

## 新しい盛岡市総合計画の策定に向けて 市民フォーラムを開催します

企画調整課 ☎613-8394 ID 1046727

市は、令和7年度から10年間で計画期間とする次期総合計画の策定を進めています。総合計画は市政を総合的かつ計画的に進めるため、本市の目指す将来像やその実現のための取り組みを体系的に示すもので、皆さんと市が一体となってまちづくりに取り組むための計画です。計画の策定に向け、総合計画について皆さんに知ってもらい、意見を伺うため、市民フォーラムを開催します。

### 市民フォーラム概要

持続可能な盛岡市を目指して、まちづくりをどのように進めるか。そこに市民の皆さんがどのように参画するか。

このフォーラムでは、市の取り組みの報告の後、(株)日本総合研究所の藻谷浩介<sup>もたにこうすけ</sup>主席研究員による、急変する世界の中での盛岡市の立ち位置と未来についての基調講演と、市民を交えたパネルディスカッションをします。

10年後の盛岡市の在り方を考え、持続可能な自治体を形成するために、まちづくりをどのように進めることが重要か、まちづくりに皆さんが参加することの大切さについて考えましょう。



藻谷浩介主席研究員

- 🕒 2月17日(出)13時半～16時半
- 📍 プラザおでって(中ノ橋通一)
- 👤 150人
- ☎ 電話・応募フォーム：1月18日(木)～2月15日(木)17時まで



総合司会  
きぬさん

### 総合計画策定までの今後のスケジュール

市ではこれまでアンケートや市民ワークショップを通じてさまざまな意見を伺いました。引き続き、計画案を提示しながら策定を進めます。

- 5月  
・令和6年度第1回審議会(基本構想骨子案の諮問)  
・玉山地域振興会議(基本構想骨子案の諮問)  
・市議会6月議会全員協議会(基本構想骨子案の報告)
- 8月  
・令和6年度第2回審議会(基本構想中間案の報告)  
・玉山地域振興会議(基本構想中間案の報告)  
・市議会9月議会全員協議会(基本構想中間案の報告)
- 9月  
・基本構想(案)パブリックコメント、説明会(～10月)
- 11月  
・令和6年度第3回審議会(基本構想最終案の答申)  
・玉山地域振興会議(基本構想最終案の答申)  
・市議会12月議会全員協議会(基本構想最終案の報告)
- 12月  
・市議会12月議会(基本構想の議決)



過去のワークショップの様子

1月24日(水)  
受付開始

親元を離れて暮らす学生と、その父母などの皆さんへ

料金・送料は  
無料

### 美食王国もりおかフレッシュ便

農政課 ☎626-2270

市外から転入した市内在住の高校生や大学生などを応援するため、盛岡地域の米と農畜産物などの加工品を詰め合わせた「**美食王国もりおかフレッシュ便**」(5000円相当)を送ります。

👤 1500人※市内在住の15歳以上の学生(大学、短期大学、高等専門学校、大学院、専修学校または高等学校などに在学中の人)で、市外から市内に転居し、单身などで生活する人。生活実態があれば、住民票の異動は問いません

☎ 「ぴったりにサービス(マイナポータル)」の申し込みフォームに、必要事項と在学状況が確認できるもの(学生証など)と現住所が確認できるもの(公共料金の領収書、郵便物など)の画像を添付して送付

市ホームページ▶



### もりおかエール便

ものづくり推進課 ☎626-7538

県外在住の高校生や大学生などを応援するため、盛岡地域の特産品を詰め合わせた「**もりおかエール便**」(5000円相当)を送ります。

👤 1500人※国内かつ岩手県外在住の15歳以上25歳以下の学生(大学、短期大学、高等専門学校、大学院、専修学校または高等学校などに在学中の人)で、市内に住所を有する人の子

☎ 盛岡手づくり村ホームページの申し込みフォーム、または申込書と必要書類を☎020-0045盛岡市繫字尾入野64-102盛岡手づくり村へ郵送。申込書の配布場所や必要な書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください

市ホームページ▶



エール便の例



物価高騰により生活に影響を受けている学生を **応援** します!

