

## イベントピックアップ

秋めく盛岡で、芸術に触れてみよう!

### もりおか市民文化祭

☎ 文化国際課 ☎613-8465 ID 1041098

10月28日(土)・29日(日)、11時～16時 ホットライン肴町(肴町)

もりおか市民文化祭は、市内で芸術や文化に関する活動をしている多くの人を応援し、盛岡の芸術の秋をより一層盛り上げるため、昨年からスタートしました。第2回となる今回は、肴町商店街を舞台に開催します。参加団体などの詳細については、「ArtのMori (市芸術文化ポータルサイト)」で順次公開しますので、お楽しみに!



観覧は無料です!  
お散歩がてら、お気軽にアーケードにお越しください!

#### 開催内容 (予定)

- ・書道や羊毛フェルトなどの制作作品展示
- ・さんさ踊り
- ・フラメンコ
- ・よさこい など

#### 今年のイベントの様子



### もりおか郷土芸能フェスティバル

☎ 歴史文化課 ☎639-9067 ID 1024055

11月5日(日)10時～15時半 キャラホール(永井24)

盛岡には、厳しい暮らしの中で人々の祈りの手だ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。

もりおか郷土芸能フェスティバルでは、市内で活動する9団体が出演し、日々の鍛錬の成果を披露します。

#### 出演団体 (9団体予定。順不同)

¥ 前売り800円 (市内プレイガイドで販売中)、当日1000円 ※中学生以下無料

#### さんさ踊り

- 大宮さんさ踊り保存会
- 門さんさ踊り保存会
- 東中野町さんさ踊り保存会
- 乙部さんさ踊り保存会
- 滝の下さんさ踊り保存会

#### 剣舞

築川高館剣舞保存会



築川高館剣舞保存会

#### 神楽

- 玉山神楽保存会
- 藪川神楽保存会

#### 獅子踊り

法領田獅子踊り保存会



乙部さんさ踊り保存会

## あなたの声を聴かせてください!

～市総合計画に関する市民ワークショップを開催～

### ワークショップではどんなことをするのか?

皆さんの幸せを「見える化」する幸福カルテを作成し、自分や周りの人の幸福を高めるためにどんなことがしたいかを話し合います。盛岡の優れているところ、改善すべきところなどを模造紙に書き出しながら、自分にできること、より良い生活につながることを考えます。



令和7年度からの市総合計画の策定にあたり、ワークショップを開催します。共に盛岡の未来を考え、魅力あるまちづくりに参加してみませんか。

☎ 企画調整課 ☎613-8394 ID 1045062

☎ 電話・応募フォーム：10月16日(月)から

応募フォームはこちら▶



表 ワークショップの日程など

期日	時間	会場 (所在地)	対象	定員
11/11(土)	9時半～12時	市役所本庁舎	市内に住む18歳以上	各30人
11/25(土)		太田地区活動センター (中太田深持)		
12/9(土)	14時～16時半	市役所都南分庁舎		
12/16(土)		渋民公民館 (渋民字鶴塚)		

#### <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 もりおか市民文化祭、郷土芸能フェスティバル、市総合計画に関する市民ワークショップ
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 イベント情報
- 6-7 もりおかインフォ、休日救急当番医
- 8 健康ひろば

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

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



# 子育て情報ひろば

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。

## 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。

- 🕒 11月15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
- ID 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。

- 🕒 11月26日(日)、10時～12時と13時半～15時半
- 📍 市保健所(神明町)
- 👤 各18組※来年3月に出産予定の初妊婦と夫
- ☎ 電話:11月17日(金)14時から
- ID 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

育児や離乳食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。

- 🕒 12月7日(木)・14日(木)、全2回、10時～11時半
- 📍 都南公民館(永井24)

- 👤 20組※令和5年4月～6月生まれの子と保護者 ¥100円
- ☎ 電話:11月6日(月)10時から
- ID 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。

- 🕒 12月12日(火)10時～11時45分
- 📍 市保健所(神明町)
- 👤 20組※令和5年8月生まれの子と初めて子育てしている保護者
- ☎ 電話:11月14日(火)14時から
- ID 1002133

## 親子向け 一緒に楽しもう

### 親子でふれあい遊び

とりょう支援センター ☎651-8580

- ID 1002663
- ▶**ここにこルーム**  
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。

- 🕒 10月19日(木)は河南公民館(松尾町)、31日(火)は盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、11月2日(木)は都南公民館(永井24)、10時～11時半
- 👤 0～3歳の子と保護者
- ▶**ぴよぴよルーム**  
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。
- 🕒 10月20日(金)・11月7日(火)・17

