広報 MORIOKA もりおか

2022年［令和4年］ 7月15日号

お知らせ版

発行部数／14万4300部
市内全世帯に配布しています

No.1581

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

新型コロナウイルス感染症関連

熱中症予防×コロナ感染防止

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。　参考：厚生労働省ホームページ

企画総務課☎603-8301　ID 1040265

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクを外しましょう

- 特に**運動時**にはマスクを外しましょう
- 屋外での散歩やランニング、通勤、通学時もマスクの着用は必要ありません

※近距離（**2メートル以内**を目安）で会話をするときはマスクの着用を！

- 室内でも人との距離（**2メートル以上**を目安）が確保できて会話をほとんどしない場合は、マスクを着用する必要はありません

暑さを避けましょう

- **涼しい服装**、**日陰**や**帽子**
- 少しでも体調が悪いときは**涼しい場所**へ
- 涼しい室内に入れなければ**外でも日陰**へ

喉が渇いていなくても 小まめに水分補給をしましょう

- １日あたり少なくても**1.2リットル**を目安に（体格や運動などで適切な量は変わります）
- 汗をかいたときは**塩分**も忘れずに

エアコン使用中も 小まめに換気をしましょう

- 窓とドアなど**２カ所**を開ける
- **扇風機**や**換気扇**を併用する
- 換気後はエアコンの温度を**小まめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**
- 毎朝など**定時の体温測定**と**健康チェック**
- 体調が悪い時は、無理せず**自宅で療養**

コロナに感染し、自宅療養中の人へ

室内での熱中症に気を付けましょう！

同居家族に遠慮し、トイレの回数を減らすために水分を取らない、動かないので喉が渇かず水分を取らない、などはありませんか？　自宅でも小まめに水分を取るよう心掛けましょう。また、エアコンや扇風機などを活用し、室内の温度・湿度にも気を配りながら過ごしましょう。

住民税非課税世帯等への臨時特別給付金

同コールセンター☎0120-335-270

住民税均等割が非課税の世帯等へ1世帯当たり10万円を支給します。対象など詳しくは、市ホームページをご覧ください。※令和4年度の住民税均等割が新たに非課税となった世帯に確認書を送付します。すでに受給した世帯に再度支給するものではありません。

確認書などに必要事項を記入し、〒020-8530（住所不要）市役所地域福祉課へ郵送。９月30日㈮消印有効

ID 1037925

子育て世帯生活支援特別給付金

子ども青少年課☎603-8314
同コールセンター☎0120-400-903

低所得の子育て世帯へ児童1人当たり5万円を支給します。対象など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市保健所４階の子ども青少年課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした様式に必要事項を記入し、〒020-0884神明町3-29市保健所子ども青少年課へ郵送または持参。来年２月28日㈫必着。持参は同日17時半まで

ID 1040210

盛岡さんさ踊り

8月1日㈪～4日㈭ 18時～21時

MORIOKA SANSA ODORI Festival

盛岡さんさ踊りが３年ぶりに開催されます。力強く勇壮な太鼓パレードと華麗な演舞で、盛岡の夏の夜を華やかに彩ります。

盛岡さんさ踊り実行委員会事務局☎624-5880

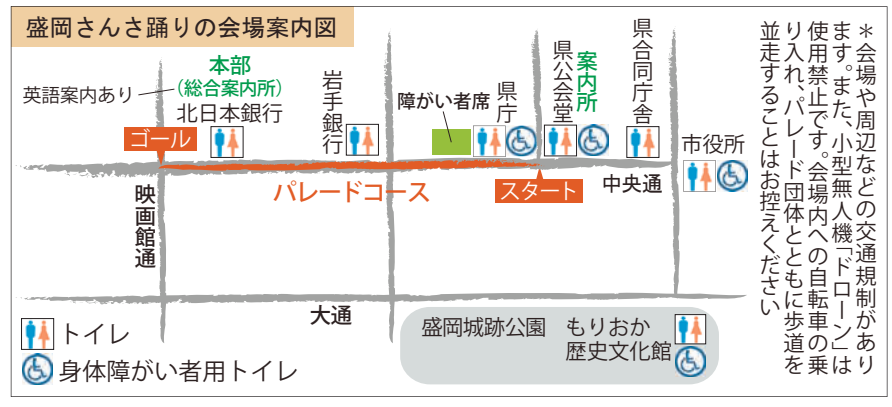
うるま市のさんさ踊り参加

盛岡市と友好都市である沖縄県うるま市との提携10周年を記念して、1日のパレードにうるま市のエイサーや獅子舞が参加します。

伝統さんさ踊り競演会

各地区の伝統さんさ踊りや2022ミスさんさ踊り、ミス太鼓連が演舞します。1日にはうるま市の伝統芸能も出演します。

- 13時～16時
- 市民文化ホール（盛岡駅西通二）
- ¥ １日券1000円
  ４日間セット券2000円
- 市役所本庁舎7階の観光課や盛岡商工会議所（清水町）で販売中



新型コロナウイルス感染拡大防止対策

◆観覧エリアの拡幅や参加団体の人数制限などを実施します

◆「さんさ甲子園」「輪踊り」「おへれんせ集団」を中止するなど、一部プログラムを縮小します※当日一般の人の飛び入り参加はできません

◆「観覧席」は設置しません

観覧者へのお願い

観覧の際は「マスクの着用」「隣の人との距離の確保」「飲食時の会話の自粛」「大声での会話の自粛」にご協力をお願いします

詳しくはこちら▶

＜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　ID 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／市長公室広聴広報課
☎019-613-8369（直通）
info@city.morioka.iwate.jp

市が主催するイベントや会議などは新型コロナウイルス感染防止対策を徹底して開催しますが、感染拡大の状況などにより中止や延期となる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧になるか、担当課または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　熱中症予防×コロナ感染防止　）
1　盛岡さんさ踊り
2－3　子育て情報ひろば、小児救急
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。
※㈱デンソーウェーブの登録商標

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

マタニティサロン
とりょう保育園地域子育て支援センター（以下、とりょう支援センター）　☎651-8580

出産後の生活についてのアドバイス。
🕒 7月20日㈭・8月17日㈭、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

