

子育て情報ひろば

親子向け 子育てを応援

子育てママのリフレッシュ講座

西部公民館 ☎643-2288

ピラティスでリフレッシュします。

🕒 7月7日(木)10時～11時40分

📍同公民館(南青山町)

👤 16人※子育て中の母親 📞 8人

☎ 電話：6月22日(木)10時から

📞 1021374

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。

🕒 7月12日(火)・26日(火)、10時～11時半

📍市保健所(神明町)

👤 各10組※令和4年3月生まれの子と初めて子育てしている母親

☎ 電話：6月28日(火)14時から

パパママ教室

母子健康課 ☎603-8303

出産の準備や赤ちゃんとの生活についての講話と沐浴見学。

🕒 7月24日(日)、10時～12時と13時半～15時半

📍市保健所(神明町)

👤 各10組※令和4年11月に出産予定の初妊婦と夫

☎ 電話：7月15日(金)14時から

📞 1002116

こんにちはママさん講座「あんあんコース」

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

育児や離乳食についてのアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など。

🕒 8月25日(木)・9月1日(木)、全2回、10時～11時半

📍西部公民館(南青山町)

👤 10組※令和4年1月～3月に生まれた子と保護者

¥ 100円

☎ 電話：7月13日(火)10時から

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

▶びびよルーム

親子で遊びながら、離乳食など子育ての悩みを相談できます。

🕒 📍 6月24日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、7月5日(火)

は高松地区保健センター(上田宇毛無森)、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触れ合い遊びや体操などを楽しめます。

🕒 📍 6月28日(火)は上堂児童センター(上堂三)、7月14日(木)は盛岡

タカヤアリーナ(本宮五)、15日(金)は西部公民館(南青山町)、10時～11時半

👤 1～3歳の子と保護者

▶ウッドトイ遊びの広場

木で作られたおもちゃの温もりを感じながら遊びます。

🕒 7月1日(金)10時～11時半

📍高松地区保健センター

👤 2歳以下の子と保護者

運動や芸術体験で楽しもう！

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

👤 8組※首の据わった3～24カ月の子と保護者

📍同スポーツクラブのホームページ：①6月29日(火)16時まで②7月13日(火)16時まで③7月6日(火)16時まで

■①②ママとベビーのハッピータイム

ベビーダンスとママのためのピラティスを交替わりで開催します。

🕒 ①7月4日(月)・11日(月)②7月20日(火)・27日(火)、いずれも全2回、13時半～14時半

📍①高松地区保健センター(上田宇毛無森)②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 ¥ 2000円

■③親子イベント教室

創造やコミュニケーションを通して脳の活性化をさせるクニニカル

アートを親子で体験します。

🕒 7月13日(火)13時半～14時半

📍松園地区公民館(東松園二)

¥ 1500円

親子ホテル観察講座

都南公民館 ☎ 637-6611

☎ kouza-kyara@mfc.jp

3種類のホテルの生態観察と周辺の環境について学びます。

🕒 7月8日(金)・12日(火)、18時半～21時

📍 都南公民館(永井24)とホテルの里(大ケ生地域内) ※集合は同公民館

👤 各14人※小学生と保護者

¥ 保険料が必要

📍 往復はがき・メール：必要事項と希望日、学校名・学年を記入し、☎ 020-0834永井24-10-1都南公民館へ送付。6月23日(木)必着※定員を超えた場合は抽選

📞 1035473

ベビーマッサージ教室

盛岡体育館 ☎652-8855

オイルを使ったベビーマッサージや触れ合い遊び。

🕒 7月8日～22日、金曜、全3回、10時半～12時

📍同体育館(上田三)

👤 10組※生後2カ月からハイハイ前までの子と保護者 ¥ 4416円

☎ 電話：6月21日(火)10時から

📞 1026163

市立保育園(9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、保育園の遊具や園庭で遊んだりします。

🕒 7月12日(火)10時～11時

👤 就学前の子と保護者、妊婦

子ども科学館へ行こう！

子ども科学館 ☎ 634-1171

同館では表1のとおりイベントを開催します。

表1 子ども科学館のイベント

イベント名	内容(費用)	日時	定員	申し込み
ナイトミュージアム 星を見る会◆	星座探しと、天体望遠鏡を使った天体観測。	7/2(土) 20時～21時	30人	6/18(土) 9時～★
ワークショップ「プラコップキーホルダー」	プラスチックコップを利用したオリジナルキーホルダーを作る。(100円。別途展示室入場料が必要)	7/2(土)～18(月) 毎週土・日曜と祝日 14時半～16時	各24人	随時
特別展「感覚・体感ワールド」	感覚の不思議を楽しむ体感。(300円。就学前の子は無料)	7/21(木)～8/28(日)	なし※就学前の子は付き添いが必要	なし
スペシャルワークショップ「スライム」	化学反応で不思議な触感のスライムを作る。(100円。別途展示室入場料が必要)	7/23(土)～31(日)の土・日曜 9時半～10時・10時半～11時・14時半～15時・15時半～16時	各9人※付き添いは1人まで	当日9時から窓口で整理券を配布
ブラネタリウムコンサート トリオ・ヴィオレ	ブラネタリウムの星空の下で3重奏を聴く。(子ども200円、大人500円)	7/30(土) 17時半～18時	50人	6/19(日) 9時～★

◆悪天候時は中止

★は窓口または電話で申し込み

つくってあ・そ・ぼ

都南公民館 ☎637-6611

親子でおもちゃを作って遊びます。

🕒 7月13日(火)10時～11時半

📍同公民館(永井24)

👤 10組※1～2歳の子と保護者

☎ 窓口・電話：6月22日(火)10時から

親子ふれあい自然教室

すこいぞ！昆虫！！

浪民公民館 ☎683-2354

☎ kouza-himekami@mfc.jp

昆虫観察会を通して自然環境を体感します。

🕒 7月24日(日)9時～12時半

📍外山森林公園(藪川字大の字)

※集合は同公民館(浪民字鶴塚)

👤 10組※小学生と保護者

¥ 1人30円

☎ 往復はがき・メール：必要事項を記入し、☎028-4132浪民字鶴塚55浪民公民館へ送付。7月6日(火)必着※定員を超えた場合は抽選

しらたき×かなん×こども

親子でつくろう！動物マグネット

河南公民館 ☎622-2258

☎ kouza-morigeki@mfc.jp

📍同公民館(松尾町)

■工作体験

知的に障がいのある人たちが通う

市立しらたき工場の職員が講師となり、動物マグネットとコースター

で型を取っておさかなを作ります。

🕒 7月26日(火)13時半～15時

👤 8組※小学生と保護者

¥ 600円

☎ 窓口・電話・メール：7月12日(火)まで

📞 1031945

■おさかな展示

作ったおさかなを館内に飾ります。

🕒 7月28日(木)～8月21日(日)

子ども向け わくわく体験

すくすくキッズ体操教室

盛岡体育館 ☎ 652-8855

☎ moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

マットやとび箱、縄跳びなどで運動します。

👤 📍 表2のとおり

☎ メール：必要事項の他、生年月日ときょうだいの同伴の有無を記入し、送付。7月3日(日)必着

📞 1024913

トランポリン&バトン教室

都南体育館 ☎ 637-2219

エアートランポリンとバトントワリングを体験します。

🕒 7月2日(土)・16日(土)、9時半～

10時半または11時～12時

📍同体育館(津志田14)

👤 各30人※3歳～小学6年生

¥ 各1200円

☎ 電話：6月26日(日)16時まで

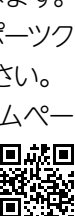
ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

4歳～6歳を対象に、どんな子どもでもボール遊びに参加できるドイツ発祥のバルシューレで楽しみます。

開催日時や場所などは同スポーツクラブホームページをご覧ください。

📍同スポーツクラブのホームページ：7月1日(金)16時まで



夏休み！子ども大作戦

浪民公民館 ☎683-2354

☎ kouza-himekami@mfc.jp

葉っぱを使った昼ごはん作りや木登りなどを体験します。

🕒 8月2日(火)9時～15時半

📍都南つどいの森(湯沢1) ※集合は同公民館(浪民字鶴塚)

👤 20人※小学生 ¥ 1030円

☎ 往復はがき・メール：必要事項を記入し、☎028-4132浪民字鶴塚55浪民公民館へ送付。7月14日(火)必着※定員を超えた場合は抽選

表2 すくすくキッズ体操教室の日時や対象など

組名	日時	定員	対象(費用)
パンダ組	7/25～9/12、月曜 全6回、14時半～16時	各12組	平成29年4月2日～31年4月1日生まれの子と保護者(1組5940円)
コアラ組	7/28～9/15、木曜 全6回、10時～11時		平成30年4月2日～令和元年12月31日生まれの子と保護者(1組3960円)
きりん組	7/29～9/16、金曜 全6回、14時半～16時		平成28年4月2日～30年4月1日生まれの子と保護者(1組5940円)

🏠 診療時間外に子どもの具合が悪くったら…

■こども救急相談電話にお電話を

子どもの病気やけがのことを、経験豊かな看護師に電話で相談できます。医療機関を受診する前にご利用ください。

📞 こども救急相談電話 ☎605-9000または #8000

🕒 19時～23時※年中無休

■医療機関を受診するときは

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

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



📖 本とのふれあい

(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

都南図書館(永井24)

☎637-3636

📍 開始20分前から、各会場前で受け付け

■おとぎのへや(♥)

