

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

No.1587

## 新型コロナウイルス感染症関連情報

### 陽性と診断された場合の流れについてお知らせします

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数の全数把握見直しに伴い、陽性と診断された場合の流れが変わります。

☎ 企画総務課 ☎ 603-8301

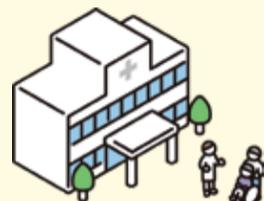
※10月4日時点の情報です

### 具合が悪くなったときは

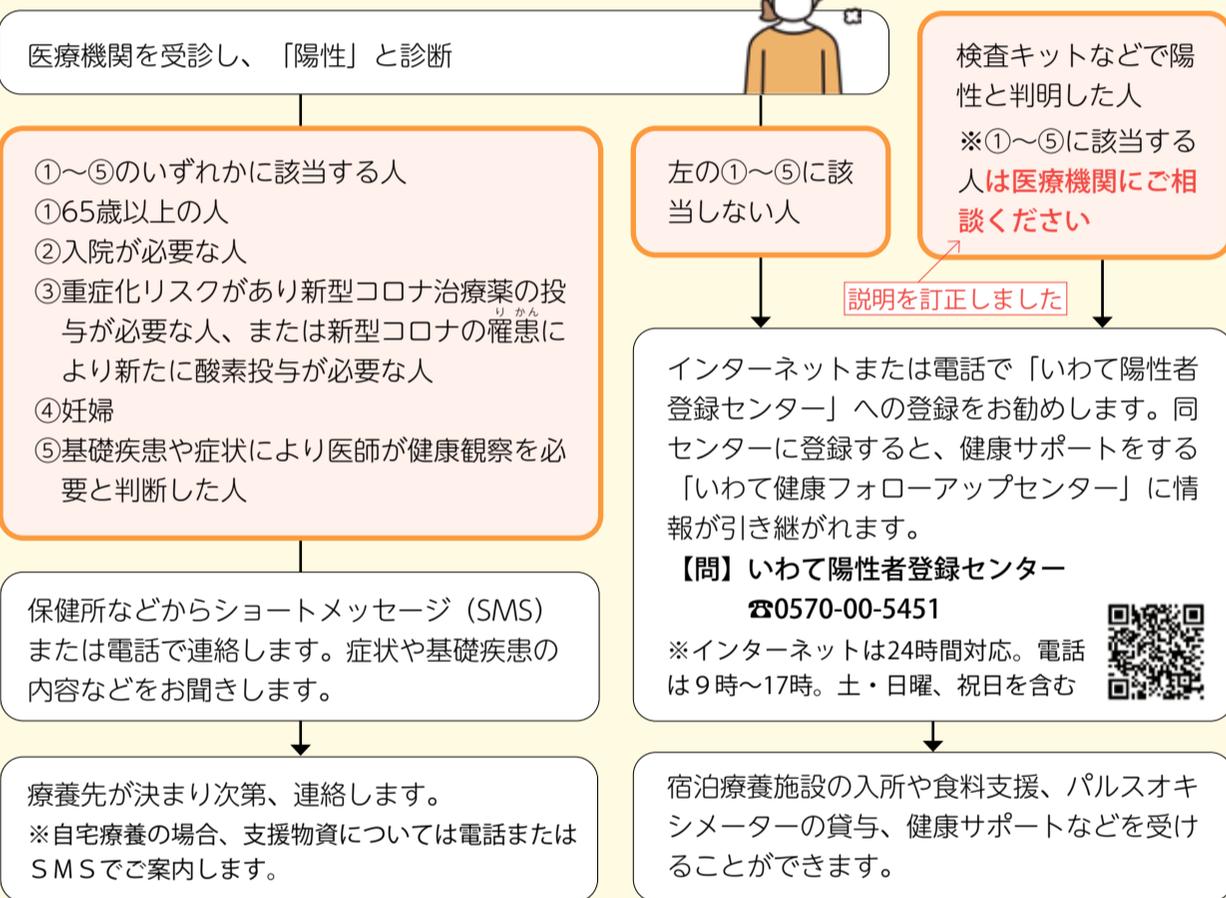
もし新型コロナウイルス感染症を疑われる症状が出たときは、必ず受診前に事前の相談が必要です。「かかりつけ医」がいる場合はかかりつけ医に、いない場合は「県受診・相談センター」へ連絡してください。

☎ 電話番号を訂正しました

受診に関する相談は「県受診・相談センター」☎651-3175へ  
※市受診・相談センターの業務は終了しました



### 対象者ごとの陽性診断後の流れ



### もし「自宅療養中」に体調が悪化した場合

「いわて健康フォローアップセンター」(24時間対応)までご連絡ください。

同センターの電話番号は、陽性と診断された際に、陽性者に個別にお知らせします。



その他、自宅待機期間や療養について詳しくは、市ホームページをご覧ください



陽性と診断された場合



濃厚接触者になった場合

### 基本的な感染対策

オミクロン株の感染予防にも、基本的な感染対策は有効です。マスクは、場面に応じて着用しましょう。また、手洗い・手指消毒、換気などの徹底を継続しましょう。三つの密(密集・密閉・密接)が重なるところは最も感染リスクが高いですが、オミクロン株は特に感染が広がりやすいため、いずれの密も避けることが重要です。

### 新型コロナワクチン接種の効果

新型コロナワクチンには、重症化や発症、感染を予防する効果が確認されています。特に、オミクロン株対応ワクチンには、オミクロン株に対する重症化予防など従来型のワクチンを上回る効果があります。また、今後の変異株に対して有効であることが期待されます。



