

盛岡の熱い夏を楽しもう!



盛岡さんさ踊り

パレード&輪踊り 中央通

【期間共通】

▶**伝統さんさパレード前輪踊り** 18時～
パレード前に会場内3カ所で伝統さん
さ踊りを披露。

▶**さんさ大パレード** 18時～
ミスさんさ踊りや伝統さんさ踊り、一般
参加団体によるパレード。4日には沖繩
県うるま市の伝統エイサーも参加します。

【1日(火)～3日(木)限定】

▶**愉しむさんさ輪踊り** 20時半～
観客も参加できる輪踊りを会場内6カ
所で開催。

【2日(水)限定】

▶**さんさ甲子園** 18時半～
高校生によるさんさ踊りの競演。

【4日(金)限定】

▶**太鼓大パレード**
各団体のたたき手による、さんさ太鼓
のみのパレード。

▶**さんさっ子パレード**

▶**大輪踊り** 20時頃～
観客も一緒に参加できる大輪踊りで最終
日を盛り上げます。

伝統さんさ踊り競演会

各地域の伝統さんさ踊りを披露。

13時～16時

市民文化ホール(盛岡駅西通二)

1日券1000円・4日間セット券2000円

踊りの当日練習会

■加わるさんさ当日練習会in公会堂

「七夕くずし」の踊り方を覚えて、盛岡
青年会議所の花車パレードや輪踊りに
参加しませんか。

17時～17時45分

県公会堂(内丸)

イベント

■さんさ踊りの安全・成功祈願と奉納演舞

さんさ踊りゆかりの地・三ツ石神社(名
須川町)でミスさんさ踊りやさんさ太
鼓連が演舞を奉納します。見学自由。
付近には駐車場がないので、車での来
場はお控えください。

7月25日(火)10時半～11時半



盛岡商工会議所内、盛岡さんさ踊り
実行委員会事務局 ☎ 624-5880



盛岡さんさ踊りの会場案内図

●案内所 ▲トイレ
♿身体障がい者用トイレ

市民向けの無料駐車場はありません(臨時無料駐車場は市外観光客用です)。会場周辺の有料駐車場や公共交通機関の利用をお願いします。

玉山夏まつり

8月5日(土) 16時～20時半

● 市民運動公園(川崎字川崎)
☎ 産業振興課 ☎ 683-3852
ID 1040357

子どもから大人までさまざまな団体
によるダンスパフォーマンス、プロ歌手
の歌謡ショーなどのステージイベントの
ほか、屋台の出店や消防車両などの展
示コーナーもあります。

終盤には玉山音頭やさんさ踊りの輪
踊りが会場を盛り上げ、最後は約3000
発の花火が玉山の夏の夜空を彩ります。

<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 ID 広報ID
- ※申し込み方法(定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け)
電話: 記載されている申込開始日時から先着順に受け付け
はがき/往復はがき: ①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限
必着で郵送。定員を超えた場合は抽選
ファクス・メール: 上記①～⑥と⑦ファクス番号(ファクスの場合のみ)を記入し、ファ
クスまたはメールで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

目次

- 1 盛岡さんさ踊り
玉山夏まつり
- 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)デンソーウェアの登録商標

子育て情報ひろば

親向け 子育てを応援

マタニティサロン

とりょう保育園地域子育て支援センター
(以下、とりょう支援センター) ☎651-8580

- 出産後の生活についてのアドバイス。
- 🕒 7月19日(火)10時～11時半
- 📍 盛岡バスセンター内あそびの広場(中ノ橋通一) 🧑‍🍼 初妊婦
- ☎ 電話:開催日の前日まで
- 📍 1002663

離乳食教室

母子健康課 ☎603-8303

- 離乳食の不安を解消するための講話。
- 🕒 8月8日(火)10時～11時45分
- 📍 市保健所(神明町)
- 👥 20組※令和5年4月生まれの子と初めて子育てしている保護者
- ☎ 電話:7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。
- 🕒 8月27日(日)、10時～12時と13時半～15時半 📍 市保健所(神明町)
- 👥 各18組※12月に出産予定の初妊婦と夫
- ☎ 電話:8月18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」

とりょう支援センター ☎651-8580

- 育児へのアドバイス、臨床心理士や保健師の講話、母親同士の交流など。
- 🕒 9月29日(金)・10月5日(木)・13日(金)、全3回、10時～11時半
- 📍 西部公民館(南青山町)
- 👥 15組※令和3年9月～令和4年8月生まれの子と保護者 料 200円
- ☎ 電話:8月7日(月)10時から

小児慢性特定疾病医療費助成制度の更新を忘れずに

母子健康課 ☎603-8304

- 受給者の更新手続きが毎年必要です。6月に送付した案内が届いていない人は、同課へお問い合わせください。更新手続きは8月10日(木)17時半まで。更新を希望しない場合は資格取り消しの届け出が必要です。

親子向け 一緒に楽しもう

市立保育園(8園)の一斉開放

とりょう支援センター ☎651-8580

- 園児と遊んだり、保育園の遊具や園庭で遊びます。
- 🕒 7月25日(火)・8月8日(火)、10時～11時
- 👥 就学前の子と保護者、妊婦

親子でふれあい遊び

とりょう支援センター ☎651-8580

- ▶びびびよルーム
- 親子で遊ぶほか、離乳食や遊び方など子育ての悩みを相談できます。
- 🕒 7月21日(金)・8月1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
- ▶にこにこルーム
- 保育士と一緒に親子のふれあい遊びや体操などを楽しみます。
- 🕒 7月28日(金)は都南公民館(永井24)、8月10日(火)は盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、10時～11時半
- 👥 0～3歳の子と保護者
- ▶ウッドイ遊びの広場
- 木でできたおもちゃの温もりを感じながら遊びます。
- 🕒 8月4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

ヘルサボラボ～親子食育クッキング～

健康増進課 ☎603-8305

- 健康づくりにつながる食育の話と盛岡の郷土料理を学びます。参加者にはMORIÖ-Jポイントが付きます。
- 🕒 8月6日(日)10時～13時半
- 📍 市保健所(神明町)
- 👥 12組※小学生と保護者
- 👤 5人※1歳以上の就学前の子
- ☎ 電話・応募フォーム:7月21日(金)10時から 📍 1023064

