

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.1589

新型コロナウイルス感染症と インフルエンザの同時流行にご注意を

同時流行すると何が起こるの？

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、発熱など初期症状が似ているため、どちらに罹患しているか、医療機関での診断が必要です。そのため、医療機関が混雑し、速やかに受診できない状況や、院内感染のリスクが高まることが懸念されます。

どんな対策があるの？

対策① 基本的な感染予防をする

インフルエンザに有効なのは、小まめな手洗いや適切なマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症の基本的な感染予防対策と同様です。



対策② ワクチンを接種する

インフルエンザワクチンは、新型コロナワクチン（オミクロン株対応ワクチンを含む）と同時に接種できますので、かかりつけ医などと相談し、接種を検討してください。



対策③ 事前に十分な備えをしておく

発熱外来で速やかに受診できない場合に備えて、新型コロナウイルス抗原検査キットや、解熱鎮痛薬などを事前に購入しておきましょう。詳しくは、県ホームページをご確認ください。



抗原検査キットは、薬局やドラッグストアなどで、薬剤師の説明を受けた後に購入できます。国の承認を受けた「**体外診断用医薬品**」か「**第1類医薬品**」と記載された製品を購入しましょう。
※「研究用」と記載された製品は、国が承認したものではなく、性能などが確認されておらず、いわて陽性者登録センターへの登録手続きにも使用できません

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症の再拡大とインフルエンザの同時流行で、多くの患者が同時に生じる可能性があります。同時流行の注意点と対策についてお知らせします。 ☎ 企画総務課 ☎ 603-8301
※参考：厚生労働省ホームページ
※11月2日時点の情報です

体調不良になったらどうすればいいの？

小学生以下の子 / 妊婦 / 基礎疾患のある人 / 高齢者



かかりつけ医に必ず事前に電話で相談の上、速やかに受診

重症化リスクの低い若い人

新型コロナウイルス
検査キットで「**陽性**」

新型コロナウイルス
検査キットで「**陰性**」

インターネットか電話で「**いわて陽性者登録センター**」への登録をお勧めします。同センターに登録すると、「**いわて健康フォローアップセンター**」に情報が引き継がれ、回復までのサポートをします。

【問】いわて陽性者登録センター
☎0570-005-451

※インターネットは24時間
対応。電話は9時～17時



インフルエンザなど他の病気の可能性があるため、かかりつけ医に事前に電話で相談の上、受診しましょう。

宿泊療養施設の入所や食料支援、パルスオキシメーターの貸与、健康サポートなどを受けることができます。

新型コロナウイルス抗原検査キットを配布

いわて検査キット送付センターでは、県内在住で**発熱などの症状がある人**へ、抗原検査キットを配布しています。配布対象者や留意事項など詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。専用フォームから申し込みます。24時間受付。申し込みの際にはメールアドレスの登録が必要です。

【問】いわて検査キット送付センター

✉ info@shinsei.iwate.jp（問い合わせはメールでのみ受け付け）



「**自宅療養中**」に
体調が悪化したら

「**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

<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ください。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) 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行にご注意を
- 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

子育てママのリフレッシュ講座
西部公民館 ☎643-2288

造花を使ってクリスマス飾りを作ります。
📅 12月1日(休)10時～11時40分
📍 同公民館(南青山町)
👥 12人※主に子育て中の母親
🎫 8人 ¥ 1000円
☎ 電話:11月18日(金) 10時から
📞 1041012



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。
📅 12月13日(火)・20日(火)、10時～11時半
📍 市保健所(神明町)
👥 各10組※令和4年8月生まれの子と初めて子育てしている母親
☎ 電話:11月22日(火)14時から
📞 1002133

ババママ教室 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。
📅 12月25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4月に出産予定の初妊婦と夫
☎ 電話:12月16日(金)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
育児についてのアドバイスや臨床心理士と保健師の講話、母親同士の交流など。
📅 来年1月19日～2月2日、木曜、全3回、10時～11時半
📍 都南公民館(永井24)
👥 15組※令和3年1月～12月に生まれた子と保護者
¥ 200円
☎ 電話:12月7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
▶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。
📅 11月25日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、12月6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みます。
📅 11月29日(火)10時～11時半
📍 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
👥 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ぬくもりを感じながら遊びます。
📅 12月2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

親子のためのマネーセミナー

都南公民館 ☎637-6611
☎ kouza-kyara@mfc.jp
親子で「お屋さんごっこ」をしながら、お金について大切なことを楽しく学びます。
📅 12月4日(日)10時～12時
📍 同公民館(永井24)
👥 15組※4～10歳の子と保護者
☎ メール・往復はがき:必要事項を記入し、☎020-0834永井24-10-1都南公民館へ送付。11月22日(火)必着※定員を超えた場合は抽選
📞 1033984

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ドダンスをします。
📅 ①12月7日(火)・14日(火)、全2回、13時半～14時半②12月19日(月)・26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(上田宇毛無森)
👥 各8組※首の据わった3～24か月の子と保護者 ¥ 各2000円