「5歳～11歳の子どもを対象とした新型コロナワクチン接種」については、3ページを、「オミクロン株対応ワクチン接種」について詳しくは、折り込みのお知らせをご覧ください

### <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症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ください。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 陽性と診断された場合の流れについて )
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 イベント情報
- 6-7 もりおかインフォ、休日救急当番医
- 8 健康ひろば

市ホームページのトップページにある検索窓に、ID 広報ID (7桁の数字) を入力すると、記事の詳細を見ることができます。

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

# 子育て情報ひろば

## 親子向け 子育てを応援

### 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。

● 10月19日(火)・11月16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

### 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。

● 11月8日(火)・22日(火)、10時～11時半 📍 市保健所(神明町)

📍 各10組※令和4年7月生まれの子と初めて子育てしている母親

☎ 電話：10月25日(火)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見学。

● 11月27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3月に出産予定の初妊婦と夫

☎ 電話：11月18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。

● 12月1日(木)・12月8日(木)、全2回、10時～11時半

📍 都南公民館(永井24)

📍 10組※令和4年4月～6月に生まれた子と保護者 費 ¥100円

☎ 電話：11月2日(火)10時から

📞 1002663

## 親子向け 一緒に楽しもう

### 親子でふれあい遊び

#### とりょう支援センター ☎651-8580

📞 1002663

▶にこここルーム

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。

● 10月21日(金)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、11月10日(木)は都南公民館(永井24)、10時～11時半

📍 1～3歳の子と保護者

▶びよびよルーム

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。

● ①10月28日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、11月1日(火)は高松地区保健センター、10時～11時半

📍 0歳の子と保護者

## ママとベビーのハッピータイム

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

親子でピラティスとベビーダンスをします。

● ①11月2日(火)・9日(火)、全2回、13時半～14時半②11月21日(月)・28日(月)、全2回、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)

📍 各8組※首の据った3～24か月の子と保護者 費 ¥各2000円

☎ 同スポーツクラブのホームページ：①10月27日(木)まで②11月15日(火)まで

## つくてあ・そ・ぼ！

都南公民館 ☎637-6611

家で遊ぶおもちゃを親子で作ります。

● 11月9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

☎ 電話・窓口：10月19日(火)10時から

📞 1034470

## 子育てファミリー応援講座

上田公民館 ☎654-2333

親子で一緒に楽しめる体操を通して親子の触れ合いを深めます。

● 11月22日(火)・29日(火)、全2回、10時～12時 📍 同公民館(上田四)

📍 10組※令和2年6月～令和3年5月に生まれた子と保護者 費 ¥120円

☎ 往復はがき：必要事項の他、子どもの名前(ふりがな)と生年月日を記入し、☎020-0066上田四丁目1-1上田公民館に送付。11月1日(火)必着

📞 1032320

## 子ども向け わくわく体験

### ボール遊び教室

#### まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

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。

● ①11月7日～28日、月曜、全4回、15時～16時は高松地区保健センター(上田字毛無森)②11月2日～30日、水曜、全4回、15時～16時は松園地区公民館(東松園二)

📍 各8人※令和4年度に4～6歳になる子 費 各3000円

☎ 同スポーツクラブのホームページ：10月31日(月)16時まで

## 子供たちの芸術文化体験教室

いわてアートサポートセンター ☎604-9020

子どもたちが楽しく芸術文化活動に触れた成果を、来年1月28日(土)から開催される盛岡子ども芸術祭で発表します。

● 11月26日(日)～12月17日(日)、全4回、10時～11時半

📍 同公民館(愛宕町)

📍 12人※小学1年～4年生。5・6年生のきょうだいも参加できます

☎ 往復はがき・メール：11月12日(土)必着。往復はがきは必要事項を記入し、☎020-0013愛宕町14-1中央公民館へ送付

📞 1031921

## 子ども科学館へ行く！

子ども科学館 ☎634-1171

同館(本宮字蛇屋敷)では次のとおりイベントを開催します。

■星の写真展  
県内の天文サークルが撮影した、天体写真を展示します。  
● 10月30日(日)～11月27日(日)、9時～16時半

■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をします。※悪天候時は中止  
● 11月5日(土)17時半～18時半

📍 30人

☎ 電話：10月18日(火)～11月5日(土)、9時～17時

■皆既月食を見る会  
特別な天体現象「皆既月食」の仕組みを知り、観察します。※悪天候時は中止  
● 11月8日(火)18時半～19時45分

📍 30人

☎ 電話：10月26日(火)～11月6日(日)、9時～17時

■全国一斉ベビープラネタリウム  
お家の人と一緒に音楽や手遊びをしながら、星や星座、宇宙を感じる遊びをします。  
● 11月12日(土)・13日(日)、11時半～12時

📍 各160人

費 ¥各100円※別途展示室入館料が必要

☎ 開催時間内で随時受け付け

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。

● 11月12日(土)は中央公民館。その後の日時・場所は参加する活動により異なります

● ピアノ8人※小・中学生で自宅や学校で鍵盤楽器の練習ができる人、彫塑・洋画各10人※小・中学生、写真16人※小・中学生でデジタルカメラを持参できる人 費 ¥800円

☎ 電話：10月17日(月)9時半から

## わくわく盛岡チャレンジクラブ

中央公民館 ☎654-5366  
☎ chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

ストリート系ダンスや英語、ダブルタッチ、クリスマススイーツ作りに挑戦します。

● 11月26日(日)～12月17日(日)、全4回、10時～11時半

📍 同公民館(愛宕町)