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。
🕒 8月9日㈫・23日㈫、10時～11時半
🏫 市保健所（神明町）
👤 各10組※令和4年4月生まれの子と初めて子育てしている母親
📝 電話：7月26日㈫14時から
🆔 1002133

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の講話と沐浴（もくよく）見学。
🕒 8月28日㈰、10時～12時と13時半～15時半
🏫 市保健所（神明町）
👤 各13組※12月に出産予定の初妊婦と夫
📝 電話：8月19日㈮14時から
🆔 1002116

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、看護師の講話、母親同士の交流など。
🕒 9月29日㈭・10月6日㈭・14日㈮、全3回、10時～11時半
🏫 西部公民館（南青山町）
👤 15組※令和2年9月1日～令和3年8月31日に生まれた子と保護者
¥ 200円
📝 電話：8月3日㈭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 ぴよぴよルーム
とりょう支援センター　☎651-8580

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。
🕒 🏫 7月22日㈮は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、8月2日㈫は高松地区保健センター（上田字毛無森）、10時～11時半
👤 0歳の子と保護者
🆔 1002663

環境学習講座 エコキッズ 再エネ施設を見学しよう！
環境企画課　☎626-3754

岩洞第一発電所（日戸字姥懐）と姫神ウィンドパーク（玉山字大平）を見学します。
🕒 8月5日㈬9時半～12時半
🏫 エコアス広場（上田字上堤頭）
👤 12組※小学生と保護者　¥ 28円
📝 応募フォーム・電話：7月27日㈫正午まで※定員を超えた場合は抽選

めぐるちゃん環境わくわく体験
資源循環推進課　☎626-3733
ファクス626-4153

エコアス広場の見学や親子でリサイクル工作体験をします。
🕒 8月8日㈰13時～16時
🏫 高松地区保健センター（上田字毛無森）とエコアス広場（上田字上堤頭）※集合は同保健センター
👤 20人※小学生と保護者
📝 電話・ファクス：7月25日㈰まで。ファクスの場合は、必要事項の他、児童と保護者の名前・学年を記入し送付　🆔 1019796

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びます。
🕒 8月9日㈫10時～11時
👤 就学前の子と保護者、妊婦
🆔 1002663

夏山親子キャンプ
区界高原少年自然の家　☎0193-77-2048

川の上流を目指す登山やキャンプファイヤー、水晶探しなどをします。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。
🕒 8月20日㈯9時30分～21日㈰14時15分
🏫 同少年自然の家（宮古市）
👤 12組※小・中学生と保護者
¥ 1人3500円　🆔 1040192

夏の親子自然教室
上田公民館　☎654-2333

植物と昆虫の関係を学びます。
🕒 ①8月20日㈯は13時半～15時、②27日㈯は13時半～14時半と14時半～15時半
🏫 ①岩手大農学部附属植物園（上田三）と②藤原養蜂場（若園町）※いずれも現地集合・現地解散
👤 親子12組　¥ 1620円
📝 往復はがき：必要事項の他、児童の名前（ふりがな）・学校名・学年を記入し、〒020-0066上田四丁目1-1上田公民館へ送付。8月2日㈫必着

子ども科学館へ行こう！
子ども科学館　☎634-1171

同館では表のとおりイベントを開催します。

ベビーダンス教室
盛岡タカヤアリーナ　☎658-1212

赤ちゃんを抱っこしながらダンスと手遊び歌をします。
🕒 8月23日㈫・30日㈫・9月13日㈫・21日㈫・10月4日㈫、全5回、10時～11時半
🏫 盛岡タカヤアリーナ（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：7月20日㈫10時から
🆔 1026159

ママとベビーのハッピータイム ピラティス・ベビーダンス
まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

🕒 ①8月3日㈫・10日㈫、13時半～14時半②8月22日㈰・29日㈰、13時半～14時半
🏫 ①松園地区公民館（東松園二）②高松地区保健センター（上田字毛無森）
👤 8組※首の据わった3~24カ月の子と保護者　¥ 2000円
📝 同スポーツクラブのホームページ：①7月27日㈫16時まで②8月15日㈰16時まで

親子ペイント教室 クリニカルアート
まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

親子で芸術的な創作活動などを通して、心身のケアをします。
🕒 8月31日㈫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　¥ 1500円
📝 同スポーツクラブのホームページ：8月24日㈫16時まで

親子リズム講座
とりょう支援センター　☎651-8580

親子でリズム運動を楽しみます。
🕒 9月2日㈭10時～11時半
🏫 都南公民館（永井24）
👤 15組※1歳半～2歳半の子と保護者
📝 電話：8月17日㈫10時から

子ども向け わくわく体験

夏休み工作特集！都南図書館キャラクター「モグリ」グッズをつくろう！
都南図書館　☎637-3636

①プラスチック製の板を使ったモグリのグッズと②モグリ図書バッグを作ります。
🕒 7月30日㈯①10時～11時半②14時～15時半　🏫 同図書館（永井24）
👤 各5人※小学生
📝 電話・窓口：7月20日㈫～22日㈭※定員を超えた場合は抽選
🆔 1000831

夏休みお楽しみ映画会
松園地区公民館　☎661-8111

「おしりたんてい」と「ななつぼし」、「ミッキーのオバケ退治」の3本を上映。
🕒 8月3日㈫14時～15時
🏫 同公民館（東松園二）
👤 50人　🆔 1040072

それいけ！キャラKids探検隊
都南公民館　☎637-6611
kouza-kyara@mfca.jp

流しそうめんや森林探検をします。
🕒 8月4日㈬9時～15時
🏫 都南つどいの森（湯沢1）※集合・解散は同公民館（永井24）
¥ 1200円
👤 20人※小学3年～6年生
📝 往復はがき・メール：必要事項の他、学校名・学年を記入し、〒020-0834永井24-10-1都南公民館へ送付。7月22日㈮必着

区界高原子どもの丘林間学校
子ども青少年課　☎613-8354

キャンプや野外ゲームを楽しみます。申し込み方法など詳しくは、盛岡世代にかける橋のホームページをご覧ください。
🕒 8月5日㈮～7日㈰
🏫 区界高原少年自然の家（宮古市）
👤 30人程度※小学3年生以上。きょうだいの参加は2年生以上
¥ 1人1万円（きょうだいは9000円）