#### <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 新しい盛岡市総合計画の策定に向けての市民フォーラム、美食王国もりおかフレッシュ便、もりおかエール便
- 2-3 子育て情報、小児救急
- 4-5 イベント情報
- 6-7 もりおかインフォ
- 8 健康ひろば、休日救急当番医

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

## 親向け 子育てを応援

### 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。  
 ① 2月25日(日)、10時～12時と13時～15時半  
 ② 市保健所(神明町)  
 ③ 各18組※6月に出産予定の初妊婦と夫  
 ④ 電話:2月16日(金)14時から  
 ⑤ 1002116

### こんにちはママさん講座「あんあんコース」

とりょう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  
 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。  
 ① 3月7日(休)・14日(休)、全2回、10時～11時半  
 ② 西部公民館(南青山町)  
 ③ 20組※令和5年7月～9月生まれの子と保護者 ¥100円  
 ④ 電話:2月5日(月)10時から

## 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。  
 ① 3月12日(火)10時～11時45分  
 ② 市保健所(神明町)  
 ③ 20組※令和5年11月生まれの子と初めて子育てしている保護者  
 ④ 電話:2月13日(火)14時から  
 ⑤ 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  
 高松地区保健センター(上田宇毛無森) ① 1002663  
 ▶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。  
 ① 1月19日(金)・2月6日(火)、10時～11時半 ② 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。  
 ① 1月23日(火)10時～11時半

## 0～3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。  
 ① 1月23日(火)・2月13日(火)、10時～11時  
 ② 就学前の子と保護者、妊婦  
 ③ 1002663

### 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 2月7日(火)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:1月22日(月)10時から  
 ⑤ 1002663

### 赤ちゃんヨガ教室

飯岡地区公民館 ☎637-2270  
 赤ちゃんときんぎょをとりにがら心と体をヨガでリフレッシュ。  
 ① 2月9日(金)・16日(金)、全2回、10時半～11時半  
 ② 同公民館(下飯岡8)

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。

## 8組※首の据わった生後3～10カ月の子と保護者

¥144円  
 ① 電話:1月18日(休)9時から

### 親子ふれあい体操

中央公民館 ☎654-5366  
 chuoh.ph@city.morioka.iwate.jp  
 親子で体やボールを使った体操をします。  
 ① 2月17日(土)・3月2日(土)、全2回、10時～11時半  
 ② 同公民館(愛宕町)  
 ③ 12組※2歳～3歳の子と保護者  
 ④ メール・応募フォーム:必要事項と子どもの年齢を記入し送付。2月5日(月)必着  
 ⑤ 1032978

### 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ドダンスをします。  
 ① ①2月14日(火)②19日(月)・26日(月)、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(上田宇毛無森)  
 ④ 各8組※首の据わった生後3カ

月～2歳の子と保護者  
 ¥①1000円②2000円  
 ③ 同スポーツクラブのホームページ:①1月31日(火)②2月12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  
 親子でクリニカルアート(臨床美術)を体験し、キラキラ絵の具で輝く色彩の美しさを楽しみます。  
 ① 2月28日(火)13時半～14時半  
 ② 松園地区公民館(東松園二)  
 ③ 8組※首の据わった生後3カ

～3歳の子と保護者  
 ¥1500円※子ども1人追加で750円加算  
 ③ 同スポーツクラブのホームページ:2月21日(火)16時まで

## 子ども向け わくわく体験

### 親子でチャレンジ!料理教室「かます餅」をつくろう!

済民公民館 ☎683-2354  
 kouza-himekami@mfcia.jp  
 岩手の郷土食「かます餅」を作り

ます。  
 ① 2月23日(金)13時半～15時半  
 ② 同公民館(済民字鶴塚)  
 ③ 12人※小学生と保護者  
 ④ 1人1030円  
 ⑤ 往復はがき・メール:必要事項を記入し、☎028-4132済民字鶴塚55済民公民館へ送付。1月31日(火)必着  
 ⑥ 1046585

### 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 ①2月5日・19日・26日、月曜、全3回、②2月7日～28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(上田宇毛無森)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  
 ⑤ ①2700円②3200円  
 ⑥ 同スポーツクラブのホームページ:①1月29日(月)②1月31日(火)、いずれも16時まで  
 ⑦ 1039991

## 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(高松一)

☎661-4343  
 ① 1040089  
 ■おはなしのじかん  
 うれし野こども図書室の皆さんによる語りと絵本の読み聞かせ。  
 ① ① 1月27日(土)、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  
 ② 上田公民館(上田四)  
 ■おはなしのじかん  
 絵本の読み聞かせと手遊びなど。  
 ① 2月14日(火)11時～11時25分  
 ② 0～2歳の子と保護者

