

盛岡市保健所の 健康ガイド

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 電子メール図kikakusoumu@city.morioka.iwate.jp

楽 しく一緒に学びましょう

健康のために受けましょう

■離乳食教室

離乳食についての講話や試食を 行い、初めての離乳食への不安を 解消します。

【対象】市に住民登録があり、27 年10月生まれの乳児と初めて子育 てする母親

【日時】 2月23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】 1 月26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

■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】市に住民登録があり、6 月に初めて出産する人

【日時】 2月28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】 2月5日金14時か ら、健康推進課☎603-8303で先 着順に電話受け付け

■高齢者肺炎球菌の予防接種

高齢者肺炎球菌の予防接種を 3月31日休まで実施。対象者で希 望する人は、指定医療機関に備え 付けの接種券で受診してください。 詳しくは、保健予防課☎603-8307 へどうぞ。※予約が必要な場合が あるので、事前に医療機関に確認 してください**【対象】表**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

表 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

医療機関へ申請してください)

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日~26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日~21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日~16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日~11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日~6年4月1日
90歳	大正14年4月2日~15年4月1日
95歳	大正9年4月2日~10年4月1日
100歳	大正4年4月2日~5年4月1日
※既に	予防接種を受けたことがある人を除く

日程と対象は下表のとおり。診査票などは

1 歩 6 カロ旧母シ	2/3(水)	26年7月11日~7月23日生まれ
1歳6カ月児健診 受付時間:9時15分~10時15分	2/17(水)	26年7月24日~8月2日生まれ
交价时间,为时10万~10时10万	2 /24(水)	26年8月3日~8月13日生まれ
2 塩田(母談)	2/5金	24年10月13日~10月23日生まれ
3歳児健診	2/12金	24年10月24日~11月4日生まれ
受付時間: 9時15分~10時15分	2/19金	24年11月5日~11月15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	2 /10(-k)	26年7月14日 0.8月10日生まれ
受付時間: 9時15分~10時15分	2/10(/)()	26年7月14日~8月10日生まれ
2 年旧/母紗		24年10月23日~11月18日生まれ
受付時間:9時15分~10時15分	∠ / ∠0(亚)	21中10/125日 11/1110日土&11
都南地区保健センター(津志日	∃14)	
1歳6カ月児健診	2 /25(未)	26年7日19日~8日24日生生わ
受付時間: 9時15分~10時15分	2/25(19	26年7月19日~8月24日生まれ
3歳児健診	2/18休	24年10月11日~11月5日生まれ
受付時間: 9時15分~10時15分		21中10/311日 11/33日土841
玉山総合福祉センター(玉山区	(渋民)	
1歳6カ月児健診	2/4休	26年7月7日~8月3日生まれ
受付時間:9時~9時15分	Z / - (1)	

● 広報 もりおか

【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

2/4休) 24年9月15日~11月3日生まれ

● 広報 やはば ● 盛岡駅前観光案内ビジョン 詳しくは ナチュラルコム までお問合せください



平成27年度 広報もりおか広告取扱代理店 IBCラジオ「開運!盛岡駅前探偵団」番組制作

津志田26-30-1 2635-1305



盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130 E-mail:office@naturalcom.jp URL:http://www.naturalcom.jp/

「もりおか健康21プラン」シリーズ54 ~健康長寿を目指して~

いつまでもいきいきと生活する ために口の健康は欠かせません。

80歳以降も自分の歯を20本以 上保とうという「8020運動」が 始まったのは、平成元年。達成し ている人の割合は平成元年の約7 なから、平成23年には38.3次* まで増加しました。一方、歯を失 っても義歯やインプラント治療な どにより食べ物をかめる状態に保 たれていれば、脳への刺激になり 姿勢や歩行が安定したり、認知症 の予防につながるなどの効果があ

主な口の機能 ①食事(かむ・飲み込む) ②会話など(話す・歌う) ③表情 (笑う・泣く・怒る)

