



応援しよう! / 盛り上げよう!

いわて盛岡シティマラソン2023

ボランティア募集中!



📍 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 ファクス626-3131
✉ volunteer@iwate-morioka-city-marathon.jp



◀大会ホームページ

10月21日(土)・22日(日)に開催する同大会のボランティアを表のとおり募集しています。おもてなしの心で、ランナーを出迎えませんか? 詳しくは、同大会ホームページをご覧ください。

🕒 募集期間: 8月31日(休)まで

👤 中学生以上※中学生・高校生は保護者の許可が必要

📧 ▶メール・ファクス・郵送: 市役所本庁舎7階の同課や各支所などに備え付けの参加申込書に必要事項を記入し、☎020-8530 (住所不要) いわて盛岡シティマラソン実行委員会事務局へ送付

▶応募フォーム: 右の二次元コードから申し込み

🆔 1025954



■ボランティア説明会

参加者は下記の日程のうち1回、説明会に参加してください。

🕒 9月29日(金)①13時~②15時~③19時~、30日(土)④10時~⑤13時~⑥15時~、10月1日(日)⑦10時~⑧13時~⑨15時~

※詳細は9月中旬にメールで案内します

表 ボランティアの内容など

活動日時	区分	内容	場所	定員
10/21(土) 8時~18時	マラソンフェスティバル会場	ジュニアチャレンジラン運営補助、参加者受付、会場案内など	盛岡タカヤアリーナ(本宮五)	100人
10/22(日) 6時~17時	スタート会場	会場案内・誘導、手荷物預かりなど	盛岡城跡公園(内丸)	2000人
	フィニッシュ会場、マラソンフェスティバル会場	完走メダル等配布、各会場案内・誘導、手荷物引き渡しなど	中央公園(本宮字蛇屋敷)または盛岡タカヤアリーナ	
	給水所、関門など	給水・給食サービス、棄権した選手の誘導、選手・観客の安全確保など	コース沿道上	

※活動時間は内容などによって異なります

※申込者の希望と同大会の過去のボランティア経験などを参考に決定します。希望通りにならない場合がありますので、あらかじめご了承ください

7月30日(日)まで
参加ランナーも
募集中!

エントリーは大会
ホームページから



守っていますか?

自転車の交通ルール

自転車事故の原因は、交通ルール無視とマナーの欠如が大きいといわれています。ルールを守り、大切な命を守りましょう。

📞 ぐらしの安全課 ☎603-8008 🆔 1001111

自転車は全員ヘルメットを着用!

道路交通法の改正に伴い、4月から全ての年代でのヘルメット着用が努力義務となりました。自転車事故による被害を軽減するため、ヘルメットを着用しましょう。

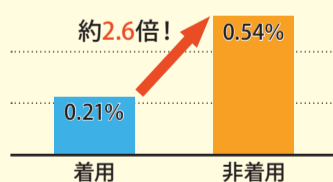


ヘルメットはあなたの命を守ります!

自転車乗車中の交通事故で亡くなった人の約6割が頭部に致命傷を負っています。また、ヘルメットを着用しなかった場合の致死率は、着用時と比べて約2.6倍高いことが分かっています。

出典:警察庁資料「令和4年における交通事故の発生状況について」

ヘルメット着用状況別の致死率(令和4年)



自転車安全利用五則

自転車に乗るときは、特に重要な5つのルール「自転車安全利用五則」を守りましょう。

◆車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車が歩道を走行する際に、左右どちら側の歩道を走行するかの規定はありませんが、狭い歩道スペースの中で自転車同士がすれ違うのは大変危険です。そのため、市では独自に「盛岡マナー」として、左側の歩道を走るよう呼びかけています。

◆交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

◆夜間はライトを点灯

◆飲酒運転は禁止 ◆ヘルメットを着用



<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

目次

- 1 いわて盛岡シティマラソンボランティア募集
- 2-3 自転車交通ルール
- 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、🆔 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。
 ① 6月21日(木)10時～11時半
 ② 盛岡バスセンター内あそびの広場(中ノ橋通一) ③ 初妊婦
 ④ 電話:開催日の前日まで
 ⑤ 1002663

子育てママのリフレッシュ講座

西部公民館 ☎643-2288
ピラティスでリフレッシュします。
 ① 7月5日(木)10時～11時40分
 ② 同公民館(南青山町)
 ③ 16人※主に子育て中の母親
 ④ 8人
 ⑤ 電話:6月21日(木)10時から
 ⑥ 1017356

離乳食教室

母子健康課 ☎603-8303
離乳食の不安を解消するための講話。
 ① 7月11日(木)②25日(火)、10時～11時半 ③ 市保健所(神明町)
 ④ 各10組※令和5年3月生まれの子どもと初めて子育てしている保護者
 ⑤ 電話:①6月27日(火)②7月11日(火)、いずれも14時から ⑥ 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。
 ① 7月30日(日)、10時～12時と13時半～15時半 ② 市保健所(神明町)
 ③ 各18組※11月に出産予定の初妊婦と夫
 ④ 電話:7月21日(金)14時から
 ⑤ 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。
 ① 8月24日(木)・31日(木)、全2回、10時～11時半
 ② 西部公民館(南青山町)
 ③ 20組※令和5年1月～3月生まれの子どもと保護者 ④ 100円
 ⑤ 電話:7月3日(月)10時から

親子向け 一緒に楽しむ

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。
 ① ② 6月20日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、7月11日(火)は盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、10時～11時半
 ③ 0～3歳の子どもと保護者

▶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。
 ① ② 6月23日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、7月4日(火)は高松地区保健センター、10時～11時半 ③ 0歳の子どもと保護者

市立保育園(8園)の一斉開放

とりょう支援センター ☎651-8580
園庭で遊びます。
 ① 6月27日(火)・7月11日(火)、10時～11時
 ② 就学前の子どもと保護者、妊婦

環境学習講座 ecoキッズ

環境企画課 ☎626-3754
¥228円
 ① 電話・応募フォーム: 6月26日(月)12時まで
■森づくり
自然観察のほか、苗木を植えて森づくりを体験します。
 ① 7月2日(日)10時～12時
 ② 外山森林公園(藪川字大の平)
 ③ 20組※4～12歳の子どもと保護者
■生き物みつけ
エコアス広場にいる昆虫の観察。
 ① 7月8日(出)9時～11時
 ② エコアス広場(上田字上堤頭)
 ③ 20組※3～12歳の子どもと保護者

ベビママふいっとねず教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212
ベビダンスやストレッチをします。
 ① 7月3日(月)・10日(月)・19日(火)、全3回、10時～11時半
 ② 同アリーナ(本宮五)
 ③ 20組※生後3カ月～2歳の子どもと保護者 ④ 3000円

ベビーマッサージ教室

盛岡体育館 ☎652-8855
オイルを使ったベビーマッサージや触れ合い遊び。
 ① 7月7日～21日、金曜、全3回、10時半～12時 ② 同体育館(上田三)
 ③ 10組※生後2カ月～1歳未満の子どもと保護者 ④ 5175円
 ⑤ 電話:6月20日(火)10時から
 ⑥ 1042992

親子で作ろう! こねこねんどでパンマグネット

中央公民館 ☎654-5366 ファクス653-3505
 ☎chuo.ph@city.morioka.iwate.jp
粘土でパンの形のマグネット作りと絵本の読み聞かせ。
 ① 7月17日(月)、10時～11時と13時～14時 ② 同公民館(愛宕町)
 ③ 各6組※3歳～おおむね小学校低学年の子どもと保護者 ④ 各500円
 ⑤ メール・ファクス・応募フォーム:必要事項のほか、メールアドレスと希望時間を記入し送付。6月30日(金)まで ⑥ 1037977

わたしもピカソ? カランコ織で絵をかこう

河南公民館 ☎622-2258
 ☎kouza.morikana2258@mfc.jp
 ① 同公民館(松尾町)
 ② 1031945
▶工作体験
しらたき工場の職員が講師となり、織物の端切れやボタンなどを使ってコラージュ作品を作ります。
 ① 7月27日(木)13時半～15時
 ② 12組※小学生と保護者
 ③ 1人700円
 ④ 窓口・電話・メール:必要事項のほか、子どもの学年を記入し送付。7月9日(日)21時半まで※定員を超えた場合は抽選
▶展示
参加者と通所者の作品を展示。
 ① 7月29日(出)9時～8月12日(出)15時

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
親子でクリニカルアート(臨床美術)を体験します。

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。

① 6月28日(火)13時半～14時半
 ② 松園地区公民館(東松園二)
 ③ 8組※首の据わった生後3カ月～3歳の子どもと保護者 ④ 1500円
 ⑤ 同スポーツクラブのホームページ:6月25日(日)16時まで※先着順

ママとベビートのハッピータイム

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
ピラティスとベビータンダンスをします。
 ① ② 7月5日(火)・12日(火)③7月24日(月)・31日(月)、いずれも全2回、13時半～14時半
 ④ 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)
 ③ 各8組※首の据わった生後3カ月～2歳の子どもと保護者 ④ 各2000円
 ⑤ 同スポーツクラブのホームページ:①6月28日(火)②7月17日(月)、いずれも16時まで※先着順

子ども向け わくわく体験

子ども科学館に行こう!

