

## 内館市政がスタート

# より優しく、より強い盛岡へ

## 就任のごあいさつ 盛岡市長 内館 茂

先の市長選挙におきまして、市民の皆さまのご信任をいただき、新たに市政を担うこととなりました。これまで盛岡を創っていただきました先輩方に心からの敬意を感じています。改めて「より優しく、より強い盛岡」を目指し、誰一人として取り残すことなく、全ての人に優しいまちを創りたいという決意を胸に職務にあたってまいります。

市政の運営にあたっては、28万4000人の市民の知恵を結集し、市民と行政とが一体となって各施策に取り組むよう進めてまいります。皆さまとの約束の実行はもちろんのこと、「何が必要で何に困っているのか?」につい

て、じっくり耳を傾け、暮らしやすいまちづくりを進めるため先頭に立って汗を流してまいります。

まず、先輩世代が生き生きと活躍できる環境づくりに取り組み、子育ての負担感を低減するとともに、子どもたちの学びを支援し、「より優しく」誰一人取り残さない盛岡を創ります。

また、「より強い盛岡」を創っていくためには、地元経済が元気でなければなりません。地元商店・地元企業を徹底的に支援し、雇用の場を創出するとともに、盛岡の魅力を国内外にアピールするほか、民間が力を発揮できる環境整備、持続可能なまちづくりを推進します。

盛岡の長期的なビジョンを示す新しい総合計画の策定にあたっては、急激に変化する社会情勢を分析し、市民との話し合いを重ね、いただいた意見を反映させるなど各界の英知を結集し、盛岡の未来を描きたいと考えております。

市政には変化が望まれています。新しい盛岡を創るために、私自身の経験、経営感覚をもって機会あるごとに市民の皆さまの意見を聞いてまいりましたが、さらに耳を傾けながら職員と一緒にこれからの4年間、全力を尽くしてまいります。

市民の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



**Profile**—内館 茂(うちだて・しげる)  
昭和41年、盛岡市生まれ。盛岡第一高、学習院大経済学部経営学科卒。(株)マルノ代表取締役社長、(株)理創生活代表取締役などを務め、令和5年9月に盛岡市長就任。趣味は映画鑑賞と家族旅行。座右の銘は「動機善なりや私心なかりしか」。

## 市民の期待を背負い、内館市長初登庁

任期満了に伴う盛岡市長選挙が8月13日に行われ、無所属新人で会社役員の内館茂さんが新市長に選ばれました。

内館市長は、明治22年に市制が始まって以来17人目で第20代の市長にあたります。任期は令和5年9月2日から令和9年9月1日までの4年間です。

9月4日に初登庁した内館市長は記者会見で、「全ての市民の幸せを実現するために、皆さんの声に耳を傾けていきたい。その中これから市がやるべきことが見えてくる。市長は市のリーダーであるとともに一人の市民。盛岡に住み続けてよかったと思っただけのようなまちづくりを、皆さんと力を合わせて進めていきたい」と市政に臨む決意を語りました。



▲市職員に迎えられ初登庁する内館市長

### 【歴代市長と在任期間】

代	市長名	在任期間
1	目時 敬之	明治22年5月～明治27年2月
2	清岡 等	明治27年3月～明治34年10月
3	関 定孝	明治34年10月～明治39年3月
4	北田 親氏	明治39年5月～明治40年11月
5	大矢 馬太郎	明治40年11月～明治43年8月
6	北田 親氏	明治43年12月～昭和3年12月
7	堀合 由巳	昭和4年1月～昭和4年3月
8	中村 謙蔵	昭和4年5月～昭和9年6月
9	大矢 馬太郎	昭和9年6月～昭和14年7月
10	見坊 田鶴雄	昭和14年9月～昭和18年9月
11	二見 直三	昭和18年9月～昭和21年10月
12	小泉 多三郎	昭和22年4月～昭和27年6月
13	二見 直三	昭和27年7月～昭和28年12月
14	山本 弥之助	昭和29年2月～昭和40年1月
15	吉岡 誠	昭和40年2月～昭和44年2月
16	工藤 巖	昭和44年2月～昭和54年8月
17	太田 大三	昭和54年9月～平成7年9月
18	桑島 博	平成7年9月～平成15年9月
19	谷藤 裕明	平成15年9月～令和5年9月
20	内館 茂	令和5年9月～在任中

公選

### <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 新市長就任
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 健康ひろば、休日救急当番医
- 6-7 イベント情報、スポーツにチャレンジ!
- 8 もりおかインフォ

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

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

# 子育て情報ひろば

## 親子向け 子育てを応援

マタニティサロン  
とりょう保育園地域子育て支援センター  
(以下、とりょう支援センター) ☎651-8580

- 9月20日(水)・10月18日(水)、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

## パパママ教室

母子健康課 ☎603-8303  
出産の準備や赤ちゃんとの生活についての講話と沐浴見学。  
● 10月29日(日)、10時～12時と13時～15時半  
● 市保健所(神明町)  
● 各18組※来年2月に出産予定の初妊婦と夫  
☎ 電話：10月20日(金)14時から  
☎ 1002116

## 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。  
● 11月14日(火)10時～11時45分  
● 市保健所(神明町)  
● 20組※令和5年7月生まれの子と初めて子育てしている保護者  
☎ 電話：10月10日(火)14時から  
☎ 1002133

## 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。  
● 9月26日(水)・10月10日(水)、10時～11時  
● 就学前の子と保護者、妊婦  
☎ 1002663

## 親子でふれあい遊び

とりょう支援センター ☎651-8580  
☎ 1002663  
▶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めます。  
● 9月26日(水)10時～11時半

- 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
- 0～3歳の子と保護者
- ▶びびよルーム  
親子で遊ぶほか、離乳食や遊びなど子育ての悩みを相談できます。
- 10月3日(水)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

