

子育て情報ひろば

親子向け 子育てを応援

パパママ教室 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についての講話。
☎ ☎ ☎ 表1のとおり
☎ 市保健所(神明町)
ID 1002116

子育てママのリフレッシュ講座 西部公民館 ☎643-2288

ラベンダーの香りの抗菌アロマジェルと癒しの風合いを持つコケ玉を作ります。

- ☎ 9月9日(休)・16日(休)、全2回、10時～11時40分
- ☎ 同公民館(南青山町)
- ☎ 16人※子育て中の母親
- ☎ 10人
- ☎ 1400円
- ☎ 電話：8月26日(休)10時から
- ☎ 1017356

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ください
☎ 9月14日(火)・28日(火)、10時～11時
☎ 市保健所(神明町)

- ☎ 各15組※令和3年5月生まれの子と初めて子育てしている母親
- ☎ 電話：8月24日(火)14時から
- ☎ 1002133

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

出産後の生活や子育てについて、保育士がアドバイスをします。
☎ 9月15日(火)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

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

- 流など。
- ☎ 9月30日(休)・10月7日(休)・15日(金)、全3回、10時～11時半
- ☎ 西部公民館(南青山町)
- ☎ 20組※令和元年10月～令和2年9月に生まれた子と保護者
- ☎ 200円
- ☎ 電話：8月25日(火)10時から
- ☎ 1002663

はじめよう子どもの発育講座 とりょう支援センター ☎651-8580

「子どもの心とからだを作る大切なこと」と題した、食生活コンサルタントの下田由美子さんによる講座。
☎ 10月19日(火)10時～11時半
☎ 西部公民館(南青山町)
☎ 40人※1歳～就学前の子の母親と妊婦

- ☎ 25人※1歳以上
- ☎ 50円
- ☎ 電話：9月8日(火)10時から
- ☎ 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と保健師の講話、母親同士の交

表1 パパママ教室の日時や対象など

期日	時間	定員	対象	申し込み
8/29(日)	10時～12時 13時半～15時半	各15組	令和3年12月に出産予定の初妊婦と夫	電話：8/20(金)14時から
9/26(日)			令和4年1月に出産予定の初妊婦と夫	電話：9/17(金)14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

- ☎ 各5組
- えほんのへや(♥)
- ☎ 8月19日(火)・9月16日(休)、15時半～15時50分
- かみしばいのへや(♥)
- ☎ 8月26日(休)・9月9日(休)、15時半～15時50分
- おはなしのじかん
- ☎ ☎ 8月28日(出)・9月11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
- おはなしのころこ
- ☎ ☎ 9月10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

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
- おとぎのへや(♥)
- ☎ 毎週土曜、14時半～15時
- だっこのおはなし会
- ☎ 8月24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
- ☎ 9月8日(火)11時～11時半
- ☎ 0歳～2歳の子と保護者

波民図書館(波民字鶴塚) ☎683-2167

- えほんのへや(♥)
- ☎ 9月8日(火)15時半～16時

中央公民館(愛宕町) ☎654-5366

- わくわく♪おはなし会
- 絵本の読み聞かせなど。
- ☎ 9月4日(出)11時～11時半
- ☎ 1034773

上田公民館(上田四) ☎654-2333

- なかよしおはなし会
- ☎ 8月25日(火)・9月8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
- ☎ ☎ 9月15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13組
☎ 1030304

都南公民館(永井24) ☎637-6611

- 子どもシネマランド(♥)
- 「からすのパンやさん」ほか2本を上映します。
- ☎ 9月12日(日)10時半～11時半
- ☎ 60人

松園地区公民館(東松園二) ☎661-8111

- おやとこひろば
- 読み聞かせや軽運動、育児相談など。
- ☎ 8月26日(休)・9月3日(金)、10時～11時半
- ☎ 0歳～就園前の子と保護者
- ☎ 1034107

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

- ☎ 1002663
- ▶びびりルーム
- 親子で遊ぶほか、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。
- ☎ ☎ 8月20日(金)と9月7日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、9月17日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、10時～11時半
- ☎ 0歳の子と保護者
- ▶にこにこルーム
- 保育士と一緒に親子のふれあい遊びや体操などを楽しみます。
- ☎ ☎ 8月27日(金)は都南公民館(永井24)、9月9日(休)は盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、10時～11時半
- ☎ 1～3歳の子と保護者

赤ちゃんとヨガ教室 飯岡地区公民館 ☎637-2270

- 赤ちゃんとスキンシップを取りながら、心と体をヨガでリフレッシュ。
- ☎ 9月3日(金)・10日(金)、全2回、10時半～11時半
- ☎ 飯岡地区保健センター(下飯岡8)
- ☎ 5組※首の据わった3～10カ月の子と保護者

- ¥ 144円
- ☎ 電話：8月24日(火)9時から

お子さんと一緒にヨガ教室 ワンコイン体験会 盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

- 産後の体力回復のために、親子で交流しながら心と体をヨガでリフレッシュします。
- ☎ 9月7日(火)10時～11時
- ☎ 同アリーナ(本宮五)
- ☎ 20組※就学前の子と保護者
- ¥ 500円
- ☎ 電話：8月18日(火)10時から
- ☎ 1036121