子ども科学館 ☎634-1171
次のとおりイベントを開催します。
■サイエンスショー
「空気砲であそびまショー!」
 ① 7月の土・日曜と祝日、11時～11時20分※9日(日)を除く
 ② 展示室入場料が必要
■光るプラ板キーホルダー
 ① 7月1日～17日、土・日曜と祝日、14時半～16時 ② 各30人
 ③ 各150円※別途展示室入場料が必要 ④ 随時受け付け
■ナイトミュージアム「星を見る会」
星座探しと天体観察。
 ① 7月1日(出)20時～21時
 ② 30人
 ③ 電話・窓口:6月18日(日)9時から
 ④ 展示室入場料が必要
 ⑤ 随時受け付け

トランポリン&バトン教室

都南体育館 ☎637-2219
エアートランポリンとバトントワリ

ングを体験します。
 ① 7月8日(出)10時半～11時半
 ② 同体育館(津志田14)
 ③ 30人※3歳～小学生
 ④ 1200円
 ⑤ 窓口・電話:6月15日(木)9時から
 ⑥ 1042707

日帰り林間学校

西部公民館 ☎643-2288
樹木探索や水晶探しをします。
 ① 7月15日(出)8時40分～16時
 ② 区界高原少年自然の家(宮古市)※集合は同公民館
 ③ 13人※小学3～6年生
 ④ 30円
 ⑤ 電話:6月27日(火)10時から
 ⑥ 1043031

夏休み!子ども大作戦

浪民公民館 ☎683-2354
 ☎kouza-himekami@mfc.jp
昆虫を観察し、自然を体感します。
 ① 7月27日(火)9時～12時半
 ② 外山森林公園(藪川字大の平)

※集合は同公民館
 ① 15人※小学生 ② 30円
 ③ メール・往復はがき:必要事項を記入し、☎028-4132浪民字鶴塚55浪民公民館へ送付。7月5日(火)必着※定員を超えた場合は抽選
 ④ 1035474

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
148種類以上のボールゲームを通してさまざまな体の動きを体験する、ドイツ発祥のボール運動をします。
 ① ② 7月3日・10日・31日、月曜、全3回③7月5日～26日、水曜、全4回、いずれも15時～16時
 ④ ①高松地区保健センター(上田字毛無森) ②松園地区公民館(東松園二)
 ③ 各8人※令和5年度に4～6歳になる子
 ④ ¥①2700円②3200円
 ⑤ 同スポーツクラブのホームページ:6月29日(休)16時まで※先着順

新型コロナワクチン情報

令和5年春開始接種(小児追加接種)について

5歳から11歳の基礎疾患がある人で、令和5年3月8日～5月7日にオミクロン株対応二価ワクチンを接種し、前回接種から3カ月が経過した人は、オミクロン株対応二価ワクチンをさらに1回追加で接種できます。対象の基礎疾患など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 ☎市新型コロナワクチンコールセンター☎0120-220-489※土・日曜を除く9時～18時 ⑥ 1039086

【接種券】接種券の発行申請が必要です。市ホームページまたはコールセンターから申請してください。
 【接種方法】医療機関での個別接種を実施します。予約方法や医療機関などは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

診療時間外に子どもの具合が悪くなったら...

■看護師に電話で相談できます(年中無休)
病気への対処や受診の相談について、経験豊富な看護師に相談できる窓口です。
 ☎☎605-9000または #8000
 ① 19時～23時:子ども救急相談電話(県内の看護師が対応) 23時～翌日8時:子ども夜間ケアダイヤル(県外の看護師が対応)

■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

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
■おはなしのじかん
うれし野こども図書室の皆さんによる語りと絵本の読み聞かせ。
 ① ② 6月24日(出)10時半～10時50分は4歳～小学1年生、11時～11時30分は小学2年生以上
■夏のちいさなおはなし会
①幼児向けの歌と読み聞かせ②小学生向けの読み聞かせ③大人の読書会
 ④ 7月1日(出)、①10時～10時25分②10時半～10時55分③11時～11時45分
■おはなしどころ
わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。
 ④ ⑤ 7月14日(金)10時20分～11時は1歳3カ月以上の子どもと保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子どもと保護者
 ⑥ 高松地区保健センター(上田字毛無森)

浪民図書館(浪民字鶴塚)

☎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。
 ① 7月12日(火)15時～15時半

都南図書館(永井24)

☎637-3636
■おとぎのへや(♥)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。
 ① 毎週土曜、11時～11時半
■おはなしのじかん
絵本の読み聞かせと手遊びなど。
 ① 7月12日(火)11時～11時25分
 ② 0～2歳の子どもと保護者

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。
 ① 7月2日(日)・16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「おはなしちゅーみん」による絵本の読み聞かせ。
 ① 7月8日(出)、10時半～12時と13時～14時15分

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。
 ① 6月28日(火)・7月12日(火)、11時～11時半
 ② 幼児と保護者

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。
 ① 7月6日(木)10時～11時半
 ② 0歳～就園前の子と保護者

■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。

① 17時～翌朝9時※土曜は13時～

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

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

信頼と安心

メガネの水晶堂

岩手銀行中ノ橋支店 駐車場 盛岡バスセンター
 中ノ橋 中ノ橋通 南大通
 水晶堂ビル2階 方角 徒歩5分

補聴器相談会開催 6月15日(木)～30日(金)

リチウムイオン充電式の最新補聴器
 ワイデックスの「モーメント」が1週間無料試聴できます。
 補聴器のご相談ご予約も承ります!

当店は「認定補聴器専門店」です。「聞こえ」でお悩みのみなさま、ぜひご来場ください。
 ※認定補聴器専門店は公益財団法人テクノエイド協会が認定した店舗です。
 TEL.019-653-3435
 http://suishodo-megane.co.jp 盛岡市中ノ橋通一丁目4-20

広告

小林眼科

白内障・日帰り手術応需 保険医療機関 労災保険指定診療所

院長:小林 秀樹

当院 日・祝日休診

020-0816 盛岡市中野1-9-12

Tel.019-624-2611

診療時間(受付時間)	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30 (9:00～12:00)	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00 (14:00～17:30)	○	○	○	×	○	×

盛岡迎賓館 ワークマン盛岡中野店 コパコン 茶畑交差点 盛岡典礼会館

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
☎621-5100

- マティアス・マイヤーホーファー
バイブオルガン・リサイタル
オーストリア出身、ドイツ・オルガン界の名手による演奏。
 - ① 9月2日(出)14時～16時
 - ② 全席指定。S席3500円、A席2500円、U-25チケット1500円※当日は500円増
 - ③ 6月14日(出)から同ホールの他、市内プレイガイドで販売
 - ④ 1042776

盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

- もりげきサロン
お茶を飲みながら、気軽におしゃべりを楽しみませんか。
 - ① 6月20日(出)・27日(出)、10時～16時※出入り自由・マイカップ持参
 - ② 1035220
- もりげき祭
河南演芸フェスティバル
町内会や公民館利用団体による歌や踊り、楽器演奏など。
 - ① 7月2日(出)12時～16時半
 - ② 1040023
- 日々是好日ステップアップ講座
整理収納の基礎知識や効率的な片付け方法などを学びます。
 - ① 7月13日(出)13時～15時半
 - ② 15人※50歳以上
 - ③ 窓口・電話:6月22日(出)10時から
 - ④ 1040768

キャラホール・都南公民館

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

- キャラホール合唱祭
市内外で活動する合唱団体の発表。
 - ① 7月2日(出)13時半～15時半
 - ② 1043034
- 先人講座
盛岡てがみ館企画展「学者たちの手紙」についての講話や施設見学。
 - ① ①7月21日(出)②28日(出)、全2回、10時半～12時
 - ③ ①同公民館②盛岡てがみ館(中

- ノ橋通一) ① 30人
- ③ メール・往復はがき:7月9日(出)必着 ④ 1037015
- 大人のクラフト講座
こぎん刺しでつくる巾着ポーチ
 - ① 7月23日(出)・30日(出)、全2回、10時～12時
 - ② 10人 ③ 600円
 - ③ メール・往復はがき:7月11日(出)必着 ④ 1040025

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

- 水球教室
 - ① 6月22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
 - ② 小学生～高校生
 - ③ 4回コース3300円
 - ④ 窓口・電話:随時受け付け
 - ⑤ 1042997
- サブプール開設のお知らせ
次の期間で開設します。
 - ① 7月3日(出)～9月2日(出)、10時～17時 ② 1023443

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

- ナイトピラティス教室
 - ① 7月10日～31日、月曜、全3回、19時～20時
 - ② 10人※18歳以上 ③ 2250円
 - ④ 電話:6月20日(出)10時から
 - ⑤ 1042991
- 香リラックスヨガ教室
 - ① ①7月11日～10月3日、火曜、全8回、13時10分～14時10分②7月12日～10月4日、全8回、水曜、19時10分～20時10分
 - ③ 各20人※女性 ④ 各6000円
 - ⑤ 電話:6月21日(出)10時から
 - ⑥ 1024269
- 楽々エアロピクス教室
 - ① 7月11日～10月3日、火曜、全8回、14時半～15時半
 - ② 20人※女性 ③ 6000円
 - ④ 電話:6月21日(出)10時から
 - ⑤ 1024912
- すわってエクササイズ教室
椅子に座ったままできるストレッチやエアロピクス。

