



## お知らせ版 目次

- 1 イベント情報  
まちを支える人たち
- 2~3 健康ひろば
- 4~5 子育て情報ひろばなど
- 6~7 もりおかインフォ、  
救急医療体制
- 8 イベント情報

発行：盛岡市 020-8530盛岡市内丸12-2  
 編集：市長公室広聴広報課 019-651-4111 (代表)  
 019-613-8369 (直通) ファクス：019-622-6211  
 info@city.morioka.iwate.jp 発行部数：14万3700部  
 ※市内全世帯に配布しています

## イベント情報ピックアップ

### 年に一度のまちなか収穫祭！ 市農業まつり

盛岡産の新鮮な野菜や肉、「盛岡の美味しいもんアンバサダー」認定メニューの販売の他、もりおか短角牛などの振る舞い、中津川河川敷でのバーベキュー(1人前1000円、予約不要)、表1のステージイベントなど、楽しい催しが盛りだくさん！

- 🕒 10月26日(土)・27日(日)、10時～15時※27日は9時から
- 📍 もりおか歴史文化館前広場(内丸)など
- ☎ 農政課内、市農業まつり実行委員会 ☎626-7540 ID 1028406

表1 市農業まつりのステージイベントの内容など

期日	時間	内容
10/26 (土)	10時～	オープニング、くりやがわ保育園の子どもたちによるダンス、餅まき
	11時～	城南小特設金管バンドクラブの演奏
	11時50分～	愛宕火防太鼓
	12時半～	シンガーソングライターの田口友善さんによる演奏
10/27 (日)	13時半～	城西中特設合唱部による合唱
	9時～	オープニング
	10時半～	岩手珠算学院
	11時半～	愛宕火防太鼓
	12時半～	チームバトントワーズ
14時20分～	フィナーレ、お菓子まきなど	

### 即位礼正殿の儀の祝日 施設の無料開放

10月22日(火)の天皇陛下即位を祝うとともに皇后陛下のゆかりの地である盛岡市の施設を、表2のとおり無料開放します。一部の施設では、皇后陛下の曾祖父、山屋他人や即位の儀にちなんだ展示をします。

- ☎ 歴史文化課 ☎639-9067 ID 1028564

### 玉山地域公民館まつり

生け花や写真、絵画、陶芸などの作品展示の他、合唱や舞踏などの舞台発表をします。お茶席やフリーマーケットもあります。

- 🕒 11月2日(土)・3日(日)、10時半～15時半
- 📍 渋民公民館・姫神ホール(渋民字鶴塚)
- ☎ 同公民館 ☎683-2354 ID 1028563

### 西部公民館祭

同公民館で活動しているサークルによる展示やステージ発表。チャリティバザーやこども囲碁教室なども開催します！

- 🕒 11月8日(金)～10日(日)、9時～16時※10日は15時まで
- 📍 西部公民館(南青山町)
- ☎ 同公民館 ☎643-2288 ID 1028540

表2 10月22日に無料開放する施設と関連イベント  
対象施設など

<b>もりおか歴史文化館</b> (内丸) ☎681-2100 🕒 9時～19時※11/1(金)～来年3/31(火)は18時まで ■歴史常設展示 42代当主の南部利祥を中心に、皇室と南部家の歴史的関係を紹介 🕒 来年1/20(月)まで
<b>先人記念館</b> (本宮字蛇屋敷) ☎659-3338 🕒 9時～17時
<b>原敬記念館</b> (本宮四) ☎636-1192 🕒 9時～17時 ■特別収蔵資料展「原敬と皇室」 原敬と皇室(主に明治天皇・大正天皇・昭和天皇)との関係を物語る収蔵資料を公開 🕒 11/24(日)まで
<b>石川啄木記念館</b> (渋民字渋民) ☎683-2315 🕒 9時～17時
<b>盛岡てがみ館</b> (中ノ橋通一) ☎604-3302 🕒 9時～18時 ■特別展「山屋他人と皇后雅子さま」 山屋他人の手紙と皇后雅子さまの写真などを紹介 🕒 来年2/26(木)まで ▶ギャラリートーク 新渡戸基金の藤井茂理事長が講演 🕒 10/22(火)10時半～11時半
<b>子ども科学館</b> (本宮字蛇屋敷) ☎634-1171 🕒 9時～16時半※プラネタリウムを除く
<b>遺跡の学び館</b> (本宮字荒屋) ☎635-6600 🕒 9時～17時※研修室・体験学習室を除く

イベント情報は8ページへ続く

## まちを支える人たち



第6回  
津志田小学校区  
盛岡市少年指導員

もうりょうけいこ  
舞良敬子さん = 津志田町二 =

### 子どもたちが楽しんで学ぶ場を、大切にしたい！

8年前に少年指導員になった舞良さん。3人の子育て経験と、子ども会育成会の会長としての活動が、子ども会行事をサポートする「少年指導員」に生かせるのではないかと思ったことがきっかけです。現在、市には153人の少年指導員がおり、舞良さんは津志田小学校区にいる4人の指導員と活動しています。「一口に指導員と言っても、スポーツが得意な人、工作が得意な人…というように得意分野が異なります。この

ことが、子ども会行事の幅を広げることにつながります。子どもたちにいろいろな経験をしてほしいので、私も、今まで経験したことのない登山やキャンプなどの講習会に参加し、知識を増やすようにしています」と、精力的に取り組んでいます。「少年指導員は、子ども会の活動を通して、子どもたちの『楽しんで学ぶ場』のニーズに応えるため、日々、自己研さんを積んでいます。気軽に相談してほしいですね」と力強く語りました。

地域活動やボランティア活動などで、まちづくりに関わる人たちを紹介します



▼登山などの講習会に参加する舞良さん



### <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※右記を参照 🗨️ 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 ID 広報ID

市公式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。

※申し込み方法(定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け)  
 電話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付け  
 はがき/往復はがき：①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選  
 ファクス：上記①～⑥と⑦ファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

# 健康ひろば

## 高齢者のインフルエンザ予防接種 保健予防課 ☎603-8307

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

### ■接種費用の補助

次に該当する人が、期間中に予防接種を受ける場合、接種費用の補助があります。

▶65歳以上、または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級を持つ人（接種時に手帳を持参）：1回に限り1500円で予防接種を受けられます。※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料金が無料になります。事前に同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のいずれかで申請してください

