

新型コロナウイルス感染症に関する、不当な差別と偏見をなくしましょう



宿割の岡の盛 割援の応

お1人様1泊につき

最大 **4000円** 割引!

来年3月7日(日)
宿泊まで

☎ 観光課 ☎ 613-8391



東北6県と新潟県の県民の皆さんが盛岡市内の宿泊施設を利用する際に、1人あたり1泊につき最大4000円を宿泊料から割引します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

利用方法

- ①宿泊を希望する施設に、「盛岡の宿応援割（秋・冬）」の割引が適用されることおよび割引額について事前に電話などで確認し、宿泊を予約
- ②宿泊当日に、宿泊施設で申込用紙に記入
※代表者の住所が確認できるもの（運転免許証やマイナンバーカード、住民票の写しなど）を提示

注意事項

- ▶この割引は、消費税等および入湯税分には適用されません
 - ▶この割引が適用されない宿泊プランがあります
 - ▶Go To トラベルやその他の割引クーポンなどとの併用は、宿泊施設によって取り扱いが異なります。割引の適用や割引額など詳しくは、宿泊の予約をする前に、施設に直接確認してください
 - ▶1人あたりの割引額が実際の宿泊料金を超える場合には、宿泊料金を上限とします
- 

市ホームページはこちら👉



表 対象施設一覧(10月28日現在)

つなぎ温泉エリア 12施設		ホテルメトロポリタン盛岡 ㊟625-1211	熊ヶ井旅館 ㊟651-3020
湯守 ホテル大観 ㊟689-2121		ホテルメトロポリタン盛岡 NEW WING ㊟625-1211	旅館 大和 ㊟622-3383
ホテル紫苑 ㊟689-2288		アートホテル盛岡 ㊟625-2131	旅館 大正館 ㊟622-4436
愛真館 ㊟689-2111		ホテルニューカリーナ ㊟625-2222	瀬川屋 ㊟622-7141
四季亭 ㊟689-2021		ホテルパールシティ盛岡 ㊟625-3311	青滝旅館 ㊟646-1500
旅染屋 山いち ㊟689-2704		ホテルエース盛岡 ㊟654-3811	ぶちょうほの宿 盛岡 ㊟619-1007
菅旅館 ㊟689-2229		盛岡リフホテル ㊟654-4151	あかねこドミトリー ㊟070-5324-7081
丸家旅館 ㊟689-2016		ホテル小田島 ㊟622-3151	あかねこハウス ㊟070-5324-7081
民宿 山新 ㊟689-2429		ホテルブライトイン盛岡 ㊟652-7300	フラップいわて（旧岩手県青少年会館） ㊟641-4550
癒しの宿 ロデム ㊟689-2266		パシフィックホテル盛岡 ㊟625-3000	エスポワールいわて ㊟623-6251
別荘 佳景 ㊟691-7200		R & B ホテル盛岡駅前 ㊟653-3838	ととと-盛岡の泊まれるたまり場- ㊟080-4693-1837
地方職員共済組合繫保養所 清温荘 ㊟689-2321		東横 I N N 盛岡駅前 ㊟625-1045	サンセール盛岡 ㊟651-3322
盛岡市つなぎスポーツ研修センター ㊟681-6880		東横 I N N 盛岡駅南口駅前 ㊟604-1045	
市街地エリア 36施設		H O T E L 盛岡ヒルズ ㊟623-7008	玉山エリア 1 施設
盛岡グランドホテル ㊟625-2111		スーパーホテル盛岡 ㊟621-9000	ユートランド姫神 ㊟683-3215
盛岡グランドホテルアネックス ㊟625-5111		ホテルルートイン盛岡駅前 ㊟604-3100	都南エリア 3 施設
ホテルロイヤル盛岡 ㊟653-1331		H O T E L J I N 盛岡駅前 ㊟622-1115	つどいの森こもれびの宿 ㊟637-0876
盛岡シティホテル ㊟651-3030		ドーミーイン盛岡 ㊟622-5489	ホテルルートイン盛岡南インター ㊟637-8111
盛岡ニューシティホテル ㊟654-5161		扇屋旅館 ㊟651-3964	蔵の宿 F R O G B E E ㊟696-3291

各宿泊施設において、予定の割引数に達した場合は、期間内であってもこの割引は終了となります

＜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※下記を参照
  問い合わせ
  託児
  会場までバス移動
  広報ID

※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・メール：上記①～⑥と⑦ファクス番号（ファクスの場合のみ）を記入し、ファクスまたはメールで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

発行／盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2

☎ 019-651-4111(代) ファクス 019-622-6211

編集／市長公室広報課

☎ 019-613-8369(直通)

✉info@city.morioka.iwate.jp

新型コロナウイルス感染防止対策に伴い、施設の利用制限、中止や延期となるイベントなどの情報は、市ホームページをご覧ください。担当課または各施設へお問い合わせください。

