

イベントピックアップ

青少年郷土芸能 フェスティバル

📍 歴史文化課 ☎639-9067
📠 1020420

8月27日(日)13時～15時45分 ホットライン肴町(肴町)

盛岡には、厳しい暮らしの中で人々の祈りの手立てとして受け継がれてきた民俗芸能が数多くあり、今もそれぞれの地域で親の世代から子の世代へ、その

思いと共に受け継がれています。未来を担う青少年たちが、市内各地に根付いた民俗芸能を披露します。

観覧無料!

出演団体 (7団体予定。順不同)

神楽

八ツ口神楽保存会
玉山神楽保存会
藪川神楽保存会



法領田獅子踊り保存会



玉山神楽保存会

獅子踊り

法領田獅子踊り保存会



山岸さんさ踊り保存会

さんさ踊り

山岸さんさ踊り保存会
三本柳さんさ踊り保存会
仙北小鷹さんさ踊り保存会

創業25周年！ ユートランドまつり

📍 ユートランド姫神 ☎683-3215

9月2日(土)10時～16時 ユートランド姫神(下田字生出)

市の総合交流ターミナル・ユートランド姫神が今年で開業25周年を迎えたことを記念し、「地域の皆さまに愛され支えられて25年」をコンセプトに、4年ぶり

にユートランドまつりを開催します。約17店舗が出店するほか、ステージイベントが会場を盛り上げます。ぜひご来場ください!

イベント内容

ステージイベント

- ・生出小児童による生出さんさ
- ・愛宕火防太鼓による太鼓演奏
- ・マナフラスタジオによるフラ
- ・虹企画によるライブ
- ・コールすずらんによる合唱

など

出店

- ・焼き菓子、インド料理、惣菜、クレープ、コーヒーなどの飲食
- ・雑貨、アクセサリ、犬の洋服などの販売
- ・整体などの体験

など

宿泊券・温泉券や記念グッズが当たる大抽選会も!



過去のイベントの様子

写真 de もりおか



市内で開催されたイベントや出来事をご紹介します。紙面で紹介しきれなかった写真は、市ホームページの取材日記に掲載しています。



取材日記

7月18日

天津木村さん もりおか魅力発信大使に就任

広く国内外に本市の魅力を紹介するため、いわて応援芸人の天津木村さんが「もりおか魅力発信大使」に就任しました。天津木村さんは、「盛岡の魅力、あると思います」とおなじみのフレーズを交えつつ、今後さまざまな場所でPRをしたいと抱負を話しました。



7月23日

盛岡の夏の風物詩 北上川ゴムボート川下り大会開催

4年ぶりの通常開催となった「盛岡・北上川ゴムボート川下り大会」。前日に梅雨明けが発表され、晴天となった当日は県内外から824人が参加しました。参加者は一生懸命にオールを漕ぎながら、急流を下るスリルや北上川から望む豊かな自然や街並みを満喫しました。



<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

目次

- 1 青少年郷土芸能フェスティバル、ユートランドまつり、写真 de もりおか
- 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)デンソーウェブの登録商標

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。
 ① 8月23日(休)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

和のインテリアとして人気のこけ玉作りを楽しみます。
 ① 9月7日(休)10時～11時40分
 ② 同公民館(南青山町)
 ③ 12人※子育て中の母親
 ④ 8人 ¥ 600円
 ⑤ 電話：8月18日(休)10時から
 ⑥ 1043288

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 9月12日(休)②10月10日(休)、10時～11時45分
 ③ 市保健所(神明町)
 ④ 各20組※①令和5年5月生まれ②令和5年6月生まれの子と初めて子育てしている保護者
 ⑤ 電話：①受け付け中②9月12日14時から ⑥ 1002133

市家庭教育研修会「はく講座」

生涯学習課 ☎ 639-9046

日本アンガーマネジメント協会の関村和絵さんから、感情のコントロールの仕方を学びます。
 ① 9月14日(休)10時半～12時
 ② 都南公民館(永井24)
 ③ 30人※子育てしている人、子育てに関わっている人
 ④ 電話：8月24日(休)10時から

パパママ教室

母子健康課 ☎603-8303

妊娠中の健康管理や産後の過ごし方などの講話と沐浴見学。
 ① 9月24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※来年1月に出産予定

の初妊婦と夫
 ④ 電話：9月15日(休)14時から
 ⑤ 1002116

子どもの発育講座

とりょう支援センター ☎651-8580

食生活コンサルタントの下田由美子さんによる「子どもの心とからだを作る大切なこと」と題した講演
 ① 10月17日(休)10時～11時半
 ② 西部公民館(南青山町)
 ③ 40人※妊婦、1歳～就学前の子の保護者
 ④ 25人※1歳から ¥ 50円
 ⑤ 電話：9月4日(月)10時から
 ⑥ 1002663

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。
 ① 8月22日(休)・9月12日(休)、10時～11時
 ② 就学前の子と保護者、妊婦
 ③ 1002663

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ふれあい遊びや体操などを楽しみます。

① ② 8月29日(休)は上堂児童センター(上堂三)、9月1日(休)は都南公民館(永井24)、9月14日(休)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、10時～11時半
 ③ 0～3歳の子と保護者
 ▶びびぶよルーム
 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。
 ① 9月5日(休)10時～11時半
 ② 高松地区保健センター
 ③ 0歳の子と保護者

親子リズム講座

とりょう支援センター ☎651-8580

親子でリズム運動を楽しみます。
 ① 9月6日(休)10時～11時半
 ② 都南公民館(永井24)
 ③ 20組※1歳半～2歳半の子と保護者
 ④ 電話：8月21日(月)10時から

⑤ 1002663

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、ピラティスなど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。
 ① 9月7日(休)・14日(休)・25日(月)、全3回、10時～11時半②10月2日(月)・10日(休)・16日(月)、全3回、10時～11時
 ③ 同アリーナ(本宮五)
 ④ ①20組②15組※いずれも3歳以下の子と保護者
 ⑤ ①3000円②2700円
 ⑥ 電話：①8月18日(休)②25日(休)、いずれも10時から
 ⑦ 1043576・1043577

つくってあ・そ・ほ!

