



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	ごみ処理広域化についてお知らせ
4~5	上下水道局の決算、市立病院の経営状況
6~7	健康ひろば
8~9	子育て情報ひろば
10~11	もりおかインフォ、救急医療体制
12	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：14万3600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

Waのまちもりおか リースフェスティバル

☎ Waのまちもりおか「絆の輪」プロジェクト事務局 (工房夢蘭・花内) ☎623-6509 ID 1024423

▶Waのまちなか展示

盛岡の森の素材を使ったリースを展示します。

🕒 12月1日(日)~25日(水)

📍 大通りや肴町など約15カ所

▶シンボルリース制作と点灯式

盛岡産の杉の葉を使った直径2mのリースを作り、飾りつけをします。飛び入り参加も歓迎。「Waのまちもりおかリースフェスティバル」のオープニングを飾るセレモニーとして、完成したシンボルリースの点灯式を行います。

🕒 12月1日(日)、制作は10時~13時、点灯式は13時半~14時

📍 ホットライン肴町北日本銀行肴町支店前



盛岡産の材料で… リースを作ってみませんか

🌰 木製・クリスマス雑貨 サンタクロース作り教室

サンタクロースの飾りを作ります。

🕒 11月28日(木)~30日(土)、9時半~15時

📍 都南つどいの森 (湯沢1)

👤 各4人※中学生以上

💰 1000円

☎ 電話：11月18日(月)9時から

📍 都南つどいの森 ☎638-2270

🌲 コニファーと木の実の クリスマスリース講座

木のつるにコニファー(松などの枝)を編み込んで、クリスマスリースを作ります。

🕒 12月4日(水)10時~12時

📍 就業改善センター (好摩字野中)

👤 20人※18歳以上 💰 3000円

☎ 電話：11月18日(月)9時から

📍 好摩地区公民館 ☎682-0055

🌰 環境学習講座 クリスマスクラフト

木の实やつるを使ってクリスマスリースを作ります。

🕒 12月14日(土)10時~12時

📍 高松地区保健センター (上田字毛無森)

👤 20人 💰 528円

☎ 電話：11月18日(月)10時から

📍 環境企画課 ☎626-3754

🌰 クリスマスクラフト講座

木の实などの自然素材を使ってクリスマスリースを作ります。

🕒 12月20日(金)10時~12時

📍 乙部地区公民館 (乙部6)

👤 12人 💰 500円

☎ 電話：12月2日(月)10時から

📍 同館 ☎696-2081



昨年度の大賞作品 「みんなのちから」

▶Waのまちもりおかりース展

応募されたリースの中から、来場者の投票と有識者の審査により今年の大賞を決定。過去の入賞作品も含め、多彩なリースが一同に展示されます。

🕒 12月3日(火)~8日(日)、10時~18時※8日は15時まで

📍 県公会堂 (内丸)

イベント情報は12ページへ続く

まちを支える人たちが



第7回

東厨川地区自主防災会

佐藤栄一 会長

佐々木久夫 事務局長

1人1人の防災意識の向上のために

平成24年10月に、地区内の7つの自主防災隊を1つにまとめ、東厨川地区自主防災会を結成しました。毎年開催している防災訓練では、盛岡西消防署の協力の下、通報訓練や煙体験など、現実に近い訓練をはじめ、消防車の展示や消防服を着ての撮影会、防災かるたゲームなど、大人も子どもも楽しく防災の知識を身につけられるよう、工夫をしています。今年はより実践的な避難所の運営模擬体験を実施。避難

者それぞれに合った誘導の仕方など、実際に起こりうる出来事への対処方法を学びました。東日本大震災の復興支援の一環として始めた、訓練後の「さんま祭り」を楽しみにしている住民も多く、参加者は毎年増え続け、今年は400人近くが参加。佐藤会長は「多くの人に災害の恐ろしさを感じてもらい、現実的な訓練を毎年続けることで防災意識の向上につなげたい」と、訓練を継続することの重要性を語りました。

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々をご紹介します

さんまものせられる新聞紙の皿は、今では手が勝手に動いて作れるようになりました。



▲防災かるたで、遊びながら知識をつけます



◀新聞紙で作る皿を早く完成させる佐藤会長 (右) と佐々木事務局長

<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

ごみ処理広域化についてお知らせします

盛岡広域8市町（盛岡市、八幡平市、滝沢市、雫石町、葛巻町、岩手町、紫波町、矢巾町）は、令和11年度からのごみ処理の広域化を目指し協議をしています。

【問】ごみ処理広域化推進室 ☎613-8146 【広報 | D】1020646

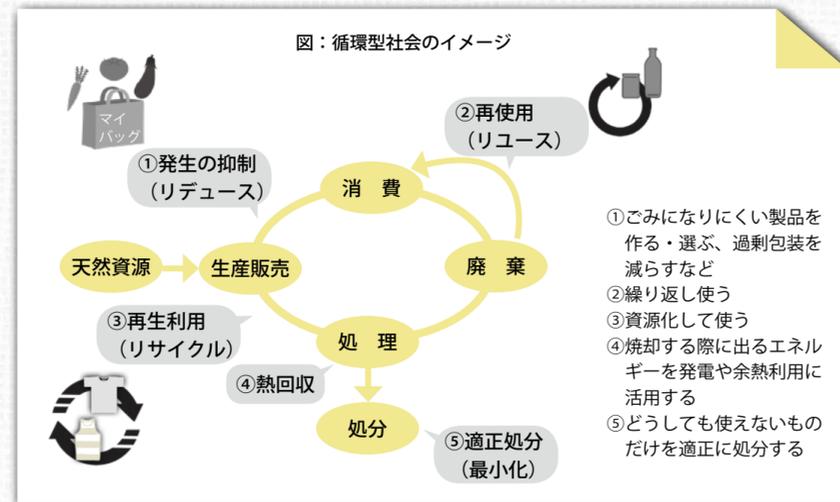
ごみ処理広域化のこれまで

盛岡広域8市町が進めているごみ処理広域化のこれまでの経緯や現在のごみ処理の課題などをお知らせします。

ごみ処理広域化とは

日常生活や事業活動に伴い発生する不要物をできるだけ、「発生の抑制（リデュース）」「再使用（リユース）」「再生利用（リサイクル）」すること（=3R）が、地球環境に優しい「循環型社会」の形成のためにとても大切です。しかし、これらの3Rの取り組みを進めても残ってしまう「ごみ」の処理が必要になります。現在、盛岡広域8市町のごみは各市町などが処理していますが、将来の人口減少などにも対応しながら、最適なごみ処理体制を目指していく必要があります。

ごみ処理の広域化は、各市町が連携して3Rを推進するとともに、処理施設を集約化し共同処理を進めるなど、効率的で環境負荷の低減が図られたごみ処理を目指す取り組みです。



ごみ処理広域化のきっかけ

国は平成9年に、ごみ焼却施設から発生するダイオキシンなど有害物質の発生を抑制するため、市町村のごみ焼却施設を集約化を進めるよう県に通知しました。これを受けて岩手県は、平成11年3月に「岩手県ごみ処理広域化計画」を策定。県内を6ブロックに分け、盛岡広域8市町は「県央ブロック」として位置づけられました。

盛岡広域8市町にある6つのごみ焼却施設では、ダイオキシン類の削減など環境対策は完了していますが、共同でごみ処理を行うための協議を進め、平成27年1月に「県央ブロックごみ・し尿処理広域化基本構想」（以下、「基本構想」という）を策定しました。基本構想では、現在の6つのごみ焼却施設の老朽化への対

