広報 MORIOKA もりおか

2020（令和2）年　**4月15日号**　（No.1527）

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に伴い、中止や延期、縮小となる市主催などのイベントや健診などの情報は、市公式ホームページをご覧になるか、担当課または各施設へお問い合わせください。

お知らせ版　目次

1	イベント情報・新型コロナウイルス関連
2～3	子育て情報ひろば
4～5	健康ひろば、休日救急
6～7	もりおかインフォ
8	イベント情報

発行：盛岡市
編集：市長公室広聴広報課
☎019-613-8369（直通）
info@city.morioka.iwate.jp
〒020-8530盛岡市内丸12-2
☎019-651-4111（代表）
ファクス：019-622-6211
発行部数：14万3860部
※市内全世帯に配布しています

イベント情報

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■骨盤ストレッチ

5月11日(月)・25日(月)、10時半～11時半　各7人※50歳以上の女性
各550円
4月21日(火)10時から

■骨盤move（ムーヴ）

ヨガやピラティスで骨盤周りの筋肉をほぐします。
5月12日～6月9日、火曜、全5回、10時半～11時半
12人※20歳以上の女性
2750円
電話：4月21日(火)10時から

■コンディショニングストレッチ

5月12日～6月30日、火曜、全5回、14時半～15時半
12人※女性
2750円
電話：4月18日(土)10時から

盛岡南公園球技場

〒020-0834 永井8-65
☎632-3344

■障がい者スポーツ振興事業

ラグビーやサッカーの練習会、親子サッカー教室を開催します。申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
知的・発達障がいのある小・中学生
電話：4月20日(月)10時から
1026165

乙部体育館

〒020-0403 乙部6-79-1
☎696-2129

■卓球教室

5月13日～6月10日、水曜、全5回、10時～12時
16人
電話・窓口：4月20日(月)10時から

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■木製・森の樹木のオブジェ作り教室

4月23日(木)～25日(土)、9時半～15時
各5人※中学生以上
各1000円
電話：4月18日(土)9時から
1030278

外山森林公園

〒028-2711 薮川字大の平31-1
☎681-5132

■バスで行く！初めての山野草食観察会

同公園内を散策して樹木や植物について学びます。昼食では山菜などで作る摘草料理を試食します。
5月19日(火)9時～14時
30人
3000円
往復はがき：4月30日(木)消印有効
1030263

もりおか啄木・賢治青春館

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-25
☎604-8900

■企画展「飯坂真紀展 今日のユーリカ」

市内在住の画家、飯坂真紀（まき）さんによる絵画の展示。
4月17日(金)～7月5日(日)
1030276

イベント情報は8ページへ続く ☞

市民の皆さんへ

新型コロナウイルスの感染から身を守るため、一人一人が自覚をもって予防に努めましょう！

保健所企画総務課☎603-8301　1030170

■日常生活で気をつけること

①こまめに石けんで手を洗いましょう。アルコール消毒液なども有効です。
②咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ※、周囲の人から顔をそらす咳エチケットをしましょう。

※咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります

■集団感染を防ぐために

①換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に、集団で集まることを避けてください。
②イベントを開催する人は、規模の大小にかかわらず、その開催の必要性について検討しましょう。
③イベントを開催する場合は、風通しの良い空間とするなど、右のイラストにある「3つの密」を避けて実施する方法を工夫してください。

出典：厚生労働省ホームページ

市主催のイベント開催と市の施設利用の自粛

「**3つの密**」が重なる可能性が高い場合、
○市の主催イベントは、自粛期間を4月30日(木)まで延長します
○市の施設の利用自粛を求めています

＜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　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

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

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
- 5月26日㈫10時～12時
- 市保健所（神明町）
- 30組※令和2年1月生まれの子と初めて子育てしている母親
- 電話：4月28日㈫14時から
- ID 1002133

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。
- 5月31日㈰10時～15時
- 市保健所（神明町）
- 36組※今年9月に出産予定の初妊婦と夫
- 電話：5月15日㈮14時から
- ID 1002116

こんにちはママさん講座「とことこコース」
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

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。
- 6月18日・25日・7月2日、木曜、全3回、10時～11時半
- 上田公民館（上田四）
- 20組※平成30年6月1日～令和1年5月31日に生まれた子と保護者
- ¥ 200円
- 電話：4月22日㈬10時から

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　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。
- 5月1日㈮
- 西部公民館（南青山町）
- 3歳以下の子と保護者

▶ぴよぴよルーム

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。
- 5月12日㈫
- 高松地区保健センター（上田字毛無森）　0歳の子と保護者

市立保育園（10園）の一斉開放
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。
- 5月12日㈫9時半～11時
- 就学前の子と保護者、妊婦

親子で受ける講座
杜陵児童センター内、子育てサロンたんたん事務局　☎623-0465

①親子体操教室②音楽遊び。
- ①5月8日から12月18日まで月2回、金曜、全15回、10時半～11時半 ②5月14日から10月8日まで月1回、木曜、全5回、10時半～11時15分
- 杜陵児童センター（清水町）
- ①15組※令和2年度中に3歳になる子と保護者②10組※1歳以下の子と保護者　¥ 各2000円
- 電話：4月20日㈪10時から