- 日(金)、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

### 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。
- 🕒 10月24日(火)・11月14日(火)、10時～11時
- 👤 就学前の子と保護者、妊婦
- ID 1002663

### ベビママふいとねす教室

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。

- 🕒 11月13日～27日、月曜、全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 ¥2700円
- ☎ 電話:10月19日(木)10時から
- ID 1044345

### つくってあ・そ・ぼ!

都南公民館 ☎637-6611

家で遊ぶおもちゃを作って親子で遊びます。

- 🕒 11月8日(水)10時～11時半
- 📍 同公民館(永井24)
- 👤 10組※1～2歳の子と保護者

- ☎ 電話・窓口:10月18日(水)10時から
- ID 1042292

### 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。

- 🕒 ①11月1日(水)・8日(水)②11月20日(月)・27日(月)、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カ月～2歳の子と保護者
- ¥ 各2000円
- ☎ 同スポーツクラブのホームページ:①10月25日(水)②11月13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

親子でクリカルアート(臨床美術)を体験し、粘土を指で押ししたり伸ばしたりしながら絵を描くことを楽しみます。

- 🕒 11月22日(水)13時半～14時半
- 📍 松園地区公民館(東松園二)
- 👤 8組※首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者
- ¥ 1500円※子ども1人追加で750円加算
- ☎ 同スポーツクラブのホームページ:11月15日(水)16時まで



## 子ども科学館へ行こう!

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。 ☎ 子ども科学館 ☎634-1171

子ども科学館マスコットキャラクターこかぼう



### ■星の写真展

県内の天文サークル6団体による天体写真の展示。

- 🕒 10月29日(日)～11月26日(日)

### ■中高生による科学実験ショー

盛岡第三高科学部による実験。

- 🕒 11月3日(金)、11時～11時20分・13時～13時20分

¥ 展示室入場料が必要

### ■ワークショップ

「ビー玉万華鏡」

周りの景色をきれいな模様にして楽しめる万華鏡を作ります。

- 🕒 11月の土・日曜と祝日、14時

半～16時 👤 各30人

¥ 各300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。

- 🕒 11月4日(土)・11日(土)・18日(土)・23日(木)・25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」

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

- 🕒 11月4日(土)17時半～18時半
- 👤 30人※中学生以下は保護者同伴

☎ 電話・窓口:10月18日(水)9時から

### ■サイエンスな日曜日

大学や専門学校の先生による①サイエンスショーと②体験コーナー。

- 🕒 11月5日～26日、日曜、①11時～11時20分と13時～13時20分②11時20分～11時40分と13

時20分～13時40分

¥ 展示室入場料が必要

### ■ベビープラネタリウム

かわいいイラストと楽しい雰囲気星空を楽しみます。乳幼児連れの家族におすすめです。

- 🕒 11月12日(日)・26日(日)、13時半～14時 👤 160人

¥ プラネタリウム入場料が必要

### ■太陽を見る会

太陽投影板と遮光プレートを使って太陽の黒点を観察します。

- 🕒 11月18日(土)・19日(日)、13時～15時

広告

## あなたの「クリエイティブ」に手が届く。

進化する印刷機と深化するデザインが、お客様の「つくりたい!」という思いを実現します。

メーカーHPはコチラ

見学随時受付中!  
お気軽にお問い合わせください



Design & TimelyPrint

株式会社 五六堂印刷

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通三丁目16-15  
TEL. 019-654-5610 FAX. 019-651-2167  
E-mail 56@gorokudo.info

ほしいときに、  
ほしいものを  
ほしいぶんだけ

早さ 品質 小ロット

HPも見てね





# 子ども わくわく体験

## わくわく盛岡チャレンジクラブ

中央公民館  
☎654-5366 ファクス653-3505  
✉chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

ダブルダッチやダンス、カップケーキ作りなどをします。

- 🕒 11月25日～12月16日、土曜、全4回、10時～11時半
- 👤 12人※小学1～4年生。小学5・6年生のきょうだいも参加できます
- 📧 窓口・ファクス・メール・応募フォーム：必要事項を記入し、☎020-0013愛宕町14-1中央公民館へ送付。11月11日(出)必着
- ID 1031921

### 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。

- 🕒 ①11月1日・8日・22日、水曜、全3回、②11月6日～27日、月曜、全4回、いずれも15時～16時
- 📍 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人※令和5年度に4～6歳になる子
- 💰 ①2700円②3200円
- 📧 同スポーツクラブのホームページ：①10月25日(出)②10月30日(月)、いずれも16時まで



# 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。

- 🕒 10月28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

ID 1040089

■こどもにんぎょうげき(♥)  
人形劇団「こ★しえる」による「さるかにがっせん」の人形劇と、大型絵本の読み聞かせをします。

- 🕒 10月29日(日)11時～12時
- 📍 高松地区保健センター(上田字毛無森)