🕒 毎週土曜、14時半～15時

📍 2階おはなしルーム 📞 5組

■だっこのおはなし会

🕒 6月28日(火)10時45分～11時10分

📍 1階視聴覚室

👤 10組※4カ月～1歳半の子と保護者

☎ 事前に電話で申し込み

📞 654-2333

西部公民館(南青山町)

☎643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせなど。

🕒 7月20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

上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。

🕒 6月22日(火)・7月13日(火)、10時半～11時

👤 幼児と保護者

☎ 事前に電話で申し込み

松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111

■おやとこひろば

読み聞かせや親子遊び、軽運動、保育士による育児相談など。

🕒 7月7日(木)10時～11時半

👤 0歳～就園前の子と保護者

📍 事前に電話で申し込み

📞 654-5366

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366

■わくわく♪おはなし会

おはなしボランティア「おはなしポット」による絵本の読み聞かせ。

🕒 7月9日(土)11時～11時半

📍 昨年のおやとこひろばの様子

■特に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～

7月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	国立
					1 中央	2 国立	中央	国立
3	4	5	6	7	8	9	上田一丁目4-1 ☎653-1151	
中央	中央	日赤	国立	日赤	中央	日赤	日赤	盛岡赤十字病院
10	11	12	13	14	15	16	三本柳6-1-1 ☎637-3111	
中央	日赤	中央	国立	中央	日赤	中央	国立	国立病院機構盛岡医療センター
17	18	19	20	21	22	23	青山一丁目25-1 ☎647-2195	
国立	中央	中央	国立	日赤	中央	中央		
24	25	26	27	28	29	30		
日赤	中央	日赤	国立	中央	日赤	国立		
31								
中央								

※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

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

健康ひろば

市立病院の健診・検診は予約制

市立病院 ☎ 635-0101
新型コロナウイルス感染症の感染予防として、本年度の健診・検診は全て予約制とします。

① ① 特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診② 乳がん検診、子宮頸がん検診

② ① 6月24日(金)～10月31日(月)※土・日曜除く② 6月24日～来年3月10日(金)まで。詳しい日程はお問い合わせください。※いずれも平日のみ

☎ 電話：6月21日(火)13時から※平日13時～16時半

楽々健康運動教室

盛岡タカヤアリーナ ☎ 658-1212

楽な立ち方や歩き方を覚え、運動習慣を身に付けることを目指します。

② ② 7月5日(火)・12日(火)、全2回、10時半～11時半

☎ 盛岡タカヤアリーナ (本宮五)

② ② 20人※65歳以上

② ② 1100円

☎ 電話：6月20日(月)10時から

② ② 1039986

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎ 603-8303

60歳以上の人を対象に、マッサージ師から軽体操とツボ押し方法の指導を受けます。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。

② ② 表1のとおり

☎ 電話：6月20日(月)10時から

② ② 1003805

高齢者肺炎球菌予防接種

指導予防課 ☎ 603-8307

対象者で希望する人は、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください

表1 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
7/14(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター (西松園二)	20人
7/20(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター (青山三)	15人
7/22(金)	10時～12時	太田老人福祉センター (上太田細工)	20人
7/25(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター (津志田西二)	30人

い。※市外で接種を希望する人はお問い合わせください

② ② 7月1日(金)～来年3月31日(金)まで② ② 6月下旬に案内を送付する表2の対象者。加えて60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいのため身体障害者手帳が1級で未接種の人 (接種時に手帳持参) も受けることができます

② ② 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請してください

② ② 1006515

表2 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～28年4月1日
75歳	昭和22年4月2日～23年4月1日
80歳	昭和17年4月2日～18年4月1日
85歳	昭和12年4月2日～13年4月1日
90歳	昭和7年4月2日～8年4月1日
95歳	昭和2年4月2日～3年4月1日
100歳	大正11年4月2日～12年4月1日

※接種を受けたことがある人は対象外

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎ 638-1122

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。

☎ 都南老人福祉センター (湯沢一)

☎ 電話：6月18日(出)10時から

表3 健康教室の日程など	期日	時間	教室名	定員	費用
7/7(木)			リフレッシュ体操教室		
7/14(木)	10時半～11時半		かんたんコロコロどりん教室	各10人	各500円※
7/21(木)	11時半		やさしいエアロビクス		
7/22(金)			ピラティス体操教室		

※初めての人は無料



昨年の教室の様子

結核レントゲン集団検診のお知らせ

☎ 指導予防課 ☎ 603-8244

結核レントゲン集団検診を表4のとおり実施します。6月中旬に送付した受診券 (成人検診受診券と同一) に必要事項を記入し、マスクを着用の上、会場へお越しください。 ② ② 1006625

表4	結核レントゲン集団検診の日程			
期日	会場	所在地	時間	
7/5 (火)	御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場	繋字館市	9：40～10：40	
	猪去振興センター	猪去外久保	11：10～11：50	
	大宮中学校	本宮字大宮	13：15～14：15	
7/6 (水)	けやき荘老人ホーム	上太田細工	10：50～11：50	
	マルイチ城西店	城西町	13：20～14：50	
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	9：20～10：50	
7/7 (木)	市総合プール	本宮五	11：20～11：50	
	本宮地区活動センター	本宮四	13：20～13：50	
	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	14：20～14：50	
7/8 (金)	マルイチ本宮店	本宮三	9：20～10：20	
	本宮小学校	本宮二	10：50～11：20	
	DCMホームマック盛南店	向中野七	13：00～13：30	
7/12 (火)	仙北地区活動センター	仙北二	14：00～14：30	
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9：30～11：00	
	マート桜台店	桜台二	11：30～12：10	
7/13 (水)	仁王地区活動センター	三ツ割字下更ノ沢	13：40～14：10	
	松園小学校	松園三	9：30～10：30	
	松園地区公民館	東松園二	11：00～11：50	
7/14 (木)	高松地区保健センター	上田字毛無森	13：20～13：50	
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	14：20～14：50	
	飯岡体育館	下飯岡8	9：30～9：50	
7/15 (金)	盛岡南ショッピングセンターサンサ	津志田西二	10：20～10：50	
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	11：10～12：10	
	盛岡劇場	松尾町	13：30～14：00	
7/19 (火)	市保健所	神明町	14：20～15：20	
	市地域福祉センター	手代森14	9：30～10：00	
	津志田小学校	津志田中央一	10：30～11：00	
7/20 (水)	西見小学校	西見前18	11：30～12：00	
	ケーズデンキ盛岡南店	三本柳5	13：30～14：20	
	都南地区保健センター	津志田14	14：50～15：50	
7/21 (木)	薬王堂三ツ割店	三ツ割五	9：30～10：20	
	浅岸公民館	浅岸二	10：50～11：40	
	業務スーパー館向店	館向町	13：20～13：50	
7/22 (金)	高松の池入口広場	高松一	9：30～10：20	
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	11：00～12：00	
	マイヤ青山店	青山一	13：30～14：30	
7/26 (火)	ジョイス長橋台店	長橋町	9：30～10：30	
	徳寿の森隣（市営谷地頭アパート向い）	厨川五	11：10～11：40	
	青山地区活動センター	青山三	13：00～14：10	
7/27 (水)	西部公民館	南青山町	14：30～15：30	
	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	9：20～9：50	
	県農協情報電算センター	黒川7	10：30～10：50	
7/28 (木)	乙部公民館	乙部6	11：20～11：40	
	乙部地区コミュニティ消防センター	乙部28	12：00～12：20	
	県青少年会館	みたけ三	9：30～10：00	
7/29 (金)	みたけ地区活動センター	みたけ四	10：20～10：50	
	いわて生協ベルフ青山	青山四	11：20～12：20	
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	13：30～14：00	
7/30 (土)	マックスバリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	9：30～10：00	
	見前南地区公民館	西見前13	10：30～11：00	
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	11：30～12：30	

※7月28日(休)以降の日程は7月15日号に掲載します

※浅岸公民館は7月19日の1回のみ実施します

※太田地区活動センター (中太田深持) では、改修工事のため実施しません

今月の体操シリーズ vol.7

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

腰が重く感じたら「股関節ぐるぐる体操」

体操の仕方

- ① 仰向けに寝て、首の下にタオルを入れる。脚をそろえて膝を立て、片脚を伸ばす
- ② 伸ばした脚を内側に回す。つま先、膝を意識に向けて動かす
- ③ 伸ばした膝を反対の足に軽くぶつかるところまで、小さく曲げる
- ④ 伸ばした脚の膝を小さく曲げたまま、ゆっくりと外側に倒す
- ⑤ かかとを滑らせ、脚を伸ばす

効果

- ・股関節の違和感が解消する
- ・脚が動かしやすくなる
- ・腰痛改善につながる

自宅で気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介します。元気な体作りのために体を動かしましょう。
☎ 長寿社会課 ☎ 613-8144