- ① 7月21日(出)14時10分～15時10分
- ② 20人 ③ 600円
- ④ 電話:6月20日(出)10時から
- ⑤ 1042990

弓道場

☎020-0807 加賀野四丁目18-27
☎654-6801

- 弓道体験教室
 - ① 7月17日(出)10時～15時
 - ② 15人※小学6年生以上 ③ 330円
 - ④ 電話:6月22日(出)10時から
 - ⑤ 1039996

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

- 浜藤の酒蔵ブックマーケット
古本などの販売のほか、絵本の読み聞かせなどをします。
 - ① 6月25日(出)10時半～16時
 - ② 1043039
- 七夕芸芸会
落語家の古今亭駿菊さん、シンガーソングライターの古塵敷裕太さん、紙切り芸人の林家富菜さんが出演。
 - ① 6月29日(出)19時～20時半
 - ② 80人 ③ 1000円※当日1200円。中学生以下無料
 - ④ 同館で販売中 ⑤ 1042759
- 伝統文化一日体験フェスin盛岡
茶道や日本画、漆芸、江戸糸あやつり人形などの伝統文化を体験します。
 - ① 7月15日(出)・16日(出)
 - ② 小・中学生 ③ 応募フォーム:6月19日(出)～24日(出)
 - ④ いわてアートサポートセンター風のスタジオ ☎604-9020

ゆぴあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

- 七夕「星降る夜に、願いを。」
願い事を短冊に書いて笹に飾ります。
 - ① 6月14日(出)～7月7日(出)
 - ② 1026794
- 父の日
父の日のプレゼントを進呈します。
 - ① 6月18日(出)
 - ② 100人※プールが浴場を利用する男性 ③ 1039975

- ① 7月1日(出)14時～14時40分
- ② 中学生以上 ③ 1041433

都南老人福祉センター

☎020-0842 湯沢1-1-39
☎638-1122

- らくらくスマホ教室
スマートフォンを使った検索の仕方などを学びます。
 - ① 7月27日(出)10時～12時
 - ② 10人※60歳以上
 - ③ 電話:6月18日(出)10時から

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

- サマーブリザの和モダンなアーチアレンジ
ブルーを基調としたブリザードフラワーのアレンジを体験します。
 - ① 7月8日(出)10時～11時45分
 - ② 5人 ③ 3400円
 - ④ 電話:6月20日(出)10時から
- ヨガ de デトックス
デトックス効果が期待できるヨガを体験します。
 - ① 7月13日(出)10時～11時半
 - ② 10人 ③ 800円
 - ④ 電話:6月21日(出)10時から
- はじめての太極拳
中国由来の伝統武術で、健康法としても知られる太極拳を体験します。
 - ① 7月31日(出)10時～11時45分
 - ② 10人 ③ 500円
 - ④ 電話:6月26日(出)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

- 木製・森のティッシュBOX作り教室
アカマツの板を切り抜いてティッシュBOXを作ります。
 - ① 6月24日(出)～26日(出)、9時半～15時 ② 各5人※中学生以上
 - ③ 2000円
 - ④ 電話:6月18日(出)9時から
 - ⑤ 1033824

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366

- おとなのためのおはなし会
おはなしボランティア「おはなしボット」による朗読や歌など。

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

- 近くて知らない初めての中国語二十四節気と盛岡の四季を題材に中国語を学び、水ギョーザ作りを体験します。
 - ① 7月15日～8月5日、土曜、全4回、13時半～15時半※7月29日は13時～16時
 - ② 20人 ③ 1350円
 - ④ 往復はがき:6月30日(出)必着
 - ⑤ 1043045

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

- パレタミニコンサート
「女声合唱団コールパレッタ」による合唱のコンサート。
 - ① 6月24日(出)13時半～14時半
 - ② 名作映画会
映画「おくりびと」の上映。
 - ① 7月1日(出)10時～12時15分
 - ② 30人
 - ③ 電話:6月20日(出)10時から
 - ④ 1027050
 - 覚えると便利!インターネット講座
ホームページの閲覧や検索の方法などを学びます。
 - ① 7月12日(出)10時～16時
 - ② 10人 ③ 2600円
 - ③ 電話:6月22日(出)10時から
 - ④ 1043044
 - ジャズ入門講座 ジャズピアニスト馬場葉子先生のお稽古塾
初心者向けの講話や演奏などでジャズの楽しさを学びます。
 - ① 7月13日(出)・20日(出)、全2回、19時～20時半
 - ② 30人 ③ 500円
 - ④ 電話:6月20日(出)10時から
 - ⑤ 1043074

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

- 地元学ぶ「奥州道中を歩く」～川久保・津志田界隈～
午前は講座、午後は史跡巡り。
 - ① 7月8日(出)9時半～15時
 - ② 13人※18歳以上 ③ 344円
 - ④ 電話・窓口:6月16日(出)10時から
 - ⑤ 1040728

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
青山美智子作『お探し物は図書室まで』(ポプラ社)
 - ① 7月26日(出)10時～12時
 - ② 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

- 開館12周年記念
れきぶん謎解きチャレンジ
正解者のうち先着100人にオリジナルグッズをプレゼント。
 - ① 7月1日(出)9時～19時
 - ② 1022021
- 2階展示室無料開放
 - ① 7月1日(出)9時～19時

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

- 企画展
「盛岡 原敬ゆかりの地めぐり」
市内の原敬ゆかりの地を紹介します。
 - ① 6月24日(出)～9月10日(出)
 - ② 1028525
- ▶ギャラリートーク
企画展の見どころを学芸員が解説。
 - ① 7月16日(出)・8月19日(出)・9月10日(出)、13時半～14時15分
 - ② 各15人
 - ③ 電話:各回2週間前の10時から
 - ④ 1032422
- ▶学芸員講座「原敬ゆかりの地めぐり～大慈寺かいわい～」
原敬ゆかりの地の大慈寺について、現地を案内しながら紹介します。
 - ① 8月26日(出)10時～12時
 - ② 大慈寺山門(大慈寺町) 集合
 - ③ 15人 ④ 500円
 - ⑤ 電話:8月20日(出)10時から
 - ⑥ 1023630

石川啄木記念館

☎028-4132 洪民字洪民9
☎683-2315

- ※休館中ですが問い合わせは可能です
- 啄木ゆかりの地巡りウォーク
啄木ゆかりの場所や歌碑などを同記念館館長の解説付きで巡ります。
 - ① 7月23日(出)9時～12時半
 - ② 下橋中学校(馬場町)、賢治清水(大沢川原一) ほか※集合は盛

- 岡商工会議所(清水町)
- ① 20人 ② 200円
- ③ 往復はがき:7月4日(出)必着
- ④ 1022347

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

- 企画展「学者たちの手紙」
言語学者の金田一京助や植物学者の牧野富太郎といった学者たちの手紙などを展示。
 - ① 6月21日(出)～10月9日(出)
 - ② 1026672
- ▶ギャラリートーク
①学芸員と②館長による解説。
 - ① ①7月1日(出)②9月9日(出)、10時半～11時15分 ③ 各10人
 - ④ 電話:①6月17日(出)②8月26日(出)、10時から ⑤ 1026672

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

- 体験学習会「草木染教室」
植物から染料を作り、木綿のトートバッグとコースターを染色します。
 - ① 7月2日(出)9時半～12時
 - ② 10人※小学生以上。小学生は保護者同伴 ③ 500円
 - ④ 電話:6月20日(出)10時から
 - ⑤ 1009440

気候変動対策パネル展

～もりおかゼロカーボン2050～
環境企画課 ☎626-3754

- 気候変動対策や環境配慮行動などを紹介するパネル展。
 - ① 6月22日(出)～7月9日(出)
 - ② 都南図書館(永井24)
 - ③ 1022873

もりおかエネルギーパークで再エネ施設を見学しよう!

環境企画課 ☎626-3754

- ① 7月13日(出)9時～15時
- ② 市中央卸売市場(羽場)、御所ダム(繋字山根) ※集合は盛岡城跡公園地下駐車場(内丸)の車両出入り口付近
- ③ 30人 ④ 28円程度
- ⑤ 電話・応募フォーム:6月26日(出)12時まで

親子でめぐる市場体験ツアー

- 市中央卸売市場業務課 ☎614-1000
- 「せり」の様子やマイナス25度の冷凍庫の見学、市場食堂の朝食な

- ど、親子で市場を体感します。
 - ① 7月22日(出)・25日(出)・28日(出)・31日(出)・8月3日(出)・5日(出)、5時45分～7時半※朝食を希望する場合は8時半まで
 - ② 市中央卸売市場(羽場)
 - ③ 各30人※小学生と保護者
 - ④ 1人100円※朝食を希望する場合は800円
 - ⑤ 応募フォーム:6月26日(出)～7月6日(出) ⑥ 1042667

盛岡国際俳句大会関連イベント

文化国際課内、盛岡国際俳句大会事務 ☎613-8465

- 吟行句会「夏の盛岡を詠む会」
庭園を散策しながら俳句を作り、発表や講評をします。
 - ① 7月8日(出)13時～16時
 - ② 南昌荘(清水町)
 - ③ 25人※高校生以上 ④ 1500円
 - ⑤ 往復はがき:必要事項のほか、参加人数(2人まで)、郵歴、所属結社を記入し郵送。6月22日(出)消印有効
- 盛岡てくてく俳句交流会
市内を街歩きして、文京区の中学生と俳句を通じた交流をします。
 - ① ①7月28日(出)13時～16時②29日(出)8時50分～12時
 - ③ ①中央公民館(愛宕町) ②盛岡劇場(松尾町) 集合
 - ④ 10人※市内の中学生。1組2人まで
 - ⑤ 電話・窓口:6月30日(出)17時まで※定員を超えた場合は抽選
 - ⑥ 1043098