子どもわくわく体験

初めてのキッズダンス教室 都南公民館 ☎637-6611

- ヒップホップのステップを中心に、体を動かすことを楽しめます。最終回は公民館まつりのステージで発表します。
- ☎ ☎ 表2のとおり
- ¥ 580円
- ☎ 電話・窓口：8月28日(出)10時から
- ☎ 1036137

表2 初めてのキッズダンス教室の日時や対象など

組名	期日	時間	定員	対象
Aクラス	9/14(火)・21(火)・29(火) 10/5(火)・12(火)・17(日) ※10/17はA・Bクラス合同発表	15時～15時50分 ※10/5・12は15時半～16時半、10/17は10時～12時	6人	年長～小学1年生
Bクラス		16時～17時 ※10/17は10時～12時	10人	小学2～3年生

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「市夜間急患診療所」を受診してください。
※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。

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、盛岡の子ども救急についての情報を掲載しています。



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 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前に電話をしてから来所してください。また、新型コロナウイルス・インフルエンザなどの検査は実施していません	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～★ 土・日曜、祝日 8時半～21時半★	内科または外科 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

★7月1日から、平日の17時15分以降および土・日曜、祝日の21時半以降は内科または外科医師のみの1人体制となっています。また、8時半～21時半の間でも、内科または外科医師のみ場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください

休日救急当番医・薬局 ☎ 内科 外 外科・整形外科
※往診はできません 小 小児科 歯 歯科 薬 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
8/22(日)	内	もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目3-2	606-6611
		おいかわ内科クリニック	上田一丁目18-46	622-7400
	外	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
	小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	歯	栃内歯科医院	神明町10-35	625-1588
	薬	まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
8/29(日)		あおば薬局上田店	上田一丁目18-50	622-0370
		下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
		なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587
	内	鈴木内科医院	八幡町2-17	623-3038
		三愛病院	月が丘一丁目29-15	641-6633
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	島津歯科医院	夕顔瀬町7-14	651-1531
		八幡町薬局	八幡町3-22	604-7770
薬		月が丘薬局	月が丘一丁目29-7	648-3939
		みずほ薬局月が丘	月が丘一丁目29-16	601-8211
		村源薬局	肴町6-2	623-1211
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250

※8月15日(日)分の休日救急当番医・薬局は8月1日号に掲載しました

■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、その日の当直診療料が異なります。事前に各医療機関にお問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。



2次救急医療機関の受入診療料はこちら

- ☎ 17時～翌朝9時※土曜は13時～

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

広告

AI

がお持ちの住宅を

瞬時に査定

PC・スマホ上で完結。お問い合わせ・ご来店不要！！ 簡単＆手軽な不動産査定をぜひお試しください！

不動産本舗

株式会社 北日本土地 盛岡店

tel:019-681-8822

〒020-0866 盛岡市本宮3丁目49-46

■営業時間／9時30分～18時00分■定休日／水曜日

QRコード

↑↑↑今すぐAI査定を体験する

岩手県知事免許(10)第1473号 (一社)岩手県宅地建物取引業協会会員
東北地区不動産公正取引協議会加盟 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員
https://www.kitatochi.com/ e-mail:info@kitatochi.com

FUDOSANHOPO HOLDINGS

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	○	○	○	○	○	△	△

休診日
土曜、祝日、第2・第4日曜

〒019-604-3755 www.chida-clinic.com

TEL 019-604-3755

ホームページ

当院

矢市 明治橋 茶畑 南大橋 北上山 396 岩手自動車学校 ジョイス東安庭店

駐車場有 (18台)

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/

岩大附属小 至国道4号 花月堂 当院 城南小 至天満宮

健康ひろば

カラダ改革♪ピラティスと バランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎603-8305

忙しくても続けられる運動と栄養講座による食事のコツを紹介します。参加者にはMORIŌ-Jポイントが付きます。

📅 9月3日(金)・10日(金)、全2回、19時～20時半
📍市保健所(神明町)
👤 15人
☎ 電話・応募フォーム：8月20日(金) 10時から 📞 1022900

