

新型コロナウイルス感染症関連情報

一般医療の負担軽減のため、
できる限りの協力を

相談・受診はなるべく平日・日中に

休日・夜間の受診などにより、十分な医療体制の確保が難しくな
ってきています。体調不良時などには、可能な限り平日・日中の医
療機関などへの相談・受診に協力をお願いします。

・軽度の発熱や倦怠感^{けんたい}などの場合には、まずは市
販薬などを服用し、様子を見るようお願いします



・高熱が続く、周囲に陽性者がいるなどの場合は、かかりつけ
医が「診療・検査医療機関」に登録されているかを確認し、必
ず事前に電話の上、受診をお願いします

診療・検査医療機関の一覧はこちら
(県ホームページ)



新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は高い数値が続き、コ
ロナ医療とともに一般医療への負荷が増えています。必要な人が必要
な医療を受けられる体制を維持できるよう、皆さんに協力をお願いし
たい行動についてお知らせします。 ※9月2日時点の情報です

企画総務課 ☎603-8301

受診・相談センターへの相談

身近にかかりつけ医がない、子どもが急に発熱した、どこに医療
機関があるか分からない、休日・夜間だが相談したい——などの場合
は、「受診・相談センター」に電話でご相談ください。

◆岩手県受診・相談センター ☎651-3175

🕒 24時間対応(土・日曜、祝日、年末年始含む)

◆盛岡市受診・相談センター ☎603-8308

🕒 平日9時～17時



変異株でも、小まめな手洗いや適切なマスクの着用
など、これまでの基本的な感染予防策は有効です。一人
一人ができる感染予防策に、引き続き取り組みましょう。



新型コロナワクチン接種情報

5歳～11歳の子どもを対象とした
新型コロナワクチンの接種を実施しています

市では、5歳～11歳の子どもを対象とした新型コロナワクチンの3回目
接種を開始しました。接種に関する努力義務※ が適用されたことから、未
接種の人も、接種をご検討ください。

※「接種を受けるよう努めなければならない」という予防接種法の規定のことで、
強制ではありません。予防接種法に基づいて行われる定期接種の多くのもの(4種
混合、麻しん、風しんの予防接種など)にも、同じ規定が適用されています

◆小児接種(1～3回目)

▶対象: 5歳～11歳

▶予約方法: インターネット・LINE・コールセンター・医療機関への直接予約

▶使用ワクチン: ファイザー製の小児用ワクチン

▶接種間隔: 1回目 2回目 3回目
3週間 5カ月

- ・接種には、保護者の同意と立ち会い、予診票への署名が必要です
- ・接種当日は母子健康手帳を必ず持参してください
- ・接種日の前後2週間以内に、インフルエンザ以外のワクチン接種をしている
場合は接種ができません

ワクチン接種の
予約はこちら

推奨

▶インターネット予約
(24時間受け付け)



推奨

▶LINE予約
(24時間受け付け)



▶コールセンターでの
電話予約
(問い合わせもこちら)

☎0120-220-489(通話料
無料) ※9時～18時(土・
日曜、祝日を含む)

各医療機関での個別接種

各医療機関によって予約方法が異なります。詳しくは、
市ホームページをご覧ください。

小児接種ができる医療機関の一覧などはこちら



集団接種

接種には予約が必要です。1回目と2回目はセットでの予約です。ま
た、全日程について、3回目接種の人も予約できます。

表 集団接種の会場と日程など

会場	日程		予約期間
	1回目	2回目	
S G プラザ (青山四丁目46-15)	9月24日(土)	10月15日(土)	受け付け中
	10月1日(土)	10月22日(土)	
	10月8日(土)	10月29日(土)	

▶持ち物: ①接種券が入っていた封筒の中身一式②接種を受ける人の
本人確認書類(健康保険証や医療費助成受給者証など)
③母子健康手帳④お薬手帳

▶アクセス: 盛岡駅西口からシャトルバスを30分間隔で運行します。公
共交通機関の利用に協力をお願いします

<マークの見方>

🕒 日時 📍 場所 🧑 定員、対象 💰 費用※特に記載がない場合は無料
📄 申し込み※下記を参照 🗨️ 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 🆔 広報ID

※申し込み方法(定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け)

電 話: 記載されている申込開始日時から先着順に受け付け

はがき/往復はがき: ①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限
必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

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

発行/盛岡市 ☎020-8530 盛岡市内丸12-2
☎019-651-4111(代) ファクス 019-622-6211
編集/市長公室広報課
☎019-613-8369(直通)
✉info@city.morioka.iwate.jp

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 一般医療の負担軽減のため、できる限りの
協力を、新型コロナワクチン接種情報)
- 2-3 健康ひろば、休日救急当番医
- 4 子育て情報ひろば、小児救急
- 5-7 イベント情報、スポーツの日
- 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、🆔 広報ID (7桁
の数字) を入力すると、記事の
詳細を見ることができます。

QRコード※をスマートフォンのカメラ
機能などを使って読み取ると、簡単
にホームページなどにアクセスでき、
記事の詳細を見ることができます。
※(株)デンソーウェーブの登録商標

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。

インフルエンザ予防接種への補助 指導予防課 ☎ 603-8307

期間中に接種を受ける場合、中学生までを対象とした補助があります。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金から差し引かれます。接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。予診票（接種券）は指定医療機関にあります。詳しくは、同課へお問い合わせください。※指定医療機関ではない医療機関もあります。必ず事前に医療機関や市ホームページなどで確認してください

📅 10月1日(出)～来年1月31日(火)
💰 1回につき2000円を補助
📞 1024312

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ば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1のとおり
☎ 電話：9月20日(火)10時から
📞 1003805