## なぜなぜ探検

スポーツ推進課 ☎603-8013  
MORI-WALKERアプリを使って9つのなぜなぜを見つけて解いていきます。また、当日はTAKAMATSU FEEL CAMPも開催され、スラックラインなども楽しめます。  
● 9月30日(土)11時～14時  
● 高松公園(高松一)  
● 50組※小学生と保護者。保護者1人につき子ども2人まで  
● 応募フォーム：9月15日(金)9時～24日(日)21時※定員を超えた場合は抽選  
☎ 1043827

## 親子で楽しいおもちゃづくり

西部公民館 ☎643-2288  
身近な材料でおもちゃを作り、親子で遊びます。  
● 10月11日(水)10時～11時半  
● 同公民館(南青山町)  
● 10組※1～3歳の子と保護者  
☎ 電話：9月20日(火)10時から  
☎ 1043065

## ベビーダンス体験教室

都南公民館 ☎637-6611  
赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしてベビーダンスをします。  
● 10月20日(金)10時～11時半  
● 同公民館(永井24)  
● 15組※首の据わった0歳～おむね2歳の子と保護者  
☎ 電話・窓口：10月3日(火)10時から  
☎ 1043870

## 親子でチャレンジ

～秋の親子キャンプ～  
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  
登山や星空観察、水晶探し、野外炊事、焼き芋など自然体験活動をしながら親子でゆっくり過ごします。

- 10月21日(土)9時～22日(日)13時半
- 同少年自然の家(宮古市)
- 12組※小・中学生とその家族
- 1人3500円
- 応募フォーム・メール・ファクス・はがき：必要事項のほか、交通手段とアレルギーの有無などを記入し、☎028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ送付。
- 10月6日(金)必着※定員を超えた場合は抽選
- ☎ 1026533

## 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。  
● ①10月4日(水)・18日(水)②10月23日(月)・30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  
● 各2000円  
● 同スポーツクラブのホームページ：①9月27日(火)②10月16日(月)、いずれも16時まで

## 親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280  
親子でフリニカルアート(臨床美術)を体験します。  
● ①10月16日(月)②10月25日(水)、13時半～14時半  
● 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組※首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者  
● 各1500円  
● 同スポーツクラブのホームページ：①10月9日(月)②10月18日(水)、いずれも16時まで

## 子ども向け わくわく体験

つどいの森に行こう!  
都南つどいの森 ☎638-2270  
都南つどいの森(湯沢1)では次のとおりイベントを開催します。  
■つどいの森感謝祭

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。

つどいの森クイズ王決定戦や木工作品のオークション、アカペラなどのステージイベントのほか、つどいの森山野草写真展や木製遊具お披露目式、フリーマーケットや屋台の出店などイベント盛りだくさん。つどいの森のキャラクターつどりんも登場します。  
● 9月23日(土)10時～15時  
☎ 1040800  
■木製・森のツール作り教室  
スギ材で椅子を作ります。  
● 9月24日(日)・25日(月)、9時半～15時  
● 各5人※中学生以上  
● 3000円  
☎ 電話：9月19日(火)9時から  
☎ 1032765



## 子ども科学館のイベント

子ども科学館 ☎634-1171  
同館(本宮字蛇屋敷)では次のとおりイベントを開催します。  
■チャレンジサイエンス  
岩手大理工学部の教員が講師となり、さまざまな科学の実験や工作を体験します。  
● 10月1日(日)・8日(日)・9日(月)・15日(日)・29日(日)、9時50分～10時20分と11時10分～11時40分  
● 各24人。8日のみ各6組(プログラミング体験者は1組2人まで)※就学前の子は保護者同伴  
● 当日9時から整理券を配布  
■ワークショップ  
「紙コップロケット」  
ガムで飛ばすロケットのおもちゃを作ります。  
● 10月の土・日曜と祝日、14時半～16時  
● 各30人  
● 各100円※別途展示室入場料が必要  
● 随時受け付け  
■サイエンスショー  
「キッチンで科学マジック!」  
キッチンにあるものを使った科学マジックショー。  
● 10月7日(土)・14日(土)・21日(土)・22日(日)・28日(土)、11時～11時20分  
● 展示室入場料が必要  
■ナイトミュージアム「星を見る会」



■市の推計人口(8月1日現在)  
28万3630人(男:13万3893人、女:14万9737人) 【対前月比】171人減  
【世帯数】13万2812世帯 ☎企画調整課☎613-8397 ☎1019915

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  
● 10月7日(土)18時半～19時半  
● 30人※中学生以下は保護者同伴  
☎ 電話・窓口：9月18日(月)9時から

## 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。  
● ①10月2日・16日・23日・30日、月曜、全4回②10月18日(水)・25日(水)、全2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  
● ①3200円②2000円  
● 同スポーツクラブのホームページ：①9月25日(月)②10月4日(水)、いずれも16時まで  
▶体験会  
● 10月4日(水)15時～16時  
● 松園地区公民館(東松園二)  
● 8人※令和5年度に4～6歳になる子  
● 同スポーツクラブのホームページ：9月27日(火)16時まで



## 本とのふれあい

### 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。  
● 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。  
● 10月11日(水)11時～11時25分  
● 0～2歳の子と保護者

### 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。  
● 10月1日(日)・15日(日)・29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。  
● 10月14日(土)11時～11時半  
■すきまの時間  
おとなのためのおはなし会

### 浜民図書館(浜民字鶴塚)

☎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。

## 診療時間外に子どもの具合が悪くしたら…

■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  
● 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。(5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