お父さんとつくる!母の日ランチ講座
都南公民館　☎637-6611

父親と子どもが一緒にランチを作り、母親を招待して一緒に食べます。
- 5月10日㈰10時～12時半
- 都南公民館（永井24）
- 12組※小・中学生と保護者
- ¥ 1組2100円※子1人の場合
- 往復はがき：4月24日㈮必着
- ID 1030317

すくすくキッズ体操教室
盛岡体育館　☎652-8855
✉moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

とび箱や鉄棒、縄跳びなどの運動。対象や申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
- 5月中旬から。コースにより異なります
- 幼児と保護者
- メール：4月30日㈭必着
- ID 1024186

ベビーマッサージ教室
盛岡体育館　☎652-8855

- 5月15日～29日、金曜、全3回、10時半～12時
- 盛岡体育館（上田三）
- 10組※生後2カ月～ハイハイ前の子と保護者　¥ 4416円
- 電話：4月18日㈯10時から
- ID 1026163

ベビーダンス教室
盛岡タカヤアリーナ　☎658-1212

- 5月18日～6月15日、主に月曜、全5回、10時～11時半
- 同アリーナ（本宮五）
- 20組※首の据わった3～24カ月の子と保護者
- ¥ 4400円
- 電話：4月18日㈯10時から
- ID 1026159

親と子の楽しいプレイランド
西部公民館　☎643-2288

ふれあい親子体操や人形劇などを親子で楽しみます。
- 5月21日～6月4日、木曜、全3回、10時～11時半
- 西部公民館（青山町）
- 15組※幼児と保護者
- 電話：4月23日㈭10時から
- ID 1030307

いっしょにま・な・ぼ
都南公民館　☎637-6611

おうちで遊べるおもちゃを作って親子で遊びます。
- 5月27日㈬10時～11時半
- 都南公民館（永井24）
- 12人※1～2歳の子と保護者
- 電話・窓口：4月23日㈭10時から
- ID 1030318

市立保育園の半日体験
とりょう支援センター　☎651-8580

保育園で同じ年齢の子どもと遊んだり給食を食べたりします。
- 6月16日㈫10時～12時
- 市立保育園10園
- 各5組※1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者　¥ 300円
- 各園窓口：5月12日㈬10時から

診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

日曜・祝日の日中（9時～17時）は「休日救急当番医」を、夜間（19時～23時）は「市夜間救患診療所」で受診してください。（5ページ参照）

■症状が重い場合は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、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。
※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
- 17時～翌朝9時※土曜は13時～（祝日の土曜は9時～）

4月26日～5月

日	月	火	水	木	金	土
4/26 医大	4/27 日赤	4/28 中央	4/29 国立	4/30 中央	5/1 中央	2 医大
3 中央	4 日赤	5 医大	6 国立	7 中央	8 医大	9 医大
10 中央	11 医大	12 中央	13 国立	14 医大	15 日赤	16 中央
17 医大	18 中央	19 日赤	20 国立	21 医大	22 中央	23 医大
24 中央	25 日赤	26 医大	27 中央	28 中央	29 医大	30 医大
31 中央						

当番病院一覧	
中央	県立中央病院 上田一丁目4-1 ☎653-1151
日赤	盛岡赤十字病院 三本柳6-1-1 ☎637-3111
医大	岩手医科大学附属病院 矢巾町医大通二丁目1-1 ☎613-7111
国立	国立病院機構盛岡医療センター 青山一丁目25-1 ☎647-2195

※川久保病院は4月から小児救急入院受入当番病院ではありません

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

子向け わくわく体験

作って遊ぼう！　昔のおもちゃ～伝承遊びを楽しもう～
市立図書館　☎661-4343

身近な材料で江戸時代から伝わるおもちゃを作って遊びます。
- 5月6日㈬14時～16時
- 市立図書館（高松一）
- 12人※小学生
- 電話・窓口：4月22日㈬10時から

各体育教室
市立武道館　☎654-6801

球技や体操などの基本動作・技術などを学びます。日時など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
- 5月中旬から。コースにより異なります　同館（住吉町）

▶チャレンジキッズ
- 16人※平成26年4月2日～28年4月1日生まれの子　¥ 4840円
- 電話：4月18日㈯9時から
- ID 1028033

▶レインボーキッズ
- 16人※平成27年4月2日～28年4月1日生まれの子
- ¥ 月3059円※保険料別途800円
- 電話：4月22日㈬10時から
- ID 1026167

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（♥）
- 5月14日㈭、15時半～16時
- ID 1030174

■おはなしのじかん
- 5月9日㈯、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
- ID 1030172、1030173

■おはなしころころ
- 5月8日㈮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
- ID 1030175、1030176

