2歳の子と保護者【費用】無料。当日会場へどうぞ【問】市立とりょう保育園子育て支援センター☎651-8580

●希望郷いわて国体体操競技県代表選手の演技発表会

【日時】7月2日(土)10時半～15時【場所】アイスアリーナ(本宮五)【費用】無料。当日会場へどうぞ【問】県体操協会の及川さん☎090-8925-5056

●河南演芸フェスティバル

【日時】7月3日(日)12時～16時半【場所】盛岡劇場(松尾町)【内容】河南地区の町内会や同劇場利用団体による演芸【費用】無料。当日会場へどうぞ【問】同劇場☎622-2258

●パイプオルガンブロムナードコンサート

【日時】7月7日(木)19時～19時半【場所】市民文化ホール(盛岡駅西通二)【内容】オルガニスト・徳岡めぐみさんによるミニコンサート【費用】無料。当日会場へどうぞ【問】同ホール☎621-5100

●復興イベント「一ノ倉邸で被災地へ思いを寄せるひと時を」

【日時】7月9日(土)・8月6日(土)、13時～14時【場所・内容】ハスの花が咲く一ノ倉邸(安倍館町)で、山田町出身のシンガーソングライター・光さんによる弾き

語りと復興にまつわるトーク【費用】無料。当日会場へどうぞ【問】同イベント実行委員の大庭さん☎090-8925-4784

●所長杯太田テニス大会

【日時】7月11日(月)9時～16時【場所】太田テニスコート(上太田穴口)【対象】テニス歴5年未満の18歳以上【定員】30組程度【費用】1組3000円【申し込み】6月18日(土)9時から、同テニスコートで直接受け付け。参加者の名前と連絡先を記載したファクス658-0113でも受け付けます。7月3日(日)21時締め切り。定員を超えた場合は抽選【問】同テニスコート☎658-0113

●ビギナーズカーリング大会

【日時】7月17日(日)の12時～21時と18日(月)の9時～18時【場所】みちのくコカ・コーラボトリングリンク(本宮五)【内容】試合を通じた交流やルールなどを学ぶ【対象】カーリング歴2年までの小学生以上【定員】10チーム※1チーム5人まで【費用】1チーム1万2000円【申し込み】6月19日(日)10時から、同リンクのファクス635-8323で受け付け。参加者の名前と連絡先を記載してください。詳しくは、同リンク☎601-5001へどうぞ

●盛岡・北上川ゴムボート川下り大会

【日時・場所】7月24日(日)6時に南大橋たもとの河川敷に集合。四十四田ダムへバスで移動し、9時から順次競技開始。約11㍓のコース【参加部門・費用】▶タイムレース①男性の部②女性の部③混合の部(男女ペア)④親子の部(小学5年～中学3年生と親のペア)※中学生以下のペア不可:1艇8000円▶フリーレース:1艇7000円【申し込み】若園町分庁舎4階のスポーツ推進課や市役所本館1階の窓口案内所、市内スポーツ店などに備え付ける申込用紙に必要な事項を記入し、参加費を添えて同大会運営事務局へ現金書留で郵送。申込用紙は、市公式ホームページからもダウンロード可能。7月8日(金)消印有効【問】同大会運営事務局☎613-2542

●原敬記念館「ギャラリー逸山」の展示作品を募集

原敬記念館(本宮四)は、館内の市民参加型作品展示スペース「ギャラリー逸山」に展示する、同館にまつわる写真や絵画作品(A4～A3サイズ)を募集。個人のほか、団体などの応募も受け付けます。詳しくは、同館☎636-1192へどうぞ。

●老人の意見発表作品を募集

10月26日(木)に市民文化ホール(盛岡駅西通二)で開催する「老人の意見発表大会」で、発表する作品を募集。作品が選ばれた人による発表は10分程度です。【対象】市内在住の60歳以上【応募作品】2000字以内の自作未発表作品で、テーマは次のいずれか1つ①わたしの生きがい・特技②わたしの夢・希望③若者に伝えたいこと④高齢者の役割⑤地域活動に参加して⑥これまでの体験から学んだこと⑦その他自由主題※作品の著作権は市に帰属。原稿は返却しません【応募方法】作品に題名と住所、名前、生年月日、職業、電話番号を記入し、☎020-8530(住所不要)市役

●親子でめぐる市場体感ツアー

【日時】7月28日(木)～8月6日(土)(7月31日(日)を除く)、5時40分～8時【場所】中央卸売市場(羽場10)【内容】せりや冷凍庫内の寒さ体験など【対象】小学生と保護者、子ども会など【定員】各日35人【費用】1人100円※朝食は別途550円【申し込み】はがきに住所と代表者名(団体名)、電話番号、参加人数(大人・小学生別)、参加希望日(第3希望まで)、朝食希望人数を記入し、☎

020-8567(住所不要)中央卸売市場業務課へ。7月8日(金)必着。定員を超えた場合は抽選【問】同課☎614-1000

お知らせ

●市個人情報保護審議会委員を募集

市は、個人情報の収集と利用などを調査・審議する委員を1人募集します。【応募資格】次の全てに該当する人①市内に1年以上住んでいる②平成8年4月1日以前生まれ③平日の日中に開く年2回程度の会議に出席できる④市の他の委員を務めていない【任期】8月1日(月)から2年間【申し込み】市役所本館6階の総務課や各支所などに備え付けの応募用紙に必要な事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所総務課へ郵送または持参。6月30日(木)17時締め切り【問】同課☎626-7513

●シネマストリートギャラリーの作品を募集

映画館通りに展示する、映画に関する絵画やポスターを募集します。【展示期間】7月26日(火)～8月23日(火)【募集内容】B2サイズ縦長(縦728㍓×横515㍓)【締め切り】1回目が7月13日(火)、2回目が9月21日(木)。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください【問】経済企画課☎613-8389

●原敬記念館「ギャラリー逸山」の展示作品を募集

原敬記念館(本宮四)は、館内の市民参加型作品展示スペース「ギャラリー逸山」に展示する、同館にまつわる写真や絵画作品(A4～A3サイズ)を募集。個人のほか、団体などの応募も受け付けます。詳しくは、同館☎636-1192へどうぞ。

●老人の意見発表作品を募集

10月26日(木)に市民文化ホール(盛岡駅西通二)で開催する「老人の意見発表大会」で、発表する作品を募集。作品が選ばれた人による発表は10分程度です。【対象】市内在住の60歳以上【応募作品】2000字以内の自作未発表作品で、テーマは次のいずれか1つ①わたしの生きがい・特技②わたしの夢・希望③若者に伝えたいこと④高齢者の役割⑤地域活動に参加して⑥これまでの体験から学んだこと⑦その他自由主題※作品の著作権は市に帰属。原稿は返却しません【応募方法】作品に題名と住所、名前、生年月日、職業、電話番号を記入し、☎020-8530(住所不要)市役