☎ 11月1日(金)～来年1月31日(金)  
ID 1006517

表1 健康づくり! マッサージ等指導教室の日程など※タオル持参

期日	時間	会場
10/21(月)・11/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
10/23(水)	10時～12時	仁王老人福祉センター(名須川町)
10/25(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)
10/29(火)・11/9(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
11/15(金)	13時30分～15時30分	青山地区活動センター(青山三)

表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程など※上履きとタオル、飲み物持参

期日	時間	会場	定員
11/5(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一)	20人
11/6(水)	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	
11/7(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	
11/11(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	80人
11/12(火)	10時～11時半	イオンスーパーセンター渋民店(渋民字鶴飼)	
	10時～12時	青山地区活動センター(青山三)	
11/13(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	20人
11/14(木)	13時半～15時	土洲地区活動センター(前潟四)	
	10時～11時半	就業改善センター(好摩字野中)	
11/19(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	50人
	13時半～15時半	カワトク7階(菜園一)	
11/20(水)	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	
11/25(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	20人
11/26(火)	10時～11時半	ユートランド姫神(下田字生出)	
11/27(水)	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	
11/28(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)	

## 健康づくり! マッサージ等指導教室 長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師による軽体操の指導とマッサージを受けられます。

☎☎ 表1のとおり  
☎各20人※60歳以上 ID 1003805

## 元気はなまる筋力アップ教室 長寿社会課 ☎613-8144

足腰を丈夫に保つための筋力アップ体操と講話。

☎☎☎ 表2のとおり※65歳以上  
☎無料※会場により保険料がかかる場合があります ID 1003803



過去の教室の様子

## ラジオ体操活用術 健康増進課 ☎603-8305

体操の効果をアップさせる、ラジオ体操の正しい動きを学びます。

☎ 11月8日(金)13時半～15時  
☎高松地区保健センター(上田字毛)

無森) ☎ 25人  
☎ 電話: 10月21日(月)10時から

## つどいの森で健康づくり 都南老人福祉センター ☎638-1122

■健康教室  
おおむね60歳以上の人を対象に、表3の健康教室を開催します。

☎ 10時半～11時半  
☎同センター(湯沢1)  
☎各20人※医師からの運動制限がある人は参加できません  
☎ 電話: 10月18日(金)10時から

表3 つどいの森 健康教室の日程など

期日	教室名	費用
11/1(金)	リフレッシュ体操教室	無料
11/14(木)	かんたんコロコロ つどりん教室	500円
11/21(木)	アロマで癒しヨガ	
11/29(金)	ピラテス体操教室	

## ■市長杯グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフを通して健康増進を図ります。

☎ 11月7日(木)8時半～14時  
☎ つどいの森特設コース(湯沢1)  
☎ 100人※60歳以上 ¥ 2000円  
☎ 電話: 10月18日(金)10時から31日(木)17時まで

## 乙部地区公民館まつり・健康まつり 乙部地区公民館 ☎696-2081

同館で活動する団体の作品展示や舞台発表のほか、体脂肪・血圧測定、健康教室「レインボー体操」など。

☎ 11月3日(日)9時40分～14時半  
☎ 同館(乙部6)

## おいしく減塩! 夜の料理教室・秋 都南公民館 ☎637-6611

新鮮な秋の食材を使って、減塩でもおいしい時短料理を学びます。

☎ 11月26日(火)18時半～20時半  
☎ 都南公民館(永井24)  
☎ 20人 ¥ 750円  
☎ 電話・窓口: 10月23日(火)10時から11月21日(木)17時まで  
ID 1028561

## 玄米にぎにぎ健康体操 乙部地区公民館 ☎696-2081

玄米と布で作った棒を使って、簡単な

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

ストレッチや筋力トレーニングを行います。

☎ 11月22日(金)10時～12時  
☎ 乙部農業構造改善センター(乙部6)  
☎ 15人 ¥ 24円  
☎ 電話: 11月5日(火)10時から

## 差がつく朝ごはん 健康保険課 ☎613-8436

生活習慣病予防や代謝アップに役立つ朝食メニューの調理実習と講話。

☎ 11月26日(火)10時～13時  
☎ 西部公民館(南青山町)  
☎ 15人※74歳以下の市国民健康保険加入者  
☎ 電話: 10月18日(金)10時から

## 家族介護者リフレッシュ交流会

①地域包括支援センター川久保 ☎635-1682  
②みたけ・北厨川域包括支援センター ☎648-8834

①簡単にできるおいしい介護食②介護者が知っておきたい薬の知識についての講演と参加者同士の交流会。

☎ 11月12日(火)①10時半～14時②13時半～15時  
☎ ①地域福祉センター(手代森14)②みたけ老人福祉センター(みたけ三)  
☎ 各15人※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を介護している家族  
☎ 電話: 11月5日(火)まで  
ID 1006435

## 盛岡大学公開講座 盛岡大学・盛岡大学短期大学部 地域連携センター ☎601-2615

「人生100年時代を生きる～今日から始めよう健康長寿のライフスタイル～」をテーマにした講演。

☎ 11月17日(日)13時～16時  
☎ ホテルメトロポリタン盛岡NEW WING(盛岡駅前北通)  
☎ 200人

## 8020歯科保健大会 盛岡歯科医師会 ☎651-1170

エベレスト登頂達成者の中山岳さんによる「エベレストが僕に教えてくれたこと」と題した講演など。

☎ 11月10日(日)9時50分～11時45分  
☎ アイーナ小田島組☆ほ～る(盛岡駅

西通一)

## 認知症の予防についての講演会 県診療放射線技師会 ☎698-2155

健康運動指導士の菊池広人さんによる「認知症のいろは～誰にでもわかる認知症のお話～」と題した講演など。

☎ 11月10日(日)14時～15時半  
☎ アイーナ県民プラザA、B、C(盛岡駅西通一) ☎ 80人

## 四種混合ワクチンの一部自主回収と抗体検査 阪大微生物病研究会 ☎0120-280-980

同会が製造したジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオを予防するワクチンの一部が、ポリオへの有効成分が承認規格を下回ったため、自主回収されました。回収対象のワクチンでも十分な効果がありますが、抗体検査を希望する人は検査費用を同会が負担します。