ID 1043904

■おはなしころころ  
わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。

- 🕒 11月10日(金)、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

📍 高松地区保健センター

ID 1040089

### 都南図書館(永井24)

☎637-3636

ID 1000831

■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。

- 🕒 11月8日(水)11時～11時25分
- 👤 0～2歳の子と保護者

### 渋民図書館(渋民字鶴塚)

☎683-2167

■えほんのへや(♥)  
ボランティア「とんがりやま」による読み聞かせ。

- 🕒 11月15日(水)15時～15時半
- ID 1000842

### 中央公民館(愛宕町)

☎654-5366

■すみっことおはなし会  
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。

- 🕒 11月5日(日)・19日(日)、11時～11時半
- ID 1040414

■わくわくおはなし会  
おはなしボランティア「おはなしポット」による絵本の読み聞かせ。

- 🕒 11月11日(土)11時～11時半
- ID 1030404

### 上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会  
①紙芝居「ばけげん～どん!!」②絵本「おもいをどうぞ!!」の読み聞かせや手遊び、簡単な工作など。

- 🕒 ①10月25日(水)②11月8日(水)、

11時～11時半  
👤 幼児と保護者  
ID 1000698

### 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。

- 🕒 11月15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
- ID 1030304

### 都南公民館(永井24)

☎637-6611

■子どもシネマランド(♥)  
「貧乏神と福の神」「アラジンと魔法のランプ」「かもとりごんべえ」の3本を上映。

- 🕒 11月12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  
絵本の読み聞かせや軽運動、育児相談など。

- 🕒 10月26日(木)・11月10日(金)、10時～11時半
- 👤 0歳～就学前の子と保護者
- ID 1041831



## 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  
🕒 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



- 特に症状が重い場合は小児救急入院受入当番病院へ  
症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。

🕒 17時～翌朝9時※土曜は13時～

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

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: 士業の森グループ 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⇒







🕒 11月10日(金)10時半～13時・17日(金)13時半～15時半、全2回  
 👤 16人 ¥ 5200円  
 📍 往復はがき：10月26日(木)必着  
 🆔 1040859  
 ■「文藝春秋」で読む芥川賞  
 「文藝春秋」の芥川賞掲載号を中心としたバックナンバーを紹介します。  
 🕒 10月27日(金)～11月18日(土)、9時～17時 🆔 1000699

### 西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1  
 ☎643-2288

■誰でもかんたん!パソコンで年賀状  
 🕒 11月15日(木)10時～16時  
 👤 10人 ¥ 2028円  
 📞 電話：10月20日(金)10時から  
 🆔 1043887  
 ■読み方入門講座  
 🕒 11月16日(木)・22日(木)・30日(木)、全3回、13時半～15時半 👤 16人  
 📞 電話：10月25日(木)10時から  
 🆔 1040690  
 ■西部公民館祭  
 同公民館で活動しているサークルによる展示や舞台発表など。  
 🕒 11月10日(金)～12日(日)、9時～16時※12日は15時まで  
 🆔 1040730  
 ■ジャズ入門講座 馬場葉子先生のジャズのお稽古塾(公開講座)  
 ピアノ、ボーカル、ウッドベースによるスペシャルジャズライブ。  
 🕒 11月12日(日)13時～14時半  
 🆔 1044272  
 ■名作映画会  
 映画『こども食堂』を上映します。  
 🕒 11月4日(土)10時～12時 👤 30人  
 📞 電話：10月19日(木)10時から  
 🆔 1027050

### 河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1  
 ☎622-2258

■スマホ講座  
 スマートフォンの操作の基礎を学びます。  
 🕒 11月9日(木)、10時～12時・13時半～15時半 👤 各10人  
 📞 電話・窓口：10月18日(木)10時から  
 🆔 1044340

### 乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1  
 ☎696-2081

■乙部地区公民館まつり・健康まつり  
 同公民館で活動する団体の作品展

示や舞台発表、健康講座、農産物の販売など。

🕒 11月5日(日)9時40分～14時  
 ■クリスマスクラフト講座  
 木の実などの天然素材でクリスマスリースを作ります。  
 🕒 11月17日(金)14時～16時  
 👤 10人 ¥ 500円  
 📞 電話：10月19日(木)10時から  
 ■ミニチュア箱庭づくり教室  
 身近な自然の素材で箱庭を作ります。  
 🕒 11月17日(金)10時～12時  
 👤 10人 ¥ 500円  
 📞 電話：10月18日(木)10時から