卓球/バレー体験会

- まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
- ① 6月27日(出)10時～11時
- ② 松園地区公民館(東松園二)
- ③ 12人※55歳以上
- ④ 700円※初めての人は無料
- ⑤ 電話:6月23日(出)16時まで
- ⑥ 1042988

市民登山in岩手山

市山岳協会の三浦さん
☎090-2988-5362

- 山岳ガイドと一緒に、豊かな自然に触れながら登山を楽しみます。
 - ① 7月22日(出)6時～17時
 - ② 岩手山※集合は馬返し登山口(滝沢市)
 - ③ 20人※体力に自信のある小学4年生～70歳。中学生以下は保護者同伴 ④ 2800円
 - ⑤ 電話:6月18日(出)9時から7月14日(出)18時まで ⑥ 1042881

歴史街道を歩く2023 奥州街道 全4回 「奥州街道標高最高の地に行く」 [第2回]～摺鉢集落から青面金剛像塔まで～

コース 申込締切:6月19日(月)

奥中山高原駅(スタート受付)→摺鉢集落→明治天皇御休憩之跡→奥州街道標高最高地点→軽井沢ブラザ→青面金剛像塔→旧中山一里塚→奥中山高原駅(ゴール)

集合に便利な電車 出発地 奥中山高原駅 9:14発 → 奥中山高原駅9:58着 二戸駅10:08発 → 奥中山高原駅10:33着 帰りに奥中山高原駅16:34 → 盛岡駅17:18 奥中山高原駅16:08 → 二戸駅16:32

参加者プレゼント 「IGRいわて銀河鉄道」駅名入り『オリジナル進行手形』を参加者全員にプレゼント!

参加費 中学生以上 1,000円 小学生 500円

お申し込み先 019-601-9992

内科・呼吸器内科・外科・整形外科・胃腸外科・皮膚科・婦人科・循環器内科

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

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

感謝して、共に生きる 医療法人 遠山病院

盛岡市下ノ橋町6-14 FAX019-624-6060 019-651-2111(代) URL:http://www.toyama-byouin.jp/

関連施設 ●短時間通所リハビリ 鷹匠小路 ●居宅介護支援事業所とおやま

もりおかインフォ

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

技能功労者表彰の候補者 経済企画課 ☎613-8298

市内の事業所で働く市民で優れた技能を有する人や後進の指導・育成に寄与している人など、市の産業発展に功労のあった人を表彰します。対象など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市役所若園町分庁舎2階の同課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした推薦書類に必要事項を記入し、☎020-8531(住所不要)市役所経済企画課へ郵送または持参。9月8日(金)必着。持参は同日17時まで

☎1008121

区界ボランティア

区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048 ファクス0193-77-2124
☎sizennoie@city.morioka.iwate.jp

キャンプなどの行事に協力するボランティアを募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

高校生以上
はがきに必要事項の他、学校名と学年、参加を希望する事業名を記入し、☎028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ郵送。ファクスやメール、応募フォームでも受け付けます。7月14日(金)必着

☎1039931

ボランティアスタッフ

遺跡の学び館 ☎635-6600

体験学習会などの行事運営に協力するボランティアスタッフを募集します。

高校生以上※遺跡に興味があり、休日行事や平日の各種団体の体験学習などをサポートできる人
☎電話：12月26日(火)まで

マンホールデザインコンテスト のデザイン作品

下水道整備課 ☎623-1421

☎gesuiseibi@city.morioka.iwate.jp

市の下水道事業70周年を記念し、下水道に関心や愛着を持ってもらうために、下水道マンホールふたのデザインを募集します。※作品の著作権は市に帰属します。

18歳未満が応募する場合は親権者の同意が必要

下水道局3階の同課に備え付け、または下水道局ホームページからダウンロードした応募用紙にデザインと必要事項を記入し、☎020-0013愛宕町6-8下水道局下水道整備課へ郵送または持参。メールでも受け付けます。7月31日(月)消印有効。持参は同日17時まで

「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」の原稿作品

長寿社会課 ☎603-8003

11月17日(金)に市民文化ホール(盛岡駅西通2)で開催する同イベントで、自分の思いを発表してみませんか。作品は2000字以内の自作で未発表のもの。テーマなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。※作品の著作権は市に帰属し、原稿は返却しません。

市内在住の60歳以上※令和5年4月1日時点

作品に題名と必要事項、職業を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ郵送または持参。9月11日(月)消印有効。持参は同日17時半まで

☎1006426

「私たちの作品展」の参加者

私たちの作品展実行委員会 ☎635-7362

10月25日(木)～29日(日)に市民文化ホール(盛岡駅西通2)で開催する同作品展の参加者を募集します。費用など詳しくは、お問い合わせください。

募集期間：7月20日(木)まで

市内で絵画・手芸・工芸・写真などの創作活動をしている3人以上のグループ

500円～2000円※作品の種類と大きさにより異なります

お知らせ

親元就農給付金の支給

農政課 ☎613-8458

親の農業経営を継ぐ人に給付金を支給します。1人当たり年額60万円です。期間は最長で2年間です。要

市の推計人口(5月1日現在)
28万4138人(男:13万4082人、女:15万56人) 【対前月比】84人増
【世帯数】13万2883世帯 ☎企画調整課☎613-8397 ☎1019915

件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

募集期間:6月16日(金)～7月18日(火)

市内に住所があり、本年度内に新たに就農する55歳以下の人

☎1039636

農業燃油等価格高騰 対策支援金の支給

農政課 ☎613-8458

農業燃油などの高騰の影響を受けている農業生産者の経費負担を減らすため、支援金を支給します。要件や支給額など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請期間：8月31日(木)まで

市内に住所があり、出荷または販売を目的として農畜産物を生産し、今後も農業経営を継続する意思がある人

☎1043041

狩猟免許取得費用の補助

農政課 ☎613-8457

盛岡猟友会に加入が見込まれる人を対象に、狩猟免許の取得に要する経費の一部を補助します。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。

☎1019525

マイナンバーカードの受け取り はお早めに

マイナンバーカード受け取り ☎613-7935

マイナンバーカードを申請し、お手元に「マイナンバーカード交付・電子証明書発行通知書」がある人は、同通知書に記載されている場所でカードを受け取れます。8月中旬から9月下旬は混雑が予想されるため、早めにカードをお受け取りください。

☎1000435

内水ハザードマップ説明会

下水道整備課 ☎623-1421

盛南・仙北・都南地区を対象にした「内水ハザードマップ」の説明会を表1のとおり開催します。参加する際は配布されるハザードマップ

表1 内水ハザードマップ説明会の内容など

日時	会場(所在地)
7/4(火)、15時～16時・18時半～19時半	ふれあいランド岩手(三本柳8)
7/5(水)、15時～16時・18時半～19時半	盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
7/6(木)、15時～16時・18時半～19時半	仙北地区活動センター(仙北二)
7/13(火)、15時～16時・18時半～19時半	キャラホール(永井24)

を持参してください。

交通災害共済に加入を くらしの安全課 ☎603-8008

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

共済期間：8月1日(火)から1年間

1人400円 ☎1001119

アメリカシロヒトリの駆除に協力を 公園みどり課 ☎639-9057

駆除には早期発見が必要です。事前に近隣の皆さんにお知らせします。また、市関連施設では駆除のための薬剤と器具を設置しますので、樹木に発生したときにお使いください。設置場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎1010577

農作業中の熱中症に注意

農政課 ☎613-8457

これからの時期、暑さが本格化し農作業中の熱中症の危険性が高まります。小まめに水分補給や休憩を行い、めまいや吐き気などを感じた場合はすぐに作業を中止しましょう。

岩手県介護支援専門員 実務研修受講試験

いきいき岩手支援財団 ☎626-0196

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。
県産業文化センターツガワ未来館アピオ(滝沢市)
1万900円 ☎6月30日(金)まで
☎1043047