都南公民館 ☎637-6611

家で遊ぶおもちゃを親子で作ります。
 ① 9月13日(休)10時～11時半
 ② 同公民館(永井24)
 ③ 10組※1～2歳の子と保護者
 ④ 電話・窓口：8月23日(休)10時から
 ⑤ 1042292

パパとおしゃれレッスン

浪民公民館 ☎683-2354

☎ kouza-himekami@mfc.jp

盛岡ヘアメイク専門学校教員から、子どもの髪とヘアスタイリングについて学びます。
 ① 10月1日(日)、10時半～12時と13時～14時半
 ② 同公民館(浪民字鶴塚)
 ③ 各3組※3歳～小学4年生の子と男性の保護者 ¥ 60円
 ④ 往復はがき・メール：必要事項親子で遊ぶほか、離乳食や遊び方など子育ての悩みを相談できます。
 ⑤ 9月5日(休)10時～11時半
 ⑥ 高松地区保健センター
 ⑦ 0歳の子と保護者

市立保育園の半日体験

とりょう支援センター ☎651-8580

保育園で同じ年齢の子どもと遊んだり給食を食べたりします。
 ① 10月24日(休)10時～12時
 ② 市立保育園8園
 ③ 各5組※1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者 ¥ 300円

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。

④ 各園窓口：9月12日(休)10時から
 ⑤ 1002663

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 9月4日・11日・25日、月曜、全3回②9月6日～27日、水曜、全4回、いずれも15時～16時
 ③ 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)
 ④ 各8人※令和5年度に4～6歳になる子 ¥ ①2700円②3200円
 ⑤ 同スポーツクラブのホームページ：8月28日(月)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。
 ① 9月6日(休)・13日(休)②9月11日(月)・25日(月)、いずれも全2回、13時半～14時半
 ③ 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)
 ④ 各8組※首の据わった生後3～24カ月の子と保護者
 ⑤ 各2000円
 ⑥ 同スポーツクラブのホームページ：①8月30日(休)②9月4日(月)、いずれも16時まで

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

①見晴山②兜明神岳③岩神山に登ります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 ④ 9月23日(出)、①9時半～12時半②9時半～14時③9時半～15時
 ⑤ 各6組※小・中学生と保護者
 ⑥ 応募フォーム・メール・ファクスはがき：9月8日(金)まで ⑦ 1034835

親子イベント教室

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。
 ① 9月27日(休)13時半～14時半
 ② 松園地区公民館(東松園二)

⑧ 各8組※首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者
 ⑨ 1500円
 ⑩ 同スポーツクラブのホームページ：9月20日(休)16時まで

子ども向け わくわく体験

もりおか史跡・遺跡めぐり

遺跡の学び館 ☎635-6600

石垣修復現場の見学などをします。
 ① 9月2日(出)10時～12時
 ② 盛岡城跡公園(内丸)
 ③ 20人※小・中学生。小学生は保護者同伴
 ④ 28円
 ⑤ 電話：8月18日(休)10時から
 ⑥ 1009440

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。
 ① 8月26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
 ■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。
 ① 9月8日(休)、10時20分～11時は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子と保護者

子ども科学館へ行こう!

■ワークショップ「偏光板キーホルダー」

ステンドグラスのような模様のキーホルダーを作ります。
 ① 8月26日(出)、27日(日)、9月の土・日曜と祝日、14時半～16時
 ② 各30人
 ③ 各300円
 ④ 随時受け付け

■サイエンスショー

「空気砲であそびまショー!」
 空気砲を使ったショー。
 ① 9月の土・日曜と祝日、11時～11時20分
 ② 展示室入場料が必要

■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
 ① 9月2日(出)19時～20時
 ② 30人※中学生以下は保護者同伴
 ③ 電話・窓口：8月18日(休)9時から

■お月見会

中秋の名月を望遠鏡で見ます。※悪天候時は中止
 ① 9月29日(休)19時～20時
 ② 30人※中学生以下は保護者同伴
 ③ 電話・窓口：9月15日(休)9時から

■小学校児童理科作品展展示発表研究会

表会
 ①夏休みに行った研究の発表会②理科工作と自由研究の公開
 ③ ①9月16日(出)9時半～11時②9月16日～18日(月)、9時～16時半
 ④ ①160人



(♥)は幼児～小学生が対象の催しです。

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 9月17日(日)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。
 ① 8月23日(休)・9月13日(休)、11時～11時半 ② 幼児と保護者

西部公民館(南青山町)

☎643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会
 わらべうたや読み聞かせなど。
 ① ② 9月24日(休)・9月5日(休)、10時～10時40分は1歳3カ月～3歳と保護者、

10時50分～11時10分は0～1歳3カ月と保護者、先着13組

都南公民館(永井24)