応として、6施設を更新する場合と1施設に集約する場合を比較し、費用や環境影響の低減が期待される1施設集約化を目指すこととしました。

表1 8市町の焼却施設と対象地域など

施設名	対象地域	稼働開始年	1日あたりの処理能力
盛岡市クリーンセンター	盛岡市	平成10年	405ト
盛岡・紫波地区環境施設組合清掃センター	盛岡市・紫波町・矢巾町	平成15年	160ト
岩手・玉山清掃事業所	盛岡市・岩手町	平成8年	28ト
滝沢清掃センター	滝沢市・雫石町	平成14年	100ト
八幡平市清掃センター	八幡平市	平成10年	50ト
葛巻町清掃センター	葛巻町	平成5年	10ト
処理能力合計			753ト

費用比較など詳しくは、市公式ホームページに掲載している基本構想をご覧ください



令和11年度の可燃ごみ排出予想量を基に、必要処理能力を算定すると、1日当たり500ト（災害廃棄物の受入処理量50トを含む）となります

施設を集約化することで、これからは効率的にごみを処理することができるようになるんだね

※1 岩手県毎月推計人口より
※2 国立社会保障・人口問題研究所の将来推計人口から試算

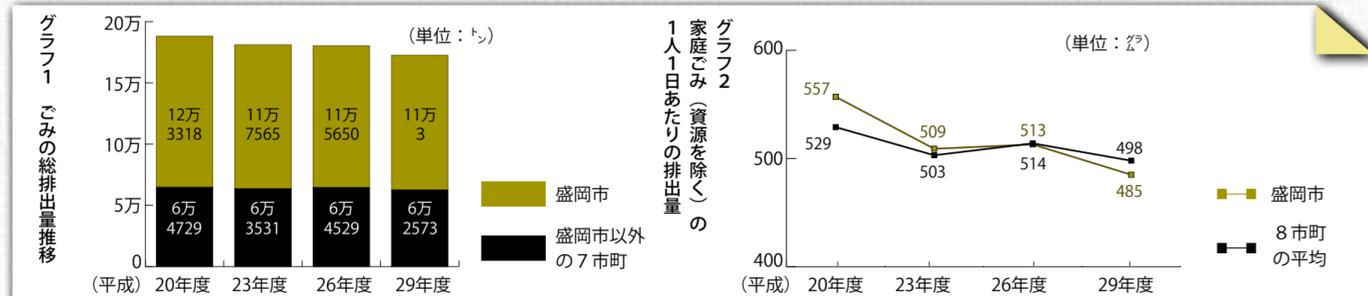
から16～26年が経過し、経年劣化により維持補修費が年々増えています。

盛岡広域8市町の人口は約47万人（平成30年10月時点※1）ですが、令和11年には約42万9000人、令和21年には約38万8000人となり、21年間で、約8万2000人（約17%）の人口減少※2が見込まれています。このことから、効率的な運用にも十分に配慮しながら、ごみ処理を行っていく必要があります。

ごみ処理の課題

盛岡広域8市町は、ごみの減量・資源化への取り組みを進めています。地域住民の協力もあり、この10年間のごみの排出量はグラフ1・2のとおり減少していますが、3Rの推進のためには、さらなる取り組みが必要です。

また、可燃ごみを焼却する設備は次第に劣化していきます。例えば、盛岡市クリーンセンターは、設備の性能を維持するため、平成13年度から平成30年度までの18年の間に約49億円の改修工事費を支出しています。盛岡広域8市町の他の5施設についても、稼働



一般廃棄物処理実態調査結果（環境省）より

盛岡市に建設する理由

盛岡市の人口は8市町の62%を占め、ごみの排出量も64%を占めています。また、盛岡市は広域8市町のほぼ中央に位置し、ごみを持ち込む利便性や運搬などの効率性に優れていると判断しました。

距離が離れている市町のごみは、中継施設でまとめてから運搬することで、作業効率が高まります



皆さんの質問にお答えします

よく寄せられる質問にお答えします。

Q1 建設予定地の選定はどのように進めてきたの？

A1 平成27年から「県央ブロックごみ処理施設整備候補地検討委員会」が13回の検討を行い、浸水想定区域や土砂災害危険箇所を避けるなど、さまざまな要件に基づき、466カ所の対象地から3カ所を選定。それに加え、誘致要望があった1カ所（盛岡南インターチェンジ付近）を追加し、8市町の市・町長で構成している「県央ブロックごみ・し尿処理広域化推進協議会」で、平成29年5月に整備候補地4カ所を選定しました。その後、住民説明会などで地域住民と話し合いを進め、平成31年3月に開催した同協議会で、各地域住民や関係者の意見、地権者の状況や整備費用などを総合的に判断し「盛岡インターチェンジ付近」を最も有力な候補地としました。現在も引き続き、住民説明会や懇談会などで、最有力候補地周辺の住民や関係者との話し合いを重ねています。



ごみ処理作業の見学

候補地選定について詳しくは、市公式ホームページに掲載している同協議会の結果をご覧ください



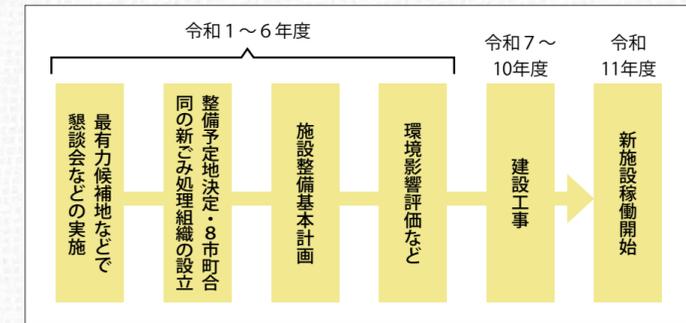
地域の皆さんと、県外4市のごみ処理施設を見学しました。施設周辺に住宅街が広がり、ショッピングセンターもあるなど、盛岡インターチェンジ付近に立地条件が似ているところもありました



Q2 新しい施設が稼働するまでの今後のスケジュールを知りたい。

A2 スケジュールは右の図のとおりです。引き続き、進行状況などを皆さんにお伝えしながら、新しい施設稼働に向けて取り組んでいきます。

図 焼却施設稼働までのスケジュール（予定）



Q3 焼却施設周辺の環境汚染や健康被害が気になる…。

A3 盛岡市クリーンセンター周辺と市内の別の地点では、施設ができた平成10年から現在まで、大気中の化学物質を測定しています。同クリーンセンターでは、地域住民との協議により、国が定める排出基準よりも排出濃度を低く設定した、より厳しい基準を定め、施設の運転管理を徹底しています。表2のとおり、各地点での測定結果に大きな差はなく、国の環境基準も下回る結果となっています。新しい施設でも、独自に設定する排出基準を遵守しながら、施設の運転管理をしていきます。

ごみ焼却施設が公害や健康被害の原因ではないかとの質問が寄せられますが、そのような事例を市内では確認していません。総務省が設置する「公害等調整委員会」においても、ごみ焼却施設が公害や健康被害の直接の原因と認められた事例報告はありません。

全国には1103カ所のごみ焼却施設（平成29年度時点）がありますが、焼却施設が原因となる健康被害は確認されていません



目指すは持続可能な循環型社会！

盛岡広域8市町は、人口減少への対応や効率的なエネルギー利活用推進、将来も維持していくことのできる適正処理の確保に向けて、これからも広域化の協議を進めていきます。8市町で、ごみの減量や資源化の目標値、目標達成に向けた施策などを協議し、これを実践していくなど、連携して3Rの取り組みを推進していきます。

