



10月26日(土)・27日(日)に開催する同大会のボランティアを表1のとおり募集しています。おもてなしの心で、ランナーをお迎えしませんか？詳しくは、同大会ホームページをご覧ください。

📍 スポーツ推進課内、いわて盛岡シティマラソン実行委員会事務局 ☎626-3111 ファクス626-3131

✉ volunteer@iwate-morioka-city-marathon.jp

📞 1039450



▲大会ホームページ

応援しよう！ / 盛り上げよう！ ボランティア募集中！

🕒 募集期間：8月31日(土)まで

👤 中学生以上※中学生・高校生は保護者の許可が必要、団体の場合は代表者を決めること

📄 市役所本庁舎7階の同課や各支所などに備え付けの参加申込書に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)いわて盛岡シティマラソン実行委員会事務局へ送付。メール・ファクス・応募フォームでも受け付けます。

▶ 応募フォーム：右の二次元コードから申し込み



表1 ボランティアの内容など

活動日時	活動区分	内容	場所	定員
10/26(土) 8時～18時	マラソンフェスティバル	ジュニアチャレンジラン運営補助、参加者受付、会場案内など	きたぎんボールパーク(永井7)	100人
10/27(日) 6時～17時	スタート、フィニッシュ、マラソンフェスティバル	会場運営、スタート管理、フィニッシュサービス、手荷物預かりなど	コース沿道上	2000人
	給水所、関門など	給水・給食サービス、棄権した選手の誘導、選手・観客の安全確保など		

※申込者の希望と同大会の過去のボランティア経験などを参考に決定します。希望に沿えない場合がありますので、あらかじめご了承ください
※活動時間は内容などによって異なります

■ボランティア説明会

参加者は表2の日程のうち1回、説明会に参加してください。

表2 説明会の日程

活動日時	場所
10月11日(金)13時～・15時～・19時～	きたぎんボールパーク(永井7)
10月12日(土)10時～・13時～・15時～	
10月13日(日)10時～・13時～・15時～	

※詳細は9月中旬にメールで案内(団体は代表者宛て)します



7月31日(水)まで
ランナーも募集中！



道の駅もりおか渋民 愛称募集

令和7年春に開業する盛岡市初となる道の駅「もりおか渋民」。開業に向けて、道の駅の特徴や親しみを感じられる愛称を募集します。

📍 道の駅整備推進室 ☎683-3823 ファクス683-1130

道の駅
コンセプト

つどう、つながる、つむぎあう。

🕒 募集期間：7月5日(金)まで

👤 市民、盛岡市にゆかりや想いのある人

📄 市ホームページに掲載または該当施設に備え付けの応募用紙に愛称と必要事項を記入のうえ、応募箱に投函または☎028-4195(住所不要)市役所道の駅整備推進室へ郵送。応募フォーム・ファクスでも受け付けます。



道の駅もりおか渋民のパース図



#picmorioka No.3 皆さんの好きな盛岡を紹介！

Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる写真を紹介します。

photo_tree_matakaz さんの投稿写真



📍 撮影場所：盛岡城跡公園

盛岡城の内堀跡にある鶴ヶ池。7月になると池を取り囲むアジサイも景色に彩りを添えます。

投稿してくれた皆さんありがとうございます！

👉 すてきな投稿をお待ちしています！

【応募方法】

- ①盛岡市公式Instagramアカウントをフォロー
 - ②ハッシュタグ「#私の好きな盛岡」か「#picmorioka」を付けて写真・動画を投稿
- 📞 1046864

Instagramでも投稿写真・動画を紹介しています！



盛岡市公式Instagram
@morioka_city_official

<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 いわて盛岡シティマラソンボランティア募集、道の駅もりおか渋民愛称募集、#picmorioka
- 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

出産後の生活についてのアドバイス。

- 📅 6月19日(火)・7月17日(火)、10時～11時半
- 📍盛岡バスセンター内あそびの広場(中ノ橋通一)
- 👥各3人※初妊婦
- ☎電話：開催日の前日まで
- 📞1002663

子育てママのリフレッシュ講座

西部公民館 ☎643-2288

ピラティスでリフレッシュします。

- 📅 7月4日(木)10時～11時40分
- 📍同公民館(南青山町)
- 👥16人※主に子育て中の母親
- 👤7人
- ☎電話：6月18日(火)10時から
- 📞1017356

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。

- 📅 7月28日(日)、10時～12時と13時半～15時半
- 📍市保健所(神明町)
- 👥各18組※11月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
- 📄応募フォーム：7月5日(金)正午から
- 📞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。

- 📅 8月20日(火)10時～11時45分
- 📍市保健所(神明町)
- 👥20組※令和6年4月生まれの子と初めて子育てしている保護者
- 📄応募フォーム：7月9日(火)14時から
- 📞1002133

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。

- 📅 8月22日(木)・27日(火)、全2回、10時～11時半
- 📍西部公民館(南青山町)

👥20組※令和6年1月1日～4月1日生まれの子と保護者

📄100円

☎電話：7月1日(月)10時から

📞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。

- 📅 6月25日(火)・7月9日(火)、10時～11時
- 👥就学前の子と保護者、妊婦

赤ちゃんヨガ教室

飯岡地区公民館 ☎637-2270

赤ちゃんとのスキンシップをとりながら心と体をヨガでリフレッシュ。

- 📅 7月5日(金)・12日(金)、全2回、10時半～11時半
- 📍飯岡地区保健センター(下飯岡8)
- 👥8組※首の据わった3～10カ月の子と保護者
- 📄144円
- ☎電話：6月20日(木)9時から

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触れ合い遊びや体操などを楽しみます。

- 📅 7月11日(木)10時～11時半
- 📍タカヤアリーナ(本宮5)
- 👥0～3歳の子と保護者
- ▶びびよルーム

親子で遊ぶほか、離乳食など子育ての悩みを相談できます。

- 📅 6月28日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、7月2日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、10時～11時半
- 👥0歳の子と保護者

つくってあ・そ・ほ!