所長寿社会課へ郵送または持参。郵送は9月16日(金)消印有効。持参は同日17時半締め切り【問】同課内、もりおか老人大学事務局☎603-8003

●交通災害共済に加入を

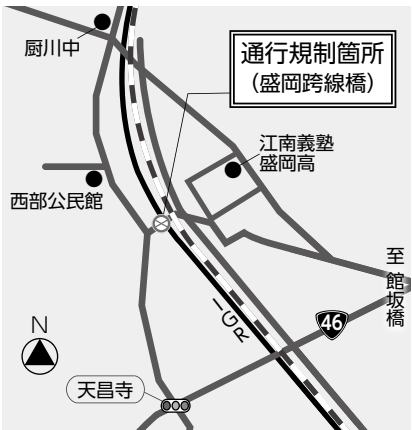
8月1日から始まる交通災害共済の加入申し込みを受け付けています。【受付期間】▶9月30日(金)まで:岩手銀行、東北銀行、北日本銀行、信用金庫、岩手県信連、農業協同組合、東北労働金庫、ゆうちょ銀行、郵便局、岩手信漁連の県内各店舗▶随時:市役所本館6階のくらしの安全課、都南総合支所、玉山総合事務所税務住民課、各支所、玉山地域の各出張所【掛け金】1人400円【問】くらしの安全課☎603-8008

●情報公開と個人情報の保護

▶公開請求:市役所本館6階の情報公開室で受け付け。郵送も可。請求書は、情報公開室に備え付けるほか、市公式ホームページからもダウンロードできます▶文書目録の公開:市が作成した行政文書の目録を市公式ホームページで公開▶各種審議会などの公開:市政について意見を聴く審議会などを公開。情報公開室で会議録なども閲覧可能▶交際費や食糧費の公開:市長などの交際費や市の食糧費の内容を公開。情報公開室で閲覧できるほか、市公式ホームページで公開▶個人情報の開示請求:市は、個人情報保護条例により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。開示請求は、情報公開室で受け付けます【問】総務課☎626-7513

●盛岡跨線橋で全面通行止め

橋の補修工事のため、大新町の盛岡跨線橋(地図の場所)で車両通行を規制します。歩行者と自転車は通行できます。【規制期間】7月1日(金)～8月10日(木)、9時～16時は全面通行止め、その他の時間は片側交互通行※規制期間が変更になる場合は、現地の看板などでお知らせします【問】道路管理課☎613-8543



●製造業企業などへの支援

市は、製造業企業などを支援するため、次の支援制度を設けています。詳しくは、ものづくり推進課☎626-7538へどうぞ。■水道料金の補助制度【補助対象】次の全てに該当する企業①市内に立地している②市から給水を受けている③標準産業分類の「大分類E-製造業」に掲載する業種を営んでいる④28年1～12月に計量された水道使用量が1000立方メートルを超える⑤市税や水道料金を滞納していない【補助内容】1000立方メートルを超えた水道使用量1立方メートル当たり60円※上限300万円【申請期限】29年2月15日(木)■工場の拡充などへ設置奨励制度対象はいずれも、製造や卸売、ソフトウエア、情報サービスなどの業種です。▶工場設置奨励制度:工場などの新設・拡充・設備投資で、1決算期間内に2000万円以上投資した場合、固定資産税相当額を3年間補助【申請期限】12月22日(木)▶雇用奨励金制度:工場などの新設・拡充に伴い、新たに常用雇用した人数に応じて奨励金を交付【申請期間】操業開始から6カ月を経過した日から1カ月以内

●アメリカシロヒトリの駆除

アメリカシロヒトリを駆除するため、市は表の場所に薬剤や器具を配置。樹木に発生した際に利用してください。費用は無料です。アメリカシロヒトリの駆除には早期発見が大切。例年6月と8月ごろの2回発生するので、樹木を点検して地域で緑を守りましょう。また、市道や公園の樹木に発生するアメリカシロヒトリ

表 薬剤や器具の配置場所

配置場所	電話番号
松園地区活動センター	661-8231
緑が丘老人福祉センター	661-8236
上田公民館	654-2333
青山地区活動センター	646-1593
厩川老人福祉センター	647-1982
上堂老人福祉センター	643-0330
西厩川老人福祉センター	647-2446
桜城老人福祉センター	653-6211
山岸地区活動センター	663-2505
仁王老人福祉センター	654-6187
山王老人福祉センター	654-6269
杜陵老人福祉センター	654-9155
大慈寺老人福祉センター	623-0218
加賀野老人福祉センター	623-0407
仙北地区活動センター	635-9356
本宮老人福祉センター	635-4595
中野地区活動センター	652-3288
みたけ地区活動センター	641-7817
太田地区活動センター	658-1330
土淵地区活動センター	645-1630
上米内老人福祉センター	667-1271
都南分庁舎 公園みどり課	639-9057
玉山総合事務所 税務住民課	683-3874

などの害虫は、市が駆除しています。作業の際は委託業者が事前にお知らせします。【問】公園みどり課☎639-9057

●個人番号カード・通知カード受け取りはお早めに

個人番号カードを申請した人で「交付通知はがき」が届いている人は、カードを早めにお受け取りください。交付期間が過ぎていても、一定期間は受け取り可能です。交付場所や日時、持ち物などは、同はがきに書いてあります。また、個人番号をお知らせする通知カードを受け取っていない人は、市役所本館1階の市民登録課(玉山地域は玉山総合事務所税務住民課)でお受け取りください。詳しくは、市民登録課☎613-8307・613-8309へどうぞ。

●28年度労働保険の年度更新

労働保険料と、石綿健康被害救済のための一般拠出金は、7月11日(月)が申告・納付期限です。詳しくは、岩手労働局労働保険徴収室☎604-3003へどうぞ。

●市の推計人口(5月1日現在)

【人口】29万6759人(男=14万720人、女=15万6039人)【対前月比】201人増【世帯数】12万9703世帯【問】企画調整課☎613-8397

図 書

■市立図書館(高松一☎661-4343)●児童文学を読む会【日時】6月22日(木)10時～12時【内容】「少女探偵サミー・キーズとホテル泥棒」(集英社)◎かみしばいのへや

休日救急当番医・薬局

内：内科、外：外科・整形外科、小：小児科、歯：歯科、薬：薬局
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。往診はできません。

日	区分	名称	所在地	電話番号
6/19 (日)	内	栃内内科医院	神明町10-35	624-5277
		ボランの内科クリニック	中央通一丁目7-25朝日生命盛岡中央通ビル	606-6010
		緑が丘整形外科	緑が丘三丁目2-45	664-1555
	外	津志田26-30-1		635-1305
		上厩川字横長76-3		648-2010
		中ノ橋通一丁目14-9		623-8880
6/26 (日)	小	上田一丁目3-26		624-8489
		緑が丘三丁目2-35		665-3360
		南仙北三丁目2-30		635-1233
	歯	本宮一丁目6-12		636-0317
		若園町2-5		622-7103
		本町通一丁目4-19		621-1234
	薬	上厩川字杉原50-47		648-7711
		上田一丁目16-12		654-0633
		本宮一丁目6-11		636-4332
	内	紺屋町6-24藤井ビル102		623-1511
		本町通一丁目6-31		604-9101
		上厩川字杉原50-48		646-0369

広 告

DCMホームマック福祉サポートショップ

はあ〜とふるの森

介護用品を常時多数展示中!