都南図書館（永井24）
☎637-3636

- ID 1000831

■みんなでつくろう読書こいのぼり

子どもが書いた本の紹介文を展示します。
- 4月23日㈭～5月6日㈬

■おはなしのじかん
- 5月13日㈬11時～11時半
- 就学前の子と保護者

■ぬいぐるみおとまりかい

ぬいぐるみと一緒におはなし会へ参加し、ぬいぐるみだけが同館へお泊まり。翌日、お泊まり会の様子をアルバムにしてプレゼントします。
- 5月9日㈯10時半～11時と5月10日㈰14時～16時
- 12人※3歳～小学生
- 電話・窓口：4月28日㈬10時から

渋民図書館（渋民字鶴塚）
☎683-2167

■えほんのへや（♥）
- 5月13日㈬15時半～16時
- ID 1000842

西部公民館（南青山町）
☎643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会
- 5月20日㈬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
- ID 1030304

都南公民館（永井24）
☎637-6611

■子どもシネマランド（♥）

「いっすんぼうし」ほか2本を上映します。
- 5月9日㈯10時半～11時半
- ID 1030316

松園地区公民館（東松園二）
☎661-8111

■おやとこひろば

絵本の読み聞かせなど。
- 5月13日㈬10時～11時半
- 0歳～就学前の子と保護者
- ID 1029794

子ども科学館へ行こう

子ども科学館は、毎月、楽しいイベントが盛りだくさんです。
- 子ども科学館☎634-1171

子ども科学館マスコットキャラクターこかぼう

5月のイベント

イベント名	内容（費用）など	日時	定員
ワークショップ「光るプラ板バッジ」	プラスチック板の熱変形を利用したバッジ作り（200円。展示室入場料が必要）	5月の毎週土・日曜（5/3除く）と6㈬、14時半～16時※所要時間20分程度	各30人
サイエンスショー「キッチンで科学マジック！」	キッチンにあるものを使った科学手品（展示室入場料が必要）	5月の毎週土・日曜（5/3除く）と6㈬、13時～13時15分	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・荒天時は中止 ③プラネタリウム	③「宇宙のひみつがわかる絵本」（4歳～中学生200円、高校生以上500円）	5/2㈯ ①19時～19時半 ②19時半～21時 ③20時～20時25分	①③各160人 ②なし
太陽を見る会	太陽投影板と遮光プレートで太陽黒点を観察※悪天候時は太陽の解説	5/9㈯・23㈯ 13時～15時	なし
クマはかせになろう！！	ヒグマとツキノワグマの毛皮・頭骨・手足のレプリカ展示やクイズラリーなど	5/10㈰ 10時～15時半	なし

子ども科学館まつり

- 5月3日㈰～5日㈬、9時～16時半
※5日は中学生以下の展示室入場料が無料

■工作コーナー・実験コーナー

物作りをしながら科学を体験します。
- 9時～16時半（受け付けは16時まで）※所要時間15分程度
- スーパーボールロケット作りとスライムの実験は100円、偏光板キーホルダー作りは300円。※材料が無くなり次第終了

過去の実験コーナー

■サイエンスショー

科学で魅せるエンターテインメント。
- 10時40分～と11時40分～、13時40分～、14時40分～（各15分程度）
- ¥ 展示室入場料が必要

■中庭コーナー

特製シャボン液で作ったシャボン玉で遊びます。※悪天候のときは中止
- 9時～16時に随時

■プラネタリウム

①ムーミン谷のオーロラ
②名探偵コナン～探偵たちの星月夜（スターリーナイト）～
- ①10時半～と13時半～、15時半～ ②11時半～と14時半～（各30分程度）
- 各回160人
- ¥ 4歳～中学生：各回100円、高校生以上：各回300円※9時から各回のチケットを1階受付で販売

広告

お売りください！
まるごとリサイクル
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 Tel019-648-9123
古物商　岩手県公安委員会　第211170000528号

厨川店 0120-73-9123　運動公園前店 ☎019-647-7775　津志田横丁店 ☎019-656-0200
盛岡市厨川三丁目11-11 営業時間 AM9:00～PM6:00　盛岡市月が丘一丁目30-51 営業時間 AM10:00～PM7:00　盛岡市津志田南三丁目7-95 営業時間 AM10:00～PM7:00

買ってニッコリ 新生活フェア開催中
セール期間は4月30日までです。
URL http://www.re-abcshop.com　ABCショップ 検索
必要なモノはナンデモ揃っちゃうYO
冷蔵庫・洗濯機・液晶テレビ・ダイニングテーブルチェア・食器棚・ソファ・ベッド・ガス器具・自転車等が通常価格から割引販売中！
商品の配達も承っております。配達日等お気軽にご相談ください。
当店は「キャッシュレス・消費者還元事業」対象店舗です。
キャッシュレスでお支払いのお客様に 5%還元 CASHLESS

広告

YMCA 特定非営利活動法人
お問合せ 盛岡YMCA
盛岡市本町通3丁目1-1-201
TEL 019-623-1575
info@moriokaymca.org
https://www.moriokaymca.org