### 2月28日(火)10時～12時

### 都南図書館(永井24)

☎637-3636  
 ① 1000831  
 ■おとぎのへや(♥)  
 絵本の読み聞かせと紙芝居など。  
 ① 毎週土曜、11時～11時半  
 ■おはなしのじかん  
 絵本の読み聞かせと手遊びなど。  
 ① 2月14日(火)11時～11時25分  
 ② 0～2歳の子と保護者

### 済民図書館(済民字鶴塚)

☎683-2167  
 ■えほんのへや(♥)  
 ボランティア「とんがりやま」による読み聞かせ。  
 ① 2月14日(火)15時～15時半  
 ② 1000842

### 中央公民館(愛宕町)

☎654-5366  
 ■すみっこおはなし会  
 おはなしボランティア「おはなしすみっこ」による絵本の読み聞かせ。  
 ① 2月4日(日)・18日(日)、11時～11時半  
 ② 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。  
 ① 2月10日(土)11時～11時半  
 ② 1030404

### 西部公民館(南青山町)

☎643-2288  
 ■ちびっ子広場映画会(♥)  
 「ぞくぞく村のおばけたち 魔女のオバタンを使い魔」「おしりたんてい プブッ ブラウンものがたり」など4本を上映。  
 ① 2月3日(土)10時半～11時40分

① 30人  
 ② 電話:1月18日(休)10時から  
 ③ 1025180

### ■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 ① 2月21日(火)、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  
 ② 1030304

### 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。  
 ① 1月26日(金)10時～11時半  
 ② 0歳～就学前の子と保護者  
 ③ 1041831

うちの子「結婚」しないのかしら?  
 独身のお子様の結婚相談承ります  
 「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」  
 お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします  
 まずはお気軽にご相談下さい ☎019-613-5013 結婚相談所ムスベル  
 ムスベル株式会社 盛岡店 盛岡市茶臼1-17-10 きんざきビル7階

## 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

- こかぼう似顔絵コンテスト作品展  
 同コンテスト応募作品を展示します。  
 ① 1月31日(火)～3月31日(日)  
 ② 展示室入場料が必要
- ワークショップ「紙トンボ」  
 安全によく飛ぶおもちゃを作ります。  
 ① 2月の土・日曜と祝日、14時半～16時  
 ② 各24人  
 ③ 各50円※別途展示室入場料が必要  
 ④ 展示室で随時受け付け
- サイエンスショー「おどろき・ドキドキ・せいでんき!」  
 お家でもできる冬にぴったりな静電気の実験を紹介します。  
 ① 2月の土・日曜と祝日、11時～11時20分  
 ② 展示室入場料が必要
- ものづくり体験教室2023  
 電子部品の役割を学びながら、AM/FMラジオを作ります。  
 ① 2月25日(日)、①10時～12時②13時半～15時半

各18人※小学3年生～中学2年生  
 ① 窓口・電話:1月19日(金)9時～2月24日(土)17時

◀昨年の体験教室の様子

みんな、あそびにきてね

子ども科学館マスコットキャラクター こかぼう

## 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。(8ページ参照)

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

当番病院一覧

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

※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

使い勝手が良くて、審査&融資までがスピーディー!  
 もりしん 築○最速型  
 〈無担保〉住宅ローン  
 ローンプラザもりしん ☎0120-160-656  
 盛岡市下ノ橋町2番14号(六日町本部)FAX ☎0120-702-540  
 【営業時間】月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00

プライム利用で  
 10年固定 年利 2.06%  
 店頭表示金利 2.70%  
 最低返済額 1万円  
 プライムをご利用にならない場合 年利 2.20%

POINT (ご融資金額) 最高 2,000万円まで  
 返済期間 最長 25年返済  
 インターネットからの仮審査申込みも可能です。

インターネットからの仮審査申込みも可能です。  
 ●返済方法 元金均等返済または元金均等返済のいずれかをご選択いただけます。

“あなたのそばに もっと身近に”  
 盛岡信用金庫 盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221