都南公民館 ☎637-6611

家で遊べるおもちゃを作り、親子で遊びます。

- 📅 7月17日(火)10時～11時半
- 📍同公民館(永井24)
- 👥10組※0歳の子と保護者
- ☎電話・窓口：6月26日(火)10時から
- 📞1042292

親子でGO! IGRたんけん隊

都南公民館 ☎637-6611

☎kouza-kyara@mfc.jp

券売機裏の見学やチケットの確認に使うスタンプの体験などで鉄道を親子で楽しめます。

- 📅 7月20日(出)9時半～12時半
- 📍IGR盛岡駅～滝沢駅※集合は盛岡駅
- 👥30人※就学前～小学校低学年の子と保護者
- 📄大人525円、子ども25円
- 📄往復はがき・メール：必要事項のほか、親子の氏名・年齢を記入し、〒020-0834永井24-10-1都南公民館へ送付。7月4日(木)必着※定員を超えた場合は抽選
- 📞1040416

親子でめぐる市場体感ツアー2024

中央卸売市場☎614-1000

売り場の見学や冷凍庫の寒さ体験などのツアーです。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 📅 7月25日(木)・27日(出)・29日(月)・30日(火)・8月1日(水)・3日(木)・5日(月)・6日(火)、5時40分～7時半(市場食堂での朝食を希望する場合は8時半まで)
- 📍同市場(羽場)
- 👥各30人※小学生と保護者
- 📄1人200円※朝食付きは900円
- 📄応募フォーム：6月24日(月)～7月5日(金)
- 📞1047982

親子でめぐる市場体感ツアー2024

中央卸売市場☎614-1000

売り場の見学や冷凍庫の寒さ体験などのツアーです。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 📅 7月25日(木)・27日(出)・29日(月)・30日(火)・8月1日(水)・3日(木)・5日(月)・6日(火)、5時40分～7時半(市場食堂での朝食を希望する場合は8時半まで)
- 📍同市場(羽場)
- 👥各30人※小学生と保護者
- 📄1人200円※朝食付きは900円
- 📄応募フォーム：6月24日(月)～7月5日(金)
- 📞1047982

パパと子のふれあい遊び

西部公民館 ☎643-2288

ふれあい遊びや歌、踊りなどで親子で楽しく遊びます。

- 📅 7月27日(出)10時～11時半
- 📍同公民館(南青山町)
- 👥15組※ひとり歩きができる就学前の子と父親
- ☎電話：7月3日(火)10時から
- 📞1047659

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。

- 📅 ①7月3日(火)・10日(火)②7月22日(月)・29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10組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者
- 📄各2000円
- 📄応募フォーム：①6月26日(火)②7月16日(火)、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

指で絵の具の感触や描き心地、色の混ざり合いを楽しみます。

- 📅 7月31日(火)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
- 📄応募フォーム：7月24日(火)まで

子ども向け わくわく体験

もりおか町家物語館 ☎654-2911

☎machiya@iwate-arts.jp

表千家不審菴地方教授の赤沢宗千氏と高橋宗翠氏による子ども向けの茶道教室。

- 📅 6月23日～10月27日、日曜、全9回、10時～12時
- 📍同館(鉈屋町)
- 👥16人※小学3年生～中学3年生
- 📄毎月2000円
- ☎電話・メール：受け付け中

星に願いを

上田公民館 ☎654-2333

七夕の絵本の展示や短冊・モビール作りコーナーを設けます。

- 📅 6月29日(出)～7月13日(出)、9時～17時
- 📍同館(上田四)
- 👥幼児～小学生
- 📞1047881

子ども科学館に行こう!

子ども科学館 ☎634-1171

次のとおりイベントを開催します。

■ワークショップ

「スーパーボールロケット」

- 📅 7月の土・日曜と祝日、14時半～16時
- 📄100円※展示室入場料が必要
- 📄随時受け付け

■サイエンスショー

「シャボン玉であそびまショー!」

- 📅 7月の土・日曜と祝日、11時～11時15分※6日(出)を除く
- 📄展示室入場料が必要

■ナイトミュージアム「星を見る会」

星座探すと天体観察。

- 📅 7月6日(出)20時～21時
- 👥30人
- ☎電話・窓口：6月18日(火)9時から

■特別展2024

キミにこの「しくみ」はわかるか? 科学トリックを使った体験型の展示。

- 📅 7月27日(出)～8月18日(日)10時～16時
- 📄100円

わくわく科学教室

中央公民館 ☎654-5366

実験などで科学の楽しさを体験します。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 📅 ①7月14日(日)10時～12時、13時15分～15時15分②8月6日(火)・7日(水)、いずれも13時15分～15時45分
- 📍同館(愛宕町)
- 📅 7月4日(木)まで
- 📞1040020

夏休み!子ども大作戦

渋民公民館 ☎683-2354

☎kouza-himekami@mfc.jp

昆虫を観察し、自然を体感します。

子ども茶道教室

もりおか町家物語館 ☎654-2911

☎machiya@iwate-arts.jp

表千家不審菴地方教授の赤沢宗千氏と高橋宗翠氏による子ども向けの茶道教室。

- 📅 6月23日～10月27日、日曜、全9回、10時～12時
- 📍同館(鉈屋町)
- 👥16人※小学3年生～中学3年生
- 📄毎月2000円
- ☎電話・メール：受け付け中

星に願いを

上田公民館 ☎654-2333

七夕の絵本の展示や短冊・モビール作りコーナーを設けます。

- 📅 6月29日(出)～7月13日(出)、9時～17時
- 📍同館(上田四)
- 👥幼児～小学生
- 📞1047881

子ども科学館に行こう!