📍 12人※小学1年～4年生。5・6年生のきょうだいも参加できます

☎ 往復はがき・メール：11月12日(土)必着。往復はがきは必要事項を記入し、☎020-0013愛宕町14-1中央公民館へ送付

📞 1031921

# 本とのふれあい

## 市立図書館 (上田四※上田公民館内)

☎604-1515

■おはなしのじかん  
うれし野こども図書館の皆さんによる語りと絵本の読み聞かせ。

● 10月22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

■おはなしころろ  
わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。

● 11月11日(金)10時20分～11時は1歳3か月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2か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分前から各会場で受け付け

■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  
10月25日(火)10時45分～11時10分

● 10組※4カ月～1歳半の子と保護者

● 11月9日(火)11時～11時25分

● 5組※0歳～2歳の子と保護者

● 11月9日(火)11時～11時半

● 5組※0歳～2歳の子と保護者

## 都南図書館(永井24)

☎637-3636

■おはなしのじかん  
うれし野こども図書館の皆さんによる語りと絵本の読み聞かせ。

● 10月22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

■おはなしころろ  
わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。

● 11月11日(金)10時20分～11時は1歳3か月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2か月以下の子と保護者

● 11月9日(火)11時～11時25分

● 5組※0歳～2歳の子と保護者

(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

## 中央公民館(愛宕町)

☎654-5366

■すみっこおはなし会  
おはなしボランティア「おはなしすみっこ」による、絵本の読み聞かせ会。

● 11月6日(日)・20日(日)、11時～11時半

■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。

● 11月12日(土)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。

● 10月26日(火)・11月9日(火)、10時半～11時

## 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。

● 11月16日(火)10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、各先着13組

● 11月16日(火)10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、各先着13組

● 11月16日(火)10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、各先着13組

● 11月16日(火)10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、各先着13組

● 11月16日(火)10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、各先着13組

● 11月16日(火)10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、各先着13組

● 11月16日(火)10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～

# 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

■起業応援フォーラム  
女性起業家による講演会とマーケットを開催します。定員など詳しくは、お問い合わせください。  
🕒 11月23日(木)10時半～15時  
☎ 電話・応募フォーム：  
10月18日(火)10時から



### 市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1  
☎621-5100

■MINIATURE LIFE展II  
～田中達也 見立ての世界～  
ミニチュア写真家・見立て作家、田中達也の展覧会。  
🕒 12月10日(出)～来年1月29日(日)、10時～17時  
🎫 小・中・高校生500円、一般・大学生1000円  
📍 同ホールの他、市内各プレイガイドで発売中

### 盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1  
☎622-2258

■もりげき八時の芝居小屋  
「午後9時半には外にいたい」  
「劇団ちりぢり」による公演。  
🕒 10月26日(火)・27日(水)は20時～20時40分、28日(木)は19時半～20時10分  
🎫 前売り1000円、当日1200円  
📍 窓口・電話・応募フォーム：受け付け中



■青年団「日本文学盛衰史」  
日本文学の黎明期を描く、明治の若者たちの青春群像劇。  
🕒 12月18日(日)14時～16時40分  
🎫 一般4000円、U-25チケット2000円  
📍 同劇場の他、市内プレイガイドで販売中

### 盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60  
☎652-8855

対象や費用など詳しくは、市ホー

ムページをご覧ください。  
☎ 電話：10月18日(火)10時から  
📞 ①1037074②1039844  
①ランダムに体幹トレーニング  
②すわってエクササイズ教室  
🕒 11月7日(月)10時半～11時半  
🕒 11月11日(金)14時10分～15時10分

### もりおか啄木・賢治青春館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-25  
☎604-8900

■企画展  
「戸村茂樹展～自然との対話～」  
市内在住の版画家・画家、戸村茂樹さんの水彩画・銅版画展。  
🕒 10月21日(金)～来年1月15日(日)

### 都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88  
☎638-2270

■木製・つどいの森の「尺越えイワナ」のオブジェ作り教室  
木材で30センチを超えるイワナのオブジェを作ります。  
🕒 10月27日(木)～29日(土)、9時半～15時  
👤 各4人※中学生以上  
🎫 各1500円  
☎ 電話：10月18日(火)9時から  
📞 1031130

### 外山森林公園

☎028-2711 藪川字大の平31-1  
☎681-5132

■現地集合！森のリース作り体験とお蕎麦の昼食付き  
森の素材を使いクリスマスリースを作ります。昼食では職人が作った新そばを食べます。  
🕒 11月16日(木)10時～12時半  
👤 20人  
🎫 2000円  
📍 往復はがき：11月1日(火)必着  
📞 1032646

### 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

### 中央公民館

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

■「もりおかの残像～『鳥の眼』『虫の眼』で見るミニ盛岡の歴史」展覧会  
盛岡タイムスに「もりおかの残像」を連載中の澤田昭博さんが収集する、古地図・地形図などを展示します。  
🕒 10月20日(木)～30日(日)、9時～17時  
📞 1040759  
■復興が進む田老へ行こう 📞  
防災ガイドの解説で、復興が進む田老地区(宮古市)を見学します。  
🕒 11月15日(火)9時～17時  
📍 津波遺構たろう観光ホテルなど  
※集合・解散は盛岡駅西口  
👤 12人 🎫 20円  
📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム：10月27日(木)必着  
📞 1036223  
■令和の藩校明義堂講座「北海道を守れ～盛岡藩の蝦夷地警備～」

江戸時代後期に北海道の警備を担った盛岡藩の動きを解説します。  
🕒 11月19日～12月17日、土曜、全5回、13時～15時  
👤 14人 🎫 1000円  
📍 往復はがき：11月1日(火)必着  
📞 1037773

■防災体験講座「いざという時に備えて～見る・触れる・体験する～」  
災害の特性を学び、非常時の心構えと知識を身に付ける講座。  
🕒 11月22日(火)9時45分～15時半  
📍 盛岡中央消防署(盛岡駅西通一)と県総合防災センター(矢巾町)  
👤 12人 🎫 20円  
📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム：11月1日(火)必着  
📞 1040844