## 動物と私たちの幸せな暮らし、考えてみませんか



■動物愛護フェスティバル  
9月20日(水)～26日(火)は動物愛護週間。動物を慈しみ、正しい飼い方への理解を深めてもらうため、犬猫の譲渡会やマイクロ

チップ無料装着、健康相談、子ども獣医さんなどを実施します。  
● 9月23日(土)10時～13時  
● 馬っこパーク・いわて(滝沢市)ため、犬猫の譲渡会やマイクロ

## ■わんわんセミナー～知って・学んで・愛犬とハッピーライフ～

● 電話・応募フォーム：9月15日(金)～29日(金)※定員を超えた場合は抽選 ☎ 1001659  
▶犬との暮らし方・基礎編  
犬と人との暮らしに役立つコミュニケーションやルール、しつけ方のヒントを学びます。  
● 10月14日(土)9時半～12時半  
● 都南公民館(永井24)

## ■50人※動物に興味のある人 ▶犬との暮らし方・実践編

愛犬とのコミュニケーションについて個別にアドバイスをします。  
● 10月29日(日)9時～12時半  
● 中央公園ドッグラン(本宮字蛇屋敷)  
● 犬20匹と飼い主※基礎編を受講した人と、盛岡に登録があり狂犬病予防注射および混合ワクチン接種済みの犬

(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

おはなしボランティア「おはなしポット」による詩やエッセー、文芸作品の朗読、民話の語りなど。  
● 10月14日(土)14時～14時40分  
● おおむね中学生以上

「ねぎぼうずのあさたろう もろこし天狗党あられる」など4本を上映。  
● 9月30日(土)10時半～11時40分  
● 30人※幼児・小学生と保護者  
● おおむね中学生以上

### 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。  
● 10月18日(水)、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歳～1歳3カ月と保護者、先着13組  
■ちびっこ広場映画会

### 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。  
● 9月27日(水)・10月11日(水)、11時～11時半  
● 幼児と保護者



## ■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の受け入れます。

● 17時～翌朝9時※土曜(は13時～)

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

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

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

〒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

お問合せ TEL.019-604-6101 運営 株式会社アンビシャス

広告

**小林眼科** 保険医療機関 労災保険指定診療所  
院長：小林 秀樹

白内障・日帰り手術応需

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)	○	○	○	×	○	×

日・祝日休診 020-0816 盛岡市中野1-9-12  
Tel.019-624-2611

一般財団法人 岩手済生会  
こころのホスピタル **三田記念病院**

ストレス、うつ、不安、もの忘れ等、こころに関する治療を行っています。  
認知症治療病棟他、5階病棟には個室もございます。

● 受付時間 / 8時30分～11時  
● 診療時間 / 8時30分～17時15分  
● 休診日 / 土曜・日曜・祝日  
創立記念日 6月18日  
年 末 年 始 12月29日～1月3日

Tel 019-624-3251  
盛岡市加賀野三丁目4-1 三田記念病院 検索  
(一)岩手済生会 盛岡市長岡町24-7 ☎019-622-7327

# 健康ひろば

## 精神科医師による こころの健康相談

健康増進課 ☎ 603-8309  
適切な医療施設の紹介や助言などを  
する面接相談を開催します。

- 🕒 9～12月の第4火曜、13時15分～・14時15分～・15時15分～※1人45分以内
- 📍 市保健所(神明町)
- ☎ 電話：随時受け付け
- 📞 1000587

## かんたん体操教室 長寿社会課 ☎ 613-8144

コンディショニングインストラクターの中田幸恵さんを講師に、かんたん体操の講話と実技をします。

- 📅 表1のとおり
- ☎ 電話：9月19日(水)10時から
- 📞 1040673

## 高齢者のインフルエンザ予防接種 指導予防課 ☎ 603-8307

例年のインフルエンザ流行のピークへの備えとして、11～12月の接種が効果的です。接種を希望する人は事前に指定医療機関への申し込みが必要です。当日は保険証を提示し、医師とよく相談してから接種を受けてください。予診票は指定医療機関にあります。市外で接種したい場合など詳しくは、同課へお問い合わせください。※指定医療機関など、事前に市ホームページなどで確認してください

- 🕒 10月1日(日)～来年1月31日(水)※10月は一部医療機関のみ。詳しくは同課へお問い合わせください
- 👤 次のいずれかに該当する人①65歳以上の人②60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1級を持つ人(接種時に手帳を持参)
- 📅 期間中1回に限り1500円※対象者のうち、生活保護世帯と市民税

### 表1 かんたん体操教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員	対象
9/28(木)	14時～15時15分	大慈寺老人福祉センター(茶畑二)	10人	65歳以上
10/12(木)		青山地区活動センター(青山三)	45人	
10/19(木)		本宮老人福祉センター(本宮四)	20人	
10/26(木)		松園地区活動センター(西松園二)	45人	
11/2(木)		上米内老人福祉センター(桜台二)	20人	
11/9(木)		津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人	

非課税世帯の人は無料になります。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課へお問い合わせください

- 📞 1006517

## 中学生までのインフルエンザ 予防接種への補助

指導予防課 ☎ 603-8307

期間中に接種を受ける場合、中学生までを対象とした補助があります。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金から差し引かれます。詳しくは、同課へお問い合わせください。

- 🕒 10月1日(日)～来年2月29日(木)
- 💰 1回につき2000円を補助
- 📞 1024312

## ゆるフィット運動クラス 健康増進課 ☎ 603-8305

簡単で小さい動きの運動で、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。参加者にはMORIO-Jポイントが付きま。

- 🕒 10月5日・19日・26日・11月2日・9日・16日、木曜、全6回、10時～11時45分
- 📍 高松地区保健センター(上田字毛無森)
- 👤 15人※64歳以下の運動習慣のない人
- ☎ 電話：応募フォーム：9月21日(木)10時から
- 📞 1022896