詳しい体操の仕方はこちら。DVDも貸し出しますので、お問い合わせください



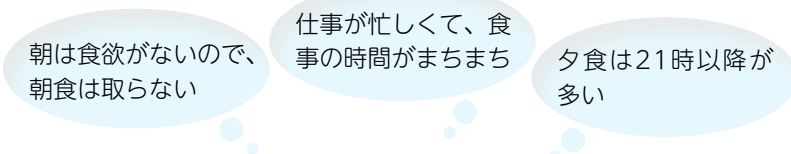
もりおか健康21プランシリーズ

生活リズムを整えて太りにくい体に

☎ 健康増進課 ☎ 603-8306

私たちの体は、食事時間や食べ方、内容、量などが、体重や体調に大きく影響を与えることが分かっています。今一度、食事の取り方を見直してみましょう。

こんな食事をしていませんか？



☎ 健康的な毎日を過ごすため、生活リズムを整えて、**時間帯にあった食事**を取ることが大切です。

1日3食、どのように食べるかがポイント

朝食 1日がスタートする朝は体内時計をリセットする時間帯

朝の光と朝食で、体内時計をリセットしましょう。バランスのよい食事が基本ですが、特に**糖質+タンパク質**をしっかりと取ることが大切です。

バランス食の基本



- ▶ 主食
ご飯・パン・麺などの糖質
- ▶ 主菜
魚・肉・卵・大豆・大豆製品などのタンパク質
- ▶ 副菜
野菜・海藻・キノコ・こんにゃくなど

昼食 昼はエネルギーが消費される時間帯 しっかりと食べよう！

昼食は、食事のリズムを整えるために、12時前後に取るのが理想です。昼は代謝がよく、脂肪が蓄積されにくい時間帯。簡単に済ませずに、定食などの品数が多いものを選び、しっかりと食べましょう。

間食 おやつは16時までに！

1日200*kcal以内が目安*です。まずは1日3食きちんと食べ、おやつが多くならないように気を付けましょう。



※食事バランスガイド「適量と料理区分」(農林水産省)

夕食 夜遅い時間は脂肪を蓄えやすい時間帯

遅い食事は体内時計が乱れる原因です。夕食は、できるだけエネルギーや脂質の多い料理を食べ過ぎないように注意し、20時までに済ませましょう。もし夕食が遅くなる時は、夕方におにぎりなどの軽食を取り、夕食を調整しましょう。おかずには、消化の良いスープなどがおすすめです。

診療時間外に具合が悪くなったら

■ 症状が比較的に軽い場合は、「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～	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

★内科または外科医師のみの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

※往診はできません

☎ 内科 ☎ 外科・整形外科

☎ 小児科 ☎ 歯科 ☎ 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
6/19(日)	☎ 内	ちだ内科・外科クリニック	東安庭一丁目23-60	604-3755
	☎ 内	二宮内科クリニック	愛宕町2-47	621-8181
	☎ 外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	☎ 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	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	☎ 歯	ノリ・デンタルクリニック	北飯岡一丁目2-71	656-5686
6/26(日)	☎ 薬	あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411
	☎ 薬	下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
	☎ 内	ごんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
	☎ 内	本宮Cクリニック	向中野三丁目10-3	631-2381
	☎ 外	かとう整形外科クリニック	若園町2-5	622-7103
	☎ 小	白井循環器呼吸器内科・小児科	中央通二丁目8-1	622-2555
	☎ 歯	さと歯科医院	松園二丁目2-10	662-9845
	☎ 薬	リーフ薬局	黒石野一丁目10-3	661-8241
	☎ 薬	せいりゅう薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
	☎ 薬	そうごう薬局盛岡中央通店	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511
	☎ 薬	のぞみ薬局	中央通二丁目2-5 甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
	☎ 内	あべ菜園内科クリニック	松園二丁目3-3	662-7733
7/3(日)	☎ 内	原田内科脳神経機能クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000
	☎ 外	八角病院	山岸三丁目2-1 山岸中央ビル1階	662-7533
	☎ 小	しんたろうクリニック	好摩字夏間木70-190	682-0201
	☎ 小	みうら小児科	本宮一丁目9-1	631-3110
	☎ 歯	岩淵歯科医院	中野一丁目16-10	622-9591
	☎ 薬	公園通薬局	天神町9-15	654-1017
	☎ 薬	エメラルド薬局山岸店	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656
7/3(日)	☎ 薬	さくらの調剤薬局	山岸三丁目2-1	605-1051
	☎ 薬	なかのユニオン薬局	本宮一丁目8-4	681-0411
7/3(日)	☎ 薬	なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587

■ 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。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら

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ご利用ください

実施日	名称	所在地	電話番号
7/3(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
7/10(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
7/17(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
7/24(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
7/31(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

広告

内科・外科・胃腸外科・整形外科・婦人科・皮膚科・呼吸器内科

各種健康診断・人間ドック・特定健診・出張健診・生活習慣病予防健診(随時受付中)

健診から医療介護まで同一施設で受診できます。

診療時間
平日 8:30～12:30(受付11:30まで)
13:30～16:00(受付15:30まで)
土曜 8:30～12:30(受付11:30まで)

盛岡城跡公園

● 杜陵小学校

● 遠山病院

● 鷹匠小路

● 下橋中学校

● 至盛岡駅

→印、車両一方通行

感謝して、共に生きる

医療法人 遠山病院

盛岡市下ノ橋町6-14 FAX019-624-6060

☎ 019-651-2111(代)

URL:http://www.toyama-byouin.jp/

関連施設
● 短時間通所リハビリ 鷹匠小路
● 居宅介護支援事業所とおやま

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

☎ 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

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 ○ ○ ○ ○ ○ △ 第1・3・5 午前のみ診療

15:00～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ △ 第2・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

www.chida-clinic.com

※ 矢野 明治橋 茶畑 → 南大橋 北土川 → 岩手自動車学校 → ジョイス東安庭店 → 駐車場有 (18台)

イベント情報

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

- オンライン講座　もりおか女性塾
男女共同参画について学び、参加者同士の交流を通してジェンダー平等社会への理解を深めます。
- ㉓ 7月16日(出)・24日(出)・8月6日(出)・20日(出)・9月3日(出)・17日(出)、全6回、13時半～15時
- 人数 15人※7月24日と8月20日の公開講座は50人
- 申込 応募フォーム：6月18日(出)12時から



市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

- 仙台フィル「オーケストラ・キャラバン」2022盛岡公演
大阪交響楽団常任指揮者の山下 史が指揮する仙台フィルハーモニー管弦楽団と、釜石市出身のピアニスト・小井土 文哉さんによる演奏会です。
- ㉓ 9月1日(休)19時～21時
- 料金 全席指定。S席3500円、A席3000円、U-25チケットS席2500円、U-25チケットA席2000円※文化庁の助成による特別料金です
- 申込 7月2日(出)から同ホールの他、市内各プレイガイドで発売

盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

- もりげき祭
河南演芸フェスティバル
町内会や同館の利用団体が、歌や踊り、楽器演奏などを披露します。
- ㉓ 7月3日(出)13時～15時
- 人数 244人
- 料金 全席指定。整理券が必要
- 申込 同館の他、市民文化ホール（盛岡駅西通二）、キャラホール（永井24）、姫神ホール（浜民字鶴塚）で整理券を配布中
- 宝くじ文化公演　三軒茶屋婦人会「アユタヤの墮天使」
人気・実力を兼ね備えた男優の篠井英介、深沢敦、大谷亮介によるプロデュースユニットが、さまざま

- なアプローチで「三人芝居」「女形」に挑む人気の公演です。
- ㉓ 8月19日(出)19時～21時
- 料金 全席指定。高校生以下1500円、一般3000円※宝くじの助成による特別料金です
- 申込 6月18日(出)から同劇場や市内各プレイガイドで発売

キャラホール・都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611
✉kouza-kyara@mfc.jp

- 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。
- 大人のクラフト講座
木と帆布でつくるマイチェア
折りたたみイスを作ります。
- ㉓ 7月10日(出)10時～12時
- 料金 ￥2350円 ID 1040025
- 0歳から入場OK！　こどもオペラ「プレーメンの音楽隊」
本格クラシックや童謡、手遊び歌などを交えた親子参加型のファミリーコンサートです。
- ㉓ 8月28日(出)14時～15時
- ID 1040018
- SLIDE MONSTERS「TRAVELERS」
中川英二 郎とジョゼフ・アレッシを中心としたトロンボーン・カルテットによる4年ぶりのジャパンツアーです。
- ㉓ 9月10日(出)15時～17時
- ID 1040017

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

- 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。
- ナイトピラティス教室
- ㉓ 7月11日～8月1日、月曜、全3回、19時～20時
- ID 1031453
- 楽々エアロピクス教室
- ㉓ 7月12日～10月11日、火曜、全8回、14時半～15時半
- ID 1024912
- 香リラックスヨガ教室
- ㉓ ①7月12日～10月11日、火曜、全8回、13時10分～14時10分②7月27日～10月5日、水曜、全8回、19時10分～20時10分
- ID 1024269

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

- 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。
- 水球教室
- ㉓ 6月16日～23日、木・金曜は18時半～20時半、土曜は16時半18時半、日曜は14時～16時
- ID 1026381
- 大人短期水泳教室
- ㉓ 8月23日(出)～26日(出)、全4回、14時～15時 ID 1039989

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

- 弓道体験教室
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。
- ㉓ 7月18日(出)10時～15時
- ID 1039996

都南体育館

☎020-0835 津志田14-19-1
☎637-2219

- 初心者のためのテニス教室
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。
- ㉓ 6月21日～7月26日、火曜、13時半～15時半 ID 1039995

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366
✉chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

- 申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ナイトピラティス教室
- ㉓ 7月11日～8月1日、月曜、全3回、19時～20時
- ID 1031453
- 楽々エアロピクス教室
- ㉓ 7月12日～10月11日、火曜、全8回、14時半～15時半
- ID 1024912
- 香リラックスヨガ教室
- ㉓ ①7月12日～10月11日、火曜、全8回、13時10分～14時10分②7月27日～10月5日、水曜、全8回、19時10分～20時10分
- ID 1024269