ることが分かっています。

* 資料: 歯科疾患実態調査(厚生労働省)より

年齢を重ねると体の変化に伴い、 口の中も変化していきます。

次のチェックで当てはまる項目 がある人は、口の機能が低下して いる可能性があります。歯科医院 で、定期的に口腔チェックを受け ましょう。

◆口の機能の健康チェック項目

- □ 食事中や食後にむせる □ 薄味が分かりにくい
- □ 食べこぼしがある □ 薬が飲みにくい
- □ 痰が絡んだりごろごろする □ うまくかめない
- □ 最後に□の中に食べ物が残る □ □臭を感じるまたは□臭があ
- ると言われる □ いつも□の渇きを感じる
- □ しゃべりづらいと感じる

市夜間急患診療所

盛岡バスセンタ

診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

市医師会ホームページをご覧くださいhttp://www.morioka-med.or.jp/syouni/1.htm

■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

中央 医大

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。

2月									
	月	火	水	木	金	土	当番病院一覧		
	1	2	3	4	5	6	中央	県立中央組	病院
	医大	川久保	中央	日赤	中央	こども	上田一	万目4-1 :	☎ 653-1151
7	8	9	10	11	12	13	日赤	盛岡赤十	字病院
中央	医大	川久保	中央	医大	中央	日赤	三本柳(5-1-1	☎637-3111
14	15	16	17	18	19	20	医大	岩手医科力	大学附属病院
医大	中央	川久保	中央	医大	中央	こども	内丸19	-1 :	☎651-5111
21	22	23	24	25	26	27	こども	もりおかる	こども病院
中央	医大	日赤	中央	中央	医大	医大	上田字村	公屋敷11-14	☎ 662-5656
28	29						川久保	川久保病院	完