日帰り林間学校
西部公民館　☎643-2288

兜明神岳（かぶとみょうじんだけ）の登山や水晶探しをします。
🕒 8月9日㈫8時40分～16時
🏫 区界高原少年自然の家（宮古市）
👤 13人※小学4年～6年生
¥ 30円
📝 電話：7月26日㈫10時から
🆔 1039969

チャレンジキッズ
市立武道館　☎654-6801

体操競技の基本技術を学びます。
🕒 8月23日～11月8日、火曜、全10回、15時～16時※9月20日と10月18日は休み
🏫 同武道館（住吉町）
👤 16人
¥ 7700円※別途保険料が必要
📝 電話：7月20日㈫10時から
🆔 1028033

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、ドイツ発祥で誰でも参加できるボール運動のバルシューレを楽しみます。開催日時や場所などは同スポーツクラブの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28日㈫16時まで

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
🕒 7月26日㈫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
■おはなしのじかん
🕒 8月10日㈫11時～11時25分
🏫 2階おはなしルーム
👤 5組※0歳～2歳の子と保護者

渋民図書館（渋民字鶴塚）
☎683-2167

■えほんのへや（♥）
ボランティア「とんがりやま」による読み聞かせ。
🕒 8月24日㈫15時半～16時

中央公民館（愛宕町）
☎654-5366

■夏休みクイズ
児童書コーナーでのクイズに正解した人にプレゼントを贈呈します。
🕒 7月22日㈮～8月21日㈰
👤 中学生以下の子と保護者
🆔 1033471
■わくわく♪おはなし会
おはなしボランティア「おはなしちゅーみん」による絵本の読み聞かせ。
🕒 8月6日㈯11時～11時半

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。
🕒 7月27日㈫・8月10日㈫、10時半～11時　👤 幼児と保護者
📝 事前に電話で申し込み

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。
🕒 👤 8月17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、各13組

診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

■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、経験豊かな看護師へ電話で相談できます。平日だけでなく、休日も受け付けます。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

■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～

8月

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

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

※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

表　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
夏休み実験工作教室「ふしぎなミニテーブル」	絶妙なバランスで倒れないミニテーブルを作る。（1000円）	8/1㈪～5㈮ 10時～11時・14時～15時	各9人 ※小学生以上。小学1・2年は付き添いが必要。付き添いは1人まで	7/21㈫9時～★
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）	8/6㈯・7㈰・11㈭ 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
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察。	8/6㈯・13㈯ 20時～21時 8/20㈯ 19時半～20時半	各30人	7/18㈪9時～★
高木先生の実験工作教室	岩手大の高木先生による日替わり3種類の実験工作。（100円～500円）	8/12㈮～14㈰ 9時15分～10時15分・11時15分～12時15分・14時15分～15時15分	各9人	7/25㈪9時～★
ホリデーサイエンス「たいけん！ふしぎな色水」	色水を使った実験。	8/20㈯・8/21㈰・8/27㈯・8/28㈰ 10時10分～10時25分・11時～11時15分	各5組 ※1組3人まで	当日9時から窓口で整理券を配布
ワークショップ「ゆらゆらイルカ」	ゆらゆら動くイルカのおもちゃを作る。（100円。別途展示室入場料が必要）	8/20～28の土・日曜 14時半～16時	各24人	随時受け付け

◆悪天候時は中止　★は電話で申し込み

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。

無料相談会 実施中!

ご予約はこちら⇨

相続・贈与相談センター®

運営会社：土業の森グループ 佐藤税理士法人　〒020-0866 盛岡市本宮二丁目3−30　TEL019-656-4600

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/

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。

市民早起きラジオ体操の会

スポーツ推進課　☎603-8013

健康維持のためにラジオ体操をします。

🕒 7月26日㈪～29日㈭、6時20分～7時

🏟 盛岡城跡公園（内丸一）・県営運動公園（みたけ一）・都南中央公園（永井24）・松園中央公園（松園二）・渋民小学校（渋民字鶴塚）

🆔 1031417

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など。事前申し込みが必要です。

🕒🏟👤 **表1**のとおり※65歳以上

📝 電話：7月19日㈫9時から

🆔 1037366

健康づくり！マッサージ等指導教室

長寿社会課　☎603-8003

60歳以上の人を対象に、マッサージ師から軽体操とつぼ押し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

📝 電話：7月19日㈫10時から

🆔 1003805

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MORIO（モリオ）－Jポイントが付きます。

🕒 ①8月3日㈫・10日㈫、全2回、13時半～15時②8月26日㈭・9月6日㈫、19時～20時半

🏟 高松地区保健センター（上田字毛無森）

👤 ①15人②各15人※いずれも69歳以下

📝 応募フォーム・電話：①7月20日㈫②8月9日㈫、いずれも10時から

🆔 ①1022906②1040138

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：7月20日㈫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
8/4㈫	10時半～11時半	大人のリズム遊び教室	15人	無料
8/18㈫		やさしいエアロビクス	10人	各500円※
8/26㈭		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

健康予防講座

見前南地区公民館　☎601-6735

健康に関する漫談を聞きながら病気予防の大切さを楽しく学びます。

🕒 8月8日㈪10時～11時20分

🏟 同公民館（西見前13）

👤 30人

📝 電話・窓口：7月16日㈭10時から

食のボランティア（食生活改善推進員）養成教室

健康増進課　☎603-8305

食生活や健康づくりに関する知識を講座や調理実習、運動などで学び、食生活改善推進員として地域で食を通じた健康づくりのボランティア活動をします。

🕒 8月19日㈭・9月16日㈭・10月21日㈭・11月18日㈭・12月15日㈫・来年1月20日㈭・2月17日㈭、全7回、10時～14時

🏟 市保健所（神明町）と高松地区保健センター（上田字毛無森）

👤 10人　¥ 2100円程度

📝 電話：7月19日㈫10時から

🆔 1006494

結核レントゲン集団検診

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）に必要事項を記入し、マスクを着用の上、会場へお越しください。