福祉用具の販売・レンタル、
手すり・バリアフリーなど住宅改修

補聴器体験会

6/18(土)・19(日)・25(土)・26(日)

10:00～16:00 盛南店1F はあ〜とふるの森にて

自宅へ伺っての相談・体験も

デモ貸し出し体験後のキャンセルOK

購入後の調整も自宅へ訪問

※写真はイメージです。

盛南店

盛岡市向中野 七丁目16番77号

Tel(019)631-1582

あ9:00～ま9:00年中無休(元日を除く)

ibcm Homac

DCMホームマック

【本社】札幌市厚別区厚別中央3条2丁目1番1号 Tel(011)892-6611(代)

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

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

当院

城南小

至天満宮

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

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

TEL 019-604-3755

www.chida-clinic.com

当院

駐車場 18台完備

盛岡市・玉山村 合併10周年

6/25(土)
14時～

軌跡を見つめ、魅力を再発見 合併記念特別番組を放送

盛岡市・玉山村合併10周年を記念して、特別番組「私たちが活躍するまち、もりおか～活力に満ち、詩情あふれる新県都～」を放送します。盛岡市出身で2016ミス・インターナショナル日本代表の山形純菜^{じゅんな}さんをナビゲーターに、合併してからの10年間の軌跡や合併による効果を振り返るとともに、これからの魅力ある街づくりについて考えます。ぜひご覧ください。

【問】広聴広報課 ☎613-8369

私たちが活躍するまち、もりおか
～活力に満ち、詩情あふれる新県都～

岩手めんこいテレビ

【放送日】

6/25(土)14時～14時半

【ナビゲーター】

山形純菜さん

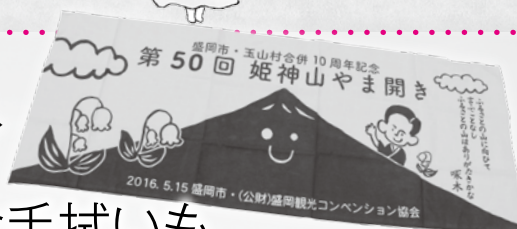
(2016ミス・インター
ナショナル日本代表)



写真提供：国際文化協会



山頂で配られた合併10周年記念手拭い
(取材記者も頑張って登りました)



スズラン植栽に記念手拭いも

第50回姫神山やま開きを満喫

今年で記念すべき50回目を迎える姫神山(標高1124m)のやま開きが5月15日、登山者の安全を祈願して一本杉登山口で行われました。また、盛岡市・玉山村合併10周年を記念し、登山者らは旧玉山村の花「スズラン」500株を植栽。山頂では先着1000人に合併10周年記念手拭いが配られたほか、お神酒なども振る舞われました。岩手山をはじめ周辺の山々を一望できる快晴の山頂では、登山者らが記念撮影や昼食の弁当、登頂の余韻などを楽しみました。



無事に登頂！
喜びの記念撮影



登山者らがスズランを植栽



佐藤副市長(中央)らが登山口で山開きのテープカット

旗を持った先導隊から登山スタート



編集後記

消防署新庁舎は、防災シアターや消火体験、楽しみながら災害について学べる仕掛けが満載の施設でした。子どもだけでなく大人も楽しめます。ぜひご家族でお越しください。(菊)

発行：盛岡市

☎020-8530盛岡市内丸12-2

☎019-651-4111

ファクス：019-622-6211

info@city.morioka.iwate.jp

編集：市長公室広聴広報課

☎019-613-8369

発行部数：14万2470部

1部当たり約15円で制作し、市内全世帯へ配布しています。

経費の一部は広告料で賄っています。記事の無断転載を禁じます。©盛岡市2016



地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。

広告

まぐと お売りください！
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 ☎019-648-9123
古物商 岩手県公安委員会 第211170000528号