子ども科学館 ☎634-1171

次のとおりイベントを開催します。

■ワークショップ

「スーパーボールロケット」

- 📅 7月の土・日曜と祝日、14時半～16時
- 📄100円※展示室入場料が必要
- 📄随時受け付け

■サイエンスショー

「シャボン玉であそびまショー!」

- 📅 7月の土・日曜と祝日、11時～11時15分※6日(出)を除く
- 📄展示室入場料が必要

■ナイトミュージアム「星を見る会」

星座探すと天体観察。

- 📅 7月6日(出)20時～21時
- 👥30人
- ☎電話・窓口：6月18日(火)9時から

■特別展2024

キミにこの「しくみ」はわかるか? 科学トリックを使った体験型の展示。

- 📅 7月27日(出)～8月18日(日)10時～16時
- 📄100円

わくわく科学教室

中央公民館 ☎654-5366

実験などで科学の楽しさを体験します。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 📅 ①7月14日(日)10時～12時、13時15分～15時15分②8月6日(火)・7日(水)、いずれも13時15分～15時45分
- 📍同館(愛宕町)
- 📅 7月4日(木)まで
- 📞1040020

夏休み!子ども大作戦

渋民公民館 ☎683-2354

☎kouza-himekami@mfc.jp

昆虫を観察し、自然を体感します。

本とのふれあい

市立図書館(高松一)

☎661-4343

■えほんのへや(♥)

絵本の読み聞かせ。

- 📅 6月20日(木)・7月4日(木)、15時半～16時

■かみしばいのへや(♥)

紙芝居と絵本の読み聞かせ。

- 📅 6月27日(木)・7月11日(木)、15時半～16時

■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。

- 📅 6月29日(出)・7月13日(出)、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上

■夏のちいさなおはなし会

①幼児向けの歌と読み聞かせ②小学生向けの読み聞かせ③大人の読書会

- 📅 7月6日(出)、①10時～10時20分

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※6月22日(出)を除く

■とことこおはなし会

わらべうたと絵本の読み聞かせ。

- 📅 7月5日(金)10時半～10時55分

■おはなしのじかん

絵本の読み聞かせと手遊びなど。

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「夜間急患診療所」を受診してください。(7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



- 📅 7月25日(木)9時～12時半

- 📍外山森林公園(数川字大の平)

※集合は同公民館

👥15人※小学生

📄30円

📄往復はがき・メール：必要事項を記入し、☎028-4132渋民字鶴塚55渋民公民館へ送付。7月4日(木)必着※定員を超えた場合は抽選

📞1035474

パイプオルガン子ども講座

市民文化ホール ☎621-5151

ホール内を探索し、パイプオルガンに関するクイズに挑戦します。申し込み方法など詳しくは、市ホー

図書室お仕事体験

西部公民館 ☎643-2288

本の貸し出しなどを体験します。

- 📅 7月30日(火)・31日(水)・8月1日(木)・2日(金)、10時～11時半
- 📍同公民館(南青山町)
- 👥各3人※小学3年生～6年生
- ☎電話：7月5日(金)10時から
- 📞1047674

市立図書館(高松一)

☎661-4343

■おはなしのじかん

絵本の読み聞かせ。

- 📅 6月20日(木)・7月4日(木)、15時半～16時

■かみしばいのへや(♥)

紙芝居と絵本の読み聞かせ。

- 📅 6月27日(木)・7月11日(木)、15時半～16時

■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。

- 📅 6月29日(出)・7月13日(出)、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上

■夏のちいさなおはなし会

①幼児向けの歌と読み聞かせ②小学生向けの読み聞かせ③大人の読書会

- 📅 7月6日(出)、①10時～10時20分

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※6月22日(出)を除く

■とことこおはなし会

わらべうたと絵本の読み聞かせ。

- 📅 7月5日(金)10時半～10時55分

イベント情報

盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげき祭河南演芸フェスティバル

各町内会や同館を利用する団体が歌や踊り、楽器演奏などを披露。

🕒 7月7日(日)12時から
📍 1040023

姫神ホール

☎028-4132 浜民字鶴塚55
☎683-3526

■ピアノ開放

同ホールのグランドピアノ2台を舞台上で演奏できます。

🕒 8月4日(日)・6日(火)・7日(水)、10時～20時

👤 鍵盤楽器の演奏経験者※18歳未満は保護者同伴

📌 1時間1000円※複数で利用の場合、2人目以降は1時間500円。連続利用は2時間まで

☎ 電話：6月28日(金)から※当日13時まで受け付け 📍 1037986

■姫神シネマ「大河への道」

🕒 8月25日(日)13時～15時

📌 前売り500円、当日700円

📍 6月21日(金)から同ホールの他、市民文化ホール(盛岡駅西通二)、盛岡劇場、キャラホール(永井24)、インターネットチケットサービスで販売 📍 1040682

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

🕒 6月20日～30日、火・木・金曜は18時半～20時半、土・日曜は12時～14時 👤 小学生～高校生

📌 4回コース3300円※追加したい場合1回880円

☎ 窓口・電話：随時受け付け

📍 1042997

■みんなで七夕飾り

願い事を短冊に書いて笹に飾ります。

🕒 6月24日(月)～7月31日(火)

📍 1048049

■夏季フィットネス教室

開催時間や内容、申し込み方法などは各教室によって異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 7月22日(月)～8月8日(木)

👤 18歳以上 📌 2211円

📍 1048046

●サブプール開設のお知らせ

次の期間で開設します。

🕒 7月1日(月)～9月1日(日)、10時～17時

みちのくココ・コーラポトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■放課後カーリングクラブ

🕒 6月26日～来年3月31日、毎月第1・3水曜、17時～18時

👤 4人※小学1～4年生のカーリング初心者 📌 月2000円

☎ 窓口・電話：随時受け付け

📍 1048056

■初心者スケート教室

🕒 7月6日(土)・7日(日)、11時15分～12時45分

👤 10人※小学生～60歳

📌 2600円

☎ 電話：6月24日(月)10時から

📍 1037381

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■ナイトピラティス教室

🕒 7月8日・22日・29日・8月5日・26日・9月2日、月曜、全6回、19時10分～20時10分

👤 10人※18歳以上 📌 4500円

☎ 電話：6月20日(木)10時から

📍 1042991

■お子様連れOK!