寄付をいただきました

■(株)岩手ビッグブルズ
水野哲志代表取締役社長
がくしゅうノート2300冊。子どもたちの笑顔と元気のため

市税の納期限 のお知らせ

市・県民税第1期

納期限：6月30日(金)※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

納税課☎613-8464 ☎1042351

結核レントゲン集団検診のお知らせ

指導予防課☎603-8244 ☎1006625

結核レントゲン集団検診を表2のとおり実施します。6月中旬に送付する受診券(成人検診受診券と同一)に必要な事項を記入し、会場へお越しください。

表2 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/4(火)	御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場	繋字館市	9:30～10:00
	猪去振興センター	猪去外久保	10:30～11:00
	大宮中学校	本宮宇大宮	13:00～13:30
	盛岡市立総合プール	本宮五	14:00～14:30
7/6(木)	本宮地区活動センター	本宮四	15:00～15:30
	けやき荘老人ホーム	上太田細工	9:30～10:30
	太田地区活動センター	中太田深持	11:00～12:00
	下太田老人福祉センター	下太田禰	13:15～13:45
7/11(火)	マルイチ城西店	城西町	14:15～15:45
	マルイチ本宮店 ★	本宮三	9:30～10:30
	本宮小学校	本宮二	11:00～11:30
	下鹿妻公民館	下鹿妻下通	13:00～13:30
7/12(水)	DCMホームマック盛南店	向中野七	14:00～14:30
	仙北地区活動センター ★	仙北二	15:00～15:30
	松園小学校 ★	松園三	9:30～10:45
	松園地区公民館	東松園二	11:00～12:00
7/13(木)	厨川小学校	前九年一	13:30～14:00
	マート桜台店	桜台二	9:30～10:00
	仁王地区活動センター	三ツ割下更ノ沢	10:30～11:00
	上堂児童老人福祉センター	上堂三	11:30～12:00
7/14(金)	ジョイス盛岡緑が丘店 ★	緑が丘二	13:30～14:30
	ユニバース中野店	中野一	9:30～10:00
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	10:30～11:30
	岩手大学教育学部附属中学校	加賀野三	13:00～13:30
7/18(火)	盛岡劇場	松尾町	14:00～14:30
	盛岡市保健所 ★	神明町	15:00～16:00
	盛岡市地域福祉センター	手代森14	9:30～10:00
	盛岡第四高等学校	津志田26	10:30～11:00
7/19(水)	ケーズデンキ盛岡南店	三本柳5	11:30～12:00
	ユニバース鉈屋町店 ★	鉈屋町	13:30～14:30
	津志田小学校 ★	津志田中央一	9:30～10:30
	ジョイス盛岡東安庭店 ★	東安庭一	11:15～11:45
7/25(火)	乙部地区公民館	乙部6	13:15～13:45
	乙部地区コミュニティ消防センター	乙部28	14:15～14:35
	岩手県農協情報電算センター	黒川7	15:05～15:35
	葉玉堂三ツ割店	三ツ割五	9:30～10:00
7/27(木)	ジョイス本町店 ★	本町通一	10:30～11:30
	浅岸公民館	浅岸二	13:00～13:30
	いわて生協ベルフ山岸 ★	山岸二	14:00～15:30
	マイヤ青山店 ★	青山一	9:30～11:00
7/28(金)	高松の池入口広場	高松一	13:00～13:30
	業務スーパー館向店	館向町	14:00～14:30
	岩手県青少年会館 ★	みたけ三	9:30～10:15
	みたけ地区活動センター	みたけ四	10:45～11:30
7/28(金)	いわて生協ベルフ青山 ★	青山四	13:00～14:00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店 ★	上堂一	14:30～15:30
	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	9:30～10:15
	焼肉・冷麺ヤマト盛岡店	稲荷町	10:40～11:00
7/28(金)	土洲地区活動センター	前湯四	11:30～12:00
	マックスパリュ盛岡駅前北通店 ★	盛岡駅前北通	13:15～14:00
	ユニバース鉈屋町店 ★(2回目)	鉈屋町	14:30～15:00

※★印は2回実施する会場です。8月以降の日程は7月15日号に掲載します

広告

土・日を含む全診療日、加賀野 夜8時まで受付します。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!

盛岡市天神町11-8
TEL 019-604-1123

岩大附属小 至国道4号
花月堂 当院
城南小 至天満宮

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

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
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～8時半～ 土・日曜、祝日	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
6/18(日)	内	まさと脳神経内科クリニック	向中野五丁目18-30	601-5800
	内	おいかわ内科クリニック	上田一丁目18-46	622-7400
	外	向中野クリニック	向中野五丁目29-1	613-2227
	小	杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	歯	みちえ・やなぎざわ歯科	本宮字石仏22-16	659-1500
	薬	アイランド薬局盛南店	向中野五丁目18-30	656-6123
6/25(日)	薬	あおば薬局上田店	上田一丁目18-50	622-0370
	薬	調剤薬局ツルハドラッグ盛岡向中野店	向中野五丁目29-38	656-5260
	内	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
	内	菜園循環器内科医院	菜園一丁目4-7	626-3211
	外	森谷医院	高松三丁目11-29	663-1247
	外	たかしクリニック	東仙北一丁目3-7	635-5110
7/2(日)	小	中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	サントウン歯科クリニック	北松園二丁目14-2	661-1888
	薬	菜園薬局	菜園一丁目5-25	625-7521
	薬	どんぐり薬局たかまつ	高松三丁目11-23	661-6995
	薬	アイリス薬局	高松三丁目10-14	665-3030
	薬	エメラルド薬局仙北店	東仙北一丁目3-48	656-5331
7/2(日)	薬	ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
	内	もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目3-2	606-6611
	外	とおひら内科・循環器科クリニック	梨木町2-2	606-3765
	外	とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック盛岡	大通一丁目1-16 若手教育会館1階	681-3652
	小	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	歯	はしば歯科医院	山岸四丁目10-31	662-7171
7/2(日)	薬	まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
	薬	べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
	薬	エキナカ薬局 Pharma-Labo(ファーマ・ラボ)	盛岡駅前通1-44	601-6256
	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気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。



2次救急医療機関の
受入診療科はこちら

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	6/23(金) 10時～16時	太田地区活動センター(中太田深持)	市社会福祉協議会 ☎651-1000
休日納付相談	6/25(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★	7/10(月)・24(月) 10時～15時	広聴広報課(市役所本庁舎6階)	広聴広報課の予約専用ダイヤル ☎626-7557
無料法律相談★	7/5・12・19・26 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005

★要事前申し込み。相談希望の前週9時から受け付け※7月24日分は7月18日(火)から受け付け

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

医療法人 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

〒019-604-3755
www.chida-clinic.com

〒茨中 1 明治橋 茶畑 →
南大橋 北 上川 当院
●岩手自動車学校
●ジョイス東安庭店
●駐車場有(18台)

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など。事前申し込みが必要です。

🕒📍表1のとおり※65歳以上
ID 1037366

市立病院の特定健診・成人検診

市立病院 ☎635-0101

本年度の特定健診・成人検診は全て予約制とします。

🕒 ①6月23日(金)～10月31日(火)②6月23日～来年3月8日(金)※いずれも平日のみ。詳しい日程はお問い合わせください

📍 ①国保特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝

炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診②乳がん検診、子宮頸がん検診

☎ 電話：6月19日(月)から※平日13時～16時

高齢者肺炎球菌予防接種

指導予防課 ☎603-8307

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

🕒 7月1日(出)～来年3月31日(日)

📍 6月下旬に案内を送付する表2

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
7/10・8/21・9/11・10/16・11/13・12/11・来年1/15・2/19・3/11、月曜	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)	18人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時 ※水曜は15時半～17時
7/11・8/8・9/12・10/17・11/14・12/12・来年1/16・2/20・3/12、火曜	13時半～15時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	18人	
6/26・7/24・8/28・9/25・10/23・11/27・12/25・来年1/22・2/26・3/25、月曜	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	18人	
6/22・7/20・8/17・9/21・10/19・11/16・12/21・来年1/18・2/15・3/21、木曜	13時半～15時	カワトク(菜園)	20人	
7/11・8/8・9/12・10/10・11/14・12/12・来年1/9・2/13・3/12、火曜	10時～11時半	青山地区活動センター(青山三)	40人	
7/13・8/10・9/14・10/12・11/9・12/14・来年1/11・2/8・3/14、木曜	13時半～15時	土洲地区活動センター(前潟四)	20人	
7/10・8/7・9/4・10/2・11/6・12/4・来年1/15・2/5・3/4、月曜	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	20人	
7/4・8/1・9/5・10/3・11/7・12/5・来年1/9・2/6・3/5、火曜	10時～11時半	仙北地区活動センター(仙北二)	25人	
7/12・8/9・9/13・10/11・11/8・12/13・来年1/10・2/14・3/13、水曜	13時半～15時	緑が丘地区活動センター(黒石野二)	20人	
6/28・7/26・8/23・9/27・10/25・11/22・12/27・来年1/24・2/28・3/27、水曜	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	15人	
7/6・8/3・9/7・10/5・11/2・12/7・来年1/4・2/1・3/7、木曜	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)	15人	
7/3・8/7・9/4・10/2・11/6・12/4、月曜、来年1/17(水)・2/5(月)・3/4(月)	10時～11時半	乙部老人福祉センター(乙部28)	15人	
6/21・7/19・8/23・9/20・10/18・11/15・12/20・来年1/17・2/21・3/13、水曜	13時半～15時	永井地域交流活性化センター(永井23)	20人	

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
7/2(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
7/9(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
7/16(日)	盛医接骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
7/23(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
7/30(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

の対象者。加えて60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため身体障害者手帳が1級で未接種の人(接種時に手帳持参)も受けることができます

📌 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請してください ID 1006515

表2 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
100歳	大正12年4月2日～13年4月1日

※接種を受けたことがある人は対象外

楽々健康運動教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

椅子を使ったストレッチや手軽なウォーキングで、運動習慣を身に付けます。

🕒 7月4日(火)・11日(火)・19日(火)、全3回、10時半～11時半

📍 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

📍 20人※65歳以上

📌 2100円 ☎ 電話：受け付け中

ID 1039986

マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎613-8144

60歳以上の人を対象に、マッサージ師が軽体操とツボ押しを指導します。タオルと飲み物持参。

表3 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場 (所在地)	定員
7/11(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	各20人
7/13(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	
7/19(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
7/21(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(中太田深持)	20人
7/24(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	各30人
7/25(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	

もりおか健康21プランシリーズ

📌 健康増進課 ☎603-8305

さあ、ウォーキングを始めよう!