☎ 電話: 土・日曜、祝日を除く9時～17時半まで受け付け ID 1028420

## もりおか健康21 プランシリーズ

### ■歯周病とは?

歯周病は口の中の歯周病菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。歯を失う大きな原因となるだけでなく、心臓病や肺炎、骨粗しょう症などの深刻な疾患や低体重児の出産に繋がる恐れがあります。歯周病を予防・改善して健康を保ちましょう。

### ■歯周病になりやすい人の特徴

- ・歯垢がたまりやすい体質
- ・喫煙者
- ・生活習慣が乱れている
- ・ストレスが多い
- ・女性(ホルモンバランスの影響)
- ・歯ぎしりをする
- ・口呼吸が多い
- ・間食が多い
- ・よく噛まずに食べる

## 朝食を食べて体にスイッチオン!

皆さんは健康やダイエットのために「何を食べるか」ばかり気にしていませんか? 実は、食生活には「いつ、どう食べるか」がとても重要です。特に朝食は1日の活動を支える大切な役割があります。目覚めがすっきりしない、朝は頭がさえないという人は、朝食の習慣を見直してみましょう。

### 起きて1時間以内に食べよう!

朝食には体内時計をリセットし、体温を上げ代謝を高める効果があります。起きて1時間以内はさらに効果がアップ! 代謝が上がるとその後の仕事や勉強中に消費されるカロリーが増えます。

### 前日の夕食時間がおいしい朝食のカギ

夜8時以降は体内時計が脂肪をため込む状態に切り替わるため、夜8時までに夕食を食べ終えましょう。早い時間に食べ終えれば、朝は自然とお腹が空いて朝食をおいしく食べることができます。

## 10月はもりおか食育月間です!

### ●朝食には何を食べればいいのか?

●今、朝食を食べていない人  
ご飯や食パンなど、脳のエネルギー源となる糖質を含む主食を取りましょう。甘い菓子パンはあくまでお菓子。主食ではないので注意!

### ●ご飯やパンだけの朝食の人

たんぱく源である魚や肉、卵、大豆製品などの主食をつけましょう。主食だけより体温が上がりやすく、代謝も良くなります。

### ●主食と主菜を朝食に食べている人

野菜やきのこ、海藻などの副菜をプラス! ビタミンやミネラルが抵抗力を高め、疲れやストレスに強い体に。果物や乳製品を加えるとさらに効果的。

### ■朝食と脳のおいしい関係

朝食で脳にエネルギーが補給されると、集中力が上がり、イライラも軽減します。勉強や仕事を頑張るために、バランスの良い朝食を毎日食べましょう!  
(「第三次盛岡市食育推進計画」より)

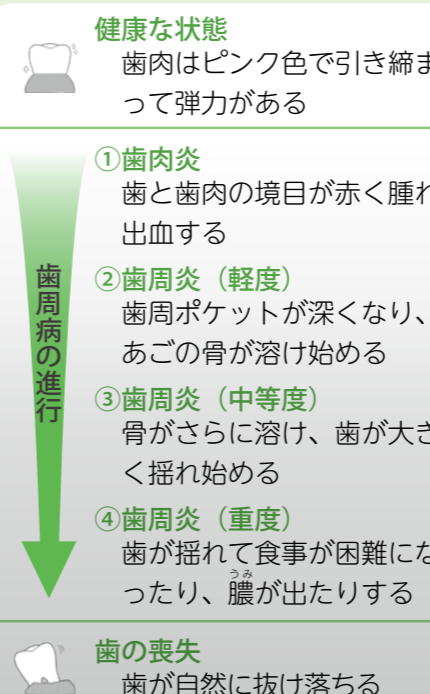
## 朝食を毎日食べる市民の割合(平成30年度)

- ・幼児 90.0%
- ・小学5年生 84.4%
- ・中学2年生 83.7%
- ・大人 86.4%

## お口の健康は歯周病予防から!

### ■歯周病の段階

歯周病は重症化するとあごの骨を溶かし、歯を失ってしまいます。その結果、全身の健康に影響が出ることも。



## 【歯周病セルフチェック】

- ☐歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐口臭がなんとなく気になる
- ☐歯ぐきがやせたとような気がする
- ☐歯の間に食べ物がつまりやすい
- ☐歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混ざることがある
- ☐指でさわるとグラつく歯がある
- ☐歯ぐきから膿が出たことがある
- ☐時々歯が浮くような感じがする
- ☐歯と歯の間の歯茎が三角形ではなく丸みを帯びている部分がある

チェックの数が  
1～2個: 歯周病の可能性あり  
3～5個: 軽度～中等度の歯周病の可能性あり  
6個以上: 歯周病が重症化している疑いあり

歯周病の予防には、定期的に歯科健診を受けることが大切です。歯みがきのチェックや歯石の除去などをしてもらい、お口の健康を保ちましょう!

表 市で実施している歯科健診 ※年度内に1回のみ受診できます

名称	対象者	自己負担額
成人歯科健康診査	40歳～(社会保険本人は除く)	500円
妊産婦歯科健康診査	妊娠中または産後1年以内の人	
後期高齢者医療歯科健診	昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの人	無料

持ち物など詳しくは、市内の指定歯科医療機関へお問い合わせください

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/>

盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル  
盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル  
盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル  
盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル  
盛岡駅前ダイバーシティホテル(2F) 同ダイバーシティホテル

広告

# 介護でお悩みではないですか?

## そよ風

ご本人も、ご家族も、みんな笑顔がいい。

【サービス】 ショートステイ 居宅介護支援 介護付ホーム

介護のことなら「そよ風」におまかせください。

全国296拠点、613事業所に広がる「そよ風」の介護  
お問い合わせ・ご見学のお申し込みは ※2019年6月末現在

0120-384-233 受付時間 9:00～18:00

【事業主体】東証JASDAQ上場 証券コード: 9707  
株式会社 ユニファット リタイアメント・コミュニティ  
〒107-0061 東京都港区北青山2-7-13 プラセオ青山ビル

中屋敷 中屋敷ケアセンターそよ風 向中野 盛岡ケアセンターそよ風 三ツ割 盛岡北ケアコミュニティそよ風

# 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

## 親子向け 子育てを応援

**プレママサロン**  
もりおか子育て応援プラザ  
ma\*mall (マモール) ☎656-8207

出産後の赤ちゃんとの生活や0歳児の発達の話、保育所の入所相談など。  
● 11月5日(木)10時～11時半  
☎ ma\*mall (大通一)  
☎ 6人※初妊婦  
☎ 電話：開催日の前日まで