目次 新型コロナウイルス感染症関連

- (1 盛岡の宿応援割 (秋・冬))
- 2-3 子育て情報ひろば
- 4-5 健康ひろば・休日救急当番医
- 6-7 イベント情報
- 8 もりおかインフォ

市ホームページのトップページにある検索窓に、ID 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。

QRコード※をスマートフォンのカメラ機能などを使って読み取ると、簡単にホームページなどにアクセスでき、記事の詳細を見ることができます。

※(株)デンソーウェーブの登録商標

子育て情報ひろば

親子向け 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。＊グループでの申し込みはお控えください
📅 12月8日(火)・22日(火)、10時～11時
📍 市保健所(神明町)
👤 各10組※令和2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24日(火)14時から
📞 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産後の過ごし方などの講話。
📅 12月13日(日)10時～12時と13時半～15時半
📍 市保健所(神明町)
👤 各15組※来年4月に出産予定の初妊婦と夫
☎ 電話：12月4日(金)14時から
📞 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アドバイスをします。
📅 12月16日(水)10時～11時半
📍 とりょう保育園(肴町)
👤 初妊婦
☎ 電話：開催日の前日まで
📞 1002663

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臨床心理士・保健師の講話、母親同士の交流など。
📅 来年1月21日～2月4日、木曜、全3回、10時～11時半
📍 都南公民館(永井24)
👤 20組※平成31年1月～令和元年12月に生まれた子と保護者 料 200円
☎ 電話：12月17日(木)10時から
📞 1002663

親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び
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
保育士と一緒に親子の触れ合い遊びや、体操などを楽しみます。
📅 11月20日(金)は西部公民館(南青山町)、12月10日(木)は都南公民館(永井24)、12月15日(火)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
▶ぴよぴよルーム
親子での遊びのほか、離乳食について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27日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、12月8日(火)は高松地区保健センター
👤 0歳の子と保護者
▶ウッドトイ遊びの広場
📅 12月4日(金)
📍 高松地区保健センター
👤 2歳以下の子と保護者

市立保育園(10園)の一斉開放
とりょう支援センター ☎651-8580

園児と遊んだり、遊具や園庭で遊びます。
📅 11月24日・12月8日・15日、火曜、9時半～11時
👤 0歳～就学前の子と保護者、妊婦
📞 1002663

赤ちゃん和ヨガ教室
飯岡地区公民館 ☎637-2270

赤ちゃん和スキンシップを取りながらヨガで心と体をリフレッシュします。
📅 11月27日(金)・12月4日(金)、全2回、10時～11時 📍 飯岡農業構造改善センター(下飯岡8)
👤 5組※首の据わった3～10カ月の子と保護者 料 144円
☎ 電話：11月19日(火)9時から

ママとベビーのハッピータイム♪
まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

ベビーダンスとママのためのエアロビクスを過替わりで開催します。

📅 来年1月6日～27日、水曜、全4回、13時半～14時半
📍 松園地区公民館(東松園二)
👤 8組※首の据わった3～24カ月の子と保護者
料 4000円
☎ ホームページ：11月26日(木)10時から

パパ パーテンドーになる！
子育て支援プロジェクト カタリBarの赤澤さん ☎658-8001
✉ n21.akazawa@gmail.com

父親が作るノンアルコールのカクテルを楽しみながら、家族について語り合います。
📅 12月13日(日)13時～15時半
📍 MCL 盛岡外語観光&ブライダル専門学校(大沢川原三)
👤 6組※子育て中の家族
☎ メール：必要事項の他、食物アレルギーの有無を記入。12月6日(日)まで
📞 1032718

子ども向け わくわく体験

子ども科学館へ行こう！
子ども科学館 ☎634-1171

■ワークショップ「混色コマ」
回すと色が混ざったように見えるコマを作ります。
📅 12月5日～27日、土・日曜、14時半～16時 👤 各24人
料 各100円※展示室入場料が必要
■ナイトミュージアム「星を見る会」
解説を聞きながら、星座探しと望遠鏡で天体観察をします。※悪天候時は中止
📅 12月5日(出)17時半～18時半
👤 30人
☎ 電話：11月18日(火)9時から
■プログラミング講座
学習ソフト「Scratch」を使ってプログラミングを体験します。
📅 12月12日(出)10時～12時と13時半～15時半
👤 各12人※マウスの操作ができる小学3年生以上
☎ 電話：11月18日(火)9時から
■科学写真展「電子顕微鏡でみる！」

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

電子顕微鏡で撮影した、驚きがいっぱいのミクロな世界の写真展。
📅 12月26日(出)～来年1月17日(日)、9時～16時半
■冬休み実験工作教室
「にじいろ万華鏡」
虹色の模様が見える万華鏡を作ります。申し込み方法について詳しくは、同科学館ホームページをご覧ください。
📅 来年1月5日(火)～8日(金)、10時～11時・13時～14時・15時10分～16時10分
👤 各6人※小学生以上。1・2年生は1人につき保護者1人が同伴できます
料 各800円
☎ 往復はがき：12月21日(月)必着

こどもクリスマス会
市立図書館 ☎661-4343

「だるまちゃんとてんぐちゃん」などの人形劇を上演します。
📅 12月19日(出)10時～10時半と11時半～12時※開始30分前から受け付け 👤 各30人
☎ 電話・窓口：12月1日(火)9時から
📞 1032786