チアダンスエクササイズ教室

チアダンスの動きを取り入れた有酸素運動でスッキリと汗を流します。

🕒 7月9日(火)10時半～11時半

👤 10人※18歳以上の女性

📌 600円

☎ 電話：6月18日(火)10時から

📍 1048053

■ZUMBA教室

ラテン系のダンスフィットネス教室。

🕒 7月19日・26日・8月23日・30日・9月20日・27日、金曜、全6回、19時15分～20時15分

👤 15人 📌 4500円

☎ 電話：6月20日(木)10時から

弓道場

☎020-0807 加賀野四丁目18-27
☎654-6801

■弓道体験教室

🕒 7月15日(月)10時～15時

👤 15人※小学6年生以上 📌 500円

☎ 電話：6月21日(金)10時から

きたぎんボールパーク

☎020-0834 永井7-16-2
☎613-3080

■きたぎんボールパークまるっと見学ツアー

野球場の人工芝体験や施設見学。

🕒 6月26日(水)14時～15時

👤 30人 📌 中学生以上は500円

☎ 窓口・電話：受け付け中

📍 1048014

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8
☎654-2911

✉ machiya@iwate-arts.jp

■浜藤の酒蔵ブックマーケット

古本などの販売のほか、絵本の読み聞かせなどをします。

🕒 6月23日(日)10時半～16時

■七夕演芸会

落語家の古今亭駿菊さん、シンガーソングライターの高屋敷裕大さん、歌謡曲歌手の浜ユウスケさんが出演。

🕒 7月5日(金)19時～20時半

👤 40人

📌 前売り1000円、当日1200円

☎ 窓口・電話・メール：受け付け中

ゆびあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■七夕～星に願いを～

願い事を短冊に書いて笹に飾ります。

🕒 7月7日(日)まで 📍 1026794

都南老人福祉センター

☎020-0853 下飯岡8-100
☎638-1122

■スマホ教室

スマートフォンの基本操作を学びます。

🕒 7月25日(木)10時～12時

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

👤 15人※60歳以上

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！～わらびもちを作ろう！～

🕒 7月5日(金)・13日(土)、13時半～15時半

👤 各9人

📌 各1000円

☎ 電話：6月21日(金)10時から

■はじめての壁琴

🕒 7月29日(月)14時～15時半

👤 7人 📌 800円

☎ 電話：6月18日(火)10時から

■美姿勢ピラティス

～おなか集中ストレッチ～

🕒 7月31日(火)10時～11時半

👤 10人 📌 800円

☎ 電話：6月19日(水)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎637-0877

☎ 電話：6月18日(火)9時から

■大人のあかばやし探検隊「大沢のシャワークライミング」

赤林山正面を流れる大沢を登ります。

🕒 6月22日(土)10時～12時半

👤 20人※小学生以上。小中学生は保護者同伴 📌 500円

■森を愉しむワークショップ「オオバクロモジの精油を作ろう」

森の中を散策しオオバクロモジを採取して蒸留器で精油を抽出します。

🕒 6月22日(土)13時半～15時半

👤 15人※小学生以上。小中学生は保護者同伴

📌 500円※500円のペットボトル持参

■木工教室「森のティッシュBOX」

ティッシュを取める箱を作り、側面に動物の絵を加工します。

🕒 6月22日(土)・23日(日)・24日(月)、9時半～15時

👤 各5人※中学生以上 📌 1500円

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366

✉ chou.ph@city.morioka.iwate.jp

■わくわくおはなし会スペシャル

敷地内にある旧中村家住宅で絵

本の読み聞かせなどを聞きます。

🕒 7月6日(土)、11時～12時・13時～14時

📍 1030404

■すまの時間～大人のためのおはなし会～

朗読や語り、楽器の弾き語りなど。

🕒 7月13日(土)14時～14時40分

👤 中学生以上 📍 1041433

■おはなしの語り手講座

お話を語る方法の1つであるストーリーテリングを学びます。

🕒 7月20日(土)9時45分～12時、8月3日(土)・24日(土)、10時～12時、全3回 👤 20人

☎ メール：7月5日(金)まで※ストーリーテリング経験の有無を記入

📍 1048080

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■紙幣になった偉人たち

新・旧の紙幣の肖像となった偉人を紹介します。

🕒 6月22日(土)～7月13日(土)、9時～17時 📍 1000699

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■名作映画会

「種をまく旅人～華蓮のかがやき～」を上映。

🕒 7月6日(土)10時～12時

👤 30人

☎ 電話：6月19日(水)11時から

📍 1027050

■もの作り講座 つまみ細工の髪飾り

🕒 7月13日(土)13時半～16時

👤 12人 📌 800円

☎ 電話：6月19日(水)10時から

📍 1047655

■ワード基礎から応用編

基礎操作や体裁の整え方、便利な機能などを学びます。

🕒 7月17日(水)・18日(木)、全2回、10時～16時

👤 10人 📌 4298円

☎ 電話：6月20日(木)10時から

📍 1047657

■縄文講座

縄文時代の盛岡や土偶について学びます。

🕒 7月20日(土)・8月3日(土)、全2回、10時～12時 👤 80人

📌 500円

☎ 往復はがき：7月4日(木)必着

📍 1043027

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■初級スマートフォン講座

スマートフォンの基本操作を学びます。

🕒 7月11日(木)10時～12時

👤 12人

☎ 電話：6月18日(火)10時から

📍 1048083

市立図書館

☎020-0066 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会

ケイト・アルバス作『図書館がくれた宝物』(徳間書店)

🕒 7月24日(水)10時～12時

📍 1040089

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■開館13周年記念オリジナルグッズプレゼント・無料開放

オリジナル筆箋のプレゼント(先着100人)と2階展示室の無料開放。

🕒 7月1日(月)9時～19時

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

📍 1023452

■企画展「墨で語る書家」～山口剛介・新渡戸仙岳・太田孝太郎～

市内で活躍した3人の書家を紹介します。

🕒 6月22日(土)～9月1日(日)

▶学芸員による展示資料の解説

🕒 6月30日(日)・8月11日(日)、13時半～14時

▶企画展関連講座「太田孝太郎の中国金石資料収蔵とその藏品著録」

山東大文化遺産研究院の劉海宇教授による講演。

🕒 7月7日(日)13時半～15時

👤 40人

☎ 電話：6月22日(土)9時から

📍 1029007

▶学芸員講座「3人の書家」

🕒 8月24日(土)13時半～14時半

👤 40人

☎ 電話：6月22日(土)9時から

📍 1029006

■館長講座「心を伝えることばの道をゆく～言語学者金田一京助～」

アイヌ文化を世に知らしめた金田

一京助の生涯と功績を紹介。

🕒 7月13日(土)13時半～15時

👤 40人

☎ 電話：6月29日(土)9時から

📍 1025104

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■企画展「原敬と盛岡藩校・作人館」

原敬が盛岡藩校・作人館で学んだことや、同窓たちとの関係などを紹介。

🕒 6月22日(土)～9月8日(日)