ベビママふいっとねす教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

- 産後の体力回復のため、ピラティスを通して親子で交流しながら疲れた体をリフレッシュします。
- 🕒 8月8日・22日・29日、火曜、全

チャレンジキッズ

市立武道館 ☎654-6801

- 3回、10時～11時
- 📍 同アリーナ(本宮五)
- 👥 15組※3歳以下の子と保護者
- 料 2700円
- ☎ 電話:7月18日(火)11時から
- 📍 1031910

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

- 盛岡の歴史・文化をテーマにした自由研究について、電話で相談できます。
- 🕒 8月22日～11月14日、火曜、全10回、15時～16時
- 📍 同武道館(住吉町)
- 👥 16人※本年度5・6歳になる子
- 料 7700円※別途保険料が必要
- ☎ 電話:7月21日(金)10時から
- 📍 1026168

子ども科学館に行こう!

子ども科学館 ☎634-1171

同館では表のとおりイベントを開催します。

スマイルキッズ☆ダンス教室

盛岡体育館 ☎652-8855

☎ moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

ステップやダンスなどを学びます。

- 🕒 ①8月25日～9月29日、金曜、全6回、10時～11時②8月23日～10月11日、水曜、全6回、15時～16時

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

ピラティスとベビーダンスをします。

- 🕒 ①8月9日(火)・23日(火)②8月21日(月)・28日(月)、いずれも全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)

表 子ども科学館のイベント

イベント名	内容(費用)	日時	定員	申し込み
特別展「ひかりの世界」	光の正体やふしぎを体験する。(300円)	7/20(木)～8/20(日)9時半～16時半	なし	不要
スペシャルワークショップ「星座うちわ」	暗闇で星が光るうちわを作る。(300円)	7/22(土)・23(日)・30(日)・8/11(金)・12(土)・13(日)・19(土)・20(日)9時半～10時・10時半～11時・14時半～15時・15時半～16時	各18人※就学前の子は保護者同伴	当日9時から整理券を配布
リフレッシュ理科教室「オリジナルカメラをつくらう!」	応用物理学会東北支部と若手大の先生の指導のもと、オリジナルカメラを作る。	7/29(土)10時～11時・13時～14時・15時～16時	各24人※小学生以上、小学1・2年生は保護者同伴	7/22(土)9時～★
夏休み実験工作教室「お絵かき投影機」	描いた絵を映す投影機を作る。(1000円)	8/2(火)～4(金)・7(月)～9(水)10時～11時・14時～15時	各12人※小学生以上、小学1・2年生は保護者同伴	7/21(金)9時～★
高木先生の実験工作教室	岩手大理工学部の高木先生による日替わりの実験工作。(200円～500円)	8/5(土)・6(日)9時15分～10時15分・11時15分～12時15分・14時15分～15時15分	各18人※就学前の子は保護者同伴	当日9時から整理券を配布
ナイトミュージアム「星を見る会」	星座探しと、天体望遠鏡を使った天体観察。	8/5(土)・12(土)20時～21時 8/19(土)19時半～20時半	各30人	7/20(木)9時～★
サイエンスショー「空気砲であそびまよう!」	空気砲を使ったショー。(展示室入場料が必要)	8/11～27の土・日曜と祝日11時～11時20分	なし	不要

★は電話で申し込み、窓口でも申し込みが可能 ◆悪天候時は中止

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。

子どもわくわく体験

夏休み自由研究相談室

もりおか歴史文化館 ☎681-2100

盛岡の歴史・文化をテーマにした自由研究について、電話で相談できます。

- 🕒 7月29日(出)～8月6日(日)、10時半～12時と13時～15時

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

親子でクニカルアート(臨床美術)を体験します。

- 🕒 7月26日(火)・8月30日(火)、13時半～14時半
- 📍 松園地区公民館(東松園二)
- 👥 各8組※首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者 料 各1500円
- ☎ 同スポーツクラブのホームページ:7月23日(日)16時まで

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

ピラティスとベビーダンスをします。

- 🕒 ①8月9日(火)・23日(火)②8月21日(月)・28日(月)、いずれも全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※首の据わった生後3～24カ月の子と保護者 料 各2000円

📍 同スポーツクラブのホームページ:①8月2日(火)②8月14日(月)、いずれも16時まで

📍 同公民館(南青山町)

親子夏休み自由研究相談室

もりおか歴史文化館 ☎681-2100

盛岡の歴史・文化をテーマにした自由研究について、電話で相談できます。

- 🕒 7月29日(出)～8月6日(日)、10時半～12時と13時～15時

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室の皆さんによる語りと絵本の読み聞かせ。

- 🕒 7月22日(出)10時半～10時50分は4歳～小学1年生、11時～11時半は小学2年生以上

■えほんのへや(♥)

ボランティア「とんがりやま」による読み聞かせ。

- 🕒 8月9日(火)15時～15時半

■夏のおはなし会(♥)

■夏休みクイズ

絵本などに関するクイズを出題。正解すると景品がもらえます。

- 🕒 7月21日(金)～8月10日(木)
- 👥 小学生以下の子と保護者
- わくわく♪おはなし会

👥 小学生※1人30分以内

📍 1020249

親子で楽しむ星空観察

乙部地区公民館 ☎696-2081

- 🕒 8月4日(金)19時～21時
- 📍 同公民館(乙部6)
- 👥 5組※小学生と保護者
- ☎ 電話:7月18日(火)10時から
- 📍 1023540

親子夏休み工作教室

西部公民館 ☎643-2288

木材を使いマスコットなどを作ります。

- 🕒 8月5日(出)13時半～15時半
- 📍 同公民館(南青山町)
- 👥 8組※小学1～4年と保護者

上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。

- 🕒 7月26日(火)・8月9日(火)、11時～11時半 🧑‍🍼 幼児と保護者

■夏休みお楽しみ映画会

「からすのパンやさん」[もちもちの木]「トムとジェリー 花火はずごいぞ」を上映。

- 🕒 8月2日(火)14時～15時
- 👥 50人

■ふたばわらべうた・おはなし会

■夏休みお楽しみ映画会

「からすのパンやさん」[もちもちの木]「トムとジェリー 花火はずごいぞ」を上映。

- 🕒 8月2日(火)14時～15時
- 👥 50人

☎ 電話:7月19日(火)10時から

📍 1043061

もりおか歴史文化館自由研究コンクールの研究・作品を募集

もりおか歴史文化館 ☎681-2100

10月28日(出)～11月12日(日)に開催する同コンクールに出品する研究・作品を募集します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

