



各種講座情報



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。

7桁の数字：広報ID
【注】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
バス：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
らくらく姿勢改善 市立武道館(住吉町) ☎654-6801	①8/22～10/31 火曜、全11回 ②8/25～10/27 金曜、全10回 10時～11時半	姿勢を改善する エクササイズ(① 6000円②7500円) ※友人・夫婦で参 加の場合割引あり	各15人	7/19 (火) 12時
大船渡市、震災と復興 乙部地区公民館(乙部6) ☎696-2081	8/24(木)8時45分 ～17時、大船渡市 街地など バ	被災地域で現地ガ イドから体験談を 聞く(2010年)	25人 ※高校生を除 く18歳以上	7/24 (月) 9時
MORIガール&ママの食育レ ッスン 健康増進課(神明町) ☎603-8305	8/24(木) 10時～13時	女子力アップた めの食事の話や郷 土料理の調理実習 (無料)	20人 ※概ね20～39 歳の女性(妊 産婦を除く) 【初回】1歳以 上※10人まで	7/27 (木) 9時
講演会「認知症の妻を介護して ～しなやかに生きる男の出演」 市社会福祉協議会(若岡町) ☎651-1000	8/25(金) 13時半～15時半 プラザおでって (中ノ橋通一)	認知症の人と家族 の会 小野寺珍宏 氏の講演 (無料)	50人 ※認知症や要 介護1以上の高 齢者などを介 護している人	7/20 (木) 10時
学芸員講座「若手医科大学と 先人たち」 先人記念館(本宮字蛇屋敷) ☎659-3338	8/26(土) 13時半～14時半	若手医科大に関連 する先人につい て、学芸員が紹介 (無料)	50人	7/22 (土) 9時
ここちよい音の世界 はじめてのオカリナ体験 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	8/28(月) 10時～11時半	オカリナの演奏を 体験 (500円)	10人	7/19 (火) 10時
創業スクール 盛岡商工会議所(清水町) ☎624-5880	9/2～23の土曜 と9/3(日)、全5回 9時～16時	創業に必要な計画 策定などについて 学ぶ(無料)	30人 ※4回以上受 講できる人	7/18 (火) 9時
オペラ鑑賞講座 Vivaldiオペラ14 キャラホール(永井24) ☎637-6611	9/8(火)・20(水)・ 10/3(金)・13(土)・ 25(日)※、全5回 19時～20時半	「こらもり」を中 心にオペラの魅力 に触れる (2000円)	80人	8/3 (木) 10時
市立総合プールの各種講座 市立総合プール(本宮五) ☎634-0450	8/21(月)から10/7(土)まで、スポーツ英会話教室やフィット ネス教室、水泳教室などを開催。申込開始は8/6(日)。教室 によって時間が異なります。詳しくは、同プールへ問い合 わせるか、同プールのホームページをご覧ください			

中央通勤劣青少年ホームの体験講座(電話で申し込む講座)
【主催・会場】中央通勤劣青少年ホーム(中央通三) ☎623-2701
【対象】35歳未満の勤労者(求職中含む)
【申込開始】7/18(火)12時※詳しくは同ホームのホームページをご覧ください

講座名	期間・曜日・回数	定員	費用など
ベビーマッサージ	8/5(土) 13時半～15時半	10組	【対象】首の据わった生後3 カ月～12カ月の子と保護者
女性のための防犯講座 ～危険から身を守るために～ 夏のごちそう種 ～冷やし担々種など～	8/23(水) 19時～21時 8/10(木) 19時～21時	20人 10人	護身法あり、筆記用具持参 700円
レーザークラフト ペンケースを作ろう	8/17～8/31、木曜 全3回、19時～21時	6人	2600円
誰でも作れる本格インドカレー ぶきっちょさんのサタデー イットクッキング	8/18(金)19時～21時 8/19(土) 17時～19時	10人 11人	800円 600円
キラリと光る仕事の進め方 ～コミュニケーションの基本～	8/21(月)・8/28(月) 全2回、19時～21時	15人	筆記用具持参
楽しいスラックライン※	8/25・9/1、金曜 全2回、19時～21時	15人	室内用運動靴持参

※会場は桜城小体育館(大通三)

盛岡体育館(上田三)の各種教室(電話☎652-8855で申し込み)
【申込開始】7/19(水)9時☆は10時

教室名	日時	内容(受講料・費用)	定員(※対象)
夏休み器械体操	7/31(月)～8/2(水)全3回 ①10時～11時 ②11時15分～12時15分	体操の基本技術を身に付 ける (各3000円)	各15人 ※①年中・年長②小 学校1～2年生
アロマでリラク クスヨガ☆	8/24～10/26 木曜、全8回 13時15分～14時15分	アロマの香りを楽しみ ながらヨガをすることで心 と体のバランスを整える (5760円)	15人
楽々エアロピク ス☆	8/24～10/26 木曜、全8回 14時半～15時半	エアロピクスの動作でジ ェイブアップ (5760円)	15人 ※女性のみ
ピラティス	8/28～10/23 月曜、全6回 ①10時～11時 ②19時～20時	姿勢改善、体のゆがみを 矯正するエクササイズ (各4320円)	各20人 ※①18歳以上(高校 生を除く)②16歳以 上