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

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	(受講料・費用)	(※対象)	開始
木製スピーカー作り教室	1 /20(4) 20(4)	スマートフォン用の		1/1
都南つどいの森(湯沢1)	1/29億・30仕 9時半~15時	スピーカーを作る	各8人 ※中学生以上	(月)
☎ 638-2270	7時十 12時	(各1500円)	△十子王以工	9時
まゆ人形づくり	1/31旧	繭玉を使って「ゆ	451	1/2
もりおか歴史文化館(内丸)	13時半~15時	きんこ」を作る	15人	(水) 1 O D ± 3
☎ 681-2100	①2/1~3/14、月曜	(500円)	夕25 人	10時
ピラテス教室	全6回、10時~11時			1/1
盛岡体育館(上田三)	②2/3~3/9、水曜		①18歳以上	(火)
☎ 652-8855	全6回、19時~20時		②16歳以上	9時
すわってエクササイズ教室	2/1~3/14	椅子に座ったまま		1/1
盛岡体育館 (上田三)	月曜、全6回	できるストレッチ	25人	(火)
☎ 652-8855	13時~14時	など (3880円)		9時
	2/2似・3伽	インターネット&メ		1/190
	全2回、10時~16時			10時
	2/4休	デジカメ画像の取り		1/21
	10時~15時	込み・加工 (2500円)	各16人	10時
じっくり学ぶパソコン教室	2/11休	デジカメでフォトアル		1/28
西部公民館(南青山町)	10時~16時	バム作成 (2500円)		10時
☎ 643-2288	2/20(土)·21(日) 全2回、10時~16時	ワード2010初級		2/5億 11時
	2/26金	初めてのタブレッ		2/12
	10時~15時	ト端末 (2600円)	10人	10時
	3/200・3休	エクセル2010初級		2/17
	全2回、10時~16時		16人	10時
ョガ教室 コガ教室	2/2~3/8	ハタヨガを中心と	20.1	1/1
盛岡体育館(上田三)	火曜、全6回	した実技など	20人	(火)
☎ 652-8855	19時~20時	(4320円)	※高校生以上	10時
パソコンミニセミナー	2/3休	ワードの基本的な	4人	1/1
起業応援ルーム芽でるネット	13時~15時	操作(無料)	※初心者の女性	(月)
(中ノ橋通一) ☎624-3583	2/17休	ワードを使ってラベ		10ા
	10時~12時	ルシール作り(無料)	※女性	
骨盤ピラテス	2/4~25	骨盤体操やピラテ		2/1
アイスアリーナ (本宮五) ☎658-1212	木曜、全3回 10時半~11時半	スなど (2000円)	※20歳以上の女性	(月) 9時
和音(小型琴)体験講座	2/5金・12金	和音の特徴や弾き	の文圧	1/1
上田公民館(上田四)	全2回	方を学ぶ	5人	(火)
		l		1
☎ 654-2333	10時~11時半	(無料)		10時
かんたん!ワード&エクセル	2/6(土)・7(日)	ワードとエクセル	16 J	1/19
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民)	2/6仕・7旧 全2回	ワードとエクセル の基本を学ぶ	16人 ※18歳以上	1/19
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館 (玉山区渋民) ☎683-2354	2/6(土)・7(日)	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円)	※18歳以上	1/19 火) 9時
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館 (玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座	2/6仕・7旧 全2回	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶	※18歳以上	1/19 火) 9時 1/2
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館 (玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館 (本宮字蛇屋敷)	2/6出・7旧 全2回 10時~16時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話	※18歳以上	1/19 火) 9時 1/2 生
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館 (玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館 (本宮字蛇屋敷) ☎659-3338	2/6(土)・7(日) 全2(回) 10時~16時 2/6(土) 13時半~15時半	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料)	※18歳以上 80人	1/19 火) 9時 1/2 仕) 9時
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室	2/6(土)・7(日) 全2(回) 10時~16時 2/6(土) 13時半~15時半	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根	※18歳以上 80人	1/19 火 9時 1/2 生 9時 1/18
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館 (玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館 (本宮字蛇屋敷) ☎659-3338	2/6(土)・7(日) 全2(回) 10時~16時 2/6(土) 13時半~15時半	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根	※18歳以上 80人	9時 1/2 (土) 9時 1/18
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室	2/6(土)・7(日) 全2(回) 10時~16時 2/6(土) 13時半~15時半	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導	※18歳以上 80人	1/19 火 9時 1/2 仕 9時 1/18
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館 (玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館 (本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201	2/6(出·7(日) 全2回 10時~16時 2/6(出) 13時半~15時半 2/7(日) 10時~12時 2/13(出·14(日) 全2回	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ	※18歳以上 80人	1/19
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	2/6世·7旧 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操	※18歳以上 80人 20人	1/19