- 🕒 募集期間:8月26日(出)～9月30日(出)
- 👥 小学生 📍 1025803

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

■夏休みお楽しみ映画会

「からすのパンやさん」[もちもちの木]「トムとジェリー 花火はずごいぞ」を上映。

- 🕒 8月2日(火)14時～15時
- 👥 50人

■ふたばわらべうた・おはなし会

「からすのパンやさん」[もちもちの木]「トムとジェリー 花火はずごいぞ」を上映。

- 🕒 8月2日(火)14時～15時
- 👥 50人

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。

- 🕒 ①8月2日・9日・23日・30日、水曜、全4回②8月7日・21日・28日、月曜、全3回、いずれも15時～16時
- 📍 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)
- 👥 各8人※令和5年度に4～6歳になる子
- 料 ①3200円②2700円
- ☎ 同スポーツクラブのホームページ:7月27日(火)16時まで

■夏休みお楽しみ映画会

「からすのパンやさん」[もちもちの木]「トムとジェリー 花火はずごいぞ」を上映。

- 🕒 8月2日(火)14時～15時
- 👥 50人

■ふたばわらべうた・おはなし会

「からすのパンやさん」[もちもちの木]「トムとジェリー 花火はずごいぞ」を上映。

- 🕒 8月2日(火)14時～15時
- 👥 50人

広告

「広報もりおか」広告募集中

毎月2回(1日・15日)発行 144,600部
市内全ての世帯へ配布されます ※令和5年度発行基準部数

皆さまの事業・商品・イベントなどのPRに
ぜひご活用ください!

☆ 会社・事業のPR ☆ 病院・クリニックの診療案内
☆ お店・商品のPR ☆ イベント・キャンペーンの案内
まずはお問合せください!

広告掲載のお問合せ
お申し込みは

Natural Com. TEL 019-652-9190 盛岡市盛岡駅前通13-23 阿部ビル4F
E-mail office@naturalcom.jp 令和5年度「広報もりおか」広告取扱代理店

ナチュラルコム株式会社 FAX 019-652-9130 URL www.naturalcom.jp

広告

一般土木工事・法面保護工事・産業廃棄物収集運搬・除雪

人々の暮らしを真ん中に 地域と共に歩みます 1+1=2+a

株式会社 エスイーシー

建設業許可番号:岩手県知事許可(般-2)第9284号 〒020-0878 岩手県盛岡市着町13-28-1001
産業廃棄物収集運搬業許可番号:00301142761 TEL.019-623-7339 FAX.019-623-7264

イベント情報

キャラホール
☎020-0834 永井24-10
☎637-6611

■**ピアノ開放DAY**
コンサートピアノ「スタインウェイ D-274」を大ホールで演奏できます。
📅 8月10日(木)～12日(土)、10時～20時
👤 鍵盤楽器の演奏経験者
👥 1人1時間1000円※1家族2時間まで
📍 窓口・電話：7月21日(金)10時から
📞 1034152
■**オペラシアターこんにゃく座**
「レドルフとイッパイアッテナ」
📅 10月9日(月)14時～16時
👥 小・中学生1500円、高校生以上3500円、ファミリーペア4500円※当日は各500円増
📅 7月20日(木)から同ホールほかで発売 📞 1043372

みちのくコカ・コーラ ボトリングリンク
☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■**夏休み!家族でカーリング!**
ミニゲームなどでカーリングを楽しみながら、基礎を学びます。対象や費用など、詳しくはお問い合わせください。
📅 7月31日(月)～8月3日(木)と8月7日(月)～10日(木)、11時～13時
📍 窓口・電話：7月20日(木)10時から
📞 1032980

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。
総合プールのホームページはこちら▶ 

表1 総合プールの教室内容など

講座名	日時	対象	内容(費用)	申し込み
水球教室	7/20(木)～30日 火・木・金曜は18時半～20時半、土・日曜は8時～10時	小・中・高校生	試合形式の練習(月4回コース3300円)	窓口・電話 随時
2期フィットネス教室	8/28(月)～10/13(金) 10時～20時15分	幼児～小学生・一般	①キッズ体育②ジュニア体育③その他(★)	7/23日(木)から★
2期水泳教室	8/28(月)～10/14(土) 10時15分～20時半	幼児・一般	①幼児向け②一般向け③水中運動・アクアビクス(★)	①★ ②③随時受け付け

★詳しくは、総合プールのホームページをご覧ください

市立武道館
☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■**ピラティス道場**
📅 8月21日～12月11日、月曜、全15回、9時半～10時半
👤 5人※高校生を除く18歳以上
👥 1万500円
📞 電話：7月21日(金)11時から
📞 1043307
■**代謝アップピラティス**
📅 8月22日～12月12日、火曜、全14回、10時～11時15分
👤 20人※高校生を除く18歳以上
👥 9800円
📞 電話：7月19日(木)11時から
📞 1043314
■**美ユーターBodyWave®**
ボディウォーブ
バンドを使い姿勢や肩こりの改善を目指すエクササイズ。
📅 8月22日～12月26日、火曜、全9回、11時半～12時半
👤 15人 📎 7200円
📞 電話：7月20日(木)13時から
📞 1043309
■**足腰ゲンキ筋力アップ教室**
スクエアステップなどで足腰を鍛えます。
📅 8月23日～9月13日、水曜、全4回、13時～14時
👤 15人※55歳以上 📎 2200円
📞 電話：7月20日(木)10時から
📞 1043312

盛岡タカヤアリーナ
☎020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■**卓球教室**
📅 8月24日(木)、31日(木)、9月7日(木)、14日(木)、25日(木)、全5回、10時～12時
👤 32人※18歳以上 📎 3500円
📞 電話：7月19日(木)10時から
📞 1043304