▲過去の開催時の様子

## 骨粗しょう症予防教室 健康増進課 ☎ 603-8305

保健師や栄養士による、骨粗しょう症を予防するための講話と調理

- 実習をします。
- 🕒 10月6日(金)・12月1日(金)、10時～13時
- 📍 市保健所(神明町) 📍 各20人
- ☎ 電話：9月20日(水)10時から

## いつでも！どこでも！ お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎ 603-8305

ポールを使用して歩くノルディックウォーキングを学びながら、見晴らしのいい景観スポットを巡ります。参加者にはMORIO-Jポイントが付きま。

- 🕒 ①10月12日(水)②26日(木)、10時～11時45分
- 📍 集合は①高松地区保健センター(上田字毛無森)②杜陵老人福祉センター(南大通一) 📍 各15人
- ☎ ①電話・応募フォーム：9月27日(水)10時から②電話：10月2日(月)10時から
- 📞 1006489



▲過去の開催時の様子

## すわってエクササイズ教室 盛岡体育館 ☎ 652-8855

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。

- 🕒 10月13日(金)14時10分～15時10分
- 📍 同体育館(上田三)
- 👤 20人 💰 600円
- ☎ 電話：9月20日(水)10時から
- 📞 1041452

## 介護予防ヨガ教室 長寿社会課 ☎ 613-8144

ヨガの動きを取り入れた体操で体を動かします。タオルと飲み物持参。

- 🕒 10月27日～来年3月22日、金曜、全19回、10時～11時半
- 📍 中野地区活動センター(東家庭字小森) 📍 15人※60歳以上
- ☎ 電話：9月21日(木)10時から
- 📞 1039055

## 介護予防太極拳教室 長寿社会課 ☎ 613-8144

太極拳の動きを取り入れた体操で体

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。

- を動かします。タオルと飲み物持参。
- 🕒 11月2日～来年3月21日、木曜、全19回、10時～11時半
- 📍 緑が丘地区活動センター(黒石野二) 📍 15人※60歳以上
- ☎ 電話：9月20日(水)10時から
- 📞 1039057

## 成人男性の風しん抗体検査・ 予防接種(追加的対策)

指導予防課 ☎ 603-8244

風しんの追加的対策が令和7年3月31日まで延長され、未検査・未接種の対象者へ昨年6月にクーポン券を送付しました。また、転入者にお知らせのはがきを送付しました。風しんは過去に公的に予防接種が行われていない期間があり、抗体を持っている人の割合が少なく、自身がかかり周囲に広げてしまう恐れがあります。成人がかかる症状が重くなることもあり、妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる子の目や耳、心臓に障害が起これることがあります。ご自身とこれから生まれてくる子を守るため、検査と予防接種を受けましょう。

- 📅 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 📞 1027147

## 成人検診や国保特定健診などの 計画的な受診にご協力を

企画総務課 ☎ 603-8301

検診期間終了間際の10月下旬に受診希望者が殺到すると、医療機関に大きな負担がかかります。計画的な受診にご協力をお願いします。

- 📅 ①成人検診：企画総務課 ☎ 603-8301②国保特定健診：健康保険課業務係 ☎ 626-7527③後期高齢者健診：健康保険課高齢者医療係 ☎ 613-8439
- 📞 ①1006534②1003583③1003621

## 依存症家族教室 県精神保健福祉センター ☎ 629-9617

アルコール依存症や薬物依存症などについての正しい知識と対処方法、家族のセルフケアについて学びます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

- 🕒 10月19日・11月9日・12月21日・来年1月18日・2月8日・3月7日、木曜、全6回、13時半～15時半

## ☎ 県福祉総合相談センター(本町通三)

📍 10人程度※アルコール依存や薬物依存などを抱える人の家族

## 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(湯沢一)
- ☎ 電話：9月20日(水)10時から

期日	時間	教室名	定員	費用
10/5(木)	10時半～11時半	リフレクション体操教室	各15人	各500円※
10/12(木)		かんたんコロナコロつどりん教室		
10/18(水)	11時半	笑いヨガ	15人	無料
10/19(木)	10時半	やさしいエアロビクス	各15人	各500円※
10/27(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

## もりおか健康21プランシリーズ

📍 健康増進課 ☎ 603-8305

## 内臓脂肪をためない健康習慣チェック

内臓脂肪が増えると生活習慣病のリスクが高まります。チェック項目に沿って、生活習慣を振り返ってみましょう。

## チェックしてみよう！

毎日3食食べている  
欠食で空腹時間が長くなると、体が栄養をためこもうとして内臓脂肪が増えやすくなります。規則正しく3食取るようにしましょう。



野菜を1日350g以上食べている  
生野菜だと両手に乗る分、加熱した野菜だと片手に乗る分が1食分の野菜摂取量の目安です。野菜のほかにキノコやこんにやく、海藻なども食物繊維が豊富です。忙しいときは、手軽に乾燥わかめやカット野菜などを利用するのもいいでしょう。

食事は20分以上かけて食べている  
満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるまでに約20分かかります。食事はゆっくり時間をかけてゆっくり食べましょう。今の1口にプラス5回、多く噛むことを意識してみましょう。

睡眠をしっかりとる  
ストレスをためないことも大切です。疲れているときはいつもより早めに寝て、しっかり疲労を回復しましょう。就寝前はテレビやスマートフォンの画面を見ないようにしましょう。

1日の中で体を動かす時間がある  
体を動かすとエネルギーが消費されるだけでなく、筋肉を増やし代謝を高める、血流を良くする、骨を強くするなどの効果があります。さらにうつや認知症の予防に効果があるとされています。