**マタニティサロン**  
とりょう保育園地域子育て支援センター  
(以下、とりょう支援センター) ☎651-8580

出産後の生活についてのアドバイス。  
● 11月20日(木)10時～11時半  
☎ とりょう保育園(肴町) ☎ 初妊婦  
☎ 同支援センターへ電話予約

**子育てママのリフレッシュ講座**  
西部公民館 ☎643-2288

りんごのおやつ作りとリース作りを楽しみます。  
● ①11月21日(木)・28日(木)、全2回、10時～11時35分  
☎ 同館(南青山町)  
☎ ①16人※乳幼児～小学生の母親  
☎ 2000円 ☎ 電話：10月18日(金)10時から  
☎ 1021374

**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赤ちゃんのお風呂の入れ方を学びます。  
● 11月24日(日)10時～15時  
☎ 市保健所(神明町)  
☎ 36組※来年3月に出産予定の初妊婦と夫 ☎ 電話：11月8日(金)14時から  
☎ 1002116

**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と試食。※グループでの申し込みはお控ください  
● 11月26日(火)10時～12時  
☎ 市保健所(神明町)  
☎ 30組※令和元年7月生まれの子と初めて子育てしている母親

☎ 電話：10月23日(木)14時から  
☎ 1002133

**こんにちはママさん講座「あんあんコース」**  
とりょう支援センター ☎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、母親同士の交流など。  
● 11月28日(木)・12月5日(木)、全2回、10時～11時半  
☎ 都南公民館(永井24)  
☎ 30組※平成31年4月～令和元年6月に生まれた子と保護者  
☎ 100円  
☎ 電話：10月31日(木)10時から

**いいお産の日**  
岩手県助産師会 ☎681-4103

育児用品の手作り体験や子育てに関する悩み相談など。  
● 11月4日(月)12時～15時  
☎ アイーナ4階県民プラザ(盛岡駅西通一)

**親子向け 一緒に楽しもう**

**親子でふれあい遊びや読み聞かせ**  
とりょう支援センター ☎651-8580

● 10時～11時半 ☎ 1002663  
▶**にこにこルーム**  
● ①10月18日(金)・11月19日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、10月24日(木)・11月14日(木)は都南公民館(永井24)  
☎ 3歳以下の子と保護者  
▶**びびよルーム**  
● ①10月25日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、11月12日(火)は高松地区保健センター  
☎ 0歳の子と保護者

**動物に会いに行こう!**  
動物公園 ☎654-8266

☎ 開催場所が動物公園(新庄字下八木田)の場合は、入館料が必要  
■**開園30周年記念写真・ポスター展**  
動物公園の現在までを写真やポスターで振り返ります。  
● 10月26日(出)～11月4日(月)、9時～17時※4日は16時まで

☎ マリオス20階展望室(盛岡駅西通一)

■**移動動物園**  
動物たちが駅前に出張!  
● 10月26日・27日(日)・11月2日(出)～4日、9時～16時 ☎ マリオス3階  
■**動物の心臓の音を聞いてみよう**  
聴診器でウサギやヒヨコの心臓の音を聞きます。  
● 11月2日～4日(月)、12時～13時  
☎ 動物公園



■**リースを作ろう**  
● 11月3日(日)13時半～15時  
☎ 動物公園  
☎ 30人 ☎ 13時20分から動物資料館前で受け付け

**ママとキッズの交流広場たんたん**  
子育てサロンたんたん事務局  
☎623-0465

①ママとキッズのヨガ教室②絵本の読み聞かせ。  
● 10月25日(金)、①10時半～11時20分②11時半～12時  
☎ 杜陵児童センター(清水町)  
☎ ①20組※2～3歳の子と母親  
☎ 電話：10月18日(金)10時から

**お子様連れOK♪ピラティス教室**  
タカヤアリーナ ☎658-1212

他の親子と交流しながら、疲れた体をピラティスでリフレッシュ。  
● 10月29日(火)・11月5日(火)、14日～28日、水曜、全5回、10時～11時  
☎ タカヤアリーナ(本宮五)  
☎ 20組※3歳以下の子と保護者  
☎ 4400円  
☎ 電話：10月18日(金)10時から

**市立保育園(10園)の一斉園開放**  
とりょう支援センター ☎651-8580

● 11月12日(火)・19日(火)、9時半～11時  
☎ 0歳～就学前の子と保護者、妊婦

☎ 「赤ちゃんヨガ」教室  
飯岡地区公民館 ☎637-2270

赤ちゃんとスキンシップをとりながら心と体をヨガでリフレッシュ。  
● 11月15日(金)・22日(金)、全2回、10時～11時  
☎ 飯岡地区保健センター(下飯岡8)  
☎ 10組※首の据わった3～10カ月の子と保護者 ☎ 144円  
☎ 電話：10月24日(木)9時から

**ベビーマッサージ教室**  
盛岡体育館 ☎652-8855

● 11月15日～29日、金曜、全3回、10時半～12時  
☎ 同館(上田三)  
☎ 10組※2カ月～ハイハイ前の子と保護者 ☎ 4416円  
☎ 電話：10月18日(金)10時から

**リズムで遊ぼう!**  
もりおか子育て応援プラザma\*mall  
☎656-8207

● 11月18日(月)10時～10時40分  
☎ ma\*mall(大通一)  
☎ 15組※1歳半～2歳の子と保護者  
☎ 300円 ☎ 電話：開催日の前日まで  
☎ 1020182

**親子向け わくわく体験**

**わくわく運動教室!**  
もりおか子育て応援プラザma\*mall  
☎656-8207

マットを使って楽しく運動をします。  
● 11月1日～22日、金曜、全4回、15時半～16時 ☎ ma\*mall(大通一)  
☎ 8人※3～6歳の子 ☎ 2000円  
☎ 電話：開催日の前日まで

**伝統さんさ踊り子ども発表会**  
盛岡さんさ踊り振興協議会 ☎621-8800

各伝統さんさ踊り保存会に所属する子どもたち約200人が、踊りを披露。  
● 11月4日(月)11時～15時  
☎ キャラホール(永井24)