☎637-6611

■子どもシメランド(♥)
 「ももたろう」「王様ライオンとカエル」「すもうおばけ」の3本。
 ① 9月10日(日)10時半～11時半

松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111

■おやとこひろば
 読み聞かせや軽運動、育児相談など。
 ① 8月24日(休)・9月5日(休)、10時～11時半
 ② 0歳～就園前の子と保護者

🏥 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：こども救急相談電話(県内の看護師が対応) 23時～翌日8時：こ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

| 9月 | | | | | | | 当番病院一覧 | |
|----|----|----|----|----|----|----|---------------------|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 中央 | 日赤 |
| | | | | | 1 | 2 | 県立中央病院 | 日赤 |
| | | | | | 中央 | 日赤 | 上田一丁目4-1 ☎653-1151 | 日赤 |
| | | | | | 中央 | 日赤 | 盛岡赤十字病院 | 日赤 |
| | | | | | 中央 | 日赤 | 三本柳6-1-1 ☎637-3111 | 日赤 |
| | | | | | 中央 | 日赤 | 国立病院機構盛岡医療センター | 日赤 |
| | | | | | 中央 | 日赤 | 青山一丁目25-1 ☎647-2195 | 日赤 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 中央 | 日赤 | 中央 | 国立 | 中央 | 日赤 | 国立 | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| 中央 | 日赤 | 中央 | 国立 | 中央 | 国立 | 中央 | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | |
| 日赤 | 中央 | 日赤 | 国立 | 中央 | 国立 | 中央 | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 国立 | 中央 | 日赤 | 国立 | 中央 | 国立 | 日赤 | | |

※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

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。

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

無料相談会実施中!

ご予約はこちら

広告

IMG INAMURA MEDICAL GROUP 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

お問合わせ 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若手放送隣、1Fスーパーマルイチ

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

■もりおか女性センターフェスティバル

①ディズニー映画「ズートピア」の無料上映会や②市民団体と女性起業家の活動を紹介する展示などを通して、ジェンダー平等社会への理解を深めます。詳しくは、お問い合わせください。

☎ ①9月23日(出)②9月22日(出)～28日(休)