結核レントゲン集団検診

保健予防課 ☎603-8244

結核レントゲン集団検診を表1のとおり実施します。6月下旬頃に自宅に届いた受診券(成人検診受診券と同じ)に必要な事項を記入し、会場へお越しください。

📅 9月27日(月)まで
👤 昭和32年4月1日以前に生まれた人
📞 1006625



表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
8/24(火)	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9：20～10：10
	上田公民館	上田四	10：40～11：20
	松園小学校	松園三	13：00～13：30
	ユニバースサントウン松園店	北松園二	14：00～14：40
8/25(水)	焼肉・冷麺ヤマト盛岡店	稲荷町	9：20～10：10
	ジョイス長橋台	長橋町	10：50～11：50
8/26(木)	ツルハドラッグ盛岡南仙北店	南仙北一	13：20～14：00
	いわて生協ベルパ仙北	仙北三	9：30～10：10
	ユニバース中野店	中野一	10：50～11：30
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	13：00～14：00
8/27(金)	マイヤ青山店	青山一	9：30～10：10
	サンデー盛岡店	月が丘一	10：40～11：50
	みたけ地区活動センター	みたけ四	13：30～14：00
	緑が丘地区活動センター	黒石野二	14：30～15：00
8/30(月)・31(火)	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9：30～11：30
9/7(火)	巻堀地区コミュニティセンター	巻堀字巻堀	9：30～11：30
9/8(水)・9(木)	好摩体育館	好摩字野中	9：30～11：30
9/10(金)	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9：30～11：30
9/14(火)	ジョイス本町店	本町通一	9：30～10：30
	岩手大学教育学部附属中学校	加賀野三	11：00～11：30
	いわて生協ベルパ山岸	山岸二	13：00～14：00
	都南地区保健センター	津志田14	14：30～15：00
9/15(水)	マックスバリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	9：30～10：00
	マルイチ本宮店	本宮三	10：50～11：40
	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	13：10～13：40
	市保健所	神明町	14：20～15：00
9/26(月)・27(月)	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9：30～11：30

※8月23日(月)以前の日程は7月15日号に掲載しています

月13日は10時～11時15分。1回のみの参加もできます

📍 青山老人福祉センター(青山三)
👤 14人※①国保と②79歳以下の後期高齢者医療の加入者
☎ 電話：8月19日(火)9時半から

統合失調症家族講座

保健予防課 ☎603-8309

統合失調症の人をもつ家族の支援に向けた、専門医などによる①統合失調症を理解しよう②回復力を高める家族のコミュニケーション③暮らしに役立つ社会資源(生活支援・サービスなど)についての講話。

📅 ①9月6日(月)14時～15時半②9月17日(金)13時半～15時③9月28日(火)13時半～15時 📍市保健所(神明町)
👤 各40人※1回のみの受講もできます
☎ 電話：8月19日(火)10時から
📞 1028293

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ツボ押し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3のとおり※60歳以上
☎ 電話：8月18日(火)10時から
📞 1003805

風しんの抗体検査と予防接種

保健予防課 ☎603-8307

昨年5月上旬に送付したクーポン券と身分証を持参すると、無料で検査などを受けられます。※クーポン券を紛

表3 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員
9/10(金)	10時～12時	松園老人福祉センター(西松園二)	15人
9/15(火)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
9/27(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	15人
9/28(火)	10時～12時	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)	20人
9/30(木)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター(永井23)	15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
9/5(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/12(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
9/19(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
9/26(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A	681-2577

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

失った場合はお問い合わせください

📅 接種期間：来年3月31日(木)まで
📍 全国の受託医療機関
📅 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
📞 1027147



MORIOKA☆ユース食堂

～ファミリーコース～

健康増進課 ☎603-8305

家族で健康づくりにつながる食育の話を聞き、食育かるた取りやキッズヨガを楽しめます。参加者にはMORIŌ-Jポイントが付きます。

📅 9月23日(木)13時半～15時半
📍 都南公民館(永井24)
👤 6家族※妊産婦を除くおおよそ20～30代の親と4歳以上の子を含む家族5人まで(夫婦のみ、三世代でも参加できます) 📞 8人※1～3歳
☎ 電話・応募フォーム：9月1日(火)14時から
📞 1023064

家族介護者リフレッシュ交流会

仁王・上田地域包括支援センター

☎661-9700

リフレッシュヨガをしたり、介護にまつわる悩みなどの相談ができます。

📅 9月29日(火)10時半～12時
📍 仁王地区活動センター(三ツ割字下更ノ沢)
👤 10人※認知症や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を自宅で介護している家族
☎ 電話：8月18日(火)9時から
📞 1006435

もりおか健康21プランシリーズ

📍 健康増進課 ☎603-8305
📞 1006496

COPDを知ろう!

あなたの肺は大丈夫?

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことで、気管支や肺に炎症が起こり、肺の機能が低下する病気です。初期段階はほとんど自覚症状がなく、気付かない間に進行します。重症化すると、少し動いただけ

で息切れをしたり、慢性的に咳や痰が続くようになります。さらに進行すると、酸素吸入が常に必要ななど、日常生活にも大きく影響し、死に至る場合もある怖い病気です。

1 日本におけるCOPD

日本のCOPDによる令和元年の死亡者数は1万7836人で、男性の死亡原因の第8位※です。

また、COPDに関する疫学調査研究などによると、40歳以上の患者数は530万人と推定され、その多くの人がCOPDと診断されており、未治療であるといわれています。
※厚生労働省「人口動態統計2019」より

2 原因は?

COPDは、別名「たばこ病」とも呼ばれ、**原因の9割が喫煙**です。喫煙者本人のみならず、受動喫煙でも罹患します。その他の原因としては、大気汚染や化学物質などを長期間吸ったためにおこる場合があります。



3 予防法と治療法は?