出張買取希望の
お客様は最寄りの店舗
までお電話でお問い合
わせください。

厨川店 ☎0120-73-9123

盛岡市厨川三丁目11-11 ☎019-648-9123

運動公園前店 ☎019-647-7775

盛岡市月が丘一丁目30-51

津志田横丁店 ☎019-656-0200

盛岡市津志田南三丁目7-95

ABCショップホームページ

URL http://www.re-abcshop.com



高価

鉄びん

買取

ギフト

出張

着物

タンスの中に眠っている正絹の着物や小物お売りください。桐タンスも買い取り致します。

レトロ

昭和の懐かしいおもちゃ、ホーロー看板、洋楽、ロック・ジャズのレコードやレトロ品を色々買い取り中。

和楽器

さんさ太鼓、桶胴太鼓、長胴太鼓、締太鼓、三味線(太棹)尺八、篠笛等の各種和楽器買い取り中。

ラジオ

昔懐かしい真空管ラジオやポケットラジオ等すぐに使える調子の良い物を買取り致します。

自転車

サビや著しい壊れがない物で、特に子供用の自転車や三輪車を買取り致します。

見積

査定

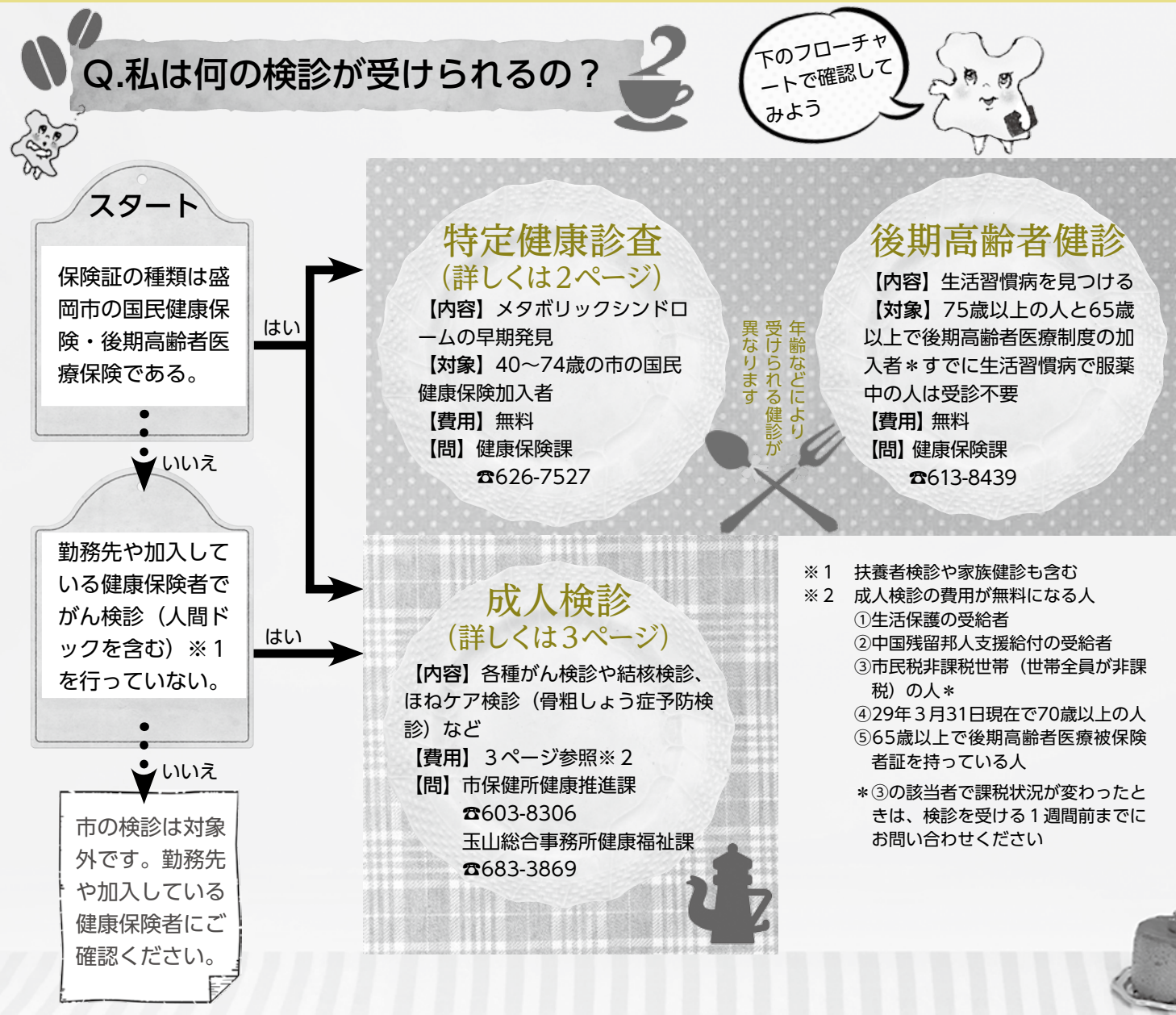
無料

※状態により買い取れない場合があります。

平成28年度 盛岡市 検診だより

保存版

検診の実施期間
6月25日(土)～10月31日(月)
 (乳がん・子宮頸がん検診は
 来年3月17日(金)まで)



65歳以上で対象の人は、次の健診も受診できます

◆**介護予防健診**
 【内容】いつまでも元気に暮らすために必要な生活機能の問診
 【対象】市の介護保険被保険者証を持っている65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人
 【費用】無料

◆**もの忘れ検診**
 【内容】認知機能やうつ症状の問診
 【対象】65歳以上の希望者
 【費用】無料
 ※特定健康診査・後期高齢者健診・成人検診の際に希望する旨をお伝えください
 【問】長寿社会課 ☎613-8144

- ※1 扶養者検診や家族健診も含む
 ※2 成人検診の費用が無料になる人
 ①生活保護の受給者
 ②中国残留邦人支援給付の受給者
 ③市民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の人※
 ④29年3月31日現在で70歳以上の人
 ⑤65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている人
 ※③の該当者で課税状況が変わったときは、検診を受ける1週間前までにお問い合わせください

受診券について

受診券は色で区別できます

●**受診券の送付時期**
 本年度の各検診の受診券は、6月20日(月)ごろに対象者の自宅に届きます。6月25日(土)を過ぎても受診券が届かないときや、紛失したときは、各検診の担当課へお問い合わせください。

●**各検診とも年1回**
 受診は、各検診とも1人年1回（乳がん検診は2年に1回）です。医療機関を変えても受診できません。また、人間ドックを受けた人は同じ年度の検診を受診できません。なお、人間ドックを受ける前に検診を受けた人は、同じ年度に人間ドックの助成を受けられません。

●**他の市町村へ転出した場合**
 他の市町村へ転出した場合は、盛岡市の検診は受けられません。転出先の市町村にご確認ください。

●**各検診の受診方法**
 盛岡市（玉山地域を除く）の検診は胃がん集団検診を除いて個別検診です
 ①郵送される各検診の「平成28年度受診券」を用意する
 ②検診だより4ページに記載している指定医療機関一覧から医療機関を選んで予約する
 ③予約した医療機関で受診する
 ④受診した医療機関から結果説明を受ける
 ⑤必要時、精密検査や生活習慣改善に取り組む

●**受診時の持ち物**
☐ 受診する検診の受診券
☐ 健康保険被保険者証
☐ 介護保険被保険者証（介護予防健診のみ必要）
☐ 健康手帳（持っている人）
☐ 受診料（成人検診のみ必要。3ページ参照）

特定保健指導

体重－3kg 腹囲－3cm

サンサンチャレンジ

特定健診の結果、生活習慣病の危険度が高く、生活習慣を改善することで予防が期待できる人には、特定保健指導「サンサンチャレンジ」の利用券を送ります。これまでにサンサンチャレンジを受けたことがある人の体重

約7割の人が翌年の健診で改善が見られました！

と腹囲は共に、次年度の特定健診で改善が見られています。利用券が届いたら、ぜひ申し込みましょう。

【問】市保健所健康推進課 ☎603-8305
 玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

25年度サンサンチャレンジ利用者の翌年度の健診結果（平均値）

積極的支援 ～ひまわりクラス～		動機付け支援 ～よつばクラス～	
体重	腹囲	体重	腹囲
－1.57kg	－0.82cm	－1.21kg	－1.46cm

※特定保健指導の対象者となる選定基準とメタボリックシンドロームの判定基準は異なります

サンサンチャレンジの受け方は2ページに詳しく載ってるよ



特定健診・特定保健指導

放っておくと怖いメタボ

メタボリックシンドローム（略称：メタボ）とは「内臓脂肪型肥満」に加えて高血圧や脂質異常、高血糖などの症状が複数重なった状態をいいます。この状態を放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。

市の国民健康保険加入者の27年度特定健診受診結果によると、男性の48.3%、女性の17.9%がメタボまたはその予備群でした。私たちにとって、メタボはとても身近な問題です。

さあ受けよう特定健診！！

市の国民健康保険の特定健診は、指定医療機関で受ける個別健診です。

なお、玉山地域では、個別健診のほか、指定された日時・会場で行われる集団健診を受診することができます

■個別健診

【期間】 6月25日(土)～10月31日(月)