ウォーキングは手軽にできる運動です。「楽しく」「無理なく」「続けられる」、自分に合った健康づくりの運動を見つけましょう。

ウォーキングのコツ

①日常生活でウォーキング

近場の買い物や通勤は歩く、一つ手前のバス停で降りる、車での買い物は遠くの駐車場に止めるなど、普段の暮らしの中で気軽にウォーキングができます。

②街の中でウォーキング

歴史的な建造物や豊かな自然に囲まれた盛岡の街を歩いて、見慣れた風景の中にある魅力を再発見してみませんか?



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。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。市内のウォーキングマップなどはこちら▶

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



ウォーキングの状況や血圧などを記録できる、健康づくりアプリ「**モリウォーカー**」で、ウォーキングを習慣化しませんか。

詳しくはこちら▶



地球環境に配慮したインキを使用しています。

重要

令和5年度
盛岡市

検診だより

検診の実施期間

6月23日(金)～10月31日(火)

(乳がん・子宮頸がん検診・成人歯科健診は
来年3月9日(土)まで)

早期発見・早期治療で大切な命を守るために、1年に1回は検診を受けましょう。自覚症状がある人は、検診ではなく、保険証を持参して速やかに医療機関で診察を受けてください。

何の検診が受けられるの？

【問】企画総務課 ☎603-8301
【広報ID】1006534

◆医療機関での検診時はマスクを着用しましょう
◆発熱や咳など、体調不良の時は検診を見合わせましょう

盛岡市の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している

はい ↓

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

はい ↓

市の検診の対象外です。加入している健康保険者か勤務先にご確認ください

*健康保険者(市の国民健康保険・後期高齢者医療制度以外)

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



▲健康保険証例 保険者を確認(協会けんぽホームページより)

はい

国保の特定健診 (2ページへ)

【内容】メタボリックシンドロームの早期発見
【対象】40～74歳の市の国民健康保険加入者
【自己負担額】無料
【問】健康保険課 ☎626-7527

風しん抗体検査のクーポンを持っている人は、特定健診と同時に受けることができます。

【問】指導予防課 ☎603-8244

後期高齢者健診

【内容】フレイル★予防のための健診
【対象】75歳以上の人と、65歳以上で後期高齢者医療制度の加入者
【自己負担額】無料
【問】健康保険課 ☎613-8439

★年齢を重ねたことにより、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態

成人検診 (3ページへ)

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

10月は医療機関が混み合いますので、早めに受けましょう



盛岡市の受診券について

検診に必要な受診券は、6月21日(水)ごろに対象者の自宅に郵送します。6月23日(金)になっても受診券が届かないときや紛失したときは、各検診の担当課までお問い合わせください。



▶成人検診(がん検診など)
「※印」で消されていない検診を選択して受けることができます

▶国保特定健診
後期高齢者健診
「※印」で消されていない人が対象です

無料クーポンについて

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

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



■肝炎ウイルス検診

有効期間：6月23日(金)～10月31日(火)

41歳	昭和57年4月2日～ 58年4月1日生まれ
46歳	昭和52年4月2日～ 53年4月1日生まれ
51歳	昭和47年4月2日～ 48年4月1日生まれ
56歳	昭和42年4月2日～ 43年4月1日生まれ
61歳	昭和37年4月2日～ 38年4月1日生まれ

※令和6年3月31日時点の年齢

■乳がん検診

有効期間：6月23日(金)～来年3月9日(土)

41歳	昭和57年4月2日～ 58年4月1日生まれ
-----	--------------------------

■子宮頸がん検診

有効期間：6月23日(金)～来年3月9日(土)

21歳	平成14年4月2日～ 15年4月1日生まれ
-----	--------------------------

各検診の受診方法

①「受診券」を用意する

②予約する
検診だより4ページの指定医療機関一覧から医療機関を選んで予約

③受診する【持ち物】

- ・受診券
- ・成人検診の自己負担額(該当する人)
- ・健康保険証
- ・検診手帳(お持ちの人)
- ・お薬手帳(お持ちの人)

④結果の説明を受ける

受診した医療機関から結果の説明を受ける

【精密検査が必要な人】

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

注意

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



国保の特定健診・特定保健指導

【問】健康保険課 ☎626-7527



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

令和3年度の市の国保加入者の特定健診受診結果によると、男性の56.5%、女性の21.0%がメタボやその予備群。メタボはとても身近な問題です。

皆さんも特定健診を受けて、メタボを早期に発見・改善しましょう。

- ※加入する健康保険が変わった場合、それまで加入していた健康保険者から発行された特定健診受診券は使用できません
- ※国保以外の健康保険に加入している人の特定健診については、各健康保険者にお問い合わせください
- ※6月～9月に健診を受けていない人は、文書や携帯電話へのショートメールで受診案内が届く場合があります

市の国保の特定健診は、指定医療機関で受ける個別健診です。

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

①受診券が届く

■対象

市の国保加入者（40～74歳）
※次の人は対象外です

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

さあ、
特定健診へ
Go!

②健診の予約・申し込み

■個別健診

【期間】6月23日(金)～10月31日(火)
※医療機関での健診を個人で受診します。予約が必要な場合があるので、受診する医療機関に確認してください。実施医療機関は4ページをご覧ください
※8月以降は混み合うため、なるべくその前に受診しましょう。事前予約もご活用ください

■集団健診（玉山地域の人のみ）

【期間】8月30日(火)・31日(水)、9月14日(水)・15日(金)・26日(火)・27日(水)、10月1日(日)・2日(月)
【申し込み】玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869
※6月12日(月)ごろに、玉山地域の全世帯に案内チラシを配布します

③健診を受診する

■検査項目

問診：服薬歴・喫煙習慣など
計測：身長、体重、BMI*、腹囲、血圧
*BMI = 体重(キロ) ÷ 身長(センチ) の2乗
血液検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能、血糖、貧血、クレアチニン（eGFR値による腎機能評価含む）、尿酸など
尿検査：尿糖・尿タンパク
心電図・眼底検査：医師が必要と認めた場合のみ

健診は無料で受けられます！



④健診結果を知る

■健診で分かる主な疾患

内臓脂肪型肥満や高血圧、糖尿病、貧血、心疾患、肝疾患、腎疾患、痛風など

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

特定健診を受けるとこんないいことが！

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

特定保健指導

体重 -3キロ 腹囲 -3センチ

【問】健康増進課 ☎603-8305

サンサンチャレンジ



ひまわりクラス

【対象】

生活習慣病発症のリスクが高い人



よつばクラス

【対象】

生活習慣病発症のリスクが中程度の人

参加申し込み

教室や個別面接で、保健師・管理栄養士と一緒に、自分に合った生活習慣の改善プランを立てます

プランに沿って生活習慣の改善に取り組めます。保健師・管理栄養士から月1回程度の手紙や電話による支援があります

プランに沿って自主的に生活習慣の改善に取り組めます

3カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認します

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

令和2年度サンサンチャレンジ利用者と未利用者の翌年度の健診結果（平均値）

	ひまわりクラス		よつばクラス	
	体重	腹囲	体重	腹囲
利用者	-2.09キロ	-2.70センチ	-1.19キロ	-2.00センチ
未利用者	-0.37キロ	-0.78センチ	-0.52キロ	-0.60センチ

サンサンチャレンジ参加者の声

- ・休肝日を作ったり食事でも意識したりするようになり、まめに歩くようになった
- ・楽しんで取り組むことができた
- ・体重と腹囲がスリムになった



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

成人検診(各種がん検診など)

成人検診については、市ホームページと市LINE公式アカウントでも確認できます



成人検診の種類や内容など(対象者の年齢は、令和6年3月31日時点)