### 好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48  
 ☎682-0055  
 ✉ 208800\_mbx@city.morioka.iwate.jp

■楽しく健活セミナー  
 👤 各20人※18歳以上  
 📍 往復はがき・メール：10月23日(月)必着 🆔 1044335  
 ▶ヨーグルトのひみつ  
 ヨーグルトの歴史や種類、栄養などを楽しく学びます。  
 🕒 11月15日(木)10時半～11時半  
 ▶チーズを知る  
 チーズの歴史や作り方、栄養などを楽しく学びます。  
 🕒 11月17日(金)10時半～11時半  
 ▶チョコレートの世界へようこそ  
 チョコレートの歴史や作り方、カカオ農家支援などについて学びます。  
 🕒 11月17日(金)14時～15時

### 都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2  
 ☎637-3636

📖 Books & Coffee  
 石川啄木・宮沢賢治に関連のあるコーヒー店の紹介やコーヒーに関する本の展示・貸し出し、高校生によるポスターセッションなど。  
 🕒 10月20日(金)～11月12日(日)  
 🆔 1000831

### もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50  
 ☎681-2100

■モリガク作品展  
 小学生による盛岡の歴史や文化に関する研究や作品を展示します。  
 🕒 10月28日(土)～11月12日(日)、9時～18時 🆔 1028669  
 ■東北文化の日無料開放  
 🕒 10月29日(日) 🆔 1028530

### 遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1  
 ☎635-6600

■特別講演会「胆沢城周辺における9・10世紀の古代集落」  
 奥州市埋蔵文化財調査センターの佐藤良和所長による講演。  
 🕒 11月19日(日)13時半～15時半  
 👤 60人  
 📞 電話：10月19日(木)10時から

### 先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2  
 ☎659-3338

■文化の日記念イベント  
 無料開放や、先着30人にしおりを贈呈する先人クイズラリーなど。  
 🕒 11月3日(金) 🆔 1044310  
 ▶記念茶会  
 武者小路千家岩手官休会による茶会。  
 🕒 11月3日(金)10時半～15時半  
 ¥ 500円

### 盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10  
 ☎604-3302

■企画展「盛岡の学校～なつかしの学び舎～」  
 仁王小創立150年にちなみ、明治期に開校した盛岡の主な学校やゆかりの先人について紹介します。  
 🕒 10月18日(木)～来年2月12日(月)  
 ¥ 入館料が必要 🆔 1023243



大正2年の仁王尋常小学校▶  
 ▶ふみの日ギャラリートーク  
 ①学芸員と②館長による展示解説。  
 🕒 ①11月23日(木)14時～14時45分  
 ②来年1月23日(木)14時～14時45分  
 👤 各10人  
 📞 電話：①11月9日(木)②来年1月10日(木)、いずれも10時から  
 ■文化の日無料開放  
 🕒 11月3日(金)  
 ■切手でしおりをつくろう!  
 使用済みの切手でしおりを作ります。  
 🕒 11月3日、10時～10時半・15時～15時半 🆔 1020251

### 原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25  
 ☎636-1192

■企画展「原敬のご先祖様～盛岡藩士・原家の歴史～」

戦国時代から幕末までの原家の歴史を紹介します。

🕒 10月21日(土)～来年1月14日(日)  
 ¥ 入館料が必要 🆔 1023028  
 ▶ギャラリートーク  
 🕒 ①11月12日(日)13時半～14時15分  
 ②12月16日(土)15時15分～16時  
 ③来年1月14日(日)13時半～14時15分  
 👤 各15人 ¥ ①③：入館料が必要  
 📞 電話：①10月29日(日)②12月2日(土)③来年1月7日(日)、いずれも10時から 🆔 1024202  
 ▶学芸員講座  
 🕒 12月16日(土)13時半～15時  
 👤 15人  
 📞 電話：12月2日(土)10時から  
 🆔 1025552  
 ■文化の日無料開放  
 🕒 11月3日(金) 🆔 1040830  
 ■原敬命日記念事業  
 当日は入館料無料。  
 🕒 11月4日(土) 🆔 1040831  
 ▶記念茶会  
 江戸千家岩手不白会による茶会。  
 🕒 11月4日(土)9時半～15時半  
 📍 当日配布する整理券が必要  
 ▶大宮さんさ踊り記念演舞  
 🕒 11月4日(土)14時～14時半※雨天中止

### 環境学習講座

環境企画課 ☎626-3754

👤 各20人 ¥ 各56円程度  
 📞 電話・応募フォーム：10月25日(木)12時まで  
 ■もりおかの里山散策～黒森山～  
 盛岡南部の黒森山を散策します。  
 🕒 11月3日(金)9時～14時  
 📍 集合は盛岡城跡公園地下駐車場脇(内丸)または市役所都南分庁舎  
 ■もりおか近郊自然歩道を散策しよう～北山散策路～  
 北山散策路(高松～北山)を散策します。  
 🕒 11月7日(木)9時半～12時  
 📍 集合は盛岡城跡公園地下駐車場脇または現地