👤 昭和33年4月1日以前に生まれた人　🆔 1006625

シルバーリハビリ体操指導者養成講習会

長寿社会課　☎613-8144

介護予防に効果のある体操の指導を通じて、地域の通いの場づくりに取り組むボランティアの養成講習会を開催します。対象となる人や、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。

🕒 8月23日㈫・31日㈫・9月6日㈫・13日㈫・27日㈫・10月11日㈫、全6回、9時半～16時※10月11日は9時半～12時

🏟 市総合福祉センター（若園町）

👤 若干名※60歳以上　🆔 1023903

表1　元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員
8/9・9/13・10/11・11/8、火曜	10時～10時45分 11時～11時45分	青山地区活動センター（青山三）	各40人
8/17・9/21・10/19・11/16、水曜	13時半～14時15分 14時半～15時15分	永井地域交流活性化センター（永井23）	各40人
8/18㈭・9/20㈫・10/25㈫・11/17㈭	13時半～14時15分 14時半～15時15分	カワトク（菜園一）	各32人

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）	定員
8/1㈪	10時～12時	玉山総合福祉センター（渋民字泉田）	20人
8/17㈬	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	15人
8/18㈭	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
8/22㈪	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
8/23㈫	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
8/26㈭	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	20人

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
7/28㈭	ユニバース鉈屋町店	鉈屋町	9：30～10：50
	マルイチ材木町店	材木町	11：20～12：20
	上田公民館	上田四	13：30～14：10
7/29㈮	厨川小学校	前九年一	9：20～9：50
	緑が丘地区活動センター	黒石野二	10：30～11：40
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	13：20～14：20
	松園地区公民館	東松園二	14：40～15：20
8/2㈫	Aコープ湯沢店	湯沢東一	9：30～10：00
	津志田小学校	津志田中央一	10：30～11：00
	都南地区保健センター	津志田14	11：30～12：10
	仙北地区活動センター	仙北二	13：30～14：00
8/3㈬	ユニバース鉈屋町店	鉈屋町	9：30～10：00
	見前南地区公民館	西見前13	10：30～10：50
	盛岡第四高等学校	津志田26	11：20～12：00
	ツルハドラッグ盛岡南仙北店	南仙北一	13：10～14：00
	市保健所	神明町	14：30～15：20
8/4㈭	ユニバースサンタウン松園店	北松園二	9：40～10：20
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	10：50～11：50
	ジョイス本町店	本町通一	13：30～14：30
	上田中学校	上田二	15：00～15：30
8/5㈮	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	9：20～10：00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	10：30～11：00
	マルイチ城西店	城西町	11：30～12：00
	下太田老人福祉センター	下太田榊	13：40～14：10
8/9㈫	上堂児童老人福祉センター	上堂三	9：30～10：00
	いわて生協ベルフ青山	青山四	10：30～11：30
	西部公民館	南青山町	13：00～13：30
	県青少年会館	みたけ三	14：10～14：40
8/10㈬	上田公民館	上田四	10：50～11：20
	松園小学校	松園三	13：00～13：30
8/12㈮	焼肉・冷麺ヤマト盛岡店	稲荷町	9：30～10：00
	ジョイス長橋台	長橋町	10：30～11：20
	土淵地区活動センター	前潟四	13：00～13：30
	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	13：50～14：30
8/18㈭	いわて生協ベルフ仙北	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	13：00～13：50
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	14：20～15：20
8/19㈮	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月23日㈫以降の日程は8月15日号に掲載します

広告

たかしクリニック
内科　外科　整形外科
皮膚科　形成外科
診療時間　月　火　水　木　金　土
午前 9:00～12:30　○　○　—　○　○　○
午後 1:30～ 5:30　○　○　—　○　○　—
［院長］黒田 敬　■休診日／水曜・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

5月開院
ちえ 内科・外科クリニック
院長 伊藤 千絵
マンモグラフィー検査有
PCR検査有
診療時間　月　火　水　木　金　土
9:00～12:00　●　●　●　●　●　●
14:00～18:00　●　●　—　●　●　—
● 休診日／日曜・祝日・水曜午後・土曜午後　● 駐車場有
盛岡市上田1丁目1-19　TEL019-601-6615　itochieclinic.com

■市の推計人口（6月1日現在）
28万6583人（男：13万5312人、女：15万1271人）　【対前月比】48人減
【世帯数】13万2433世帯　企画調整課☎613-8397　🆔 1019915

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
		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		
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日	17時15分～	内科・外科★
		土・日曜、祝日	８時半～	
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 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
7/24㈰	内	いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目４-20水晶堂ビル４階	601-2277
	内	みたけ消化器内科クリニック	みたけ四丁目11-46	641-8511
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	小	吉田整形外科・リウマチ科クリニック	本町通一丁目９-28	604-3820
	歯	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	薬	大久保歯科医院	中ノ橋通二丁目10-９	681-8214
	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目７-15	624-2823
	薬	てんとうむし薬局	みたけ四丁目11-48	681-9227
	薬	本町薬局	本町通一丁目９-28	652-8200
	薬	アップル薬局山岸	山岸二丁目９-24	623-6633
7/31㈰	内	マリオス小林内科クリニック	盛岡駅西通二丁目９-１マリオス11階	621-5222
	内	こたに内科・甲状腺クリニック	上厨川字横長根76-３	681-8818
	外	けやき整形外科クリニック	上田一丁目１-35	656-1677
	小	社のこどもクリニック	向中野三丁目10-６	631-1160
	歯	大澤クリニック	茶畑二丁目８-３	624-3866
	薬	調剤薬局ツルハドラッグマリオス店	盛岡駅西通二丁目９-１	621-5200
	薬	サンケア薬局盛岡インター店	上厨川字横長根76-４	601-9134
	薬	リーフ薬局	上田一丁目１-35	601-3030
	薬	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877

■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

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

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
8/7㈰	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
8/14㈰	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
8/21㈰	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
8/28㈰	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

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）
TEL019-604-3755　ホームページ www.chida-clinic.com

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
TEL019-604-1123
ホームページ http://kaganoclinic.jp/