検診の種類	検診の内容 (全ての検診で問診を行います)	自己負担額 (検診費用)	対象者	
			男性	女性
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	1000円 (4400円)	40歳～	
大腸がん検診	便潜血反応検査	1700円 (7340円)	40歳～	
胃がん検診 ※個別検診はX線か内視鏡検査を選択してください	指定医療機関で個別検診 胃内視鏡(内視鏡検査前に必要な感染症検査やピロリ菌検査など実施した場合は別途自己負担あり)	3600円 (1万4720円)	40歳～	
	指定医療機関で個別検診 バリウムでの胃X線検査	2800円 (1万1980円)		
	巡回検診車で集団検診(日程は下表のとおり)	1400円 (5830円)		
肝炎ウイルス検診	血液検査(C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルス) (肝炎ウイルス検診を受診したことがない人が対象)	1000円 (4042円)	40歳～	
健康診査	▶計測(身長・体重・腹囲測定・血圧) ▶尿検査(タンパク・糖) ▶心電図検査 ▶血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・クレアチニン(eGFR値による腎機能評価含む)・尿酸など)	無料	40歳～(特定健診や後期高齢者健診対象外の人、生活保護受給者など)	
女性健康診査	▶計測(身長・体重・血圧) ▶尿検査(タンパク・糖) ▶血液検査(貧血・LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪)	1500円 (6460円)	-	18～39歳
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診・内診	1800円 (7440円)	-	20歳～
乳がん検診 (受診は2年に1回)	視触診・乳房X線検査(マンモグラフィ検査) (豊胸手術を受けた人や妊娠または授乳中の人、ペースメーカー装着の人は対象外)	1900円 (8080円～8400円)	-	40歳～
成人歯科健康診査※1※2	歯周疾患などの健診・歯科保健指導 (70歳以上の人には、口腔機能検査あり)	一律500円	40歳～(社会保険本人は除く)	
訪問診査	健康診査と同じ内容(受診者宅へ訪問)	無料	40歳以上の在宅で寝たきりの人 上記の家族で介護のため医療機関での検診が難しい人	
前立腺がん検診	血液検査(PSA腫瘍マーカー)	1000円 (3416円)	55歳～	-
もの忘れ検診★	認知機能やうつ症状の問診	無料	65歳～	
結核レントゲン検診 (巡回検診車で実施)	集団検診:胸部レントゲン直接撮影 (実施時期7月～9月)	無料	65歳以上の希望者	
妊産婦歯科健康診査※2	歯周疾患などの健診・歯科保健指導(通年実施)	一律500円	妊娠中または産後1年以内の人	
ほねケア検診 (骨粗しょう症予防検診)	検診会場で集団検診:超音波法による、かかとの骨強度測定(日程は下表のとおり)	一律1500円 (2200円)	30～70歳	

- ◆検査費用の自己負担額は指定医療機関で支払ってください
※精密検査が必要になった場合は保険診療で有料です
- ◆すでに経過観察中・治療中の疾病がある人は、検診の対象外となる場合があります

成人検診を無料で受けられる人

- ◆65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている人(保険証の提示が必要です)
- ◆生活保護の受給者
- ◆中国残留邦人支援給付の受給者
- ◆市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)※課税状況が変わったときは、検診を受ける1週間前までにお問い合わせください
- ◆令和6年3月31日現在で70歳以上の人

★もの忘れ検診って?

認知症の早期発見・早期治療を目的とした検診です。認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。年に一度は受診しましょう。
【問】長寿社会課 ☎613-8144

- ※1 昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの人は、個別に郵送される後期高齢者医療歯科健診を受診してください
- ※2 岩手医大内丸メディカルセンター歯科医療センターと県立中央病院などを除き、市内の歯科医療機関で年度内に1回受診できます

表 胃がん集団検診(バリウムでのX線のみ)の日程

〈盛岡・都南地域〉		〈岩手医大設置会場〉	
実施日	会場(所在地)	実施日	会場(所在地)
8/6(日)★	高松地区保健センター(上田字毛無森)	9/15(金)	太田地区活動センター(中太田深持)
8/8(火)	津志田小学校(津志田中央) みたけ地区活動センター(みたけ四)	9/16(土)★・10/5(木)	青山地区活動センター(青山三)
8/9(水)・9/2(土)★	都南地区保健センター(津志田14)	10/7(土)★	盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
8/10(木)・9/14(木)	上田公民館(上田四)	〈玉山地域〉	
8/17(木)・9/7(木)	サンライフ盛岡(仙北二)	7/27(木)	農民研修センター(下田字仲平)
8/17(木)・9/15(金)	西部公民館(南青山町)	7/28(金)・29(土)	好摩体育館(好摩字野中)
8/18(金)	羽場小学校(羽場17)	8/1(火)	巻堀地区コミュニティセンター(巻堀字巻堀)
8/29(火)	加賀野児童センター(加賀野四)	8/2(水)	玉山地区公民館(日戸字鷹高)
8/30(水)	緑が丘地区活動センター(黒石野二)	8/20(日)・21(月)	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)
9/1(金)	中野地区活動センター(東安庭字小森)		
9/5(火)	乙部体育館(乙部6)		
9/5(火)・10/6(金)	松園地区公民館(東松園二)		
9/6(水)	上堂老人福祉センター(上堂三) 見前南地区公民館(西見前13)		
9/7(木)	土淵地区活動センター(前瀧四)		
9/8(金)	本宮老人福祉センター(本宮四)		
9/8(金)・10/4(水)	北松園児童センター(北松園四)		
9/12(火)	河南公民館(松尾町)		
9/13(水)	みたけ老人福祉センター(みたけ三)		

■胃がん検診の受付時間

〈盛岡・都南地域〉
月曜～金曜: 6時半～9時
★土・日曜: 6時半～7時半
8時～9時

〈岩手医大設置会場〉

7時半～10時

〈玉山地域〉

6時半～8時半

■胃がん検診の申し込み方法

6月30日(金)必着で、成人検診受診券に添付の申し込み用はがきを返送してください。7月3日(月)以降は、企画総務課 ☎603-8301 で受け付けます。

ほねケア検診(骨粗しょう症予防検診)

【対象】昭和28年4月2日～平成6年4月1日生まれの人
※すでに骨粗しょう症と診断された人、現在治療中の人、以前に同検診で精密検査が必要とされた人を除きます
【受診料】一律1500円

【申し込み】6月15日(木)から市ホームページのほねケア検診申し込みフォームまたは電話でお申し込みください
【問】企画総務課 ☎603-8301

ほねケア検診
申し込みフォーム



表 ほねケア検診の日程

実施日	会場(所在地)	時間
7/27(木)	青山老人福祉センター(青山三)	①10時～11時 ②11時～12時 ③14時～15時半
8/28(月) 9/28(木)	高松地区保健センター(上田字毛無森)	
9/29(金) 10/13(金)	都南地区保健センター(津志田14)	
11/10(金)	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)	
11/12(日)	市保健所(神明町)	

検診の指定医療機関一覧

<注意>検診によっては予約制もあります。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、実施する検診が変更になることもありますので、事前に医療機関に確認してください。 ※6月5日時点

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

	所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診
中	中央通一	山田クリニック	654-3788	特健 女前 肝も
	中央通一	ボランの内科クリニック	606-6010	特健 女前 肺肝も
	中央通二	水沼内科循環器クリニック	604-8002	特健 女前 肺肝も
	中央通三	ちばクリニック	605-8300	特健 女前 肺肝も
	中央通三	メディケアプラザ中央通りクリニック	654-3781	特健 女前 肺肝も
	本町通一	内丸病院	654-5331	特健 女前 肝
	本町通一	栗原クリニック	654-7123	特健 乳 女前 肺肝
	本町通一	たぐち脳神経外科クリニック	621-1234	特健 女前 肝も
	本町通一	大手先内科循環器クリニック	651-2150	特健 女前 肺肝も
	本町通三	真山池田医院	623-7151	特健 女前 X 肺肝も
	名須川町	赤坂病院	624-1225	特健 女前内大肺肝も
	名須川町	鈴木肛門外科・守口内科	624-0405	特健 女前 肺肝も
	大通一	とみさわ甲状腺・乳腺のクリニック盛岡	681-3652	乳 前
	大通二	おおどり鎌田内科クリニック	606-5161	特健 女前 肺肝も
	大通三	佐藤内科クリニック	626-1115	特健 女前 肺肝も
	大通三	開運橋消化器内科クリニック	613-3336	特健 女前内大肺肝
	大通三	いするぎ医院	654-1411	前
	大沢川原一	細井外科医院	624-2715	特健 女前内大肺肝も
	大沢川原一	坂東内科クリニック	621-7227	特健 女前 肺肝も
	菜園一	菜園循環器内科医院	626-3211	特健 女前 肺肝も
	菜園一	公園通りクリニック	625-3008	特健 女前 肺肝も
	菜園二	あべ菜園内科クリニック	623-7000	特健 女前胃大肺肝も
	材木町	旭橋クリニック菊池循環器内科	653-8511	特健 女前 肺肝
	長田町	逢坂医院	622-6016	特健 女前 肺肝も
	梨木町	おおひら内科・循環器科クリニック	606-3765	特健 女前 肺肝も
	梨木町	夕顔瀬内科産婦人科医院	622-6519	子女
	盛岡駅前北通	さいとうレディスクリニック	621-3555	子女
	盛岡駅前通	乳腺外科いしだ外科胃腸科クリニック	625-8777	特健 乳 女 肝も
盛岡駅前通	盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	626-4141	特健 女前 肝も	
中ノ橋通一	工藤内科ハートクリニック	653-6811	特健 女前 肺肝も	
中ノ橋通一	いしい内科・糖尿病クリニック	601-2277	特健 女前内大肺肝も	
中ノ橋通二	もりおか胃腸科内科クリニック	606-6611	特健 女前胃大肺肝も	
愛宕町	二宮内科クリニック	621-8181	特健 女前 肺肝	
愛宕町	黒川産婦人科医院	651-5066	子女	
愛宕町	藤島内科医院	622-4453	特健 女前 X 肺肝も	
山岸一	もりた整形外科	652-5858	特健 女	
山岸三	原田内科脳神経機能クリニック	662-7533	特健 女前 肺肝も	
浅岸一	かなやま内科医院	621-8680	特健 女前 肺肝	
下米内二	中津川病院	662-3252	特健 女前 肺肝も	
上田一	おいかわ内科クリニック	622-7400	(特)健 女前胃大肺肝も	
上田一	西島産婦人科医院	624-5855	子女	
上田一	澤田内科医院	654-1007	特健 女前 肺肝も	
上田一	ちえ内科・外科クリニック	601-6615	特健 乳 女前 肺肝も	
上田二	本間内科医院	622-5970	特健 女前 肺肝も	
上田四	葛クリニック	651-5433	特健 子女前 肝も	
高松二	おはようクリニック	662-0840	特健 女前 肝も	
高松二	大日向医院	662-5530	特健 女前 肺肝も	
高松三	森谷医院	663-1247	特健 女前胃大肺肝も	
高松三	わたなべ内科・脳神経内科クリニック	605-1117	特健 女前 肺肝も	
館向町	高松病院	624-2250	特 女前 大肺肝も	
黒石野二	鈴木内科神経内科	661-2505	特健 女前 肺肝も	
東黒石野三	松園第一病院	662-6111	も	
緑が丘三	久喜内科・脳神経内科医院	662-7177	特健 女前 肺肝も	
緑が丘四	えいづか内科胃腸科クリニック	663-7788	特健 女前胃大肺肝も	
東緑が丘	石井内科消化器科医院	662-1615	特健 女前胃大肺肝も	
松園二	白井循環器呼吸器内科	662-9845	特健 女前 X 肺肝も	
北松園二	内科クリニックすずき	662-2888	特健 女前胃大肺肝も	
西松園三	西松園内科クリニック	662-1622	(特)健 女前胃大肺肝も	
西松園三	松園第二病院	662-0100	(特)健 女前 X 大肺肝も	
盛岡駅西通二	マリオス小林内科クリニック	621-5222	特健 女前 肺肝	
西青山一	大屋内科胃腸科クリニック	647-3255	特健 女前 X 大肺肝も	
西青山二	平野医院	648-1395	特健 女前 肺肝も	
月が丘一	かねこ内科クリニック	647-3333	特健 女前 肺肝も	
月が丘一	三愛病院	641-6633	特健 女前 肺肝	
月が丘二	中島内科クリニック	646-1903	特健 女前 肺肝も	
月が丘三	白沢整形外科医院	645-3666	特健 女	
みたけ二	みんなのクリニック	656-0165	健 女前 肝も	
みたけ三	児島内科医院	641-3310	特健 女前 肺肝も	
みたけ四	みたけ消化器内科クリニック	641-8511	特健 女前内大肺肝	
みたけ四	盛岡さくらクリニック	645-3939	(特)健 女前 X 肺肝も	
大館町	久保田医院	646-9090	特健 女前内 肺肝も	
境田町	池田外科・消化器内科医院	648-3200	特健 女前内大肺肝も	
城西町	江村胃腸科内科医院	623-4035	(特)健 女前胃大肺肝も	
新田町	前川内科クリニック	624-3313	特健 女前 肺肝も	
天昌寺町	三船内科	646-2310	特健 女前 肺肝も	
上厨川字杉原	みやもと内科クリニック	601-3810	特健 女前内大肺肝も	
上厨川字横長根	こたに内科・甲状腺クリニック	681-8818	特健 女前 肝も	
長橋町	あべ内科・消化器科クリニック	605-5311	特健 女前胃大肺肝も	
長橋町	長橋皮ふ科クリニック	613-2121	特健 女前 肝も	
上堂一	かなざわ内科クリニック	647-3057	特健 女前 肺肝も	
前九年三	くどう医院	647-3251	特健 女前 肺肝も	
繋字尾入野	盛岡つなぎ温泉病院	689-2101	特健 女前胃大肺肝も	