※個人で医療機関での健診を受診できます。医療機関によっては、予約が必要な場合がありますので、受診する医療機関に確認してください。実施医療機関は4ページをご覧ください

■集団健診（玉山地域の人のみ）

【期間】 9月5日(月)～9日(金)・11日(日)～13日(火)の8日間

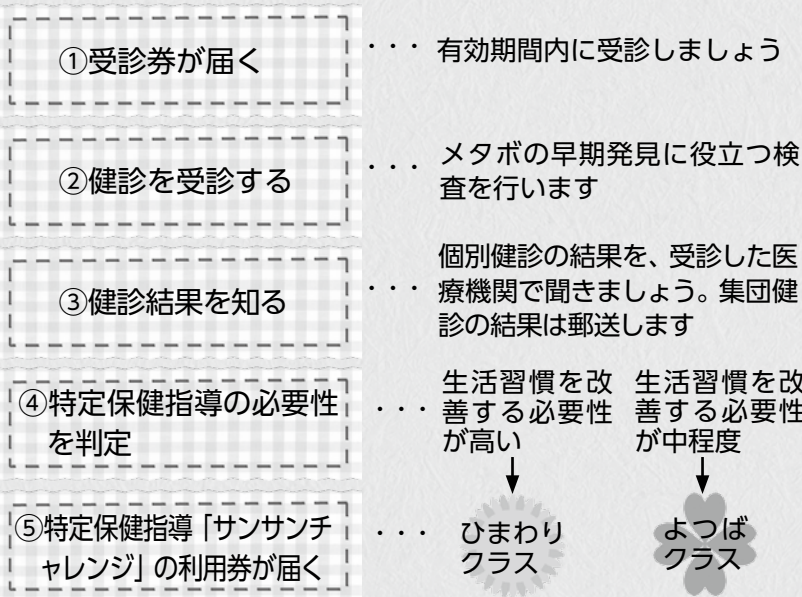
※玉山地域の全世帯に案内チラシを配布します

国保の特定健診の検査項目

- 問診 服薬歴・喫煙習慣など
 - 計測 身長、体重、BMI※、腹囲、血圧
 - ※BMI＝体重(㎏)÷身長(㎝)÷身長(㎝)
 - 血液検査 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、γ-GTP、血糖、HbA1c
 - 尿検査 尿糖・尿タンパク
 - 心電図
 - その他 貧血、クレアチニン、尿酸
- ※加入している健康保険者（保険証を発行している機関）によって検査項目が違場合があります

- ※加入する健康保険が変わった場合、それまで加入していた健康保険者から発行された特定健診受診券は使用できません
- ※国民健康保険以外の健康保険に加入している人の特定健診は保険証を発行している機関にお問い合わせください
- ※次の人は市の特定健診と後期高齢者健診の対象外です
- ①妊産婦
 - ②病院または診療所に6カ月以上継続して入院している人
 - ③養護老人ホームなどの施設に入所・入居している人