■方言と向き合う  
～実践的方言学の視点～  
「方言」のもつ心理的効果を発揮させ、他地域の人とのコミュニケーション上の障害を取り除く方法を

講座名	日時	定員	内容(費用)	申し込み
オカリナの持ち方や吹き方などの基本を学び、曲の演奏を体験します。(500円)	11/8(火) 14時～15時半	10人		10/18(火) 10時から
マーブルアート de クリスマス～クリスマスベルのオーナメント～	11/12(土) 13時～16時	10人		10/22(土) 10時から
ヨガ de 温活	11/17(木) 10時～11時半	10人		10/21(金) 10時から

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。

学びます。  
🕒 11月27日(日)10時～11時半  
👤 40人  
📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム：11月2日(火)必着  
📞 1040845

### 上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1  
☎654-2333

■文学講座  
「文人を育てた『街・もりおか』」  
盛岡ゆかりの石川啄木、野村胡堂、鈴木彦次郎の作品や生き方に、岩手・盛岡がどのような影響を与えたかを、講義を通して学びます。  
🕒 11月12日～26日、土曜、全3回、13時半～15時半  
👤 30人 🎫 500円  
📍 往復はがき：11月1日(火)必着  
📞 1019356

### 西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1  
☎643-2288

定員や対象など詳しくは、お問い合わせください。  
■名作映画会  
「晩春」を上映します。  
🕒 11月5日(出)10時～12時  
☎ 電話：10月20日(木)10時から  
📞 1027050  
■西部公民館祭  
同公民館で活動するサークルによる展示や舞台発表。  
🕒 11月11日(金)～13日(日)、9時～16時※13日は15時まで。舞台発表は12日のみ  
📞 1040730  
■初心者のための川柳教室  
🕒 11月15日(火)・22日(火)、10時～12時  
☎ 電話：10月18日(火)10時から  
📞 1040776  
■誰でもかんたん!パソコンで年賀状  
🕒 11月16日(水)10時～16時

☎ 電話：10月27日(木)10時から  
📞 1040691  
■音声訳ボランティア入門  
🕒 11月17日～12月1日、木曜、全3回、13時半～15時半  
☎ 電話：10月26日(木)10時から  
📞 1040690

### 都南公民館

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

■こぎん刺しでつくる がま口のお財布  
青森県の津軽地方に伝わる刺し子の技法「こぎん刺し」の伝統模様をあしらった小銭入れを作ります。  
🕒 11月13日(日)・20日(日)、全2回、10時～12時  
👤 10人 🎫 1000円  
📍 メール・往復はがき：11月1日(火)必着  
📞 1040847

### 浜民公民館

☎028-4132 浜民字鶴塚55  
☎683-2354  
☎ kouza-himekami@mfcja.jp

■家庭料理教室 めか床づくり  
めか床を作り、漬け方やお手入れ方法を学びます。  
🕒 11月19日(出)13時半～15時  
👤 12人 🎫 1450円  
📍 メール・往復はがき：10月26日(火)必着  
📞 1037017

### 乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1  
☎696-2081

■初めての方でも安心!らくらくスマホ教室  
🕒 11月17日(木)13時半～15時半  
👤 10人  
☎ 電話：10月27日(木)10時から  
📞 1022785

### 見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50  
☎601-6735

■歩く発見!ワン・ツー  
同公民館から県対がん協会すこやか館(矢巾町)まで往復約8キロをウォーキングし、同施設を見学します。  
🕒 11月1日(火)12時半～16時半  
👤 10人 🎫 350円  
☎ 電話・窓口：10月17日(月)10時から  
📞 1040849

### 都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2  
☎637-3636

トナン アニマル ライブラリー  
■Tonan Animal Library  
動物愛護に関するパネル展示や保護犬・猫の情報提供など。  
🕒 10月27日(木)～11月9日(木)  
📞 1000831

### もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50  
☎681-2100

■モリガク作品展  
市内の小学生による盛岡の歴史と文化に関する研究や作品を展示。  
🕒 10月29日(出)～11月13日(日)  
📞 1028669  
■れきぶん講座「鎌倉時代の南部氏」  
京都芸術大学の野村朋弘准教授が『吾妻鏡』をもとに、鎌倉時代の南部氏を紹介します。  
🕒 11月6日(日)13時半～15時半  
👤 会場は24人、オンライン参加は30人  
📍 往復はがき・応募フォーム：10月24日(日)必着  
📞 1035475

### 先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2  
☎659-3338

■金田一京助遺品展  
アイヌ語研究に尽力した言語学者であり、盛岡市名誉市民第1号でもある金田一京助の遺品や著作などを展示します。  
🕒 11月1日(火)～12月25日(日)  
🎫 入館料が必要  
📞 1029795  
■文化の日無料開放  
🕒 11月3日(木)

### 盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10  
☎604-3302

■企画展「野村胡堂のてがみ」  
野村胡堂の生誕140周年に合わせ、その生涯について紹介します。  
🕒 10月18日(火)～来年2月13日(月)  
🎫 入館料が必要  
📞 1026672  
▶ギャラリートーク  
🕒 ①10月23日(日)②来年1月21日(出)、いずれも11時～11時45分  
👤 各8人  
☎ 電話：①受け付け中②来年1月7日(出)10時から  
■文化の日無料開放

🕒 11月3日(木)  
■初心者のための解読講座  
先人の手紙などから、くずし書きの文章を読み解きます。  
🕒 11月9日(木)・16日(木)、全2回、13時半～15時  
👤 10人 🎫 1000円  
☎ 電話：10月26日(木)10時から  
📞 1028926