📍 同スポーツクラブのホームページ:①11月30日(火)16時まで②12月12日(月)16時まで※先着順



親子クリスマスケーキ教室

都南公民館 ☎637-6611
☎ kouza-kyara@mfc.jp
クリスマス用のホールケーキをスポンジから手作ります。
📅 12月18日(日)、①9時半～12時半②13時半～16時半
📍 同公民館(永井24)
👥 各6組※小・中学生と保護者
¥ 各1540円※3人目から1人追加ごとに20円追加
☎ メール・往復はがき:必要事項と学校名・学年、希望回を記入し、☎020-0834永井24-10-1都南公民館へ送付。11月30日(火)必着※定員を超えた場合は抽選
📞 1037336

親子で作る冬休み工作教室

西部公民館 ☎643-2288
牛乳パックを使って5色に輝くミニプラネタリウムを作ります。
📅 12月24日(出)9時半～12時
📍 同公民館(南青山町)
👥 10組※小学1～3年生と保護者
¥ 1人230円
☎ 電話:12月1日(休)10時から
📞 1041016

子ども向け わくわく体験

区界ファミリーデー
区界高原少年自然の家
☎0193-77-2048 ファクス0193-77-2124
☎ sizennnoie@city.morioka.iwate.jp

区界高原の自然素材を生かした創作活動をします。
📅 12組※3歳～中学生と保護者
¥ 参加費1人200円、材料費1セット300円
☎ メール・ファクス・はがき:必要事項と学校名・学年、交通手段、セット数を記入し、☎028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ送付。12月2日(金)必着※定員を超えた場合は抽選
📞 1027017
▶森のクリスマス
クリスマスオブジェを作ります。

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。

📅 12月17日(出)9時半～12時
📍 西部公民館(南青山町)
▶お正月リース
お正月に飾るリースを作ります。
📅 12月18日(日)9時半～12時
📍 上田公民館(上田四)

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。
📅 ①12月5日～26日、月曜、全4回、15時～16時②12月7日～28日、水曜、全4回、15時～16時
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)
👥 各8人※令和4年度に4～6歳になる子 ¥ 各3000円
📍 同スポーツクラブのホームページ:11月30日(火)16時まで※先着順



冬のチャレンジ体験日

見前南地区公民館 ☎601-6735
岩手大学工学GIRLSによるサイエンスショーや紙コップスピーカー作り、空気砲の実験をします。
📅 12月18日(日)10時～11時半
📍 同公民館(西見前13)
👥 12人※小学生 ¥ 300円
☎ 電話・窓口:11月19日(出)10時から
📞 1037339

子ども科学館へ行こう！

子ども科学館 ☎634-1171
次のとおりイベントを開催します。
■ホリデーサイエンス「さわる」
触ること起こる不思議な実験を体験します。
📅 12月3日～25日、土・日曜、10時10分～10時25分と11時～11時15分
👥 各5組※1組3人まで。就学前の子は保護者同伴
☎ 当日の9時から整理券を配布
■ワークショップ「紙コッパター」
紙コップでよく飛ばすプロペラのおもちゃを作ります。
📅 12月3日～18日、土・日曜、14時半～16時
👥 各24人
¥ 各100円※別途展示室の入館料が必要
☎ 開催時間内で随時受け付け

■ナイトミュージアム「星を見る会」
星座探しと天体望遠鏡を使った天体観察。※悪天候時は中止
📅 12月3日(出)17時半～18時半
👥 30人※中学生以下は保護者同伴
☎ 電話:11月18日(金)9時から
■太陽を見る会
太陽投影板と濾光プレートを使った太陽の観察。※悪天候時は中止
📅 12月17日(出)・18日(日)、13時～15時 ¥ 展示室の入館料が必要
■こかぼう似顔絵コンテスト作品募集

マスコットキャラクターのこかぼうの似顔絵を募集します。入賞作品はプラネタリウムで紹介します。
📅 募集期間:12月17日(出)～来年1月15日(日) 📍 小学生以下
📍 同館に備え付け、またはホームページからダウンロードした応募用紙に記入し、☎020-0866本宮字蛇屋敷13-1盛岡市子ども科学館へ郵送または持参
■科学写真展「まるで怪獣!?電子顕微鏡で見た生き物の姿」
電子顕微鏡で撮影した生き物の写真を展示します。いったい何を撮影したのか一緒に考えてみましょう。
📅 12月20日(火)～来年1月15日(日) ■スペシャルワークショップ
「化石のレプリカ」
化石の観察とレプリカ作り。
📅 12月24日(出)・25日(日)、9時半～10時・10時半～11時・14時半～15時・15時半～16時
👥 各9人※中学生以下は保護者同伴。参加者1人につき1人まで
¥ 各250円
☎ 当日の9時から整理券を配布

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 ☎604-1515

📞 1040089
■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。
📅 11月26日(出)11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時25分～11時55分は小学2年生以上
■冬のちいさなおはなし会
①幼児向けの歌と読み聞かせ②小学生向けのストーリーテリング③大人の読書会
📅 12月3日(出)、①10時～10時20分②10時半～10時50分③11時～11時50分
■おはなしところ
わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。
📅 12月9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(上田宇毛無森)