かんたん体操教室 長寿社会課 ☎ 613-8144

コンディショニングインストラクターの中田幸恵さんを講師に、かんたん体操の講話と実技をします。

📅 表2のとおり
☎ 電話・応募フォーム：9月20日(火)10時から
※関連記事 3 ページ



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
10/3(月)	10時～12時	玉山総合福祉センター（渋民字泉田）	20人
10/11(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
10/13(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
10/17(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
10/28(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	20人

表2 かんたん体操教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員※対象
10/12(水)		緑が丘地区活動センター（黒石野二）	各30人※ 65歳以上
10/19(水)	14時～15時	盛岡タカヤアリーナ（本宮五）	
10/27(木)		永井地域交流活性化センター（永井23）	

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：9月18日(日)10時から
📞 1003805

期日	時間	教室名	定員	費用
10/6(木)		リフレッシュ体操教室	各10人	各500円※
10/13(木)	10時半～11時半	簡単コロコロつどりん体操教室		
10/20(木)		やさしいエアロビクス		
10/28(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

ゆるフィット運動クラス 健康増進課 ☎ 603-8305

簡単かつ小さな動きで体を整え、楽に動ける体を作ります。参加者にはMORIÖ- J ポイントがつきます。

📅 10月6日～11月24日、木曜、全6回、10時～11時45分
📍 高松地区保健センター（上田宇毛無森）
👤 15人※64歳以下
☎ 電話・応募フォーム：9月21日(火)10時から
📞 1022896

いつでも！どこでも！ お手軽ウォーキング 健康増進課 ☎ 603-8306

見晴らしのいい景観スポットなどを紹介しながら歩きます。参加者にはMORIÖ- J ポイントがつきます。タオルと飲み物持参。

📅 10月12日(火)10時～12時
📍 集合は下太田老人福祉センター（下太田榊） 👤 15人
☎ 電話：9月21日(火)10時から
📞 1006489

家族介護者リフレッシュ交流会

浅岸和敬荘地域包括支援センター ☎ 622-1711

手作りピザ体験などで交流します。

📅 10月13日(木)9時半～11時半
📍 ゆいっこ米内村（上米内中居）
👤 10人※対象について詳しくは、お問い合わせください
📍 都南老人福祉センター（湯沢一）
👤 15人※60歳以上
☎ 電話：9月20日(火)10時から

おたっしや健康塾 健康保険課 ☎ 626-7527

レインボー健康体操や、栄養に関する講話。

📅 10月19日(火)・25日(火)・11月1日(火)、全3回、13時半～14時半
📍 松園地区活動センター（西松園二）
👤 5人
☎ 電話：9月22日(木)9時半から

もりおか健康フェスタ 健康増進課 ☎ 603-8305 ☎ 603-8309

☎ 電話・申し込みフォーム：10月5日(火)10時から 📞 1040613

①アーケードウォーキング
正しい歩き方を意識しながらウォーキングします。参加者にはMORIÖ- J ポイントがつきます。タオルと飲み物持参。

📅 10月26日(火)10時～11時半
📍 集合はプラザおでつて（中の橋通一） 👤 15人
②こころの健康づくり講演会
岩手医科大内丸メディカルセンター睡眠医療科の西島嗣生教授による「昼間の不調、気づかない睡眠中の出来事が原因かも」と題した講演。

📅 10月26日(火)13時～14時半
📍 プラザおでつて（中ノ橋通一）
👤 100人

■食生活改善推進員による減塩コーナー
減塩に関するクイズに挑戦した人に、景品やレシビをプレゼントします。

📅 10月26日(火)10時～12時
📍 有町商店街周辺（有町）

すてきなキッチン♪栄養教室 健康増進課 ☎ 603-8305

コレステロールや中性脂肪が気になる人が賢く油脂を取る方法や、効果的な食事について学びます。

📅 10月27日(木)10時～11時30分
📍 市保健所（神明町） 👤 10人
☎ 電話：10月13日(木)10時から

📞 1024017

大人のリズム遊び教室

都南老人福祉センター ☎ 638-1122
音楽に合わせたリズム遊びで脳を活性化し、楽しく認知症予防。

📅 10月27日(木)10時半～11時半
📍 都南老人福祉センター（湯沢一）
👤 15人※60歳以上
☎ 電話：9月18日(日)10時から

介護予防ヨガ教室 長寿社会課 ☎ 603-8003

ヨガの動きを取り入れた体操で体を動かします。タオルと飲み物持参。

📅 11月1日～来年3月14日、火曜、全19回、13時半～15時
📍 乙部老人福祉センター（乙部28）
👤 20人※60歳以上
☎ 電話：9月22日(木)10時から
📞 1039055

介護予防太極拳教室 長寿社会課 ☎ 603-8003

太極拳の動きを取り入れた体操で体を動かします。上履きとタオル、飲み物持参。

📅 11月2日～来年3月22日、水曜、全19回、10時～11時半
📍 山岸老人福祉センター（下米内二）
👤 20人※60歳以上
☎ 電話：9月22日(木)14時から
📞 1039057

自死遺族公開講座 県精神保健福祉センター ☎ 629-9617

①自死遺族へのケアに関する講演会と②自死遺族同士の交流会を開催します。

📅 9月30日(金)13時半～16時15分
📍 エスポワールいわて（中央通一）
👤 80人程度※①自死遺族支援者と一般参加者はオンラインのみ②自死遺族のみ
☎ 電話：9月28日(火)17時まで