- 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。

- の知識・技術を学びます。
- ㉓ 7月24日・31日・8月21日、日曜、全4回、7月24日は10時～11時半と12時半～14時、31日は10時～11時半、8月21日は9時半～12時
- 人数 20人※定員を超えた場合は抽選
- ID 1036222
- 南部アカマツの森を訪ねて～岩手大学滝沢演習林ツアー～
自然観察や現場作業の見学を通して、南部アカマツについて学び、地球環境への理解を深めます。
- ㉓ 7月29日・10月14日、金曜、全2回、12時半～16時
- 人数 岩手大学寒冷フィールドサイエンスセンター滝沢演習林（滝沢市）
- 人数 10人※定員を超えた場合は抽選
- 料金 ￥540円 ID 1040022

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

- 名作映画会
「ああ栄冠は君に輝く」の鑑賞。
- ㉓ 7月2日(出)10時～12時 人数 25人
- 申込 電話：6月21日(出)10時から
- 覚えると便利！インターネット講座
- ㉓ 7月13日(出)10時～16時
- 人数 10人 料金 ￥2820円
- 申込 電話：6月23日(休)10時から

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

- 盛岡歴史探訪
講話や上の橋周辺の散策を通じて、盛岡の先人や歴史について学びます。
- ㉓ 7月8日(出)10時～15時
- 人数 もりおか歴史文化館（内丸）など※集合は県公会堂（内丸）前
- 人数 10人 料金 ￥1500円
- 申込 電話・窓口：6月20日(出)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-41
☎637-0876

- 森林インストラクターと行くー味違った赤林山登山ー^{あかばやしやま}
㉓ 6月19日(出)9時～15時
- 人数 25人※小学生以上。小・中学生は保護者同伴
- 料金 ￥1000円※中学生以下は無料

- 申込 電話：受け付け中
- つどいの森の野草「ヤマユリ」の木製の絵制作教室
- ㉓ 6月23日(休)～25日(出)、全3回、9時半～15時
- 人数 各4人※中学生以上 料金 ￥1500円
- 申込 電話：6月18日(出)9時から

ゆびあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

- Happy Father's Day fromゆびあす
プールまたは浴場を利用する男性に、父の日のプレゼントがあります。
- ㉓ 6月19日(出)10時～
- 人数 120人※高校生を除く18歳以上

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

- 開館11周年記念イベント
- ▶オリジナルグッズプレゼント
- ㉓ 7月1日(出)9時～ 人数 100人
- ▶展示室無料開放
- ㉓ 7月1日(出)9時～19時
- ▶歴史館じゃんけんバトル
同館職員とじゃんけんをして勝った人に入館無料券をプレゼントします。
- ㉓ 7月2日(出)・3日(出)、いずれも11時～11時半と14時～14時半
- ▶オリジナル缶バッジを作ろう
11代盛岡藩主の南部利敬をモチーフにした缶バッジを作ります。
- ㉓ 7月2日(出)・3日(出)、いずれも10時半～12時と13時半～16時

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。
- 申込 電話

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

- 館長講座「新渡戸稲造　生誕160年～人を耕し、世界を拓く～」

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
ポルドブラ de 美姿勢	7/8(出)13時半～15時	10人※女性	ピラティスやバレエなどを組み合わせたエクササイズ。（800円）	6/24(出)10時から
見て、さわって、吹いてみようはじめてのオカリナ	7/12(出)14時～15時半	10人	オカリナの持ち方や吹き方などの基本を学び、演奏を体験します。（500円）	6/21(出)10時から
ステキにマープルアート～メッセージスタンドのオブジェ～	7/16(出)13時～16時	10人	マープルアートの技法で花の形のメッセージスタンドを制作。（2200円）	6/18(出)10時から

- ㉓ 7月2日(出)13時半～15時
- 人数 40人
- 申込 電話：6月18日(出)9時から
- ▶新渡戸稲造の遺品展
- ㉓ 7月2日(出)～9月4日(出)、9時～17時 料金 入館料が必要
- 企画展「高橋嘉太郎～盛岡の新聞人～」
明治期に岩手毎日新聞を創刊した高橋嘉太郎を中心に、盛岡の新聞発行に携わった人たちを紹介します。
- ㉓ 7月2日(出)～9月4日(出)
- 料金 入館料が必要
- ▶講座「岩手の新聞　昔と今」
- ㉓ 7月16日(出)13時半～15時
- 人数 40人 申込 電話：7月2日(出)9時から
- ▶展示資料の解説
- ㉓ 7月24日(出)・8月7日(出)、全2回、13時半～14時 人数 40人
- ▶学芸員講座「高橋嘉太郎について」
- ㉓ 8月21日(出)13時半～14時半
- 人数 40人 申込 電話：7月2日(出)9時から

石川啄木記念館

☎028-4132 浜民字浜民9
☎683-2315

- 啄木ゆかりの地巡りバスツアー
啄木のふるさと浜民地区を中心に巡り、同館の館長が歌碑などを紹介します。
- ㉓ 7月18日(出)8時50分～12時半
- 人数 20人 料金 ￥200円
- 申込 往復はがき：7月5日(出)必着

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

- 草木染教室
植物の染料で、トートバッグとコースターを染める体験をします。
- ㉓ 7月3日(出)9時半～12時
- 人数 6人※小学生以上。小学生は保護者同伴 料金 450円
- 申込 電話：6月19日(出)10時から

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

- 七夕演芸会

- 落語と歌で笑いのある夕べを楽しみます。申し込み方法など詳しくは、同館までお問い合わせください。
- ㉓ 7月1日(出)18時半～20時
- 料金 事前予約1200円、当日1500円

志波城古代公園

☎020-0855 上鹿妻五兵衛新田47-11
☎658-1710

- 古代史のつどい
～史跡志波城跡探訪～
学芸員と実地見学しながら、古代北東北の歴史を学びます。
 - ㉓ 7月5日(出)10時～12時 人数 15人
 - 申込 電話：6月20日(出)9時から
- 素敵なまちの映画会

経済企画課　☎613-8389

「雨に唄えば」などを上映。

- ㉓ 6月22日(出)14時～16時
- 人数 リリオ（大通一） 人数 20人
- 申込 当日13時から整理券を配布

環境学習講座

環境企画課　☎626-3754

- 目指そう脱炭素社会！聞いて見て学ぶ施設見学3回コース
脱炭素社会に向けたさまざまな取り組みの紹介の他、関連施設を見学します。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。
- ㉓ ①6月27日(出)9時～12時、②7月6日(出)9時～12時、③7月25日(出)10時～14時 ID 1040091

ecoキッズ
外山森林公園で森づくり

- 環境企画課　☎626-3754
- 公園内で採取した苗木を植え、森づくりを体験します。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。
- ㉓ 6月26日(出)10時～12時
- ID 1040092

盛岡国際俳句大会句会

- 盛岡国際俳句大会事務局　☎613-8465
- 中央公民館の庭園を散策しながら俳句を作り、発表・講評します。
- ㉓ 7月18日(出)13時～16時
- 人数 中央公民館（愛宕町）
- 人数 25人※高校生以上
- 料金 ￥1000円
- 申込 往復はがきに必要事項、人数（最大2人まで）、俳句経験の有無を記入し、☎020-8566（住所不要）IBC岩手放送内「盛岡国際俳句大会運営事務局」「盛夏の盛岡を詠む会」へ送付。6月30日(出)消印有効
- ID 1040038

もりおかグリーンマルシェ

- もりグリフェス事務局　☎654-1188
- 盛岡産農産物を使った商品の販売などをします。詳しくは、「美食王国もりおか」ウェブサイトをご覧ください。
- ㉓ 7月2日(出)・3日(出)、10時～18時※3日は17時まで
- 人数 盛岡駅ビルフェザン（盛岡駅前通）



第46回　3年振りの開催！世界一の川下り大会 盛岡・北上川ゴムボート川下り大会

同大会運営事務局☎613-2542 ID 1019841

- 同大会の参加者を募集しています。コースは四十四田ダムから南大橋までの約11キロ。急流をこぎ分けるスリルや、北上川から望む緑豊かな自然や街並みを満喫してみませんか。ゴムボートのレンタルや初心者向けの講習もあります。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。
- ㉓ ㊦ 7月24日(出)9時から※6時から南大橋河川敷で受付開始
- 人数 小学5年生以上の健康な2人1組※上限600艇・1200人。高校生以下は保護者の同意が必要。小・中学生同士での参加はできません
- 申込 申し込みフォーム：7月1日(出)まで

表 参加部門と参加料		参加料
参加部門		
タイム レース	男性の部	各 1 艇 1 万円
	女性の部	
	混合の部 (男女のペア)	
	親子の部 (小学 5 年～中学 3 年 の子と親のペア)	

向八木中心地区の
フォームはこちら



同大会申し込み
フォームはこちら



広告

『支えあって生きる』
村内の各施設が連携・交流しながら運営されています。

●おおぞら村一番地こども園
H29年4月設立。木造2階建ての幼保連携型認定こども園。対象年齢0歳児～

●にじっこハウス　七番地
児童発達支援事業所。0歳～18歳（障害児通所支援受給者証をお持ちの方）※重度心身障がい児を除く

●コスモハイツ・八番地
全44部屋のエコサービス付き高齢者向け住宅。詳しくはこちら

川久保バス停より西に徒歩13分　盛岡市津志田西1丁目17-60他　TEL 019-601-8026

設置会社
盛岡市北夕瀬瀬町2-44　TEL 019-646-7312

大宇宙村　おおぞら村

「暮らしの未来化」を推進し、先進のIT機器事業をはじめ時代や環境に適応した様々な事業を積極的に展開するエクセレントカンパニーを目指しています。

社会福祉法人　宇宙心会
《グループ会社》
Cosmo Cocolo Kai
宇宙心ステーション
cocolo

（新たに始めました）
R4.3月より企業主導型保育事業としてオープン！
おおぞら村きっずはーと
盛岡市津志田西1-17-50

R4.4月～盛岡市保育所民営化計画により運営
東見前保育園　TEL 019-638-8125
盛岡市東見前5-102

豊かな感情と表現力、社会性のある子供を育てます。
また、障がい児の家族様を対象とした支援にも対応しています。
岩手県で高齢者の住まいとケア、障がいのある子ども達のサポート事業をおこなっています。