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
📞 1000831
■おとぎのへや(♥)
📅 毎週土曜、14時半～15時
👥 5組※幼児～小学生と保護者

■だっこのおはなし会
📅 11月22日(火)10時45分～11時10分
👥 10組※4か月～1歳半の子と保護者
■おはなしのじかん
📅 12月14日(火)11時～11時25分
👥 5組※0～2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。
📅 12月14日(火)15時半～16時
📞 1000842

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。
📅 12月4日(日)・18日(日)、11時～11時半
📞 1040414
■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。
📅 12月10日(出)11時～11時半
📞 1030404

西部公民館(南青山町) ☎643-2288

■ちびっ子広場映画会(♥)
「ドナルドのダンス大好き」など4

本を上映します。
📅 12月3日(出)10時半～11時40分
👥 20人
☎ 電話:11月22日(火)10時から
📞 1025180
■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。
📅 12月21日(火)10時～10時40分は1歳3か月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3か月の子と保護者、各先着13組
📞 1030304

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。
📅 11月24日(火)・12月14日(火)、10時半～11時
👥 幼児と保護者
☎ 事前に電話で申し込み
📞 1000698

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。
📅 12月8日(休)10時～11時半
👥 0歳～就園前の子と保護者
📞 1038915



🏠 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。(7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～

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

広告

AI

がお持ちの住宅を

瞬時に査定

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

不動産本舗

株式会社北日本土地 盛岡店

tel:019-681-8822

〒020-0866 盛岡市本宮3丁目49-46
■営業時間／9時30分～18時00分※定休日／水曜日

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

↑↑↑今すぐAI査定を体験する

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。

院長
田崎 治子

0120-777-392

[診療時間]10:00～19:00 [定休日]不定休
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
HP <http://sakura-keisei.jp/>

盛岡駅前

盛岡駅

イベント情報

市民文化ホール

〒020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5151

■パイプオルガンブロムナードコンサート クリスマス・チャリティ

オルガニストの渋澤久美さんらが出演。入場料は「盛岡市子ども未来基金」へ寄付します。

🕒 12月24日(出)17時～18時

💎 全席指定。1000円

📍 11月30日(出)から同ホールの他、盛岡劇場(松尾町)、キャラホール(永井24)、姫神ホール(浜民宇鶴塚)で整理券を配布。1人4枚まで

■パイプオルガン子ども講座

「めざせ!オルガン博士」

地図を持って同ホールを探検しながら、パイプオルガンに関するクイズに挑戦します。

🕒 来年1月7日(出)10時半～12時と14時～15時半

👤 各15人※小学3～6年生

💎 各1000円

📍 申し込み用紙:同ホールに備え付け。11月29日(出)から12月11日(出)まで受け付け

■葵トリオ ふれあいコンサート

ミュンヘン国際音楽コンクール三重奏部門で日本人初の第1位に輝いた、ピアノトリオのコンサートです。

🕒 来年2月11日(出)14時～16時

💎 全席指定。一般3500円、U-25チケット1500円※当日は500円増

📍 11月24日(出)から同ホールの他、市内各プレイガイドで発売

総合プール

〒020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

表1のとおり教室を開催します

講座名	日時	定員	内容(費用)	申し込み
水球教室	11/18(金)～29(火) 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 ★	試合形式の練習とスイム練習(月4回コース3300円、月8回コース5500円) ★	窓口・電話 随時
障がい者スポーツ教室	11/19(出) ①9時半～10時20分 ②10時40分～11時半	各10人 ※知的発達障がいのある小学生	①鉄棒や跳び箱、マット運動など②クロールの習得を目指す(各550円。両方990円)	電話 開催日前日まで
フィットネス教室	来年1/16(月)～3/17(金) 10時～20時15分	★	①ステップEXC ②Jrダンス ③キッズ体育 など★	11/27(日)9時半から★
水泳教室	来年1/16(月)～3/18(土) 10時15分～20時半	★	①幼児水泳教室②はじめて水泳教室③アクア系教室 など★	11/27(日)から★