今月の体操シリーズ vol.８

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

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

姿勢がよくなる「呼吸体操」

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る

②手を添え、お腹を横に膨らませるイメージで鼻から息を吸う

③お腹を縮めるように手で腰を押し込みながら「は―」と長く息を吐く

④お腹を縮めるように手で腰を押し込みながら「はっはっは―」と小刻みに息を吐く

②と③・②と④をそれぞれ10回程度繰り返す

効果

・姿勢がよくなる
・腰痛や失禁の改善

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

健康増進課☎603-8306

行こう検診　防ごう大腸がん

日本人の死因で第一位は「がん」です。生涯でがんになる確率は、男性65.0㌫、女性50.2㌫。およそ２人に１人ががんにかかっています。その中でも罹患率の高い大腸がんについてお知らせします。

近年、大腸がんが増えています

食事が西洋化し、肉類など動物性脂肪の摂取量が増えるなどで、大腸がんの罹患率は増加しています。医学の進歩などで大腸がんによる死亡件数は減少していますが、肺がんに次ぐ２番目に多い恐ろしい病気です。

大腸がんの罹患率は40代後半から増加し始め、高齢になるほど高くなります。適度な運動やお酒を控えるなどで予防できるといわれますが、完全には防げません。そのため、早期発見・早期治療が必要です。

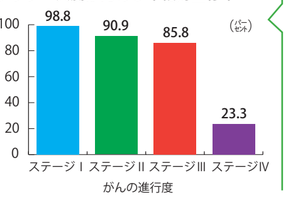
罹患率が上位のがん（令和元年）※国立がん研究センターがん情報サービスより

1位	2位	3位	4位	5位
大腸がん（15.58㌫）	肺がん（12.67㌫）	胃がん（12.44㌫）	乳房がん（９.79㌫）	前立腺がん（９.48㌫）

早期発見・早期治療するために

大腸がんは早期発見された場合、100㌫に近い割合で完治するという研究結果が発表されています。しかし、早期のがんは自覚症状がない場合がほとんど。だからこそ、毎年検診を受けることが大切です。

グラフ　大腸がんの５年相対生存率※



※５年相対生存率ってなに？

がんと診断された人が、その人と性別や年齢を同じくする日本人全体に比べて、５年後に生存している割合。100㌫に近いほど治療で生存していて、０㌫に近いほど死亡する割合が高い。

※全国がんセンター協議会より

自分を守るために検診に行こう

企画総務課☎603-8301　🆔 1006533

市では10月31日㈰まで、成人検診（がん検診）をしています。がん検診は不要不急ではありません。早期発見のために検診を受診しましょう。内容について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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。

もりおか女性センター

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■男性のための交流分析入門講座「フレキシブルに毎日を過ごすために」
公認心理師・臨床心理士の土屋文彦さんを講師に、人との関わり方や柔軟に生きるためのヒントを学び、考えます。
🕒 8月25日～9月8日、木曜、全3回、18時半～20時半
👤 10人※男性
📝 電話・応募フォーム：7月19日㈫12時から

■就労支援・スキルアップ講座「仕事に役立つエクセル&ワード基礎講座」
エクセルとワードの基礎を習得します。申し込み方法や対象など詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。
🕒 8月29日㈪～9月9日㈮の月・水・金曜、全6回、10時半～12時
📝 7月19日㈫12時から

キャラホール

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

■ピアノ開放DAY
コンサートピアノ「スタインウェイD-274」を大ホールで演奏できます。対象や費用など詳しくは、お問い合わせください。
🕒 8月9日㈫～11日㈭、10時～20時
📝 窓口・電話：7月22日㈮10時から
🆔 1034152

■オペラ鑑賞講座「Viva！オペラ」
講師の熱意あふれるトークで実演を交えながら、オペラの魅力を徹底解説します。
🕒 8月19日㈮・31日㈬・9月8日㈭・21日㈬・10月5日㈬、全5回、19時～20時半　¥ 2000円
📝 窓口・電話・メール：7月20日㈬10時から　🆔 1032283

姫神ホール

〒028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-3526

■ピアノ開放（夏）
「スタインウェイD-274」と「カワイKG-6C」をホールで演奏できます。対象や費用など詳しくは、お問い合わせください。
🕒 8月17日㈬～21日㈰、10時～20時
📝 電話：7月21日㈭10時から
🆔 1033419

盛岡タカヤアリーナ

〒020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■卓球バレー体験会
誰でも気軽に楽しめる卓球バレーを体験します。
🕒 8月23日㈫・30日㈫、全2回、14時半～16時
👤 36人　¥ 1100円
📝 電話：7月22日㈮14時から

総合プール

〒020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室
費用や申し込み方法など詳しくは、総合プールのホームページをご覧ください。
🕒 7月22日～31日、火・木・金曜は18時半～20時半、土・日曜は8時～10時

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

■夏休み！家族でカーリング！
ミニゲームなどでカーリングを楽しみながら、基礎を学びます。対象や費用など、詳しくはお問い合わせください。
🕒 8月3日㈬・4日㈭・8日㈪・10日㈬は11時～13時、8月8日㈪・10日㈬・17日㈬・18日㈭は14時～16時
📝 窓口・電話：7月20日㈬10時から
🆔 1032980

市立武道館

〒020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

内容や定員、対象など詳しくは、お問い合わせください。
📝 電話：7月20日㈬①12時から②11時から、③21日㈭10時から

①武道館ピラティス道場
🕒 8月22日～11月7日、月曜、全10回、10時～11時10分
¥ 6930円　🆔 1034373

②代謝アップピラティス
🕒 8月23日～11月8日、火曜、全10回、10時～11時10分
¥ 6600円　🆔 1031421

③心と体の健康ヨガ
🕒 9月2日～11月11日、金曜、全10回、10時～11時半
¥ 7700円　🆔 1028032

太田テニスコート

〒020-0053 上太田穴口4-3
☎・ファクス658-0113

①盛岡シニアテニスアカデミー
②パラテニスアカデミー
硬式テニスを基礎コースと実践コースに分かれて学びます。
🕒 ①9月2日～11月25日、金曜、全10回、13時～15時②9月4日～11月27日、日曜、全8回、11時～13時
👤 ①各10人※男性は60歳以上、女性は50歳以上②各5人※身体や精神、知的の障がいがある人
¥ ①各1万1000円②各4400円※いずれも別途保険料が必要
📝 窓口・電話・ファクス：①7月15日㈮～8月12日㈮②7月17日㈰～8月14日㈰
🆔 ①1029820②1037333