広告

相続税・贈与税についての
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、盛岡で45年以上相続・贈与を取り扱ってきた税理士が、弁護士・司法書士・行政書士等各種専門家と連携してサポートします。

相続・贈与相談センター

運営会社：士家の森グループ
佐藤税理士法人

〒020-0866
盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

無料相談会
実施中！

ご予約は
こちら

募集

道の駅整備懇話会委員

道の駅整備推進室 ☎683-3823

渋民地区に設置予定の道の駅について意見・提言する委員を2人募集します。任期は7月下旬から2年間です。

次の全てに該当する人①魅力ある道の駅づくりに関心がある②平成16年4月1日以前生まれ④平日の日中に行われる会議（年2回程度）に出席できる

市役所玉山総合事務所2階の同室や本庁舎1階の窓口案内所、各支所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、☎028-4195（住所不要）市役所玉山総合事務所総務課道の駅整備推進室へ郵送または持参。6月30日(休)必着。持参は同日17時まで ID 1029561

個人情報保護審議会委員

総務課 ☎626-7513

個人情報の収集や利用などについて調査・審議する委員を1人募集します。任期は8月1日(月)から2年間です。

次の全てに該当する人①市内に1年以上住んでいる②平成16年4月1日以前生まれ③市の他の審議会の委員などを務めていない④平日の日中に行われる会議（年2回程度）に出席できる

市役所本庁舎6階の同課や各支所などに備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所総務課へ郵送または持参。6月29日(休)消印有効。持参は同日17時まで ID 1023401

市道除排雪業務の受注者

雪対策室 ☎613-8297

冬期間の市道除排雪体制を強化するため、新規受注希望者を募集します。業務の内容や対象、申し込み方法など詳しくは、同室に問い合わせください。

7月29日(金)まで ID 1035005

中学生による国際交流スピーチコンテスト

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に出場することができます。募集期間や申し込み方法など詳しくは、同協会のホームページをご覧ください。

8月27日(土)10時～16時半

中央公民館(愛宕町)

お知らせ

マイナポイントの申し込みは6月30日から

総務課 ☎626-7513

健康保険証としての利用申し込みや公金口座を登録した人のマイナポイントの申し込みが始まります。市では、申し込みをお手伝いするための窓口とコールセンターを開設しています。

開設時間：9時～17時※土・日曜、祝日を除く

相談窓口：市役所本庁舎本館2階エレベーターホール、都南総合支所1階、玉山総合事務所1階税務住民課

電話相談：マイナポイントコールセンター☎0570-010-372 ID 1029616

「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」の原稿作品

長寿社会課 ☎603-8003

11月15日(火)に市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)で開催する同イベントで、自分の思いを発表してみませんか。原稿は2000字以内の自作で未発表のもの。テーマは次のいずれか1つです。①私の生きがい・特技②私の夢・希望③若者に伝えたいこと④私たちの役割⑤地域活動に参加して⑥これまでの体験から学んだこと⑦その他自由主題※原稿の著作権は市に帰属し、原稿は返却しません

募集期間：6月21日(火)～9月12日(月)

市内在住の60歳以上

作品に題名と必要事項の他、職業を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所長寿社会課へ郵送または持参。9月12日消印有効。持参は同日17時半まで ID 1006426

交通災害共済に加入を

くらしの安全課 ☎603-8008

交通事故によるけがなどに備え、同共済に加入しませんか。詳しくは、同時配布したチラシや市ホームページをご覧ください。

共済期間：8月1日(月)から1年間

1人400円 ID 1001119

情報公開と個人情報保護

総務課 ☎626-7513
soumu@city.morioka.iwate.jp

■情報公開：市政をより理解してもらうため、情報公開制度を設け、市役所本庁舎6階の情報公開室で随時、開示請求や行政資料の閲覧などを受け付けています。

▶開示請求：請求書は、同室に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。郵送やファクス、メールでの請求も受け付けます。 ID 1011579

▶文書目録の公開：市が作成した行政文書の目録を市ホームページで公開しています。 ID 1020268

▶交際費と食糧費の公開：市長と議長の交際費、市の食糧費の内容を公開しています。

市長交際費：1008890
議長交際費：1014672
食糧費：1011799

▶審議会などの会議の公開：市政について意見を聴く審議会などを公開。会議録は同室で閲覧できます。 ID 1011635

■個人情報保護：個人情報保護条例を定め、個人情報を適正に管理し、自分の個人情報を開示請求する権利などを保障しています。請求時に本人確認が必要です。 ID 1011828

アメリカシロヒトリの駆除に協力を

公園みどり課 ☎639-9057

アメリカシロヒトリは白い小型のガで、特に落葉広葉樹の葉を食害し、枯らせてしまいます。駆除には早期発見が大切です。市は、施設に薬剤と器具を配置しますので、庭木などに発生した場合は活用してください。市道や公園の樹木は、市が委託した業者が駆除します。作業時は

事前にチラシなどで近隣の皆さんにお知らせします。薬剤や器具の配置施設など詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ID 1010577

不妊専門相談センターの開設

岩手・盛岡不妊専門相談センター ☎653-6251

不妊や不育症に悩む人を対象にした同センターを開設しています。専門知識を持つ医師などが電話相談や面接相談に応じます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ID 1039480

盛岡競馬が開幕

県競馬組合 ☎651-2999

開幕初日はさまざまなイベントを開催します。無料の優待バス（盛岡駅～同競馬場）も運行。詳しくは同競馬組合ホームページをご覧ください。

開催期間：6月26日(日)～11月22日(火)

盛岡競馬場（新庄字上八木田）

寄付をいただきました

安代雪絵カラオケ教室
安代雪絵様
3万円。市の芸術文化の振興のために。

漏水の調査・発見に協力を

上下水道局水道維持課 ☎623-1411

市は、貴重な水資源の有効利用と道路陥没などの二次災害を防ぐため、年間を通じて市全域の漏水調査を実施しています。

漏水調査にご協力ください

市上下水道局の職員と委託業者の調査員が、調査のため宅地内まで立ち入る場合があります。建物内には入りません。調査の結果、漏水が発見されたときは、郵便受けなどに「漏水のお知らせ」を投函します。修繕工事について説明しますので、同課へ至急連絡してください。なお、この調査は無料で、物品の販売をすることはありません。

道路などで漏水を発見したら

晴れているのに道路がいつも濡れている、きれいな水が側溝をいつも流れている——などの場合、地下の水道管が漏水している可能性があります。漏水は、水道水の濁りなどの原因になるだけでなく、道路の陥没などの大きな事故を引き起こす可能性もあります。漏水が疑われたら、すぐに同課へご連絡ください。

調査員は「漏水調査員」の腕章を付けるか身分証明書を携帯しています。不審に感じたときは証明書の提示を求めるか、同課へお問い合わせください

身分証明書

腕章

漏水調査員 盛岡市上下水道局

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付 相談	6/26(日) 9時～16時	納税課（市役所本庁舎 2階）	納税課 ☎613-8463
困りごとまるごと 無料相談会	6/28(火) 10時～13時	上米内児童老人福祉セ ンター（桜台二）	市社会福祉協議会 ☎651-1000
市民無料 法律相談★	7/11(月)・25(月) 10時～15時	広聴広報課（市役所本 庁舎 6階）	広聴広報課の予約 専用ダイヤル ☎626-7557
無料法律 相談★	7/6・13・20・27 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※7月25日分は7月19日(火)から

何の検診が受けられるの？

【問】企画総務課 ☎603-8301 【広報ID】1006534

盛岡市の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している

はい

国保の特定健診（2ページへ）

【内容】メタボリックシンドロームの早期発見
【対象】40～74歳の市の国民健康保険加入者
【費用】無料
【問】健康保険課 ☎626-7527
風しん抗体検査のクーポンを持っている人は、特定健診と同時に受けることができます。
【問】指導予防課 ☎603-8244

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

◆検診の中止や延期の可能性あります。事前に予約をして受けましょう
◆検診時はマスクを着用しましょう
◆発熱や咳など、体調不良の時は検診を見合わせましょう

いいえ

加入している健康保険者※または勤務先で、がん検診（人間ドックや扶養者検診、家族検診も含む）を行っている

はい

市の検診の対象外です。加入している健康保険者か勤務先にご確認ください

いいえ

成人検診（3ページへ）

【内容】各種がん検診など
【費用】3ページ参照
【問】企画総務課 ☎603-8301
玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

10月は医療機関が混み合いますので、早めに受けましょう

※市の国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の健康保険者

・全国健康保険協会（協会けんぽ）
・各健康保険組合
・共済組合
・船員保険
・国保組合 など


▲健康保険証例（協会けんぽホームページより）

保険者を確認

盛岡市の受診券について

検診に必要な受診券は、**6月21日(火)ごろ**に対象者の自宅に郵送します。6月24日(金)になっても受診券が届かないときや紛失したときは、各検診の担当課までお問い合わせください。