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

日本脳炎の予防接種は済んでいますか？

保健予防課　☎603-8307

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、特例で、未接種分を無料で受けられます。また、19年4月2日～21年10月1日生まれの人は、第2期（9歳～13歳未満）の間でも、第1期（生後6カ月～7歳6カ月未満）の未接種分を受けることができます。市内の予防接種指定医療機関で受け付けているので、未接種がある人は、忘れずに受けましょう。

医 医療機関に備え付けの接種券で受診

ID 1002166

市内の予防接種指定医療機関はこちら▶

こころの健康相談

保健予防課　☎603-8309

心の病気の予防や受診について電話相談や来所相談などができます。

ホ 市保健所（神明町）

ID 1029311

▶保健師による相談

時 月～金曜、9時～16時※祝日を除く

医 来所相談は同課に電話で事前予約が必要

▶精神科医による面接相談

時 毎月1回（要予約）

健康づくり!マッサージ等指導教室

長寿社会課　☎603-8003

軽体操とマッサージ師によるマッサージを受けられます。タオル持参。

時 ホ **表1**のとおり

人 20人※65歳以上

ID 1003805

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター　☎638-1122

60歳以上の人を対象に**表2**の健康教室を開催します。

時 10時半～11時半※笑って健康スリーA脳活ゲームは10時～11時

ホ 同センター（湯沢1）

人 各20人※笑って健康スリーA脳活ゲームは30人

医 電話：4月18日㈯10時から

表2　健康教室の日程など

実施日	教室名	費用
5/7㈭	リフレッシュ体操教室	無料
5/14㈭	かんたんコロコロつどりん教室	500円
5/21㈭	ツボでセルフケア体操	無料
5/22㈮	笑って健康スリーA脳活ゲーム	無料
5/29㈮	ピラテス体操教室	500円

過去のピラテス体操教室の様子

武道館で健康づくり

市立武道館　☎654-6801

高校生を除く18歳以上の人を対象にエクササイズ教室を開催します。

ホ 同武道館（住吉町）

医 電話：4月18日㈯12時から

■ 健康ヨガ

時 5月8日～7月10日、金曜、全10回、10時～11時半

人 15人

¥ 7700円

ID 1028032

■トーンアップ・ピラティス

時 5月12日～7月28日、火曜、全8回、10時～11時半

人 10人

¥ 5280円

ID 1030379

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課　☎613-8144

無理なく続けられる簡単な筋力アップ体操とお口の健康に関する講話など。上履きとタオル、飲み物持参。

時 ホ 人 **表3**のとおり※65歳以上

ID 1003803

表3　元気はなまる筋力アップ教室の日程など

実施日	時間	会場
5/12㈫	10時～12時	青山地区活動センター（青山三）
5/20㈭	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター（永井23）
5/26㈫	13時半～15時半	カワトク（菜園一）

定期健康相談

健康増進課　☎603-8305

血圧測定や生活習慣病予防などの相談ができます。当日、会場へどうぞ。

時 ホ **表4**のとおり

ID 1006481

表4　定期健康相談の日程など

会場	開催日※1	時間
市保健所（神明町）	毎月第1火曜	13時半～15時
	毎月第3火曜	10時～11時半
都南地区保健センター（津志田14）	毎月第2火曜	
青山地区活動センター（青山三）	毎月第3月曜	
仙北地区活動センター（仙北二）	毎月第3金曜	
松園地区活動センター（西松園二）	毎月第1火曜	
高松地区保健センター（上田字毛無森）	毎月第4火曜	
上田老人福祉センター（上田四）※2	毎月第2水曜	
土淵地区活動センター（前潟四）	奇数月第1木曜	13時半～15時
本宮地区活動センター（本宮四）	毎月第2金曜	10時～11時半
山岸地区活動センター（山岸四）	奇数月第1水曜	
つなぎ老人憩いの家（繋字舘市）	毎月第2木曜	13時～15時

※1 日程は変更になる場合があります。詳しくは健康増進課へお問い合わせください

※2 改修工事に入るため7月までの開催。8月以降の上田地域での開催場所は市公式ホームページなどでお知らせします

アルコールや薬物依存、うつ病で悩んでいませんか？

県精神保健福祉センター　☎629-9617

ホ 県福祉総合相談センター（本町通三）

■家族のことで悩んでいませんか？

アルコールや薬物依存症、うつ病の正しい知識と適切な対応方法、家族のセルフケアについて学びます。

人 各10人※アルコールや薬物依存、うつ病の問題を抱える人の家族

▶依存症家族教室

時 4月23日・5月21日・6月4日・7月2日・8月6日・9月3日、全6回、木曜、13時半～15時半

医 電話：4月22日㈬17時まで

▶家族のためのうつ病教室

時 5月14日・6月18日・7月16日・8月27日、9月24日、全5回、木曜、13時半～15時半

医 電話：5月7日㈭17時まで

■薬物依存症回復支援プログラム

「SMARPP（スマープ）」というプログラムを通し、薬物を使いたい気持ちの対処法を学びます。事前申し込みが必要。詳しくはお問い合わせください。

時 6月3日～9月23日、水曜、全16回、14時～15時半

人 10人程度※薬物依存に悩んでいる人

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

実施日	名称	所在地	電話番号
5/3㈰	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
5/10㈰	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
5/17㈰	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
5/24㈰	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
5/31㈰	ひかり整骨院	高松二丁目2-50 アビタシオン高松1階	663-7515