ゆぴあす

〒020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

日時や費用など詳しくは、ゆぴあすホームページをご覧ください。

■フロア教室
ヨガやピラティスなど19教室を開催します。
🕒 毎月3～5回
📝 電話：7月23日㈯10時から

■水泳教室
幼児や児童、成人対象の17教室を開催します。
🕒 8月30日㈫～11月25日㈮、各教室とも全10回
📝 電話：7月24日㈰10時から

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。
📝 電話

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■軽運動講座「Let's バレトン」
バレエとヨガ、フィットネスの動きを取り入れたエクササイズ。
🕒 8月20日～9月3日、土曜、全3回、13時半～15時半
👤 20人
¥ 500円※別途保険料が必要
📝 往復はがき：7月29日㈮必着

好摩地区公民館

〒028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055

■トレッキング講座～八幡平後生掛温泉・真夏の地獄めぐり～
紺屋地獄や大湯沼、噴気孔などを巡り、火山特有の植物などの観察や、地熱や硫黄の香りを間近で体感します。トレッキング後、入浴もします。
🕒 8月9日㈫8時45分～15時45分
🏫 後生掛温泉（秋田県）ほか
👤 10人※18歳以上　¥ 856円
📝 往復はがき：7月26日㈫必着
🆔 1040187

市立図書館

〒020-0066 上田四丁目1-1（上田公民館内）
604-1515

■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）
🕒 8月24日㈬10時～12時
🏫 上田公民館（上田四）

●事務室移転のお知らせ
事務室が上田公民館（上田四）に移転しました。電話番号も変わりましたので、お問い合わせの際はご注意ください。

もりおか歴史文化館

〒020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■歴文館七夕まつり
企画展示室を七夕飾りで彩り、昭和時代の七夕まつりの写真を展示。
🕒 7月20日㈬～8月7日㈰
🆔 1023732

■歴文館リーディングドラマ
県内出身の作家・平谷美樹さんの著書『柳は萌ゆる』を、琴奏者の黒澤千賀子さんの演奏で、平谷さんと畑中美耶子元館長、アナウンサーの浅見智さんが朗読します。
🕒 8月28日㈰14時～15時
👤 30人
📝 往復はがき：8月1日㈪必着
🆔 1020024

●2階展示室閉室のお知らせ
7月20日㈬と21日㈭は2階展示室を閉室します。

石川啄木記念館

〒028-4132 渋民字渋民9
☎683-2315

■ワークショップ「わたしのお茶碗」
啄木の短歌入りのご飯茶碗を作ります。
🕒 8月6日㈯・7日㈰、10時～12時・14時～16時
👤 各6人※小学生以上　¥ 700円
📝 往復はがき：必要事項の他、希望日時を記入し送付。7月27日㈬必着
🆔 1040095

原敬記念館

〒020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■夏の生家公開
🕒 7月16日㈯～8月16日㈫、9時～16時
¥ 入館料が必要　🆔 1018920

▶生家で寺子屋
①手習い編②自由研究サポート編
①小沢一昭元館長の指導で、習字をします。※習字道具を持っている人は持参②原敬を題材とした自由研究をサポートします。
🕒 8月6日㈯、①10時～11時②13時半～16時
👤 ①5人※小学生②小・中学生。いずれも小学1・2年生は保護者同伴
📝 ①電話：7月23日㈯10時から
🆔 1020030

遺跡の学び館

〒020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

対象や費用など詳しくは、お問い合わせください。
🆔 1009438

■見学会「もりおか史跡・遺跡めぐり」
調査員の解説を聞きながら、盛岡城跡の三ノ丸石垣解体を見学します。
🕒 7月30日㈯10時～11時半
📝 電話：7月18日㈪10時から

■夏休み！古代体験ひろば
古代風ストラップとお守りネックレス、板状土偶マグネット、勾玉の中から一つ選んで作ります。
🕒 7月30日㈯～8月11日㈭、10時～11時と13時半～14時半※勾玉作りは8月11日のみ

都南歴史民俗資料館

〒020-0842 湯沢1-1-38
☎638-7228

■企画展「都南のあゆみ」
盛岡市・都南村合併30周年を記念し、都南地域の歴史や文化を紹介。同館と遺跡の学び館（本宮字荒屋）両館の企画展を見学した人にオリジナルポストカードをプレゼント。
🕒 7月16日㈯～11月13日㈰、9時～16時
🆔 1023265

玉山夏まつり

産業振興課　☎683-3852

約3000発の花火を打ち上げます。例年行っているステージイベントなどは実施しません。なお、会場内での飲食は全面禁止です。
🕒 8月6日㈯19時～19時45分
🏫 渋民運動公園（川崎字川崎）
🆔 1040357

市障がい者スポーツ大会

障がい福祉課　☎613-8296

フライングディスクや卓球など。
🕒 9月10日㈯9時～12時
🏫 ふれあいランド岩手（三本柳8）ほか
👤 障がいがある13歳以上
¥ ボウリングの貸し靴代が必要
📝 窓口：7月22日㈮17時まで
🆔 1004137

高校生歌人たちの熱き戦い！ 短歌甲子園2022

観光課内、同大会実行委員会事務局☎613-8391
🆔 1036687

全国高校生短歌大会（短歌甲子園2022）を開催します。全国各地から予選を勝ち抜いた21校の高校生歌人たちが、石川啄木ゆかりの地・盛岡で短歌を詠み、競い合います。特別審査員は、歌人の小島ゆかりさんです。入場料は無料。高校生の熱い青春の短歌を、ぜひ間近でご覧ください！
🕒 🏫 次のとおり