舞ったはナシよ!ザ・飛ばしまショー
上田公民館 ☎654-2333

紙バンドを使って、飛ばす実験やクリスマスツリー作りをします。
📅 12月19日(出)13時半～16時
👤 15人※小学生。1・2年生は保護者同伴
☎ 往復はがき：必要事項を記入し、☎020-0066上田四丁目1-1上田公民館へ郵送。11月26日(木)必着
📞 1019649

パイプオルガン子ども講座
市民文化ホール ☎621-5151

地図を持って同ホールを探検しながら、パイプオルガンに関するクイズに挑戦します。詳しくは、お問い合わせください。
📅 来年1月9日(出)10時半～12時と13時半～15時
👤 各15人※小学3～6年生
料 各1000円 ☎ 申し込み用紙：12月2日(火)から13日(日)まで受け付け

本とのふれあい

市立図書館(高松一)
☎661-4343

👤 各5組
■かみしばいのへや(♥)
📅 11月26日(木)・12月10日(木)、15時半～15時50分
■おはなしのじかん
📅 11月28日(出)・12月12日(出)、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時40分～12時は小学2年生以上
■おはなしころこ
📅 12月11日(金)10時20分～10時40分は1歳3カ月以上の子と保護者、11時～11時20分は1歳2カ月以下の子と保護者

📞 1000831

都南図書館(永井24)
☎637-3636

📍 各5組※開始30分前から、2階おはなしルーム前で受け付け
📞 1000831
■おとぎのへや(♥)
📅 毎週土曜、14時半～15時
■だっこのおはなし会
📅 11月25日(火)10時45分～11時10分
👤 4カ月～1歳半の子と保護者
■おはなしのじかん
区界高原少年自然の家
☎0193-77-2048
ファクス 0193-77-2124
✉ sizennoie@city.morioka.iwate.jp
■区界土遊塾
区界高原の自然素材を使った工作。
👤 12組※3歳～中学生と保護者
料 参加費：1人100円、材料費：1セット300円
☎ はがきに必要事項の他、学校名と学年、必要セット数、交通手段を記入し、☎028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ郵送。メールとファクスでも受け付けます。11月27日(金)必着
▶創作活動「森のクリスマス」
木の枝や実でクリスマスオブジェを作ります。
📅 12月12日(出)9時半～12時
📍 都南公民館(永井24)
▶創作活動「お正月リース」
お正月に飾るリースを作ります。
📅 12月13日(日)9時半～12時
📍 西部公民館(南青山町)

西部公民館
☎643-2288

■親子で作る冬休み工作教室
牛乳パックで万華鏡を作り、不思議な模様を楽しみます。
📅 12月26日(出)9時半～12時
👤 10組※小学1～3年生と保護者
料 100円
☎ 電話：12月9日(火)10時から

洪民公民館
☎683-2354

■親子でチャレンジ!ケーキ作り
絵本「がまんのケーキ」に登場するケ

洪民図書館(洪民字鶴塚)
☎683-2167

■えほんのへや(♥)
📅 12月9日(火)15時半～16時
都南図書館(永井24)
☎637-3636
📍 各5組※開始30分前から、2階おはなしルーム前で受け付け
📞 1000831
■おとぎのへや(♥)
📅 毎週土曜、14時半～15時
■だっこのおはなし会
📅 11月25日(火)10時45分～11時10分
👤 4カ月～1歳半の子と保護者
■おはなしのじかん

区界高原少年自然の家
☎0193-77-2048
ファクス 0193-77-2124
✉ sizennoie@city.morioka.iwate.jp
■区界土遊塾
区界高原の自然素材を使った工作。
👤 12組※3歳～中学生と保護者
料 参加費：1人100円、材料費：1セット300円
☎ はがきに必要事項の他、学校名と学年、必要セット数、交通手段を記入し、☎028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ郵送。メールとファクスでも受け付けます。11月27日(金)必着
▶創作活動「森のクリスマス」
木の枝や実でクリスマスオブジェを作ります。
📅 12月12日(出)9時半～12時
📍 都南公民館(永井24)
▶創作活動「お正月リース」
お正月に飾るリースを作ります。
📅 12月13日(日)9時半～12時
📍 西部公民館(南青山町)

冬のイベントを親子で楽しもう！

ーキを作ります。
📅 12月19日(出)13時半～15時半
👤 12人※小学生と保護者 料 830円
☎ 電話：11月21日(出)9時から

区界高原少年自然の家
☎0193-77-2048
ファクス 0193-77-2124
✉ sizennoie@city.morioka.iwate.jp
■区界土遊塾
区界高原の自然素材を使った工作。
👤 12組※3歳～中学生と保護者
料 参加費：1人100円、材料費：1セット300円
☎ はがきに必要事項の他、学校名と学年、必要セット数、交通手段を記入し、☎028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ郵送。メールとファクスでも受け付けます。11月27日(金)必着
▶創作活動「森のクリスマス」
木の枝や実でクリスマスオブジェを作ります。
📅 12月12日(出)9時半～12時
📍 都南公民館(永井24)
▶創作活動「お正月リース」
お正月に飾るリースを作ります。
📅 12月13日(日)9時半～12時
📍 西部公民館(南青山町)