表1　マッサージ等指導教室の日程など

実施日	時間	会場
5/8㈮	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）
5/12㈫	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）

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。

SNS各種はじめました。

院長 田﨑 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/

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
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日	17時15分～23時	内科・外科★
		土・日曜、祝日	8時半～23時	
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
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

★ 内科医師のみとなる時があります。事前に市立病院へお問い合わせください

地図　市夜間診療所などの場所

地図　市立病院の場所

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

内 内科　外 外科・整形外科　小 小児科　歯 歯科　薬 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
4/19㈰	内	おおどおり鎌田内科クリニック	大通二丁目7-23	606-5161
		大手先内科循環器クリニック	本町通一丁目8-9	651-2150
	外	たかしクリニック	東仙北一丁目3-7	635-5110
	小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	歯	ゆうがおせ歯科医院	材木町11-17	652-0806
	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
		会営内丸薬局	内丸17-24	625-1927
		エメラルド薬局仙北店	東仙北一丁目3-48	656-5331
		なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587
4/26㈰	内	あべ神経内科クリニック	肴町6-6	606-3711
		久喜内科・脳神経内科医院	緑が丘三丁目2-34	662-7177
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	三本柳かんのクリニック	三本柳23-10-5	638-7070
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	都南歯科医院	三本柳7-13-8	638-8680
	薬	さかな町薬局	肴町4-30	651-8311
		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
		銀河薬局	本宮六丁目1-55	635-8911
		べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
4/29㈬	内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
		水沼内科循環器クリニック	中央通二丁目11-12明治中央通ビル1階	604-8002
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	菊池整形外科・形成外科クリニック	清水町5-22	606-5100
	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	歯	横沢歯科医院	中央通二丁目8-21	652-1157
	薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
		まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
		清水町調剤薬局	清水町5-18	654-7253
		こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521

■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。

▶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。

市医師会ホームページ

病院名	電話番号
市立病院（本宮五）	635-0101
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（矢巾町）	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

※高松病院は4月から2次救急医療機関ではありません

日	区分	名称	所在地	電話番号
5/3㈰	内	盛岡南病院	津志田13-18-4	638-2020
		くどう医院	前九年三丁目16-15	647-3251
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	緑が丘整形外科	緑が丘三丁目2-45	664-1555
	小	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	歯	内田歯科クリニック	大通三丁目7-20	622-0888
		大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3317
	薬	前九年薬局	前九年三丁目16-10	648-8101
		こまくさ薬局	加賀野四丁目16-6	605-8686
		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
5/4㈪	内	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
		ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
	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	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	歯	大澤脳神経・内科・歯科クリニック	茶畑二丁目8-3	624-3866
		国分通り歯科	月が丘三丁目30-20	648-8080
	薬	かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
		たんぽぽ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
		下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
5/5㈫	内	あさくらクリニック	茶畑一丁目8-2	621-3322
		大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
	小	中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	あい歯科クリニック	月が丘三丁目39-50	641-8814
		盛岡デンタルケアクリニック	三本柳12-4-1	639-8060
	薬	ソレイユ調剤薬局	茶畑一丁目8-20	652-2822
		西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
		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
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
5/6㈬	内	荻野病院	本宮一丁目6-12	636-0317
		澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	外	しんたろうクリニック	本宮一丁目9-1	631-3110
	小	杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	歯	城西歯科クリニック	城西町7-35	624-0531
	薬	アポロ薬局	本宮一丁目6-11	636-4332
		上田薬局	上田一丁目6-9	625-5612
		さくらの調剤薬局	本宮一丁目8-4	681-0411
		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877

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

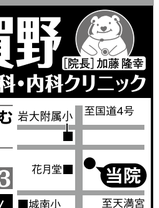
［院長］加藤 隆幸

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	●	●	／	／	●	●	●
16:00～20:00	●	●	／	／	●	●	●

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



ホームページ http://kaganoclinic.jp/

広告

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	○	○	○	○	○	／	△ 第1・3・5午前のみ診療
15:00～18:00	○	○	○	○	／	／	／

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

盛岡市東安庭一丁目23-60（ジョイス東安庭店南隣）

TEL 019-604-3755　ホームページ www.chida-clinic.com

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（3月1日現在）
29万1560人（男：13万8216人、女：15万3344人）
【対前月比】248人減　【世帯数】13万2714世帯
ID 1019915　☎企画調整課☎613-8397

募集

街づくりわいわい塾会員

環境企画課　☎613-8419

盛岡らしい景観などについての講演会や研修旅行に参加する会員を募集します。

- 5月19日～来年3月16日、主に第3火曜、全10回、13時半～15時半※研修旅行は8時半～
- 上田公民館（上田四）　40人
- ¥ 2000円※研修旅行代は別途
- 往復はがき：必要事項を記入し、〒020-8531（住所不要）市役所環境企画課へ郵送。5月7日(木)必着