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■すわってエクササイズ教室

椅子に座ってできるストレッチやエアロビクスをします。

🕒 12月9日(金)14時10分～15時10分

👤 20人

💎 550円

📍 電話:11月18日(出)10時から

📍 1023758

太田テニスコート

〒020-0053 上太田穴口4-3
☎・ファクス 658-0113

■盛岡シニアテニスアカデミー

基礎コースと実践コースに分かれて硬式テニスを学びます。

🕒 来年1月6日～3月31日、金曜、全13回、13時～15時

👤 各10人※男性は60歳以上。女性性は50歳以上

💎 各1万4300円

📍 窓口・電話・ファクス:12月2日(出)まで※定員を超えた場合は抽選

📍 1031913

■盛岡バラテニスアカデミー

基礎コースと実践コースに分かれて車いすテニスを学びます。

🕒 来年1月8日～3月26日、日曜、全10回、11時～13時

👤 各5人※障がいのある人

💎 各5500円

📍 窓口・電話・ファクス:12月4日(出)まで※定員を超えた場合は抽選

📍 1041058

ゆびあす

〒020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■フロア教室・水泳教室

各教室の内容や日時など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📍 1040933

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

📍 電話:11月18日(出)9時から

■木製・クリスマスツリーウォールラック(壁掛け棚)作り教室

🕒 11月24日(出)～26日(出)、9時半～15時

👤 各4人※中学生以上

💎 各2000円

📍 1032764

■自然の中の不思議(フラクタル・フィボナッチ・ミニマル)なものの探し

自然の中にある数の不思議を歩いて見つけます。内容などについて詳しくは市ホームページをご覧ください。

🕒 11月26日(出)10時～12時半

👤 25人※小学生以上

💎 500円

📍 1040424

太田老人福祉センター

〒020-0053 上太田細工4
☎659-2133

■七宝焼体験講座

七宝焼のペンダントを作ります。送迎バスを運行しますので、詳しくはお問い合わせください。

🕒 12月6日(出)10時～12時

👤 10人※60歳以上

💎 1000円

📍 窓口・電話:11月18日(出)から

📍 1041058

サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表2のとおり講座を開催します。

📍 電話



表2 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
アートdeあそぼう!～Xmasミニキャンバスアート～	12/3(出) 13時～16時	10人	アクリル絵の具を使ってミニキャンバスにクリスマスモチーフの絵を描きます。(2200円)	11/18(金)14時から
和モダンなお正月飾りアレンジ	12/10(出) 10時～11時45分	7人	壁に掛ける正月飾りを造花などを使って和モダンにアレンジします。(3400円)	11/19(出)10時から
消しゴムはんこでつくる2023年年賀状	12/17(出) 13時～16時	10人	消しゴムはんこに来年の干支「卯」などを彫ってオリジナル年賀状を作ります。(2500円)	11/19(出)14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。

中央公民館

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

■月釜茶会

江戸半家木白会と裏千家淡交会による茶会。

🕒 11月20日(出)9時半～15時

💎 1000円

■図書展示「本とすずさ冬～季節を楽しむ～」

編み物やおせち作りなど冬をテーマにした本の展示と貸し出しをします。

🕒 11月22日(出)～12月18日(出)

■SDGsってなあに? カードゲームで遊びながら学ぼう

SDGsの具体的な内容をカードゲームをしながら学びます。

🕒 12月6日(出)9時半～11時50分

👤 20人※中学生以上

💎 500円

📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム:11月22日(出)必着※定員を超えた場合は抽選

📍 1040939

■スマホ教室

スマートフォン初心者向けの基本操作教室です。時間によって内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

🕒 12月14日(出)・15日(出)・21日(出)・22日(出)、9時半～11時と11時半～13時、14時～15時半

👤 各12人

📍 往復はがき・ファクス:12月1日(出)必着※定員を超えた場合は抽選

📍 1041063

■中3レベルの英語で学ぶアクティブ英語講座

英語の歴史を学び、ペアやグループで毎回4つの活動に取り組みます。

🕒 12月24日～来年2月4日、土曜、全6回、10時～11時40分

👤 12人

💎 1500円

📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム:11月29日(出)必着※定員を超えた場合は抽選

📍 1037394

■弦楽器体験 アンサンブル・チャレンジ

①初心者向けの楽器体験や②経験者向けの弦楽オーケストラ体験。

🕒 ①②とも12月25日(出)9時半～12時、来年1月9日(出)13時～16時、2月5日(出)9時半～12時、23日(出)13時～16時、全4回

👤 各10人※小学生～大学院生

💎 各500円

📍 ファクス・応募フォーム:11月22日(出)必着※定員を超えた場合は抽選

📍 1040940

■簡単な英語でネイティブと話してみよう

ネイティブとのコミュニケーションの取り方を学びます。

🕒 来年1月11日～2月15日、水曜、全4回、10時～11時半

👤 10人

💎 500円

📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム:12月23日(出)必着※定員を超えた場合は抽選

📍 1041064

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■サークル体験講座「陶芸体験」

陶芸の基礎を学びます。

🕒 12月13日(出)・20日(出)・来年1月20日(出)、全3回、9時半～12時

👤 5人

💎 700円

📍 往復はがき:11月25日(出)必着

📍 1041049

西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■スマホ講座

スマートフォンの基本操作教室です。時間によって内容が異なりますので詳しくは、お問い合わせください。

🕒 12月6日(出)～8日(出)、9時半～11時と11時半～13時、14時～15時半

👤 各12人

📍 電話:11月22日(出)11時から

📍 1041015

■かんたん!フード初心者入門編

文章作成やデータ入力などの基本操作を学びます。

🕒 12月14日(出)・15日(出)、全2回、10時～16時

👤 10人

💎 4100円

📍 電話:11月24日(出)10時から

📍 1041014

乙部地区公民館

〒020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

📍 乙部農業構造改善センター(乙部6)