**子ども科学館へ行こう!**  
子ども科学館 ☎634-1171

表のとおりイベントを開催します。

イベント名	内容(費用)	日時	定員
星の写真展	天文サークルによる「あなたの誕生星座は何?」をテーマとした天体写真の展示	10/27(日)～11/24(日) 9時～16時半	なし
サイエンスショー「『かわる』で科学マジック!」	化学反応などを利用したマジック(展示室入場料が必要)	11/2(出)・4(月)・23(出) 13時～	なし
ワークショップ「プラコップキーホルダー」	プラスチックコップを利用したキーホルダー作り(100円、別途展示室入場料が必要)	11/2(出)・4(月)・10(日)・17(日)・23(出)・24(日) 10時半～12時と14時～15時半	各回30人
ナイトミュージアム ①星空みどころ案内 ②星を見る会 ※悪天候時は中止 ③プラネタリウム ④科学工作	③「ゴッホの夜」(4歳～中学生200円、大人500円) ④ゆらゆらUFO(150円)	11/2(出) ①18時～18時半 ②18時半～20時 ③19時～19時35分 ④18時半～20時	①③160人 ②なし ④30人
中高生による科学実験ショー	盛岡農業高と盛岡第三高、岩手大学附属中の生徒たちによる科学実験ショー(展示室入場料が必要)	11/3(日)、9時50分～10時50分～、11時50分～、12時50分～、13時50分～、14時50分～。1回20分	なし
サイエンス日曜日	各テーマに合ったサイエンスショーと体験コーナーを開催 ①地球と生物の日曜日 ②カミナリを見よう!200分の1スケールで実験 ③レゴロボットの日曜日(展示室入場料が必要)	①11/10、②11/17、③11/24、日曜 サイエンスショーは11時～11時20分と14時～14時20分、体験コーナーは10時半～11時と11時20分～12時、13時～14時	なし
太陽を見る会	太陽投影板と遮光プレートを使い太陽黒点を観察※悪天候時は館内で太陽の解説	11/16(出)・30(出) 13時～15時	なし

## スポーツでリフレッシュ♪

●は、☎ 盛岡体育館(上田三) ☎652-8855 ☎ 電話：10月18日(金)10時から

●**アロマでリラックスヨガ教室**

アロマの香りを楽しみながら、ヨガで心と体のバランスを整えます。  
● ①11月6日～12月18日、水曜、全6回、19時～20時②11月7日～12月26日、木曜、全6回、13時15分～2時15分 ☎ 各20人※女性  
☎ ①②4422円

●**楽々エアロピクス教室**

エアロピクスでシェイプアップ。  
● 11月7日～12月26日、木曜、全6回、14時半～15時半  
☎ 15人※女性 ☎ 4422円

●**月1フィットネス教室**

ボクシングの動きなどで脂肪燃焼やストレス発散。  
● 10月30日(木)19時半～20時半  
☎ 20人※高校生を除く18歳以上  
☎ 550円

**子どもと大人の初心者スケート教室**

スケートの基礎と滑走技術の習得。  
● 10月28日(月)～30日(水)、全3回、17時～18時  
☎ みちのくコカ・コーラボトリングリンク(本宮五) ☎601-5001  
☎ 20人※小学生～60歳未満の初心者  
☎ 3050円  
☎ 電話：10月18日(金)10時から



## 本とのふれあい (♥)は幼児～小学生が対象の催しです。

**市立図書館(高松一)**  
☎661-4343

■**かみしばいのへや(♥)**  
● 10月24日(木)・11月14日(木)、15時半～16時  
■**おはなしのじかん**  
● ①10月26日(出)・11月9日(出)、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上  
■**つくってあそんで子ども図書館まつり(♥)**

身近な材料を使った数種類の工作やゲームをして遊ぶ。  
● 10月27日(日)14時～16時  
☎ 1028505

■**えほんのへや(♥)**  
● 10月31日(木)・11月7日(木)、15時半～16時

■**おはなしころろ**  
● ①11月8日(金)10時20分～11時は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子

と保護者  
**都南図書館(永井24)**  
☎637-3636

■**おとぎのへや(♥)**  
紙芝居と絵本の読み聞かせ。  
● 毎週土曜、14時半～15時



■**だっこのおはなし会**  
わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせ。

● 10月22日(火)10時45分～11時15分  
☎ 4カ月～1歳半の子と保護者

■**指で読む絵本(点訳絵本)の展示**  
● 11月1日(金)～20日(木)

■**おはなしのじかん**

● 11月13日(木)11時～11時半  
☎ 幼児と保護者

**浪民図書館(浪民字鶴塚)**  
☎683-2167

■**えほんのへや(♥)**  
● 11月13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**  
絵本の読み聞かせや手遊びなど。

● 10月23日(木)・11月13日(木)、10時半～11時

☎ 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**  
わらべうたやほかの親子との交流、絵本の読み聞かせなど。  
● ①11月20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

**都南公民館(永井24)**  
☎637-6611

■**子どもシネマランド(♥)**

「ハロウィンの大冒険」と「とうぎちとむじな」、「うしわかまる」を上映。  
● 11月9日(出)10時半～11時半



創業130余年 あなたの街の家族葬 エヴァホール

盛岡市内に8ヶ所の通夜会館 材木町・材木町別館・青山・高松・本町・都南・松園・本宮

葬儀・通夜の専門会館 (株)ふじさわエヴァホール

いつでも事前相談を承っております。お気軽にご相談ください。

各種カード支払い可 ふじさわなら葬儀費用の総額を各種カードでお支払い出来ます。※但し、お布施除く。

年中無休 24時間受付 フリーダイヤル 0120-100784

〒020-0063 盛岡市材木町3-15(永祥院前) TEL019-624-1000

一般財団法人 岩手済生会 三田記念病院

家族教室のご案内 認知症・統合失調症の患者様を支えるご家族や地域の方を対象に11月から3回、家族教室を開催します。参加は無料です。詳細はお電話かホームページで!