【担当】

ごみ処理広域化推進室
住所：〒020-8531
若園町2-18 盛岡市役所
若園町分庁舎3階
電話：☎613-8146
ファクス：626-4153



上下水道局の決算

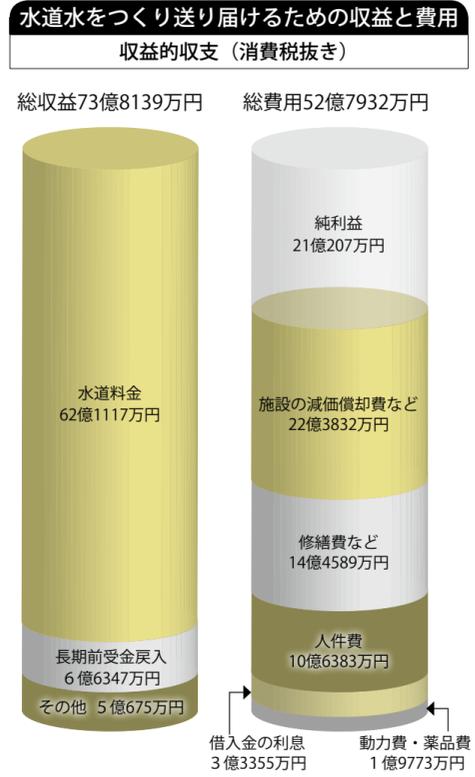
上下水道局の会計は公営企業会計です。この会計では、水道料金などの収益と施設の維持管理費用の「収益的収支」と、施設整備の支出とその収入財源の「資本的収支」の2つに分けて管理しています。



水道事業

総収益は73億8139万円、総費用は52億7932万円で、収益的収支は21億207万円の純利益となりました。

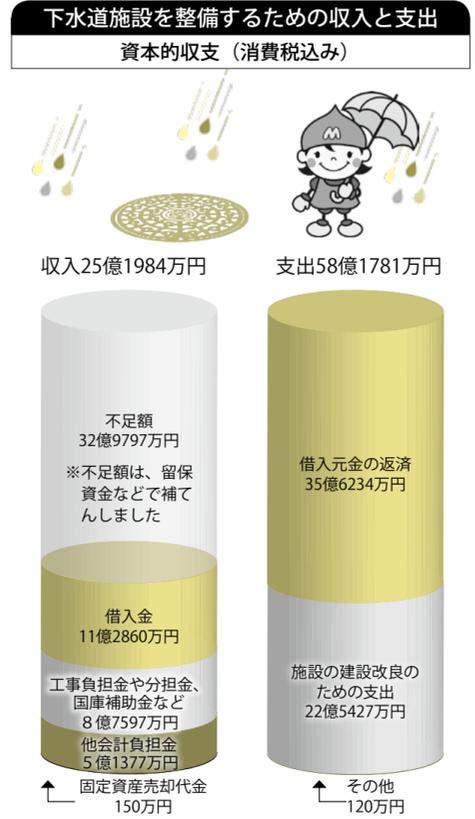
- #### 主な事業
- 安定した給水確保のため、老朽化の進んでいる浄配水場施設や配水管路を計画的に更新しました
 - 災害に強い水道システムの構築のため、応急給水用資機材を整備し、災害対応訓練を行いました
 - 水道水源の良好な水質を保つため、水源かん養林を適切に維持・管理しました
 - 水道への理解と関心を深めるため、上下水道局広報紙「みずの輪」の発行や水道施設見学会などを行いました
 - 水道事業を担う人材の育成を行うとともに、料金収入の強化など、健全な事業運営に努めました



下水道事業

総収益は80億6782万円、総費用は74億8915万円、収益的収支は5億7867万円の純利益となりました。経営の効率化に努め、今後もさらなる改善を図っていきます。

- #### 主な事業
- 衛生的な生活ができるよう、生活排水を処理場まで送る「污水管」や雨水の浸水を防ぐ「雨水管」を整備しました
 - 安定した汚水処理と浸水被害の防止を図るため、ポンプ場などの下水道施設を修繕しました
 - 下水道施設の老朽化への対応のため、長期的な施設管理計画を立てるための設計をしました
 - 水洗化普及促進のため、排水設備無料点検の実施や、職員による水洗化の訪問指導をしました



上下水道事業は、皆さんが支払っている水道料金と下水道使用料を主な財源として運営しています。30年度の決算は、水道事業と下水道事業が共に純利益を計上しました。施設の老朽化や使用水量の減少など、厳しい経営環境にありますが、今後も良質な上下水道サービスを提供するため、業務の見直しや適切な事業選択を行い、効率的な運営に努めます。

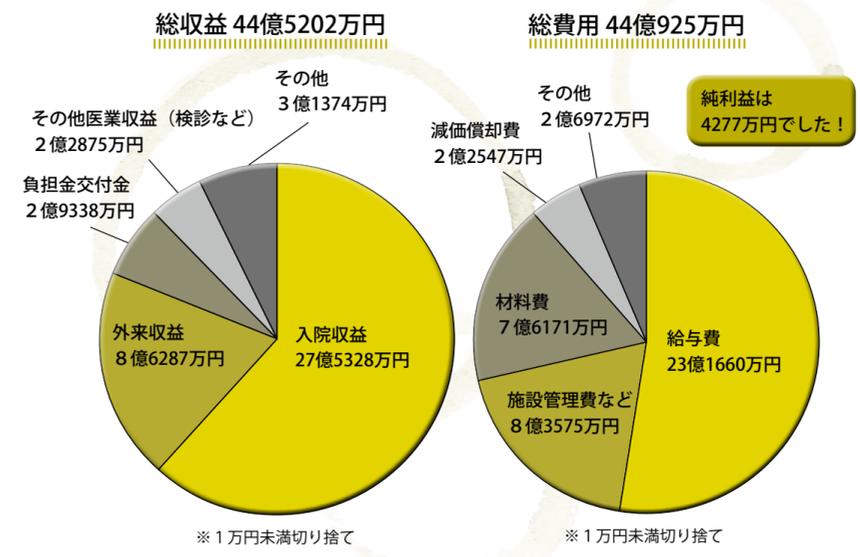
【問】上下水道局経営企画課 ☎623-1442

市立病院の経営状況

診療体制やさまざまな取り組み、最新情報などをホームページで紹介しています。
 【問】市立病院総務課 ☎635-0101
 盛岡市立病院

■平成30年度の決算

市立病院は、一般診療や各種健康診断を行うほか、救急医療にも対応するなど、皆さんの健康のために必要な医療を提供しています。30年度は、入院収益や外来収益などの総収益は44億5202万円、給与費や材料費などの総費用は44億925万円で、4277万円の純利益となりました。



■令和元年度の取り組み

30年度に引き続き、地域の診療所や病院、介護施設などと連携を進めています。高齢社会の進展に伴い今後も増加が予想される、がんや生活習慣病、認知症、肺炎、骨折などに対する対応を強化し、地域の中核病院として地域包括ケアシステム※を支えます。

※高齢者や要介護者などが、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けられるように、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する仕組み