# イベント情報

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。

**キャラホール**  
☎020-0834 永井24-10-1  
☎637-6611

**■開館30周年記念・キャラホール少年少女合唱団コンサート**

合唱ミュージカル「アラジン」と合唱曲「私たちのハーモニー」を披露します。

🕒 2月11日(日)13時半～15時50分  
🎫 全席指定500円

📍 同ホールのほか、市民文化ホール(盛岡駅西通二)、盛岡劇場(松尾町)、姫神ホール(浪民宇鶴塚)、カワトク(菜園一)でチケットを発売中

ID 1033418



過去のイベントの様子

**姫神ホール**  
☎028-4132 浪民宇鶴塚55  
☎683-3526

**■姫神ホール開放3日間**

同ホールの①ステージと②スクリーンを開放します。詳しくは、お問い合わせください。

🕒 3月1日(金)～3日(日)、①10時～13時②14時～20時

👤 18歳未満は保護者同伴  
🎫 ①1人1時間1000円。2人目以降500円※2時間まで②5人まで1時間1000円※3時間まで

📞 電話: 2月4日(日)10時から  
ID 1033419

**盛岡体育館**  
☎020-0066 上田三丁目17-60  
☎652-8855

**■すわってエクササイズ教室**

椅子に座ったままでもできるストレッチをします。

🕒 2月9日(金)14時10分～15時10分  
👤 20人  
🎫 600円

📞 電話: 1月18日(日)10時から

ID 1046411  
■お子様連れOK!チアダンスエクササイズ教室

シェイプアップやストレス発散に効果的な、チアの動きを取り入れた有酸素運動をします。

🕒 2月27日(火)10時半～11時半  
👤 10人※18歳以上の女性  
🎫 600円

📞 電話: 1月19日(日)10時から  
ID 1046412

**総合プール**  
☎020-0866 本宮五丁目3-1  
☎634-0450

**■水球教室**

🕒 1月19日(金)～30日(火)、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

👤 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  
ID 1046432

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

**■平日カーリング体験教室**

未経験者向けのカーリング教室。

🕒 2月14日(火)・15日(水)、全2回、13時～14時半

👤 6人※18～70歳  
🎫 4000円

📞 電話: 2月5日(月)10時から  
ID 1037073

**もりおか町家物語館**  
☎020-0827 鉦屋町10-8  
☎654-2911

**■浜藤の酒蔵ZINEマーケット**

公募で集まった出店者がZINE(自主制作本)や読書グッズなどを販売します。

🕒 1月21日(日)11時～16時  
ID 1046455

**■三陸海の幸応援市場**

宮古市の新鮮な水産物を購入できます。

🕒 1月27日(出)10時～15時

ID 1046457  
■町家弦楽アンサンブルバイオリン発表会

バイオリンに触れ演奏する講座「町家弦楽アンサンブル」受講生による成果発表会。入場無料です。

🕒 1月27日(出)14時～15時(予定)  
👤 80人  
ID 1046456



**都南つどいの森**  
☎020-0842 湯沢1-88  
☎638-2270

**■木工教室「森のひな飾り」**

アカマツの板を電動糸のこぎりで切り抜いて、森の動物を主人公にしたひな飾りを作ります。

🕒 1月27日(出)～29日(月)、9時半～15時

👤 各5人※中学生以上  
🎫 各1000円

📞 電話: 1月18日(日)9時から  
ID 1033824

**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!～がんづき作り～**

岩手の郷土料理「がんづき」作りを体験します。

🕒 2月3日(出)13時～15時  
👤 9人  
🎫 1000円

📞 電話: 1月18日(日)10時から

**■ワイヤーワーク de クラフト～スクエアバスケットミニをつくらう!～**

ワイヤーワークの技法で持ち手が付いた籠を作ります。

🕒 2月10日(出)13時～16時  
👤 8人  
🎫 2200円

📞 電話: 1月20日(出)13時から

**■楽しくエクササイズ!パンチングビューム®**

エアロビクスにボクシング動作を取り入れた有酸素運動をします。

🕒 2月16日(金)10時～11時半  
👤 8人  
🎫 800円

📞 電話: 1月19日(金)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

**■すきまの時間 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」による詩やエッセーなどの朗読や歌、民話の語りなど。

🕒 2月3日(出)14時～14時40分  
👤 おおむね中学生以上  
ID 1041433

**■市民企画講座 「古着リメイク!世界で1つだけのポーチを作ろう!」**

着られなくなった服や思い出があり処分できずにいた服を使って、世界でたった一つのオリジナルのポーチを作ります。

🕒 2月8日(日)・9日(月)、全2回、10時～12時  
👤 15人  
🎫 500円

📞 往復はがき・ファクス・メール: 1月31日(必)必着※定員を超えた場合は抽選  
ID 1041713

**■南部家別邸令和の藩校明義堂講座 「南部家の参勤交代よもやま話」**

江戸時代の「参勤交代」制度について、南部家に関する事例や藩内から見た当時の行列の様子などを解説します。

🕒 2月10日・24日・3月2日、土曜、全3回、13時半～15時半  
👤 46人  
🎫 500円

📞 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム・マイナポータル: 2月2日(必)必着※定員を超えた場合は抽選  
ID 1037773