西部公民館
☎643-2288

■親子で作る冬休み工作教室
牛乳パックで万華鏡を作り、不思議な模様を楽しみます。
📅 12月26日(出)9時半～12時
👤 10組※小学1～3年生と保護者
料 100円
☎ 電話：12月9日(火)10時から

洪民公民館
☎683-2354

■親子でチャレンジ!ケーキ作り
絵本「がまんのケーキ」に登場するケ

📅 12月9日(火)11時～11時半
👤 0歳～2歳の子と保護者

上田公民館(上田四)
☎654-2333

■なかよしおはなし会
📅 11月25日(火)・12月9日(火)、10時半～11時
👤 幼児と保護者 📞 1000698

西部公民館(南青山町)
☎643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会
📅 12月16日(火)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、各先着26人
■ちびっこ広場映画会(♥)
「Donaldのカメラ大好き」など4本を上映。
📅 12月5日(出)10時半～11時40分
👤 20人 ☎ 電話：11月19日(木)11時から
📞 1025180

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軽運動、育児相談など。
📅 12月2日(火)10時～11時半
👤 0歳～就学前の子と保護者
📞 1029794

🏠 診療時間外に子どもの具合が悪くなら…

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「市夜間急患診療所」を受診してください。(5ページ参照)
※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

■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。

📅 17時～翌朝9時※土曜は13時～

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

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
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

※新型コロナウイルス感染の状況により、当番病院を変更する場合があります。市医師会のホームページを確認した上で受診してください

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

多様なラインナップであなたのカーライフをサポートする。 **もりしんカーライフプラン**

新車の購入から、車検や修理費用、カーポートの設置まで!!

ローンプラザもりしん ☎0120-160-656

盛岡市下ノ橋町2番14号(大田町本部)FAX ☎0120-702-540
【営業時間】月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00
※12月31日～1月3日は休業致します。

“あなたのそばに もっと身近に” **盛岡信用金庫**

盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221(代)
http://www.morishin.co.jp/

エコカー減税対象車の購入には「カーライフプラン・エコ」をご用意しています。詳しくは、「ローンプラザもりしん」または、最寄の各店までご相談ください。

相続贈与についての悩み・疑問をお聞かせください

相続発生前にできること、相続発生後にやるべきことをご提案しあなたの相続を解決へと導きます。

「相続・贈与相談センター」では税理士、弁護士、司法書士、不動産鑑定士等、各種専門家がネットワークを組んで、お客様の相続に関わる問題を解決しています。

相続・贈与相談センター®

運営会社：佐藤税理士法人

TEL019-656-4600

〒020-0866 盛岡市本宮二丁目3-30

無料相談会 実施中!

ご予約はこちら⇒

📞 0120-0866

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

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1の健康教室を開催します。

☎ 都南老人福祉センター（湯沢1）
☎ 電話：11月18日(木)10時から

表1 つどいの森の健康教室の日程など	期日	時間	教室名	定員	費用
12/3(木)			リフレッシュ体操教室 大人のリズム遊び教室	10人	無料
12/4(金)				15人	
12/10(木)	10時半～11時半		かんたんコロコロつどりん教室	各10人	500円 ※初めての人は無料
12/11(金)			ピラテス体操教室 ツボでセルフケア体操		
12/17(木)					

消化器に症状のある人へ

健康増進課 ☎603-8306

本年度の成人検診では、大腸がん検診を実施しませんでした。血便や残便感、腹痛など気になる症状がある場合は、医療機関で相談してください。

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

☎ 表2のとおり
☎ 各12人※60歳以上
☎ 電話 ☎ 1003805

表2 マッサージ等指導教室の日程など	期日	時間	会場（所在地）	申し込み
12/2(火)・16(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）		11/18(水) 10時から
12/4(金)・11(金)	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）		
12/7(月)・21(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）		
12/8(火)・22(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）		
12/10(木)・24(木)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター（永井23）		11/19(木) 10時から
12/18(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）		

表3 元気はなまる筋力アップ教室の日程	期日	時間	会場（所在地）	定員	申し込み
12/1(火)・1/5(火) 2/2(火)・3/2(火)			仙北地区活動センター（仙北二）	20人	
12/3(木)・1/7(木) 2/4(木)・3/4(木)	10時～11時半		中野地区活動センター（東安庭字小森）	9人	セントラルスポーツクラブ ☎653-9011 10時～17時 ※平日のみ、水曜は15時～
12/7(月)・1/18(月) 2/1(月)・3/1(月)			本宮老人福祉センター（本宮四）	5人	
12/14(月)・1/18(月) 2/8(月)・3/8(月)	10時50分～11時半		仁王老人福祉センター（名須川町）	14人	
12/23(水)・1/27(水) 2/24(水)・3/24(水)	13時半～15時		山岸老人福祉センター（下米内一）	6人	
12/9(水)・1/13(水) 2/10(水)・3/10(水)	10時～11時半		緑が丘老人福祉センター（緑が丘三）	9人	モリスボネット ☎613-3400 13時半～17時半 ※月曜～木曜
12/10(木)・1/14(木) 2/18(木)・3/11(木)	13時半～15時		土淵地区活動センター（前湯四）	9人	
12/24(木)・1/28(木) 2/25(木)・3/25(木)	10時～11時半		北厨川老人福祉センター（厨川一）	13人	
12/8(火)・2/9(火)	①10時～10時40分 ②11時10分～11時50分		青山地区活動センター（青山三）	①16人 ②18人	長寿社会課 ☎613-8144 10時～17時 ※平日のみ
1/12(火)・3/9(火)	①10時～10時40分 ②11時10分～11時50分			①16人 ②21人	
12/16(水)・1/20(水) 2/17(水)・3/17(水)	①13時半～14時10分 ②14時40分～15時20分		永井地域交流活性化センター（永井23）	①5人 ②9人	