### いつでも!どこでも!お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎603-8305

ポールを使ったノルディックウォーキングを学び、講師と一緒に歩きます。参加者にはMORIJO-Jポイントがつかえます。  
 🕒 11月2日(木)10時～11時45分  
 📍 山岸地区活動センター(山岸四)  
 👤 15人  
 📞 電話：10月18日(木)10時から  
 🆔 1040553

広告

## ホームページ制作承ります!

新規作成・リニューアル・ECサイト等々  
 ウンストップで対応いたします。

運用でお困りのことなど、お気軽にご相談ください!



LEADKONAN

株式会社リードコナン

〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40  
 TEL.019-656-3600

●制作実績・お問合せ

リードコナン ウェブラボ 検索

https://www.leadkonan.co.jp/web





# 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



### Waのまもりおかりス展の作品

工房夢蘭・花内、Waのまもりおかりス「絆の輪」プロジェクト事務局 ☎623-6509

「絆の輪」をテーマに森林資源や身近な素材で製作するリース作品を募集します。リースは、県公会堂（内丸）で開催する「Waのまもりおかりスフェスティバル」のリース展で展示されます。

🕒 ▶募集期間：11月22日(水)～25日(土)、10時～17時 ▶展示期間：11月29日(水)～12月3日(日)

💰 出品作品：1作品1500円※小学生以下は無料。1人3作品まで

📧 市役所本庁舎1階の窓口案内所に備え付け、または市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入し、作品と共に☎020-0023内丸11-2県公会堂へ郵送または持参。11月25日必着。持参は同日17時まで

ID 1024667



◀ 昨年のリース展、グランプリ作品

## お知らせ



### 保留地を売却します

盛岡南整備課 ☎639-9032

津志田、永井（都南中央第三地区）3区画の保留地を売却します。売却地や面積など詳しくは、同課へ問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

🕒 受付期間：10月23日(月)～27日(金)

📧 市役所都南分庁舎1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申込書に必要事項を記入し、☎020-8532（住所不要）市役所盛岡南整備課へ郵送または持参。10月27日必着。持参は同日17時まで

ID 1040966

▶抽選会※申し込みが複数の場合

🕒 11月10日(金)14時～

📍 市役所都南分庁舎1階101会議室

### ごみ減量資源再利用市民のつどい

資源循環推進課内、ごみ減量資源再利用市民のつどい実行委員会 ☎626-3733

いわて生活協同組合と3R推進マイスター・消費生活アドバイザーの和田由貴さんによる講演や、資源集団回収活動優良団体の表彰など。

🕒 10月25日(水)14時～16時

📍 アイーナ7階小田島組☆ほ～る（盛岡駅西通一）

ID 1040932

### 石垣修復工事の説明会

公園みどり課 ☎601-2813

盛岡城跡公園の三ノ丸北西部石垣修復工事現場で説明会を開催します。未来へのメッセージを記入した石を埋め込むほか、石を使用したモザイクアート作成や石ひきなどを体験できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 10月28日(土)、10時～12時と13時半～15時半※受付は30分前から

📍 盛岡城跡公園（内丸）

ID 1037387



◀ 昨年の石ひき体験の様子

### 初心者向けゲートキーパー研修

健康増進課 ☎603-8309

こころに不調を抱えている人が出すサインの気づき方や声の掛け方、話の聞き方などについて学びます。自分自身のストレスへの対処方法も紹介します。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 11月9日(木)14時～15時半

📍 市保健所（神明町）

👤 50人

📞 電話・応募フォーム：10月19日(木)10時から ID 1036471

### 総合防災訓練

危機管理防災課 ☎603-8031

住民の皆さんと防災関係機関が連携して、地震（土砂災害）を想定した応急対策訓練や避難所開設の訓練などを実施しますので、ぜひご参加ください。なお、駐車場には限りがありますので、公共交通機関などでの来場にご協力をお願いします。

🕒 11月18日(土)9時～12時

📍 盛岡南公園内きたぎんボールパーク（永井7）ほか

ID 1040561

### ▶緊急速報メールの配信

同日8時半に、情報伝達訓練として、市全域のスマートフォンや携帯電話に「緊急速報メール」を送信します。

### 起業家塾 for Beginner (実務編) @もりおか

ものづくり推進課 ☎626-7551

起業するまでの実務的な流れや起業後の会計・税務の概要を学ぶセミナーを開催します。

🕒 11月25日(土)13時～16時半

📍 中央公民館（愛宕町）

👤 100人程度 💰 1000円

📧 応募フォーム：受け付け中

ID 1043699

### 市立図書館の臨時窓口を移転

市立図書館 ☎604-1515

上田公民館にある臨時窓口を、市立図書館の正面入口に移転します。また、移転に伴い次の期間は臨時窓口を閉鎖します。本の受け取り場所を変更する場合は、事前に同図書館へお問い合わせください。