☎ 電話・応募フォーム：
8月18日(出)10時から
☎ 1019597



盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■いってみ隊であい旅

～住田・大船渡～

沿岸地域を訪れ、震災の教訓やまちづくりについて学びます。

☎ 9月14日(休)8時半～17時半

☎ イコウエルすみだ(住田町)、碓石海岸(大船渡市)ほか※集合・解散は同公民館 人数 20人

¥ 2000円
☎ 窓口・電話:8月20日(出)10時から
☎ 1036136

■イッセー尾形の妄ソウ劇場

イッセー尾形さんによる一人芝居。

☎ 10月21日(出)・22日(出)、14時～16時
¥ 全席指定。一般5500円、U-25チケット(各回限定20枚)2700円
※当日は各500円増

☎ 8月24日(休)から同劇場の他、市内プレイガイドで販売
☎ 1043638

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

☎ 電話:8月18日(出)10時から

■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ビクス。

☎ 9月8日(出)14時10分～15時10分

人数 20人 ¥ 600円
☎ 1043581

■ルーシーダットン教室

タイ式の健康体操。

☎ 9月13日～12月13日、水曜、全6回、10時半～11時半

人数 15人※高校生を除く18歳以上

¥ 4500円 ☎ 1043579

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

試合形式の練習をします。

☎ 8月18日(出)～31日(休)、火・木・金曜は18時半～20時半、土・日曜は8時～10時

人数 小学生～高校生
¥ 月4回コース3300円
☎ 電話:随時受け付け
☎ 1043609

■ボールdeストレッチ

ストレッチ用のボールを使って体のバランスを整える運動をします。

☎ 8月31日(休)・9月7日(休)、全2回、11時15分～12時15分

人数 8人※18歳以上 ¥ 737円

☎ 電話:8月20日(出)10時半から
☎ 1043611

■ステップ初級教室体験会

ステップ台を使った昇降運動などをします。

☎ 9月8日・22日・10月13日、金曜、全3回、19時15分～20時15分

人数 12人※16歳以上 ¥ 1474円

☎ 電話:8月20日(出)11時から
☎ 1043610

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■月イチシェイプアップ道場

簡単なキックボクシングの動きや有酸素運動を取り入れたエクササイズ。

☎ 9月5日・10月3日・11月7日・12月5日、火曜、全4回、11時半～12時半

人数 15人 ¥ 3080円

☎ 電話・窓口:8月18日(出)10時から
☎ 1043557

綱取スポーツセンター

☎020-0801 浅岸字綱取34-251
☎・ファクス651-9178

■シニアミックスダブルソフトテニス大会

申し込み方法など詳しくは、お問

い合わせください。

☎ 9月27日(休)8時～14時※雨天時は10月4日(休)に延期

人数 50歳以上の男女または女性ペア16組 ¥ 1人1600円

☎ 8月18日(出)9時から
☎ 1043572

もりおか啄木・賢治青春館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-25
☎604-8900

■賢治と環境と音楽と～吉田康男イラストポスター展～

市内在住のグラフィックデザイナー・イラストレーターの吉田康男さんのポスター作品などの展示。

☎ 10月15日(出)まで

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8
☎654-2911

■もりおかお茶の学校

①中国茶編②紅茶編

①「焙茶工房しゃおしゃん」の前田千香子さんから中国茶について、②「緑のことは」主宰の桂倫子さんから紅茶について学びます。

☎ ①9月11日(出)②10月23日(出)、14時～15時半と18時～19時半

人数 各6人 ¥ 各1800円

☎ 電話:8月23日(出)10時から
☎ 1043627

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■おかしなお菓子体験

～お茶もちつろう!～

岩手の郷土料理「お茶もち」作りを体験します。

☎ 9月9日(出)13時～15時

人数 9人 ¥ 1000円

☎ 電話:8月19日(出)10時から

■見て、さわって、吹いてみよう♪
はじめてのオカリナ

オカリナの基本を学び、秋にちなんだ曲を演奏します。

☎ 9月12日(出)14時～15時半

人数 10人 ¥ 500円

☎ 電話:8月22日(出)10時から

■癒しのリンパコンディショニング

アロマオイルを使って呼吸や全身

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。

のリンパを整えます。

☎ 9月27日(休)10時～11時半

人数 10人 ¥ 1000円

☎ 電話:8月23日(出)10時から

■消しゴムはんこで作る
ハロウィンキャンドル

消しゴムはんこを彫ってキャンドルに押しつけて作るキャンドルアートを体験します。

☎ 9月30日(出)13時～15時半

人数 8人 ¥ 3000円

☎ 電話:8月26日(出)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

■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。

☎ 9月2日(出)14時～14時40分

人数 中学生以上 ☎ 1041433

■魅力発見!もっと知りたい盛岡

タウン情報誌や特産品に関する講師による講話や施設見学など。

☎ 9月20日・27日・10月4日・11日・25日、水曜、全5回、13時～14時半

☎ 同公民館や遺跡の学び館(本宮字荒屋)、盛岡ハリストス正教会(高松一)、ヘルステック・イノベーション・ハブ(北飯岡二)など

人数 15人 ¥ 1060円

☎ 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム:9月5日(出)必着

☎ 1034328

■茶の湯ことはじめ

表千家に伝わる茶道に触れ、お茶をいただきながら茶道に親しみます。

☎ 9月22日～10月13日、金曜、全4回、10時～12時

人数 10人 ¥ 3500円

☎ ファクス・メール・応募フォーム:9月7日(休)必着 ☎ 1037008

■七宝焼体験講座

七宝焼でアクセサリを作ります。

☎ 9月22日～10月13日、金曜、全3回、10時～12時

人数 10人 ¥ 3500円

☎ ファクス・メール・応募フォーム:9月7日(休)必着 ☎ 1037010

■盛岡わけもんカレッジ

パーソナルカラーや日本刀、体幹トレーニング、ドミノ、野菜の品種改良、家計の整理術などについて学びます。

☎ 10月8日・15日・29日・12月3日・10日・17日、日曜、全6回、10時～11時半

人数 15人※おおむね18～40歳

¥ 1000円

☎ メール・応募フォーム:9月19日(出)必着 ☎ 1031920

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■エンジョイ!生き生きライフ

ニューススポーツ体験や金山跡の見学など。

☎ ①9月20日(休)13時半～15時半

☎ ②10月11日(休)13時半～15時半③10月18日(休)9時～16時、全3回

☎ ①②同公民館③朴木金山跡(紫波町)※集合は同公民館

人数 20人 ¥ 560円

☎ 往復はがき:9月6日(出)必着
☎ 1020927

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■名作映画会

映画「ハルをさがして」の上映。

☎ 9月2日(出)10時～12時 人数 30人

☎ 電話:8月18日(出)10時から
☎ 1027050

■土日で学ぶ エクセル初心者入門編

エクセル2019の基本を学びます。

☎ 9月9日(出)・10日(出)、全2回、10時～16時 人数 10人

¥ 4188円

☎ 電話:8月18日(出)11時から
☎ 1043617

■初心者向けスマホ講座

講座用のスマートフォンで基本操作などを学びます。

☎ 9月13日(休)、10時～12時・13時半～15時半 人数 各10人

☎ 電話:8月22日(出)10時から
☎ 1043614

■家族と自分のための介護教室

家での生活を長く続けるために、介護予防法など介護の基礎知識を学びます。

☎ 9月21日～10月5日、木曜、全3回、10時～12時 人数 20人

☎ 電話:8月23日(出)10時から
☎ 1043613

■防災講座

防災体験や救助ヘリの訓練の見学などを通して、防災について学びます。

☎ 9月30日(出)、9時～16時

☎ 県立総合防災センター(矢巾町)、オガール紫波(紫波町)、県

防災航空センター(花巻市)※集合は同公民館

人数 15人 ¥ 30円※昼食代は各自

☎ 往復はがき:9月13日(出)必着

☎ 1043104

浜民公民館

☎028-4132 浜民字鶴塚55
☎683-2354

☎ kouza-himekami@mca.jp

■大人の社会科見学

玉山地域の美和ロップ(株)盛岡工場(浜民字岩鼻)や(株)戸田久姫神工場(芋田字下芋田)を見学し、昼食は戸田久姫神工場隣接の久太屋で工場直送の味を楽しみます。

☎ 10月5日(休)9時半～14時

☎ 集合は同公民館

人数 10人※18歳以上

¥ 30円※昼食代は各自

☎ 往復はがき・メール:9月13日(出)必着 ☎ 1043634

都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

☎ kouza-kyara@mca.jp

■ひらいてみよう!絵本のトビラ

～大人も楽しい絵本の時間～

大人も学べる絵本の魅力を紹介。絵本の物語と連動した子供と遊べる簡単工作もあります。

☎ 9月28日(休)10時～12時

☎ 都南図書館(永井24) 人数 15人

☎ 往復はがき・メール:9月13日(出)必着 ☎ 1040545

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■おもしろイラスト講座

筆ペンやサインペンで挿し絵や筆文字を描くコツや、簡単なポスターや絵はがきを作るコツを学びます。

☎ 9月5日(休)・6日(休)、全2回、10時～11時半 人数 10人

☎ 電話:8月17日(休)10時から

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

エーリヒ・ケストナー作『ふたりのロッテ』(岩波書店)

☎ 9月27日(休)10時～12時

☎ 上田公民館(上田四)

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■私の「原敬日記」

～簡単★和とじ本をつくらう～

身近な材料を使って自分だけの日記帳を作ります。

☎ 9月9日(出)、10時～12時・13時半～15時半 人数 各5人

¥ 各200円

☎ 電話:8月19日(出)10時から
☎ 1024203

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■初心者のための解読講座

先人の手紙からくずし書きの文章を読み解き、基礎知識を学びます。

☎ 9月13日(休)・20日(休)、全2回、13時半～15時

人数 10人 ¥ 1000円

☎ 電話:8月30日(休)10時から
☎ 1028926

志波城古代公園

☎020-0855 上鹿妻五兵工新田47-11
☎658-1710

■北東北4城柵ネットワーク展

平安時代初期に造営された志波城、

胆沢城、徳丹城、弘田柵の4城柵が国指定史跡に指定された経緯を中心に、古代北東北の歴史がどのように明らかになってきたかを出土遺物や展示パネルなどで紹介します。

☎ 9月1日(出)～10月1日(出)、9時～16時 ☎ 1040829

▶学芸員による展示解説

☎ 9月9日(出)・16日(出)、10時半～11時

青年団体育交流大会

生涯学習課 ☎639-9046

町内会や地域の青年団体によるソフトボール大会を開催します。

☎ 9月10日(出)9時～14時

☎ 松園小(松園三)