## 運動のポイントとは？

- 日常生活の中に意識して運動を取り入れる
  - ・小まめに家事をする ・徒歩で買い物に出かける
  - ・建物から遠い場所に駐車する ・積極的に階段を使う など
- 運動する時間や回数を決めて目標を立てる
  - ・寝る前にストレッチをする ・朝食前にラジオ体操をする
  - ・10時にスクワットをする など



## ★サンサンチャレンジの利用券が届いたら

市の国保(国民健康保険)加入者の40～74歳の人を対象に、特定健康診査や国保人間ドックの結果、内臓脂肪の蓄積リスクの高い人に「サンサンチャレンジ」の利用券を送付しています。※市の国保以外の人は、加入している健康保険者にご確認ください

サンサンチャレンジについて詳しくは▶



## 診療時間外に具合が悪くなったら

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 マスク着用・手指消毒などの感染対策にご協力ください。発熱または喉の症状がある人は、受付にお伝えください。	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎ 635-0101	平日 17時15分～ 土・日曜、祝日 8時半～	内科・外科★
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科または外科医師のみの場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください

## 休日救急当番医・薬局

※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
9/23(土)	内	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222
	外	久喜内科・脳神経内科医院	緑が丘三丁目2-34	662-7177
	小	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
	小	さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	歯	国労会館歯科	盛岡駅前北通4-4 国労会館2階	653-5228
	薬	かつら薬局	永井13-17-3	614-2061
9/24(日)	薬	エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
	薬	そうごう薬局盛岡中央通店	中央通二丁目2-5 甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
	薬	よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
	内	佐藤内科クリニック	大通三丁目1-24第三菱和ビル4階	626-1115
	内	みたけ消化器内科クリニック	みたけ四丁目11-46	641-8511
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
10/1(日)	外	しんたろうクリニック	本宮一丁目9-1	631-3110
	小	杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	歯	ながはま歯科医院	長田町21-43	653-8911
	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
	薬	てんとむし薬局	みたけ四丁目11-48	681-9227
	薬	さくらの調剤薬局	本宮一丁目8-4	681-0411
9月17日(日)・18日(月)の休日救急当番医・薬局は9月1日号に掲載しました	内	船山内科クリニック	下ノ橋町4-15	606-0812
	外	こたに内科・甲状腺クリニック	上厨川字横長根76-3	681-8818
	外	もりた整形外科	山岸一丁目3-8	652-5858
	小	菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	歯	しまざき歯科医院	加賀野四丁目15-30	656-8388
	薬	せせらぎ薬局	下ノ橋町6-8	603-5505
薬	サンケア薬局盛岡インター店	上厨川字横長根76-4	601-9134	
薬	かろかも薬局山岸店	山岸一丁目3-11	623-9696	
薬	アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633	

## ■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



## 接骨院の休日当番

※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
10/1(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
10/8(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/15(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
10/22(日)	みかわ接骨院	西北北一丁目31-34フラットキュー1階A	681-2577
10/29(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

広告

## たかしクリニック

国道4号沿いに新築移転しました

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 9:00～12:00

午後 1:30～5:30

〔院長〕黒田 敬 〔休診日〕水・日・祝日 〔駐車場〕有

盛岡市東仙北二丁目4-28 TEL019-681-6731 たかしクリニック 検索

ちえ 内科・外科 クリニック

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

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

けいせい整形外科

メルパルク

セブンイレブン

広告

## 日曜診療・往診・訪問診療

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

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

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!

盛岡市天神町11-8

TEL019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

# 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

■ウクライナ国立フィルハーモニー交響楽団「2つの第九」  
指揮：ミコラ・ジャジュラ  
「スラブ最高のオーケストラ」の演奏を、地元の合唱団有志と共にお届けします。  
🕒 12月9日(日)15時～17時  
🎫 全席指定。S席8500円、A席7500円、B席6500円(当日は各500円増)、U-25チケットB席4000円  
📍 9月21日(休)から同ホールの他、市内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

■水球教室  
試合形式の練習などをします。  
🕒 9月21日(休)～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※金曜はスイム練習 📍 小学生～高校生  
🎫 月4回コース3300円、月8回コース5500円  
📍 窓口・電話：随時受け付け

## サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12  
☎635-9600

表1のとおり講座を開催します。  
☎ 電話

## もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8  
☎654-2911

■盛岡彫刻シンポジウム 野外展  
「彫刻のある街と市民文化の推進

表1 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
ナチュラルな素材でつくるハロウィンのオブジェ	10/7(日)10時～11時45分	10人	丸太の輪切りやどんぐりなどを使い、ハロウィンのオブジェを作ります。(3000円)	9/19(火)10時から
秋にうたう 詩吟講座	10/11(水)13時半～15時半	5人	伝統芸能の詩吟を体験します。(500円)	9/21(木)10時から
楽しくエクササイズ! パンチングビューム®	10/20(金)10時～11時半	8人	エアロピクスにボクシングの動作を取り入れた有酸素運動を体験します。(800円)	9/20(水)10時から
秋のしらべ はじめての和音(かずね)	10/27(金)13時半～15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音」の弾き方などを学び、曲を演奏します。(500円)	9/22(金)10時から

を願う」をテーマにした展示。  
🕒 9月24日(日)～10月9日(月)

## 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

■中津川河畔のはじまり～山岸・浅岸地区の縄文時代～  
山岸・浅岸・下米内地区の縄文時代遺跡から発掘された土器などを展示します。  
🕒 9月20日(水)～10月9日(月)、9時～17時※最終日は15時まで  
■図書室展示「没後90年 偉人の足跡を辿る」  
今年で没後90年となる宮沢賢治と新渡戸稲造の著書や評価を展示・貸し出しします。  
🕒 9月20日(水)～10月22日(日)  
■折口信夫と読む日本文学～日本文学の根底～  
世界観・死生観・人生観を切り口に、日本文学の本質などを学びます。  
🕒 10月27日(金)・28日(土)・11月10日(日)・24日(日)・12月1日(日)、全5回、10時～12時  
📍 40人 🎫 1000円  
📍 窓口・ファクス・往復はがき・メール・応募フォーム：10月17日(火)必着