COPDの最大の予防法であり、最高の治療法は禁煙です。COPDで壊された肺や気管支は、残念ながら元の状態には戻りません。しかし、禁煙や治療により、息切れなどの症状を和らげたり、病気の進行を遅らせることができます。たばこを吸っている人は、ぜひ禁煙をお勧めします。

なかなか禁煙ができない人へ

禁煙外来の活用を

医師のサポートを受けながら、ニコチンパッチまたは飲み薬を用いた治療が受けられる「禁煙外来」があります。条件を満たせば、健康保険を利用して治療を受けることができます。

禁煙治療に保険が使える県内の医療機関はこちら→



禁煙チャレンジャーを募集!

指定薬局での禁煙指導を受け、禁煙補助薬を活用しながら3カ月の禁煙に取り組みます。対象の薬局など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 実施期間：12月頃まで
👤 50人※禁煙を希望し、期間中3回の経過報告に協力できる人
☎ 電話・応募フォーム：8月31日(火)17時まで
📞 1023615

一斉防災訓練

シェイクアウト

に参加しよう!

📍 危機管理防災課
☎603-8031
ファクス622-6211
📞 1001123

9月1日(水)
11時から

いつ起こるか予測できない地震に備え、防災意識を高めるため、市全域で同時に行う防災訓練が「シェイクアウト」です。コロナ禍でも、自宅や職場などで安全に実施できますので、あなたも参加しませんか。

1 訓練前は…

事前に参加の登録をします。また、災害時にとるべき行動や防災知識を、防災マップなどで事前に学習しておきましょう。

【参加登録方法】

▶市ホームページ

「盛岡市シェイクアウト」応募フォームから登録してください。

▶郵送・ファクス

市役所本庁舎本館1階の窓口案内所や各支所、公民館などに備え付けの参加登録票に必要な事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所危機管理防災課へ郵送またはファクス。8月31日(火)必着。

携帯電話・スマートフォンからの登録はこちら→



訓練後は…

市ホームページ上のアンケートに、9月15日(火)までご協力をお願いします。

市総合防災訓練を実施します

住民の皆さんと防災関係機関が連携して、大雨災害を想定した総合防災訓練を実施します。来場の際は、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用、手指の消毒、3密の回避などに協力をお願いします。なお、会場には駐車場がありませんので、公共交通機関などでお越しください。

【訓練の内容】

避難訓練、避難所の開設訓練(パーティションや段ボールベッドなどの設置)、ドローンによる上空偵察訓練、ボートを使った水面搜索救助訓練、災害対策車両の運用訓練など

📅 8月28日(土)9時～11時半

📍 繫小(繫字館市)、御所湖広域公園手つなぎ広場(繫字清水端)

▶緊急速報メールの配信

同日9時に、情報伝達訓練として、市全域のスマートフォンや携帯電話に、「緊急速報メール」を送信します。



昨年の訓練の様子

広告

「モリベまつり」期間中 MORIO ベイご利用で

ポイント

地域を応援!

期間中、MORIO ベイ決済でポイントが30%還ってくる!

1月最大/3,000ポイント還元

毎月1万円までの決済が対象。期間：7月1日～7月31日(終了)8月1日～8月31日9月1日～9月30日

※MORIO ベイでのお支払いが対象となります。※本キャンペーンは、毎月毎の予算に達し次第、早期に終了する場合もございます。[MORIO ベイ運営事務局]〒020-0875 盛岡市清水町14-12 盛岡商工会議所会館1F

モリオ Pay

Powered by よしずみ MORIO ベイ 検索

iPhone 版

Android 版

App Store

Google Play

キャンペーン詳細はホームページをご確認ください

TEL.019-621-2851(平日10:00～17:00)

広告

リードコナンWebショップ

Pon Poco Ponet

Web予約でスムーズ対応! パソコン修理 廃棄・データ消去 レンタル データ復旧

修理の空いている時間をチェックして、お客様のご都合でご予約ください。パソコンの困ったをリードコナンが解決します!

●Pon Poco Ponet アドレス
https://www.leadkonan.com

インターネット回線なら

月額(税込5,280円)戸建て 4,800円～

月額(税込4,180円)マンション 3,800円～

※プロバイダ料金込み、2年割適用の場合の料金です。工事費、解約費、各種手数料は含みません。

●お申込み・お問合せ
株式会社 リードコナン
Tel.019-613-3345
〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40

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

市税の納期限のお知らせ

- ①市・県民税第2期②国民健康保険税第2期
- ㊿ 納期限：8月31日㊿※口座振替を利用している人は、預貯金残高を確認してください
- ㊿ ①納税課☎613-8464 ㊿ 1034399
- ㊿ ②健康保健課☎613-8438 ㊿ 1003580

キャラホール

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■オペラ鑑賞講座「Viva!オペラ」
オペラの魅力について講師が徹底解説します。