人数 16チーム ¥ 3000円

☎ 電話:8月17日(休)10時から
☎ 1007661

手話初級講座

障がい福祉課 ☎613-8346

初歩的な手話技術の習得を目指します。

☎ 9月28日～10月26日、木曜、全5回、10時～12時※10月19日は14時～16時

☎ 市総合福祉センター(若園町)

人数 15人 ¥ 660円

☎ 電話:8月23日(休)10時から
☎ 1041194

第18回全国高校生短歌大会

短歌甲子園2023

観光課内、全国高校生短歌大会実行委員会事務局 ☎613-8391

歌人・石川啄木が生まれ育ったまち盛岡で、全国各地から予選を勝ち抜いた21校の高校生歌人たちが短歌を詠み、競い合います。特別審査員は、歌人の小島ゆかりさんです。高校

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

町家弦楽アンサンブル受講生
もりおか町家物語館 ☎654-2911

バイオリンを基礎から学ぶ講座の受講生を募集します。バイオリンの貸し出しもあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 10月4日～来年1月24日、水曜、全12回

📍 もりおか町家物語館（鉾屋町）

👤 10人※18歳以上

👉 3万2000円

☎ 電話・応募フォーム：

8月19日(土)10時から

📞 1043628



「わたしと年金」エッセー

日本年金機構 ☎03-5344-1100

「公的年金」をテーマにしたエッセーを募集します。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

📅 9月8日(金)まで



お知らせ

太田地区住居表示住民説明会

管財課 ☎626-7507

太田地区土地区画整理事業の換地処分時期に合わせて実施を検討している「住居表示」について、表1のとおり住民説明会を開催します。対象町内会の日程で参加できない場合は、他の日程でも参加できます。

📞 1043615

石川啄木記念館の臨時窓口

歴史文化課 ☎639-9067

石川啄木記念館 ☎683-2315

休館中の石川啄木記念館の臨時窓口を市役所玉山総合事務所3階に設置します。なお、電話番号とフ

表1 住民説明会の日程など

| 対象町内会 | 日時 | 会場（所在地） |
|-----------------------------|------------------------------------|----------------|
| 下太田下川原町内会、下太田新田町内会、下太田田端町内会 | 8/26(土)10時～11時半 8/30(水)19時～20時半 | 盛岡タカヤアリーナ（本宮5） |
| 下太田松原町内会、下太田沢田町内会、下太田榑町内会 | 9/5(火)19時～20時半 9/9(土)10時～11時半 | |
| 中太田新田町内会、中新田町内会、中太田自治会 | 9/13(水)19時～20時半 9/24(日)10時～11時半 | |

■市の推計人口（7月1日現在）
28万3801人（男：13万3998人、女：14万9803人）【対前月比】155人減
【世帯数】13万2853世帯 ☎企画調整課☎613-8397 📞1019915

🕒10時から

📞1036471

指定管理応募者の聞き取り審査を公開

資産経営課 ☎603-8007

市は、表2のとおり来年4月1日から指定管理者を指定する施設への

表2 指定管理応募者の聞き取り審査の日程など

| 期日・会場 | 施設名（所在地） | 担当課 |
|------------------------|---|-------------------|
| 8/21(月) 市役所若園町分庁舎 | 砂子沢生活改善センター（砂子沢10） | 農政課 ☎626-7540 |
| | 庄ヶ畑地区振興センター（上米内字道ノ下） | |
| | 大葛地区振興センター（浅岸字下大葛） | |
| | 築川地区振興センター（築川5） | |
| 8/23(水) プラザおでって（中ノ橋通一） | 上米内地区振興センター（上米内字中居） | 長寿社会課 ☎603-8003 |
| | 銭掛地区振興センター（新庄字銭掛） | |
| | 西厨川老人福祉センター（北天昌寺町） | |
| | 社陵老人福祉センター（南大通一） | |
| | 青山地区活動センター・青山老人福祉センター（青山三） | |
| | 乙部老人福祉センター・乙部運動広場（乙部28） | |
| | みたけ地区活動センター（みたけ四） | |
| | 仙北地区活動センター（仙北二） | |
| | 中野地区活動センター（東安庭字小森） | |
| | 土淵地区活動センター（前湯四） | |
| 8/24(木) プラザおでって | 加賀野地区活動センター・加賀野児童センター・加賀野老人福祉センター（加賀野四） | 長寿社会課 ☎603-8003 |
| | 松園地区活動センター・松園児童センター・松園老人福祉センター（西松園二） | |
| | 本宮地区活動センター・本宮児童センター・本宮老人福祉センター（本宮四） | |
| | 津志田児童センター（津志田中央二） | |
| | 永井児童センター（永井18） | |
| | 北厨川児童センター・北厨川老人福祉センター（厨川一） | |
| | 川目児童センター・川目老人福祉センター（東山一） | |
| | 仁王児童センター・仁王老人福祉センター（名須川町） | |
| | 山岸児童センター・山岸老人福祉センター（下米内一） | |
| | 上田児童センター・上田老人福祉センター（上田四） | |
| 9/1(金) プラザおでって | 大慈寺児童センター・大慈寺老人福祉センター（茶畑二） | 子ども青少年課 ☎613-8356 |
| | 下太田児童センター・下太田老人福祉センター（下太田榑） | |
| | 緑が丘児童センター・緑が丘老人福祉センター（緑が丘三） | |
| | 桜城児童センター・桜城老人福祉センター（大通三） | |
| | 上米内児童センター・上米内老人福祉センター（桜台二） | |
| | 見前児童センター・世代交流センター（西見前13） | |
| | 市農研研修センター（下田字仲平） | |
| | 姫神地区振興センター（玉山馬場字葛巻） | |
| | 岩洞生活改善センター（藪川字外山） | |
| | 町村活性化センター（藪川字町村） | |
| 9/1(金) プラザおでって | 岩洞湖家族旅行村休憩施設・岩洞湖家族旅行村テニスコート（藪川字亀橋） | 産業振興課 ☎683-3852 |
| | 岩洞活性化センター（藪川字外山） | |
| | 総合交流ターミナル（下田字生出） | |
| | 高木牧野（玉山馬場字前田） | |
| | 盛岡体育館（上田三） | |
| | 太田橋野球場（下厨川字稲荷向） | |
| | 生出スキー場（下田字生出） | |
| | 玉山運動場（日戸字鷹高） | |
| | 浜民運動公園（川崎字川崎） | |
| | 市立武道館（住吉町） | |
| 弓道場（加賀野四） | | |
| 9/1(金) プラザおでって | 太田テニスコート（上太田穴口） | スポーツ推進課 ☎603-8006 |
| | 綱取スポーツセンター（浅岸字綱取） | |
| | 屋内ゲートボール場（前九年三） | |
| | 松園テニスコート（西松園三） | |