統合失調症家族教室 県精神保健福祉センター ☎ 629-9617

📅 10月6日、11月10日、12月8日、来年1月12日、2月2日、木曜、全5回、13時半～15時半
📍 県福祉総合相談センター（本町通三）
👤 10人程度※統合失調症の人の家族
☎ 電話：9月20日(火)9時から

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～	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
9/19(月)	📍 内	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
	📍 内	加賀野消化器内科・内科クリニック	天神町11-8	604-1123
	📍 外	渋民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	📍 外	向中野クリニック	向中野五丁目29-1	613-2227
	📍 小	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	📍 歯	みどりが丘歯科クリニック	緑が丘三丁目4-36	663-5313
	📍 薬	かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
	📍 薬	天神町薬局	天神町8-24	681-2441
	📍 薬	調剤薬局ソルハドラッグ盛岡向中野店	向中野五丁目29-38	656-5260
	📍 薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
9/23(金)	📍 内	あさくらクリニック	茶畑一丁目8-2	621-3322
	📍 内	盛岡さくらクリニック	みたけ四丁目36-32	645-3939
	📍 外	たかしクリニック	好摩字夏間木70-190	682-0201
	📍 小	中村こどもクリニック	東仙北一丁目3-7	635-5110
	📍 歯	きたがわ歯科クリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	📍 薬	ソレイユ調剤薬局	茶畑一丁目8-20	652-2822
	📍 薬	オアシス薬局	みたけ四丁目36-33	681-1034
	📍 薬	エメラルド薬局仙北店	東仙北一丁目3-48	656-5331
	📍 内	田中循環器内科クリニック	上厨川字杉原50-48	646-0369
	📍 外	わたなべ内科・脳神経内科クリニック	永井22-29-6	632-1320
9/25(日)	📍 内	三本柳かんのクリニック	高松三丁目9-8	605-1117
	📍 外	杜のこどもクリニック	三本柳23-10-5	638-7070
	📍 歯	小笠原歯科医院	向中野三丁目10-6	631-1160
	📍 薬	すばる永井薬局	清水町6-28	623-7227
	📍 薬	リリィ薬局高松店	永井22-3-128	614-0025
	📍 薬	フロンティア薬局盛岡店	高松三丁目9-10	681-3117
	📍 薬	リーフ薬局	中太田泉田66-11	656-2400
	📍 薬		向中野三丁目10-10	656-5877
	📍 薬			
	📍 薬			

9月18日(日)の休日救急当番医・薬局は9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から利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
10/2(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/9(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
10/16(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
10/23(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
10/30(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

広告

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野 消化器内科・内科クリニック

院長 加藤 隆雄

診療時間

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!

岩手県小 岩手県小 岩手県小 岩手県小 岩手県小 岩手県小 岩手県小

盛岡市天神町11-8 花月堂 当院

TEL 019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

■市の推計人口（8月1日現在）

28万6366人（男：13万5215人、女：15万1151人）【対前月比】220人減

【世帯数】13万2459世帯 📞 企画調整課 ☎ 613-8397 📞 1019915

今月の体操シリーズ vol.10

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

歩きやすくなる 「膝の上げ下げ運動」

効果

・脚が真っすぐになる

・股関節のつまり感を解消

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

①横向きに寝て、背骨が真っすぐになるように、腰と頭の下にタオルを入れる。

②膝を曲げ、上側の手は腰に添える。息を吐きながら、上側の膝を開くように、お尻と同じ位の高さに上げる

③②を骨盤や背中が動かないように20回程度繰り返す。反対側を向いて同じように膝を動かす

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

📞 健康増進課 ☎ 603-8305

もりおか健康21プランシリーズ 健康増進課 ☎ 603-8305

普段の生活にプラス10分の運動を

普段の生活から体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。毎日の生活に体を元気に動かすプラス10分の運動を取り入れてみませんか。

プラス10分運動の例

1つ前のバス停で下りて歩く

1日2回のラジオ体操

動画などを見ながら自宅で運動

お手軽ウォーキングで心と体の健康づくりを応援！

市は、皆さんの健康づくりを応援するために、健康づくり教室を開催しています。その中で、例年開催しているウォーキング教室で作成した地区ごとのマップを市ホームページで公開しています。そのマップを使って、まずは手軽なプラス10分から、ウォーキングをしてみましょう。

ウォーキング時の姿勢をチェック！

腕を大きく振る 視線は前に

少し歩幅を大きく 背筋を伸ばして顎を引く

前足を伸ばしてかかとから着地 肘は直角に曲げ、歩くときは、後ろに引き上げる

爪先で地面を蹴り出す

だんだん暑さが和らぐ季節になってきました。ウォーキングをする時に、お住まいの近くのコースをマップで探してみてください▼

★新しい生活様式における身体活動のポイント

① 屋外では、人と距離をとり、他の人が触れた場所に触らない

② 動画やテレビ、ラジオを使って、家の中でも体を動かす

③ 30分に3分、少なくとも1時間で5分程度は立ち上がって体を動かす

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。

親子向け 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。

🕒 9月21日(木)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

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。

🕒 10月11日(火)・25日(火)、10時～11時半

👤 市保健所(神明町)

👤 各10組※令和4年6月生まれの子と初めて子育てしている母親

📞 電話：9月27日(火)14時から

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見学。

🕒 10月30日(日)、10時～12時と13時半～15時半

👤 市保健所(神明町) 🧑‍🍼 各13組

※来年2月に出産予定の初妊婦と夫

📞 電話：10月21日(金)14時から

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」と題して、食生活コンサルタントの下田由美子さんが講演。開催場所など詳しくは、お問い合わせください。