網取スポーツセンター
☎020-0801 浅岸字網取34-251
☎651-9178

■**感謝を込めて!無料開放**
テニスコートとグラウンドを無料で開放します。
📅 8月1日(火)～10日(木)、9時～17時
📍 窓口・電話：7月19日(木)9時から
📞 1043319

もりおか町家物語館
☎020-0827 鉦屋町10-8
☎654-2911

■**町家のおひげ屋敷**
📅 7月28日(金)～8月20日(日)、10時～17時※最終入場16時半。8月12日(土)と19日(土)は最終入場18時
👥 高校生以下400円、一般800円
📞 1043348



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。
📅 8月24日(木)10時～12時
👤 10人※60歳以上
📞 電話：7月19日(木)10時から

中央公民館
☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス653-3505
☎chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

■**アートガーデン2023夏～歴史との対話～**
国指定重要文化財の旧中村家住宅を会場に、盛岡地域在住の美術家による、アート作品を展示します。
📅 7月16日(日)～30日(日)9時～17時※7月30日は15時まで
📞 1037982
過去の展示の様子▶ 
■**月釜茶会**
三彩流彩茗会と表千家同門会による茶会。
📅 7月16日(日)9時半～15時

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。

📎 1300円 📞 1000672
■**妖～夏の終わりの怪談語り～**
📅 8月19日(土)19時～20時
👤 20人※18歳以上
📍 窓口・電話：7月19日(木)10時から
📞 1043380
■**図書室展示「戦争について考える」**
戦争をテーマにした本の展示、貸し出しを通じて、戦争の悲惨さと平和の尊さ考えます。
📅 8月1日(火)～20日(日)
📞 1036000
■**おとなのためのおはなし会**
おはなしボランティア「おはなしポット」による朗読や歌など。
📅 8月5日(土)14時～14時40分
👥 中学生以上 📞 1041433
■**公開講座「空見上げて生きていこう」**
LGBT当事者としての体験を音楽とともに紹介します。
📅 9月2日(土)14時～15時半
👤 100人
📞 電話・ファクス・メール・応募フォーム：8月24日(木)必着 📞 1032076

河南公民館
☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■**岩手の文化入門講座**
南部絵巻や刀剣研師、県内の風流踊をテーマに学びます。
📅 8月5日・19日・26日、土曜、全3回、14時～15時半
👤 20人 📎 500円
📍 窓口・電話：7月19日(木)10時から
📞 1035988

上田公民館
☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■**漆と螺鈿に魅せられて**
①浄法寺漆の職人から漆器について学び、②螺鈿細工を体験します。
📅 ①8月9日(木)14時～16時②23日(木)9時～13時、全2回
📍 ①同公民館②薬師塗漆工芸館(宮古市) 📎 20人
📎 2130円
📞 往復はがき：7月28日(金)必着
■**盛岡グランドホテルパティシエによるお菓子づくり講座**
📅 8月22日(火)・9月12日(火)、全2回、13時半～15時半

👤 16人 📎 3500円
📍 往復はがき：8月4日(金)必着
📞 1020032
■**親子自然教室～岩石標本づくりと洞くつ探検～**
📅 ①8月27日(日)9時～15時②9月10日(日)9時～12時半
📍 ①南大橋下河川敷②船久保洞窟(紫波町)※集合・解散は同公民館
👤 各10組※小学生と保護者
📎 770円
📍 往復はがき：必要事項のほか、学校名と学年、保護者の名前を記入し郵送。8月2日(火)必着
📞 1043357

西部公民館
☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■**初心者のための英会話講座**
📅 8月22日～9月12日、火曜、全4回、10時～12時
👤 20人 📎 500円
📞 電話：7月25日(火)10時から
📞 1043254

浜民公民館
☎028-4132 浜民字鶴塚55
☎683-2354
☎kouza-himekami@mfca.jp

■**ダンス教室**
盛岡大の学生と一緒に体を動かし踊ります。
📅 9月9日～23日、土曜、全3回、10時～11時半
👤 20人※小学生 📎 190円
📍 往復はがき・メール：8月17日(木)必着 📞 1043384

見前南地区公民館
☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

📞 電話・窓口：7月16日(日)10時から
■**医療費と福祉のはなし**
病気やけがをした時にかかる費用や、助成制度について学びます。
📅 8月2日(火)10時～11時15分
👤 20人 📞 1040245

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!～張り子のペーパーランタン～	8/9(木) 10時～11時45分	10人	「夏」をイメージした張り子のペーパーランタンを作ります。(1500円)	7/18(火) 10時から
ワイヤーワーク de クラフト～ワイヤーモビールをつくらう～	8/26(土) 13時～16時	8人	ワイヤーワークの技法で空気の流れてゆらゆらと動くインテリアを作ります。(2000円)	7/22(土) 10時から
ポルドブラ de 美姿勢	8/30(水) 10時～11時半	10人	ゆるやかな動きで、体の芯を意識した美しい姿勢に整える体操をします。(800円)	7/26(水) 10時から

■**みんなでポッチャを体験しよう**
📅 8月6日(日)10時～11時半
👤 20人

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～夏の秋田駒ヶ岳・国見温泉をめぐる～**
花の百名山で高山植物を観察します。トレッキング後、入浴もします。
📅 8月8日(火)6時～18時
📍 秋田駒ヶ岳(秋田県)ほか※集合は同公民館
👤 10人※18歳以上 📎 656円
📍 往復はがき：7月26日(火)必着
📞 1043112

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**
リサ・クライン・ランサム作「希望の図書館」(ポプラ社)
📅 8月23日(火)10時～12時
📍 上田公民館(上田四)

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

もりおか歴史文化館
☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■**れきぶん講座「芦東山一人間愛と信念の生涯」**
芦東山記念館学芸員の小味浩之さんが、日本刑法の基礎となった「無刑録」を書いた儒学者・芦東山の生涯を紹介します。
📅 8月26日(土)13時半～15時
👤 ①会場50人②オンライン50人
📍 ①往復はがき②応募フォーム：8月6日(日)必着 📞 1019061
●**2階展示室閉室のお知らせ**