**西部公民館**  
☎020-0134 南青山町6-1  
☎643-2288

**■パソコン初心者教室**

電源の入れ方など、パソコンの基本的な使い方を学びます。

🕒 1月31日(火)～2月2日(金)、全3回、13時～16時  
👤 10人  
🎫 2600円

☎ 電話: 1月18日(日)11時から  
ID 1046324  
■覚えると便利!インターネット講座

ホームページの閲覧方法や検索方法など、インターネットの使い方の基本を学びます。

🕒 2月7日(日)10時～16時  
👤 10人  
🎫 2600円

📞 電話: 1月19日(日)10時から  
ID 1043044

**■初心者そば打ち教室**

打ったそば(およそ2人分)は持ち帰ります。

🕒 2月24日(出)9時半～12時  
👤 10人※初参加の人を優先  
🎫 830円

📞 往復はがき: 1月31日(必)必着  
ID 1041591

**上田公民館**  
☎020-0066 上田四丁目1-1  
☎654-2333

**■軽運動講座「ピラティスで体幹トレーニング!」**

体幹を鍛えて冬の運動不足を解消し、運動を継続する楽しさと体の変化を体感します。

🕒 2月3日・10日・17日・3月2日、土曜、全4回、13時半～15時半  
👤 20人※運動制限のない人  
🎫 620円

📞 往復はがき: 1月23日(必)必着  
ID 1043373



過去のイベントの様子

**都南図書館**  
☎020-0834 永井24-90-2  
☎637-3636

**■岩手の読書週間記念講演会 「南極探見500日 菊池記者が見た南極の世界」**

第63次南極地域観測隊に同行した岩手日報社の菊池健生記者など

による講演会と南極報道写真のパネル展を開催します。

ID 1000831  
▶講演会

🕒 2月3日(出)10時～11時半  
👤 25人※おおむね10歳以上  
📞 窓口・電話: 1月18日(日)10時から

**▶写真パネル展**

🕒 2月1日(火)～14日(火)※自分撮りができるペンギンフォトスポットもあります

**遺跡の学び館**  
☎020-0866 本宮宇荒屋13-1  
☎635-6600

**■かご作り教室**

植物のつるを使い、籠を作ります。

🕒 2月15日(火)・17日(出)・18日(日)、9時半～12時

👤 各5人※高校生以上  
🎫 各1800円

📞 往復はがき: 必要事項のほか、参加希望日を記入し送付。2月6日(必)必着  
ID 1009440

**志波城古代公園**  
☎020-0855 上鹿妻五兵衛新田47-11  
☎658-1710

**■いにしへのひなまつり展**

縁起のいい貝で作られた「貝ひな人形」や折り紙のひな人形などを展示します。展示期間中は、ひな人形作りワークショップや絵本の読み聞かせ会も開催します。

🕒 2月3日(出)～3月3日(日)、9時～16時  
ID 1018532



**▶貝ひな飾り作りワークショップ**

🕒 2月23日(金)、10時～12時・13時～15時

👤 各4人※小学生以下は保護者同伴  
🎫 各2000円

📞 電話: 1月18日(日)13時から

**▶折り紙ひな人形作りワークショップ**

🕒 2月25日(日)、10時～12時・13時～15時

👤 各4人※小学生以下は保護者同伴  
🎫 各500円  
📞 電話: 1月18日(日)13時から

▶「絵本よみきかせあぁ〜ちゃん隊」による絵本の読み聞かせ会  
🕒 2月25日(日)12時～13時

**素敵なまちの映画会 経済企画課 ☎613-8389**

「県政ニュース(昭和40年)」や岩手にゆかりのある作品を上映します。

🕒 2月10日(出)13時半～15時半  
📍 盛岡という星で BASE STATION (菜園一)

👤 20人  
📍 盛岡という星で BASE STATION ホームページの応募フォームで申し込み

ID 1008146



**市スポーツ・レクリエーション祭**

スポーツ推進課  
☎603-8013 ファクス603-8015

3人一組で点数が書かれたマットを使用したポッチャを楽しみます。

🕒 3月2日(出)8時半～12時  
📍 盛岡体育館(上田三)