🕒 11月22日(火)10時～11時半

👤 40人※妊婦、1歳～就学前の子を持つ母

💰 50円

📞 電話：10月5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

▶にこにこルーム

保育士と一緒に親子の触れ合い遊びや体操などを楽しみます。

🕒 9月22日(木)10時～11時半

👤 都南公民館(永井24)

👤 1～3歳の子と保護者

▶びびよルーム

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。

🕒 10月4日(火)10時～11時半

👤 高松地区保健センター(上田字毛無森) 🧑‍🍼 0歳の子と保護者

パパ・ママ & ベビーヨガ教室

たますぼ ☎ 080-6424-0769

赤ちゃんとのスキンシップを通じて信頼関係を深めます。対象など詳しくは、お問い合わせください。

🕒 9月30日(金)10時～11時

📞 電話：随時受け付け

赤ちゃんヨガ教室

飯岡地区公民館 ☎ 637-2270

赤ちゃんとのスキンシップをとりながら心と体をヨガでリフレッシュ。対象など詳しくは、お問い合わせください。

🕒 10月7日(金)・14日(金)、全2回、10時半～11時半

👤 首が据わった3カ月～10カ月の子と保護者

📞 電話：9月27日(火)9時から

まつスポのイベント

まつぞのスポーツクラブ ☎ 663-9280

①ボール遊び教室②ママとベビーのハッピータイム③親子ペイント教室

内容や開催時間・回数、申込期間など詳しくは、お問い合わせください。

🕒 ①10月3日～31日、月曜と10月5日～26日、水曜②10月5日(火)・19日(火)と10月17日(月)・24日(月)③10月26日(火)

👤 ①4歳～6歳の就学前の子②

③首が据わった3カ月～24カ月の子と保護者

📞 同クラブホームページ



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

■シングルマザーエンパワーメント講座

生活に必要なスキルや制度の活用、貯金の方法などをオンラインで学びます。

🕒 10月23日・11月6日・20日、日曜、全3回、10時～12時

👤 15人※シングルマザー

📞 応募フォーム：9月20日(火)12時から

📞 1017594



盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1 ☎622-2258

✉kouza-morigeki@mca.jp

■まちしり隊おとな組珈琲あ〜と倶楽部・秋

茶畑周辺を歩き、街の魅力を再発見し、最後にコーヒーをいただきます。

🕒 10月13日(火)9時半～11時半

👤 12人 💰 600円

📞 窓口・電話：9月29日(木)10時から

■演劇基礎講座

演劇での表現の楽しさや舞台づくりの基礎などを学びます。

🕒 11月20日(日)～来年3月5日(日)、全25回

👤 10人※高校生以上

💰 高校生3000円、大学生以上5000円

📞 窓口・電話・メール：9月20日(火)10時～10月30日(日)21時半

📞 1040681

キャラホール・都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1 ☎637-6611

✉kouza-kyara@mca.jp

■キャラホール童謡唱歌を歌う会

童謡・唱歌を歌う団体の合唱発表。

🕒 9月19日(月)13時半から

■笑顔をつなごう～三鉄で行く震災学習列車～

被害や復興の状況を学びます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📞 電話：9月21日(火)10時から