📍 1028525

▶ギャラリートーク

企画展の見どころなどを解説。

🕒 7月14日(日)13時半～14時15分、8月25日(日)15時15分～16時、9月8日(日)13時半～14時15分

👤 各15人

☎ 電話：各回2週間前の10時から

📍 1032422

▶学芸員講座「原敬と作人館の同窓たち」

🕒 8月25日(日)13時半～15時

👤 15人

☎ 電話：8月11日(日)10時から

📍 1048044

##

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。

市立病院の特定健診・成人検診

市立病院医事課 ☎635-0101

㊦ ①6月25日(火)～10月31日(木)②6月25日～来年3月10日(月)※いずれも平日のみで、予約が必要です。詳しい日程はお問い合わせください

㊦ ①国保特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性健診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診②乳がん検診、子宮頸がん検診

☎ 電話：6月20日(木)から※平日13時～16時

高齢者の肺炎球菌ワクチン接種

指導予防課 ☎603-8307

対象者で希望する人は、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください。※市外での接種を希望する人は、お問い合わせください

㊦ ①65歳の人(4月2日以降に65歳になる人には、6月下旬から順次案内はがきを送付予定)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級の人※接種を受けたことがある人は対象外

¥ 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯は無料 ID 1006515

高齢者向け 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(下飯岡8)

☎ 電話：6月18日(火)9時から

表1 健康教室の内容など

期日	時間	教室名	定員	費用
7/11(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	各15人	各500円※
7/18(木)		やさしいエアロビクス		
7/26(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

実践！正しいラジオ体操

健康増進課 ☎603-8306

参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

㊦ 7月12日(金)10時15分～11時45分

㊦ 都南公民館(永井24) ㊦ 20人

☎ 電話・応募フォーム：6月19日(水)

10時から※先着順 ID 1022919

ゲートキーパー研修(入門編)

健康増進課 ☎603-8309

心に不調がある人への気付き方や接し方、自分自身のストレスへの対処法などについて学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

㊦ 7月16日(火)14時～15時半

㊦ 市総合福祉センター(若園町)

㊦ 50人

☎ 電話・応募フォーム：6月19日(水)

10時から※先着順 ID 1036471

カラダ改革♪ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎603-8306

忙しくても続けられる運動と、食

事のコツを学ぶ栄養講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

㊦ 7月24日(水)・31日(水)、全2回、10時15分～12時

㊦ 高松地区保健センター(上田字毛無森) ㊦ 15人※69歳以下

☎ 電話・応募フォーム：6月24日(月)

10時から※先着順 ID 1022906

依存症家族教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617

アルコールや薬物依存などの問題を抱える人の家族の学習会など。

㊦ 7月18日～12月12日、木曜、全6回

㊦ 県福祉総合相談センター(本町通三) ㊦ 10人

☎ 電話：7月11日(木)まで

ID 1030519

カラダのおはなし 公開講座

(株)バイタルネット ☎638-8891

子宮頸がんなどについての講演。詳しくは、お問い合わせください。

㊦ 6月30日(日)10時～12時半

㊦ アイーナ7階小田島組☆ほーる(盛岡駅西通一) ID 1037942

結核レントゲン集団検診

指導予防課 ☎603-8244

ID 1006625

結核レントゲン集団検診を表2のとおり実施します。6月中旬に送付する受診券に必要な事項を記入し、会場へお越しください。

表2 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
7/2(火)	御所湖広域公園手つなぎ広場駐車場	繫字館市	9:30～10:00
	猪去振興センター	猪去外久保	10:30～11:00
	大宮中学校	本宮字大宮	13:00～13:30
	本宮地区活動センター	本宮四	14:00～14:30
	盛岡市立総合プール	本宮五	15:00～15:30
7/3(水)	ユニバース中野店	中野一	9:30～10:00
	盛岡八幡宮駐車場	八幡町	10:30～11:30
	盛岡劇場	松尾町	13:00～13:30
7/4(木)	盛岡市保健所 ★	神明町	14:00～15:00
	マート桜台店	桜台二	9:30～10:00
	仁王地区活動センター	三ツ割字下更ノ沢	10:30～11:00
7/9(火)	上堂児童老人福祉センター	上堂三	11:30～12:00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店 ★	上堂一	13:30～14:00
	サンデー盛岡店	月が丘一	14:30～15:00
7/10(水)	マルイチ本宮店 ★	本宮三	9:30～10:30
	本宮小学校	本宮二	11:00～11:30
	D C M盛南店	向中野七	13:00～13:30
7/16(火)	仙北地区活動センター ★	仙北二	14:00～14:30
	岩手県青少年会館 ★	みたけ三	9:30～10:30
	いわて生協ベルフ青山 ★	青山四	11:00～12:00
7/17(水)	マイヤ青山店 ★	青山一	13:30～14:30
	マルイチ材木町店	材木町	10:00～10:30
	高松の池入口広場	高松一	11:00～11:30
7/23(火)	ジョイス盛岡緑が丘店 ★	緑が丘二	13:30～14:30
	業務スーパー館向店	館向町	15:00～15:30
	都南地区保健センター ★	津志田14	9:30～10:30
7/24(水)	ケーズデンキ盛岡南店	三本柳5	11:00～11:30
	津志田小学校 ★	津志田中央一	13:30～14:30
	薬王堂三ツ割店	三ツ割五	9:30～10:00
7/25(木)	ジョイス本町店 ★	本町通一	10:30～11:30
	浅岸公民館	浅岸二	13:00～13:30
	いわて生協ベルフ山岸 ★	山岸二	14:00～15:30
7/26(金)	松園小学校 ★	松園三	9:30～10:30
	松園地区公民館	東松園二	11:00～12:00
	厨川小学校	前九年一	13:30～14:00
7/30(火)	マックスパリュ盛岡駅前北通店 ★	盛岡駅前北通	14:30～15:00
	ジョイス長橋台	長橋町	9:30～10:30
	徳寿の森隣(市宮谷地頭アパート向かい)	厨川五	11:15～11:45
7/31(水)	青山地区活動センター	青山三	13:30～14:30
	西部公民館 ★	南青山町	15:00～15:30
	Aコープゆざわ店 ★	湯沢東一	9:30～10:00
7/7(日)	飯岡体育館	下飯岡8	10:30～11:00
	下鹿妻公民館	下鹿妻字下通	11:30～12:00
	いわて生協ベルフ仙北	仙北三	13:30～15:00
7/14(日)	緑が丘地区活動センター	黒石野二	9:30～10:00
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	10:30～11:30
	上田公民館	上田四	13:00～13:30
7/21(日)	けやき荘老人ホーム	上太田細工	9:30～10:30
	太田地区活動センター	中太田深持	11:00～12:00
	下太田児童・老人福祉センター	下太田榊	13:30～14:00
7/28(日)	マルイチ城西店	城西町	14:30～15:30