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)
夏休み特別企画工作教室 盛岡手づくり村(繁字尾入野) ☎689-2201	7/15(土)～8/20(日) 9時～16時	木工や蒔細工、機織り、とんぼ玉 など8種類の工作教室 (各800～2500円)
岩手ろうあ運動のあゆみ 県聴覚障害者協会盛岡支部 ☎635-4836(FAX兼)	7/17(月) 10時～11時半 アイーナ(盛岡駅西通一)	岩手ろうあ運動についての講演 (無料) ※聴覚障がい者と関係者の人が対象
認知症サポーター養成講座 長寿社会課 ☎613-8144	7/26(水)14時～15時半 都南公民館(永井24)	認知症の症状や対応の仕方につ いて学ぶ。受講者にオレンジリ ングを配布(無料)
～ゆうゆう学舎～もりおか老 人大学(公開講座) 長寿社会課内、同大事務局 ☎603-8003	7/28(金) 13時半～15時半 市民文化ホール(盛岡駅 西通二)	「合唱ってすばらしい!」と題し た盛岡二高音楽部による合唱 (無料)
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	7/29(土) 10時～12時と13時～ 15時、全2回※開催時 間内で随時受け付け	パソコンやタブレットのお悩み相 談会 (500円)
古代史講座 「北天の雄アテルイ」 西部公民館(南青山町) ☎643-2288	8/19(土)・26(土)・9(日) の10時～12時と9/16(日) の9時～16時、全4回	アテルイの生涯を学ぶ。9/16はバ ス見学で定員30人※8/19に抽選 (500円※9/16参加は別途2000 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15～25人。開始10分前から先着順【費用】無料※タオル持参

日時	会場
7/21(金)・8/4(金)、13時半～15時半	青山老人福祉センター(青山三)
7/22(土)・8/8(火)、10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
7/25(火)13時半～15時半	みたけ老人福祉センター(みたけ三)
7/27(木)10時～12時	都南老人福祉センター(湯沢1)
7/28(金)10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)

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
Waの日に森あそび～ ☎020-0884神明町1-24 ハートフルワークいわて ☎623-6509	8/8(火) 9時半～15時 外山森林公園(数 川字大の平) バ	森に親しむ遊びや 森の素材を活用し たクラブ作りな ど(1人1000円)	30人 ※小学生と保 護者(全員の名 前とバス利用 の有無も記入)	7/31 (月)
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	8/9(水) 9時～15時半 都南つどいの森 (湯沢1) バ	イワナのつかみ取 りや流しうめん、 森林学習を体験 (1300円)	20人 ※小学生	7/26 (水)

●市営住宅の入居者募集

市は、市営住宅の入居者を表のとおり募集します。【入
居可能日】9月1日(金)【入居資格】次の全てに該当する人
①住宅に困っている②世帯の収入月額が法定の基準内
である③住民税を滞納していない④過去に市営住宅に入居
した際に家賃などを滞納しなかった⑤本人や同居する人が
暴力団員でない※入居の際には連帯保証人と家賃3カ月
分の敷金が必要【申し込み】7月20日(水)～26日(火)9時～
17時、市営住宅指定管理センター(中ノ橋通一、106ビル
9階)で受け付け。本人が同居する家族(単身者は本人)
が手続きしてください。応募多数の場合は抽選。申込用紙
は、同センターと市役所別館8階の建築住宅課、同本館1
階の窓口案内所、各支所・出張所に備え付けてます【問】同
センター☎622-7030【広報ID】1017768

<応募できる世帯について>
高：60歳以上の人がある世帯(単身者含む)
障：身体障害者手帳4級以上の障がいのある人が
いる世帯(単身者含む)
単身：高・障に該当せず、同居者がいない人
一般：高・障に該当しない世帯
※1：下肢または体幹が2級以上の身体障害者手
帳を持ち、車いすを常用する人がいる世帯
(単身者含む)