## 上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1  
☎654-2333

■地域巡り講座(上田地区) 📍  
NHK盛岡放送局と杜陵高で大人の社会科見学を行い、その役割などを学びます。  
🕒 ①10月26日(木)13時半～15時半  
②11月2日(木)13時半～15時半  
📍 ①同公民館とNHK盛岡放送局(上田四) ②杜陵高(上田二) ※集

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。

## 都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1  
☎637-6611

■サークル支援講座  
～はじめての太極拳体験教室～  
🕒 10月21日(土)13時～14時半、25日(水)10時～11時半 📍 10人  
☎ 電話：9月29日(金)10時から  
■学ぶ防災 震災遺構を歩く 📍  
津波遺構「たろう観光ホテル」などを巡り、防災について学びます。申し込み方法など詳しくは、トラベル・リンク ☎658-8644へお問い合わせください。  
🕒 10月26日(水)8時～17時頃  
📍 集合は同公民館  
📍 30人 🎫 3000円

## 渋民公民館

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

■男の料理教室  
段ボール燻製器を作り、玉山特産の食材を使ったスモーク料理をします。  
🕒 10月15日(日)9時半～12時半  
📍 8人※18歳以上の男性  
🎫 3030円  
☎ 往復はがき・メール：9月27日(水)必着 📍 1037338  
■大人のクラフト教室 ミニぼうき作り  
玉山地域のぼうき草でミニぼうきを作ります。  
🕒 10月21日(日)9時～12時  
📍 6人※18歳以上 🎫 1530円  
☎ 往復はがき・メール：10月7日(土)必着  
📍 1033970

## 見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50  
☎601-6735

■地元で学ぼう  
都南地域の歴史や史跡、文化財などを資料や写真をもとに学びます。  
🕒 10月14日(土)10時～11時半  
📍 25人  
☎ 電話・窓口：9月15日(金)10時から  
■スーちゃんタペストリー  
女の子をモチーフにしたタペストリーを作ります。  
🕒 10月21日(土)・28日(土)、全2回、9時半～12時 📍 12人

## もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50  
☎681-2100

■テーマ展「新収蔵資料展」  
寄贈などにより新たに収蔵された資料を展示します。  
🕒 9月20日(水)～11月20日(月)  
🎫 入館料が必要 📍 1023732

## 遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1  
☎635-6600

■学芸講座「新渡部北部における9・10世紀の古代集落」  
大島遺跡の資料をもとに、当時の暮らしなどについて解説します。  
🕒 10月15日(日)13時半～15時  
📍 60人  
☎ 電話：9月20日(水)10時から

## 盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10  
☎604-3302

■特別展「1923」  
大正12年(1923)の手紙や関東大震災に関する資料などを紹介。  
🕒 12月5日(火)まで 🎫 入館料が必要

## 都南老人福祉センター

☎020-0842 湯沢1-1-39  
☎638-1122

■食の匠になろう きりせんじ作り

☎ 電話・窓口：9月23日(土)10時から

## 松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3  
☎661-8111

■防災学習～被災地を巡って～ 📍  
災害への備えの講座のほか、東日本大震災津波伝承館(陸前高田市)を訪問し、防災について学びます。  
🕒 10月20日(金)10時～11時半と25日(水)9時～16時半、全2回  
📍 25日は陸前高田市※集合・解散は同公民館  
📍 21人 🎫 300円  
☎ 往復はがき：10月5日(木)必着  
■スイーツづくり教室  
生活を豊かに彩るスイーツの作り方を学びます。  
🕒 10月17日(火)・24日(火)、全2回、13時～15時  
📍 16人 🎫 3500円  
☎ 往復はがき：10月2日(月)必着

## 好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48  
☎682-0055

■秋の八幡平大沼の紅葉・後生掛温泉地獄谷をめぐる 📍  
ガイドの案内で秋の八幡平を散策します。散策後の入浴もあります。  
🕒 10月12日(水)8時～16時  
📍 集合・解散は同公民館  
📍 10人※18歳以上 🎫 856円  
☎ 往復はがき：9月25日(月)必着

# スポーツにチャレンジ!



表2 各教室の開催時間や対象など

教室名(費用)	時間	対象
◆市立総合プール(本宮五) ☎634-0450		
泳力検定会★	9時～12時	水深190センチで泳げる人
スイムチャレンジ★	12時～14時	—
あさイチピラティス体験会★	10時～11時	16人※18歳以上
ボールDEストレッチ体験会★	11時15分～12時15分	12人※18歳以上
アロマヨガ体験会★	14時～15時	16人※18歳以上
キッズ体育教室体験会★	15時半～16時15分	10人※4歳～6歳
幼児絵画展示会・アンケート抽選会	10時～17時	—
地域農家野菜や軽食の販売	10時～16時	—
◆盛岡体育館(上田三) ☎652-8855		
すくすくキッズ体操体験教室★	10時～11時	12組※2歳6カ月～年少の子と保護者
スマイルキッズ☆ダンス体験教室★	11時10分～12時10分	12組※2歳～就学前の子と保護者
ボクシング体験教室★	10時～12時	小学生以上※小学生は保護者同伴
キックボクシング体験教室★	13時～15時	小学生以上※小学生は保護者同伴
eスポーツ体験イベント	10時～16時	小学生以下は保護者同伴
ポッチャ・スラックライン体験	10時～16時	18歳以上
自律神経無料測定会	10時～16時	中学生以上
体組成BOCA(ボカ)無料測定	10時～16時	中学生以上
◆いわぎんスタジアム(永井8) ☎632-3344		
ラグビー体験会★	9時～11時	100人※小学1年生～中学3年生