接骨院の休日当番		
実施日	名称	所在地
12/6(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20
12/13(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目 1-50 アスティ 緑が丘205号
12/20(日)	小山田接骨院	東松園二丁目 2-2
12/27(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1

※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

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

介護予防のための筋力アップ体操や講話など。必ず事前申し込みが必要です。

☎ 表3のとおり※おおむね65歳以上
☎ 電話：11月18日(木)から各開催初日の前日まで ☎ 1032759

風しんの抗体検査と予防接種

保健予防課 ☎603-8307

クーポン券※と免許証などの身分証

を持参すると、無料で受けられます。 ※クーポン券は、対象者に5月上旬に送付済みです。紛失した場合はお問い合わせください

☎ 令和4年3月31日(木)まで
☎ 全国の受託医療機関 ※QRコード参照
☎ 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
☎ 1027147

ゆびあすへ行こう！

☎ ゆびあす ☎662-1414 ☎ 1028718

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。内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 電話：フロア教室・11月21日(土)10時から
水泳教室・11月22日(日)10時から

表 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		
	よくばり健康塾	月曜、13時～14時半★ 木曜、10時半～12時★	各25人		
	はじめての太極拳	月曜、14時～15時半★	20人		
	ボディコンディショニング	月曜、19時～20時★	25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★	35人		
	ストレッチング	火曜、14時半～15時45分★	25人		
	香る朝ヨガ	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		
	エアロビクス	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20人		
	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		
	癒しの夜ヨガ	金曜、19時～20時15分	20人		
	太極拳	土曜、10時半～12時★	25人		
	キッズダンス	金曜、15時半～16時15分★	15人	5歳～小学2年生	

※1カ月2100円（月3回まで。月1回増えるごとに700円加算）

表 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 火曜、19時～20時 水曜、13時半～14時半 木曜、19時～20時	25人 10人 25人 10人		
	アクアエクササイズ	火曜、13時半～14時半★ 水曜、11時半～12時半★ 木曜、10時半～11時半	各30人		
	初心者水泳	水曜、10時半～11時半	25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	各30人	本年度4～6歳になる子	
	小学生水泳（初級）	火～金曜、16時半～17時半※木曜のみ16時～17時	各60人	小学生	

異常なしでも生活習慣病に気を付けて！

サンサンチャレンジ

1 対象者に手紙が届く

市の国保の加入者（40～74歳）で、特定健康診査や国保人間ドックの結果、生活習慣病の予防ができる人に、「サンサンチャレンジ」の利用券を送付します。

◆対象者

次に該当する人

①腹囲：男性85㎝以上
女性90㎝以上

または、BMI 25.0以上

②血糖や血圧が高め、脂質

異常がある（1つ以上該当）

③喫煙習慣がある

BMI = (体重^{kg}) ÷ (身長^mの2乗)
計算例：身長160^{cm}で体重70^{kg}の人
BMI = 70 ÷ (1.6 × 1.6) ≈ 27.3

体格	やせ	正常域	肥満
BMI値	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

※血圧や血糖などを下げる薬を服用している人、脳卒中や心臓病などの生活習慣病で通院中の人は対象外

2 参加を申し込む

電話または市ホームページから申し込みできます。グループで講話などを受講する教室コースか、個別で管理栄養士や保健師が助言・支援する相談コースかを選択できます。

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～21時半★ 土・日曜、祝日 8時半～21時半★	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

★21時半以降は内科または外科医師のみとなります。事前に市立病院へお問い合わせください

■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

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（繁字尾入野）	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

市医師会ホームページ▶



保健師や管理栄養士、健康運動指導士が、自分に合った健康習慣を見つけてお手伝いをします。参加費は無料！ 生活習慣病を予防するために、今から無理なくできる健康づくりを考えてみませんか？

【問】健康増進課☎603-8305 ☎ 1031378

3 チャレンジに参加する

ひまわりクラス

【対象】
生活習慣を改善する
必要性が高い人

よつばクラス

【対象】
生活習慣を改善する
必要性が中等度の人

保健師・管理栄養士から月1回程度、取り組み状況の確認や助言・励ましのため、手紙やお電話を差し上げます

教室や個別面接で保健師・管理栄養士と一緒に、自分に合った生活習慣の改善プランを立てて、取り組みます

3カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認。その後も健康的な生活習慣を継続していきましょ。

保健師

参加者の声

食事のバランスを考えたり、ウォーキングをすることで体が軽くなり、姿勢もよくなりました！（70代女性）

歩く大切さを認識できました。メタボを軽く見ていましたが、そのリスクの大きさを認識できました。（70代男性）

広告

11月は糖尿病予防月間です。糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい

（日本糖尿病学会認定専門医）

いしい内科・糖尿病クリニック

内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

※整形外科の診療は火曜日～土曜日の午前中です。
〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20
水晶堂ビル4階