■すわってエクササイズ教室

🕒 10月21日(金)8時半～17時

📞 メール・往復はがき：10月7日(金)必着

📞 1030081

■パートナーを考える

これからの暮らしとお金

将来のお金の不安を解消する家計管理の方法を学びます。

🕒 10月22日(土)10時～12時

👤 10組※新婚の夫婦など

📞 メール：9月24日(土)10時から

■ザ・キングズ・シンガーズ

クリスマスコンサート

男声アカペラグループによる4年ぶりの来日公演。

🕒 12月11日(日)15時～17時

💰 全席指定。一般4500円、U-25

チケット1500円※当日各500円増

📞 9月22日(火)から同ホールのほか、市内プレイガイドで発売

姫神ホール・渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55 ☎683-2354

■IBCラジオ公開録音 歌って！

笑って!!民謡まわり舞台

実りの秋を郷土の歌で祝う毎年恒例の民謡の祭典。

🕒 10月15日(土)13時半～15時半

📞 9月28日(火)から市内各ホール

などで整理券を配布

■大人のクラフト教室

玉山地域のほうき草を使ってミニほうきを作ります。

🕒 10月19日(火)9時～12時

👤 6人※18歳以上

📞 窓口・電話：9月21日(火)10時から

■姫神シネマ「キネマの神様」上映

🕒 11月13日(日)13時～15時10分

💰 全席指定。前売り500円、当日700円

📞 9月22日(火)9時から同ホールのほか、市民文化ホール(盛岡駅西通二)、盛岡劇場、キャラホールで発売

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60 ☎652-8855

■さわやかピラティス教室

🕒 10月14日～11月4日、金曜、全3回、10時～11時

👤 10人※18歳以上

💰 2211円

📞 電話：9月21日(火)10時から

■すわってエクササイズ教室

🕒 10月14日(金)14時10分～15時10分

👤 20人

💰 550円

📞 電話：9月21日(火)10時から

■すくすくキッズ体操教室

対象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。

🕒 ①10月24日～12月5日、月曜、全6回、14時半～16時②10月27

日～12月8日、木曜、全6回、10時

～11時③10月28日～12月9日、

金曜、全6回、14時半～16時

📞 10月2日(日)必着

📞 1024186

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1 ☎634-0450

■水球教室

🕒 9月16日～30日、火・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

👤 小・中・高校生

💰 月8回コース5500円、月4回コース3300円

📞 窓口・電話：随時受け付け

盛岡タカヤアリーナ

☎020-0866 本宮五丁目4-1 ☎658-1212

■卓球教室

🕒 10月11日(火)・17日(月)・31日(月)・11月8日(火)・14日(月)、全5回、10時～12時

👤 32人※18歳以上

💰 3300円

📞 電話：9月21日(火)11時から

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12 ☎654-6801

■秋のZUMBA

ラテン系リズムの音楽に合わせて楽しく体を動かします。

🕒 10月11日～12月27日、火曜、全6回、11時半～12時半

👤 20人

💰 4620円

📞 電話：9月18日(日)10時から

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12 ☎635-9600

表1のとおり講座を開催します。

📞 電話

表1 サンライフ盛岡の講座内容など

講座名	日時	定員	内容(費用)	申し込み
ボルドブラ de 美姿勢	10/7(金)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)	9/21(火)10時から
ステキにマールアート	10/8(土)13時～16時	8人	ハロウィンにちなんだ魔女のオリジナル作り。(2500円)	9/24(土)10時から
秋のしらべはじめての和音	10/28(金)13時半～15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音(かずね)」で演奏。(500円)	9/20(火)10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

(上田四※上田公民館内)

☎661-4343

■おはなしのじかん

🕒 9月24日(土)11時～11時20分

は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上

■おはなしころこ

🕒 10月14日(金)10時20分～11時

は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子と保護者

👤 高松地区保健センター(上田字毛無森)

都南図書館(永井24)

☎637-3636

📞 開始20分前から受け付け

■おとぎのへや(♥)

🕒 毎週土曜、14時半～15時

👤 5組

■だっこのおはなし会

🕒 9月27日(火)10時45分～11時10分

👤 10組※4カ月～1歳半の子と保護者

👤 10組※0歳～2歳の子と保護者

■おはなしのじかん

🕒 10月5日(火)11時～11時25分

👤 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(♥)

🕒 10月12日(火)15時半～16時

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366

■すみっこおはなし会

🕒 9月18日(日)11時～11時半

👤 小学生以下の子と保護者

上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会

■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～

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

当番病院一覧	
中央	県立中央病院
上田一丁目4-1	☎653-1151
日赤	盛岡赤十字病院
三本柳6-1-1	☎637-3111
国立	国立病院機構盛岡医療センター
青山一丁目25-1	☎647-2195

※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

🏠 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。(3ページ参照)

※受診の際は、医療費とは別に定額負担料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

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。

■**環境講座**
ミツバチと水辺の植物の生態を学
び、環境について考えます。
🕒 10月22日(土)・29日(土)、全2回、
10時～11時半 🧑 40人
📍 往復はがき・ファクス・応募フォ
ーム:10月4日㊦必着
📞 1033316

■**もりおかの残像～「鳥の眼」「虫
の眼」で見るミニ盛岡の歴史～**
「石割桜」などをテーマにした地
域の歴史についての講演。
🕒 10月22日(土)13時半～15時
🧑 30人
📍 往復はがき・ファクス・応募フォ
ーム・メール:10月12日㊦必着
📞 1040677

■**もりおかミドルアカデミー**
「ゆとり」や「趣味」に関する話題
について学びます。時間など詳しく
は、市ホームページをご覧ください。
🕒 10月29日(土)・30日(日)・11月5
日(土)・10日(木)、全4回
🧑 12人※40～64歳
📍 往復はがき・ファクス:10月5日
(木)必着 📞 1031919

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■**歴史講座「明日を生きた女性たち」**
明治～昭和の時代社会を見つめ、
活動した3人の女性を紹介します。
🕒 10月22日～11月5日、土曜、全
3回、13時半～15時半
🧑 30人 📄 500円
📍 往復はがき:10月11日㊦必着

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■**土日で学ぶ!エクセル基礎から
応用編**
🕒 10月15日(土)・16日(日)、全2回、
10時～16時
🧑 10人 📄 4298円
📍 電話:9月28日㊦10時から
■**西部地区あんしん地域づくり連
携講座**
特殊詐欺やサイバー犯罪などの手
口を知り、対策について学びます。
🕒 10月18日㊦15時～16時半
🧑 50人
📍 電話:9月21日㊦10時から
■**初心者のための英会話講座**
🕒 10月18日～11月22日、火曜、
全6回、10時～12時
🧑 10人 📄 1000円

☎ 電話:9月29日(木)10時から
■**手芸講座**
クラフトバンドを使ってカゴバッグ
を作ります。
🕒 10月19日(木)・26日(木)、全2回、
13時半～16時
🧑 16人 📄 2000円
📍 往復はがき:9月27日㊦必着

松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

■**防災学習～被災地を巡って～** 📍
自主防災についての講座のほか、
釜石市で観光ガイドの説明を聞き、
防災について考えます。
🕒 10月21日(金)10時～12時と28
日(金)9時15分～16時半、全2回
📍 28日は釜石市※集合・解散は
同公民館
🧑 14人 📄 500円
📍 往復はがき:10月6日㊦必着
📞 1040494

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■**ミニチュア箱庭づくり教室**
身近な自然の素材を使ってミニ箱
庭を作ります。
🕒 10月14日(金)10時～12時
🧑 10人 📄 500円
📍 電話:9月28日㊦10時から

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～蒸ノ湯温泉・
森林セラピーロードを歩く～** 📍
秋の八幡平でゆっくり癒しの森を
楽しみます。
🕒 10月13日(木)8時45分～16時半
📍 鹿角市八幡平(秋田県)※集合・
解散は同公民館
🧑 10人※18歳以上 📄 756円
📍 往復はがき:9月28日㊦必着
📞 1040611