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
区界高原探訪(☆) ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	8/11(金) 9時～15時15分	かぶと山急登 コ ースやロングトレッ キング※やぶ漕ぎあり (1人1000円)	30人 ※主に小学4 年生以上とそ の家族	7/28 (金)
文学鑑賞講座「方丈記」を読 む～人と橋と～ ☎020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	8/18～9/1 金曜、全3回 10時～12時	鴨長明が生きた時 代背景と人生観に 迫る (500円)	30人	8/8 (火)
アウトドア・イン区界 ～夏の巻～(☆) ☎028-2631宮古市区界2-111 区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048	8/19(土) 8時45分～16時	源流登りやかぶと 山登山、水晶探し (800円)	10組※全体で 30人 小・中学生とそ の保護者	8/3 (木)
英語通訳講座 ☎020-8530内丸12-2 盛岡国際交流協会 ☎626-7524	8/23～10/4(8 /30除く)、水曜 全6回、18時半～ 20時、プラザおで って(中ノ橋通一)	プロの通訳者から 英語通訳の心構 え・実践的通訳を 学ぶ (3000円)	20人 ※日常英会話 ができる人	7/31 (月)
はじめてのスマホ体験講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	8/23(火) 13時半～15時半	スマートフォンの 操作方法などを解 説(無料)	20人※スマホ の購入を考 えている50歳以上	8/15 (火)
古典文学入門講座 ☎020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	8/25～9/22 金曜、全5回 9時半～11時半	【興の細道】を読 み解く (1000円)	40人	8/15 (火)
地元学講座「盛岡と川～ゆか り史跡・短歌・歴史を巡る」 ☎020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	①8/29②9/5③ 9/12、火曜、全3 回、9時半～11時半 ①石川啄木記念館 (渋民字渋民) ②志波城古代公園 (上鹿妻五兵衛 新田) ③もりおか歴史文化 館(内丸) バ	北上川と雫石川、 中津川の、「川 という視点から盛 岡の魅力を再発見 する (500円※保険料 別途)	20人	8/18 (金)
駒ヶ岳登山(金ケ崎町) ☎028-4132渋民字鶴塚55 渋民公民館☎683-2354	9/3(日) 6時半～18時20分 バ	金ケ崎町から駒ヶ 岳登山※都南公 民館との合同講座 (1100円)	20人 ※18歳以上	8/10 (木)
啄木学級郷土講座 ☎028-4132渋民字渋民9 石川啄木記念館☎683-2315	9/3(日) 13時～16時 ※無料シャトルバ ス利用の有無も記 入 バ	大塚富夫アウン サナーによる啄木 作品の朗読など (1500円)	50人	8/25 (金)
布ぞうり教室 ☎020-0134青山町6-1 西部公民館☎643-2288	9/5(火)・9/12 (火)・9/26(火)、全 3回 13時半～15時半	古いタオルなどを 使って、自分だけ の布草履を作る (600円)	20人	8/18 (金)
啄木を訪ねる道ウォーク ☎028-4132渋民字渋民9 石川啄木記念館☎683-2315	9/9(土) 9時15分～14時 40分※JR盛岡駅 啄木歌碑前集合	市中心部の啄木ゆ かりの地を解説付 きで訪ねる (1500円)	20人	9/1 (金)

☆印の講座は62円の通常はがきで申し込み。交通手段と食物アレルギーの有無、子どもの学校名、学年も記入



表 入居者を募集する市営住宅	住宅名(所在地)	応募できる世帯 高・障 単身 一般	階数	戸数	家賃	間取り
谷地頭アパート(厨川五)		○ ○ ○	5階	1戸	1万1300円～2万2200円	6・4.5・3・DK
		○ ○ ○	5階	1戸	1万3300円～2万6200円	6・4.5・3・DK
		○ ○ ○	1階	1戸	1万8500円～3万6400円	
北厨川アパート(厨川二)		○ ○ ○	2階	1戸	1万8200円～3万5800円	6・6・4.5・DK
		○ ○ ○	1階	1戸	1万6800円～3万3000円	
		○ ○ ○	5階	1戸	1万6800円～3万3000円	
月が丘アパート(月が丘三) (エレベーター付き)		○ ○ ○	3階	1戸	2万3100円～4万5300円	6・7・DK
青山三丁目アパート(青山三) (エレベーター付き)		中学生以下が 2人以上いる	1～ 4階	8戸	2万9300円～5万7600円	6.1・6.3・6.4 ・DK
		中学生以下が 1人以上いる	2～ 4階	4戸	2万2200円～4万3500円	6.6・6.6・DK
		車いす常用 ※1	1階	1戸	2万5400円～4万9800円	6.5・5.7・DK
青山一丁目アパート(青山一) 前九年アパート(前九年三) 仙北西アパート(仙北一) 見前アパート(東見前9) 柿の木アパート(西見前12) 大ケ生(乙部22)		○ ○ ○	4階	2戸	2万3000円～5万3700円	8・6・5・DK
		○ ○ ○	3階	1戸	1万7900円～3万5100円	6・6・4.5・DK
		○ ○ ○	4階	1戸	2万1300円～4万1900円	8・6・5・DK
夏間木第3回地(好摩字夏間木)		○ ○ ○	1階	1戸	2万7400円～5万3800円	8・6・6・DK
		○ ○ ○	1階	1戸	2万3000円～4万5100円	6・6・6・DK
		○ ○ ○	平屋	1戸	1万5700円～3万900円	6・6・6・DK
盛岡駅西通アパート(盛岡駅西通一)		○ ○ ○	2階	1戸	1万6400円～3万2200円	6・6・6・DK

盛岡駅西通アパート(盛岡駅西通一)は随時募集しています