7月19日(火)と20日(水)は2階展示室を閉室します。

原敬記念館
☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■**夏の生家公開**
📅 7月22日(土)～8月16日(火)、9時～16時
📎 入館料が必要 📞 1018920

石川啄木記念館
☎028-4132 浜民字浜民9
☎683-2315
※休館中ですが問い合わせは可能です

■**ワークショップ「わたしのお茶碗」**
白い器に啄木の短歌を書いて、ご飯茶わんを作ります。
📅 8月5日(土)・6日(日)、10時～12時と14時～16時
👤 浜民公民館(浜民字鶴塚)
👤 各18人※小学生以上
📎 各700円
📍 往復はがき：必要事項のほか、学校名、学年、参加希望日時を記入し郵送。7月21日(金)必着 📞 1040095

盛岡てがみ館
☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■**父の軍事郵便が伝える一庶民の戦争体験～母に導かれて**
同館館長による講話。
📅 8月5日(土)10時～11時半
👤 30人
📞 電話：7月22日(土)10時から
📞 1028177

遺跡の学び館
☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■**夏休み!古代体験ひろば**
古代風ストラップとお守りネックレス、板状土偶マグネットの中から一つ選んで作ります。
📅 8月1日(火)～8月13日(日)、10時～11時と13時半～14時半
👤 4歳以上※小学生以下は保護者同伴
📎 各150円※別途入館料が必要
📞 1009440

■**パネル展「盛岡城 そのたたずまいを探る・式」**
盛岡城復元調査推進室 ☎613-7956
盛岡城跡への歴史的建造物復元に

向けた市の取り組みや、各種調査で見つかった資料などを紹介するパネル展。
📅 7月19日(火)～9月18日(月)
📍 もりおか歴史文化館(内丸)
📞 1043363



「森と湖in網取」2023!
網取ダム管理事務所 ☎654-4055

ダム施設見学会や木工教室、植物観察会などをします。
📅 7月28日(金)9時半～15時
📍 網取ダム(浅岸字ニツ森)※自家用車用の駐車場と岩手県庁発着の無料送迎バスあり
👤 木工教室のみ定員50人
📍 当日総合受付で申し込み
📞 1007364

バスセンター「SIDE-B マジックアワーフェスタ×カナンジャズ」
盛岡ローカルハブ(株) ☎656-0920

盛岡バスセンター屋上ビアガーデンを開催。毎日2組のジャズバンドが出演します。
📅 8月3日(木)～5日(土)
📍 盛岡バスセンター(中ノ橋通一)
📍 お得な前売り券をマリオス20階同社(盛岡駅西通二)と盛岡バスセンター3階ホテルマザリウムで発売中



啄木学級 故郷講座
盛岡観光コンベンション協会 ☎621-8800

盛岡大文学部の塩谷昌弘准教授による講演や石川啄木記念館の館長との対談など。
📅 9月2日(土)13時半～16時
📍 浜民公民館(浜民字鶴塚)※盛岡駅西口から送迎バスあり
👤 50人
📍 往復はがき：必要事項のほか、パス利用の有無を記入し、☎028-4132浜民字浜民9石川啄木記念館「啄木学級係」へ郵送。8月17日(木)必着
📞 1036628

パソコン講座
岩手県母子寡婦福祉連合会 ☎623-8539

📅 8月19日～9月16日、土曜、全5回、10時～17時
📍 YESパソコン学院(緑が丘四)
👤 6人※ひとり親家庭の親
📞 電話：8月4日(金)16時まで

広告
人生がもっと楽しくなる。新しい生活拠点。
住宅型・介護付有料老人ホーム
アンビシャスシティ志家
権利形態・利用権方式
入居時要件:入居時自立・要支援・要介護 / 年齢:65歳以上
詳しくはこちら▶ **アンビシャスシティ志家** 検索
お問合せ TEL.019-604-6101 運営 株式会社アンビシャス
〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通二丁目7-38
IBC岩手放送局、1Fスーパーマルチ

広告
盛岡市勤労福祉会館
●大ホール ●研修室兼展示室
●各会議室 ●トレーニング室(ほか)
〈施設貸出のお問い合わせ〉
☎019-654-3480
[休館日]日・祝 [貸出時間]9:00～21:00
高年齢社会を豊かにする
シルバー人材センター
会員募集中!! 盛岡市内にお住まいの、60歳以上で健康で働く意欲のある方
入会説明会 7月25日(火)/8月24日(木)/9月13日(水)
各日 10:00～12:00 ☎019-622-3363
公益社団法人 盛岡市シルバー人材センター ●事前にお電話ください。
〒020-0885 盛岡市鉦屋町2番9号 盛岡市勤労福祉会館1階 HPはこちら

もりおかインフォ

募集

要介護認定調査員

介護保険課 ☎626-7560
要介護認定をするための訪問調査員を募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

介護支援専門員の資格を持ち、認定調査実務経験がある人で、現在介護事業所などに所属していない人 ⑩ 1031970

自衛官等種目別採用

自衛隊岩手地方協力本部 ☎641-5191
一般曹候補生と航空学生、防衛大・防衛医大の学生を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。 ⑩ 1001133

お知らせ

マイナンバーカード交付時間延長

市民登録課 ☎613-7935
次の期間はマイナンバーカードの交付時間を延長します。
☑ 7月20日～8月31日の毎週木曜、19時まで※8月3日を除く ⑩ 1033387

世界の恒久平和に願いを

総務課 ☎626-7513
■原爆写真パネル展
戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさ、平和の大切さを忘れないため、原爆写真パネルなどを展示します。
☑ 8月2日(水)～16日(水)
☒ 中央公民館(愛宕町)、都南図書館(永井24)、姫神ホール(渋民字鶴塚) ⑩ 1026926
■原爆無縁死没者遺骨名簿の公開
広島原爆供養塔と長崎原爆追

悼祈念堂に安置されている遺骨の中で、親族が見つからない人の名簿を公開します。

☑ ☒ 8月2日～16日は中央公民館、8月18日(金)以降は市役所本庁舎5階の地域福祉課

盛岡ゆうゆう大学公開講座

長寿社会課内、盛岡ゆうゆう大学事務局 ☎603-8003
盛岡第二音楽部による合唱演奏です。どなたでも鑑賞できます。
☑ 7月21日(金)13時半～15時
☒ 市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二) ⑩ 1042848