🕒 閉鎖期間：11月27日(月)～12月4日(月)※上田公民館のブックポストは12月末まで利用できます

### ▶移転後の設置期間

🕒 12月5日(火)～来年3月（予定）、9時～17時※市立図書館玄関脇と1階駐車場側にブックポストを設置します

ID 1039992

▶移動図書館車(こずかた号)の運行  
移動図書館車は通常どおり運行します。また、予約本の受け取りもできます。

ID 1000823

### 二十歳のつどい

生涯学習課 ☎639-9046

来年1月7日(日)に二十歳のつどいを開催します。市内在住の対象者に11月下旬以降に入場券を送付します。市外在住で参加を希望する人は、市ホームページから申し込むか往復はがきに住所と名前、生年月日、電話番号、帰省先（帰省先がない場合は住んでいた住所など）を記入し、☎020-8532（住所不要）市役所生涯学習課へ郵送し

てください。12月15日(金)必着。

🕒 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人

ID 1032709

### 農作業事故に注意!

農政課 ☎613-8457

秋の農繁期を迎え、作業者の不注意や農業機械の誤操作による事故が心配されます。ゆとりを持って、安全な農作業を心掛けましょう。本年度の農作業安全確認運動重点推進テーマは「徹底しよう!農業機械の転落・転倒対策」です。

ID 1008165

### 私たちの作品展

私たちの作品展実行委員会 ☎635-7362

市内で活動するサークル団体が、絵画や手芸、工芸、写真などを展示します。

🕒 10月25日(水)～29日(日)、10時～16時

📍 市民文化ホール展示ホール（盛岡駅西通二）



◀ 過去の作品

### まちの文化と日常の魅力を伝えるパネル展

盛岡まち並み塾 ☎656-1603

まちの文化と日常の魅力を紹介するため、鉈屋町かいわいに暮らす人々のインタビュー記事と写真パネルを展示します。

🕒 10月31日(火)まで、10時～16時

📍 大慈寺清水御休み処（鉈屋町）

### いわてピンクリボンフェスタ Web 講演会&トークセッション

いわてピンクリボンの会 ☎656-8224

乳がんに関する最新情報を、日本乳がん学会乳腺専門医の石田和茂氏による講演と、IBC岩手放送の奥村奈穂美アナウンサー進行によるトークセッションで学びます。講演とトークセッションの内容は、後日YouTubeで期間限定で配信予定。申し込みなど詳しくは、ピンクリボンの会ホームページをご覧ください。

## 広告

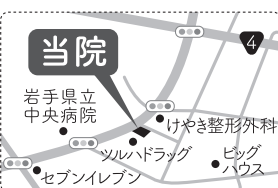
ちえ 内科・外科 クリニック

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



たかしくりニック

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

たかしくりニック 検索





## 市税の納期限のお知らせ

①市・県民税第3期②国民健康保険税第4期  
 納期限：10月31日(火)※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  
 ①1042351 ②1003580

■市の推計人口(9月1日現在)  
 28万3447人(男:13万3826人、女:14万9621人) 【対前月比】183人減  
 【世帯数】13万2775世帯 ☎企画調整課 ☎613-8397 ①1019915

10月29日(日)11時~12時半  
 県よぼういがく協会  
 (北飯岡四)  
 Web配信200人、会場50人

いて学びます。  
 11月22日(水)18時半~20時半  
 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)  
 30人  
 ファクス・メール:10月20日(金)  
 10時から ①1025425

### 上米内駅開業100周年記念事業

次世代漆協会内、上米内駅開業100周年記念事業実行委員会 ☎656-7830  
 記念展示のほか、11月4日(土)に開催する記念式典では餅まきやささんさ踊りの披露をします。  
 11月3日(金)~5日(日)  
 JR上米内駅前広場(上米内字中居)ほか ①1045095

### 最低賃金を改定

岩手労働局労働基準部賃金室 ☎604-3008  
 岩手県内の最低賃金が、10月4日から時間額893円になりました。パート労働者やアルバイトなどを含む全ての労働者に適用されます。賃金引き上げをする事業主向け助成金などの各種支援も行っています。  
 ①1008114