㊿ 9月22日㊿・10月6日㊿・19日㊿・11月2日㊿・12日㊿、全5回、19時～20時半 ㊿ 2000円

㊿ 電話・窓口：8月25日㊿10時から ㊿ 1032283

盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

✉kouza-morigeki@mfcja.jp

■もりげき八時の芝居小屋
演劇ユニット幻灯とカンザスハリケーンが合同で「薔薇とモデルガン」を上演します。

㊿ 9月1日㊿～3日㊿、20時～21時 ㊿ 各50人

㊿ 前売り1000円。当日1200円

㊿ 電話・窓口・応募フォーム：受け付け中

■いってみ隊であい旅～沿岸・この10年・これから～

陸前高田市の震災遺講や文化施設などを見学し、まちの歴史に触れこれからについて考えます。

㊿ 9月9日㊿8時～18時※集合は同館 ㊿ 15人 ㊿ 2000円

㊿ 電話・窓口：8月21日㊿10時から ㊿ 1036136

■「劇団モリオカ市民」公演関連企画 戯曲ワークショップ

演劇の脚本づくりを基本から楽しく学びます。

㊿ 9月23日㊿11時～16時 ㊿ 15人※高校生以上 ㊿ 500円

㊿ 電話・窓口・メール：8月20日㊿10時から ㊿ 1036133

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■8月後期水球教室

㊿ 8月17日㊿～31日㊿、火・木・金曜は18時半～20時半、土・日曜は8時～10時

㊿ 小・中・高校生

㊿ 月4回コース：3300円、月8回コース：5500円

㊿ 電話・窓口：随時受け付け ㊿ 1026381

■障がい者スポーツ教室

①鉄棒とマット運動②クロールの習得をします。

㊿ ①8月19日㊿②25日㊿、17時半～18時半

㊿ 各10人※知的・発達障がいのある小学生 ㊿ 各660円

㊿ 電話：各開催日の1週間前から ㊿ 1028692

●施設の利用制限

大会のため次の日付は利用できません。

㊿ 8月28日㊿

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

■①平日初心者カーリング教室
②休日初心者カーリング教室

用具の使い方や動作などの基礎を学び、カーリングの試合をします。

㊿ ①8月24日～9月14日、火曜、全4回、13時～14時半②9月4日～10月2日、土曜、全4回、9時～10時半※9月11日㊿を除く

㊿ 各8人※小学生～75歳 ㊿ 各6000円

㊿ 電話：①8月18日㊿②8月24日㊿、いずれも10時から

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■骨盤ストレッチ

骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤の動作や機能の改善を目指します。

㊿ 9月7日～10月19日、火曜、全5回、10時半～11時半

㊿ 15人※50歳以上の女性 ㊿ 2750円

㊿ 電話：8月11日㊿10時から

㊿ 1031420

■コンディショニング&ピラティス

ピラティスの基礎などにより、姿勢や呼吸を整えるエクササイズ。

㊿ 9月14日～10月19日、火曜、全5回、14時半～15時半

㊿ 12人※女性 ㊿ 2750円

㊿ 電話：8月19日㊿10時から

■バドミントン教室

㊿ 9月14日～12月14日、火曜、全8回、19時15分～20時45分

㊿ 20人※高校生を除く18歳以上 ㊿ 8844円

㊿ 電話：8月18日㊿10時から

ゆぴあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

①ヨガなどの各種フロア教室と②水泳教室を開催します。費用や定員は教室によって異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