■年越し!手打ちそば教室

そば打ちの手順やコツを学びます。打ったそばは持ち帰ります。

🕒 12月2日(出)・9日(出)、10時～12時

👤 各4人

💎 各500円

📍 電話:11月18日(出)10時から

■お正月飾り 手作り体験講座～お正月飾りをご自分でつくりませんか～

稲わらなどの自然素材でお正月飾りを作ります。

🕒 12月16日(出)10時～12時

👤 12人

💎 500円

📍 電話:11月25日(出)10時から

好摩地区公民館

〒028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055

■手前味噌を極める～みそづくりに挑戦～

月日を経て味わい深くなるみそを、プロ直伝のレシピで仕込みます。

🕒 12月10日(出)9時20分～13時半

👤 10人※18歳以上

💎 2296円

📍 往復はがき:11月29日(出)必着

📍 1040896

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

①梨木香歩作『りかさん』(偕成社)
②テッド・ヒューズ作『クジラがクジラになったわけ』(岩波少年文庫)

🕒 ①11月23日(出)②12月21日(出)、いずれも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

■テーマ展「干支コレクション～ゆく寅・くる卯～」

今年の干支「寅」と来年の干支「卯」に関する資料を展示します。

🕒 来年2月20日(出)まで

📍 1035935

■新春・お箏演奏会

盛岡第二高箏曲部による琴の演奏会。

🕒 来年1月15日(出)14時～15時

👤 50人

📍 往復はがき・応募フォーム:12

月19日(出)必着

📍 1021502

先人記念館

〒020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■まゆ人形を作ろう

来年の干支「卯」の雛人形を作ります。

🕒 ①1023451②1021505

▶①大人向け

🕒 12月10日(出)9時半～12時

👤 7人※高校生以上

💎 500円

📍 電話:11月26日(出)9時から

▶②子ども向け

🕒 12月17日(出)・18日(出)、9時半～11時半と13時半～15時半

👤 各7組※小・中学生。1組2人まで。小学3年生以下は保護者同伴

💎 350円

📍 往復はがき:必要事項と参加者の学年、保護者の名前、第4希望までの希望日時を記入。11月30日(出)必着

石川啄木記念館

〒028-4132 浜民字浜民9
☎683-2315

■ワークショップ「おうちをつくる!」

啄木の詩「家」を題材に、木材やビーズを使って理想の家を作ります。

🕒 12月10日(出)・11日(出)、10時～12時と14時～16時

👤 各6人

💎 各400円

📍 往復はがき:11月25日(出)必着

📍 1040095

遺跡の学び館

〒020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■考古学者になってみよう

土器を観察して、拓本作りや実測、接合などの体験をします。

🕒 12月18日(出)9時半～12時

👤 5組※小学生以上。1組3人まで。小学生は保護者同伴

💎 300円

📍 電話:11月19日(出)10時から

ecoキッズ&環境学習講座

環境企画課

☎626-3754

①紙パックを使ったステンドグラス風工作で紙の再利用について考え、

②自然素材のクラフトを作ります。

🕒 12月3日(出)①10時～12時②13時～15時

もりおかインフォ

募 集

防犯活動推進協議会の委員

くらしの安全課 ☎603-8008

防犯活動の推進に関して意見を述べる委員を募集します。任期は、来年1月1日(日)から2年間で。

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市の他の委員を務めていない④平日の日中に開く年1回程度の会議に出席できる

市役所本庁舎6階の同課や1階の窓口案内所、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）市役所くらしの安全課へ郵送または持参。12月14日(木)必着。持参は同日17時まで ID 1041073

お知らせ

立地適正化計画（変更素案）の説明会

都市計画課 ☎601-2718

頻発化・激甚化する自然災害へ対応し、災害に強いまちづくりと併せて都市のコンパクト化を進めるため、本計画に防災指針を追加する変更素案の説明会を開催します。

表の表のとおり。時間はいずれも18時半～

電話：①は11月22日(木)17時まで、②～⑤は11月24日(木)17時まで ID 1041146

表 日程と会場		
	期日	会場
①	11/25(金)	渋民公民館(渋民字鶴塚)
②	11/28(月)	都南総合支所
③	11/29(火)	上田公民館(上田四)
④	11/30(水)	西部公民館(南青山町)
⑤	12/1(木)	プラザおでつて(中ノ橋通一)

水道管の解冻の仕方講習会

給排水課 ☎623-1423

水道の凍結防止と安全な解冻方法の説明と実演をします。

① 11月29日(木)14時20分～16時はキャラホール（永井24）、30日(木)14時20分～16時は姫神ホール（渋民字鶴塚）



保留地の販売

①盛岡南整備課 ☎639-9032
②市街地整備課 ☎639-9056

①道明地区②太田地区の保留地を売却します。売却地や面積、価格など詳しくは、各課へ問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