応募者の聞き取り審査を公開します。傍聴を希望する人は、事前に各担当課へご連絡ください。審査の時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📞1011448



市税の納期限のお知らせ

①市・県民税第2期 ②国民健康保険第2期

📅 納期限：8月31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

☎①納税課☎613-8464 ②健康保険課☎613-8438

📞①1042351②1003580

差し押さえ物件の公表

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表します。公表物件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 ▶入札：9月12日(火)13時～19日(火)13時 ▶せり売り：9月12日13時～14日(休)23時

📅 申込期間：8月25日(金)13時～9月6日(火)23時

📞1010803

マイナポイントの申込期限は9月30日

マイナポイントコールセンター ☎0570-010-372

2月末までにマイナンバーカードの交付申請をした人がもらえるマイナポイントの申込期限は、9月30日(土)です。対象の人は、早めに手続きしてください。手続きが不安な人は、支援窓口をご利用ください。

📅 窓口開設日時：9月29日(金)までの平日9時～17時とマイナンバーカード休日交付日

📍市役所本庁舎本館2階エレベーターホール、都南総合支所1階市民ホール、玉山総合事務所1階

📞1029616

中型獣類捕獲用箱貸し出し

農政課内、市鳥獣被害防止対策協議会事務局 ☎613-8457

農林業被害を未然に防止するため、ハクビシンやタヌキなどを捕獲する箱わなを貸し出します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📞1043424

高速バス アーバン号「ゆいとびあ中央」停留所新設

交通政策課 ☎626-7519

高速バスのアーバン号（盛岡・仙台線）で新たに「ゆいとびあ中央」停留所が新設されましたので、ぜひご利用ください。

住宅・土地統計調査

企画調整課 ☎613-8397

耐震や防災などの都市計画や空き家対策に活用するため、居住する建物や世帯構成などを調査しま

す。調査対象の世帯には、8月下旬から調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

📞1041310

毎月勤労統計調査特別調査

県調査統計課 ☎629-5306

常用労働者を1～4人雇用している事業所を対象に、8～9月に同調査を実施します。調査対象の事業所には、統計調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