★印は2回実施する会場です。8月以降の日程は7月15日号に掲載します

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
7/7(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
7/14(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
7/21(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
7/28(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

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8305

ID 1039370



若い人にも増えています

歯周病に気を付けて！



歯周病は、歯垢(食べかすを餌にして繁殖した細菌)が歯と歯茎のすき間に入って炎症を起こす病気で、進行すると歯が抜けてしまうこともあります。若い人にも多くみられ、全国では25～34歳の約3人に1人が歯周病といわれています*。*令和4年歯科疾患実態調査(厚生労働省)より

こんな症状はありませんか？

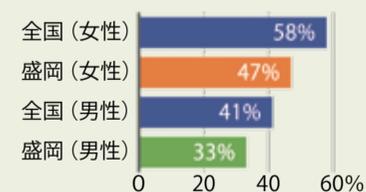
歯周病は「沈黙の病気」ともいわれ、自分では気付きにくいのが特徴。歯磨き時の出血、朝起きた時の口腔内のねばつき、口臭、歯肉の腫れなどの症状があれば注意しましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう！

歯周病予防には普段の歯磨きと定期的な専門ケアが大切です。歯科医院では、歯ブラシの届きにくいところまできれいにしてくれます。

若い世代の歯科健診受診率は低い傾向にあり、盛岡では全国平均より低くなっています。歯の健康のために、年に1回は健診を受けましょう。

1年以内の歯科健診受診率(20代)



参考：令和5年度もりおか健康21プラン市民アンケート、令和4年歯科疾患実態調査(厚生労働省)

市で実施している歯科健診※1

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※2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	無料
後期高齢者医療歯科健診	年度末時点で76歳の人	無料

※1 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

※2 加入している健康保険組合で健診料を補助している場合があります

重要

令和6年度 盛岡市

検診だより

検診の実施期間

6月25日(火)～10月31日(木)

(乳がん・子宮頸がん検診・成人歯科健診は
来年3月10日(月)まで)

【担当】企画総務課 ☎603-8301
健康保険課 ☎626-7527

【広報ID】1006534

早期発見・早期治療で病気から大切な命を守るために、1年に1回は検診を受けましょう。
自覚症状がある人は、検診ではなく、速やかに医療機関で診察を受けてください。検診に必要な受診券は、**6月24日(月)まで**に対象者に郵送します。6月25日(火)になっても受診券が届かないときや紛失したときは、各検診の担当課までお問い合わせください。

大切に保管してください。

この受診券は、令和6年5月31日時点の住所情報に基づきお送りしています。

料金後納郵便

郵便区内特別

受診券見本(表)

【整理番号】

市内範囲による住所・姓の記載はそのままご利用いただけます。

令和6年度 盛岡市健診・成人検診等受診券

各検診名称	実施期間
成人検診(がん検診)	令和6年6月25日(火)～
国保特定健康診査	令和6年10月31日(木)
後期高齢者健康診査	
子宮頸がん検診	令和6年6月25日(火)～
乳がん検診	令和7年3月10日(月)
成人歯科健康診査	

お問い合わせ先

①成人検診(がん検診) 603-8301 (市保健所企画総務課)
②国保特定健康診査 626-7527 (健康保険課業務係)
③後期高齢者健康診査 613-8439 (健康保険課高齢者医療係)
・結核レントゲン検診 603-8244 (市保健所指導予防課)
・玉山結核集団検診 683-3869 (玉山総合事務所健康福祉課)

市ホームページ及び6月15日号広報もろあしり込みの「検診だより」に、検査の詳細な内容や費用、実施医療機関を掲載しています。

「受けよう検診、守ろう健康」

企画総務課 ☎020-0884 盛岡市神野町3番29号
健康保険課 ☎020-6530 盛岡市内丸12番2号

がん検診等の大切なお知らせです。
印刷の不良等にごくらくりとお詫言わせてください。

受診時
要持参

令和6年度
盛岡市

●成人検診
●国保特定健康診査
●後期高齢者健康診査

受診券

○氏名
○住所
○生年月日
○年度末年齢
①成人検診(がん検診)
●整理番号
●受診料

受診表
見本(中)

3月31日での年齢です

乳がん検診 ×線・内視鏡*	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん 検診
40歳以上	40歳以上	40歳以上	55歳以上の男性 過去に肺がん検診が 受けた人は対象外
月 日	月 日	月 日	月 日
子宮頸がん検診	乳がん検診	女性健康診査	肝炎ウイルス 検診
20歳以上の女性	40歳以上の女性 2年に1回	18～39歳の女性	40歳以上の女性 過去に受けたことのある人は対象外
月 日	月 日	月 日	月 日
健康診査	結核レントゲン 集団検診	骨粗鬆症 予防検診	成人歯科 健康診査
生活保護受給者等 40歳以上	65歳以上	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	社保本人を除く 40歳以上 一律500円
月 日	月 日	月 日	月 日
もの忘れ検診	65歳以上		
月 日	月 日		

*1. がん検診は、検診実施期間中に実施される。*2. がん検診は、検診実施期間中に実施される。

2. 国保特定健康診査 ●受診料 無料

●整理番号 ●有効期限

盛岡市国保被保険者 医療機関連携欄 詳細項目(設定検査)