ID 1025984

市営墓園の使用者

企画総務課　☎603-8301
新庄墓園管理事務所　☎651-4023

新庄墓園（新庄字上八木田）芝生墓地と、青山墓園（みたけ一）普通墓地の使用者を**表1**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
- 同課と同事務所（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、4月24日(金)17時までに同課または同事務所に提出。5月10日(日)9時半から、市保健所（神明町）で公開抽選　ID 1000928

中学生による国際交流スピーチコンテスト

文化国際課内盛岡国際交流協会
☎626-7524

国際交流に関する作文を募集します。審査通過者は同コンテストに出場し、ビクトリア市研修団員選考会への出場権を得ることができます。作文のテーマや申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

- 7月5日(日)10時～16時
- 上田公民館(上田四)
- 郵送・持参：5月27日(水)消印有効。持参は同日17時まで

ID 1026516

過去のコンテストの様子

ホームステイ受け入れ家庭

アーラム大学盛岡事務所の畠山さん
☎661-5799

市内でホームステイする、アメリカ・アーラム大の学生を受け入れる家庭を募集します。会話は日本語でも問題ありません。詳しくは、電話で問い合わせるか同事務所のフェイスブックをご覧ください。

- 8月下旬から12月上旬まで　電話：5月15日(金)まで

受け入れ先の家族とアーラム大の学生

いわて男女共同参画サポーター養成講座の受講生

男女共同参画推進室　☎626-7525

男女共同参画の基礎知識やドメスティックバイオレンス（DV）の防止などについて学びます。

- 6月20日(土)～11月16日(月)、全5回
- 60人　¥ 1500円
- 電話：4月28日(火)から6月29日(月)17時まで　ID 1001878

表1　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平方㍍	7区画	7万6000円	2000円
	6平方㍍	4区画	11万2000円	3000円
青山（普通墓地）	3平方㍍	1区画	20万4000円	600円

お知らせ

公益的な事業への補助

市民協働推進課　☎626-7535

市民活動団体などが企画する、市が実施していない公益的な事業へ費用の5分の4（上限50万円）を補助します。応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

- 応募期限：5月13日(水)17時まで
- 募集内容：①市と協働で取り組む事業②市が指定する施設を活用する事業③指定するテーマに沿って市と協働で取り組む事業――のいずれか

ID 1019028

総合プールの利用制限

総合プール　☎634-0450

次の期間は、営業時間を変更します。

- 5月2日(土)～6日(水)、12時～15時のみ利用可能

盛岡広域成年後見センターを開設します

盛岡広域成年後見センター
☎626-6112

成年後見制度に関する相談対応や講座の開催、成年後見人の支援などを専門的に行う同センターを新たに開設します。

- 開設日：4月20日(月)、窓口開設時間は平日の8時半～17時半
- 同センター（大通一丁目1-16岩手教育会館2階）
- 盛岡広域の市町に住む人

ID 1030209

寄付をいただきました

■コスモエコパワー㈱
1100万円。農林業の健全な発展の支援と地球温暖化対策の促進のために。

永井地域交流活性化センターの電話番号が変わりました

2月15日号8ページで掲載した同センターの電話番号が、次のとおり変更になりました。　ID 1029618

■電話番号　637-0500

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談	4/21(火)～24(金) 17時半～20時	納税課（市役所本庁舎別館2階）	納税課 ☎613-8462
休日納付相談	4/26(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）	
市民無料法律相談★	5/18(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★	5/13～27、毎週水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005
行政相談	毎月第2・第4金曜（7/24を除く）10時～16時	カワトク8階（菜園一）	岩手行政監視行政相談センター ☎622-3470
	偶数月の第4水曜 13時～16時	都南分庁舎（津志田14）	
	毎月第1水曜（5月のみ第2水曜）10時～12時	5月から月ごとに、玉山総合福祉センター（渋民字泉田）、好摩地区公民館（好摩字野中）、玉山地区公民館（日戸字鷹高）の順に開催	
	毎月20日 11時～15時	イオンスーパーセンター盛岡渋民店（渋民字鶴飼）	

★要事前申し込み。相談希望日の前週（5月13日分は4月22日(水)）の9時から受け付け

盛岡さくらまつりは中止します

盛岡城跡公園と高松公園で例年開催している盛岡さくらまつりは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、中止します。それに伴い、ぼんぼりの点灯や露店の出店もありません。桜の観賞や公園の利用はできますが、宴席や飲食は自粛をお願いします。また、マスク着用による咳エチケット、こまめな手洗いなど感染防止にご協力ください。