「残そう 歴史的町並み景観」ワークショップ

盛岡まち並み塾 ☎656-1603

歴史的建築物や街並みが残る大慈寺町・鉈屋町かいわいの景観を守るため、建物の保存・次世代への継承を考えるワークショップを開催します。

📅 8月27日(日)・9月10日(日)・12月3日(日)、全3回、14時～17時

📍盛岡町家三銃亭（鉈屋町）

📞1041310

もうひとつの進路合同説明会

もりおかコースポート ☎613-3457

📍mail@morisapo.jp

進路へ不安を抱える中学生や高校を中途退学した人などを対象に、地域の特色ある高校や通信制の高校の説明と個別相談をします。詳しくは、お問い合わせください。

📅 9月9日(土)13時～16時

📍県公会堂（内丸）

👤30人

盛岡いのちの電話公開講座

盛岡いのちの電話事務局 ☎652-4162

自殺予防のための電話ボランティア養成講座を開催します。詳しくは、同事務局へ問い合わせるか、ホームページをご覧ください。

📅 9月～11月、全10回

📍県民会館（内丸）ほか

👤50人※23歳以上

👉1万円



寄付をいただきました

■東北銀行従業員組合
古澤祐介執行委員長
図書カード20万円分。児童の読書活動推進のために。

診療時間外に具合が悪くなら

■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

📍内 内科 外 外科・整形外科
小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



| 日 | 区分 | 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|---------|-------------------|-------------------|-------------|----------|
| 8/20(日) | 内 | 柄内内科医院 | 神明町10-35 | 624-5277 |
| | 内 | 盛岡さくらクリニック | みたけ四丁目36-32 | 645-3939 |
| | 外 | 吉野整形外科麻酔科医院 | 上太田金財93-2 | 658-1130 |
| | 小 | 吉田小児科 | 梨木町2-13 | 652-1861 |
| | 歯 | 川久保病院歯科口腔外科 | 津志田26-30-1 | 635-6215 |
| | 薬 | あすなろ薬局 | 中ノ橋通一丁目14-9 | 623-8880 |
| 8/27(日) | 薬 | オアシス薬局 | みたけ四丁目36-33 | 681-1034 |
| | 薬 | ドラッグコスモス | 上太田金財92-1 | 656-2255 |
| | 薬 | べんぎん薬局 | 梨木町2-14 | 652-3345 |
| | 内 | 荻野病院 | 本宮一丁目6-12 | 636-0317 |
| | 内 | わたなべ内科・脳神経内科クリニック | 高松三丁目9-8 | 605-1117 |
| | 外 | 鈴木整形外科 | 本宮字石仏20-1 | 658-0202 |
| 9/3(日) | 外 | 村田小児科医院 | 紺屋町3-4 | 622-7132 |
| | 歯 | 愛歯科診療所 | 向野一丁目10-31 | 681-9888 |
| | 薬 | アポロ薬局 | 本宮一丁目6-11 | 636-4332 |
| | 薬 | リリイ薬局高松店 | 高松三丁目9-10 | 681-3117 |
| | 薬 | オリーブ薬局 | 本宮六丁目2-32 | 631-2165 |
| | 薬 | こんや町薬局 | 紺屋町3-7 | 653-1521 |
| 内 | ささき医院 | 中野一丁目27-10 | 653-0230 | |
| 内 | 盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック | 盛岡駅前通13-8 | 626-4141 | |
| 外 | さかもと整形外科 | 天神町11-3 | 623-8555 | |
| 小 | 臼井循環器呼吸器内科・小児科 | 松園二丁目2-10 | 662-9845 | |
| 歯 | どいじり歯科医院 | 本宮五丁目9-17 | 631-1151 | |
| 薬 | コスモ調剤薬局 | 中野一丁目30-3 | 653-6133 | |
| 薬 | ひまわり薬局 | 盛岡駅前通14-21 | 654-6019 | |
| 薬 | ヨシダ調剤薬局 | 天神町11-4 | 625-8148 | |
| 薬 | のぞみ薬局 | 松園二丁目3-3 | 662-7733 | |

■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 | 8/27(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★ | 9/11(月)・25(月) 10時～15時 | 広聴広報課（市役所本庁舎6階） | 広聴広報課 ☎626-7557 岩手弁護士会 ☎623-5005 |
| 無料法律相談★ | 9/6・13・20・27 水曜、10時～15時 | | |
| 困りごとまるごと無料相談会 | 8/31(木) 10時～16時 | 高松地区保健センター（上田字毛無森） | 市社会福祉協議会 ☎651-1000 |

★要事前申し込み。相談希望の前週9時から受け付け※9月25日分は9月19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 | 休診日 |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| 9:00～12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 金曜午後、土曜、祝日 |
| 14:00～18:00（最終受付17:45まで） | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 第2・4・5日曜 |

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

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。

健康づくり! 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の指導をします。タオルと飲み物持参。

📅 表1のとおり

☎ 電話: 8月18日(金)10時から

📍 1003805

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2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: 8月18日(金)10時から

表2 健康教室の日程など

| 期日 | 時間 | 教室名 | 定員 | 費用 |
|---------|-----------|---------------|------|--------|
| 9/7(木) | 10時半～11時半 | リフレッシュ体操 | 各15人 | 各500円※ |
| 9/14(木) | | かんたんコロコロつどり教室 | | |
| 9/21(木) | | やさしいエアロビクス | | |
| 9/22(金) | | ピラティス体操教室 | | |
| 9/29(金) | | 笑いヨガ | | |
| | | | | 無料 |

※初めての人は無料

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3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の上、会場へお越しください。📍 1006625

ヒトパピローウイルス (HPV) 感染症予防接種

指導予防課 ☎603-8307

接種完了まで半年ほどかかるため、計画的に進めましょう。接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※接種に必要な予防票を、昨年6月に中学生以上の対象者に配付し

表1 マッサージ等指導教室の日程など

| 期日 | 時間 | 会場(所在地) | 定員 |
|---------------|-----------|--------------------|------|
| 9/4(月) | 10時～12時 | 玉山総合福祉センター(渋民字泉田) | 20人 |
| 9/12(火) | 10時～12時 | 愛宕山老人福祉センター(愛宕町) | 20人 |
| 9/12(火)・19(火) | 13時半～15時半 | 加賀野老人福祉センター(加賀野四) | 各30人 |
| 9/14(木) | 13時半～15時半 | 松園老人福祉センター(西松園二) | 20人 |
| 9/15(金) | 10時～12時 | 太田老人福祉センター(中太田深持) | 20人 |
| 9/20(水) | 13時半～15時半 | 青山地区活動センター(青山三) | 15人 |
| 9/25(月) | 10時～12時 | 津志田老人福祉センター(津志田西二) | 30人 |

表3 結核レントゲン集団検診の日程

| 期日 | 会場 | 所在地 | 時間 |
|---------|----------------|-------|-----------------------|
| 9/14(木) | 好摩体育館 | 好摩字野中 | 9時半～11時半 13時半～14時半 |
| 9/15(金) | 好摩体育館 | 好摩字野中 | 9時半～11時半 13時半～14時半 |
| 9/26(火) | 巻堀地区コミュニティセンター | 巻堀字巻堀 | 9時半～11時半 |
| 9/27(水) | 玉山地区公民館 | 日戸字鷹高 | 9時半～11時半 |
| 10/1(日) | 玉山総合福祉センター | 渋民字泉田 | 9時半～11時半 |
| 10/2(月) | 玉山総合福祉センター | 渋民字泉田 | 9時半～11時半 |

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 |
|---------|---------|------------|----------|
| 9/3(日) | 小笠原整骨院 | 好摩字上山13-20 | 682-0106 |
| 9/10(日) | 村上整骨院 | 青山一丁目2-16 | 645-2313 |
| 9/17(日) | 接骨院りゅう | 本宮一丁目15-15 | 636-0066 |
| 9/24(日) | もとみや整骨院 | 本宮三丁目24-1 | 677-8427 |