薮川地区公民館

☎028-2711 薮川字外山27-7
☎681-5111

■**スマホ教室**
スマートフォンの基本操作と活用
方法を学びます。
🕒 10月20日(木)、10時～11時半・
13時～14時半 🧑 各4人

☎ 電話:9月20日㊦10時から

区界高原少年自然の家

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

■**秋の親子キャンプ**
自然散策や星空観察、水晶探し、
自然素材を生かした創作活動。
🕒 10月22日(土)9時～23日(日)12時
🧑 10組※小・中学生とその家族
📄 1人3000円
📍 メール・ファクス・はがき:10月
6日㊦必着 📞 1026533

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**
ロアルド・ダール作『チョコレート
工場の秘密』(評論社)
🕒 10月26日㊦10時～12時
📍 上田公民館(上田四)

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■**秋の音楽鑑賞会**
シンフォニエッタ盛岡・カルテット
メンバーによる演奏会。
🕒 11月3日(木)14時～15時 🧑 50人
📍 往復はがき:10月14日(金)必着
📞 1029456

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■**秋の生家公開**
🕒 9月24日(土)～10月30日(日)
📄 入館料が必要 📞 1020676
▶**秋の生家・庭園案内**
🕒 10月29日(土)13時半～14時半
🧑 10人
📍 電話:10月15日(土)10時から

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■**台湾で活躍した岩手県人**
(一財)新渡戸基金の藤井茂理事
長による講座。
🕒 10月2日(日)10時半～11時半
🧑 20人
📍 電話:9月19日(月)10時から
📞 1028177

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■**企画展「盛岡の縄文文化～縄文
人の石細工～」**
市内で発掘された石製品から、縄
文文化について紹介します。
🕒 10月1日(土)～来年1月22日(日)
📄 入館料が必要 📞 1009438

子ども科学館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷13-1
☎634-1171

■**ホリデーサイエンス「さわる」**
🕒 10月1日～29日の土曜と23日
(日)、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時から整理券を配布
■**ワークショップ「ペットボトル空気砲」**
🕒 10月1日～30日の土・日曜と祝
日、14時半～16時
🧑 各24人 📄 150円
■**ナイトミュージアム「星を見る会」**
🕒 10月1日(土)18時半～19時半
🧑 30人
📍 電話:9月18日(日)9時から
■**チャレンジサイエンス**
岩手大の先生との実験工作。
🕒 10月2日(日)・9日(日)・10日(月)・
16日(日)・30日(日)、9時50分～・10
時50分～※各回30分程度
🧑 各17人※10日は各4組
📍 当日9時から整理券を配布

■**プラネタリウムコンサート 月・空・星**
「草木言問う」によるコンサート。
🕒 10月29日(土)17時半～18時
🧑 150人
📄 中学生以下200円、高校生以
上500円
📍 窓口・電話:9月19日(月)9時から

動物愛護フェスティバル

生活衛生課 ☎603-8310

犬・猫の譲渡会やマイクロチップの
無料装着などをします。
🕒 9月23日(金)10時～12時
📍 馬っこパーク・いわて(滝沢市)
📞 1036227

もりおか郷土芸能フェスティバル

歴史文化課 ☎639-9067
市内10団体が演舞を披露します。
🕒 9月25日(日)10時～16時
📍 キャラホール(永井24)
📄 前売り800円、当日1000円※
中学生以下は無料
📍 市内プレイガイドで発売中

📞 1024055

潜在保育士の保育体験

子育てあんしん課 ☎613-8348

保育士資格はあるが現在保育施設
で働いていない人の保育体験をし
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。
🕒 ①事前オリエンテーション:9
月29日(木)か30日(金)、10時～11時
②保育体験:10月3日(月)～7日(金)
の連続する2日間、9時半～14時
📍 ①市保健所(神明町)②市内保
育所 📄 200円
🕒 9月22日(木)17時まで
📞 1024377

環境学習講座

環境企画課 ☎626-3754

もりおか近郊自然歩道太田葉師コ
ースを散策します。
🕒 10月7日(金)9時～12時
🧑 20人 📄 28円
📍 電話・応募フォーム:9
月28日(木)12時まで

男性の育休・子育て応援セミナー

男女共同参画推進室 ☎626-7525

東京大の人気講師による、家事や
育児への考え方が変わるセミナー。
🕒 10月7日(金)13時半～15時半
📍 プラザおでって(中ノ橋通一)
🧑 150人
📍 応募フォーム:9月28日㊦まで
📞 1040721

スポーツの日 スポーツにチャレンジ!

教室名(費用)	時間	対象
◆市立総合プール(本宮五) ☎634-0450		
泳力検定会★	9時～11時	—
スイムチャレンジ★	10時半～13時	—
ジュニアダンス(ズンパ)	10時～11時	小学生
地域農家野菜や軽食の販売	10時～16時	—
ステップエクササイズ	11時15分～12時15分	16歳以上
水中射的	14時半～15時	—
水球の当て	14時半～15時	—
◆みちのこカ・コーラボトリングリンク(本宮五) ☎601-5001		
アイスホッケー体験会★	10時～12時	60人※4歳～中学生
カーリング体験会★	10時～11時半 13時～14時半	各16人※小学生～60歳
◆盛岡体育館(上田三) ☎652-8855		
すくすくキッズ体操体験教室★	10時～11時	15組※2歳6カ月～年少 の子と保護者
ボクシング体験教室★	10時～12時	小学生以上※小学生は保 護者同伴
キックボクシング体験教室★	10時～15時	小学生以上※小学生は保 護者同伴
eスポーツ体験イベント	10時～16時	小学生以下は保護者同伴
ポッチャ・スラックライン体験		18歳以上
自律神経無料測定会		中学生以上
体組成BOCA(ボカ) 無料測定		
弓道場(加賀野四) ☎654-6801		
弓道体験会★	10時～15時	15人※小学6年生以上