### 原歌記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25  
☎636-1192

■企画展「原達～叔父・原敬に期待された才人～」  
東京帝大の特待生となり、正岡子規門下の俳人としても活躍した原達の生涯を紹介します。  
🕒 10月22日(出)～来年1月15日(日)  
🎫 入館料が必要  
📞 1023028  
▶ギャラリートーク  
🕒 ①11月13日(日)13時半～14時15分②12月17日(出)15時15分～16時③来年1月15日(日)13時半～14時15分  
👤 各15人  
☎ 電話：①10月30日(日)②12月3日(出)③来年1月8日(日)、いずれも10時から  
📞 1024202  
▶学芸員講座  
🕒 12月17日(出)13時半～15時  
👤 15人  
☎ 電話：12月3日(出)10時から  
📞 1025552  
■文化の日無料開放  
🕒 11月3日(木)

### 志波城古代公園

☎020-0855 上鹿妻五兵衛新田47-11  
☎658-1710

■志波城古代史のつどい  
～北東北4城柵に見る志波城～  
9世紀初めに築城された志波城、胆沢城、徳丹城、払田柵の4つの柵から志波城の役割と歴史的意義を考えます。  
🕒 11月2日(木)10時～11時半  
👤 15人  
☎ 電話：10月20日(木)13時から  
📞 1040829  
●臨時休館日のお知らせ  
🕒 11月7日(月)

■素敵なまちの映画会  
経済企画課内、「映画の街盛岡」推進事業実行委員会事務局 ☎613-8389  
「県政ニュース(昭和46年)」と「奥様は魔女」を上映。

🕒 10月26日(木)13時半～15時  
👤 20人 📍 リリオ(大通一)  
📞 当日12時から入場整理券を配布  
📞 1008146

### 私たちの作品展

私たちの作品展実行委員会事務局  
☎635-7362

市内で活躍するサークル団体が、絵画や手芸、工芸、写真などを展示。  
🕒 10月26日(木)～30日(日)、10時～16時  
📍 市民文化ホール展示ホール(盛岡駅西通二)

### まつすぼのイベント

まつすぼのスポーツクラブ ☎663-9280

■いきいき健康教室  
健康ヨガなどを体験します。  
🕒 ①10月27日(木)13時半～15時  
②11月10日(木)・24日(木)、13時半～15時  
📍 松園地区公民館(東松園二)  
👤 各16人※55歳以上  
🎫 各600円  
☎ 電話：①10月25日(火)まで②11月8日(火)まで  
📞 1040819  
■笑顔ひまわり高松教室  
太極拳やポッチャリなどを体験します。  
🕒 11月1日・8日・15日・29日、火曜、13時半～15時  
📍 高松地区保健センター(上田字毛無森)  
👤 各17人※55歳以上  
🎫 各400円  
☎ 電話：10月28日(金)まで  
📞 1040825

### アートのスポーツフェスティバル

カラーガードチーム アルブル  
☎635-7599

カラーガード※や一輪車などの団体が集い、演技を披露します。  
※旗などを使ってマーチングで1行演技  
🕒 10月30日(日)14時半～16時  
📍 盛岡体育館(上田三)  
📞 当日13時半から整理券を配布

### 読み聞かせボランティア研修会

生涯学習課  
☎639-9046 ファクス639-1516  
☎ edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

盛岡大短期大学の松里雪子名誉教授による、絵本読み聞かせの研修会。  
🕒 11月14日(月)10時～12時  
📍 都南分庁舎4階大会議室  
👤 40人 ☎ 電話・ファクス・メール：10月21日(金)10時から  
📞 1036465

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： 土曜の森グループ 佐藤税理士法人 ☎020-0866 盛岡市本宮二丁目3-30

# TEL019-656-4600

広告

## 中高年のためのパソコン教室 富士通オープンカレッジ盛岡校

秋の受講生募集中

パソコンを使って脳のアンチエイジング始めませんか?  
**秋の教室説明会 参加者募集**

初心者歓迎

開催日時 2022年 10 / 27 木 ・ 28 金

※各回先着5名です。参加される場合はマスクの着用のご協力をお願いします。  
①10:00～12:00 ②13:15～15:15 ③15:45～17:45 ④18:15～20:15

参加料は無料です。教室説明会へ参加希望の方は、電話にてご希望の日時をご連絡ください。

富士通オープンカレッジ盛岡校

●主催・お問合せ・お申込みは

LEADKONAN

株式会社リードコナン  
〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40  
TEL.019-613-3343  
受付時間 月～金 10:00～19:00

# もりおかインフォ

## 募集

### 年金委員制度

盛岡年金事務所 ☎623-6211

日本年金機構は、公的年金制度と国民の皆さんとの橋渡し役を担う年金委員を募集します。活動内容は、町内会などでのパンフレットの配布や各種手続きの助言・相談などです。  
ID 1032602

## お知らせ

### 盛岡城跡公園 石垣工事の現地説明会

公園みどり課 ☎601-2813

盛岡城跡公園の三ノ丸北西部石垣修復工事現場で現地説明会を開催します。普段見ることができない石垣内部の状況などが分かるほか、石材の重量当てクイズや伝統工法による石割体験などができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
③ 10月29日(出)、10時～・13時半～  
ID 1037387

### スマートフォン使い方相談会

情報企画課 ☎626-7514

スマートフォンの操作についての疑問などに答えます。  
③ ①11月1日(火)・2日(水)、11時半～12時半  
②11月9日(水)・10日(木)、11時半～12時  
④ ①松園地区公民館(東松園二) ②河南公民館(松尾町)  
⑤ ①各3人②各2人※先着順  
ID 1040887