たほか、今年の4月に小学6年生と中学1年生の女子に学校を通じて配付しました

📍 ①小学6年生～高校1年生相当の女子(定期予防接種対象者) ②平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子(キャッチアップ接種対象者)

📍 1037942

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。ウォーキング教室、ラジオ体操第2教室、講演会は申し込みが必要です。

📅 9月20日(水)～28日(木)

☎ 電話・応募フォーム: 8月24日(木)10時から※先着順

📍 電話・応募フォーム: 8月24日(木)10時から※先着順

▶ベジメータ®体験

ベジメータ®を使った野菜摂取量の測定。開催場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶初心者向けウォーキング教室

(要予約)

中田幸恵先生による、コンディショニングを合わせた教室。

📅 9月20日(水)13時半～15時

📍 市保健所(神明町) 📍 20人

▶ラジオ体操第2教室(要予約)

📅 9月20日(水)13時半～15時

📍 総合プール(本宮五) 📍 15人

▶講演会(要予約)

くろだ脳神経・頭痛クリニックの黒田清司院長による「教えて黒田先生! これって怖い頭痛?」と題した講演。

📅 9月27日(水)14時半～15時半

📍 プラザおでって(中ノ橋通一)

📍 150人

▶展示コーナー

9月27日(水)の講演会に合わせて健康づくり情報を展示します。

もりおか健康21プランシリーズ

📍 健康増進課 ☎603-8306

正しく知ろう! 加熱式たばこ

加熱式たばこの特徴を正しく知り、健康について考えてみましょう。

📍 加熱式たばこは紙巻きたばこよりリスクが少ない?

📍 間違いです!



| 物質 | 加熱式たばこ | 紙巻きたばこ |
|------|--------|--------|
| タール | 13.4 | 19.2 |
| ニコチン | 1.2 | 1.0 |

※出典: 国立保健医療科学院「アイコス」と標準紙巻たばこの主流煙成分比較

加熱式たばこの特徴

- ①ニコチンが多く依存しやすい
- ②紙巻きたばこよりも満足感が得られにくく、吸う本数が多くなりがち
- ③煙は見えないが、吐いた息には有害物質が含まれている

※出典: (一社)日本呼吸器学会「加熱式たばこや電子たばこに関する日本呼吸器学会の見解と提言」(2019)

喫煙は、がん・脳卒中・心疾患などのさまざまな病気の原因になります。あなたと大切な人のために、禁煙にチャレンジしてみませんか?

禁煙チャレンジャーを募集

市では、禁煙したい人をサポートします。指定薬局での禁煙指導後、市保健所で配布する禁煙補助薬を活用し、3カ月の禁煙に取り組みます。費用は無料です。

📅 9月～12月頃

📍 50人※禁煙取り組み中に3回の経過報告に協力できる人

☎ 電話・応募フォーム: 8月18日(金)10時から29日(火)17時まで



蚊やダニによる感染症を防ぎましょう!

📍 指導予防課 ☎603-8244

気温が高くなる夏は肌の露出が増え、病気を持った蚊やダニにかまれることでデング熱やツツガムシ病などに感染する危険性が高まるため、野外のイベントなどでは注意が必要です。対策などについて紹介します。

蚊・ダニに共通の対策

- ①肌の露出を少なくする(長袖・長ズボンの着用、足を完全に覆う靴を履く)
- ②明るい色の服を着る
- ③虫よけ剤を使用する



蚊の対策

- ①蚊の幼虫が発生しそうな場所を清掃する(植木鉢の皿、雨ざらしの用具、詰まった排水溝など)
- ②下草を刈るなど、成虫が潜む場所をなくす(風通しの悪いやぶなど)

ダニの対策

- ①帽子や手袋を着用し、首にタオルを巻く
 - ②シャツの裾はズボンの中に入れ、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
- ※野外活動後は入浴し、特に首・耳・脇の下・足の付け根・手首・膝の裏などがかまれていないか確認する

ダニにかまれてしまったら

自己判断で処置せず、皮膚科など医療機関を受診する。数週間は体調の変化に注意し、発熱などの症状がある場合は医療機関を受診し、①野外活動の日時②場所③発症前の行動を医師に伝える。



梅毒の流行に注意しましょう!

📍 指導予防課 ☎603-8244 📍 1042152・1042284

全国的に流行している性感染症「梅毒」は、症状が出る・出ないを繰り返すことも多く、気付かないうちに症状が進行したり、誰かにうつったりすることもあります。自分やパートナーを守るため、正しい知識を得ましょう。

梅毒とは何か

主に性的接触(口性交や肛門性交などを含む)で口や性器などの粘膜や皮膚の傷口から感染し、治っても再び感染することがあります。

全国の感染状況

令和4年は全国・岩手県ともに過去最高の感染者数となり、今年も昨年を上回るペースで感染者が増えています。性別では女性より男性が多く、年代では男性が20代～40代、女性が20代と比較的若年層で流行しています。

感染するとどうなるか

3週間程度の潜伏期間の後、性器や口の中にしこりができたり、3カ月後には発疹が広がったりすることがあります。治療せずに放置すると、複数の臓器が病変し死に至ることも。

妊婦が感染すると、胎児にも感染し、死産や早産などが起こることもあります。

ここがポイント!

- ①皮膚や粘膜に異常がある場合は、早めに医療機関(皮膚科や性病科など)を受診する
- ②性行為時はコンドームを正しく着用する
- ③不特定多数との性行為は避ける

保健所で検査ができます!

保健所では性感染症(梅毒・性器クラミジア・淋菌)とHIVを無料・匿名で検査できます。無症状でも受検できるので、心配・不安なことがある場合は迷わず検査しましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

地球環境に配慮したインキを使用しています。