■特定健診の流れ



いいこといっぱい 特定健診（＼＼人）

特定健診は、メタボの予防や改善に着目した健診です。健康づくりの第一歩として、いいこといっぱいの特定健診をぜひ受診しましょう

いいこと1 選べる医療機関

市内の多くの医療機関で受診できるので、自分の都合に合わせて医療機関を選べます（実施医療機関は4ページ）

いいこと2 メタボの早期発見

メタボは自覚症状が無くても進行します。特定健診では自分で気付かないメタボを早期発見できます

いいこと3 健康状態の把握

健診結果は自分の体からのメッセージです。毎年受診すれば、体の変化も分かります

いいこと4 生活習慣改善のきっかけ

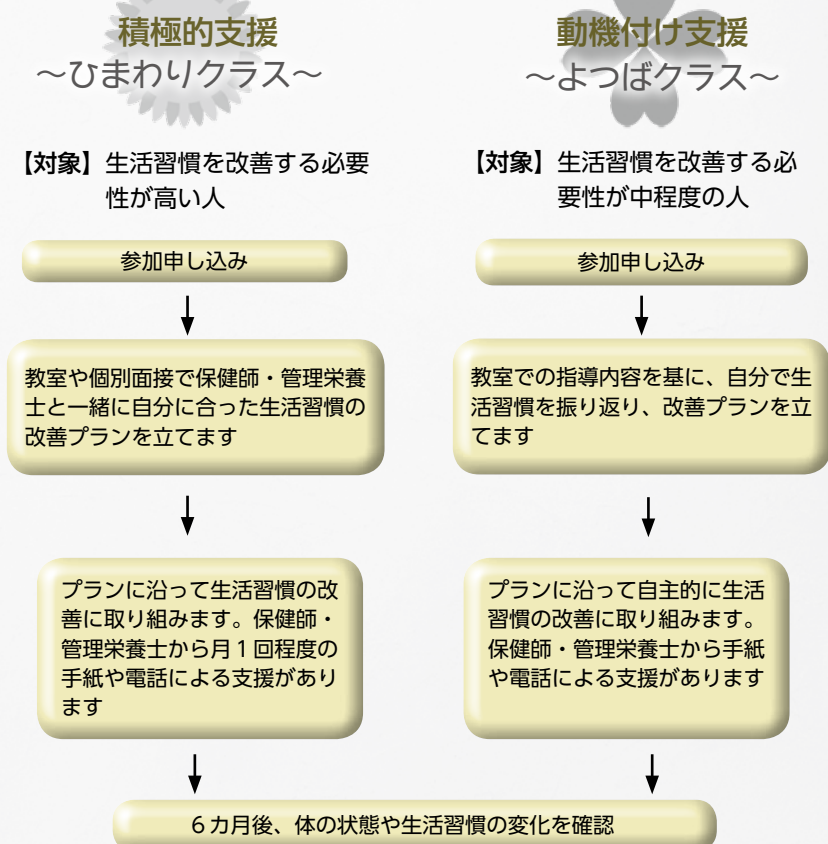
特定健診を受けた人には生活習慣病を予防するための情報を提供します

いいこと5 医療費の抑制

生活習慣病を未然に防ぐことにより、健康を守るだけではなく、医療費や国保税の抑制にもつながります

8月までの受診がお勧め！事前予約でスムーズに受診できるよ

特定保健指導「サンサンチャレンジ」の流れ



成人検診（各種がん検診など）

《成人検診の案内》※対象者の年齢は、29年3月31日時点です

検診の種類	検診の内容 ※全ての検診で問診を行います	自己負担額 (検診費用)	対象者	
			男性	女性
肺がん検診	▶胸部レントゲン撮影	900円 (4270円)	40歳～	
	▶胸部レントゲン撮影・かく痰検査 ※かく痰検査は医師が必要と認めた人	1400円 (6640円)		
大腸がん検診	▶便潜血反応検査	1000円 (4510円)	40歳～	
胃がん検診 ※本年度から個別検診はX線か内視鏡検査を選べます	▶バリウムでのX線検査	指定医療機関で個別検診 2800円 (1万1710円)	40歳～	
	▶胃内視鏡検査（感染症検査やピロリ菌検査などを実施した場合は別途自己負担あり）	巡回検診車で集団検診。日程は下記表のとおり 1100円 (4968円)		
前立腺がん検診	▶血液検査（PSA腫瘍マーカー）	2800円 (1万1710円)	55歳～	－
肝炎ウイルス検診	▶C型肝炎ウイルス検査・B型肝炎ウイルス検査 ※肝炎ウイルス検診を受診したことがない人が対象	1000円 (3740円)	40歳～	
乳がん検診 ※2年に1回の受診	▶視触診▶乳房X線検査（マンモグラフィ検査） ※豊胸手術を受けた人や妊娠または授乳中の人、ペースメーカー装着の人は対象外	1700円 (7880～8190円)	－	40歳～
子宮頸がん検診	▶子宮頸部の細胞診・内診	1600円 (6380円)	－	20歳～
女性健康診査	▶計測（血圧・身長・体重）▶尿検査（タンパク・糖）▶血液検査（貧血・LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪）	1200円 (6290円)	－	18～39歳
ほねケア検診 (骨粗しょう症予防検診)	▶超音波法による、かかとの骨強度測定	1500円 (2160円)	30～70歳	
健康診査	▶計測（血圧・身長・体重・腹囲測定）▶尿検査（タンパク・糖）▶心電図検査▶血液検査（脂質・血糖・貧血・肝機能・クレアチニン・尿酸など）	無料	40歳～ ※特定健診や後期高齢者健診対象外の人、生活保護受給者など	
結核レントゲン検診	▶集団検診：胸部レントゲン間接撮影（巡回検診車で実施） ※日程は6月～8月の広報でもほか15日号に掲載予定	無料	65歳～	
訪問診査	▶健康診査と同じ内容 ※受診者宅へ訪問	無料	40歳以上の在宅療養たきりの人 上記の家族で介護のため医療機関での検診が難しい人	
介護家族訪問診査	▶健康診査と同じ内容 ※受診者宅へ訪問	無料	40歳～（社会保険本人は除く） 妊娠中または産後1年以内の人	
成人歯科健康診査※1※2	▶歯周病などの健診・歯科保健指導 ※通年実施。70歳以上の人には口腔機能検査あり	500円		
妊産婦歯科健康診査※2	▶歯周病などの健診・歯科保健指導 ※通年実施	500円		

※1 昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの方は、個別に郵送される後期高齢者医療歯科健診を受診してください

※2 市内の歯科医療機関で受診できます。ただし岩手医科大附属病院歯科医療センターと県立中央病院などを除きます

【表 胃がん集団検診（X線のみ）の日程】

実施日	会場
8/1(月)	津志田小学校（津志田中央一）
8/5(金)	羽場小学校（羽場17）
8/5(金)	見前南小学校（西見前13）
8/8(月)	高松小学校（上田堤二）
8/8(月)	見前小学校（西見前18）
8/9(火)	地域福祉センター（手代森14）
8/9(火)・10(水)・10/4(火)・5(水)	松園地区公民館（東松園二）
8/10(水)	乙部体育館（乙部6）
8/12(金)・8/26(金)	加賀野児童センター（加賀野四）
8/12(金)・24(水)・29(月)・9/5(月)・★10/30(日)	都南地区保健センター（津志田14）
8/17(水)～19(金)・22(月)～26(金)・29(月)～31(水)・9/1(木)・2(金)・10/12(水)～14(金)	岩手医科大地下1階設置会場（内丸）
8/23(火)	中野地区活動センター（東安庭字小森）
8/23(火)・24(水)・9/27(火)・28(水)・10/19(水)・20(木)	青山地区活動センター（青山三）
8/17(水)	太田地区活動センター（中太田）

実施日	会場
8/17(水)	つなぎ地区活動センター（繋字堂ヶ沢）
8/25(木)・9/6(火)・7(水)	サンライフ盛岡（仙北二）
8/25(木)・★10/23(日)	高松地区保健センター（上田字毛無森）
9/5(月)	土淵地区活動センター（前湯四）
9/6(火)・7(水)	河南公民館（松尾町）
9/12(月)	城西児童センター（中屋敷町）
9/12(月)	上堂老人福祉センター（上堂三）
9/13(火)・14(水)	緑が丘地区活動センター（黒石野二）
9/13(火)・14(水)・15(木)	上田公民館（上田四）
9/15(木)	飯岡農業構造改善センター（下飯岡8）
9/16(金)・21(水)・10/18(火)	西部公民館（南青山町）
9/16(金)・20(火)・21(水)	北松園児童センター（北松園四）
9/20(火)	上米内老人福祉センター（桜台二）
9/23(火)・26(月)	厨川老人福祉センター（前九年三）
9/23(金)・26(月)・27(火)	みたけ地区活動センター（みたけ四）
9/28(水)・10/4(火)	本宮老人福祉センター（本宮四）

■検診の受付時間

【検診車】月～金曜：6時半～9時 ★日曜：6時半～7時半と8時～9時
【岩手医科大地下1階設置会場】7時半～10時

無料クーポン券の対象

特定の年齢の人に無料クーポンを送付します。検診が始まる年代の人や検診を長い期間受けていない人はぜひご利用ください。発送は6月中旬。4月20日以降に転入し特定年齢の人は市保健所健康推進課☎603-8306へご連絡ください。

※勤務先や加入している健康保険で無料クーポンと同じ検診が実施される人は対象外です

●肝炎ウイルス検診

有効期間：6月25日(土)～10月31日(月)

満40歳	昭和50年4月2日～51年4月1日生まれ
満45歳	昭和45年4月2日～46年4月1日生まれ
満50歳	昭和40年4月2日～41年4月1日生まれ
満55歳	昭和35年4月2日～36年4月1日生まれ
満60歳	昭和30年4月2日～31年4月1日生まれ

●子宮頸がん検診

有効期間：6月25日(土)～12月22日(木)

① 満20歳	(平成7年4月2日～8年4月1日生まれ)
または	
②	次の年齢で平成23～27年度に市の子宮頸がん検診を受けていない人
満25歳	(平成2年4月2日～3年4月1日生まれ)
満30歳	(昭和60年4月2日～61年4月1日生まれ)
満35歳	(昭和55年4月2日～56年4月1日生まれ)
満40歳	(昭和50年4月2日～51年4月1日生まれ)

●乳がん検診

有効期間：6月25日(土)～12月22日(木)

① 満40歳	(昭和45年4月2日～51年4月1日生まれ)
または	
②	次の年齢で平成23～27年度に市の乳がん検診を受けていない人
満45歳	(昭和45年4月2日～46年4月1日生まれ)
満50歳	(昭和40年4月2日～41年4月1日生まれ)
満55歳	(昭和35年4月2日～36年4月1日生まれ)
満60歳	(昭和30年4月2日～31年4月1日生まれ)