40歳～74歳

受診日 月 日

3. 後期高齢者健康診査 ●受診料 無料

●整理番号 ●有効期限

75歳以上、その他後期高齢者医療制度被保険者

受診日 月 日

- ◆医療機関での検診時はマスクを着用しましょう
- ◆発熱や咳など、体調不良の時は検診を見合わせましょう

成人検診 (3ページへ)

【内容】各種がん検診など(※印で消されていない検診を選択して受けることができます)

【自己負担額】3ページ参照

【対象】

1. 市の国民健康保険または、後期高齢者医療制度に加入している人
2. 生活保護の受給者
3. 勤務先または加入している健康保険者★1でがん検診(人間ドックや扶養者検診、家族検診も含む)を受けない人

★1 健康保険者：全国健康保険協会(協会けんぽ) 各健康保険組合、共済組合、船員保険、国保組合など

【問】企画総務課 ☎603-8301

玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

もの忘れ検診：長寿社会課 ☎613-8144

結核レントゲン集団検診：指導予防課 ☎603-8244



▲健康保険証例 保険者を確認
(協会けんぽホームページより)

国保の特定健康診査 (2ページへ)

【内容】メタボリックシンドロームの早期発見

【対象】40～74歳の市の国民健康保険加入者(※印で消されていない人が対象)

【自己負担額】無料

【問】健康保険課 ☎626-7527

風しん抗体検査のクーポンを持っている人は、特定健診と同時に受けることができます。

【問】指導予防課 ☎603-8244

後期高齢者健康診査

【内容】フレイル★2予防のための健診(※印で消されていない人が対象)。検査項目は腹囲、眼底検査を除く国保の特定健康診査と同じです

【対象】75歳以上の人と、65歳以上で後期高齢者医療制度の加入者

【自己負担額】無料

【問】健康保険課 ☎613-8439

★2 年齢を重ねたことにより、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態

10月は医療機関が混み合いますので、早めに受けましょう



無料クーポンについて

成人検診の受診のきっかけとなるように、下記の人に無料クーポンをお送りしています。4月21日以降に転入した該当年齢の人は、企画総務課 ☎603-8301へご連絡ください。

勤務先または加入している健康保険で下記の検診が受けられる人は、そちらで受けるようにしてください

■肝炎ウイルス検診

有効期間：6月25日(火)～10月31日(木)

41歳	昭和58年4月2日～ 59年4月1日生まれ
46歳	昭和53年4月2日～ 54年4月1日生まれ
51歳	昭和48年4月2日～ 49年4月1日生まれ
56歳	昭和43年4月2日～ 44年4月1日生まれ
61歳	昭和38年4月2日～ 39年4月1日生まれ

※令和7年3月31日時点の年齢

■乳がん検診

有効期間：6月25日(火)～来年3月10日(月)

41歳	昭和58年4月2日～ 59年4月1日生まれ
-----	--------------------------

■子宮頸がん検診

有効期間：6月25日(火)～来年3月10日(月)

21歳	平成15年4月2日～ 16年4月1日生まれ
-----	--------------------------

各検診の受診方法

①「受診券」を用意する



②予約する
検診だより4ページの指定医療機関一覧から医療機関を選んで予約



③受診する【持ち物】

- ・受診券
- ・成人検診の自己負担額(該当する人)
- ・マイナンバーカード(マイナ保険証)または、健康保険証
- ・検診手帳(お持ちの人)
- ・お薬手帳(お持ちの人)

④結果の説明を受ける

受診した医療機関から結果の説明を受ける



【精密検査が必要な人】

がん以外でも精密検査が必要となる場合があります。異常があった人は、速やかに精密検査(有料)を受けましょう。



注意

- ★同年度内に人間ドックを受診した人は、検診の対象外です
- ★検診手帳は、受診した医療機関にあります。市ホームページからもダウンロードできます



国保の特定健康診査・特定保健指導

【問】健康保険課 ☎626-7527



メタボリックシンドローム（メタボ）とは、「内臓脂肪型肥満」に加えて高血圧や脂質異常、高血糖などの症状が複数重なった状態をいいます。この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。

令和4年度の市の国保加入者の特定健康診査受診結果によると、男性の56.2%、女性の20.4%がメタボやその予備群。

メタボはとても身近な問題です。

皆さんも特定健康診査を受けて、メタボを早期に発見・改善しましょう。

※加入する健康保険が変わった場合、それまで加入していた健康保険者から発行された特定健康診査受診券は使用できません

※国保以外の健康保険に加入している人の特定健康診査については、各健康保険者にお問い合わせください

※6月～9月に健診を受けていない人は、文書や携帯電話へのショートメールで受診案内が届く場合があります

市の国保の特定健康診査は、指定医療機関で受ける個別健診です。

なお、玉山地域では、個別健診のほか、指定された日時・会場で行われる集団健診を受診することができます。

①受診券が届く

■対象

市の国保加入者（40～74歳）

※次の人は対象外です

- ・妊産婦
- ・病院または診療所に6カ月以上継続して入院している人
- ・養護老人ホームなどの施設に入所・入居している人

特定
健康診査へ
Go!

②健診の予約・申し込み

■個別健診

【期間】6月25日(火)～10月31日(木)

※医療機関での健診を個人で受診します。予約が必要な場合があるので、受診する医療機関に確認してください。実施医療機関は4ページをご覧ください

※8月以降は混み合うため、なるべくその前に受診しましょう。事前予約もご活用ください

■集団健診（玉山地域の人のみ）

【期間】8月19日(月)・21日(水)、9月18日(水)、10月6日(日)・18日(金)・19日(土)

【申し込み】玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

③健診を受診する

■検査項目

問診：服薬歴・喫煙習慣など

計測：身長、体重、BMI*、腹囲、血圧

*BMI＝体重(キロ)÷身長(センチ)の2乗

血液検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能、血糖、貧血、クレアチニン（eGFR値による腎機能評価含む）、尿酸など