### 潜在保育士の保育体験

子育てあんしん課 ☎613-8347 ファクス652-3424  
✉ kosodateansin@city.morioka.iwate.jp

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。  
③ ①事前オリエンテーション:11月10日(木)か11日(金)、10時～11時 ②保育体験:11月14日(月)～18日(金)の連続する2日間、9時半～14時  
④ ①市保健所(神明町) ②市内保育所 ③ 200円

### 子育て支援員研修

子育てあんしん課 ☎626-7553 ファクス652-3424  
✉ kosodateansin@city.morioka.iwate.jp

地域型保育事業所などで働くために必要な知識を学びます。  
③ ①講義:11月27日～12月25日、日曜、全5回、9時半～16時半※12月25日は13時半まで②実習:1月～2月のうち2日間  
④ ①西部公民館(南青山町)か都南公民館(永井24) ②市内保育所 ③ 25人※地域型保育事業所などで働いている人など  
⑤ テキスト代2750円※別途送料が必要  
⑥ 市保健所1階(神明町)の同課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し提出。メールやファクスでも受け付けます。11月4日(金)17時まで  
ID 1021244

5月 開院

ちえ

院長 伊藤 千絵

マンモグラフィ検査有  
PCR検査有

内科・外科  
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00						
14:00～18:00						

当院

● 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19 TEL019-601-6615 itochieclinic.com

メール・ファクス:11月4日(金)17時まで ID 1024377

### 子育て支援員研修

子育てあんしん課 ☎626-7553 ファクス652-3424  
✉ kosodateansin@city.morioka.iwate.jp

地域型保育事業所などで働くために必要な知識を学びます。  
③ ①講義:11月27日～12月25日、日曜、全5回、9時半～16時半※12月25日は13時半まで②実習:1月～2月のうち2日間  
④ ①西部公民館(南青山町)か都南公民館(永井24) ②市内保育所 ③ 25人※地域型保育事業所などで働いている人など  
⑤ テキスト代2750円※別途送料が必要  
⑥ 市保健所1階(神明町)の同課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し提出。メールやファクスでも受け付けます。11月4日(金)17時まで  
ID 1021244

### 肥料などの高騰への支援

農政課 ☎613-8458

物価高騰の影響を受けている農業生産者の負担を減らすため、肥料および配合飼料の購入者を支援します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 市内事業者の皆さんの声をお聞かせください

経済企画課 ☎613-8389

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、市内事業者の経営状況などに関するアンケートを実施します。  
③ 10月28日(金)まで  
④ 業者を問わず市内事業者※フリーランスを含む

### 大規模な土地取引後は届け出を

企画調整課 ☎613-8394

大規模な土地を購入したときは、土地の売買契約を締結した日を含めて2週間以内に届け出が必要です。詳しくは、お問い合わせください。  
④ 大規模な土地を購入した人

①市街化区域:2000平方メートル以上  
②都市計画区域(①を除く):5000平方メートル以上③都市計画区域外の区域:1万平方メートル以上  
ID 1001718

### 盛岡体育館のバスケットゴールを整備しました

スポーツ推進課 ☎603-8006

スポーツ振興くじの助成金を活用し、盛岡体育館のバスケットゴールを整備しました。  
ID 1006876

### 農作業事故に注意

農政課 ☎613-8457

秋の農繁期を迎え、作業者の不注意や農業機械の誤操作による事故が心配されます。ゆとりを持ち、安全な作業を心掛けましょう。令和4年秋の農作業安全確認運動の重点推進テーマは、「しめよう!シートベルト」です。  
ID 1008165

### 右折禁止にご注意を

交通政策課 ☎613-8538

国道106号中ノ橋東交差点(プラザおでって前交差点)は、7時～21時は全方向で右折禁止です。渋滞が発生する原因にもなるので、交通規制は必ず守りましょう。  
ID 1037686

### もりおか結婚支援ボランティア情報交換会

日本結婚支援協会 ☎613-5100

お見合いに関する情報交換や同ボランティア活動の見学の他、独身者の相談にも応じます。  
③ 10月22日(出)10時～11時  
④ 市総合福祉センター(若園町)  
⑤ 独身の子をもつ親や同ボランティア活動に興味がある人、独身者  
⑥ 電話:事前連絡が必要  
▶独身者の結婚相談  
⑦ 随時 ⑧ 電話:要予約

### おてい肥料「めぐみ」を無料提供

盛岡地区衛生処理組合 滝沢処理センター(内側)クリタス ☎688-4529

くみ取りし尿や浄化槽汚泥から生産した普通肥料を無料で提供しています。成分はチッソ3.9%、リン酸4.6%、カリウム0.4%、炭素素比13、油分33%の緩効性で、18窠または400窠の袋入りです。

提供場所:同センター(滝沢市)  
⑥ 事前に電話申し込みが必要  
ID 1027040

### 盛岡観光カレンダー

盛岡観光コンベンション協会 ☎621-8800

盛岡の魅力を見直し、プレゼントにも最適な観光カレンダーを販売しています。壁掛けタイプで見開きA3縦です。  
④ 1部1100円  
⑤ プラザおでって(中ノ橋通一)などで販売中



### 盛岡市・都南村合併30周年記念 こまればの宿の休憩利用無料

こまればの宿 ☎637-0876

つどいの森のこまればの宿で無料で休憩(入浴)できます。  
③ 10月～来年3月の毎月26日  
④ こまればの宿(湯沢1)

### 2022 JBC 盛岡が開催!

県競馬組合 ☎651-2999

ダート競馬の祭典「JBC」が8年ぶり盛岡に帰ってきます。レースの内容などが詳しくは、若手競馬公式ホームページをご確認ください。  
③ 11月3日(木)  
④ 盛岡競馬場(新庄字上八木田)  
⑤ 入場料200円※15歳未満は無料