- ▶成人検診（がん検診など）
「※印」で消し込みされていない検診を選択して受けることができます
- ▶国保特定健診
後期高齢者健診
「※印」で消し込みされていない人が対象です

無料クーポンについて

成人検診の受診のきっかけとなるように、下記の人に無料クーポンをお送りしています。4月21日以降に転入した該当年齢の人は、企画総務課 ☎603-8301へご連絡ください。

■肝炎ウイルス検診

有効期間：6月24日(金)～10月31日(月)

41歳	昭和56年4月2日～ 57年4月1日生まれ
46歳	昭和51年4月2日～ 52年4月1日生まれ
51歳	昭和46年4月2日～ 47年4月1日生まれ
56歳	昭和41年4月2日～ 42年4月1日生まれ
61歳	昭和36年4月2日～ 37年4月1日生まれ

※令和5年3月31日時点の年齢

■乳がん検診

有効期間：6月24日(金)～来年3月10日(金)

41歳	昭和56年4月2日～ 57年4月1日生まれ
-----	--------------------------

■子宮頸がん検診

有効期間：6月24日(金)～来年3月10日(金)

21歳	平成13年4月2日～ 14年4月1日生まれ
-----	--------------------------

勤務先または加入している健康保険で下記の検診が受けられる人は、そちらで受けるようにしてください



各検診の受診方法

- ①「受診券」を用意する
- ②予約する
検診だより4ページの指定医療機関一覧から医療機関を選んで予約
- ③受診する
【持ち物】
 - ・受診券
 - ・成人検診の料金（有料の人）
 - ・健康保険証
 - ・検診手帳（お持ちの人）
 - ・お薬手帳（お持ちの人）
- ④結果の説明を受ける
受診した医療機関から結果の説明を受ける



【精密検査が必要な人】

がん以外でも精密検査が必要となる場合があります。異常があった人は、速やかに精密検査（有料）を受けましょう。

注意

- ★年度内に人間ドックを受診した人は、検診の対象外です
- ★検診手帳は、受診した医療機関にあります。市ホームページからもダウンロードできます

国保の特定健診・特定保健指導

【問】健康保険課 ☎626-7527



メタボリックシンドローム（メタボ）とは、「内臓脂肪型肥満」に加えて高血圧や脂質異常、高血糖などの症状が複数重なった状態をいいます。この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。

令和2年度の市の国保加入者の特定健診受診結果によると、男性の56.7%、女性の21.3%がメタボやその予備群。メタボはとても身近な問題です。さ

あ、皆さんも特定健診を受けて、メタボを早期に発見・改善しましょう。

※加入する健康保険が変わった場合、それまで加入していた健康保険者から発行された特定健診受診券は使用できません

※国保以外の健康保険に加入している人の特定健診については、各健康保険者にお問い合わせください

※6月～9月の間、受診を受けていない人に文書や携帯電話へのショートメールにより受診案内が届く場合があります

市の国保の特定健診は、指定医療機関で受ける個別健診です。

玉山地域では、個別健診のほか、指定された日時・会場で行われる集団健診を受診することができます。

①受診券が届く

■対象

市の国保加入者（40～74歳）
※次の人は対象外です

- ・妊産婦
- ・病院または診療所に6カ月以上継続して入院している人
- ・養護老人ホームなどの施設に入所・入居している人

さあ、
特定健診へ
Go！

②健診の予約・申し込み

■個別健診

【期間】6月24日(金)～10月31日(月)

※医療機関での健診を個人で受診します。予約が必要な場合があるので、受診する医療機関に確認してください。実施医療機関は4ページをご覧ください

※8月以降は混み合うため、なるべくその前に受診しましょう。事前予約もご活用ください

■集団健診（玉山地域の人のみ）

【期間】8月30日(火)・31日(水)、9月7日(水)・8日(木)・15日(木)・16日(金)、10月2日(日)・3日(月)

【申し込み】玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

※6月15日(水)ごろに、玉山地域の全世帯に案内チラシを配布します

③健診を受診する

■検査項目

問診：服薬歴・喫煙習慣など

計測：身長、体重、BMI※、腹囲、血圧

※BMI＝体重(㎏)÷身長(ｍ)の2乗

血液検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能、血糖、貧血、クレアチニン（eGFR値による腎機能評価含む）、尿酸など

尿検査：尿糖・尿タンパク

心電図・眼底検査：医師が必要と認めた場合のみ

健診は**無料**で
受けられます！



④健診結果を知る

■健診で分かる主な疾患

内臓脂肪型肥満や高血圧、糖尿病、貧血、心疾患、肝疾患、腎疾患、痛風など

⑤特定保健指導の必要な人に、特定保健指導「サンサンチャレンジ」の利用券が届く

特定健診を受けると
こんないいことが！

- ・メタボの早期発見
- ・健康状態を正確に把握
- ・生活習慣改善のきっかけに
- ・健康維持が医療費の抑制に

これまでにサンサンチャレンジを受けたことがある人の体重と腹囲は、翌年度の特定健診で改善が見られています。ご自身の健康のために、ぜひご利用ください。

令和元年度サンサンチャレンジ利用者と未利用者の翌年度の健診結果（平均値）

	ひまわりクラス		よつばクラス	
	体重	腹囲	体重	腹囲
利用者	－1.19% [※]	－1.17% [※]	－0.86% [※]	－1.62% [※]
未利用者	－0.09% [※]	＋0.05% [※]	－0.11% [※]	－0.35% [※]

／ サンサンチャレンジ参加者の声 ／

- ・常に意識して動くようになった
- ・楽に歩けるようになり、筋力がアップしたように感じる
- ・入らなかったスカートが入るようになったらしい



※特定保健指導の対象者となる選定基準とメタボリックシンドロームの判定基準は異なります

成人検診（各種がん検診など）

成人検診については市ホームページにも掲載しています



成人検診の種類や内容など（対象者の年齢は、令和5年3月31日時点）

	検診の種類	検診の内容 (全ての検診で問診を行います)	自己負担額 (検診費用)	対象者	
				男性	女性
受診券が必要	肺がん検診	胸部レントゲン撮影 胸部レントゲン撮影・かく痰検査（かく痰検査は医師が必要と認めた人）	1000円 (4400円) 1700円 (7340円)	40歳～	
	大腸がん検診	便潜血反応検査	1100円 (4650円)	40歳～	
	胃がん検診 ※個別検診はX線か内視鏡検査を選択してください	指定医療機関で個別検診 指定医療機関で個別検診 巡回検診車で集団検診（日程は下表のとおり）	3600円 (1万4720円) 2800円 (1万1980円) 1400円 (5830円)	40歳～	
	膵臓がん検診	膵臓内視鏡（内視鏡検査前に必要な感染症検査やピロリ菌検査など実施した場合は別途自己負担あり）	1000円 (3240円)	55歳～	
	前立腺がん検診	血液検査（PSA腫瘍マーカー）	1000円 (3240円)	40歳～	
	肝炎ウイルス検診	血液検査（C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルス） （肝炎ウイルス検診を受診したことがない人が対象）	1000円 (3800円)	40歳～	
	乳がん検診 (受診は2年に1回)	視触診・乳房X線検査（マンモグラフィ検査） （豊胸手術を受けた人や妊娠または授乳中の人、パースメーカー装着の人は対象外）	1900円 (8080円～8400円)	－	40歳～
	子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診・内診	1800円 (7440円)	－	20歳～
	女性健康診査	▶計測（身長・体重・血圧）▶尿検査（タンパク・糖）▶血液検査（貧血・LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪）	1500円 (6460円)	－	18～39歳
	健康診査	▶計測（身長・体重・腹囲測定・血圧）▶尿検査（タンパク・糖）▶心電図検査▶血液検査（脂質・血糖・貧血・肝機能・クレアチニン（eGFR値による腎機能評価含む）・尿酸など）	無料	40歳～（特定健診や後期高齢者健診対象外の人、生活保護受給者など）	
	結核レントゲン検診 (巡回検診車で実施)	集団検診：胸部レントゲン直接撮影（実施時期7月～9月）	無料	65歳以上の希望者	
	訪問診査	健康診査と同じ内容（受診者宅へ訪問）	無料	40歳以上の在宅で寝たきりの人 上記の家族で介護のため医療機関での検診が難しい人	
	介護家族訪問診査	健康診査と同じ内容（受診者宅へ訪問）	無料	65歳～	
	もの忘れ検診★	認知機能やうつ症状の問診	無料	40歳～（社会保険本人は除く）	
	成人歯科健康診査※1※2	歯周疾患などの健診・歯科保健指導（70歳以上の人には、口腔機能検査あり）	一律500円	妊娠中または産後1年以内の人	
受診券が不要	妊産婦歯科健康診査※2	歯周疾患などの健診・歯科保健指導（通年実施）	一律500円	30～70歳	
	ほねケア検診 (骨粗しょう症予防検診)	検診会場で集団検診：超音波法による、かかとの骨強度測定（日程は下表のとおり）	一律1500円 (2200円)		