👤 45組  
📍 各支所や市内の体育館、地区活動センターなどに備え付けの申込書に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所スポーツ推進課へ郵送またはファクス。1月15日(月)9時から2月22日(日)17時まで  
ID 1018425

**歩くスキーツアー 岩手山麓・七滝**

市スキー協会の三浦さん  
☎692-5899

県民の森や岩手山麓・七滝周辺を歩くスキーで散策します。歩くスキー用のスキー板と靴、ストック、昼食持参。

🕒 2月4日(日)9時～15時

📍 集合は西根インターチェンジ駐車場(八幡平市)

👤 10人※歩くスキー経験者で中級者以上の人

📞 電話: 2月1日(日)17時まで  
ID 1025157



**はじめての盛岡さんさ踊り「踊り編」**

盛岡観光コンベンション協会内、盛岡さんさ踊り振興協議会 ☎621-8800

例年ミスさんさ踊りを指導している伝統さんさ踊り団体から、盛岡さんさ踊り(統一さんさ踊り)の①2番「七たぐずし」②3番「栄夜差踊り」の踊り方を学びます。

🕒 2月24日(出)、①10時～12時②13時半～15時半

📍 プラザおでっ(中ノ橋通一)

👤 各30人※3歳以上。小学生以下は保護者の参加も必要

📞 電話・応募フォーム: 1月15日(月)から  
ID 1046465



イベントのイメージ

**スキー選手権大会**  
市スキー協会の土村さん  
☎090-4881-4722

ジャイアントスラローム(大回転)の大会を開催します。

🕒 2月25日(日)8時～13時

📍 岩手高原スノーパーク(栗石町)

👤 種別: 4年生以上の小・中学生男女、高校生～27歳・28～39歳・40～49歳・50～59歳・60歳以上の男性、高校生以上の女性、ハンディスキー※高校生以上はSAJ(全日本スキー連盟)会員登録者のみ

🎫 小・中学生1000円、高校生1500円、一般2000円

📞 窓口: 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、浪民運動公園総合体育館(川崎宇川崎)、市スキー協会事務局(大新町)に備え付けの申込書に必要事項を記入し、参加料を添えていずれかへ提出。2月2日(日)17時まで  
ID 1025171

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 1月29日(月)/2月14日(水)/2月29日(木) 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 盛岡市紺屋町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

## お知らせ

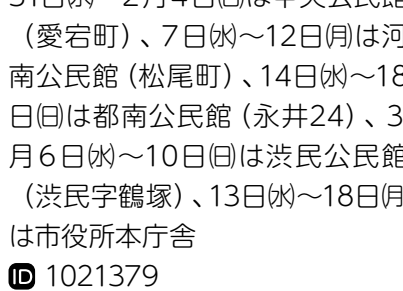
### 地域活動紹介のポスターを展示

市民協働推進課 ☎626-7535

地域協働実施団体やNPO法人などの団体による地域活動を広く紹介するポスター展を開催します。

📅 1月17日(水)～21日(日)は上田公民館(上田四)、24日(水)～28日(日)は西部公民館(南青山町)、31日(水)～2月4日(日)は中央公民館(愛宕町)、7日(水)～12日(月)は河南公民館(松尾町)、14日(水)～18日(日)は都南公民館(永井24)、3月6日(水)～10日(日)は浜民公民館(浜民字鶴塚)、13日(水)～18日(日)は市役所本庁舎

📍 1021379



前回のポスター展の様子

### ふれあい広場の開催

障がい福祉課 ☎613-8346

障がい者施設の利用者などが、食品や手芸品などを販売します。

📅 1月18日～3月28日、木曜、11時～13時

📍 市役所本庁舎本館1階エレベーターホール 📍 1018352

### 指定管理者候補者の聞き取り審査を公開

道の駅整備推進室 ☎683-8323

本年度に指定管理者を指定する「道の駅もりおか浜民」の聞き取り審査を公開します。傍聴を希望する人は、事前に同室へご連絡ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 1月24日(水)10時半～

📍 市役所本庁舎4階401会議室

📍 1046658

### 市都市景観シンポジウムを開催

景観政策課 ☎601-5541

市都市景観賞表彰式、基調講演、パネルディスカッションを開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 1月27日(日)

📍 盛岡劇場(松尾町)