### もりおか結婚支援ボランティア情報交換会

日本結婚支援協会 ☎613-5100

お見合いに関する情報交換や同ボランティア活動の見学の他、独身者の相談にも応じます。  
③ 10月22日(出)10時～11時  
④ 市総合福祉センター(若園町)  
⑤ 独身の子をもつ親や同ボランティア活動に興味がある人、独身者  
⑥ 電話:事前連絡が必要  
▶独身者の結婚相談  
⑦ 随時 ⑧ 電話:要予約

### 市の推計人口(9月1日現在)

28万6218人(男:13万5140人、女:15万1078人) 【対前月比】148人減  
【世帯数】13万2477世帯 企画調整課 ☎613-8397 ID 1019915

## いわて盛岡シティマラソン 2022 交通規制のお知らせ

10/23(日) 【規制時間】8時～15時半

④ スポーツ推進課内、いわて盛岡シティマラソン実行委員会事務局 ☎626-3111

当日は、コースや周辺道路で交通規制をします。混雑が予想されるため、マイカーの自粛や迂回、公共交通機関の利用にご協力ください。詳しくは、大会公式ホームページをご覧ください。  
大会公式ホームページ ▶

同大会は、独立行政法人日本スポーツ振興センター(JSC)が実施するスポーツくじ(toto・BIG)の助成を受けて実施します。スポーツ振興くじの収益は、日本のあらゆるスポーツに役立てられています。 ID 1040756

## 盛岡城の古写真などを探しています

盛岡城跡本丸の天守や二階櫓をはじめとする、城内に存在した建物を分析・調査しています。構造などが分かる写真のほか、詳細な建物の平面図や立面図、絵図、設計図などを探しています。復元の根拠となる資料を寄贈した人には懸賞金をお支払いします。詳しくは、同室へお問い合わせください。

盛岡城復元調査推進室 ☎613-7956 ID 1040670

## 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談	①10/24(月)～26(水) 17時半～20時 ②毎週木曜 17時15分～19時	①納税課(市役所本庁舎2階) ②玉山総合事務所税務住民課	納税課 ☎613-8463
休日納付相談	10/30(日) 9時～16時	納税課	納税課 ☎613-8463
市民無料法律相談★	11/7(月)・21(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★	11/2・9・16・30 水曜、10時～15時		
精神障がいのある人を支える家族のための個別相談会☆	①10/25・11/22・12/27 来々 1/24・2/28・3/28 火曜、13時～17時 ②11/11・12/9・来々 1/13・2/10・3/10 金曜、10時～13時	①市総合福祉センター(若園町) ②ふれあいランド若手(三本柳8)	県精神保健福祉連合会事務局 ☎637-7600 ※平日9時～15時
補聴器相談☆	10/20(木) 10時～11時半	地域福祉センター(手代森14)	地域福祉センター ☎696-5640
無料調停相談会	10/30(日) 9時半～13時半	県民会館(内丸)	盛岡地方・家庭裁判所事務局総務課 ☎622-3350

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け※11月30日分は11月16日から ☆要事前申し込み。開催日の前日まで受け付け

日曜診療・往診・訪問診療

診療法人 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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00							▲ 日曜13時のみ診療
15:00～17:30							

休診日 金曜午後、土曜、祝日、第2・4・5日曜

TEL019-604-3755 [www.chida-clinic.com](http://www.chida-clinic.com)

### 市税の納期限のお知らせ

①市・県民税第3期 ②国民健康保険第4期  
③ 納期限:10月31日(月)※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  
④ ①納税課 ☎613-8464 ②健康保険課 ☎613-8438 ID ①1039469 ②1003580

## 診療時間外に具合が悪くなった

### ■症状が比較的重い場合は、「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
市夜間救急診療所	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。19時から21時までは発熱外来のみ、21時以降が通常診療です。	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

日	区分	名称	所在地	電話番号
10/23(日)	内	やまだ胃腸内科クリニック	津志田中央二丁目18-31	614-0180
	内	児島内科医院	みたけ三丁目11-36	641-3310
	外	双木整形外科医院	月が丘二丁目5-23	646-3855
	小	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
	歯	いとう歯科医院	東山一丁目19-21	626-5252
	薬	なの花薬局津志田店	津志田中央二丁目18-23	614-9986
	薬	けい福薬局	みたけ三丁目11-36	613-2107
	薬	エイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454
	薬	こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115
	内	いゆい内科呼吸器科クリニック	向中野二丁目54-18	631-1159
	内	池田内科	上太田弘法清水10-3	659-0310
	外	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
10/30(日)	小	みaura小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	歯	小山田歯科医院	盛岡駅前通8-11 盛岡駅前ビル3階	625-1744
	薬	むかいなかの調剤薬局	向中野二丁目54-12	631-3100
	薬	上太田薬局	上太田弘法清水1	658-1055
	薬	つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
	薬	なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587
	内	本宮クリニック	向中野三丁目10-3	631-2381
	内	久保田医院	大館町26-3	646-9090
	外	吉野整形外科麻酔科医院	上太田金財93-2	658-1130
	外	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	小笠原歯科クリニック	本宮三丁目32-5	635-3500
	11/3(木)	薬	リーフ薬局	向中野三丁目10-10
薬		さんべい薬局	大館町26-2	641-0335
薬	ドラッグコスモス	上太田金財92-1	656-2255	
薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797	

### ■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。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
栃内病院(肴町)	623-1316
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繁字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院(永井12)	638-2222
川久保病院(津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター(青山一)	647-2195
八角病院(好摩字夏間木)	682-0201

▼重症患者を優先して受け入れ  
若手医科大学附属病院(矢巾町) 613-7111  
若手県立中央病院(上田一) 653-1151  
盛岡赤十字病院(三本柳6) 637-3111