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕	2/6(出・7(日) 全2回 10時~16時 2/6(出) 13時半~15時半 2/7(日) 10時~12時 2/13(出・14(日) 全2回 10時~16時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ (4080円)	※18歳以上 80人 20人	1/19 9時 1/2 (土) 9時 1/18 (月) 12時 2/5 金)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕 事のできる「私」になろう〜	2/6世·7旧 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ	※18歳以上 80人 20人	1/19 9時 1/2 (土) 9時 1/18 (月) 12時 2/5 金)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕 事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二)	2/6(出・7(日) 全2回 10時~16時 2/6(出) 13時半~15時半 2/7(日) 10時~12時 2/13(出・14(日) 全2回 10時~16時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ (4080円) より良い人間関係	※18歳以上80人20人16人	1/19 9時 1/2 生 9時 1/18 (月) 12時 2/5 金 1/18
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕 事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	2/6(出·7(日) 全2回 10時~16時 2/6(出) 13時半~15時半 2/7(日) 10時~12時 2/13(出·14(日) 全2回 10時~16時 2/13(出) 13時半~16時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ (4080円) より良い人間関係 の築き方を学ぶ (2000円)	※18歳以上80人20人16人15人	1/19 (火) 9時 1/2 (土) 9時 1/18 (月) 12時 2/5 (金) 1/18 (月) 1/18
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕 事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室	2/6(出·7(日) 全2回 10時~16時 2/6(出) 13時半~15時半 2/7(日) 10時~12時 2/13(出·14日) 全2回 10時~16時 2/13(出) 13時半~16時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操作を学ぶ (4080円) より良い人間関係 の築き方と学ぶ (2000円) アケビのつるで籠	※18歳以上80人20人16人15人15人	1/19 9時 1/2 9時 1/18 (月) 12時 2/5 金) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕 事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	2/6(出·7(日) 全2回 10時~16時 2/6(出) 13時半~15時半 2/7(日) 10時~12時 2/13(出·14(日) 全2回 10時~16時 2/13(出) 13時半~16時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ (4080円) より良い人間関係 の築き方を学ぶ (2000円)	※18歳以上80人20人16人15人	1/19 (火) 9時 1/2 (土) 9時 1/18 (月) 12時 2/5 (金) 1/18 (月) 1/18
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能カアップ講座〜仕 事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋)	2/6(出·7(日) 全2回 10時~16時 2/6(出) 13時半~15時半 2/7(日) 10時~12時 2/13(出·14日) 全2回 10時~16時 2/13(出) 13時半~16時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操作を学ぶ (4080円) より良い人間関係 の築き方を学ぶ (2000円) アケビのつるで籠を作る	※18歳以上80人20人16人15人※小学生以上	1/19 9時 1/2: 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (水)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕 事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600	2/6世・7回 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7回 10時~12時 2/13世・14回 全2回 10時~16時 2/13世 13時半~16時 2/14回 9時半~12時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが根 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ (4080円) より良い人間関係 の築き方を学ぶ (2000円) アケビのつるで籠 を作る (800円)	※18歳以上80人20人16人15人※小学生以上	1/19 (火) 9時 1/2: (土) 9時 1/18 (月) 1/18 (1/18 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕 事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212	2/6世・7回 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7回 10時~12時 2/13世・14回 全2回 10時~16時 2/13世 13時半~16時 2/14回 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが視 菜料理作りを指導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ (4080円) より良い人間関係 の築き方円) アケビのつるで籠 を作る (800円) 音楽に合わせてストレッチ運動 (1600円)	※18歳以上80人20人16人15人※小学生以上7人※20歳以上の女性	1/19 (火) 9時 1/2: (土) 9時 1/18 (月) 1/18 (1/18 (1/18) (1/
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ	2/6世·7旧 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14旧 全2回 10時~16時 2/13出 13時半~16時 2/14旧 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ (4080円) より良い人間関係 の築き方円) アケビのつるで籠 (800円) 音楽に合わせてストレッチ運動 (1600円) 骨盤体操やヨガ、	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 ※小学生以上 7人 ※20歳以上の女性 15人 	1/19 9時 1/2 9時 1/18 (月) 1/18 (1/18