電話でのご予約
お問い合わせ

019-601-2277

月～土9:30～13:00 月・火・木14:00～17:30

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

9:30～13:00 ● ● ● ● ● 休

14:00～17:30 ● ● 休 ● ● 休 休

備考 ただし、土曜日は午前9:00～12:00

岩手銀行中の橋支店 盛岡バスセンター除

中の橋 中の橋通 水晶堂ビル4階

岩手県立中央病院 南大通

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

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

ホームぺージ <http://kaganoclinic.jp/>

岩大附属小 至国道4号

花月堂 城南小 至天満宮

曜日 月 火 水 木 金 土 日

9:30～13:30 ● ● / / ● ●

16:00～20:00 ● ● / / ● ●

広告

日曜診療・往診・訪問診療

医療法人 ちだ内科・外科クリニック

※往診・訪問診療は 月～木曜 13:00～15:00

〔院長〕 千田 明紀

曜日 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ /

15:00～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ /

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 www.chida-clinic.com

休診日
土曜、祝日、
第2・第4日曜

ホームぺージ

矢巾 明治橋 茶畑

南大橋 北上山 365

岩手自動車学校 ジョイス東安庭店

駐車場 18台完備

イベント情報

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■パイプオルガン プロムナードコンサート クリスマスチャリティ

オルガニストの渋澤久美さんとテナーホーン奏者の吉原美輪子さんが、クリスマスソングなどを演奏します。

🕒 12月19日(出)17時～18時

🎫 全席指定。1000円※市子ども未来基金へ全額寄付します

📍 11月19日(休)から同ホールの他、盛岡劇場とキャラホール、姫神ホールで整理券を配布



昨年コンサートの様子

■加藤知子（ヴァイオリン）・宮田大（チェロ） デュオ&ソロリサイタル

日本を代表する二人による豊潤なアンサンブルとソロ演奏。

🕒 来年2月23日(火)14時～16時

🎫 全席指定。S席5000円、A席4000円、U-25チケット2500円

📍 12月3日(休)から同ホールの他、盛岡劇場とキャラホール、姫神ホール



©山内洋子



©大森大祐

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

📍 電話：11月18日(火)10時から

■骨盤ストレッチ

骨盤周りの筋肉をほぐし、体の機能

の改善を目指します。

🕒 12月7日(月)10時半～11時半

👤 7人※50歳以上の女性

🎫 550円

📍 1032746

■すわってエクササイズ教室

椅子に座ったままでできるストレッチやエアロビクスを体験します。

🕒 12月14日～来年3月1日、月曜、全8回、13時10分～14時10分

👤 20人 🎫 5896円

📍 1032758

■さわやかピラティス教室

エクササイズで体のゆがみを補正し、姿勢を改善します。

🕒 12月18日～来年1月8日、金曜、全3回、10時～11時

👤 10人※18歳以上

🎫 2211円

📍 1032744

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■フィットネス教室

よるイチピラティス無料体験会

🕒 11月30日(月)19時15分～20時15分

👤 8人

📍 電話：11月20日(金)10時から

📍 1032742

■ドライランド教室

簡単な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3日(休)・10日(休)、全2回、13時～14時と19時～20時