表 胃がん集団検診（バリウムでのX線のみ）の日程

〈盛岡・都南地域〉

実施日	会場（所在地）
8/4(木)	上堂老人福祉センター（上堂三）
8/5(金)	津志田小学校（津志田中央一） 羽場小学校（羽場17）
8/7(日)★・9/8(木)	都南地区保健センター（津志田14）
8/9(火)・9/9(金)	サンライフ盛岡（仙北二）
8/9(火)・9/14(水)	みたけ地区活動センター（みたけ四）
8/10(水)・9/9(金)	松園地区公民館（東松園二）
8/10(水)・9/16(金)	上田公民館（上田四）
8/18(木)	つなぎ地区活動センター（繁字堂ヶ沢)
8/19(金)	見前南地区公民館（西見前13)
8/30(火)	上米内老人福祉センター（桜台二）
8/31(水)	緑が丘地区活動センター（黒石野二）
9/3(土)★・10/5(水)	青山地区活動センター（青山三）
9/6(火)	中野地区活動センター（東安庭字小森） 土淵地区活動センター（前湯四）
9/7(水)・9/15(木)	西部公民館（南青山町）
9/7(水)	乙部体育館（乙部6）
9/13(火)・10/6(木)	北松園児童センター（北松園四）
9/16(金)・10/11(火)	加賀野児童センター（加賀野四）
9/17(土)★	盛岡タカヤアリーナ（本宮五）

実施日	会場（所在地）
10/7(金)	河南公民館（松尾町）
10/8(土)★	高松地区保健センター（上田字毛無森）
10/12(水)	みたけ老人福祉センター（みたけ三）
10/13(木)	本宮老人福祉センター（本宮四）

〈岩手医大内丸メディカルセンター内設置会場〉

実施日	会場（所在地）
8/22(月)・23(火)・29(月)・30(火)・9/21(水)・22(木)・26(金)・27(火)・10/19(水)～21(金)・10/24(月)～28(金)	岩手医大内丸メディカルセンター内 地下1階設置会場（内丸）※

〈玉山地域〉

実施日	会場（所在地）
7/28(木)	農民研修センター（下田字仲平）
7/29(金)・30(土)	好摩体育館（好摩字野中）
8/2(火)	巻堀地区コミュニティセンター（巻堀字巻堀）
8/3(水)	玉山地地区公民館（日戸字鷹高）
8/21(日)・22(月)	玉山総合福祉センター（渋民字泉田）

◆受診料は指定医療機関で支払ってください

※精密検査が必要になった場合は保険診療で有料です

◆すでに経過観察中・治療中の疾病がある人は、検診の対象外となる場合があります

■成人検診を無料で受けられる人

◆65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている人（保険証の提示が必要で）

◆生活保護の受給者

◆中国残留邦人支援給付の受給者

◆市民税非課税世帯（世帯全員が非課税）※課税状況が変わったときは、検診を受ける1週間前までにお問い合わせください

◆令和5年3月31日現在で70歳以上の人

★もの忘れ検診って？

認知症の早期発見・早期治療を目的とした検診です。認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。年に一度は受診しましょう。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

※1 昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの人、個別に郵送される後期高齢者医療歯科健診を受診してください

※2 岩手医科大学附属病院歯科医療センターと県立中央病院などを除き、市内の歯科医療機関で年度内に1回受診できます

■胃がん検診の受付時間

〈盛岡・都南地域〉

月曜～金曜：6時半～9時

★土・日曜：6時半～7時半
8時～9時

〈岩手医大内丸メディカルセンター内設置会場〉

7時半～10時（日曜も同時間）

〈玉山地域〉

6時半～8時半

■胃がん検診の申し込み方法

6月30日(木)必着で、成人検診受診券に添付の申し込み用はがきを返送してください。7月1日(金)以降は、企画総務課 ☎603-8301で受け付けます。

ほねケア検診（骨粗しょう症予防検診）

【対象】昭和27年4月2日～平成5年4月1日生まれの人

※すでに骨粗しょう症と診断された人、現在治療中の人、以前に同検診で精密検査が必要とされた人を除きます

【受診料】一律1500円

【申し込み】6月15日(水)から市ホームページのほねケア検診申し込みフォームまたは電話でお申し込みください

【問】企画総務課 ☎603-8301

ほねケア検診
申し込みフォーム



表 ほねケア検診の日程

実施日	会場（所在地）	時間
7/28(木)	高松地区保健センター（上田字毛無森）	①10時～11時 ②11時～12時 ③14時～15時半
8/25(木)		
7/29(金)	都南地区保健センター（津志田14）	
9/28(水)	青山地区活動センター（青山三）	
8/26(金)	市保健所（神明町）	
10/2(日)	玉山総合福祉センター（渋民字泉田）	
11/15(火)		

検診の指定医療機関一覧

<注意>検診によっては予約制もあります。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、実施する検診が変更になることもありますので、事前に医療機関に確認してください。※6月3日時点

特：特定健診・後期高齢者健康診査 (特)：特定健診で必要な人のみ眼底検査も実施 健：健康診査 乳：乳がん検診 子：子宮頸がん検診 女：女性健康診査 前：前立腺がん検診 胃がん検診 (内：内視鏡のみ実施、X：X線のみ実施、胃：両方実施。選択制) 大：大腸がん検診 肺：肺がん検診 肝：肝炎ウイルス検診 も：もの忘れ検診

所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診		
中央通一	山田クリニック	654-3788	特 健	女 前	肝 も
中央通一	ボランの内科クリニック	606-6010	特 健	女 前	肺 肝 も
中央通二	水沼内科循環器クリニック	604-8002	特 健	女 前	肺 肝 も
中央通三	ちばクリニック	605-8300	特 健	女	肺 肝 も
中央通三	メディケアプラザ中央通りクリニック	654-3781	特 健	女 前	肺 肝 も
本町通一	内丸病院	654-5331	特 健	女	肝
本町通一	栗原クリニック	654-7123	特 健 乳	女	肺 肝
本町通一	たぐち脳神経外科クリニック	621-1234	特 健	女 前	肝 も
本町通一	大先内科循環器クリニック	651-2150	特 健	女 前	肺 肝 も
本町通三	真山池田医院	623-7151	特 健	女 前 X	肺 肝 も
名須川町	赤坂病院	624-1225	特 健	女 前 内 大	肺 肝
名須川町	鈴木肛門外科・守口内科	624-0405	特 健	女 前	肺 肝 も
大通一	とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック盛岡	681-3652		乳 前	
大通一	大通胃腸科内科	652-1825	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
大通二	おおどり鎌田内科クリニック	606-5161	特 健	女 前	肺 肝 も
大通三	佐藤内科クリニック	626-1115	特 健	女 前 胃	肺 肝 も
大通三	開運橋消化器内科クリニック	613-3336	特 健	女 前 内 大	肺 肝
大通三	いするぎ医院	654-1411		前	
大沢川原一	細井外科医院	624-2715	特 健	女 前 内 大	肺 肝 も
大沢川原一	坂東内科クリニック	621-7227	特 健	女 前 X	肺 肝 も
菜園一	菜園循環器内科医院	626-3211	特 健	女 前	肺 肝 も
菜園一	公園通りクリニック	625-3008	特 健	女 前	肝 も
菜園二	あべ菜園内科クリニック	623-7000	特 健	女 前 X 大	肺 肝 も
材木町	旭橋クリニック菊池循環器内科	653-8511	特 健	女 前	肺 肝
長田町	逢坂医院	622-6016	特 健	女 前	肺 肝 も
梨木町	おおひら内科・循環器科クリニック	606-3765	特 健	女 前	肺 肝 も
梨木町	夕顔瀬内科産婦人科医院	622-6519		子 女	
盛岡駅西通二	マリオス小林内科クリニック	621-5222	特 健	女 前	肺 肝
盛岡駅前北通	さいとうレディスクリニック	621-3555		子 女	
盛岡駅前通	乳腺外科いしだ外科胃腸科クリニック	625-8777	特 健 乳	女	肝 も
盛岡駅前通	盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	626-4141	特 健	女 前	肝 も
上田一	おいかわ内科クリニック	622-7400	(特) 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
上田一	西島産婦人科医院	624-5855		子 女	
上田一	澤田内科医院	654-1007	特 健	女 前 X	肺 肝 も
上田一	ちえ内科・外科クリニック	601-6615	健	女 前	肺 肝 も
上田二	本間内科医院	622-5970	特 健	女 前	肺 肝 も
上田三	中村医院	622-4542	特 健	女	肝
上田四	葛クリニック	651-5433	特 健	子 女 前	肝 も
高松二	おはようクリニック	662-0840	特 健	女 前	肝 も
高松二	大日向医院	662-5530	特 健	女 前	肺 肝 も
高松三	森谷医院	663-1247	特 健	女	胃 大 肺 肝
高松三	わたなべ内科・脳神経内科クリニック	605-1117	特 健	女 前	肺 肝 も
館向町	高松病院	624-2250	特	女 前	大 肺 肝 も
黒石野二	鈴木内科神経内科	661-2505	特 健	女 前	肺 肝 も
東黒石野三	松園第一病院	662-6111			も
緑が丘三	久喜内科・脳神経内科医院	662-7177	特 健	女 前	肺 肝 も
緑が丘四	えいづか内科胃腸科クリニック	663-7788	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
東緑が丘	石井内科消化器科医院	662-1615	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
松園二	臼井循環器呼吸器内科	662-9845	特 健	女 前 X	肺 肝 も
北松園二	内科クリニックすずき	662-2888	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
西松園三	西松園内科医院	662-1622	(特) 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
西松園三	松園第二病院	662-0100	(特) 健	女 前 X 大 肺	肝 も
西青山一	大屋内科胃腸科クリニック	647-3255	特 健	女 前 X 大 肺	肝 も
西青山二	平野医院	648-1395	特 健	女 前	肺 肝 も
月が丘一	かねこ内科クリニック	647-3333	特 健	女 前	肺 肝 も
月が丘一	三愛病院	641-6633	健	女 前	肺 肝
月が丘二	中島内科クリニック	646-1903	特 健	女 前	肺 肝 も
月が丘三	白沢整形外科医院	645-3666	特 健	女	
みたけ二	みんなのクリニック	656-0165	健	女 前	肝 も
みたけ三	児島内科医院	641-3310	特 健	女 前	肺 肝 も
みたけ四	みたけ消化器内科クリニック	641-8511	特 健	女 前 内 大	肺 肝
みたけ四	盛岡さくらクリニック	645-3939	特 健	女 前 X	肺 肝 も
大館町	久保田医院	646-9090	特 健	女 前 内	肺 肝 も
境田町	池田外科・消化器内科医院	648-3200	特 健	女 前 内 大 肺	肝 も
城西町	江村胃腸科内科医院	623-4035	(特) 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
新田町	前川内科クリニック	624-3313	特 健	女 前	肺 肝 も
天昌寺町	三船内科	646-2310	特 健	女 前	肺 肝 も
上厨川字杉原	みやもと内科クリニック	601-3810	特 健	女 前 内 大 肺	肝 も
上厨川字横長根	こたに内科・甲状腺クリニック	681-8818	特 健	女 前	肝 も
長橋町	あべ内科・消化器科クリニック	605-5311	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
長橋町	長橋皮ふ科クリニック	613-2121	特 健	女 前	肝 も
上堂一	かなざわ内科クリニック	647-3057	特 健	女 前	肺 肝 も
前九年三	くどう医院	647-3251	特 健	女 前	肺 肝 も
志家町	川村内科医院	651-6677	特 健	女 前	肺 肝
神明町	栃内内科医院	624-5277	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
神明町	くろだ脳神経・頭痛クリニック	653-3522	特 健	女 前	肝 も
中ノ橋通一	工藤内科ハートクリニック	653-6811	特 健	女 前	肺 肝 も
中ノ橋通一	いしい内科・糖尿病クリニック	601-2277	特 健	女 前 内 大 肺	肝 も
中ノ橋通二	もりおか胃腸科内科クリニック	606-6611	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
天神町	さかもと整形外科	623-8555	特 健	女	肝 も
天神町	加賀野消化器内科・内科クリニック	604-1123	特 健	女 前 内 大 肺	肝 も
八幡町	鈴木内科医院	623-3038	特 健	女 前	肺 肝 も