もりおかゼロカーボン2050フェスタ

環境企画課 ☎626-3754
日本再生可能エネルギー総合研究所の北村和也代表による「脱炭素社会」についての講演会。パネル展も同時開催します。
☑ 8月4日(金)14時～15時半
☒ 県立図書館(盛岡駅西通一) ⑧ 78人 ⑩ 1043436

環境学習講座

環境企画課 ☎626-3754
もりおか近郊自然歩道生出口コースを散策し、ハスを観察します。

☑ 8月9日(水)9時～11時
☒ 集合はコートランド姫神(下田字生出口)※盛岡城跡公園(内丸)からバスが乗れます
⑧ 30人 ④ 28円
☒ 電話・応募フォーム:8月2日(水)12時まで

相続税と空き家の終活講座

くらしの安全課 ☎603-8008
相続税や家財処分と空き家の活用などについて学ぼうか、個別相談が受けられます。

☑ 8月9日(水)13時半～15時15分
☒ プラザおでって(中ノ橋通一) ⑧ 50人
☒ 電話:8月7日(月)17時まで ⑩ 1036077

指定管理者申請予定者説明会

資産経営課 ☎603-8007
公募により来年4月1日から指定管理者を指定する施設の説明会を表のとおり開催します。申請を予定している団体などは、各担当課へ事前に連絡の上、説明会へ出席してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ⑩ 1011448

差し押さえ物件の公売

納税課 ☎613-8466
市が差し押さえた不動産などをインターネットオークションで公売します。公売物件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☑ ①来月1月28日(日)までの毎月第2・第4日曜、10時～12時②来年1月31日(水)までの希望する日時
☒ ①アイーナ(盛岡駅西通一)②申込者が希望する場所
⑧ ①1日2組②1日1回
☒ 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、☎020-8532(住所不要)市役所建築指導課へ郵送またはファクス。希望日の3日前まで ⑩ ①1036513②1036535

貨物運送事業者向け支援金

経済企画課 ☎613-8298
県の「運輸事業者運行支援緊急対策支援金(第2弾)」の支給を受けた貨物自動車運送事業者へ、市内

表 指定管理者申請予定者説明会の日程など

施設名(所在地)	日時	会場	担当課
盛岡てがみ館(中ノ橋通一)	7/25(火)10時～	市役所都南分庁舎101会議室	歴史文化課 ☎639-9067
高松公園(高松一)	7/25(火)13時半～	都南分庁舎202会議室	公園みどり課 ☎639-9057 環境企画課 ☎626-3754
高松多目的広場(上田字黒石野平)	7/28(金)13時半～	都南老人福祉センター(下飯岡8)	長寿社会課 ☎603-8003
飯岡農業構造改善センター(下飯岡8)	7/25(火)14時～	市役所若園町分庁舎502会議室	農政課 ☎626-7540
勤労福祉会館(紺屋町)	7/25(火)14時～	市総合福祉センター(若園町)	経済企画課 ☎613-8298
もりおか女性センター(中ノ橋通一)	7/26(水)10時～	プラザおでって(中ノ橋通一)	男女共同参画推進室 ☎626-7525
市観光文化交流センター(中ノ橋通一)	7/28(金)13時半～	プラザおでって	観光課 ☎626-7539
もりおか啄木・賢治青春館(中ノ橋通一)	7/28(金)14時半～		
都南つどいの森(湯沢1)	8/7(月)13時半～	市総合福祉センター	林政課 ☎613-8451
外山森林公園(藪川字大の平)	8/7(月)15時～		
市産業支援センター(大通三)	8/21(月)13時半～	市新事業創出支援センター(北飯岡一)	ものづくり推進課 ☎626-7551

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。

で使用する対象車両1台につき2万3000円を支給します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☒ 市役所本庁舎1階の窓口案内所や支所などに備え付け、または市ホームページからダウンロードした用紙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。9月15日(金)消印有効 ⑩ 1043033

マンション管理に関する

①無料相談②無料出前セミナー
建築指導課 ☎601-3387 ファクス637-1919
長期修繕計画や修繕積立金などの疑問や相談に応じます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☑ ①来年1月28日(日)までの毎月第2・第4日曜、10時～12時②来年1月31日(水)までの希望する日時
☒ ①アイーナ(盛岡駅西通一)②申込者が希望する場所
⑧ ①1日2組②1日1回
☒ 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、☎020-8532(住所不要)市役所建築指導課へ郵送またはファクス。希望日の3日前まで ⑩ ①1036513②1036535

点字ディスプレイの給付

障がい福祉課 ☎613-8346
視覚障がい1級・2級の身体障害

者手帳を持っている人などに、点字ディスプレイを給付します。
⑧ 給付台数:10台
☒ 電話:8月31日(水)17時まで ⑩ 1023737

郵便局でマイナンバーカードの申請ができます

市民登録課 ☎613-7935
7月からマイナンバーカードの申請ができる郵便局が5カ所に増えましたので、ぜひご利用ください。
☒ 盛岡マリオス郵便局(盛岡駅西通二)、盛岡北郵便局(月が丘三)、繋温泉郵便局(繋字館市)、乙部郵便局(乙部5)、玉山郵便局(日戸字鷹高) ⑩ 1041953

浄化槽設置の補助

給排水課 ☎623-1426
し尿と生活雑排水を併せて処理する浄化槽を設置する場合に、費用の一部を補助します。詳しくは、同課へお問い合わせください。

がけ地危険箇所からの住宅移転を支援

河川課 ☎613-8431
がけ地の崩壊などの恐れがある区域の住宅を移転する際に、費用の一部を補助します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ⑩ 1043432

夏の交通事故防止県民運動

くらしの安全課 ☎603-8008
7月15日(土)～24日(月)は同運動実施期間です。スローガンは「もちましよう 心の余裕と 車間距離」。夏は暑さや長距離運転での過労による重大事故のほか、夏休み中の子どもが巻き込まれる交通事故が心配されます。交通ルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう。 ⑩ 1001109