受付期間：①11月28日(月)～12月7日(水)、9～17時②11月29日(木)まで、9～17時

市役所都南分庁舎1階の盛岡南整備課や2階の市街地整備課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした抽選参加申込書に必要書類を添えて、①☎020-8532（住所不要）市役所盛岡南整備課へ郵送または持参。12月7日必着。持参は同日17時まで。②☎020-8532（住所不要）市役所市街地整備課へ郵送または持参。11月29日必着。持参は同日17時まで ID 1041042②1008685

相続と空き家の終活講座

くらしの安全課 ☎603-8008

相続手続きや遺言でできることについて学びます。希望する人は不動産についての個別相談が受けられます。

① 11月30日(木)13時半～14時半
② プラザおでつて（中ノ橋通一）
③ 50人
④ 電話：11月28日(月)17時まで ID 1036077

パーキングチケット駐車帯の社会実験

交通政策課 ☎613-8538

大通商店街と東大通商店街に設置しているパーキングチケット駐車帯の一部を、駐輪場と貨物集配車両駐車場所に転換する社会実験を県警と共同で実施します。場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

① 12月1日(木)～14日(木) ID 1041122

二十歳のつどい

生涯学習課 ☎639-9046

来年1月8日(日)に二十歳のつどいを開催します。市内在住の対象者に11月下旬以降に入場券を送付します。市外在住で参加を希望する人は、往復はがきに住所と名前、生年月日、電話番号、帰省先（帰省

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

先がない場合は住んでいた住所など）を記入し☎020-8532（住所不要）市役所生涯学習課へ郵送してください。12月16日(金)必着。

① 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人 ID 1040496

もりおかプレミアム付商品券「スマートSANS A」の使用は11月30日まで

もりおかプレミアム付商品券スマートSANS Aコールセンター ☎0120-24-1110

もりおかプレミアム付商品券「スマートSANS A」の使用期限が迫っています。期限が過ぎた商品券は使用できず、払い戻しはできませんのでご注意ください。 ID 1031899

渋民図書館の休館

渋民図書館 ☎683-2167

図書点検のため11月29日(木)から12月7日(木)まで休館します。

新入学準備金を支給

学務教職員課 ☎639-9044

経済的な理由で子どもの就学が困難と認められる場合で、来年度に小学校入学予定の子がいる家庭に同準備金を支給します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

① 11月30日(木)13時半～14時半
② プラザおでつて（中ノ橋通一）
③ 50人
④ 電話：11月28日(月)17時まで ID 1021976

子宮頸がん予防ワクチンの任意接種費用助成

指導予防課 ☎603-8307

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）を自費で任意接種した人に費用を助成します。申し込み方法など詳しくは、同課へお問い合わせください。

① 令和7年3月31日(月)まで
② 次の全てに該当する人①平成9年4月2日～平成18年4月1日に生まれた女性②4月1日時点で市に住民登録がある③満16歳の年度（高校1年生相当）までにHPVワクチンを3回受けていない④満17歳の年度（高校2年生相当）から3月31日までの間にHPVワクチンを自費で接種した⑤4月1日以降に

助成を受けようとする接種回数分についてHPVワクチンを公費で接種していない※4月1日時点で市外に住民登録があった人は、住民登録があった市町村にお問い合わせください



児童虐待防止推進月間

子ども家庭総合支援センター ☎601-2414

11月は同推進月間です。虐待しそうなった、虐待してしまったときなど、1人で悩まずにご相談ください。また、周りに虐待を受けているのではないかと感じる子どもがいたら、迷わず同支援センターか児童相談所全国共通ダイヤル☎189（通話料無料）へ連絡してください。

思い出の品 出張返還・相談会

大槌町協働地域づくり推進課 ☎0193-42-8718

大槌町では、東日本大震災津波で流出した所有者不明の品について、盛岡市に出張して、返還・相談会を開催します。また、町の現在の姿や取り組みを大槌町長が説明します。

① 11月26日(土)10時～14時
② もりおか復興支援センター（内丸）

農畜産物輸出支援セミナー

ジェットロ岩手 ☎651-2359

盛岡産農畜産物の輸出促進に向けた初心者向けのセミナーと個別相談会を開催します（オンライン同時配信有り）。詳しくは、ジェットロ岩手のホームページをご覧ください。

① 12月5日(月)▶セミナー：13時15分～14時35分▶個別相談会：14時50分～16時10分
② マリオス18階188会議室（盛岡駅西通二）

③ 50人程度※農業者、農業者と連携を検討している事業者
④ 電話・応募フォーム：11月18日(金)から。セミナーは12月2日(金)17時まで。個別相談会は11月28日(月)17時まで



まちなか・おでかけバス

県交通☎654-2141・県北バス☎641-1212 JRバス東北☎604-2211

12月1日(木)から来年5月31日(木)まで利用できる同バスを販売しています。

① 販売日時：販売中。10時～15時

■市の推計人口（10月1日現在）
28万6013人（男：13万5044人、女：15万0969人） 【対前月比】205人減
【世帯数】13万2463世帯 ☎企画調整課☎613-8397 ID 1019915