- 救急医療体制の拡充**
 岩手医科大附属病院の矢巾町への移転後も、市民の皆さんが安心して救急医療を受けられるよう、医師や看護師などの医療スタッフを増員し、受入体制を強化しました。
- 医療連携支援センターの設置**
 同センターでは、地域連携・入院支援・医療相談・療養支援の4つの部門を包括した業務を行っています。特に、入院支援部門は、円滑な入院生活を送り安心して退院してもらうために、外来受診時から退院後の生活までを総合的に見据えて必要な支援をします。
- 訪問診療の開始**
 自分で受診できない状態で、在宅で行わなければならない医療行為があると医師が判断した場合、医師や看護師が自宅などへ訪問して診療できるような体制を整えました。
- 院内設備などのリニューアル**
 内視鏡室とリハビリテーション室、女性検診室の整備・拡充を行い、診療機能の拡充を図ります。



30年度の主な取り組み

- 医療サービスの拡充**
 脳神経外科の新設により、頭部外傷などの受け入れを開始したほか、外科及び泌尿器科の常勤医師を1人増員し、手術件数が増加（前年比21%増：243件）しました。
- 検査体制の充実**
 神経内科医と脳神経外科医が連携した脳ドックを始めたほか、成人検診では子宮頸がん検診を再開し、より多くの人が検査を受けられる環境を整えました。
- 運動療法の個別指導の開始**
 患者の病状や体力に合わせた筋力トレーニングや水中ウオーキングなどの個別の運動メニューの提供を始めました。また、65歳未満の生活習慣病患者を対象に、糖尿病・代謝内科医師と理学療法士、看護師、栄養士が連携し、患者の筋力や運動機能に合わせて総合的に判断した上で運動メニューを考案し、個別に指導しています。

定期的な検診を受けましょう

■人間ドック料金の割引

来年2月・3月に人間ドックを受ける人を対象に、料金を割引します。期間内の料金は表のとおりです。各コースにより曜日が決まっています。詳しくはお問合せください。

表 期間内の料金(税込み)	
検診コース	料金
1泊人間ドック	6万2000円
1泊人間ドック+脳ドック	9万1000円
日帰り人間ドック	4万1000円

■乳がん検診・子宮頸がん検診(成人検診)

気付かないうちに症状が進行するがん。早期発見には定期検診が有効です。
 【日程】▶乳がん検診：毎週月曜・水曜・金曜 ※祝日除く
 ▶子宮頸がん検診：実施日はお問い合わせください
 (いずれも来年3月13日(金)まで)

【申し込み】同病院 ☎635-0101 で事前予約が必要。受付時間は、月曜～金曜(祝日除く)の次の時間帯です。
 ▶人間ドック：9時～17時
 ▶乳がん検診・子宮頸がん検診(成人検診)：13時～16時半

健康ひろば

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

エイズ・性感染症検査 保健予防課 ☎603-8308

12月1日の世界エイズデーに合わせて、エイズ・梅毒・性器クラミジア検査を匿名で実施します。検査方法はエイズ検査と梅毒検査が血液検査、性器クラミジア検査が尿検査です。
 ① 11月30日(土)9時半～11時半
 ② 市保健所(神明町)
 ③ 1006616

歳以上
 ④ 無料※会場により保険料がかかる場合があります ⑤ 1003803



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。
 ① 表1のとおり
 ② 各20人※60歳以上
 ③ 1003805



認知症サポーター養成講座 長寿社会課 ☎613-8144

認知症の症状や予防方法、認知症の人への接し方を学びます。
 ① 12月3日(火)10時～11時半
 ② 仙北地区活動センター(仙北二)
 ③ 市内在住・在勤で同講座を初めて受講する人 ④ 1028767



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。
 ① 表2のとおり※おおむね65

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。
 ① 10時半～11時半

期日	時間	会場
11/19(火)・12/7(土)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
11/22(金)		太田老人福祉センター(上太田細工)
11/27(水)	10時～12時	仁王老人福祉センター(名須川町)
12/16(月)		津志田老人福祉センター(津志田西二)

期日	時間	会場	定員
12/2(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	20人
12/3(火)		仙北老人福祉センター(東仙北一)	
12/5(木)		中野地区活動センター(東安庭字小森)	
12/9(月)		仁王老人福祉センター(名須川町)	
12/10(火)	10時～12時	青山地区活動センター(青山三)	80人
12/11(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	20人
12/12(木)	13時半～15時	土淵地区活動センター(前湯四)	
12/17(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)	
12/18(水)	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	20人
	13時半～15時半	都南公民館(永井24)	50人
12/23(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	20人
12/26(木)		北厨川老人福祉センター(厨川一)	

④ 同センター(湯沢1)
 ⑤ 各20人※医師からの運動制限がある人は参加できません
 ⑥ 電話:11月19日(火)10時から

期日	教室名	費用
12/5(木)	リフレッシュ体操教室	無料
12/6(金)	ピラティス体操教室	
12/12(水)	かんたんコロコロつどりん教室	500円
12/19(木)	アロマで癒しヨガ	

健康講座 歌を楽しむ会
 認知症予防や脳の活性化のために童謡や懐かしい歌謡曲を楽しみながら歌います。
 ① 12月13日(金)10時～11時
 ② 同センター(湯沢1)
 ③ 30人※おおむね60歳以上
 ④ 電話:11月19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を調理実習と講話で学びます。
 ① 12月10日(火)10時～13時
 ② 上田公民館(上田四)
 ③ 15人※74歳以下の市国民健康保険加入者
 ④ 電話:11月19日(火)10時から

すてきなキッチン♪栄養教室 健康増進課 ☎603-8305

糖尿病予防について「食事のリズムと栄養バランスで血糖コントロール」をテーマに調理実習と講話で学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
 ① 12月10日(火)10時～13時
 ② 市保健所(神明町)
 ③ 30人
 ④ 電話:11月25日(月)10時から



ラジオ体操活用術 健康増進課 ☎603-8305

体操の効果アップさせる、ラジオ体操の正しい動きを学びます。
 ① 12月18日(水)10時～11時半
 ② 市保健所(神明町) ③ 25人
 ④ 電話:11月20日(木)10時から
 ⑤ 1022919



もりおか大人の朝活・夕活 もリスポネット事務局の板垣さん ☎090-4882-2343

①②ピラティス体験会
 ③ノルディックウォーキング体験会
 ④ ①12月12日(水)・来年2月20日(木)、全2回、19時～20時②来年1月26日(日)・2月23日(日)、全2回、10時～11時③12月14日(土)・来年1月11日(土)、全2回、9時半～11時半
 ⑤ ①市保健所(神明町)②中野地区活動センター(東安庭字小森)③県営運動公園陸上競技場(みたけ一)
 ⑥ 各20人※20歳～59歳
 ⑦ 11月18日(月)10時から。詳しくは、もリスポネットホームページをご覧ください

もやもや病医療講演会 & 高次脳機能障害学習会in盛岡

もやもや病患者と家族の会東北の阿部さん ☎090-2601-0465 (19時～)
 岩手医科大附属病院の小笠原邦昭院長による「もやもや病に対する最新情報」と題した講演と、板内第二病院の山館圭子先生を講師に高次脳機能障害について学びます。
 ① 12月1日(日)13時～16時
 ② 県民会館2階会議室(内丸)
 ③ 60人※もやもや病とそれに伴う高次脳機能障害の患者や家族、支援者など
 ④ 電話:11月25日(月)21時まで

ゆびあすで体を動かそう!