㊿ ①毎月3～5回②9月7日㊿～12月2日㊿、全10回

㊿ 電話：①8月28日㊿10時から②8月29日㊿10時から ㊿ 1036064

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■木製・孫のための万能イス作り教室

幼児用の木製イスを作ります。

㊿ 8月26日㊿～28日㊿、9時半～15時

㊿ 各4人※中学生以上 ㊿ 各1500円

㊿ 電話・窓口：8月18日㊿9時から ㊿ 1036128

外山森林公園

☎028-2711 藪川字大の平31-1
☎・ファクス 681-5132

■現地集合！森林インストラクターと行く自然観察会の極意～初秋編

初秋の草葉の観察ポイントを学びながら散策します。

㊿ 9月15日㊿10時～14時半 ㊿ 15人 ㊿ 1000円

㊿ 往復はがき・ファクス：必要事項を記入の上、郵送。9月2日㊿必着 ㊿ 1032472

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366

■図書展示

▶「怖い本」

民話を中心に「怖い」と感じる本を展示・貸し出します。

㊿ 8月21日㊿～9月12日㊿

▶「にっぽんの食」

食育について親子で学べる本を展示します。

㊿ 9月12日㊿～26日㊿

■わくわく盛岡チャレンジクラブ

スポーツ吹き矢やドミノ倒し、しおりの作成、ダブルダッチに挑戦します。

㊿ 9月18日・10月9日・11月20日・12月18日、土曜、全4回、9時半～11時半

㊿ 15人※小学1年～4年生（5・6年生のきょうだいても参加できます）

㊿ 往復はがき・応募フォーム：9月8日㊿必着 ㊿ 1031921

■もりおかミドルアカデミー

笑いヨガや終活、縄文文化、ウイスキーの歴史などについて学びます。

㊿ 9月30日㊿・10月7日㊿・9日㊿・28日㊿・30日㊿、全5回※主に19時～20時半

㊿ 12人※40歳～64歳 ㊿ 1000円※教材費など別途

㊿ 往復はがき：9月2日㊿必着 ㊿ 1031919

渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354

■大人クラフト教室 ミニ羽子板作り

来年の干支である寅をモチーフにしたミニ羽子板を作ります。

㊿ 9月9日㊿12時半～16時半

㊿ 8人※18歳以上 ㊿ 1800円

㊿ 電話・窓口：受け付け中

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■名作映画会

「分校日記 イーハートブの赤い屋根」

㊿ 9月4日㊿10時～12時 ㊿ 22人

㊿ 電話：8月18日㊿11時から

■ばっちり！パワーポイントでプレゼンテーション

㊿ 9月7日㊿～9日㊿、18時半～21時 ㊿ 10人 ㊿ 2798円

㊿ 電話：8月25日㊿10時から

■古代・中世史講座

①安倍氏の滅亡～前九年合戦の真相をめぐって②文治5年奥州合戦の一断面～「吾妻鏡」をテーマに講演。

㊿ ①9月25日㊿②10月9日㊿、10時～12時 ㊿ 56人 ㊿ 500円

㊿ 往復はがき：9月10日㊿必着

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■地元に学ぼう！

見前地区の自然や文化、歴史などを学芸調査員の解説を聞きながら散策します。

㊿ 10月1日㊿9時半～12時 ㊿ 10人 ㊿ 24円

㊿ 電話・窓口：9月1日㊿10時から ㊿ 1036138

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表のとおり講座を開催します。

㊿ 電話

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■地元の自然に親しむ「黒森山へいこう！」

乙部地区を代表する黒森山の軽登山

表 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
ポルトラブレード美姿勢	9/3㊿13時半～15時	10人※女性	音楽に合わせ美しい姿勢を意識したエクササイズをします。（500円）	8/20㊿10時～
はじめてのオカリナ	9/7㊿14時～15時半	10人	オカリナの吹き方などの基本を学び演奏します。（500円）	8/18㊿10時～
ワイヤーワークdeクラフト	9/25㊿13時半～16時半	8人	ワイヤーで、花をモチーフにしたレースラインのタペストリーを作ります。（2000円）	8/21㊿10時～