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五)	2/6世·7旧 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時 2/13出 13時半~16時 2/14日 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが導 (2000円) パソコンの基本 作を学ぶ (4080円) より良ら方円) より良き方円) アケビのつるで籠 (800円) 音楽にチーリのであるで (800円) 音楽にチーリーので (1600円) 骨盤体操など	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 ※小学生以上 7人 ※20歳以上 0女性 15人 ※20歳以上 	1/19 9 時 1/2 9 時 1/18 (月) 1/18 2/5 金 10時 1/17 (月) 14時 1/20 (水) 10時 2/1 9 時 2/1 (月)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212	2/6世·7旧 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時 2/13出 13時半~16時 2/14日 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが導 (2000円) パソコンの基本操 作を学ぶ (4080円) より良い人間関係 の築き方円) アケビのつるで籠 (800円) 音楽に合わせてストレッチ運動 (1600円) 骨盤体操やヨガ、	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 ※小学生以上 7人 ※20歳以上の女性 15人 ※20歳以上の女性 の女性 	1/19 (火) 9時 1/2: (土) 9時 1/18 (月) 1/18 (1/18 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 親子リズム講座	2/6世·7旧 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時 2/13出 13時半~16時 2/14日 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時 2/16(火)	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが導 (2000円) パソコンの基本 作を学ぶ (4080円) より良ら方円) より良き方円) アケビのつるで籠 (800円) 音楽にチーリのであるで (800円) 音楽にチーリーので (1600円) 骨盤体操など	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 7人 ※20歳以上の女性 15人 ※20歳以上の女性 20組 	1/19 9時 1/2: 9時 1/18 (月) (月) (月) (月) (月) (月) (月) (月)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 親子リズム講座 とりょう保育園子育て支援セ	2/6世·7旧 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時 2/13出 13時半~16時 2/14日 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時 2/16(火) 10時~11時半	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが導 (2000円) パソコンの基本操 (4080円) より良い人間関係 (2000円) アケビのつるで (800円) 音楽レッチでのつるで (800円) 音楽レッチの (1600円) 骨盤体スなど (2000円)	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 7人 ※20歳以上 の女性 15人 ※20歳以上 の女性 20組 ※25年8/1~ 	1/15 (火) 9時 1/22 (土) 9時 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 9時 2/1 (月) 9時 2/5 (金)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 現子リズム講座 とりょう保育園子育て支援センター(肴町)	2/6世·7旧全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時 2/13世 13時半~16時 2/14日 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時 2/16(火) 10時~11時半 都南公民館	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講話 (無料) 野菜ソムリエが導 (2000円) パソコンの基本操 (4080円) より良い人間関ぶ (4080円) より良方を学ぶ (4080円) アケビのつるで (800円) アケビる (800円) 音楽レッチ円 (1600円) 骨盤テテストしの円) 親子でリズム運動	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 7人 ※20歳以上の女性 15人。以上の女性 20歳以上の女性 20組 ※25年8/1~ま 26年8/1生ま 	1/19 9時 1/22 (出) 9時 1/18 (月) 1/18 (月) 1/14 (水) 10時 2/1 (月) 9時 2/1 (月) 9時 2/1
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 親子リズム講座 とりょう保育園子育て支援センター(肴町) ☎651-8580・624-4103	2/6世·7旧 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時 2/13出 13時半~16時 2/14日 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時 2/16(火) 10時~11時半	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講師 (2000円) パソムリエが導 (2000円) パソコンの基本 (4080円) より良き方円) よりいたを学 (2000円) アケ作る (800円) 音(800円) 音(800円) 音(800円) 音がよりでである。 (1600円) 骨盤テストレックでリズム (2000円) 親子といいではでいる。 (2000円) 親子といいではでいる。 (2000円) 親子といいではでいる。 (2000円) 親子といいではいい。 (2000円)	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 7人 ※20歳以上 の女性 15人 ※20歳以上 の女性 20組 ※25年8/1~ 	1/19 9時 1/22 9時 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 9時 2/1 (月) 9時 2/1 (月) 9時 2/1 (月)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 親子リズム講座 とりょう保育園子育て支援センター(肴町) ☎651-8580・624-4103 からだをリフレッシュ!	