ゆびあす(上田宇小鳥沢) ☎662-1414
 ⑤ 1028718

ゆびあすでは、フロア教室と水泳教室に参加して体を動かしたい人を募集します。温かい室内や温水プールで、寒い時期でも安心して運動できます。気軽に参加して汗を流してみませんか。
 ① フロア教室:通年で月に3～5回
 水泳教室:12月9日(月)～来年3月3日(火)、全10回
 ② いずれも電話申し込み
 フロア教室:受け付け中
 水泳教室:11月24日(日)10時から

表1 フロア教室の時間など

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
やさしいピラティス	月曜、10時半～12時★ 金曜、10時半～12時★	25人 30人	高校生を除く18歳以上 ※	各2100円(月3回。ここから月1回増えるごとに700円加算)
よくばり健康塾	月曜、13時～14時半★	各25人		
はじめての太極拳	月曜、14時～15時半★	20人		
カラダメンテナンス入門	火曜、10時15分～11時15分	25人		
身体も心もリフレッシュ	火曜、10時半～12時半★	35人		
ストレッチング	火曜、14時半～15時45分★	25人		
ベリーダンス	火曜、19時～20時	各		
さわやかアロマヨガ	水曜、10時15分～11時15分	20人		
かんたんステップエクササイズ	水・金曜、14時～15時	各20人		
エアロピクス	水曜、19時～20時15分★	25人		
リラックスお昼ヨガ	木曜、13時半～14時半★	各		
シェイプアップボクシング	木曜、19時～20時15分★	20人		
ダンスエアロ	金曜、19時～20時15分★	25人		
太極拳	土曜、10時半～12時★	25人		

自分で選べるレッスンも!
 表1、2の★が付いている時間の各教室から、週に1回好きな教室を選んで受けられます。
 ① 15人※高校生を除く18歳以上
 ② 8000円(全10回)



表2 水泳教室の時間など

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用				
スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半	25人	高校生を除く18歳以上 ※	各8000円				
	火曜、19時～20時	10人						
	水曜、13時半～14時半	25人						
アクアエクササイズ	木曜、19時～20時	10人			各30人			
	火曜、13時半～14時半★	各30人					高校生を除く18歳以上 ※	各8000円
	水曜、11時半～12時半★							
木曜、10時半～11時半	各30人	今年度4～6歳になる子						
金曜、19時～20時★								
初心者水泳	水曜、10時半～11時半					25人	各30人	
アクアウォーキング	金曜、10時半～11時半	30人						
幼児水泳	火～金曜、15時～16時※木曜のみ14時45分～15時45分まで	各30人			小学生	各7000円		
小学生水泳(初級)	火～金曜、16時半～17時半※木曜のみ16時～17時まで	各60人						

もりおか健康21 プランシリーズ

野菜を食べよう!～バランスよく食べていますか?～

健康増進課 ☎603-8305

健康で生き生きと暮らすためには、毎日の食事が大切。野菜を食べ、バランスの取れた食生活をする事で、病気を予防し自身の健康を守りましょう。



■野菜ってどのくらい食べた方がいいの?
 生活習慣病予防のために 1日350gが目標 (緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)
 県内一人当たりの野菜消費量平均 1日296g (平成28年)
 ほうれん草のお浸し約1皿分の不足

今よりもプラス1皿野菜を食べるように意識しましょう!

- ★野菜を上手に食べるコツ
- ① 緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる!
色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜では、含まれる栄養素が違います
 - ② 旬の野菜には、その季節に必要な栄養素が詰まっている!
秋と冬は体を温めてくれるごぼうやれんこんなどの根菜類がおすすです
 - ③ 野菜に火を通して、かさを減らす!
火を通すと、かさが減りたくさん食べられます。調理の仕方を工夫しましょう

広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

さくら美容形成クリニック

[診療科目]美容皮膚科・美容外科・形成外科
 美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

院長 田崎 治子

☎0120-777-392
 [診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休
 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
 HP <http://sakura-keisei.jp/>

ホテルメトロポリタン盛岡、ホテルニューウイング盛岡、ホテルメトロポリタン盛岡、ホテルニューウイング盛岡、ホテルメトロポリタン盛岡、ホテルニューウイング盛岡、ホテルメトロポリタン盛岡、ホテルニューウイング盛岡

広告

もりしん 定期積金キャンペーン

マイライフ

お客様の目的に合わせて3つのコースをご用意
 マイカーコース 教育コース トラベルコース

令和2年 2月28日(金)まで

くわしくは 最寄の各店まで お問合せください

“あなたのそばに もっと身近に”
盛岡信用金庫
 盛岡市中/橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221(代)
<http://www.morishin.co.jp/>

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

親向け 子育てを応援

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。
● 12月15日(日)10時～15時
☎ 市保健所(神明町)
● 36組※来年4月に出産予定の初妊婦と夫
☎ 電話:12月6日(金)14時から
ID 1002116

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。
● 12月18日(水)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

マタニティ教室～平日コース～

母子健康課 ☎603-8303
妊娠中の栄養管理やママと赤ちゃんの歯の健康についての講話と調理実習。
● 12月19日(木)10時～13時半
☎ 市保健所(神明町)
● 30人※参加時点でおむね妊娠5～8カ月の初妊婦
☎ 電話:11月29日(金)14時から

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えください
● 12月24日(木)10時～12時
☎ 市保健所(神明町)
● 30組※令和元年8月生まれの子と初めて子育てしている母親
☎ 電話:11月26日(木)14時から
ID 1002133

こんにちはママさん講座「とことこコース」

とりょう支援センター ☎651-8580
育児についてのアドバイスや保健師の講話、母親同士の交流など。
● 来年1月30日・2月6日・13日、木曜、全3回、10時～11時半
☎ 都南公民館(永井24)
● 20組※平成30年1月～12月に生まれた子と保護者
● 200円
☎ 電話:12月19日(木)10時から

お産・子育て 先輩パパに聞こう!

県助産師会 ☎681-4103
七ばんめのポケ ☎090-8783-6480
お産と産後の生活や育児について、体験談を聞きます。
● 12月14日(出)13時～15時
☎ プラザおでつ(中ノ橋通一)
● 15組※初めて父親になる人また

は乳幼児の父親とその家族など。子どもと一緒に参加できます
☎ 電話:11月18日(月)10時から※同会は平日10時～15時、七ばんめのポケは第2・4土曜の9時半～16時

親子向け 一緒に楽しもう

ベビータンゴ教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212
赤ちゃんを抱っこしながら、手遊び歌やダンスで遊びます。
● 11月20日～12月16日、おむね水曜、全5回、10時～11時半※12月16日は13時～14時半
☎ 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
● 20組※首が据わった3カ月～2歳の子と保護者
● 4400円 ☎ 電話:受け付け中

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
園児と触れ合ったり、保育園の遊具や園庭で遊んだりします。
● 11月26日・12月10日・17日、火曜、9時半～11時
● 就学前の子と保護者、妊婦

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 ID 1002663
▶にこにこルーム
保育士と一緒に親子の触れ合い遊びや、体操、絵本などを楽しみます。
● 11月26日(木)・12月10日(木)は盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、12月17日(木)は高松地区保健センター(上田字毛無森)
● 3歳以下の子と保護者



にこにこルームの様子

▶びよびよルーム
親子での遊びのほか、離乳食や赤

ちゃんとの遊び方など子育ての悩みを相談できます。

● 11月29日(金)・12月20日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、12月3日(木)は高松地区保健センター
● 0歳の子と保護者



びよびよルームの様子

▶ウッドイ遊びの広場

木製のおもちゃのぬくもりを感じながら遊びます。
● 12月13日(金)
☎ 高松地区保健センター
● 2歳以下の子と保護者

動物公園 ちよっと早いクリスマス

動物公園 ☎654-8266
クリスマスにちなんだ工作会や動物へのプレゼントなど。
● 12月1日(日)10時半～15時
☎ 同園(新庄字下八木田)
● 入園料・駐車料とも無料

《お知らせ》

動物公園は12月2日(月)から冬季閉園します。春の開園日は改めてお知らせします

子向け わくわく体験

楽しく体を動かそう!