●受付時間/8時30分～11時 ●休診日/土曜・日曜・祝日  
●診療時間/8時30分～17時15分 創立記念日 6月18日 年末年始 12月29日～1月3日

Tel 019-624-3251 盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検索 (一財)岩手済生会 盛岡市長町24-7 ☎019-622-7327

# もりおかインフォ

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

■市の推計人口(9月1日現在)  
29万2428人(男:13万8565人、女:15万3863人)  
【対前月比】117人減 【世帯数】13万2806世帯  
ID 1019915 企画調整課 ☎613-8397

## 募集

### Waのまもりおかりース展 リース大賞2019の作品

Waのまもりおかり「絆の輪」  
プロジェクト事務局 ☎623-6509

森林資源や身近な素材で作ったリース作品を募集します。

● 募集期間: 11月26日(火)~30日(土)、10時~17時

● 出品費用: 1作品1500円※小学生以下は無料。1人3作品まで

● 市役所本庁舎本館1階の窓口案内所に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入し、作品と共に☎020-0023県公会堂(内丸11-2)へ配送または持参 ID 1024667

### 市営墓園の使用者

企画総務課 ☎603-8301

新庄墓園(新庄字上八木田)と、青山墓園(みたけ一)の使用者を表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

● 同課と市営墓園管理事務所(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8日(金)17時までにいずれかへ提出。11月24日(日)9時半から、市保健所(神明町)で公開抽選 ID 1000928

## お知らせ

### 農業を始めた人のための

現地見学会

農政課 ☎613-8458

農家の生産現場見学など。

● 11月6日(火)13時~16時半

● 市内の農家など※集合は上ノ橋

表 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平方メートル	17区画	7万6000円	2000円
	6平方メートル	4区画	11万2000円	3000円
青山(普通墓地)	3平方メートル	1区画	20万4000円	600円
	4平方メートル	1区画	27万2000円	800円

観光バス専用駐車場(本町通一)

● 15人※新たに農業を始めた人

● 電話: 10月18日(金)9時から

ID 1008201

### 事業経営セミナー

市産業支援センター ☎606-6700

管理会計実践サポート(株)の関洋一代表取締役を講師に、事業で利益を上げるための仕組みや方法を学びます。

● 11月21日・12月19日・来年1月16日、木曜、全3回、18時半~20時

● 同センター(大通三)

● 各15人※1回のみ参加もできます

● 同センターのホームページ: 10月18日(金)10時から

### 女性人材育成セミナー

男女共同参画推進室 ☎626-7525

相手の視点に立って考え、仕事で信頼関係を築くための「マネジメント思考」を学びます。

● 11月26日(火)10時15分~16時45分

● プラザおでって(中ノ橋通一)

● 50人※市内で勤務している女性(管理職を除く)

● 市公式ホームページ応募フォーム: 10月18日(金)から ID 1028522

### 浄化槽設置の補助

給排水課 ☎623-1426

し尿と生活排水を併せて処理する浄化槽を設置する場合、経費の一部を補助します。ただし、来年2月29日(出)までに設置工事を完了する事に限り。補助金額や対象地域など詳しくは、お問い合わせください。

### 障がい者雇用のための

名簿登録制度があります

職員課 ☎626-7505

障がい者を積極的に雇用するため、市の非常勤職員を希望する人を名簿に登録しています。

● 障害者手帳など障がいの種別と等

級が分かる書類の写しと履歴書を☎020-8530(住所不要)市役所職員課へ郵送または持参 ID 1012076

### 大規模な土地取引後は届け出を

企画調整課 ☎613-8394

大規模な土地を購入したときは、土地の売買契約を締結した日から2週間以内に届け出が必要。詳しくは同課へお問い合わせください。

● 大規模な土地を売買契約した人  
①市街化区域: 2000平方メートル以上  
②都市計画区域(①を除く): 5000平方メートル以上  
③都市計画区域外の区域: 1万平方メートル以上 ID 1001718

### 国際交流事業の補助

盛岡国際交流協会 ☎626-7524

市内または海外で行う国際交流、協力事業を組織的、継続的に行う民間団体に、事業の一部に補助金を交付します。交付決定には審査があります。申請方法や対象事業など詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。

● 補助額: 対象経費の2分の1※上限10万円 ID 1001952

### 潜在保育士への支援研修会

県保育士・保育所支援センター ☎637-4544 ファクス637-9612

保育士資格があるが、現在保育所などで働いていない人(潜在保育士)の

仕事復帰に向け、再就職に必要なことなどについて勉強会を開催します。

● 10月25日(金)9時半~12時

● ふれあいランド岩手(三本柳8)

● 40人 ● 電話・ファクス: 10月22日(火)17時まで

### もりけん予備校に参加して

もっと盛岡のことを知ろう!

盛岡商工会議所 ☎624-5880

盛岡に関する歴史や文化、観光などテーマに沿って楽しく座学で学べます。今年のテーマは、①盛岡どこだりパーチャル散歩②盛岡ずっぱり歴史散歩です。

● ①11月2日(出)②9日(出)、14時~16時

● 盛岡商工会議所(清水町)

● 各50人※中学生以上 ● 各500円

● 電話: 10月21日(月)10時から

### 最低賃金の改正

岩手労働局 ☎604-3008

県内の最低賃金が、10月4日から時間額790円に改正されました。パート労働者やアルバイトなどを含む全ての労働者に適用されます。

### 寄付をいただきました

■(一財)岩手社会文化会館  
伊澤昌弘理事長  
10万円。社会福祉のために。

## 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	10/20(日) 9時~16時	納税課(市役所本庁舎別館2階)と健康保険課(同1階)	納税課 ☎613-8462
市民無料法律相談★	11/11(月)・25(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月の毎週水曜、10時~15時	岩手弁護士会	☎623-5005

★要事前申し込み。相談希望日の前週(11/11(月)分は、11/5(火))の9時から受け付け

### 接骨院の休日当番

受付時間: 10時~16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

月日	名称	所在地	電話番号
11/3(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
11/10(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
11/17(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
11/24(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574

※9月15日号に掲載した休日当番が変更になりました。  
変更後: 10/27(日)が小笠原整骨院(好摩字上山13-20) ☎682-0106

## 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
内丸メディカルセンター	内丸19-1 ☎613-6111	17時~21時 ※平日のみ	内科・外科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分~23時 土・日曜、祝日 8時半~23時	内科・外科
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり	9時~17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