イベントスケジュール（予定）

▶7月27日㈬、姫神ホール（渋民字鶴塚）
15時～15時半
開会式・団体戦組み合わせ抽選会

▶7月28日㈭、盛岡劇場（松尾町）
10時～15時
団体戦1次リーグ
16時～18時
シンポジウム

▶7月29日㈮、盛岡劇場
9時半～14時半
団体戦決勝トーナメント・個人戦決勝戦
15時～15時半
閉会式・表彰式

昨年の最優秀作品
盛岡第三高　佐藤万葉さん（個人戦）
朝方の空気はどこかしょっぱくて少し黙ったあとの霧虹

＼山の日イベント／ つどいの森に行こう！

8月11日㈭・祝日

都南老人福祉センター☎638-1122
🆔 1031466

📝 窓口・電話：7月20日㈬9時から

■あかばやし登山
つどいの森（湯沢1）に隣接する赤林山を登ります。
🕒 7時半～15時
👤 20人※小学生～70歳。中学生以下は保護者同伴

■健康体操教室
👤 各15人※60歳以上

▶リフレッシュ体操教室
筋トレやストレッチなどの軽い体操をします。
🕒 10時～11時

▶かんたんコロコロつどりん教室
ストレッチなどでゆったり体をほぐします。
🕒 11時～12時

■沢登り・滝登り体験
赤林山を流れる大沢で沢登りを体験します。
🕒 9時～15時
👤 20人※小学生～70歳。中学生以下は保護者同伴

■巣箱作り教室
県産材を使って鳥の巣箱を作ります。
🕒 10時～12時と13時～15時
👤 各5人※小学生以上。中学生以下は保護者同伴

■クラフト体験教室
松ぼっくりと小枝を使ってハーフリースを作ります。
🕒 10時半～12時と13時～14時半
👤 各15人※小学生以上。中学生以下は保護者同伴

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
親子 de アート	8/6㈯ 10時～11時45分	10組※親子	消しゴムはんこを使い、オリジナルの柄のうちわを作ります。（1000円）	7/19㈫10時から
ワイヤーワーク de クラフト～ミニツリーのウォールデコ～	8/27㈯ 13時～16時	8人	ワイヤーワークの技法でミニツリーの壁掛けを作ります。（2200円）	7/23㈯10時から
はじめての太極拳	8/29㈪ 10時～11時45分	10人※初心者	中国古来の伝統武術で、現在は健康法としても知られる太極拳を体験します。（500円）	7/21㈭10時から

広告

IGR開業20周年 IGR宿泊パック2日間　コース番号 9362(7月)、9363(8月)
ホテル奥中山高原宿泊(1泊2食)+IGRフリー乗車票(2日間)+[奥中山高原にぎわい市]おたのしみチケット+往復定期バス
★添乗員/なし　★最少催行人員:おとな1名様
★食事/1日目:朝×昼×夕○　2日目:朝○昼×夕×
※申込締切日/各出発日の7営業日前まで
旅行代金 ※2名以上1室　支払い実額 おとな 7,500円　こども(小学生) 5,000円
一戸町内で使える「一戸町共通商品券」2,000円分付！
出発日 7月 23●・24●・29●・30●・31● / 8月 5●・6●・7●・10●・11●・12●・13●・19●・20●・21●
行程 1日目:盛岡駅～全田一温泉駅++[IGR 各駅乗車・乗降自由]++奥中山高原駅→(若手県北自動車・定期バス)→奥中山高原(泊)
2日目:奥中山高原→(若手県北自動車・定期バス)→奥中山高原駅++[IGR 各駅降車・乗降自由]++盛岡駅～全田一温泉駅
IGRを使ってお得に『にぎわい市』をお楽しみいただける『日帰りプラン』もございます。ぜひお問い合わせください。
詳しいパンフレットを一用意しておりますので、内容をご確認のうえお申込みください。《国・自治体の旅行助成が実施された場合、条件が適合すれば都度割引支援を適用いたします。割引適用後のお支払い実額・条件の詳細はホームページ等でご案内します。》
お問い合わせ 資料請求先　銀河鉄道観光 ☎019-601-9991（営業時間 9:30～17:30／土・日・祝日・年末年始定休）観光庁長官登録旅行業第1966号／総合旅行業務取扱管理者　高橋和久／※写真はイメージです
FAX：019-601-9996　Email：gingakankou@igr.jp
IGRいわて銀河鉄道株式会社　盛岡市青山二丁目2-8　http://igr-t.jp/

奥中山高原 にぎわい市2022
ホテル奥中山高原別館朝朱の温駐車場 10:30～15:30
※7月23・24日・8月11～13日は13:00～18:00
にぎわい市お問い合わせ：奥中山高原 0195-35-3131
夏休みアドベンチャー月間！
7月30日・31日 世界文化遺産登録1周年御所野ウィーク
8月6日・7日 大型熱気球体験搭乗 カブト虫・クワガタ虫採集
8月11日～13日 奥中山高原お盆まつり
7月23日～8月21日の開催日(7月30・31日除く)は、「納涼ビアガーデン」「夏休みキッズコーナー」も開催！

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

使い勝手が良くて、審査＆融資までがスピーディー！
もりしん 築最速型 〈無担保〉住宅ローン
ローンプラザもりしん 0120-160-656
10年固定年利 2.06%（最優遇金利）　店頭表示金利 2.70%
リピートプラン利用で
リピートプランご利用にならない場合 年利 2.20%
★マイホーム ★借換 ★空家解体 ★耐震リフォームにも！
POINT〈ご融資金額〉最高2,000万円まで　担保・保証人不要　最長25年返済
さらにお取引内容により、うれしい金利特典！
インターネットからの仮審査申込みも可能です。
●ご返済方法 元利金均等返済または元金均等返済のいずれかをご選択いただけます。
盛岡市下ノ橋町2番14号(六日町本部)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” もりしんスマイル
http://www.morishin.co.jp/
120 盛岡信用金庫 盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221

もりおかインフォ

市税の納期限のお知らせ

①固定資産税・都市計画税第2期②国民健康保険税第1期
納期限：8月1日㈪※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
①納税課☎613-8464②健康保険課☎613-8438
ID ①1034399②1003580

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

お知らせ

世界の恒久平和に願いを

総務課　☎626-7513

ID 1026926

■原爆写真パネル展

戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさ、平和の大切さを忘れないため、原爆写真パネルなどを展示します。