### 市ジュニアスポーツ医・科学セミナー

市スポーツ協会 ☎601-5700  
 ファクス658-1214  
 jigiyoka@morioka-sport.or.jp

### 寄付をいただきました


■安代雪絵カラオケ教室  
 3万円。市の芸術文化振興のために。

子どもたちの集中力や勝負強さを引き出すメンタルトレーニングにつ

### 「市長への手紙」お寄せください!

☎ 広聴広報課 ☎626-7517 ①1044377

市政に関する市民の皆さんのご意見やご提案を幅広く聴くため、市民の意見箱「市長への手紙」を設置しています。  
 設置場所は市役所本庁舎や各分庁舎、各支所です。市ホームページでも受け付けています。  
**【注意点】**  
 次に該当するものについては受け付けませんので、ご注意ください。  
 ・特定の個人や団体を誹謗中傷するもの  
 ・営利を目的にしているもの  
 ・趣旨が不明確なもの  
 ・市政に直接関係のないもの



### 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
調停手続相談会	10/22(日) 9時半~13時半	トーサイクラシックホール 岩手(内丸)	盛岡地方・家庭裁判所事務局 総務課 ☎622-3350
夜間納付相談	①10/24(火)~26(木) 17時半~20時 ②毎週木曜 17時15分~19時	①納税課 (市役所本庁舎2階) ②玉山総合事務所税務住民課	納税課 ☎613-8462・ 613-8463
休日納付相談	11/5(日) 9時~16時	納税課 (市役所本庁舎2階)	
市民無料法律相談★	11/6(月)・20(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★	11/1・8・15・22・29 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

## 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 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

☎ 内科 ☎ 外科・整形外科  
 ☎ 小児科 ☎ 歯科 ☎ 薬局  
 ※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
10/22 (日)	内	吉田消化器科内科	東見前8-20-16	632-4600
		かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24	647-3057
		渋民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	外	けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677
		西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	薬	のむら歯科医院	手代森14-16-29	675-1188
		あざみ薬局	東見前8-20-4	639-8706
		なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753
		リーブ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
内		いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目4-20 水晶堂ビル4階	601-2277
		中島内科クリニック	月が丘二丁目8-30	646-1903
		見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300
小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341	
	ねそり歯科	みたけ三丁目18-6	656-9394	
10/29 (日)	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		たてさか薬局	館向町4-12	601-4005
		ミルマエ調剤薬局	三本柳12-21-4	614-0071
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
	内	大澤クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
		あべ内科・消化器科クリニック	長橋町17-45	605-5311
		くわた脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636
11/3 (金)	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
		野手歯科医院	みたけ六丁目1-11	641-0086
	薬	茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
		ナガハシ薬局	長橋町17-40	648-8227
		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
		あべ内科・消化器科クリニック	長橋町17-45	605-5311

10月15日(日)の休日救急当番医・薬局は10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。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
栃内病院(西仙北一)	681-3575
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繫字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院(永井12)	638-2222
川久保病院(津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター(青山一)	647-2195
八角病院(好摩字夏間木)	682-0201

▼重症患者を優先して受け入れ

岩手医科大学付属病院(矢巾町)	613-7111
岩手県立中央病院(上田一)	653-1151
盛岡赤十字病院(三本柳6)	637-3111

2次救急医療機関の受入診療科はこちら



広告

## 土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。加賀野

消化器内科・内科クリニック  
 [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  
 TEL 019-604-1123



ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

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

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  
 第1・3日曜のみ診療

盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣)  
 TEL 019-604-3755  
 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。

## インフルエンザにご注意を！

☎指導予防課 ☎603-8244

今シーズンの季節性インフルエンザの流行が始まっています。場面に応じたマスク着用、手洗い、ワクチン接種などの感染予防対策をお願いします。

### ねうぼらカフェ

母子健康課 ☎603-8304

小児慢性腎疾患・泌尿器疾患についての講演会と、講師と参加者を変えた情報交換などの交流会。

- 🕒 10月28日(土)14時～16時
- 📍 市保健所(神明町)またはオンライン
- 👤 会場・オンラインともに各10組 ※20歳以下の腎疾患・泌尿器疾患を持つ人とその家族
- ☎ 電話:10月25日(木)まで

### つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表1の健康教室を開催します。

- 📍 都南老人福祉センター(湯沢1)
- ☎ 電話:10月18日(水)10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/2(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各15人	各500円※
11/9(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
11/16(木)		やさしいエアロビクス		
11/24(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

### 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2のとおり
- ☎ 電話:10月18日(水)10時から
- ID 1003805

### ヘルサポラボ ～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、食の匠から盛岡の郷土料理を学び

ます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 🕒 11月3日(金)10時～13時半
- 📍 都南公民館(永井24)
- 👤 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:10月18日(水)10時から
- ID 1023064

### すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8305

保健師と管理栄養士が、血糖値が気になる人向けの食材の選び方や食べ方のポイントを紹介し、実際に調理します。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- 🕒 11月6日(月)10時～13時半
- 📍 市保健所(神明町)
- 👤 24人
- ☎ 電話:10月19日(水)10時から
- ID 1024017

### 精神障がいの人を支える 家族の個別相談会

県精神保健福祉連合会 ☎637-7600

精神障がいのある人を家族に持つ相談員が、同じ立場で相談を受け付けます。

- 🕒 表3のとおり
- ☎ 電話:開催日の前日まで

### 大人のための健康講座

都南公民館 ☎637-6611  
☎ kouza-kyara@mfca.jp

筋肉量測定やストレッチ、ピラティスを体験します。

- 🕒 11月17日～12月1日、金曜、全3回、19時～20時半
- 👤 15人※18歳以上。ペースメーカー使用者は筋肉量測定はできません ¥120円
- ☎ 往復はがき・メール:必要事項

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
11/9(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	各20人
11/14(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	
11/15(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
11/17(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(中太田)	20人
11/20(月)		津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人

表3 精神障がいの人を支える家族の個別相談会の日程など

期日	時間	会場(所在地)
10/24・11/28・12/26・来年1/23・2/27・3/26、火曜	13時～17時	市総合福祉センター(若園町)
11/10・12/8・来年1/12・2/9・3/8、金曜	10時～13時	ふれあいランド岩手(三本柳8)

### 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
11/5(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
11/12(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
11/19(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
11/26(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

を記入し、☎020-0834永井24-10-1都南公民館へ送付。11月2日(水)必着

### シニア向け健康ボウリング教室

健康ボウリング教室専用連絡先  
☎070-1267-2073

ボウリング未経験者や久しぶりにボウリングをする人に向けた、全日

本ボウリング協会主催の教室です。

- 🕒 11月2日(水)～12月15日(金)、10時～12時半・14時～16時半※平日で希望の曜日と時間を選択
- 📍 ラウンドワンスタジアム盛岡店(盛岡駅西通二)
- 👤 各30人 ¥2000円
- ☎ 電話:受け付け中
- ID 1042481

### もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8306

## 気付かぬうちにできている!? 歯周ポケットに要注意



～1年に数回の歯科健診とクリーニングで「輝く歯」に～

歯や口は「おいしく食べること」「人とのコミュニケーション」「笑顔などの容姿」にも関わる重要な役割を担っています。毎日の生活を楽しむためにも、歯磨きに加えて、定期的な健診やクリーニングを習慣にしませんか?

#### ホームケア

歯磨き  
デンタルフロス  
歯間ブラシ



#### 定期的な健診



#### 専門ケア

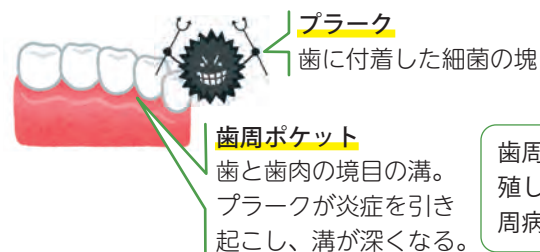
歯石除去  
プラーク除去  
歯面研磨  
ブラッシング指導



※専門ケアで、正しい歯磨きの仕方も教えてもらいましょう

### どうして定期的な健診やクリーニングが必要なの?

歯周ポケットや歯並びの悪いところ、歯と歯の隙間などにはプラークがたまりやすく、炎症を引き起こす要因になります。歯と歯ぐきの健康のために、ホームケアに加えて、定期的な健診と歯科医師や歯科衛生士による専門ケアが大切です。



プラークが石灰化すると歯石になり、歯磨きでは落とせない

歯周ポケット内は細菌が繁殖しやすく、放置すると歯周病になりやすい

- ※歯周ポケットは、歯ぐきの腫れや歯磨き時の出血など炎症が起きますが、痛みを感じにくいので自分では気づきにくい症状です
- ※歯周病は全身疾患(糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞など)にも影響することが分かっています。正しいケアで、予防しましょう

### 当てはまる人は要注意! ～歯周病になりやすい人～

- 40歳代以降
- ※45歳以上では2人に1人が歯周ポケット保有者といわれています
- 喫煙している
- 妊娠している
- 糖尿病にかかっている
- 歯磨きの仕方が悪い

※参考 厚生労働省 e-ヘルスネット 歯・口腔の健康

### 市で実施する歯科健診はこちら!

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

※持ち物など詳しくは、市内の指定医療機関にお問い合わせください  
※社会保険加入者は、加入している健康保険組合などで歯科健診料を補助している場合もあります