医療費受給者証を発送

医療助成年金課 ☎626-7528
7月31日(月)が有効期限の受給者証を持っている人で、8月以降も対象となる人に、7月下旬に新しい受給者証を発送します。 ⑩ 1028060

ほんわか家族教室

健康増進課 ☎603-8309
ひきこもりの人との関わり方などについての講話と情報交換など。詳しくは、お問い合わせください。
☑ 8月7日(月)・10月10日(火)・12月12

日(火)、全3回、13時15分～15時半
☒ 市勤労福祉会館(紺屋町) ⑧ 15歳以上のひきこもりの家族を持つ人
☒ 電話:7月28日(金)16時まで ⑩ 1028167
▶ひきこもり家族相談
☑ 8月7日・10月10日・12月12日、15時15分～16時45分
☒ 市勤労福祉会館 ⑧ 各2組
☒ 電話:開催日の10日前まで

県総合防災訓練

危機管理防災課 ☎603-8031
住民の皆さんと連携し、火山災害を想定した訓練を実施しますので、ぜひご参加ください。同日9時には情報伝達訓練として、玉山地域の防災行政無線で訓練の開始をお知らせします。
☑ 7月29日(土)9時～11時半
☒ 玉山総合福祉センター(渋民字泉田)、渋民公民館(渋民字鶴塚)ほか ⑩ 1043429

ほいくしカフェ

県保育士・保育所支援センター ☎637-4544
保育士としての再就職に向けて、不安なことを一緒に話してみませんか。
☑ 7月25日(火)10時～12時
☒ ふれあいランド岩手(三本柳8) ⑧ 10人
☒ 電話・応募フォーム:7月24日(月)12時まで

土砂災害防止法基礎調査

盛岡広域振興局土木部 ☎629-6643
土砂災害により被害が生じる恐れがある場所の調査のため、皆さんの土地に立ち入る場合がありますので、ご理解をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☑ 7月下旬～来年3月下旬 ⑩ 1001093

寄付をいただきました

■久慈地域エネルギー(株) 若林治男代表取締役
100万円。盛岡市気候変動対策実行計画の推進のために。
■(株)シリウス 佐藤幸夫代表取締役
防災を学ぶ世界地図2300部。防災や非常時対策の学習のために。
■(有)佐々木教材社 吉田等代表取締役
交通安全のぼり旗123枚。通学路における交通事故防止啓発のために。

市税の納期限のお知らせ
①固定資産税・都市計画税第2期②国民健康保険税第1期
☑ 納期限:7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
☒ ①納税課 ☎613-8464②健康保険課 ☎613-8438 ⑩ ①1042351②1003580

■市の推計人口(6月1日現在)
28万3956人(男:13万4042人、女:14万9914人) 【対前月比】182人減
【世帯数】13万2900世帯 ☒ 企画調整課 ☎613-8397 ⑩ 1019915

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	受付時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29(市保健所2階) ☎654-1080	19時～23時※年中無休	内科・小児科
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 ⑥ 内科 ⑦ 外科・整形外科
※往診はできません ⑧ 小児科 ⑨ 歯科 ⑩ 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
7/23(日)	内	鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-1	636-1725
		中村内科医院	若園町2-5	622-7103
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		ちえ内科・外科クリニック	上田一丁目1-19	601-6615
	小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
		歯	ただしデンタルオフィス	みたけ二丁目9-60
7/30(日)	薬	あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888
		せりりゅう薬局	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511
	内	リーフ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
		アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633
	小	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315
		原田内科脳神経機能クリニック	山岸三丁目2-1 山岸中央ビル1階	662-7533
	外	柄内病院	肴町2-28	623-1316
		小	みうら小児科	中野一丁目16-10
	歯	まだデンタルクリニック	永井12-117-1	637-8881
		薬	つばさ薬局	津志田西二丁目13-5
薬	エメラルド薬局山岸店	山岸三丁目2-1	605-1051	
	なかのユニオン薬局	肴町8-5	604-2300	
		中野一丁目21-1	652-6587	

7月16日(日)・17日(月)の休日救急当番医・薬局は7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
休日納付相談	7/23(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★	8/7(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
無料法律相談★	8/2・9・23・30 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

広告

たかしクリニック 内科 外科 整形外科 皮膚科 形成外科

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～12:30 ● ● ● ● ● ●
午後 1:30～5:30 ● ● ● ● ● ●

〔院長〕黒田 敬 ● 休診日/水曜・日曜・祝日 ● 駐車場有

盛岡市東仙北一丁目3-7 TEL019-635-5110 たかしクリニック 検索

院長 伊藤 千絵
マンモグラフィ検査有
特定健診/乳がん検診

ちえ 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 (最終受付17:45まで) ● ● ● ● ● ●

● 休診日/日曜・祝日・水曜午後・土曜午後 ● 駐車場有
盛岡市上田1丁目1-19 Tel.019-601-6615 ちえクリニック盛岡 検索

当院 岩手県立中央病院 けいけい整形外科 岩手県立中央病院 センパルドラッグ センパルドラッグ

広告

日曜診療・往診・訪問診療 ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

医療法人 **ちだ内科・外科クリニック** 〔院長〕千田 明紀

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

TEL019-604-3755 www.chida-clinic.com

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

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。 **加賀野** 〔院長〕加藤 隆幸

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 TEL019-604-1123

岩大附属小 至国道4号 花月堂 ● 当院
ホームページ http://kaganoclinic.jp/ 城南小 至天満宮

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。

結核レントゲン集団検診

指導予防課 ☎603-8244

結核レントゲン集団検診を表1のとおり実施します。自宅に届いた受診券に必要事項を記入し、会場へお越しください。

☎ 1006625

日本脳炎予防接種特例措置

指導予防課 ☎603-8307

市内に住所がある平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、未接種分を無料で接種できます。指定医療機関に問い合わせの上、母子健康手帳と住所が確認できるもの（健康保険証やマイナンバーカードなど）を持参し、受診してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 1002166