👤 各15人※18歳以上

🎫 各1320円

📍 電話：11月19日(木)10時から

📍 1024625

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

■初級者から中級者の

大人フィギュアスケート教室

①ステップやターンなどを習得する初級者向けコース②ステップやターンの技術を上向きさせる中級者向けコース。

🕒 11月29日(日)①9時半～10時15分

②10時15分～11時

👤 各30人※20～60歳のスケート経験者で、自由に滑れる人

🎫 各1500円※貸靴代別途

📍 窓口：開始1時間前から

📍 1032740

■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。

🕒 12月7日(月)～9日(火)、全3回、17時～18時※7日は16時半から

👤 20人※小学生～60歳未満の初心者

🎫 3050円

📍 電話：11月24日(火)10時から

📍 1025155

太田テニスコート

☎020-0053 上太田穴口4-3
☎ファクス658-0113

■盛岡シニアテニスアカデミー

硬式テニスの①基礎コースと②実践コース。

🕒 来年1月8日～3月26日、金曜、全12回、13時～15時

👤 各10人※女性は50歳以上、男性は60歳以上

🎫 各1万2000円

📍 窓口・電話・ファクス：11月20日(金)9時から12月18日(金)17時まで

📍 1032747

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■ワイヤーワーク de クラフト

ワイヤーワークのさまざまな技法を使い、置き型のオーナメントを作ります。

🕒 12月2日(火)13時半～16時半

👤 8人

🎫 3300円

📍 電話：11月19日(木)10時から

■ピラティス de 腸活

便秘やむくみ、冷え性を解消する効果のあるピラティスを体験します。

🕒 12月9日(火)10時～11時半

👤 12人※女性

🎫 500円

📍 電話：11月18日(水)10時から

■マブラアート de お正月

ビー玉とワイヤーを使うマブラア

トの技法で、モダンな正月飾りを作ります。

🕒 12月12日(出)13時半～16時半

👤 10人 🎫 2200円

📍 電話：11月21日(出)10時から

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

■MACHIYART2020エニナルモリオカ

絵画や版画、写真などで盛岡を表現した作品の公募展。

🕒 11月20日(金)～12月6日(日)※11月24日(火)は休館

📍 1028662

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

👤 各5人※中学生以上

🎫 各1500円

📍 電話：11月18日(火)から

■木製・Xmas雑貨オブジェ作り教室
県産材を使い、クリスマス雑貨を作ります。

🕒 11月26日(休)～28日(出)、9時半～15時

📍 1032764



昨年の作品

■木製・干支の辛丑の絵馬作り教室
来年の干支「辛丑」の絵馬を作ります。

🕒 12月17日(休)～19日(出)、9時半～15時

📍 1032765

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス 653-3505

■体験講座

「フィットネスを楽しもう」

柔軟体操とエアロビクスの動きを元にしたダンスで体幹を鍛えます。

🕒 12月4日・11日・来年1月8日・15

日、金曜、全4回、10時～11時15分

👤 5人 🎫 580円

📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム：11月25日(火)必着

■カンタン!貼るだけ!図書バッグづくり
布用のスティックのりとアイロンで縫わずにできる、本の持ち運びに便利なバッグを作ります。

🕒 12月26日(出)10時～12時

👤 5人※小学5年生以上。保護者も同伴可

🎫 1500円

📍 窓口・往復はがき・ファクス・応募フォーム：12月11日(金)必着

●図書室の利用制限

蔵書点検により、次の期間は利用できません。

🕒 11月26日(休)～12月3日(休)

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28日(出)10時～15時

👤 10人 🎫 500円

▶初心者のためのワード講座

🕒 12月1日(火)～3日(休)、全3回、9時半～12時半

👤 10人 🎫 2900円

📍 電話：11月19日(木)10時から

▶ワードでつくる年賀状

🕒 12月4日(金)10時～15時

👤 10人 🎫 2000円

📍 電話：11月25日(火)10時から

▶初心者のためのエクセル講座

🕒 12月9日(火)～11日(金)、全3回、9時半～12時半

👤 10人 🎫 2900円

📍 電話：11月25日(火)11時から

■土日で学ぶワード入門

🕒 12月5日(出)・6日(日)、全2回、10時～16時

👤 10人 🎫 4650円

📍 電話：11月20日(金)10時から

■誰でもかんたん!パソコンで年賀状

🕒 12月12日(出)10時～16時

👤 10人 🎫 1500円

📍 電話：11月27日(金)10時から

■健康教室

血行促進など、さまざまな効果のあるハーブを自分で選ぶハーブティー作りと、アロマの香るハンドジェル作り。

🕒 12月10日(休)・17日(休)、全2回、13時半～15時半

👤 13人 🎫 1300円

📍 電話：11月20日(金)11時から

■縄文講座

「温暖化への対応～縄文海進の影響～」と「東北の二つの縄文文化」と題した講演。

🕒 12月12日(出)・19日(出)、全2回、10時～12時

👤 50人 🎫 500円

📍 往復はがき：11月28日(出)必着

📍 1027160

渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354

■和菓子教室

栗蒸しようかんと季節の上生菓子を作ります。

🕒 12月12日(出)10時～12時

👤 12人※18歳以上

🎫 1030円

📍 往復はがき：11月28日(出)必着

📍 1032841



昨年の教室の様子

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

スマートフォンとタブレットの基本的な操作と活用方法を学びます。機器は貸し出します。

🕒 12月15日(火)13時半～15時半

👤 10人

📍 電話：11月19日(木)10時から

📍 1022785

■年越し!手打ちそば教室

そば打ちの手順やコツを学びます。

🕒 12月11日(金)・18日(金)、10時～12時

👤 各4人

🎫 各600円

📍 電話：11月18日(火)10時から

📍 1024573



教室で作る手打ちそば

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■おはなしがいっぱい!

12月7日の世界紙芝居の日にちなんだ、紙芝居会やおはなし会を開催します。

🕒 12月5日(出)、11時～11時半と13時～15時

👤 各5組 📍 1000831

もりおか啄木・賢治青春館

☎020-0878 中ノ橋通一丁目1-25
☎604-8900

■弦楽合奏の魅力～イギリス弦楽合奏の知られざる名曲を集めて～

いわてフィル弦楽アンサンブルによる演奏会を開催します。

🕒 12月6日(日)15時～16時半

🎫 2500円

📍 窓口：11月15日(日)10時から

📍 1032842

先人記念館

☎020-0866 本宮蛇屋敷2-2
☎659-3338

■まゆ人形を作ろう

来年の干支「丑」のまゆ人形を作ります。

🕒 12月12日(出)9時半～11時半

👤 6人※高校生以上

🎫 500円

📍 電話：11月28日(出)9時から

📍 1024775



丑のまゆ人形

「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 ☎637-7855

市内の小・中学生の絵画展を開催します。

🕒 11月27日(金)～29日(日)、10時～17時※29日は16時まで

📍 テレビ岩手(内丸)