☎観光課☎613-8391　ID 1030412

高松公園内の交通案内

桜が咲く時期は、高松公園周辺の混雑が予想されます。駐車場には限りがありますので、徒歩や自転車、公共交通機関を利用してください。

また、高松の池周辺道路は歩行者が多く危険ですので、車両での通行はできるだけ控えてください。

■**県交通**：上田線、盛岡駅上田線で「高松の池口」バス停下車、徒歩1分

■**駐車場**：こがねパーク高松（旧盛岡競馬場跡地）駐車場。高松の池まで徒歩約5分、利用無料

地図　高松公園の駐車場など

米内浄水場の桜の一般公開を中止します

例年、米内浄水場（上米内字中居）で開催しているヤエベニシダレヒガンザクラなどの一般公開は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、今シーズンは中止します。場内の駐車場には駐車できません。

また、周辺への無断駐車もおやめください。

☎同浄水場☎667-2280

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】6月1日(月)

【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※連帯保証人制度が改正されました。同制度について詳しくは、建築住宅課☎626-7533へお問い合わせください

- 4月23日(木)まで、9時～17時（土・日曜は除く）、同センター（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
- 市営住宅指定管理センター☎622-7030

ID 1016801

＜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

☆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 高・障	単身	一般	階数	家賃	間取り
谷地頭アパート（厨川五）	○			1階	1万1500円～2万2600円	6・4.5・3・DK
	○		○	4階	1万1300円～2万2200円	
北厨川アパート（厨川二）	○			1階	1万9700円～3万8700円	6・6・4.5・DK
	○		○	2階	1万7400円～3万4100円	
	○		○	3階	1万9400円～3万8100円	
	○		○	4階	1万7000円～3万3500円	
	○		○		1万9200円～3万7800円	6・6・6・DK
月が丘アパート（月が丘三）※エレベーター付き	高齢者世話付き住宅			2階	2万4800円～4万8800円	7.5・6・DK
青山一丁目アパート（青山一）	○		○	4階	2万7300円～5万3700円	8・6・5・DK
青山西アパート（青山三）	○			2階	2万3900円～4万7000円	8・6・5・DK
	○		○	4階	2万3500円～4万6200円	
川目アパート（東山一）	○			1階	1万5400円～3万300円	6・6・3・DK
	○			2階	1万5700円～3万800円	
	○	○	○	5階	1万4900円～2万9300円	
仙北西アパート（西仙北一）		★		4階	2万2800円～4万4800円	8・6・5・DK
	○		○	5階	2万3400円～4万6000円	
柿の木アパート（西見前12）	○		○	3階	2万3300円～4万5700円	8・6・5・DK
	○		○		2万3900円～4万7000円	
大ケ生住宅（乙部22）	○		○	平屋	1万5700円～3万800円	6・6・6・DK
	○		○		1万6100円～3万1700円	
法領田アパート（乙部31）	○		○	2階	1万8300円～3万6000円	8・6・DK
	○		○	3階	1万7800円～3万5000円	
夏間木第1団地（好摩字夏間木）	○	○	○	平屋	1万2000円～2万3500円	8・DK
夏間木第3団地（好摩字夏間木）	○		○	2階建	1万7200円～2万6100円	6・6・6・DK

★ 中学生以下の子どもと同居する世帯

広告
英会話&英文法
春の新入会キャンペーン実施中！
2020年度から小学5・6年で英語の成績がつきます！プリンスで準備!!
レッスン料1か月分、教材費最大2か月分無料！ほか特典多数！
2020年3月末まで
詳しい内容、お得なクーポンはこちらから↓
北校のミニイベント　4月18日(土)15:00～16:00　5月16日(土)15:00～16:00
駅前校のミニイベント　4月18日(土)16:00～17:00　5月16日(土)16:00～17:00
お気軽に遊びに来てくださいね！
※要予約　※上記日以外の体験レッスンも大歓迎！
プリンスのことが安心　●ネイティブ講師による英会話　●日本人講師による英文法　●安心の月謝制　●振替レッスンOK　●英検・英検Jr.・TOEIC IPテスト認定校
無料体験レッスン受付中！お電話にてご予約下さい
プリンス英米学院
株式会社GOGAK 盛岡市大通3-1-23 TEL.019-606-3115
盛岡北校 盛岡市月が丘1-5-7 2F TEL.019-645-2766
イオンタウン盛岡駅前校 盛岡市盛岡駅前北通11-1イオンタウン盛岡駅前 TEL.019-613-9970

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へどうぞ
正社員・パート・アルバイト求人情報サイト　おしごと発見 T-SITE
求人広告募集中！　年間定額制　60,000円（税別）
年間何度使っても60,000円、掲載もスピーディーに対応します。
TSUTAYAやTポイント等を展開する、カルチャアコンビニエンスクラブグループ（CCC）のネット総合サイト「T-SITE」の圧倒的な集客力を生かして、貴社の求人をお手伝いします。
http://job.tsite.jp
お問い合わせ・お申し込みは
Natural Com.
ナチュラルコム株式会社
岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F
TEL 019-652-9190　FAX 019-652-9130
E-mail:office@naturalcom.jp URL:http://www.natural.com