📍 1032609

▶市都市景観賞表彰式

📅 13時半～14時

▶基調講演

講師のIBC岩手放送の江幡平三郎アナウンサーが、「変わる?変わらぬ?わが町でバンザイ!」と題して講演します。

📅 14時～15時

江幡平三郎アナウンサー▶

▶パネルディスカッション

沼倉早紀フリーアナウンサーがコーディネーターを務め、紺屋町・肴町

がいわいで活動する、複合商業施設monakaの設計者で㈱アール・アイ・エー東北支社の刈茅修二次長、

老舗白沢せんべい店(株)看板娘の白澤紅緒さん、岩手県立大2年の立花美和さん、江幡平三郎アナウンサーをパネリストに招き、景観の維持や次世代への継承など盛岡のまちづくりについて話し合います。

📅 15時10分～16時半

📍 15時10分～16時半

📍 15時10分～16時半

📍 15時10分～16時半

📍 15時10分～16時半

### 市グローバル化・科学技術推進講座

都市戦略室内、国際リニアコライダー推進事務局 ☎613-8370

高校生や大学生が科学技術などへの理解を深め、キャリア形成を考えるための講座。国立研究開発法人

理化学研究所の藤藤武彦主任研究員が「グローバル化社会における日本の良いところと良くなって欲しいところ:23年間の海外生活を通して感じること」と題し、海外での研究活動や国際プロジェクトを推進してきた経験を交えて講演します。

📅 1月27日(日)14時～16時

📍 盛岡という星でBASE STATION(菜園一)

📍 30人※盛岡広域の高校生、専門学校生、大学生など

📍 応募フォーム:1月24日(水)10時～12時

📍 電話・ファクス・メール:1月25日(木)17時まで

📍 1028901

### 網膜色素変性症医療講演会・相談交流会

健康増進課 ☎603-8306

「網膜色素変性症～病気とともに生きる」をテーマに、小笠原眼科クリニックの小笠原孝祐院長による講演会のほか、交流会を開催します。

📅 1月27日(日)13時半～15時40分

📍 アイーナ(盛岡駅西通一)

📍 電話:受け付け中※個別相談を希望する人は申し込み時にお申し出ください 📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📅 1月27日(日)13時半～15時40分

📍 アイーナ(盛岡駅西通一)

📍 電話:受け付け中※個別相談を希望する人は申し込み時にお申し出ください 📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

📍 1046583

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。

二)、15日は青山地区活動センター(青山三) 📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

📍 1025558

■市の推計人口(12月1日現在) 28万2922人(男:13万3622人、女:14万9300人) 【対前月比】198人減

【世帯数】13万2679世帯 📞企画調整課☎613-8397 📠1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

📍 1019915

## 市税の納期限のお知らせ

①市・県民税第4期②国民健康保険第7期

📅 納期限:1月31日(水)※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

📠 ①1042351②1003580

## 一緒に、盛岡の冬を乗り越えましょう!

📞 除排雪対策本部☎603-8004 📠 1001818

### 除排雪作業にご協力をお願いします

市は業者などに委託して、できる限り除排雪作業に取り組みますが、路地や戸口の除排雪までは行き届かない状況です。安全に効率よく作業するため、次のことにご協力ください。

#### 出入り口の除雪にご協力を

除雪車が通った後、道路脇には寄せられた雪が残ります。戸口の雪は各家庭で必要に応じて除雪するよう、ご理解とご協力をお願いします。

#### 宅地などの雪を道路に出さないで

宅地などの雪を道路に出すと道幅が狭くなったり、でこぼこになるため大変危険です。道路には絶対に出さないでください。



## 「モリオペイ祭商品券」

の利用期限は2月15日(木)まで!

📞 MORIO Payコールセンター☎0120-20-0042

※受付時間:9時～17時 📠 1046540

令和5年12月に開催した、地域循環型決済サービスMORIO Payの20%還元キャンペーン「2023年末モリオペイ祭」期間中にMORIO Payを利用した人に、決済額の20%に相当する電子商品券「モリオペイ祭商品券」がMORIO Payアプリ内に発行されます。利用期限を過ぎた場合、同商品券は無効となりますのでご注意ください。

なお、キャンペーン期間中にMORIO Payで決済をした人で、1月16日(木)までにアプリ内に同商品券が発行されていない場合は、MORIO Payコールセンターへお問い合わせください。