所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診		
若園町	産科婦人科 吉田医院	622-9433		子 女	肝 も
若園町	中村内科医院	622-7103	特 健	女 前	胃 大 肺 肝 も
愛宕町	二宮内科クリニック	621-8181	特 健	女 前	肺 肝
愛宕町	黒川産婦人科医院	651-5066		子 女	
愛宕町	藤島内科医院	622-4453	特 健	女 前 X	肺 肝 も
山岸一	もりた整形外科	652-5858	特 健	女	
山岸三	原田内科脳神経機能クリニック	662-7533	特 健	女 前	肺 肝 も
浅岸一	かなやま内科医院	621-8680	特 健	女 前	肺 肝 も
下米内二	中津川病院	662-3252	特 健	女 前	肺 肝 も
肴町	あべ神経内科クリニック	606-3711	(特) 健	女 前	肝 も
清水町	岡田消化器科内科医院	622-4266	特 健	女 前 内 大	肺 肝 も
下ノ橋町	今井産婦人科内科クリニック	623-4881		子 女	
下ノ橋町	船山内科クリニック	606-0812	特 健	女 前	肺 肝 も
下ノ橋町	遠山病院	651-2111	(特) 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
茶畑一	あさくらクリニック	621-3322	特 健	女 前 内	肺 肝 も
茶畑二	大澤クリニック	652-0038	特 健	女 前	肺 肝 も
中野一	ささき医院	653-0230	特 健	女 前	肝 も
中野一	みうら小児科	622-9591		女	
東安庭一	ちだ内科・外科クリニック	604-3755	特 健	女 前	肺 肝 も
仙北二	なないろのとびら診療所	601-3101	特		
仙北三	小豆嶋胃腸科内科クリニック	636-1503	特 健	女 前 内 大	肺 肝 も
東仙北一	たかしクリニック	635-5110	特 健	女 前	肺 肝 も
西仙北一	岩手県対がん協会いわて健康管理センター	635-8850	(特)	乳 子 前	肝
向中野一	さとう胃腸科内科	635-0789	特 健	女 前 内 大 肺	肝 も
向中野二	ゆい内科呼吸器科クリニック	631-1159	特 健	女 前	肺 肝
向中野三	本宮Cクリニック	631-2381	特 健	女 前	肝 も
向中野五	まさと脳神経内科クリニック	601-5800	特 健	女 前	肝 も
向中野字道明	村井産婦人科小児歯科医院	636-2211		子 女	
本宮一	荻野病院	636-0317	特 健	女 前	肺 肝 も
本宮一	しんたろうクリニック	631-3110	特 健	女 前	大 肺 肝 も
本宮二	鎌田内科クリニック	636-1725	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
本宮五	わたなべおしりのクリニック	658-1003		大	
本宮五	盛岡市立病院	635-0101	(特) 健	乳 子 女 前 胃 大 肺	肝 も
本宮六	プレスト齊藤外科クリニック	631-3770	特 健 乳	女 前	肺 肝 も
本宮字					
小板小瀬	かつら内科クリニック	658-1223	特 健	女 前 胃	肺 肝 も
本宮字					
小板小瀬	たにむらクリニック	601-2990	特 健	女 前	肝
本宮字					
小板小瀬	なおや脳神経・頭痛クリニック	656-3708	特 健	女 前	肝 も
上鹿妻田貝	みうら産婦人科医院	658-1139		子	
中太田泉田	孝仁病院	656-2888	(特) 健	乳 子 女 前	肝
中太田新田	なかつか消化器内科クリニック	613-2727	特 健	女 前 内 大	肺 肝 も
上太田	池田内科	659-0310	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
弘法清水					
繫字尾入野	盛岡つなぎ温泉病院	689-2101	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
三本柳 6	盛岡赤十字病院	637-3111		乳	
三本柳12	見前ファミリークリニック	632-6300	特 健	女 前	肺 肝
三本柳23	三本柳かんのクリニック	638-7070	特 健	女 前 胃	肺 肝 も
津志田13	盛岡南病院	638-2020	(特) 健	女	
津志田16	ながの脳神経クリニック	639-0123	(特) 健	女 前	も
津志田26	川久保病院	635-1305	(特) 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
津志田西二	大浦内科・歯科クリニック	639-3315	特 健	女 前	肺 肝 も
津志田西二	佐藤健レディースクリニック	658-8222		子 女	
津志田中央二	やまだ胃腸内科クリニック	614-0180	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
津志田中央三	とちない脳神経外科クリニック	637-7000	特 健	女 前	肺 肝 も
津志田中央三	循環器内科金矢クリニック	601-2900	特 健	女 前	肺 肝 も
東見前 8	吉田消化器科内科	632-4600	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
北飯岡一	くわた脳神経外科クリニック	656-5636	(特) 健	女 前	肺 肝 も
北飯岡一	ゆうあいの街クリニック	634-1100	特 健		
北飯岡一	たけ循環器内科クリニック	656-5855	特 健	女 前	肺 肝 も
北飯岡一	畑山レディースクリニック	613-7004		子 女	
北飯岡三	もりおか往診ホームケアクリニック	613-6555	特 健	女	内 大 肺 肝
北飯岡四	岩手県予防医学協会	0570-00-7185	(特) 健	乳 子 女 前 胃 大 肺	肝 も
永井12	盛岡友愛病院	638-2222	(特) 健	乳 子 女 前 胃 大 肺	肝 も
永井17	いわて飯岡駅前内科クリニック	637-1177	特	女 前 内 大 肺	肝 も
永井19	小坂内科消化器科クリニック	605-6050	特 健	女 前 内 大 肺	肝 も
永井22	田中循環器内科クリニック	632-1320	特 健	女	肺
乙部13	金子胃腸科内科	696-2012	特 健	女 前 内 大 肺	肝 も
手代森 9	未来の風せいわ病院	696-2055			も
渋民字駅	秋浜内科クリニック	683-2333	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
渋民字大前田	渋民中央病院	683-2336	特 健	女 前 X	肺 肝 も
好摩字夏間木	八角病院	682-0201	特 健	女 前 胃 大 肺	肝 も
好摩字夏間木	八角医院	682-0007	特 健	女 前	肺 肝 も
下田字陣場	ひめかみ病院	683-2121	特 健	女 前	肝 も

◆眼底検査のみ実施※他の医療機関で特定健診を受け、医師が必要と認めた場合のみ

所在地	医療機関名	電話番号	所在地	医療機関名	電話番号
高松三	小笠原眼科クリニック	662-3223	永井23	都南眼科	637-8805
三ツ割五	加藤アイクリニック	665-0020	紺屋町	新津あさくら眼科クリニック	624-1068
中ノ橋通一	せいの眼科クリニック	622-9595	清水町	近藤眼科医院	622-2509
本宮字			青山二	はしもと眼科クリニック	648-3000
小板小瀬	たかはし眼科	656-3366	みたけ五	むらた眼科クリニック	648-8571
前九年二	谷藤眼科医院	646-2227	盛岡駅前通	森眼科クリニック	604-1150
仙北二	玉田眼科	635-8388			
山岸二	ちあき眼科クリニック	606-3210			