8月3日㈬～17日㈬

上田公民館（上田四）、都南図書館（永井24）、姫神ホール（渋民字鶴塚）

■原爆無縁死没者遺骨名簿の公開

広島の原爆供養塔と長崎の原爆追悼祈念堂に安置されている遺骨の中で、親族が見つからない人の名簿を公開します。

8月3日㈬～17日㈬は上田公民館、8月19日㈮以降は市役所本庁舎5階の地域福祉課

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：8月9日㈫13時～16日㈫13時**▶せり売り：**8月9日㈫13時～11日㈭23時

申込期間：7月22日㈮13時～8月2日㈫23時　ID 1010803

指定管理者申請予定者の説明会

資産経営課　☎603-8007

市は、**表**のとおり公募により来年4月1日から指定管理者を指定する施設の説明会を開催します。指定管理者の申請を予定している団体などは、各担当課へ事前に連絡の上、できる限り説明会へ出席してください。詳しくは、各担当課に問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

ID 1011448

小児慢性特定疾病の医療費助成の更新申請を忘れずに

母子健康課　☎603-8304

小児慢性特定疾病の医療費助成を受給している人は、年に一度の更新手続きが必要です。更新の案内は6月中旬に送付しました。案内が届いていない人は、同課へお問い合わせください。

必要書類を確認の上、8月10日㈬までに市保健所2階の同課で手続きしてください。病気の治癒や市外転出、年齢到達などにより、更新を希望しない場合には、資格の取消届の提出が必要です

都南中央公園プールを開設

総合プール　☎634-0450

同プールを開設します。

7月16日㈯～8月21日㈰、10時～17時

都南中央公園プール（永井24）

ID 1023444

点字ディスプレイの給付

障がい福祉課　☎613-8346

視覚障がい1級・2級の身体障害者手帳を持っている人などに、点字ディスプレイを給付します。

給付台数：10台

電話：8月31日㈬17時まで※応募多数の場合は抽選　ID 1023737

国語教科書を探しています

石川啄木記念館　☎683-2315

同館で開催する企画展「教科書の中の啄木」の開催にあたり、調査・研究のための国語教科書を探しています。啄木作品が掲載された教科書をお持ちの人は、同館へ寄贈をお願いします。教科書の発行年代や状態は問いません。また、教科書で読んだ啄木作品の思い出やエピソードもぜひお寄せください。

〒028-4132渋民字渋民9　石川啄木記念館教科書寄贈担当者あて郵送。8月31日㈬必着※寄贈にかかる送料などは負担をお願いします　ID 1022347

市立向中野児童センター建設工事が始まりました

子ども青少年課　☎613-8356
公園みどり課　☎639-9057

同センターの建設工事が来年2月28日㈫（予定）まで行われます。工事により、盛岡南地区公園の一部が利用できません。工事車両が出入りするため、同公園を利用する際はご注意ください。

ID 1040290

夏の交通事故防止県民運動

くらしの安全課　☎603-8008

7月15日㈮～24日㈰は夏の交通事故防止県民運動期間です。今年のスローガンは「『締めました！』乗る人みんなの 合言葉」です。夏は、暑さや長距離運転での疲労による重大事故のほか、夏休み中の子どもが巻き込まれる交通事故が心配されます。交通ルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう。

ID 1001109

医療費受給者証を発送

医療助成年金課　☎626-7528

7月31日㈰が有効期限の受給者証を持っている人で、8月以降も対象となる人に、7月下旬に新しい受給者証を発送します。

重度心身障がい者、中度身体障がい者、ひとり親家庭等、寡婦等、乳幼児、小学生、中学生

ID 1028060

寄付をいただきました

■(一社)日本自動車連盟岩手支部元持儀之（もとももよしゆき）支部長

ストップマーク26枚。歩行者とドライバーの交通安全対策として信号機のない横断歩道へ設置するために。

「ゆかたのまち盛岡」 ＼7月16日㈯～8月31日㈬／ キャンペーンを開催！

経済企画課内、「ゆかたのまち盛岡」推進事業実行委員会☎613-8389　ID 1019709

キャンペーン期間中に次のイベントを開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■フォトコンテスト

市内のいちおしスポットで撮影した浴衣（和装）姿の写真をSNSで募集します。募集した写真は実行委員会のSNSなどに掲載。審査で上位の人にはお買物券などを贈呈します。

■飲食店等協賛店サービス

浴衣姿で飲食店などの協賛店に来店した人に、お得なサービスを用意しています。

■プレゼント企画

協賛店や飲食店などで配布する応募はがきで、プレゼント企画に参加できます。

中の橋の通行規制

8月22日㈪9時～9月13日㈫（予定）
※工事の状況により変更になる場合があります

中の橋（中ノ橋通一）は橋梁補修工事のため、**終日**車両通行規制が行われますのでご注意ください。

【注意点】

■自動車・原動機付自転車

- バスを除く一般車両は**内丸方面からおでって方面へは終日通行できません**ので、**与の字橋方面へ迂回（うかい）**してください
- おでって方面から大通・内丸方面へは通行できます

■歩行者・自転車など

歩道を通行できます。現場誘導員の指示に従って通行してください

盛岡広域振興局道路環境課
☎629-6646
ID 1040304

地図　一般国道106号中の橋周辺

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	7/24㈰ 9時～16時	納税課（市役所本庁舎2階）	納税課 ☎613-8463
市民無料法律相談★	8/8㈪・22㈪ 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★	8/3・10・17・24・31 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

表　指定管理者申請予定者説明会の日程など

施設名（所在地）	日時	会場	担当課
盛岡南公園球技場（永井8）	7/20㈬ 13時半～	市勤労福祉会館202会議室（紺屋町）	スポーツ推進課 ☎603-8006
生出児童館（下田字仲平）	7/21㈭ 9時半～	中央公民館第1講義室（愛宕町）	子ども青少年課 ☎613-8356
向中野児童センター（向中野五）	7/21㈭ 13時半～	市総合福祉センターボランティアルーム（若園町）	子ども青少年課 ☎613-8356
永井地域交流活性化センター（永井23）	7/25㈰ 13時15分～	プラザおでって第1会議室（中ノ橋通一）	市民協働推進課 ☎626-7500
市新事業創出支援センター（北飯岡一）	7/27㈬ 14時～	同センター会議室	ものづくり推進課 ☎626-7551

地球環境に配慮したインキを使用しています。