2/6世・7回 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7回 10時~12時 2/13世・14回 全2回 10時~16時 2/13世 13時半~16時 2/14回 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時 2/16似 10時~11時半 都南公民館 (永井24)	ワードとエクセルの基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川湾 (5160円) 南部利剛と徳川彦 (無料) 野菜料理作りを開発 (2000円) パソコンぶ (4080円) より見きののののである (800円) でする (800円) でする (800円) でする (800円) でもる (800円) でもの (1600円) 骨盤テンのでした (2000円) ポンショガの要 を無料) アレエッ ヨガの要	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 7人 ※小学生以上 7人 ※0女性 15人 ※回数 ※回	1/19 9時 1/2 (出) 9時 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 1/20 (水) 10時 2/1 (月) 9時 2/1 (月) 9時 1/18 1/18
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 親子リズム講座 とりょう保育園子育て支援センター(肴町) ☎651-8580・624-4103	2/6世·7旧全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時 2/13世 13時半~16時 2/14日 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時 2/16(火) 10時~11時半 都南公民館	ワードとエクセル の基本を学ぶ (5160円) 南部利剛と徳川慶 喜についての講師 (2000円) パソムリエが導 (2000円) パソコンの基本 (4080円) より良き方円) よりいたを学 (2000円) アケ作る (800円) 音(800円) 音(800円) 音(800円) 音がよりでである。 (1600円) 骨盤テストレックでリズム (2000円) 親子といいではでいる。 (2000円) 親子といいではでいる。 (2000円) 親子といいではでいる。 (2000円) 親子といいではいい。 (2000円)	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 7人 ※20歳以上の女性 15人。以上の女性 20歳以上の女性 20組 ※25年8/1~ま 26年8/1生ま 	1/19 9時 1/22 9時 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/19 (月) 9時 2/1 (月) 9時 2/1 (月) 9時 1/18 (月) 9時 1/18 (月) 1/18 (1/18 (1/18)
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 親子リズム講座 とりょう保育園子育て支援センター(肴町) ☎651-8580・624-4103 からだをリフレッシュ! ポルドブラ	2/6世·7旧全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7日 10時~12時 2/13世·14日 全2回 10時~16時 2/13出 13時半~16時 2/14日 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時 2/16以 10時~11時半 都南公民館 (永井24)	ワードとエクセルの基本を(5160円) 南部利剛と徳川 京部利剛と徳川 京部利剛と徳川 京部利剛と徳川 京本(2000円) パソムリを学(2000円) パソコンぶ (4080円) よりいるでのののである。 (2000円) アケ作る(800円) アケ作る(800円) ででものでである。 (800円) 音をレッの合連のででして、 (1600円) 骨盤ラス円)ズム (2000円) 親楽によりでして、 (2000円) 親子というでして、 (2000円) 親子というである。 (2000円) 親子というである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) 現立のである。 (2000円) によりである。 (2000円)	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 7人 ※小学生以上 7人 ※0女性 15人 ※回数 ※回	1/19 9時 1/22 (出) 9時 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 1/20 (水) 10時 2/1 (月) 9時 2/1 (月) 9時 1/18 1/19 1/19
かんたん!ワード&エクセル 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354 金野静一特別講座 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 伝統野菜で健康料理教室 盛岡手づくり村 (繋字尾入野) ☎689-2201 はじめてのパソコン教室 西部公民館(南青山町) ☎643-2288 ビジネス能力アップ講座〜仕事のできる「私」になろう〜 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600 カゴ作り教室 遺跡の学び館(本宮字荒屋) ☎635-6600 コリオストレッチ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 骨盤エクササイズ アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212 親子リズム講座 とりょう保育園 とりょう保育町) ☎651-8580・624-4103 からだをリフレッシュ! ポルドブラ サンライフ盛岡(仙北二)	2/6世・7回 全2回 10時~16時 2/6世 13時半~15時半 2/7回 10時~12時 2/13世・14回 全2回 10時~16時 2/13世 13時半~16時 2/14回 9時半~12時 2/15~29 月曜、全3回 10時半~11時半 2/15~29 月曜、全3回 19時~20時 2/16以 10時~11時半 都南公民館 (永井24)	ワードとマッ (5160円) 南喜に(無料) 野菜料理作りの基本(2000円) パソムリを (2000円) パソムリを (2000円) パソカリを (2000円) ポート (4080円) よりいで (4080円) よりいで (2000円) アケ作る (800円) ででも (800円) 音トレック でで リガ (1600円) 日か (2000円) でで リガ (2000円) 親楽 (2000円) 親子楽 (2000円) 親子楽 (2000円) 親子楽 (2000円) 親子 (2000円) 現本 (2000円) 親子	 ※18歳以上 80人 20人 16人 15人 7人 ※少学生以上 7人 ※20歳以上 0女性 15人 ※20目 ※25年8/1とまれの子と保護者 20人 	1/19 9時 1/2: 9時 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/18 (月) 1/19 (1/19 (1/19)