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

中央公民館

〒020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366

■茶道にチャレンジ！

表千家など茶道5流派の作法を学び体験します。※駐車場のスペースが少ないため、公共交通機関の利用をお願いします

5月～11月の第3日曜、全5回、12時半～15時※8・10月を除く。5月17日は12時から
20人
5200円
往復はがき：5月6日(水)必着
1030305

西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■パソコン点訳ボランティア養成講座

5月13日～6月17日、水曜、全6回、13時～15時半
16人　2000円
電話：4月21日(火)10時から

■初心者のための俳句教室

5月21日・6月4日・18日、木曜、全3回、13時半～15時半
14人　500円
電話：4月22日(水)10時から

サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表1のとおり講座を開催します。
電話

河南公民館

〒020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■親子で楽しむ釣り講座

川釣りの仕掛けを作り、釣りを体験します。

5月17日(日)8時～12時、中津川河川敷
10組※小学4～6年生の子と保護者。4㍍程度の渓流釣り竿1本を各自用意　1人500円
往復はがき：必要事項の他、親子の生年月日と性別、子の学年も明記。5月2日(土)必着
1030310

渋民公民館

〒028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354

■童謡・叙情歌を歌おう

5月～9月の第4木曜、全5回、13時半～15時※7月は第5木曜
30人※高校生を除く18歳以上
500円
電話：4月18日(土)9時から

見前地区公民館

〒020-0838 津志田中央二丁目9-1
☎639-1788

■初めての水墨画教室

濃淡や明暗、奥行き感など、水墨画ならではの表現を楽しみます。

5月28日・6月11日・25日、木曜、13時半～15時半
10人　300円
電話・窓口：4月30日(木)9時から

もりおか歴史文化館

〒020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■合子形兜実物公開

黒田官兵衛ゆかりの合子形兜（ごうすなりかぶと）（県指定有形文化財）の実物を公開します。

4月25日(土)～5月10日(日)
展示室入場料が必要
1020522

■作って、測って、絵図を描こう！

測量道具を作って、同館前の広場の絵図を作ります。

6月7日(日)13時半～15時半
20人　往復はがき：5月17日(日)必着　1025958

区界高原少年自然の家

〒028-2631 宮古市区界2-111
☎0193-77-2048　ファクス0193-77-2124
sizennoie@city.morioka.iwate.jp

■区界ファミリーデー

兜明神岳登山コースか水晶探しコースを選んで楽しみます。

5月3日(日)～5日(火)、9時半～12時半
幼児～中学生の子と保護者
1027017

■区界ボランティアを募集

子どもたちと一緒に区界高原で自然体験活動をしませんか。活動内容など詳しくは、お問い合せください。
1030290

市消防演習

消防対策室　☎626-7404

部隊訓練やラッパ吹奏訓練などをします。

4月29日(水)9時～11時半
下小路中（愛宕町）

いわて男女共同参画フェスティバル2020

男女共同参画推進室　☎626-7525

「性の多様性・LGBTと男女共同参画」をテーマにした基調講演や男女共同に関するパネル展示など。

6月20日(土)10時～15時半
アイーナ6～8階会議室ほか（盛岡駅西通一）
20人
電話：4月28日(火)9時から5月25日(月)17時まで
1019597

農作業体験見学会

岩手中央農業協同組合　☎676-3346

果樹や野菜を生産している園地の見学と農作業を体験します。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

5月13日(水)9時～11時半
集合はサンフレッシュ都南（下飯岡21）
1025970

ハンギングバスケットを作ろう

公園みどり課　☎639-9057

各公民館で**表2**のとおり講座を開催します。講座内容など詳しくは、各公民館に問い合わせるか市公式ホームページをご覧ください。

各10人
①3500円②③500円
①1030088②1030086③1030089

表1　サンライフ盛岡の講座内容など

講座名	日時	定員	内容（費用）	申し込み
ワイヤーワークdeクラフト	5/12(火) 13時半～16時半	10人	針金でフラワーハンギングを作ります。（3300円）	4/18(土) 14時
ポルドブラde体幹エクササイズ	5/15(金) 13時半～15時	15人	バレエ、ピラティス、ヨガなどを融合させたゆったりした動きのエクササイズを体験します。（500円）	4/20(月) 14時
ナチュラルなドライフラワーアレンジ	5/23(土) 13時半～15時半	15人	鳥かごの中に、天然素材のドライフラワーをふんだんに使ったアレンジを作ります。（2800円）	4/22(水) 14時
ヨガde学ぶ歩き方	5/30(土) 10時～11時半と13時半～15時	各15人	ヨガの動きから、普段の歩き方の癖を正し、疲れにくい健康的な歩き方を学びます。（各500円）	4/23(木) 10時

表2　ハンギングバスケット製作教室（10時～12時）

期日	開催場所など	申し込み
5/16(土)	②河南公民館（松尾町）☎622-2258	往復はがき：5/2(土)必着
5/19(火)	①西部公民館（南青山町）☎643-2288	電話：4/24(金)10時から
5/21(木)	③好摩地区公民館（好摩字野中）☎682-0055	電話：4/20(月)9時から

VEGETABLE OIL INK
地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。