をします。

㊿ 9月17日㊿8時半～13時半

㊿ 10人 ㊿ 24円

㊿ 電話：8月24日㊿10時から

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会

ジョン・ボイン作「縞模様のパジャマの少年」（岩波書店）。

㊿ 8月25日㊿10時～12時

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■和綴じ体験

伝統的な和綴じで、自分だけのオリジナルノートを作ります。

㊿ 9月18日㊿13時半～15時

㊿ 往復はがき：9月3日㊿必着 ㊿ 1025958

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■初心者のための解読講座

くずし書きの手紙を読み解きます。

㊿ 9月1日㊿・2日㊿、全2回、13時半～15時 ㊿ プラザおでつて（中ノ橋通一） ㊿ 10人※未経験者 ㊿ 1000円

㊿ 電話：8月19日㊿10時から ㊿ 1020951

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■縄文ふれあいDAY

古代風ストラップとお守りネックレス、拓本とりの中から一つ選んで作ります。

㊿ 9月11日㊿、10時～11時半と13時～14時半

㊿ 各100円※入館料が必要 ㊿ 1009440

子ども科学館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷13-1
☎634-1171

■ワークショップ「光るプラ板バッジ」

プラ板の熱変形を利用したバッジを作ります。

㊿ 9月の土・日曜・祝日、14時半～16時 ㊿ 各24人

㊿ 各200円※入館料が必要

㊿ 窓口：随時受け付け

■ナイトミュージアム「星を見る会」

星座探しと、天体望遠鏡を使用した天体観測をします。

㊿ 9月4日㊿19時～20時 ㊿ 30人 ㊿ 電話：8月18日㊿9時から

■市小学校児童理科作品展示研究発表

①夏休みに行った研究の発表会と②理科工作と自由研究の公開をします。

㊿ ①9月11日㊿9時半～11時②9月11日㊿・12日㊿、9時～16時半 ㊿ ①50人

●プラネタリウムの休止

次の回は、同発表会のため休みます。

㊿ 9月11日㊿10時半からの回

■親子で遊ぼう

小学4年生向けの月・星の勉強

小学4年生向けの月・星の学習をプラネタリウムでする他、晴天時は外でも観覧します。

㊿ 9月18日㊿18時15分～20時 ㊿ 80人 ㊿ 4歳～中学生は100円、高校生以上は300円

㊿ 電話：8月21日㊿9時から

■プラネタリウムコンサート

プラネタリウムによる演出の中、上村嘉穂×Resonanceによるバンドの生演奏と歌を楽しみます。

㊿ 9月25日㊿17時半～18時 ㊿ 50人 ㊿ 4歳～中学生は200円、高校生以上は500円

㊿ 電話：8月28日㊿9時から

ほんわか家族教室

保健予防課 ☎603-8309

ひきこもりの人との家族の関わり方などについて学びます。開催場所や申込方法など詳しくは、同課にお問い合わせください。

㊿ 8月31日㊿・10月18日㊿・12月15日㊿・来年2月21日㊿

㊿ 市保健所（神明町）※8月31日は、市勤労福祉会館（紺屋町）

㊿ 6か月以上自宅にひきこもり、社会参加しない状態が続いている人の家族で、同教室の参加が始めての人

㊿ 電話：8月18日㊿9時から ㊿ 1028167

留学生と市民の交流イベント

文化国際課、盛岡国際交流協会 ☎626-7524

✉info@mira-morioka.com

留学生による各国の伝統行事の紹介や盛岡芸妓による踊りの披露など。

㊿ 9月4日㊿13時半～16時

㊿ プラザおでつて（中ノ橋通一） ㊿ 60人

㊿ 電話・メール：8月18日㊿10時から ㊿ 1033533

さんさ踊り親子体験

盛岡観光コンベンション協会 ☎621-8800

盛岡さんさ踊りの振り付けを習得し、全員で輪踊りをします。

㊿ 8月28日㊿13時～16時

㊿ プラザおでつて（中ノ橋通一） ㊿ 30人※小学生～高校生の初心者。小学3年生以下は保護者同伴

㊿ 電話：8月27日㊿まで ㊿ 1035971

啄木学級 故郷講座

盛岡観光コンベンション協会 ☎621-8800

盛岡大文学部の塩谷昌弘准教授による講演や石川啄木記念館の館長との対談など。

㊿ 9月4日㊿13時半～16時

㊿ 石川啄木記念館内、旧渋民尋常小学校舎（渋民字渋民）※盛岡駅西口から送迎バスあり ㊿ 15人

㊿ 往復はがき：必要事項の他、バス利用の有無を記入し、☎028-4132 渋民字渋民9、石川啄木記念館「啄木学級」係へ郵送。8月20日㊿必着

歴史探訪～盛岡城跡とその周辺地域の「歴史まちづくり」を学ぶ

トラベルリンク㈱ ☎658-8644

盛岡城跡やもりおか町家物語館などの歴史的な建造物を先人記念館館長と一緒に巡ります。詳しくは、お問い合わせください。

㊿ 9月9日㊿8時半～17時

㊿ 盛岡城跡公園（内丸）他

㊿ 集合は先人記念館（本宮字蛇屋敷）か盛岡駅

㊿ 4000円

㊿ 電話：8月17日㊿10時から ㊿ 1023890

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。



クレジットカード、医療ローンにも対応しております。



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/

●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●</			

糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい
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

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						

電話のご予約
お問い合わせ

019
601-2277

中ノ橋

中ノ橋通

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

水島堂ビル4階

中ノ橋通

水島堂ビル4階

<

電話でのご予約
お問い合わせ
019
601-2277

岩手銀行 中ノ橋支店
中ノ橋
盛岡バスセンター前
中ノ橋通
水島ビル4階
岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20
水島ビル4階

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

たかしクリニック

内科 外科
皮膚科 形成外科 整形外科

診療時間

午前 9:00～12:30

午後 2:00～6:00

[院長] 黒田 敬 ■休診日/日曜・祝日 ■駐車場有



盛岡市東仙北一丁目3-7

TEL019-635-5110

たかしクリニック 検索

募集



子ども科学館のボランティア

子ども科学館 ☎634-1171

同科学館展示室で体験のお手伝いや展示物の解説をする社会人ボランティアを募集します。任期は来年4月1日(金)から1年間。活動内容や対象、申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

📅 募集期間：9月1日(火)～22日(火)

盛岡川柳大会の作品

盛岡川柳大会実行委員会 ☎625-1515

「我が愛しの岩手・盛岡・肴町」をテーマに川柳を募集します。優秀作品は、肴町アーケードに展示します。申し込み方法など詳しくは、肴町商店街振興組合ホームページをご覧ください。

📅 ▶募集期間：8月31日(火)

まで▶展示期間：10月15日

(金)～11月14日(日)



お知らせ



建築物防災週間

建築指導課 ☎601-3387

市は、次の期間中、建物やブロック塀の状況を確認するためのパトロールをします。また期間中、都南分庁舎2階の同課内に木造住宅やブロック塀の地震対策などに関する相談所を開設します。

🕒 8月30日(月)～9月5日(日)※相談所の開設は、土・日曜を除く

ID 1016380

差し押さえ物件の公売

納税課 ☎613-8466

市が差し押さえた不動産などをインターネットオークションで公売します。公売物件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 ▶入札：9月14日(火)13時～21日(火)13時▶せり売り：9月14日(火)13時～16日(火)23時

📅 申込期間：8月23日(月)13時～9月8日(火)23時 ID 1010803

つながりサポート女性相談^{プラス}の開設

もりおか女性センター ☎080-2833-1411

コロナ禍で困りごとを抱える女性のために、夜間・休日の電話相談を開設します。また、必要な人に生理用品を配布しています。※配布はなくなり次第終了

🕒 来年2月28日(月)まで、月・火・金曜は17時～20時、土・日曜は10時～16時、毎月第二火曜と年末年始・祝日は休み

📍 女性センター（中ノ橋通一）

ID 1034782

指定管理者の聞き取り審査を公開

資産経営課 ☎603-8007

市は、表のとおり来年4月1日から指定管理者を指定する施設への応募者の聞き取り審査を公開します。傍聴を希望する人は、事前に各担当課にご連絡ください。

ID 1011448

自転車を安全に利用しましょう

くらしの安全課 ☎603-8008

自転車は、車両の一種です。自転車

に乗るときは、①車道通行が原則、歩道は例外②車道は左側通行③自転車が行ける歩道でも歩行者を優先し、車道寄りを徐行する④夜間のライト点灯や信号順守など、安全ルールを守る⑤子どもはヘルメットを着用、を徹底し、お互いに安全を心掛けましょう。