■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

▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください

▶小児救急入院受入当番病院は、下表のとおり

● 17時~翌朝9時※土曜は13時~(祝日の土曜は9時~)  
※岩手医科大学附属病院の小児科は、新附属病院(矢巾町)でのみ診療しています

### 小児救急入院受入当番病院

中央	11月						
	日	月	火	水	木	金	土
中央 県立中央病院						1	2
上田一丁目4-1 ☎653-1151						医大	中央
日赤 盛岡赤十字病院	3	4	5	6	7	8	9
三本柳6-1-1 ☎637-3111	医大	医大	川久保	国立	医大	日赤	中央
医大 岩手医科大学附属病院	10	11	12	13	14	15	16
矢巾町医大通二丁目1-1 ☎613-7111	医大	中央	川久保	国立	医大	中央	医大
川久保 川久保病院	17	18	19	20	21	22	23
津志田26-30-1 ☎635-1305	中央	日赤	川久保	国立	中央	医大	医大
国立 国立病院機構盛岡医療センター	24	25	26	27	28	29	30
青山一丁目25-1 ☎647-2195	中央	医大	日赤	中央	医大	医大	中央

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](#)

## 市営住宅の入居者を募集

市は、表のとおり市営住宅の入居者を募集します。

【入居可能日】12月1日(日)

【入居資格】次の全てに該当する人①現在、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ていない⑤本人も同居する人も暴力団員でない※入居には、家賃3カ月分の敷金と連帯保証人が必要

【申し込み】10月16日(火)~23日(火)の9時~17時(土・日曜・祝日は除く)、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。本人か同居する家族(単身者は本人)が手続きしてください。申込用紙は、同センターと市役所本庁舎別館8階の建築住宅課、同本館1階の窓口案内所、各支所・出張所に備え付けます。※応募多数の場合は抽選【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歳以上の人がいる世帯(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

## 休日救急当番医・薬局

※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
10/20(日)	内	大澤脳神経・内科・歯科クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
		盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	盛岡駅前通13-8	626-4141
	外	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
	小	前多小児科クリニック	盛岡駅前通9-10 丸善ビル5階	601-7478
	歯	ながの歯科クリニック	津志田14-173	639-0124
	薬	茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
10/22(火)		ひまわり薬局	盛岡駅前通14-21	654-6019
		下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
		こまち薬局	盛岡駅前通9-10	652-7581
	内	マリオス小児科クリニック	盛岡駅西通二丁目9-1 マリオス11階	621-5222
		盛岡さくらクリニック	みたけ四丁目36-32	645-3939
	外	かとう整形外科クリニック	好摩字夏間木70-190	682-0201
10/27(日)	小	さいとう小児科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
	歯	なかさと歯科医院	月が丘二丁目2-60 緑が丘三丁目2-44	643-7171 664-1781
	薬	調剤薬局ツルハドラッグマリオス店	盛岡駅西通二丁目9-1	621-5200
		オアシス薬局	みたけ四丁目36-33	681-1034
		そうごう薬局盛岡中央通店	中央通二丁目2-5甲南 アセット盛岡ビル1階	613-6671
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
10/27(日)	内	循環器内科金矢クリニック	津志田中央三丁目7-7	601-2900
		わたなべ内科・神経内科クリニック	高松三丁目9-8	605-1117
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	しんたろうクリニック	本宮一丁目9-1	631-3110
	小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	歯	島津歯科医院	夕顔瀬町7-14	651-1531
薬		木の実薬局	津志田中央三丁目7-8	656-0700
		リリイ薬局高松店	高松三丁目9-10	681-3117
		さくらの調剤薬局	本宮一丁目8-4	681-0411
	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633	

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

### 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			階数	戸数	家賃	間取り
	高	障	単身				
北厨川アパート(厨川二)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1階	1	1万8800円~3万6900円	6・6・4.5・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4階	1	1万8200円~3万5700円	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5階	1	1万8700円~3万6800円	
観武台住宅(月が丘三)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	1万2000円~2万円	7.5・K
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2階	1	2万4400円~4万8000円	7.5・6・DK
月が丘アパート(月が丘三) ※エレベーター付き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	2万3500円~4万6200円	8・6・5・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4階	1	2万5500円~3万5000円	
青山西アパート(青山三)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	1万5500円~3万5000円	6・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	2万2000円~4万3100円	
青山三丁目アパート(青山三) ※エレベーター付き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1~	1	2万1900円~4万3000円	6・6・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4階	1	2万1800円~4万2900円	
川目アパート(東山一)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	1万5200円~2万9800円	6・6・3・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3階	1	1万4900円~2万9300円	
仙北西アパート(西仙北一)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	2万1600円~4万2500円	8・6・5・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2階	1	2万2200円~4万3700円	
柿の木アパート(西見前12)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	2万1600円~4万2400円	8・6・6・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3階	1	2万3300円~4万5700円	
法領田アパート(乙部31)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	1万7800円~3万5000円	8・6・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2階	1	1万7000円~3万3400円	
洗民団地(洗民字大前田)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	1万7000円~3万3400円	8・6・DK
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	1万4400円~2万8300円	
夏間木第2団地(好摩字宇田向)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○	○	1万4	