診療時間/月曜日~土曜日 9:00~18:00(日曜定休)

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。

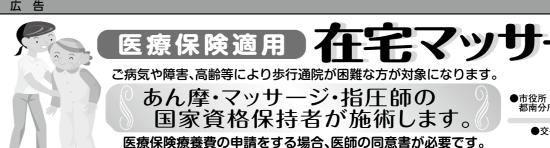
講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	円容 (受講料・費用)	定員 (※対象)	甲込 開始
ベビーダンス教室 アイスアリーナ(本宮五) ☎658-1212	2/17~3/16 水曜、全5回 10時~11時半		20組※首が	2/2 火 10時
たまにフィットネス60 アイスアリーナ(本宮五) な 658-1212	2/17/x)・24/x) 全2回、14時~15時 2/17/x)・24/x)、全2 回、19時~20時15分	背中と腰のストレッチ(1500円) ピラテスの基本を 学ぶ(1800円)	各10人 ※20歳以上 の女性	2/1 (月) 9時
初心者スケート教室 アイスリンク (本宮五) ☎601-5001	2/17(水)~19(金) 全3回 16時半~18時	スケートの基礎を 学ぶ (3240円)	小学生は50 人、中学生~ 60歳は30人	1/20 冰 10時
こんにちはママさん講座 「あんあんコース」 とりょう保育園子育て支援センター(肴町) ☎651-8580・624-4103	2/18(米)·25(米) 全2回、9時50分 ~11時半 西部公民館 (南青山町)	育児・離乳食のアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など(100円)	25組 ※27年7/1 ~9/30生ま れの子と保護 者	1 /22 金 10時
ボルダリング体験会 国体推進局競技運営課 ☎603-8026	2/20仕 9時半~12時 運動公園 (みたけー)	希望郷いわて国体開催競技の「ボルダリング」を体験 (無料)	20人 ※小学3年~ 中学生	1 /20 (水) 10時
ゆらっくす アイスアリーナ (本宮五) ☎658-1212	2/23以 10時半~11時半	椅子などに座った ままのヨガやピラ テス (500円)	10人 ※20歳以上 の女性	2/1 (月) 9時
アンチエイジング体操体験講座 上田公民館 (上田四) ☎654-2333	2/27生) 10時~11時半	若々しい体づくり のための運動や姿 勢を学ぶ (100円)	20人 ※女性	1/20 冰 10時
春をさきどりフラワーアレン ジメント サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	2/27生) 13時半~15時半	プリザーブドフラワ ーでティーカップ を飾る (2500円)	10人	1 /20 冰 14時
災害から身を守る 渋民公民館(玉山区渋民) ☎683-2354	2/28回 13時~16時	災害時のけがの対 処について学ぶ (52円)	20人	2/5 金 9時

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 各講座の係へ郵送してください。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
市産大豆 (南部白目) を使ったみそ作り体験講座 1000000000000000000000000000000000000	2/5 億 13時~15時半 飯岡農業構造改善セ ンター (下飯岡8)	みそ作り体験とかま 焼きの調理・試食 (320円) ※みその 持ち帰り可	8人	1/27 (水)
「11ぴきのねことあほうどり」を読みCOOK! 毎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	2/13仕) 10時~12時半	読み聞かせと調理、 試食、シニア野菜ソム リエによる講話 (1組 800円。保険料別途)		2/2 (火)
てがみシアター 〜手紙の朗読を聴く〜 ®020-0871中ノ橋通一丁目1-10 盛岡てがみ館☎604-3302	2/14回 14時~15時	I B C岩手放送の大 塚富夫さんが手紙を 朗読 (入館料が必要)	60人	2/1 (月)
シニア元気教室 〒020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	2/24例 13時半~15時半	スマートフォンの基本 操作から便利な使い 方までを学ぶ (無料)	20人 ※60歳以上	2/11 (末)
こころを豊かにする講座 〒020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	2/26~3/11 金曜、全3回 10時~12時	講話や苔玉作り、サロンコンサート (500円。材料費実費)	30人	2/16 火)
旧南部家別邸で味わう ~歴史と弦楽のハーモニー~ ®020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	2/27仕) 15時半~17時	いわてフィルハーモ ニーオーケストラの 演奏など (無料)	30人	2/14 (E)
古代中世・陸奥物語 ®020-0023内丸 1-50 もりおか歴史文化館 681-2100	2/28回 13時半~15時半	元県立博物館長の金 野静一さんが平泉文化 について講演 (無料)	50人	2/8 (用)

※講座情報は8ページに続きます ∅





●市役所 ●見前中 都南分庁舎

●交番

レイス治療院



北上市村崎野7丁目74-14 TEL0197-68-2342

6 [広報もりおか 28.1.15]

受付時間:9時15分~9時半