ID 1001111

都市計画マスタープランを改定

都市計画課 ☎601-2718

市の都市計画の基本方針となる「盛岡市都市計画マスタープラン（全体構想）」を見直しました。同プランは、同課と各図書館に備え付けるほか、市ホームページにも掲載しますので、ご覧ください。 ID 1009888

都南地域のごみの持ち込み制限と施設利用許可証の申請

盛岡・紫波地区環境施設組合
清掃センター ☎697-3835

■都南地域のごみの持ち込み制限

次の期間は、ごみの持ち込みができません。

🕒 9月4日(土)・6日(月)

■施設利用許可申請の手続き

9月7日(火)以降に事業系ごみを持ち込む場合は、施設利用許可証を持っても、改めて同許可証の申請が必要です。詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。

📍 窓口・郵送



起業を支援します

市産業支援センター ☎606-6700

支援実績の豊富な職員が、起業や経営に関するあらゆる相談に応じ、起業家や起業後間もない経営者をサポートします。同センターへの入居やコワーキングスペースの利用もできます。相談や利用には、事前申し込みが必要です。詳しくは、同センターまでお問い合わせください。



個人事業者の消費税・地方消費税の中間申告・納付をお忘れなく

盛岡税務署 ☎622-6141

個人事業者で令和2年分の確定消費

税額（地方消費税額を含まない）が48万円を超える場合は、中間申告と納付が必要です。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

🕒 申告・納付期限：8月31日

(火)※口座振替の場合は9月28日(火)に引き落とし



盛岡広域振興局からのお知らせ

①土木部道路整備課 ☎629-6642
②林務部林業振興課 ☎629-6611

①杜の大橋の通行規制

杜の大橋は、4車線化工事のため、次の期間は地図のとおり片側通行になります。混雑が予想されますので、太田橋か盛南大橋へ迂回してください。

🕒 規制期間：8月30日(月)～9月10日(金)、10時～16時※土・日曜を除く

ID 1036164

地図 片側通行と迂回路



※子ども科学館脇の市道は一部通行止め

②森林所有者の皆さんへ

森林環境を保全するため、手入れの行き届かないスギやカラマツなどの人工林を所有者に代わって間伐します。対象や条件など詳しくは、お問い合わせください。

寄付をいただきました

■株式会社YANAGI PROJECT

横田淑子代表取締役

ペーパーキャップ314個。新型コロナウイルス感染予防対策のために。

＜お詫びと訂正＞

7月1日号11ページ「こころのチャットボット（LINE）」の記事に誤りがありました。「相談先をAIが案内します」と掲載しましたが、AIは使用していません。お詫びして訂正します。

表 指定管理者聞き取り審査の日程など

施設名（所在地）	日時	会場（所在地）	担当課
東中野運動広場 （東中野字立石）	9/7(火) 14時～	内丸分庁舎 401会議室	スポーツ推進課 ☎603-8006
つなぎ多目的運動場 （繫字除キ）	9/7(火) 14時35分～		
もりおか町家物語館 （鉦屋町10）	9/13(月) 14時～	プラザおでって（中ノ橋通一）3階特別会議室	観光課 ☎626-7539
土淵児童センター （上厨川字下川原）	9/14(火) 14時～	本庁舎別館 404会議室	子ども青少年課 ☎613-8356
大新児童センター（南青山町）			
城西児童センター（中屋敷町）			
見前北児童センター（西見前18）			
余熱利用健康増進センター （上田字小鳥沢）	9/14(火) 15時～	クリーンセンター（上田字小鳥沢）2階見学者室	クリーンセンター ☎663-7153
盛岡駅前自転車駐車場 （盛岡駅前通）	9/17(金) 14時～	市勤労福祉会館（紺屋町）401・402会議室	交通政策課 ☎626-7519
盛岡駅西口自転車等駐車場 （盛岡駅西通二）			
津志田老人福祉センター （津志田西二）	9/30(木) 14時～	プラザおでって（中ノ橋通一）3階特別会議室	長寿社会課 ☎603-8003
原敬記念館（本宮四）	10/1(金) 14時～	都南分庁舎4階大会議室	歴史文化課 ☎639-9067
先人記念館（本宮字蛇屋敷）			市民協働推進課 ☎626-7500
厨川地区活動センター （前九年三）	未定。各担当課にお問い合わせください		長寿社会課 ☎603-8003
厨川老人福祉センター （前九年三）			子ども青少年課 ☎613-8356
厨川児童センター （前九年三）			