もりけん予備校に参加して盛岡の冬を楽しもう

盛岡商工会議所 ☎624-5880

「冬の盛岡を楽しむ」をテーマに、盛岡の歴史や文化、観光などについて学びます。

🕒 11月28日(出)14時～16時

📍 盛岡商工会議所(清水町)

👤 30人※中学生以上

🎫 500円

📍 電話：11月18日(火)10時から

「親と子の集い」クリスマス会

市社会福祉協議会 ☎651-1000

学生やボランティアによる、お楽しみ演奏会などを開催します。

🕒 12月12日(出)13時半～15時

📍 市総合福祉センター(若園町)

👤 高校生以下の子がいるひとり親世帯

📍 電話：11月27日(金)まで



過去のクリスマス会の様子

広告

お知らせ

人材養成講座 「活動の輪を広げよう!」

市民協働推進課
☎626-7535 ファクス 622-6211
✉ kyodo@city.morioka.iwate.jp

雫石町を中心に地域づくりの支援をしている、まちサポ雫石の櫻田七海理事長と一緒に、地域活動に若者を巻き込むための方法を考えます。

- 🕒 12月5日(土)13時半～15時半
- 📍市勤労福祉会館(紺屋町)
- 👤 40人※18歳以上
- 📞 電話・ファクス・メール: 11月27日(金)17時まで ID 1032785

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法、認知症の人への接し方を学びます。

- 🕒 12月11日(金)10時～11時半
- 📍松園地区公民館(東松園二)
- 👤 50人※市内在住か市内で働く人
- 📞 電話: 11月18日(水)9時から ID 1027225



過去の講座の様子

就学援助 新入学準備金の受け付け 学務教職員課 ☎639-9044

経済的な理由で子どもの就学が困難であると認められる家庭に、小学校で必要な学用品費を入学前に支給します。

- 👤 4月に入学予定の子どもがいる家庭
- 📞 就学時健康診断などで配布した申請書に必要書類を添えて、健康診断を受けた小学校へ持参するか、☎020-8532(住所不要)市役所学務教職員課へ持参または郵送。来年1月18日(月)17時まで。郵送は同日消印有効

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	11/22(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★	12/7(月)・21(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★	12/2・9・16・23 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005

★要事前申し込み

ID 1021976

ほいくしカフェ

県保育士・保育所支援センター
☎637-4544 ファクス 637-9612

保育士としての再就職に向けて不安なことを、一緒に話してみませんか。子ども連れの人もぜひご参加ください。

- 🕒 12月8日(火)10時～12時
- 📍ふれあいランド岩手(三本柳8)
- 👤 10人程度※保育士資格があるが、現在保育所などで働いていない人
- 📞 電話・ファクス: 12月7日(月)12時まで

冬休み親子県議会教室

県議会事務局 ☎629-6022
✉ gikai@pref.iwate.jp

議事堂内の探検や議員席に座ってクイズへの挑戦など。冬休みの自由研究におすすめです!

- 🕒 12月26日(土)13時～15時半
- 📍県議会議事堂(内丸)
- 👤 20組※小学5・6年生と保護者
- 📞 メール: 11月30日(月)まで



過去の教室の様子

年金委員制度

盛岡年金事務所 ☎623-6211

会社や地域において公的年金制度の啓発や相談、助言などの活動をする年金委員を募集しています。活動内容や申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1032602

最低賃金の改正

岩手労働局 ☎604-3008

10月3日から、県内の最低賃金が時間額793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すべての労働者に適用されます。

令和2年度 都市景観賞が決定

📞 景観政策課☎601-5541
ID 1024771

市は、令和2年度の都市景観賞に、15件の応募の中から3件を決定しました。表彰は、11月18日(水)13時半から盛岡劇場(松尾町)で開催する「都市景観シンポジウム」で行います。内容などについて詳しくは、お問い合わせください。

上ノ橋町1邸(上ノ橋町)▶

和と洋が調和し、上ノ橋町の歴史的な街路の空間・街並みにふさわしい建造物であり、今後の街並み形成のモデルとなってもらいたいという期待を込めて選出



◀第1ボルダリング競技場(みたけ一)

白を基調とした清潔感あるデザインと、カラフルな配色のホールドや、目を引く赤い吊り屋根などの岩手の工芸品をイメージした色調を評価



てしろもりの丘(手代森6)▶

周囲の山々や緑豊かな自然景観に溶け込むようなデザインと、建物と外壁のサイン、エントランスの植え込みなどのバランスがとれた景観全体の親しみやすさを評価



太田地区の 保留地(宅地)を売却

📞 市街地整備課
☎639-9056
ID 1032487



市は図の4画地を売り出し中です。

- 📞 同課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込書に必要書類を添えて☎020-8532(住所不要)市役所市街地整備課へ郵送または持参。先着順で随時受け付けています。持参の場合は平日の9時～17時にお越しください

各保留地(宅地)の価格と地積

番号	価格	地積(平方メートル)
①	901万783円	145.57
②	890万316円	145.43
④	1810万6632円	295.86
⑩	1925万5568円	323.08

10月28日現在の情報です。
最新の情報は、市ホームページをご覧ください



図 売却する保留地の場所