ほねケア検診（骨粗しょう症予防検診）の案内

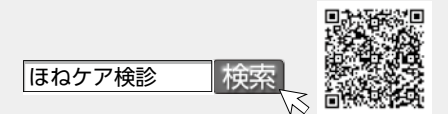
【内容】 かかとの超音波検査や食生活指導、運動の紹介を行います

【対象】 盛岡市に住所のある昭和21年4月2日～62年4月1日生まれの人

※すでに骨粗しょう症と診断されている人と同検診で要精密検査になった人、現在治療中の人を除きます

【費用】 1500円

【申し込み】 市公式ホームページまたは市保健所健康推進課☎603-8306へ電話で申し込み



実施日	会場
7月13日(水)	青山老人福祉センター（青山三）
7月14日(木)	市保健所（神明町）
7月15日(金)	都南地区保健センター（津志田14）
9月11日(日)	市保健所（神明町）
9月12日(月)	高松地区保健センター（上田字毛無森）
9月13日(火)	市保健所（神明町）
11月11日(金)	市保健所（神明町）
11月12日(土)	渋民公民館（渋民字鶴ヶ島）

※時間はおおむね9時半～15時半（渋民公民館は11時まで）

成人検診の受診料は受診した医療機関で支払ってください。精密検査が必要になった場合は有料（保険診療）です

《申し込み方法》

7月1日(金)必着で、成人検診受診券に添付している申し込み用はがきを返送してください。7月4日(月)以降は、健康推進課☎603-8306で受け付けます。日曜の実施日を希望する人は、7月4日(月)以降に電話でお申し込みください

検診の指定医療機関一覧

特：特定健診・後期高齢者健康診査（**特**：特定健診に必要な人のみ眼底検診も実施） 健：健康診査 介：介護予防健診 乳：乳がん検診 子：子宮頸がん検診 女：女性健康診査
前：前立腺がん検診 胃がん検診（内：内視鏡のみ実施、X：X線のみ実施、胃：両方実施。選択制） 大：大腸がん検診 肺：肺がん検診 肝：肝炎ウイルス検診 も：もの忘れ検診

所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診			
中央通一	山田クリニック	654-3788	特 健 介	女 前	肝 も	
中央通一	産婦人科内科 幸クリニック	625-1103		子 女		
中央通一	ボランの内科クリニック	606-6010	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
中央通二	小林産婦人科医院	622-2339		子 女		
中央通二	水沼内科循環器クリニック	604-8002	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
中央通三	ちばクリニック	605-8300	特 健 介	女	肺 肝 も	
中央通三	メディケアプラザ中央通りクリニック	654-3781	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
本町通一	内丸病院	654-5331	特 健 介 乳	女 前 内 大	肝	
本町通一	栗原クリニック	654-7123	特 健	乳 女	肺 肝	
本町通一	たぐち脳神経外科クリニック	621-1234	特 健 介	女 前	肝 も	
本町通一	照井消化器科内科医院	651-2150	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
本町通三	真山池田医院	623-7151	特 健 介	女 前 X 大	肺 肝 も	
名須川町	赤坂病院	624-1225	特 健 介	女 前	肺 肝	
大通一	大通胃腸科内科	652-1825	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
大通二	おおどり鎌田内科クリニック	606-5161	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
大通三	佐藤内科クリニック	626-1115	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
大通三	開運橋消化器内科クリニック	613-3336	特 健 介	女 前 内 大	肺 肝 も	
大通三	いするぎ医院	654-1411		前		
大沢川原一	細井外科医院	624-2715	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
大沢川原一	坂東内科クリニック	621-7227	特 健 介	女 前 X	肺 肝	
菜園一	ひろし外科肛門科	622-4065			大	
菜園一	和田内科医院	624-3853	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
菜園一	菜園循環器内科医院	626-3211	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
菜園二	あべ菜園内科クリニック	623-7000	特 健 介	女 前 X 大	肺 肝 も	
材木町	旭橋クリニック菊池循環器内科	653-8511	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
長田町	逢坂医院	622-6016	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
梨木町	おおひら内科・循環器科クリニック	606-3765	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
梨木町	夕顔瀬産婦人科医院	622-6519		子 女		
盛岡駅西通	須藤内科クリニック	621-5222	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
盛岡駅北通	さいとうレディースクリニック	621-3555		子 女		
盛岡駅前通	乳腺外科いしだ外科胃腸科クリニック	625-8777	特 健 介 乳	女	肝 も	
盛岡駅前通	盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	626-4141	健 介	女 前	肝 も	
上田一	おいかわ内科クリニック	622-7400	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
上田一	西島産婦人科医院	624-5855		子 女		
上田一	澤田内科医院	654-1007	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
上田二	本間内科医院	622-5970	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
上田三	中村医院	622-4542	特 健 介	女	肝	
上田四	葛外科・脳神経外科クリニック	651-5433	特 健 介	女 前	肝 も	
高松二	おはようクリニック	662-0840	特 健 介	女 前	肝 も	
高松二	大日向医院	662-5530	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
高松三	森谷医院	663-1247	特 健 介	女 胃 大	肺 肝 も	
高松三	わたなべ内科・神経内科クリニック	605-1117	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
館向町	高松病院	624-2250	特 健 介	女 前 X 大	肺 肝 も	
黒石野二	鈴木内科神経内科	661-2505	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
東黒石野三	松園第一病院	662-6111			も	
緑が丘三	緑ヶ丘消化器内科医院	662-7177	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
緑が丘四	えいづか内科胃腸科クリニック	663-7788	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝	
緑が丘四	小林脳神経外科医院	662-6333	特 健 介	女 前	肝 も	
東緑が丘	石井内科消化器科医院	662-1615	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
松園二	臼井循環器呼吸器内科	662-9845	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
松園二	松園中央クリニック	664-0666	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
北松園二	川村腎・泌尿器科皮膚科クリニック	665-3333	特	女 前	肝	
北松園二	内科クリニックすずき	662-2888	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
西松園三	西松園内科医院	662-1622	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
西松園三	松園第二病院	662-0100	特 健 介	女 前 X 大	肺 肝 も	
青山二	はしもと眼科クリニック	648-3000	介			
西青山一	大屋内科胃腸科クリニック	647-3255	特 健 介	女 前 X 大	肺 肝 も	
西青山二	平野医院	648-1395	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
月が丘一	かねこ内科クリニック	647-3333	特 健 介	女 前 内	肺 肝 も	
月が丘一	三愛病院	641-6633	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
月が丘二	中島内科クリニック	646-1903	特 健 介	女 前	肺 肝	
月が丘三	白沢整形外科医院	645-3666	特 健 介	女		
みたけ三	児島内科小児科医院	641-3310	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
みたけ四	肥田胃腸科内科医院	641-8511	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
みたけ四	盛岡さくらクリニック	645-3939	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
大館町	久保田医院	646-9090	特 健 介	女 前 内	肺 肝 も	
境田町	池田外科・消化器内科医院	648-3200	特 健 介	女 前 内 大	肺 肝 も	
城西町	江村胃腸科内科医院	623-4035	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
新田町	前川内科クリニック	624-3313	特 健 介	女 前	肺 肝	
天昌寺町	三船内科	646-2310	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
上厨川横長根	土川内科医院	646-2255	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
長橋町	あべ内科・消化器科クリニック	605-5311	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
上堂一	かなざわ内科クリニック	647-3057	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
前九年三	くどう医院	647-3251	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
志家町	川村内科医院	651-6677	特 健	女 前	肺 肝	