※土・日曜と祝日、年末年始、各施設の休業日を除く

① 販売場所：盛岡バスセンター乗車券売り場（中ノ橋通一）、盛岡駅前バス案内所など

② 市内在住で購入時に70歳以上の人
③ 1000円※遠距離の人は2000円
ID 1030742



あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で！

日本年金機構 ねんきんネット専用番号 ☎0570-058-555

日本年金機構では、いつでも年金情報を確認できる「ねんきんネット」の利用を勧めています。年金記録の確認のほか、将来の年金見込み額や各種通知書の確認などができます。詳しくはインターネット

で「ねんきんネット」と検索するか、マイナンバーカードを持っている人は、スマートフォンでマイナポータルからご利用することができます。



岩手県最低賃金が改正

岩手労働局 ☎604-3008

岩手県最低賃金が、10月20日から時間額854円となりました。詳しくは、岩手労働局ホームページをご覧ください。

ID 1008114

寄付をいただきました

■明治安田生命保険相互会社盛岡支社
横山幸司支社長
76万500円。子ども未来基金のために。

令和4年度 都市景観賞を決定

市は17件の応募の中から令和4年度の都市景観賞として次の2件を決定しました。 ☎ 景観政策課☎601-5541 ID 1024771

駒木葬祭社屋(南大通二)▶

城下町の歴史を感じる瓦屋根に外壁は木板のよらい張りの社屋。下屋の柱脚には自然石を配し、夜間はライトアップするなど、まち歩きで訪れた人が写真に収めたくなるやさしい雰囲気特徴です。



紺屋町番屋(紺屋町)

市民に親しまれた紺屋町の番屋。歴史的・文化的に価値の高い建物がリノベーションにより生まれ変わりました。保存に尽力した人々に敬意を表すと共に、紺屋町かいわいのシンボルとしての期待から選出されました。



各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
困りごとまるごと無料相談会	11/19(土) 10時～16時	市総合福祉センター（若園町）	市社会福祉協議会 ☎651-1000
高齢者・障がい者なんでも110番	11/24(木) 13時～17時	県福祉総合相談センター（本町通三）※電話相談もあります	東海林法律事務所 ☎623-9511 ※電話相談 ☎625-0110
休日納付相談	11/27(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★	12/5(月)・19(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★	12/7・14・21 水曜、10時～15時		

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け

市税の納期限のお知らせ

国民健康保険税第5期

① 納期限：11月30日(木)※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
② 健康保険課 ☎613-8438 ID 1003580

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。19時から21時まででは発熱外来のみ、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

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
11/20 (日)	内	たけ循環器内科クリニック	北飯岡一丁目2-70	656-5855
	内	ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
	外	さかもと整形外科	天神町11-3	623-8555
	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	歯	手代森歯科クリニック	手代森7-78-4	675-1133
11/23 (水)	薬	本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
	薬	たんぼば薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
	薬	ヨシダ調剤薬局	天神町11-4	625-8148
	薬	こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
	内	開運橋消化器内科クリニック	大通三丁目9-3 菱和開運メディカルビル2階	613-3336
11/27 (日)	内	大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	小	成島整形外科医院	好摩字上山14-66	682-0001
	歯	白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	歯	くどう歯科クリニック	長橋町16-20	648-7171
11/27 (日)	薬	銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562
	薬	西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
	薬	マリン薬局	松園二丁目37-8	664-0566
	薬	のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
	内	工藤内科ハートクリニック	中ノ橋通一丁目7-13	635-6811
11/27 (日)	内	澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	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
	小	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	歯	デンタルオフィスK	大通一丁目1-16 岩手教育会館1階	626-7643
11/27 (日)	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
	薬	上田薬局	上田一丁目6-9	625-5612
	薬	本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200
	薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233

■入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は「2次救急医療機関」へ

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります。

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

▼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）
岩手県立中央病院（上田一）
盛岡赤十字病院（三本柳6）

病名	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	
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



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

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 至国道4号

盛岡市天神町11-8

TEL 019-604-1123

花月堂 ● 当院

岩手県小 至天満宮

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

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19 TEL 019-601-6615 itochiclinic.com

当院

岩手県立中央病院

ちえ整形外科

メルパルク

セブンイレブン

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 TEL 019-635-5110

たかしクリニック 検索

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

日曜診療・往診・訪問診療

※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

診療法人 ちだ内科・外科クリニック

【院長】千田 明紀

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:00～17:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日 金曜午後、土曜、祝日、第2・4・5日曜

● 若手自動車学校 ● ジョイス東安庭店 ● 駐車場有 (18台)

盛岡市東安庭一丁目23-60 (ジョイス東安庭店南隣)

ホームページ www.chida-clinic.com

TEL 019-604-3755

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。

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1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：11月18日（金）10時から

表1 健康教室の日程など				
期日	時間	教室名	定員	費用
12/1（木）	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
12/8（木）		かんたんコロコロつどりん教室		
12/15（木）		やさしいエアロビクス		
12/16（金）		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