総合プール ☎634-0450
①鉄棒・跳び箱・マット運動をします
②クロールの習得を目指します。
● 11月23日(出)①9時半～10時20分②10時40分～11時半
☎ 同プール(本宮五)
● 各10人※知的・発達障がいのある小学生
● 各550円※①②とも参加する場合は990円
☎ 電話:11月20日(木)まで



年賀状を作ろう

盛岡てがみ館 ☎604-3302
消しゴムはんこを作って、自分だけの年賀状を作ります。
● 12月8日(日)13時15分～15時半
☎ プラザおでつ(中ノ橋通一)
● 20人※小学生。小学3年生以下は保護者同席 ● 300円
☎ 電話:11月23日(出)10時から
ID 1028926



昨年の年賀状作りの様子

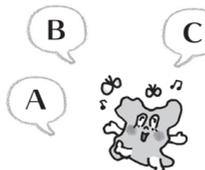
めざせ!オルガン博士

市民文化ホール ☎621-5151
オルガンの演奏や解説を聞いて、音が出る仕組みを学びます。
● 来年1月11日(出)13時半～15時半
☎ 市民文化ホール小ホール(盛岡駅

西通二)
● 30人※小学3～6年生
● 1000円
☎ 電話:12月4日(水)10時～15日(日)21時半
ID 1021396

スポーツ英会話キッズクラス

総合プール ☎634-0450
音楽やリズムに合わせて、体を動かしながら日常英会話を学びます。
● 来年1月17日～3月13日、金曜、全9回、16時15分～17時
☎ 同プール(本宮五)
● 8人※今年度中に5歳になる子～小学1年生
● 1万4850円
☎ 電話:12月8日(日)15時から



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
ワークショップ「スーパーボールロケット」	スーパーボールを使ったロケット工作(100円)。別途展示室入場料が必要	12/1～22、日曜、10時半～12時と14時～15時半	各回30人
サイエンス日曜日	①石けんで汚れを落とす日曜日 ②水素と液体窒素で工学ガールズと遊ぼう(展示室入場料が必要)	①12/1(日)②8日(土)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
県中学生創造アイデアロボットコンテスト大会	県内の中学生が設計・製作したロボットによる競技	12/7(出)10時～13時	なし
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「アインシュタイン・エクスプレス」(4歳～小学生200円、大人500円) ④クリスマスバッジ(200円)	12/7(出)①18時～18時半 ②18時半～20時 ③19時～19時30分 ④18時半～20時	①③各160人 ②なし ④30人
手づくり乾電池教室★1	電池の仕組みなどを学び乾電池を作る	12/14(出)10時～12時	24人※小学3年生以上
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)	12/15(出)・22日(出)13時～	なし
プログラミング講座★2	micro:bit(マイクロビット)を使ってプログラミング体験	12/21(出)10時～12時と13時半～15時半	各16人※小学4～6年生

★は、電話または直接による事前申し込みが必要
★1:11/19(火)～12/8(日)、★2:11/19(火)～12/20(金)、いずれも9時～16時半

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
■えほんのへや(♥)
● 11月21日(木)・12月5日(木)、15時半～16時
■おはなしのじかん
● 11月23日(出)・12月14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
■かみしばいのへや(♥)
● 11月28日(木)・12月12日(木)、15時半～16時
■冬のちいさなおはなし会
● 12月7日(出)10時～10時半は幼児向けの歌と読み聞かせ、10時半～11時10分は小学生向けのお話し会、11時10分～11時50分は本の紹介など
ID 1028776
■おはなしころろ
わらべ歌を歌いながら、体を動かした遊び。

● 12月13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
■こどもクリスマス会
団体「こ☆しえる」による「ぐりとぐら」などの人形劇。
● 12月15日(日)10時半～11時半
● 70人

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。
● 11月26日(木)10時45分～11時15分
● 4カ月～1歳半の子と保護者
■紙芝居がいっぱい!

西部公民館(南青山町)

☎643-2288
■ちびっ子広場映画会
「ミッキー・マウス～アイス・スケート～」「かさじぞう」「サンタさんは大忙し」など4本を上映。
● 12月7日(出)10時半～11時40分
■ふたばわらべうた・おはなし会
わらべうたや絵本の読み聞かせなど。
● 12月18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1歳3カ月未満の子と保護者

浜民図書館(浜民字鶴塚)

☎683-2167
■えほんのへやスペシャル(♥)
● 12月11日(木)、松ぼっくりを使ったクリスマスツリー工作は15時～15時半、絵本の読み聞かせは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紙芝居、手遊びなど。
● 11月27日(木)・12月11日(木)、10時半～11時
● 幼児と保護者

松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111
■おやとこひろば
絵本の読み聞かせや親子での軽運動など。
● 12月4日(水)10時～11時半
● 就学前の子と保護者

もりおか子育て応援プラザ ma*mall

マ・モールで開催する12月のイベントを紹介します。

☎ 電話:開催日の前日まで
ID 1023597

▶0歳児のママサロン

赤ちゃんとの触れ合い遊びや、本の読み聞かせなど。
● 毎週火曜、10時～12時
● 0歳児と保護者



▶プレママサロン

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。
● 12月3日(木)10時～11時半
● 6人※初妊婦
▶リズムで遊ぼう!
音楽に合わせて、親子で遊びます。
● 12月16日(月)10時～10時40分
● 15組※1歳半～2歳の子と保護者
● 300円

広告

もりガス暖房 ガスファンヒータープラン 暖房割

手給油いらず。

ガスファンヒータープラン 暖房割とは
しっかり暖かく、給油の手間も要らない!安全機能で安心に使える
もりガス暖房をお得にご利用いただける暖房期限定の割安プランです。

だから快適!もりガス暖房

点火時・消火時のイヤなおいが気にならずお部屋を快適に暖めます。

簡単 お得 速暖

- 燃料補給の手間はかかりません。
- 灯油よりもランニングがおトク!
- スイッチONから5秒でポカポカ温風。

TEL.019-653-1241
〒020-0066盛岡市上田二丁目19-56
盛岡ガス 営業部リフォーム課
詳しくは「盛岡ガス」検索

広告

一般財団法人 岩手済生医会
こころのホスピタル

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
- 年々年始 12月29日～1月3日

盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検査棟
Tel 019-624-3251
(一財)岩手済生医会 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327

もりおかインフォ

■市の推計人口(10月1日現在)
29万2158人(男:13万8425人、女:15万3733人)
【対前月比】270人減 【世帯数】13万2726世帯
ID 1019915 企画調整課 ☎613-8397

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

募集

幸せのお手伝いしませんか
日本結婚支援協会 ☎613-5100

結婚支援ボランティアを募集しています。当日は、見合いに関する情報交換や結婚の相談などを行います。
 ① 12月14日(出)9時半～11時半と23日(月)13時～15時
 ② プラザおでつて(中ノ橋通一)
 ③ 独身の子の結婚を望む親と同ボランティアに興味のある人
 ④ 電話:開催日の前日まで

お知らせ

水道の凍結に注意
給排水課 ☎623-1423

■水道凍結防止キャンペーン
水道の凍結防止や解冻方法のパネル展示、水抜栓の模型を使った操作の実演と説明など。
 ① 11月27日(休)・28日(休)、10時～15時
 ② イオンモール盛岡南(本宮七)
 ■水道の解冻の仕方講習会
凍結防止と安全な解冻方法の説明と実演。
 ① 12月3日(火)14時～16時
 ② キャラホール(永井24)