所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診			
神明町	はらた脳神経外科	624-3110	特 健 介	女 前	肝 も	
神明町	栃内内科医院	624-5277	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
神明町	くらだ脳神経・頭痛クリニック	653-3522	特 健 介	女 前	肝 も	
中ノ橋通一	さくらウィメンズクリニック	621-4141		子		
中ノ橋通一	工藤内科医院	653-6811	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
中ノ橋通二	もりおか胃腸科内科クリニック	606-6611	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
天神町	さかもと整形外科	623-8555	特 健 介	女	肝 も	
天神町	加賀野消化器内科・内科クリニック	604-1123	特 健 介	女 前 内 大	肺 肝 も	
八幡町	鈴木内科医院	623-3038	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
若園町	産科婦人科 吉田医院	622-9433		子 女	肝 も	
若園町	中村内科医院	622-7103	特 健 介	女 前 胃 大	肝 も	
愛宕町	二宮内科クリニック	621-8181	特 健 介	女 前 胃	肺 肝 も	
愛宕町	黒川産婦人科医院	651-5066		子 女		
愛宕町	藤島内科医院	622-4453	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
紺屋町	新津あさくら眼科クリニック	624-1068	介		も	
山岸一	もりた整形外科	652-5858	特 健 介	女		
山岸三	原田内科脳神経機能クリニック	662-7533	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
浅岸一	かなやま内科医院	621-8680	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
下米内二	中津川病院	662-3252	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
肴町	あべ神経内科クリニック	606-3711	特 健 介	女 前	肝 も	
肴町	清水内科クリニック	605-8211	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
清水町	岡田消化器科内科医院	622-4266	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
清水町	近藤眼科医院	622-2509	特 健 介	女	肝 も	
下ノ橋町	今井産婦人科内科クリニック	623-4881		子 女		
下ノ橋町	船山内科クリニック	606-0812	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
下ノ橋町	遠山病院	651-2111	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
南大通二	村井産婦人科医院	654-0155		子 女		
茶畑一	あさくらクリニック	621-3322	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
鉦屋町	小保内医院	622-0948	特 健 介	女 前	大 肝	
中野一	ささき医院	653-0230	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
中野一	みうら小児科	622-9591		女		
東安庭一	ちだ内科・外科クリニック	604-3755	特 健 介	女 前 胃	肺 肝 も	
仙北三	小豆嶋胃腸科内科クリニック	636-1503	特 健 介	女 前	大 肺 肝 も	
東仙北一	むらまつクリニック	635-5110	特 健 介	女 前 内 大	肺 肝 も	
西仙北一	岩手県対がん協会いわて健康管理センター	635-8850	特	乳 子 前	肝	
向中野一	さとう胃腸科内科	635-0789	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
向中野二	ゆい内科呼吸器科クリニック	631-1159	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
本宮一	荻野病院	636-0317	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
本宮一	しんたろうクリニック	631-3110	特 健 介	女 前	大 肺 肝	
本宮二	鎌田内科クリニック	636-1725	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
本宮五	わたなべおしりのクリニック	658-1003		前 大		
本宮六	プレスト齊藤外科クリニック	631-3770	特 健 介 乳	女 前 X	肺 肝 も	
本宮字小坂小瀬	かつら内科クリニック	658-1223	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
本宮字小坂小瀬	たにむらクリニック	601-2990	特 健 介 乳	女 前	肺 肝 も	
本宮字小坂小瀬	なおや脳神経・頭痛クリニック	656-3708	特 健 介	女 前	肝 も	
下太田新堰端	みうら産婦人科内科医院	658-1139		子		
中太田泉田	孝仁病院	656-2888	特 健 介	子 女 前	肝	
上太田弘法清水	池田内科	659-0310	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
繫字尾入野	盛岡繁温泉病院	689-2101	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
三本柳6	盛岡赤十字病院	637-3111		乳		
三本柳12	見前ファミリークリニック	632-6300	特 健 介	女 前	肺 肝	
津志田13	盛岡南病院	638-2020	特 健 介	女		
津志田16	盛岡ながの脳神経・歯科クリニック	639-0123	特 健 介	女 前	も	
津志田26	川久保病院	635-1305	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
津志田西二	大浦内科・歯科クリニック	639-3315	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
津志田西二	佐藤健レディースクリニック	658-8222		子 女		
津志田中央二	やまだ胃腸内科クリニック	614-0180	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
津志田中央三	とちない脳神経外科クリニック	637-7000	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
東見前8	吉田消化器科内科	632-4600	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
北飯岡1	くわた脳神経外科クリニック	656-5636	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
北飯岡1	たけ循環器内科クリニック	656-5855	特 健 介	女 前	肺 肝 も	
北飯岡4	岩手県予防医学協会	638-7184	特 健 介 乳 子	女 前 胃 大	肺 肝 も	
羽場17	長谷川医院	638-3010	特 健	女 前	肝	
永井12	盛岡友愛病院	638-2222	特 健 介 乳	女 前 胃 大	肺 肝 も	
永井19	小坂内科消化器科クリニック	605-6050	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
永井22	田中循環器内科クリニック	632-1320	特 健 介	女	肺	
乙部13	金子胃腸科内科	696-2012	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
渋民字駅	秋浜内科クリニック	683-2333	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
渋民字大前田	渋民中央病院	683-2336	特 健 介	女 前 X	肺 肝 も	
好摩字夏間木	八角病院	682-0201	特 健 介	女 前 胃 大	肺 肝 も	
好摩字夏間木	八角医院	682-0007	特 健 介	女 前 内	肺 肝 も	
下田字陣場	ひめかみ病院	683-2121	特 健 介	女	肝 も	
本宮五	盛岡市立病院 ※	635-0101	特 健 介 乳 子 女 前 胃 大	肺 肝 も		

※盛岡市立病院の胃がん個別検診と乳がん検診、子宮頸がん検診は予約制です。
月～金曜（祝日除く）、13時～16時半に電話で予約してください
（詳しくは、広報もりおか6月15日号3ページをご覧ください）