# 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。

## 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と講話。上履きとタオル、飲み物持参。事前申し込みが必要です。

🕒 表1のとおり※おおむね65歳以上

☎ 電話：10月18日(火)から

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

指導予防課 ☎603-8307

接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込みが必要です。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。接種券は指定医療機関にあります。市外で接種したい場合など、詳しくは同課へお問い合わせください。また、指定医療機関は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。※この冬はインフルエンザの流行が予想されているため、早めの接種をおすすめします。

🕒 11月1日(火)～来年1月31日(火)

👤 65歳以上の人か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障がいのため身体障害者手帳1級を持つ人※接種時に手帳を持参  
 ¥ 期間中1回に限り1500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のいずれかに申請してください 📞 1006517

## MORIOKA☆ユース食堂 ～食育コース～

健康増進課 ☎603-8305

健康づくりにつながる食育の講話と、食の匠から盛岡の郷土料理を学びます。参加者にはMORIOKAポイントが付きます。

🕒 11月3日(休)10時～13時

📍 市保健所(神明町)

👤 6組※小学生以上1人とその保護者1人(妊産婦を除く、おおむね20～40代)

☎ 電話・応募フォーム：10月19日(火)10時から

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	申し込み※平日のみ受付
11/28・12/26・来年1/30・2/27・3/27、月曜	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	18人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011
11/17・12/8・来年1/12・2/9・3/9、木曜	13時半～15時	土淵地区活動センター(前湯四)	20人	※11時～17時、水曜は15時半～17時
11/10・12/1・来年1/5・2/2・3/2、木曜	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	17人	県予防医学協会 ☎638-4886※9時～17時
11/21・12/19・来年1/23・2/20・3/27、月曜		地域福祉センター(手代森14)	15人	
11/7・12/5・来年1/16・2/6・3/6、月曜		本宮老人福祉センター(本宮四)	18人	
11/1・12/6・来年1/10・2/7・3/7、火曜		仙北地区活動センター(仙北二)	25人	
11/9・12/14・来年1/11・2/8・3/8、水曜	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	15人	まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
11/30・12/28・来年1/25・2/22・3/22、水曜	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	15人	
11/14・12/12・来年1/23・2/13・3/13、月曜	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	18人	いーはとーぶスポーツクラブ ☎622-1110
11/15(火)・12/20(火)・来年1/17(火)・1/31(火)・2/10(金)		加賀野老人福祉センター(加賀野四)	20人	

## 今月の体操シリーズ vol.11

何歳からでも体は変えられます！

## かんたん体操を紹介！

### 膝の違和感には「膝伸ばし体操」

#### 体操の仕方

- ①床に座り、片方の脚を手で胸に引きつけ背筋を伸ばす。
- ②反対の脚をつま先まで一直線になるように伸ばし、膝が真上に向くようにする。
- ③息を吐きながら、伸ばしたほうのかかとを押し出すようにつま先を上げ、膝を伸ばす。膝が伸びにくい場合は、膝の上から太ももの筋肉を股関節の方向にさする。
- ④膝を伸ばすことに集中して、20回程度かかとを押し出すように動かす。



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



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

📞 1023064

## 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ツボ押しの指導を受けます。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。

🕒 表2のとおり

☎ 電話：10月18日(火)10時から

📞 1003805

## 市認知症講演会

### ～超高齢社会を元気に生き抜く～

長寿社会課 ☎613-8144

認知症の基礎知識や元気に年齢を重ねる方法について、石木幹人(みぎもと) 県立高田病院名誉院長が講演します。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。

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
11/10(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
11/21(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
11/25(金)		太田老人福祉センター(上太田細工)	20人

🕒 11月17日(木)13時半～15時

📍 盛岡劇場(松尾町)

👤 200人



## 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1)

☎ 電話：10月18日(火)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
11/4(金)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
11/10(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
11/17(木)		やさしいエアロビクス		
11/25(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

## 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
11/6(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
11/13(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
11/20(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
11/27(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

## もりおか健康21プランシリーズ

📞 健康増進課 ☎603-8305

## 毎日の元気は朝ごはんから！

朝食は日々の健康に欠かせないものです。朝食の良さを知り、健やかな生活習慣を身につけましょう。

### 朝食を食べると良いこといっぱい！

#### 朝食は1日のはじめのスイッチ！

朝食で取ったエネルギーが脳と体を目覚めさせ、体にとって目覚まし時計のような役割があります。



#### 朝食で肥満予防！

朝食を食べないと空腹感が高まり、間食が増える原因に。朝・昼・夜3回の食事を中心に取ることで、肥満予防になります。

#### 体温が上がり代謝機能アップ！

起床後1時間以内に朝食をすることで、代謝機能が高まり、エネルギーを消費しやすくなります。

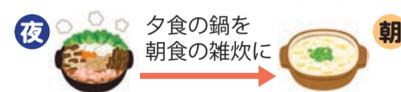
#### リズムを整えて健やかに！

毎日決まった時間に朝食をすることで、1日の体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

### 朝食を手軽に食べるコツ！

#### 前日の夜に朝食を決めておく

夕食を多めに作り朝食の一品にする、夕食の残りを活用して朝食を作るなど、前日の時間を活用しましょう。



#### メニューのローテーションを作る

ローテーションやパターンをすることで、朝食を食べる習慣が身につきます。



#### 便利な食品を買い置きしておく

缶詰や納豆、カット野菜やヨーグルトなど簡単で便利な食べ物を買い置きしておく手軽に食べられます。



#### 手軽に片手で食べられるもの

朝食の時間が取れない人は、コンビニなどで買えるおにぎりやサンドイッチ、果物などがおすすめです。