利用できるお店は、MORIO Payアプリまたは市ホームページをご覧ください

## 住民税非課税世帯に7万円を支給します

市価格高騰重点支援給付金 📞 同給付金コールセンター☎0120-208-400

※受付時間:平日9時～18時 📠 1046368

物価高騰などの影響を特に受けている令和5年度住民税均等割非課税世帯の負担軽減のため、1世帯あたり7万円を支給します。対象世帯には1月中旬から関係書類を送付します。手続き方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📞 申込期間:4月30日(水)まで

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

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/



## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122  
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。タオルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません  
📍 都南老人福祉センター(湯沢1)  
☎ 電話：1月18日(木)10時から

## 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等の指導を受けられます。タオルと飲み物持参。※身体接触のあるマッサージの施術はしません  
📍 表2のとおり※60歳以上  
☎ 電話：1月18日(木)10時から  
📍 ID 1003805

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
2/1(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操①	各15人	各500円※
2/8(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
2/15(木)		やさしいエアロビクス		
2/16(金)		ピラティス体操教室		
2/22(木)		リフレッシュ体操②		
2/25(日)		ツボでセルフケア		無料

※初めての人は無料

## もりおか健康21プランシリーズ

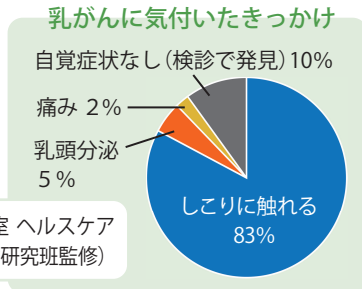
📍 健康増進課 ☎603-8306

## ブレスト・アウェアネスで乳がんを早期発見しましょう

乳がんは女性のがんで最も多く、女性の9人に1人がかかるといわれています。しかし、その多くが早期に見つけて適切な治療を受けることで治ります。乳がんの早期発見につながるブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)について知り、日頃から取り組んでみませんか。

### どうしてブレスト・アウェアネスが大切なのか?

乳がんの早期症状には「自分で気付く症状」が多くあります。ブレスト・アウェアネスを心掛けることで、こうした乳がんの兆候にいち早く気付くことができます。



出典：女性の健康推進室 ヘルスケアラボ(厚生労働省研究班監修)

### ブレスト・アウェアネスの4ステップ

#### 1 自分の乳房の状態を知ろう

- ① お風呂で体を洗う時や、寝る前に横になった時に、異変がないか触ってみましょう。
  - ② 着替えの時に、鏡を見て確認してみましょう。
- ※日頃から自身の乳房を知っておくことで、変化にすぐ気付くことができます



#### 2 乳房の変化に気を付けよう

- ① しこりや硬い感じ、腫れ
- ② 乳頭から赤や褐色の分泌液
- ③ 乳頭や乳輪のただれ
- ④ 痛み
- ⑤ 皮膚のへこみや引きつれ

#### 3 異変に気付いたらすぐ医師に相談しよう

#### 4 40歳になったら2年に1回「乳がん検診」を受けよう

無症状でも、乳がん検診で小さなしこりや石灰化が発見されることがあります。職場で乳がん検診を受ける機会のない人は、市の成人検診を受けることができます。  
成人検診の受診券の発行はこちら▶



### 医療用ウィッグ購入補助～がんと診断されても「私らしく」～

がん治療に伴い医療用ウィッグを必要とする人に対し、購入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。

※令和5年度中に購入したウィッグの補助金は、3月31日(日)までに申請が必要です



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
2/8(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	各20人
2/16(金)		太田老人福祉センター(中太田深持)	
2/19(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
2/20(火)		愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	20人
2/21(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人

## 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
		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。	
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～	内科・外科★
		土・日曜、祝日 8時半～	
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

📍 内科 📍 外科・整形外科  
📍 小児科 📍 歯科 📍 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
1/21(日)	内	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
		水沼内科循環器クリニック	中央通二丁目11-12明治中央通ビル1階	604-8002
	外	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
		中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	小	まつうら歯科クリニック	青山三丁目7-10-1階	681-3719
		下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
1/28(日)	薬	村源薬局	肴町6-2	623-1211
		下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
	内	栃内内科医院	神明町10-35	624-5277
		くどう医院	前九年三丁目16-15	647-3251
	外	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
	小	ABCデンタル	向中野五丁目21-23	613-5585
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
	薬	前九年薬局	前九年三丁目16-10	648-8101
		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
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888

### ■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

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

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
2/4(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
2/11(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
2/18(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
2/25(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066