もりおか味と工芸展

ものづくり推進課内、もりおか味と
工芸展実行委員会 ☎626-7538

盛岡の特産品を集めた物産展。
🕒 9月22日(木)～26日(月)、10時～
19時※26日は17時まで
📍 カワトフ(菜園一)
📞 1020860

盛岡手づくり村工房まつり

盛岡手づくり村工房まつり
実行委員会 ☎691-7007

内容など詳しくは、市ホームペー
ジをご覧ください。
🕒 10月1日(土)・2日(日)、10時～16
時※2日は15時まで
📍 盛岡手づくり村(繋字尾入野)
📞 1040652

盛岡中央消防署防災フェア

盛岡中央消防署 ☎626-7303

盛岡中央消防署で防火・防災の展
示や体験会をします。※雨天中止
🕒 10月2日(日)10時～14時
📍 盛岡中央消防署(盛岡 駅西通一)

ガーデニング講座

Green Fields ☎090-6255-6790

花壇の手入れなどに関する講座と
ブーケ作りをします。場所など詳しく
は、お問い合わせください。
🕒 10月3日(月)10時から
🧑 20人 📄 500円
📍 9月30日(金)16時まで

ジュニアスポーツ医・科学セミナー
スポーツ少年団指導者研修会
(公財)市スポーツ協会 ☎601-5700

女性ジュニアスリートの指導法
を学びます。詳しくは、市ホームペ
ージをご覧ください。
🕒 10月17日(月)19時～20時半
📍 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
🧑 30人
📍 9月20日㊦10時から
📞 1032301

展覧会「Mute」

岩手未来機構 ☎613-7781

歴史ある建物と芸術のコラボレー
ションを楽しめます。
🕒 9月17日(土)～30日(金)
📍 旧石井県令邸(清水町)、徳清
(仙北一)
📄 1100円※2会場共通券

いわてリハビリテーションフォーラム

いわてリハビリテーションセンター
☎692-5800

高齢者や障がい者の自動車運転に
ついての講演・トークセッション。
🕒 10月1日(土)13時～16時

盛岡でクライミングワールドカップ開催!

スポーツクライミングの世界
トップクラスの選手が、国内外か
ら150人集まります。観覧の申し
込みなど詳しくは、市ホームペ
ージをご覧ください。

10/20(木)
～22(土)

📍 県営運動公園
(みたけー)
📄 スポーツツーリズム推進室
☎603-8009
📞 1040043

10月10日(月)に、体育施設の無料開放と各教室・体験会を表2のとおり開催します。詳しくは、同課が各施設に問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。 📄 スポーツ推進課☎603-8013 📞 1016435

教室名(費用)	時間	対象
◆いわぎんスタジアム(永井8) ☎632-3344		
ラグビー体験会・ タグラグビーフェスティバル★	9時～11時	100人※小学1年生～中 学3年生
市立武道館(住吉町) ☎654-6801		
わくわくキッズランド★	9時半～10時半	10人※年中・年長
スラックラインチャレンジ★	9時半～10時半	15人※小学生
杖道初心者体験会★	9時半～11時半	20人※小学生以上
スポーツチャンバラ体験会★	11時～12時	20人※小学生以上
パラスポーツ体験会★	14時～15時半	30人※小学生以上
なぎなた初心者体験会★	14時～15時半	20人※小学生以上
お菓子無料配布	各体験会の受付時に 配布	中学生以下
◆太田テニスコート(上太田穴口) ☎658-0113		
盛岡アーチェリーフェスティバル	10時～13時	小学5年生～70歳
パラテニス講習会★	13時～15時半	10人程度 ※障がいのある人
◆綱取スポーツセンター(浅岸字綱取) ☎651-9178		
家族ソフトテニス大会 (1組1000円)★	8時～15時	夫婦・親子・きょうだいの ペア
初心者ソフトテニス教室★	9時～12時	小学生以上
★事前申し込みが必要		
◆の施設のほか、盛岡タカヤアリーナ(本宮五)と波民運動公園総合体育館(川崎字川崎)のトレーニング室は無料開放します※事前申し込みの要否は、各施設にお問い合わせください		

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

募集

市民企画講座

中央公民館
☎654-5366 ファクス653-3505

公民館で開催する芸術・文化や生きがいづくりの活動推進に関連する講座の企画を募集します。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

個人またはNPO、町内会などの団体

同公民館に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申請書類を☎020-0013愛宕町14-1中央公民館へ郵送または持参。ファクスでも受け付けます。受付期間は9月21日(火)～10月14日(金)。郵送は10月14日必着。ファクス・持参は同日17時まで

ID 1035680

社会人ボランティア

子ども科学館 ☎634-1171
✉ kokabou@goto.co.jp

同科学館展示室で、体験支援活動をするボランティアを募集します。任期は令和5年4月からです。

10人程度※次の全てに該当する人①令和4年4月1日時点で18歳以上②10月から来年3月までに開催される、月1回の研修会に参加できる

往復はがき・メール：住所と名前（ふりがな）、生年月日、志望理由を記入し、☎020-0866本宮字蛇屋敷13-1子ども科学館社会人ボランティア募集係へ送付。募集期間は9月17日(土)～30日(金)