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

つい続けなくなる運動と食事のコツを学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
🕒 12月1日（木）・16日（金）、10時半～12時
📍 見前南地区公民館（西見前13）
👤 15人※69歳以下
☎ 電話・応募フォーム：11月18日（金）10時から※先着順 ID 1022900

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：11月18日（金）10時から
ID 1003805

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
12/8（木）	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
12/19（月）	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
12/20（火）	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
12/23（金）	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	20人

今月の体操シリーズ vol.12・最終回

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

姿勢が良くなる「ペンギン体操」

体操の仕方

- ① 足をそろえて立ち、つま先を開く。肩を外に回して、腕を体の側面より少しだけ後ろ側に伸ばす。
- ② 手首を後ろ側に曲げ、顔を上に向け、首を伸ばし、肩を下げる。
- ③ ②の姿勢のまま、腕を体に付けるように内側に寄せる。
- ④ ①～③の動作を20回程度繰り返す。

効果

- ・背中丸みの改善
- ・頭の位置の改善
- ・肩関節の動きの改善
- ・首・肩こりの改善

健康教室～コンディショニングでリフレッシュ！～

西部公民館 ☎643-2288

さするなどの小さな動きで筋肉やリンパの流れ、骨格のゆがみを整えます。
🕒 12月8日（木）・15日（木）、全2回、13時半～15時
📍 西部公民館（南青山町） 👤 20人
☎ 電話：11月18日（金）14時から
ID 1041013

すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8305

高血圧を予防する減塩の工夫などの講話と特製レシピの紹介。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。
🕒 12月8日（木）10時～11時半
📍 市保健所（神明町） 👤 10人
☎ 電話：11月24日（木）10時から
ID 1024017

もりおか健康フェスタ

健康増進課 ☎603-8305

健康に関するさまざまなイベントを開催します。
🕒 12月21日（水）13時半～16時
📍 プラザおでつ（中ノ橋通一）
ID 1040613
▶講演会
いしい内科・糖尿病クリニックの石井基嗣院長による「教えて石井先生！知っておきたい糖尿病のこと」と題した講演。
🕒 14時半～15時半 👤 80人
☎ 電話・応募フォーム：12月1日（木）10時から※先着順
▶体験ブース

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



クイズに挑戦すると景品がもらえるがん検診コーナーや、野菜摂取の充足度を測定するベジチェックなど。

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。事前申し込みが必要です。
🕒 📍 👤 表3のとおり※おおむね65歳以上
☎ 電話：11月18日（金）9時から

表3 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
12/13・来年1/10・2/14・3/14、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
12/15（木）・来年1/17（火）・2/21（火）・3/16（木）	13時半～14時15分 14時半～15時15分	カワトク（菜園一）	各32人
12/21・来年1/18・2/15・3/15、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

接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

実施日	名称	所在地	電話番号
12/4（日）	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
12/11（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
12/18（日）	盛岡医療福祉専門学校附属接骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
12/25（日）	接骨院りゅう	本宮五丁目15-15	636-0066

もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課 ☎603-8305

一生の健康はお口から！

歯を失う原因で最も多いのは「歯周病」です。放っておくと悪化の一途をたどり、全身にも影響を及ぼします。

歯周病って何？

歯周病は、口の中にいる歯周病菌などが原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です。歯周病が進行すると、歯を失う可能性が高まります。初期段階では自覚症状はありませんが、進行すると歯を支える骨が減り、歯が揺れ始め、最終的に抜けてしまうことに――。歯周病は「沈黙の病気」といわれており、自覚症状が出たときにはかなり進んでいることが多いので要注意です。



歯周病はお口だけの問題？

歯周病は、全身のさまざまな疾患と関係があります。歯を失う大きな原因となるだけでなく、全身のいたるところに疾患が生じたり、悪化させる危険性を高めます。



歯周病はどんな人がなりやすいの？

- プラークがたまりやすい人
→プラークは「歯垢」とも言い、歯に付着した細菌の塊です。あまり歯を磨かない人や歯並び・かみ合わせが悪い人、甘いものが好きな人は注意が必要です。
- たばこを吸う人
→有害物質により免疫力が落ちて歯茎が弱るため、吸わない人より歯周病の進行リスクが高まります。
- 生活習慣が乱れている人
→不規則な食生活や間食により、栄養が偏り、歯周病菌の感染を受けやすくなります。



お口の健康を保つには

歯周病の予防には、毎日の正しいブラッシング（歯ブラシに加え、歯間ブラシなど）や、生活習慣の改善、定期的な歯科健診などが大切です。歯の磨き方や歯石をチェックしてもらい、お口の健康を保ちましょう！

表 市で実施している歯科健診

名称	対象者	自己負担額
成人歯科健康診査	40歳以上（社会保険本人は除く）	500円
妊産婦歯科健康診査	妊娠中および産後1年以内の人	
後期高齢者医療歯科健診	年度末時点で76歳の人	無料

※持ち物など詳しくは、市内の指定医療機関にお問い合わせください