# イベント情報

マークの見方と詳しい申し込み方法は、  
表紙をご覧ください

## 盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1  
☎622-2258

### ■演劇基礎講座卒業公演

「クライマックスガトマラナイ」

🕒 10月26日(土)11時～12時半、15時～16時半  
👤 整理券を同劇場などで配布中  
📞 1026644

### ■民俗芸能鑑賞会～豪華共演！～

河南地区ゆかりの団体が演舞を披露。

🕒 10月27日(日)13時～14時半

### ■もりおき八時の芝居小屋 劇団ゼミナールプロデュース「THE BEST OF GUESTS」

コントライブを開催。

🕒 10月30日(火)～11月1日(金)、20時～21時

👤 前売り1000円、当日1200円

## もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10  
☎604-3303

### ■女性起業芽でる塾 実践編

自分の起業プランを形にしていきます。個別相談も受け付けます。

🕒 11月16日(土)・17日(日)、10時～15時

👤 各10人※起業を目指す女性

👤 各5人※生後6カ月～就学前の子、1人につき800円、要予約

👤 各1000円

📞 電話・応募フォーム：10月18日(金)10時から芽でるネット☎624-3583

📞 1019570

### ■男性講座「フレキシブル(柔軟)に自分力UP」

交流分析を通して自分自身と向き合い、周囲との関わり方を考えます。

🕒 11月22日(金)・29日(金)、全2回、18時半～20時半

👤 15人※男性

📞 電話：10月18日(金)12時から

### ■東日本大震災の災害経験を伝える

フォトボイス展&トークイベント

▶フォトボイス展

被災者が撮影した写真の展示など。

🕒 11月22日(金)～12月2日(月)、9時～21時半※土・日曜は17時、2日は15時まで

▶トークイベント

被災者と参加者が、被災経験や地域の課題について意見交換します。

🕒 11月23日(土)13時～15時

👤 30人

📞 電話・応募フォーム：10月18日(金)10時から

📞 1028526

## 都南老人福祉センター

☎020-0842 湯沢1-1-39  
☎638-1122

### ■食の匠に習う そば打ち体験教室

🕒 11月26日(火)10時～12時

👤 10人※おおむね60歳以上

👤 2000円

📞 電話：10月18日(金)10時から

## 都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88  
☎638-2270

### ■木製・鮭のオーナメント作り教室

🕒 10月25日(金)・26日(土)、9時半～15時

👤 各4人※中学生以上

👤 各1500円

📞 電話：10月18日(金)9時から

## 外山森林公園

☎028-2711 藪川字大の平31-1  
☎681-5132

### ■現地集合、盛りだくさん！ 散策・

リース・そば打ち体験

🕒 11月16日(土)9時～15時

👤 30人

👤 1500円

📞 往復はがき：必要事項の他、参加人数も明記。11月1日(金)必着

## 上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1  
☎654-2333

📞 往復はがき：①11月1日(金)②8日(金)③4日(月)必着

①そば打ち体験講座

🕒 11月13日(火)9時～14時

📞 岩洞活性化センター(藪川字外山)※

集合は同公民館

👤 12人

👤 1730円

②楽しい音楽講座

S Pレコードとアメリカ音楽、不思議な楽器「テルミン」について学びます。

🕒 11月15日・22日・12月6日、金曜、全3回、18時半～20時半

👤 30人

👤 500円

③終活入門講座

生前整理など人生の後半期に必要な知識を学びます。

🕒 11月20日(火)・27日(火)、全2回、10時～12時

👤 20人

📞 1019643

## 西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1  
☎643-2288

📞 電話：①10月18日(金)②25日(金)、10時から

■じっくり学ぶパソコン教室

①かんたん！エクセル入門

🕒 10月29日(火)・30日(火)、全2回、10時～16時

👤 16人

👤 4650円

②ワードを始めよう

🕒 11月12日(火)～14日(木)、全3回、9時半～12時半

👤 16人

👤 2900円

## 市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45  
☎661-4343

■At Library～秋の夜長の音楽会～

東京藝術大の植松優さんによる演奏会。

🕒 11月10日(日)18時半～19時半

👤 70人

📞 電話・窓口：10月23日(火)10時から

📞 1028557

## 都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2  
☎637-3636

### ■都南図書館コンサート Tonan's Bar

岩手大学くらむぼんジャズオーケストラによるコンサート。

🕒 11月2日(土)18時半～19時半

## もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50  
☎681-2100

### ■テーマ展「新収蔵資料展」

寄贈されるなどして新しく収蔵された資料を展示します。

🕒 10月16日(火)～12月16日(月)

👤 展示室入場料が必要

■もりおか昔話

ナレーター・語り部である小野寺瑞穂さんらによる昔話・伝説の語り。

🕒 10月27日(日)14時～15時

👤 50人

■芸術の秋 音楽鑑賞会

CAST・シンフォニエッタ盛岡による演奏会。

🕒 11月3日(日)14時～15時

👤 50人

●2階展示室無料開放

🕒 10月22日(火)・27日(日)

## 先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2  
☎659-3338

### ■文化の日無料開放・イベント

文化の日を記念して茶会や樹木めぐりなどのイベントを開催。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

🕒 11月3日(日)

📞 1020956

## 原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25  
☎636-1192

### ■企画展「家族の肖像～原敬と浅、眞～」

家庭における原敬の素顔と家族との交流について紹介します。

🕒 10月19日(土)～来年1月13日(月)

👤 入館料が必要

▶ギャラリートーク

🕒 ①11月10日(日)・②12月14日(土)・③

来年1月13日(月)、①③13時半～14時15分②15時15分～16時

👤 各20人

▶関連講座

🕒 12月14日(土)13時半～15時

👤 30人

📞 1023630

■原敬命日記念事業

原敬をしのび、さまざまなイベントを開催。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

🕒 11月4日(月)

📞 1020954

●文化の日無料開放

🕒 11月3日(日)

## 石川啄木記念館

☎028-4132 浜民字浜民9  
☎683-2315

### ■企画展「啄木と文の京」

啄木終焉の地である東京都文京区と啄木の縁について紹介します。

🕒 来年1月19日(日)まで

👤 入館料が必要

▶ギャラリートーク

🕒 10月27日(日)・11月24日(日)・12月21日(土)、14時～14時半

👤 入館料が必要

▶関連講演会

🕒 10月20日(日)13時半～15時

📞 浜民公民館(浜民字鶴塚)

👤 50人

📞 1028444

## 遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1  
☎635-6600

### ■学芸講座「厨川柵と姫戸柵」

安倍氏最後の拠点となった厨川柵と姫戸柵について学びます。

🕒 11月3日(日)13時半～15時

●文化の日無料開放

🕒 11月3日(日)

## 私たちの作品展

私たちの作品展実行委員会事務局  
☎635-7362

市内で活躍するサークル団体が、絵画や手芸、工芸、写真などを展示

🕒 10月23日(火)～27日(日)、10時～17時※27日は16時まで

📞 市民文化ホール展示ホール(盛岡駅西通二)

## 初歩の点字教室

地域福祉センター ☎696-5640

🕒 ①11月8日(金)・9日(土)②12月6日(金)・7日(土)、各全2回、14時～16時

👤 各10人

👤 各648円

📞 電話：10月21日(月)9時から

## 視覚障がい者のための料理教室

市視覚障害者福祉協会の新沼会長  
☎・ファクス 637-4523

軽食とスイーツを作ります。

🕒 11月10日(日)10時～14時

📞 ふれあいランド岩手(三本柳8)

👤 20人※視覚障がい者とその関係者

👤 300円

📞 電話・ファクス：10月18日(金)10時から