🕒 10月31日(火)10時～12時  
📍 10人※60歳以上。三角巾とエプロンを持参 🎫 300円  
☎ 電話：9月20日(水)10時から

## もりおか味と工芸展

ものづくり推進課内、もりおか味と工芸展実行委員会 ☎626-7538  
盛岡の特産品を集めた物産展を開催。  
🕒 9月20日(水)～25日(月)※25日は17時まで 📍 カワトロ(菜園一)  
📍 1020860

## ハーブを楽しむ花壇作り講座

Green Fields ☎090-6255-6790  
ハーブや挿木に関する講座。場所など詳しくは、お問い合わせください。  
🕒 9月20日(水)13時～15時 📍 20人  
☎ 電話：9月19日(火)16時まで

## 盛岡消防フェスティバル

盛岡中央消防署 ☎626-7303  
盛岡中央消防署を一般開放し、防火・防災の展示や体験会をします。  
🕒 9月30日(日)10時～16時  
📍 盛岡中央消防署(盛岡駅西通一)

## TAKAMATSU FEEL CAMP

日本フィールド環境保全協会東北支部の阿部さん ☎090-9748-3787  
大人も子どもも楽しめるキャンプイベント。キッチンカーの出店もあります。  
🕒 9月30日(日)9時～10月1日(日)11時  
📍 50組※キャンプのみ  
🎫 3000円※キャンプのみ  
詳しくはこちら(インスタグラム)▶

10月9日(月)に、体育施設の無料開放と各教室・体験会を表2のとおり開催します。詳しくは、同課各施設にお問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。  
☎ スポーツ推進課 ☎603-8013 📍 1016435

教室名(費用)	時間	対象
◆みちのくココ・コーラボトリングリンク(本宮五) ☎601-5001		
アイスホッケー体験会★	9時半～11時半	50人※4歳～中学生
カーリング体験会★	①13時～14時半 ②15時～16時半	各16人※小学生以上
市立武道館(住吉町) ☎654-6801		
キンボール体験会★	10時～11時半	20人※小学3年生～一般
足腰ゲンキ筋力脳力アップ★	10時～11時半	15人※55歳以上
なぎなた初心者体験会★	13時～14時半	20人※小学生～一般
わくわくキッズランド★	14時～15時半	10人※年中・年長
杖道初心者体験会★	15時～16時半	20人※小学生～一般
お菓子無料配布	各体験会受付時に配布	80人※中学生以下
弓道場(加賀野四) ☎654-6801		
弓道体験会★	10時～15時	15人※小学6年生以上
◆網取スポーツセンター(浅岸字網取) ☎651-9178		
家族ソフトテニス大会(1組1000円)★	8時～15時	夫婦・親子・きょうだいのペア
初心者ソフトテニス教室★	9時～12時	小学生以上
◆太田テニスコート(上太田穴口) ☎658-0113		
盛岡アーチェリーフェスティバル	10時～13時	小学5年生～70歳

★事前申し込みが必要  
◆施設のほか、盛岡タカヤアリーナ(本宮五)と渋民運動公園総合体育館(川崎字川崎)のトレーニング室などは無料開放します※事前申し込みの要否は、各施設にお問い合わせください

放送大学岩手学習センター開設30周年 記念講演会

11/23(木) 14時～15時30分 講師：岩永雅也先生(放送大学学長)

ウェルビーイングのための 生涯学習のすすめ

放送大学は開学40周年、岩手学習センターは開設30周年

お申込み・お問合せ  
放送大学岩手学習センター ☎019-653-7414  
iwate.center@gmail.com  
〒020-8550 盛岡市上田三丁目18-8(岩手大学図書館内3・4階)  
https://www.sc.uoj.ac.jp/center/iwate/

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo の つながる薬局 で薬局の使いかたがもっと便利に♪

使い方は3ステップ

STEP1 ←からLINE友だち登録

STEP2 処方せん送信 店舗を選んで写真を送信

STEP3 お薬お受取り 調剤完了の通知が来たからお薬準備OK!

処方せん受付が来店不要に♪

待ち時間が短縮! 待っている間に 駅ビルショッピングも♪

どの病院の処方せんでも受付OK!

エキナカ薬局 Pharma+Labo

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo  
〒020-0034 岩手県盛岡市盛岡駅前通1-44  
盛岡駅「フェザン」おでんせ店1F(さわや書店前)  
TEL/019-601-6256 FAX/019-601-5337  
営業時間 10:00～20:30 年中無休  
保険調剤 月～金 10:00～19:00 土 10:00～17:00

# もりおかインフォ

## 市税の納期限のお知らせ

### 国民健康保険税第3期

納期限：10月2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  
健康保険課 ☎613-8438 ID 1003580

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

## お知らせ

### 盛岡広域都市計画道路の変更素案の公表・説明会・公聴会

交通政策課 ☎613-8538

盛岡広域都市計画道路の変更をするため、変更素案を公表し、説明会と公聴会を開催します。内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶素案の公表：9月15日(金)～10月13日(金)、9時～17時▶説明会：9月28日(木)18時半～20時▶公聴会：10月20日(金)14時～15時

▶素案公表の場所：市役所本庁舎7階同課▶説明会・公聴会：プラザおでって(中ノ橋通一)

ID 1043895

### 地域福祉ワークショップ

地域福祉課

☎626-7509 ファクス653-2839

令和7年度を始期とする第3期地域福祉計画の策定にあたり、地域のニーズや課題の把握を目的としてワークショップを開催します。開催日時や場所、申し込み期限など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ファクス・応募フォーム