中央公民館利用者説明会
中央公民館 ☎654-5366

令和2年度からの利用形態や申し込み方法などを説明します。
 ① 11月30日(出)10時～11時半と12月6日(金)19時～20時半※いずれも同じ内容
 ② プラザおでつて(中ノ橋通一)
 ID 1028946

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	11/24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★	12/9(月)・23(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★	12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。相談希望日の前週の9時から受け付け

189(いちばやく) ちいさな命に待たなし
子ども家庭総合支援センター ☎601-2414

11月は児童虐待防止推進月間です。虐待しそうになった、虐待してしまったときなど、1人で悩まずに相談ください。虐待を受けているのではないかと感じる子どもがいたら、迷わず同支援センターか児童相談所全国共通ダイヤル☎189へ連絡してください。

野外焼却に注意
環境企画課 ☎613-8419

ごみの野外焼却は法律で禁止されています。農林業のためのやむを得ない焼却などは例外的に認められていますが、その場合でも草木を十分乾燥させ少ずつ焼却するなど周囲に配慮し、火災を起こさないようにしましょう。 ID 1014169

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

保育士資格を持ち、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。
 ① 11月28日(休)9時半～12時
 ② ふれあいランド岩手(三本柳8)
 ③ 40人 ④ 電話・ファクス:11月25日(月)17時まで

高病原性鳥インフルエンザなどの発生を予防しましょう!
県中央家畜保健衛生所 ☎688-4111

家庭で飼われている鶏など、飼育された鳥は、渡り鳥から高病原性・低病原性インフルエンザに感染する可能性があります。鶏舎への野鳥の侵入防止や、鶏舎とその周辺の消毒など、予防対策を必ず行いましょう。詳しくは、同保健衛生所にお問い合わせください。 ID 1008256

入防止や、鶏舎とその周辺の消毒など、予防対策を必ず行いましょう。詳しくは、同保健衛生所にお問い合わせください。 ID 1008256

バス乗車券売り場の開設
岩手県交通 ☎654-2141
岩手県北バス ☎641-1212

同売り場を、10月1日からプラザおでつて(中ノ橋通一)1階交流プラザ内に開設しました。
 ① 営業時間:9時10分～18時
 ID 1016727



一関・盛岡間駅伝競走大会の交通規制
岩手日報社事業部 ☎653-4121

11月23日(出)12時半頃から市内の交通規制が行われます。規制範囲は津志田～南仙北間の国道4号から仙北町、東北銀行本店(内丸)前までです。コースや通過時間など詳しくは、岩手日報社のホームページをご覧ください。

いわて就職マッチングフェア
ふるさといわて定住財団 ☎653-8976

県内に就業場所がある企業・団体との面談や移住・定住についての相談など。

令和元年度 盛岡市都市景観賞が決定
市は、34件の応募の中から本年度の都市景観賞として2件を決定しました。【問】景観政策課 ☎601-5541

鉦屋町のゲストハウス(鉦屋町)
鉦屋町の入り口にある明治時代の蔵をリノベーションし、ゲストハウスとした2階建ての建物。蔵の印象をそのままに、庇や看板などの配置が街並みと調和し、足を止めてホッと一息つきたくなるような空間を創り出しています。

もりおか往診ホームケアクリニック(北飯岡三丁目)
北飯岡に開所した診療所。白を基調とした清潔感あるデザインの低層2階建てで、周囲の山々の稜線を遮ることがありません。2階に張り出した垂直な白い壁と支持材の細さが、機能的かつ一体感を生み出しています。

表彰式
「都市景観シンポジウム」も同時に開催します。
 ① 11月28日(休)13時半から
 ② プラザおでつて(中ノ橋通一)

適正受診のススメ

地域医療を守ろう!
 症状が軽い患者が安易に救急医療を利用することが増え、問題となっています。症状に合わせた適正な医療機関を選びましょう。症状別の医療機関などをお知らせします。
 【問】保健所企画総務課 ☎603-8301

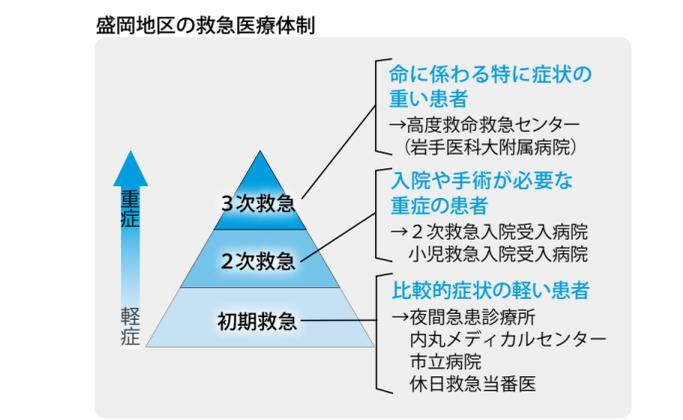
診療時間外に具合が悪くなら

■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	下記の休日救急当番医・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

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
11/23(出)	内	船山内科クリニック	下ノ橋町4-15	606-0812
	内	かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24	647-3057
	外	けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	ねそり歯科	みたけ三丁目18-6	656-9394
	薬	せせらぎ薬局	下ノ橋町6-8	603-5505
	薬	なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753
	薬	りーぷ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
	薬	あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
	内	和田内科医院	菜園一丁目3-6農林会館ビル3階	624-3853
11/24(日)	内	真山池田医院	本町通三丁目19-32	623-7151
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	新津歯科クリニック	神明町10-38	623-4611
	薬	ワカバ薬局	材木町6-15	622-3067
	薬	アヤマ薬局	本町通三丁目19-31	654-1401
	薬	ミルマエ調剤薬局	三本柳12-21-4	614-0071
	薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
	12/1(日)	内	小坂内科消化器科クリニック	永井19-258-1
内		中島内科クリニック	月が丘二丁目8-30	646-1903
外		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
外		くわた脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636
小		吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
歯		みきデンタルクリニック	中央通一丁目11-16	622-4238
薬		永井中央薬局	永井19-253-1	605-7050
薬		こずかた薬局	上田一丁目7-17	654-7722
薬		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
薬		べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345



■入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は、「2次救急医療機関」へ
 ※受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります

▶2次救急入院受入病院
 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。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
高松病院(館向町)	624-2250
栃内病院(肴町)	623-1316
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繋字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院(永井12)	638-2222
川久保病院(津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター(青山一)	647-2195
八角病院(好摩字夏間木)	682-0201
▼重症患者を優先して受け入れ	
岩手医科大学附属病院(矢市町)	613-7111
岩手県立中央病院(上田一)	653-1151
盛岡赤十字病院(三本柳6)	637-3111

▶小児救急入院受入当番病院
 ① 17時～翌朝9時※土曜は13時～(祝日の土曜は9時～)

中央	12月						
	日	月	火	水	木	金	土
岩手県立中央病院	1	2	3	4	5	6	7
上田一丁目4-1 ☎653-1151	日赤	中央	川久保	国立	日赤	中央	医大
日赤 盛岡赤十字病院	8	9	10	11	12	13	14
三本柳6-1-1 ☎637-3111	中央	医大	川久保	国立	中央	医大	日赤
医大 岩手医科大学附属病院※	15	16	17	18	19	20	21
矢市町医大通二丁目1-1 ☎613-7111	中央	医大	川久保	国立	医大	中央	中央
川久保 川久保病院	22	23	24	25	26	27	28
津志田26-30-1 ☎635-1305	医大	中央	日赤	医大	中央	中央	医大
国立 国立病院機構盛岡医療センター	29	30	31				
青山一丁目25-1 ☎647-2195	中央	日赤	医大				

※小児科は、新附属病院(矢市町)のみで診療しています
 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

創業130余年 あなたの街の家族葬 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。

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

年中無休24時間受付 フリーダイヤル ☎0120-100784

日曜診療・往診・訪問診療 ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

医療法人ちだ内科・外科クリニック [院長] 千田 明紀

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

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com

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

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。 加賀野 [院長] 加藤 隆幸

年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!