	所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診
東	天神町	さかもと整形外科	623-8555	特健 女 肝も
	天神町	加賀野消化器内科・内科クリニック	604-1123	特健 女前内大肺肝も
	八幡町	鈴木内科医院	623-3038	特健 女前 肺肝も
	若園町	産科婦人科 吉田医院	622-9433	子女 肝も
	若園町	中村内科医院	622-7103	特健 女前胃大肺肝も
	志家町	川村内科医院	651-6677	特健 女前 肺肝
	神明町	栃内内科医院	624-5277	特健 女前胃大肺肝も
	神明町	くろだ脳神経・頭痛クリニック	653-3522	特健 女前 肝も
	肴町	あべ神経内科クリニック	606-3711	(特)健 女前 肝も
	清水町	岡田消化器科内科医院	622-4266	特健 女前内大肺肝も
	下ノ橋町	今井産婦人科内科クリニック	623-4881	子女
	下ノ橋町	船山内科クリニック	606-0812	特健 女前 肺肝も
	下ノ橋町	遠山病院	651-2111	(特)健 女前胃大肺肝も
	茶畑二	大澤クリニック	652-0038	特健 女前 肺肝も
	中野一	ささき医院	653-0230	特健 女前 肝も
	東安庭一	ちだ内科・外科クリニック	604-3755	特健 女前 肺肝も
	※乙部13	金子胃腸科内科	696-2012	特健 女前内大肺肝も
	手代森9	未来の風せいわ病院	696-2055	も
	仙北三	小豆嶋胃腸科内科クリニック	636-1503	特健 女前内大肺肝も
	東仙北二	たかしクリニック 681-6731	635-5110	特健 女前 肺肝も
	西仙北一	岩手県対がん協会いわて健康管理センター	635-8850	(特)健 乳 子 前 肝
	向中野一	さとう胃腸科内科	635-0789	特健 女前内大肺肝も
	向中野二	ゆい内科呼吸器科クリニック	631-1159	特健 女前 肺肝
	向中野三	本宮Cクリニック	631-2381	特健 女前 肝も
	向中野五	まさと脳神経内科クリニック	601-5800	特健 女前 肝も
	向中野字道明	村井産婦人科小児歯科医院	636-2211	子女
	本宮一	荻野病院	636-0317	特健 女前 肺肝も
	本宮一	しんたろうクリニック	631-3110	特健 女前 大肺肝も
本宮二	鎌田内科クリニック	636-1725	特健 女前胃大肺肝も	
本宮五	わたなべおしりのクリニック	658-1003	大	
本宮五	盛岡市立病院	635-0101	(特)健 乳 子 女 前 胃 大 肺 肝 也	
本宮六	プレスト齋藤外科クリニック	631-3770	特健 乳 女前 肺肝も	
本宮字小坂小瀬	かつら内科クリニック	658-1223	特健 女前胃 肺肝も	
本宮字小坂小瀬	たにむらクリニック	601-2990	特健 女前 肝	
本宮字小坂小瀬	なおや脳神経・頭痛クリニック	656-3708	特健 女前 肝も	
上鹿妻田貝	みうら産婦人科医院	658-1139	子	
中太田泉田	孝仁病院	656-2888	(特)健 乳 子 女 前 肝	
中太田新田	なかつか消化器内科クリニック	613-2727	特健 女前内大肺肝も	
上太田弘法清水	池田内科	659-0310	特健 女前胃大肺肝も	
三本柳6	盛岡赤十字病院	637-3111	乳	
三本柳12	見前ファミリークリニック	632-6300	特健 女前 肺肝	
三本柳23	三本柳かんのクリニック	638-7070	特健 女前胃 肺肝も	
津志田13	盛岡南病院	638-2020	(特)健 女	
津志田16	ながの脳神経クリニック	639-0123	(特)健 女前 肝も	
津志田26	川久保病院	635-1489	(特)健 女前胃大肺肝も	
津志田西二	大浦内科・歯科クリニック	639-3315	特健 女前 肺肝も	
津志田西二	佐藤健レディースクリニック	658-8222	子女	
津志田中央二	やまだ胃腸内科クリニック	614-0180	特健 女前胃大肺肝も	
津志田中央三	とちない脳神経外科クリニック	637-7000	特健 女前 肺肝も	
津志田中央三	循環器内科金矢クリニック	601-2900	特健 女前 肺肝も	
東見前8	吉田消化器科内科	632-4600	特健 女前胃大肺肝も	
北飯岡一	くわた脳神経外科クリニック	656-5636	(特)健 女前 肺肝も	
北飯岡一	ゆうあいの街クリニック	634-1100	特健 女前 肺肝も	
北飯岡一	たけ循環器内科クリニック	656-5855	特健 女前 肺肝も	
北飯岡一	畑山レディースクリニック	613-7004	子女	
北飯岡三	もりおか往診ホームケアクリニック	613-6555	特健 女 内大肺肝	
北飯岡四	岩手県予防医学協会	0570-00-7185	(特)健 乳 子 女 前 胃 大 肺 肝 也	
永井12	盛岡友愛病院	638-2222	(特)健 乳 子 女 前 胃 大 肺 肝 也	
永井17	いわて飯岡駅前内科クリニック	637-1177	特 女前内大肺肝も	
永井19	小坂内科消化器科クリニック	605-6050	特健 女前内大肺肝も	
永井22	田中循環器内科クリニック	632-1320	特健 女 肺	
玉	秋浜内科クリニック	683-2333	特健 女前胃大肺肝も	
山	済民中央病院	683-2336	特健 女前 X 肺肝も	
好摩字夏間木	八角病院	682-0201	特健 女前胃大肺肝も	
好摩字夏間木	八角医院	682-0007	特健 女前 肺肝も	
域	下田字陣場	ひめかみ病院	683-2121	特健 女前 肝も

※は南東区域

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

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

このページの表に使用している区域は「盛岡市防災マップ」に準拠しています。