ID 1009942

### 地域共生社会推進フォーラム

地域福祉課 ☎626-7509

厚生労働省の米田隆史さんによる講演やパネルディスカッションなど。

9月26日(火)13時半～

プラザおでって(中ノ橋通一)

150人

☎電話・申し込みフォーム

9月22日(金)17時まで

ID 1043889

### 入札参加資格者の登録

契約検査課 ☎626-7516

市と市上下水道局は表1のとおり、入札に参加を希望する事業者の登録申請を受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

盛岡広域都市競争入札参加資格申請受付システムに登録した上で、必要書類を☎141-8672(住所不要) ㈱日立システムズ内 盛岡広域入札参加資格受付センターに郵送。登録・書類提出ともに9月29日

表1 登録申請を受け付ける契約の種類と資格の有効期間

契約の種類	資格の有効期間
【定期提出年】参加を希望する事業者は、全て提出が必要 ○建設工事 ○建設関連業務委託 ○物品の買い入れ、製造の請負 ○建設関連業務以外の業務委託 ○その他(売り払い、借り入れなど)の契約	令和6年4月1日 ～ 令和8年3月31日

(金)～10月31日(火)必着

ID 1008592 (工事・コンサル)

1008593 (物品)

### 新しい好摩地区公民館と巻堀出張所の開館

生涯学習課 ☎639-6046

建て替え工事を進めていた同公民館と同出張所が開館します。なお、就業改善センターは10月1日(日)に閉館します。

開館日▶同公民館：10月1日▶

同出張所：10月2日(月)

ID 1041436

### 保育士カフェ

子育てあんしん課 ☎613-8347

再就職に向けて不安なことを、一緒に話してみませんか。子ども連れでも参加できます。

10月13日(金)10時～11時半

中央公民館(愛宕町) 10人

☎電話・応募フォーム：9月15日

(金)9時～10月11日(火)17時

ID 1028531

### 秋の全国交通安全運動

くらしの安全課 ☎603-8008

9月21日(木)から30日(土)までの期間、「夕暮れのライトは迷わず 早めから」をスローガンに、秋の全国交通安全運動を行います。また、30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。夕暮れ時や夜間外出時は、明るい色の服や反射材用品を身に付け、交通事故を防止しましょう。

ID 1001109

### 子育て支援員研修

子育てあんしん課 ☎626-7553

地域型保育事業所などで働くために必要な知識を学びます。

①講義：11月12日・19日、10時～17時と11月26日10時～17時半、12月3日10時～18時、12月17日9時半～15時15分、日曜、全5回②実習：1月～2月のうち平日の2日間

①都南公民館(永井24)か西部公民館(南青山町)②市内公立保育所

25人※地域型保育事業所などで働いている人など

テキスト代2750円※別途送料が必要

市保健所1階(神明町)の同課に備え付け、または市ホームページ

からダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し、☎020-0884(住所不要)市役所子育てあんしん課へ郵送または持参。10月2日(月)必着。持参は同日17時まで

ID 1021244

### 盛岡文士劇 チケット一般発売

盛岡劇場 ☎622-2258

「空とぶ布団と花束と」「口上」「剣と恋と夢」の3演目。

12月2日(土)は17時半～20時、3日(日)は13時～15時半と17時半～20時

各4000円

同劇場のほか、市内プレイガイドやローソンチケットで10月5日

(木)からチケットを販売

ID 1024169

### ハロウィンジャンボ宝くじ販売

県市町村振興協会 ☎651-3461

宝くじの収益金は、県内市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。宝くじは市内で買しましょう。

販売期間：9月20日(火)～10月20日(金)※抽選は10月27日(金)

1枚300円

### 寄付をいただきました

㈱及川工務店

生内一晶代表取締役会長

100万円。児童館管理運営事業のために。

### 都南中央橋の交通規制

橋梁補修工事のため、次のとおり都南中央橋の交通規制を行います。規制期間中は、工事看板や誘導員の指示に従うようご協力をお願いします。

▶9月11日(月)9時～10月21日(土)9時 片側交互通行

▶10月21日(土)9時～12月29日(金)17時 車両通行止め※都南大橋または徳田橋へ迂回をお願いします。なお、歩行者と自転車は通行可能ですので、誘導員の指示に従って通行してください

道路管理課 ☎613-8543

ID 1043333



### 新型コロナワクチン接種

インターネット予約支援窓口を開設します

市新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-220-489

インターネットでの予約に慣れていない人や、パソコン、スマートフォンを持っていない人向けに代行予約などのお手伝いをします。

【窓口開設時間】10時～12時、13時～16時

【持ち物】

・接種の案内が入った封筒一式

・スマートフォン(持っている人)

・本人確認書類(健康保険証など)

表 予約支援窓口の日程と会場

10月3日(火)・10日(火)	10月4日(水)・11日(水)	10月5日(木)・12日(木)
青山老人福祉センター(青山三)	松園老人福祉センター(西松園二)	みたけ老人福祉センター(みたけ三)
上米内老人福祉センター(桜台二)	山岸老人憩いの家(山岸六)	山岸老人福祉センター(下米内一)
築川老人福祉センター(川目10)	杜陵老人福祉センター(南大通一)	本宮老人福祉センター(本宮四)
湯沢地域交流活性化センター(湯沢西三)	津志田老人福祉センター(津志田西二)	乙部老人福祉センター(乙部28)

### 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	9/24(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★	10/2(月)・16(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★	10/4・11・18・25 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005
全国一斉不動産無料相談会	10/1(日) 10時～16時	アイーナ4階アイーナスタジオ(盛岡駅西通一)	全日本不動産協会 岩手県本部 ☎625-5900

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け※10月16日分は10月10日(火)から