TEL 019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

イベント情報

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

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

- ☑ 受け付け中
- **トレーニングカウンセリング**
- 🕒 11月20日(水)・26日(火)、14時～16時
- 👤 各4人※18歳以上
- 💰 各550円 ID 1025948
- **月1フィットネス教室**
- 🕒 11月22日(金)19時半～20時半
- 👤 20人※高校生を除く18歳以上
- 💰 550円
- ID 1026305

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

- **ドライランド教室**
- 上半身のトレーニングやストレッチなどで、筋力と柔軟性の向上を目指します。
- 🕒 12月5日(木)・12日(木)、全2回、13時～14時と19時～20時
- 👤 各20人※高校生以上。2回参加できる人優先
- 💰 各1320円
- ☎ 電話・窓口：11月20日(水)10時から
- ID 1024625
- **①フィットネス教室&②水泳教室**
- 内容や日時、費用などは教室によって異なります。詳しくは、市公式ホームページか市スポーツ協会のホームページをご覧ください。
- 🕒 来年1月14日(火)から
- ☎ 電話：12月8日(日)①14時から②15時半から
- ID ①1026379②1026381

みちのくコカ・コーラ ボトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

- **子どもと大人の初心者スケート教室**
- スケートの基礎を学びます。
- 🕒 11月25日(月)～27日(水)、全3回、17時～18時
- 👤 20人※幼児～60歳未満の初心者
- 💰 3050円
- ☎ 電話：受け付け中
- ID 1025155

勤労福祉会館

☎020-0885 紺屋町2-9
☎654-3480

- **部分日食観察直前講座**
- 12月26日(日)に起きる部分日食を観察するための知識を学びます。
- 🕒 12月7日(土)10時～12時
- 👤 30人
- ☎ 往復はがき：11月30日(土)必着

都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

- **親子で挑戦!クリスマスケーキづくり**
- ケーキをスポンジから作ります。
- 🕒 12月8日(日)9時半～12時半と13時半～16時半
- 👤 各12組※小・中学生と保護者
- 💰 1組2人：1540円、3人：1610円
- ☎ 往復はがき：必要事項の他、希望時間帯も明記。11月28日(木)必着
- ID 1028943

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

- **じっくり学ぶパソコン教室**
- ▶ **パソコン・タブレットお助け相談会**
- 🕒 11月29日(金)10時～12時と13時～15時
- 💰 各500円
- ▶ **デジカメ写真のPC取り込み・整理**
- 🕒 12月3日(火)10時～15時
- 👤 16人
- 💰 2000円
- ☎ 電話：11月20日(水)10時から
- ▶ **ワードで作る年賀状**
- 🕒 12月6日(金)10時～15時
- 👤 16人
- 💰 2000円
- ☎ 電話：11月21日(木)10時から
- ▶ **エクセルを始めよう!**
- 🕒 12月10日(火)～12日(木)、全3回、9時半～12時半
- 👤 16人
- 💰 2900円
- ☎ 電話：11月26日(火)10時から



- **健康教室**
- ハーブティーやアロマヨガでリラックス。
- 🕒 12月12日(木)・19日(木)、全2回、13時半～15時
- 👤 16人
- 💰 800円
- ☎ 電話：11月26日(火)10時から
- **小・中学生のファミリー電波教室**
- ワイヤレスマイクの製作など。
- 🕒 12月14日(土)12時半～15時半
- 👤 20人※小・中学生。小学1・2年生は保護者同伴
- ☎ 電話：11月22日(金)10時から

渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354

- **男の料理教室**
- ミートソーススパゲッティとフライド

- チキンの作り方を学び、試食します。
- 🕒 12月14日(土)10時半～13時半
- 👤 20人※高校生を除く18歳以上の男性
- 💰 830円
- ☎ 電話：11月22日(金)9時から
- ID 1028944
- **親子の休日(料理教室)**
- アップルパイの作り方を学び、試食します。
- 🕒 12月21日(土)14時～16時
- 👤 20人※小学生と保護者
- 💰 1人630円
- ☎ 電話：11月28日(木)9時から
- ID 1028945

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

- **初めての方でも安心!**
- らくらくスマホ教室
- 🕒 12月3日(火)14時～15時半
- 👤 12人
- ☎ 電話：11月18日(月)10時から
- **年越し!手打ちそば教室**
- 🕒 12月6日(金)・13日(金)、全2回、10時～12時
- 👤 12人
- 💰 1000円
- ☎ 電話：11月18日(月)9時から

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

- **大人のためのワークショップ**
- ～まゆ人形作り～
- 来年の干支である「子」のまゆ人形を作ります。
- 🕒 12月14日(土)9時半～12時
- 👤 15人※高校生以上
- 💰 500円
- ☎ 電話：11月30日(土)9時から



子(ねずみ)のまゆ人形

石川啄木記念館

☎028-4132 渋民字渋民9
☎683-2315

- **ワークショップ わたしのお茶碗**
- 白い器に啄木の短歌を書いて、自分だけの茶碗を作ります。
- 🕒 12月14日(土)・15日(日)、10時～12時と14時～16時
- 👤 各8人
- 💰 各600円
- ☎ 往復はがき：必要事項の他、希望

時間帯も明記。12月5日(木)必着※1人1枚まで

志波城古代公園

☎020-0855 上鹿妻五兵衛新田47-11
☎658-1710

- **志波城・古代史のつどい**
- 奥州藤原氏を中心に12世紀の北東北の歴史を解説します。
- 🕒 11月23日(土)13時半～15時
- 👤 20人
- ID 1009492

ごみ減量資源再利用市民のつどい

資源循環推進課内、同実行委員会
☎626-3733

- 「プラスチックごみの問題について考えよう!」をテーマに海洋プラスチックの問題やプラスチックのリサイクルについて考えます。
- 🕒 12月2日(月)14時～16時
- 👤 アイーナ7階小田島組☆ほ～る(盛岡駅西通一)
- ID 1028942



「絵で伝えよう!わたしの町のたからもの」絵画展

盛岡ユネスコ協会事務局 ☎637-7855

- 市内の小・中学生が市の宝物を描いた絵画展。
- 🕒 11月15日(金)～17日(日)、10時～17時※17日は16時まで
- 👤 テレビ岩手(内丸)

障がい者のための料理教室

もりおか障害者自立支援プラザ
☎632-1331 ファクス632-1332

- サンドウィッチなどを作ります。
- 🕒 11月30日(土)10時～13時
- 👤 15人※障がい者とその関係者
- ☎ 電話・ファクス：11月18日(月)9時から

宝くじ助成で事業を実施

- 自治総合センターの宝くじ助成金を活用して、7月20日、21日に盛岡劇場(松尾町)で芸術鑑賞事業「キネマと恋人」(妻夫木聡・緒川たまき・ともさかりえ・佐藤誓ら出演)を実施しました。
- ☎ 文化国際室 ☎626-7524