市民早起きラジオ体操の会

スポーツ推進課 ☎603-8013

健康維持のためにラジオ体操をします。最終日には参加賞を進呈。

☎ 8月1日(火)～4日(金)、6時20分～7時※雨天中止

☎ 盛岡城跡公園(内丸)、盛南公園(本宮一)、県営運動公園(みたけ一)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(松園二)、渋民小学校(渋民字鶴塚)

☎ 1031417

食のボランティア養成教室

健康増進課 ☎603-8305

生活習慣病予防や食品衛生、運動、郷土料理、調理実習などの知識を学び、食生活改善推進員として地域の健康づくりのボランティア活動を行います。開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 8月18日(金)・9月15日(金)・10月20日(金)・11月15日(火)・12月15日

表1 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
8/1(火)	ビッグハウス上盛岡店	北山一	9:30~11:30
	サンデー盛岡店	月が丘一	13:00~13:30
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	14:15~14:45
8/2(水)	見前南地区公民館	西見前13	9:30~10:15
	見前小学校	西見前18	10:30~11:00
	都南地区保健センター	津志田14	13:00~14:00
	盛岡南ショッピングセンターサンサ	津志田西二	14:30~15:00
8/3(木)	Aコープ湯沢店	湯沢東一	9:30~10:30
	飯岡体育館	下飯岡8	11:00~11:30
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	13:00~15:00
	ツルハドラッグ盛岡南仙北店	南仙北一	15:20~15:50
8/4(金)	ジョイス長橋台	長橋町	9:30~10:30
	徳寿の森隣(市営谷地頭アパート向い)	厨川五	11:15~11:45
	青山地区活動センター	青山三	13:45~14:45
	西部公民館	南青山町	15:00~15:30
8/8(火)	松園小学校	松園三	9:30~10:00
	ユニバースサンタウン松園店	北松園二	10:30~11:00
	津志田小学校	津志田中央一	13:00~14:00
	都南地区保健センター	津志田14	14:30~15:30
8/9(水)	市保健所	神明町	9:30~10:30
	ジョイス本町店	本町通一	11:00~11:30
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	13:00~13:30
	マックスパリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	14:15~14:45
8/10(木)	緑が丘地区活動センター	黒石野二	9:30~10:00
	高松地区保健センター	上田字毛無森	10:30~11:00
	上田中学校	上田二	11:30~12:00
	上田公民館	上田四	13:15~14:15
8/17(木)	岩手県青少年会館	みたけ三	9:30~10:00
	いわて生協ベルフ青山	青山四	10:30~11:30
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	13:00~13:30
	マイヤ青山店	青山一	14:00~14:30
8/18(金)	西部公民館	南青山町	15:00~15:30
	Aコープ湯沢店	湯沢東一	9:30~10:00
	マルイチ本宮店	本宮三	10:30~11:30
	仙北地区活動センター	仙北二	13:00~13:30
8/30(水)	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	14:00~14:30
	マルイチ材木町店	材木町	15:00~15:30
	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9:30~11:30 13:30~14:30
8/31(木)	玉山総合福祉センター	渋民字泉田	9:30~11:30

接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
8/6(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
8/13(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
8/20(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
8/27(日)	ひかり整骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480

☎ 令和6年1月19日(金)・2月16日(金)、全7回
 ☎ 市保健所(神明町)
 ☎ 24人※市内に住民票がある人
 ☎ 2000円程度
 ☎ 電話：7月20日(木)10時から
 ☎ 1006494

仕事終わりに健康講座

上田公民館 ☎654-2333

紫外線対策や口腔ケアなど、健康づくりについて学びます。

☎ 8月18日・25日・9月15日・22日、金曜、全4回、19時～20時半

☎ 上田公民館(上田四)

☎ 30人 ☎ 500円

☎ 往復はがき：7月28日(金)必着

☎ 1043373

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎613-8144

マッサージ師から軽体操とツボ押しの指導を受けられます。タオルと飲み物持参。

☎ ☎ ☎ 表2のとおり※60歳以上

☎ 電話：7月18日(火)10時から

☎ 1003805

カラダ改革♪ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎603-8305

忙しくても続けられる運動と、栄養講話で食事のコツを紹介します。仕事帰りに参加できる夜コースです。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

表2 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員
8/7(月)	10時～12時	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)	20人
8/8(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	20人
8/10(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
8/18(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(中太田深持)	20人
8/21(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
8/22(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	30人
8/23(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人

もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課 ☎603-8306

若いからこそ がん検診 受けてほしい

盛岡市では、64歳以下の死因の4割以上が「がん」です。※一方で、がん検診の受診率は、若い女性や働き盛り世代で特に低い状況にあります。早めに検診を受けて、がんのリスクを減らしましょう。

※出典：令和3年岩手県保健福祉年報

■がんは2人に1人がかかる病気



日本人が生涯でがんと診断される確率は、男性が65.5%、女性が51.2%。※およそ2人に1人ががんにかかる計算です。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス(令和元年データに基づく)

がん検診を受けるには?

- ▶職場でがん検診の機会がある人は、職場で受けましょう。
- ▶国民健康保険加入者や職場で検診の機会がない人は、市が発行している受診券があるので、検診実施医療機関で受けましょう。受診券が届いていない人は、市ホームページから申請できます。



がん検診の受診券の発行申請などはこちら

☎ 8月23日(水)・9月1日(金)、全2回、19時～20時半
 ☎ 高松地区保健センター(上田字毛無森) ☎ 15人※69歳以下
 ☎ 応募フォーム・電話：7月20日(木)10時から
 ☎ 1040138



昨年の教室の様子

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表3の健康教室を開催します。

☎ 都南老人福祉センター(湯沢一)

☎ 電話：7月19日(水)10時から

表3 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
8/17(木)	10時半～11時半	やさしいエアロビクス	各10人	各500円※
8/25(金)	11時半～12時半	ピラティス体操教室	各10人	各500円※

※初めての人は無料

らくちん健康法

都南老人福祉センター ☎638-1122

1人でできる肩こりや腰痛の緩和ケアを学びます。バスタオルとフェイスタオル、飲み物持参。

☎ 8月31日(木)10時半～11時半

☎ 都南老人福祉センター(湯沢一)

☎ 15人※おおむね60歳以上

☎ 電話：7月19日(水)10時から