お知らせ

入札参加資格者の登録

契約検査課 ☎626-7516

市と市上下水道局は表1のとおり、入札に参加を希望する業者の追加登録申請を受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

盛岡広域市町競争入札参加資格申請受付システムに登録した上で、必要書類を☎141-8672（住所不要）(株)日立システムズ内 盛岡広域入札参加資格受付センターに郵送。登録・書類提出ともに9月30日(金)～10月31日(月)必着

表1 登録申請を受け付ける契約の種類と資格の有効期間

契約の種類	資格の有効期間
【追加提出年】令和4年度に参加資格を得た業者は提出不要 ○建設工事 ○建設関連業務委託 ○物品の買い入れ、製造の請負 ○建設関連業務以外の業務委託 ○その他（売り払い、借り入れなど）の契約	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日

ID 1008592（工事・コンサル）
1008593（物品）

盛岡広域都市計画案の縦覧など

市街地整備課 ☎639-9061

盛岡広域都市計画第一種市街地再開発事業の変更案を縦覧し、説明会を開催します。意見のある人は意見書を提出できます。提出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

縦覧：10月3日(月)～10月17日(月)、9時～17時 説明会：9月30日(金)18時半から

縦覧場所：市役所都南分庁舎2階同課 説明会：プラザおでつて（中ノ橋通一）

ID 1040689

敬老の日 プレゼントの贈呈

ゆびあす ☎662-1414

プールまたは浴場を利用する人に健康衛生グッズをプレゼントします。

9月19日(月)

100人※65歳以上

ID 1036281

わんわんセミナー

生活衛生課 ☎603-8310

①飼い方教室（座学）②しつけ方教室（実技）

①10月15日(土)9時半～12時半
②10月16日(日)9時～12時半

①高松地区保健センター（上田字毛無森）②中央公園ドッグラン（本宮字蛇屋敷）※雨天時はこがねパーク高松（上田字毛無森）

①25人②12組※②は①を受講した人と、市に登録し、狂犬病と混合ワクチン接種済みの犬。また他の犬や人に危害を加えないようにできること

電話・応募フォーム：9月30日(金)17時半まで※定員を超えた場合は抽選 ID 1001659

秋の全国交通安全運動

くらしの安全課 ☎603-8008

9月21日(火)から30日(金)までの期間、「知らせ合う 早めのライトと 反射材」をスローガンに、秋の全国交通安全運動が始まります。また、30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。夕暮れ時や夜間外出時は、明るい色の服や反射材用品を身に着け、交通事故を防止しましょう。 ID 1001109

国民年金保険料は納付期限までに納付を

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
盛岡年金事務所 ☎623-6211
医療助成年金課 ☎626-7529

国民年金保険料の納付期限は翌月末までです。納付書により金融機関や郵便局、コンビニで納めることができます。また、口座振替やクレジットカードも利用できます。保険料の納付が経済的に困難な場合には、保険料が免除や猶予される制度もあります。未納のままにせず、お早めに申請窓口にご相談してください。 ID 1003597

ハロウィンジャンボ宝くじ販売

県市町村振興協会 ☎651-3461

宝くじの収益金は、県内市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。宝くじは市内で買ひましょう。

販売期間：9月21日(火)～10月21日(金)※抽選は10月28日(金)

¥ 1枚300円



姫神岳周辺の森林整備

盛岡森林管理署 ☎663-8001

健全な森林づくりのため、姫神岳

国有林で間伐などの森林整備をしています。詳しくは、お問い合わせください。

来年2月28日(火)まで

森林所有者の皆さんへ

盛岡広域振興局林務部 ☎629-6611

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。

野生きのこの取り扱いに注意

盛岡広域振興局林務部 ☎629-6613

放射性濃度物質検査をせずに野生きのこをフリマサイトなどで販売している例があります。販売のためには必ず検査をして安全性を確認してください。詳しくは、お問い合わせください。

寄付をいただきました

■県旅館ホテル生活衛生同業組合 盛岡支部
おおたしろういちろう 太田代洋一郎支部長
ランドセル1個。ウクライナからの避難民に対する支援のため。

盛岡バスセンター開業後の
バス乗り場の変更について

10月4日(火)（予定）の盛岡バスセンター開業に伴い、10月5日(水)から図と表2のとおり、周辺のバス乗り場やバス路線が変更になります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

図 盛岡バスセンター構内イメージ

※図の赤部分では、開業後も引き続き関連工事により道路上で規制をしますので、通行時は誘導員などの指示に従ってください

交通政策課 ☎626-7519
県交通(株) ☎654-2141
県北自動車(株) ☎641-1212
ID 1040732

表2 構内発着路線の乗降所

乗り場	行き先
1	雫石、繋温泉、長岡支所・日詰駅前（長岡線）
2	松園営業所（北山線）、桜台団地、松園バスターミナル（東緑が丘線）、日詰駅前（日詰線）
3	沼宮内、盛岡大、厨川駅（中央郵便局経由）、好摩駅
4	八幡平、厨川駅（盛岡駅経由）、好摩駅
5	久慈、八戸、仙台、大船渡、釜石、花巻空港、葛巻・久慈、花輪・大館

※★のバス乗り場は残ります

各種相談			
内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	9/25(日) 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★	10/3(月)・17(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 岩手弁護士会 ☎623-5005
無料法律相談★	10/5・12・19・26 水曜、10時～15時		
全国一斉不動産無料相談会	10/1(土) 10時～16時	アイーナ4階県民プラザB（盛岡駅西通一）	全日本不動産協会 岩手県本部 ☎625-5900

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け※10月17日分は10月11日から

地球環境に配慮したインキを使用しています。