尿検査：尿糖・尿タンパク

心電図・眼底検査：医師が必要と認めた場合のみ

健診は無料で受けられます！



④健診結果を知る

■健診で分かる主な疾患

内臓脂肪型肥満や高血圧、糖尿病、貧血、心疾患、肝疾患、腎疾患、痛風など

⑤特定保健指導の必要な人に、特定保健指導「ニコニコチャレンジ」の利用券が届く

特定健康診査を受けるとこんないいことが！

- ・メタボの早期発見
- ・健康状態を正確に把握
- ・生活習慣改善のきっかけに
- ・健康維持が医療費の抑制に

特定保健指導

体重 -2キロ

腹囲 -2センチ

【問】健康増進課 ☎603-8306

ニコニコチャレンジ



ひまわりクラス

【対象】

生活習慣病発症のリスクが高い人



よつばクラス

【対象】

生活習慣病発症のリスクが中程度の人

参加申し込み

教室や個別面接で、保健師・管理栄養士と一緒に、自分に合った生活習慣の改善プランを立てます

プランに沿って生活習慣の改善に取り組めます。保健師・管理栄養士から月1回程度の手紙や電話による支援があります

プランに沿って自主的に生活習慣の改善に取り組めます

3カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認します

過去にチャレンジを利用し終了した人の約半数が、3カ月後に体重 -2キロ ・腹囲 -2センチ を達成しています。ご自身の健康のために、ぜひご利用ください。

ひまわりクラス及びよつばクラス利用終了者のうち、体重・腹囲の値が改善した人の平均値

	腹囲	体重
令和2年度	-4.0センチ	-2.5キロ
令和3年度	-3.8センチ	-2.3キロ
令和4年度	-3.8センチ	-2.5キロ

ニコニコチャレンジ参加者の声 /

- ・野菜を多く取るようになりました
- ・小まめに動くようになりました
- ・毎日の積み重ねが大切だと気がきました
- ・3カ月間でプランの行動が定着し、体調が良くなりました
- ・これからも無理なく続けたい



※特定保健指導の対象者となる選定基準とメタボリックシンドロームの判定基準は異なります

成人検診(各種がん検診など)

【問】企画総務課 ☎603-8301、玉山総合事務所健康福祉課 ☎683-3869

成人検診については、市ホームページと市LINE公式アカウントでも確認できます



成人検診の種類や内容など(対象者の年齢は、令和7年3月31日時点) ※受診券が必要です

検診の種類	検診の内容 (全ての検診で問診を行います)	自己負担額 (検診費用)	対象者	
			男性	女性
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	1000円 (4400円)	40歳～	
	胸部レントゲン撮影・かく痰検査(50歳以上で一定の喫煙歴があり、医師が必要と認めた人が対象)	1700円 (7340円)		
大腸がん検診	便潜血反応検査	1100円 (4683円)	40歳～	
胃がん検診 ※個別検診はX線か内視鏡検査を選択してください	指定医療機関で個別検診	3600円 (1万4720円)	40歳～	
	指定医療機関で個別検診	2800円 (1万1980円)		
	巡回検診車で集団検診(日程は下表のとおり)	1400円 (5830円)		
胃内視鏡(内視鏡検査前に必要な感染症検査やピロリ菌検査など実施した場合は別途自己負担あり)	バリウムでの胃X線検査			
肝炎ウイルス検診	血液検査(C型肝炎ウイルス・B型肝炎ウイルス) (肝炎ウイルス検診を受診したことがない人が対象)	1000円 (4042円)	40歳～	
健康診査	▶計測(身長・体重・腹囲測定・血圧) ▶尿検査(タンパク・糖) ▶心電図検査 ▶血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・クレアチニン(eGFR値による腎機能評価含む)・尿酸など)	無料	40歳～(生活保護受給者、中国残留邦人支援給付受給者)	
訪問診査	健康診査と同じ内容(受診者宅へ訪問)	無料	40歳以上の在宅で寝たきりの人	
介護家族訪問診査	健康診査と同じ内容(受診者宅へ訪問)	無料	上記の家族で介護のため医療機関での検診が難しい人	
女性健康診査	▶計測(身長・体重・血圧) ▶尿検査(タンパク・糖) ▶血液検査(貧血・LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪)	1500円 (6460円)	-	18～39歳
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診・内診	1800円 (7440円)	-	20歳～
乳がん検診 (受診は2年に1回)	視触診・乳房X線検査(マンモグラフィ検査) (豊胸手術を受けた人や妊娠または授乳中の人、ペースメーカー装着の人は対象外)	1900円 (8080円～8400円)	-	40歳～
骨粗しょう症予防検診	超音波法による、かかとの骨強度測定	900円 (3700円)	-	下柙内を参照
成人歯科健康診査※1※2	歯周疾患などの健診・歯科保健指導 (70歳以上の人には、口腔機能検査あり)	一律500円	40歳～(社会保険本人は除く)	
前立腺がん検診	血液検査(PSA腫瘍マーカー)	1000円 (3416円)	55歳～	-
もの忘れ検診★	認知機能やうつ症状の問診	無料	65歳～	
結核レントゲン検診 (巡回検診車で実施)	集団検診:胸部レントゲン直接撮影(実施時期7月～10月) ※日程については、広報もりおか6月15日号8ページに掲載	無料	65歳以上の希望者	

- ◆検査費用の自己負担額は指定医療機関で支払ってください
※精密検査が必要になった場合は保険診療で有料です
- ◆すでに経過観察中・治療中の疾病がある人は、検診の対象外となる場合があります

成人検診を無料で受けられる人

- ◆65歳以上で後期高齢者医療被保険者証を持っている人(保険証の提示が必要です)
- ◆生活保護の受給者
- ◆中国残留邦人支援給付の受給者
- ◆市民税非課税世帯(世帯全員が非課税) ※課税状況が変わったときは、検診を受ける1週間前までにお問い合わせください
- ◆令和7年3月31日現在で70歳以上の人

- ※1 昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの人は、個別に郵送される後期高齢者医療歯科健診を受診してください
- ※2 岩手医大内丸メディカルセンター歯科医療センターと県立中央病院などを除き、市内の歯科医療機関で年度内に1回受診できます

★もの忘れ検診って?

認知症の早期発見・早期治療を目的とした検診です。認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。年に一度は受診しましょう。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

【問】指導予防課 ☎603-8244

表 胃がん集団検診(バリウムでのX線のみ)の日程

〈盛岡・都南地域〉

実施日	会場(所在地)
8/2(金)	羽場小学校(羽場17)
8/4(日)★	盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
8/9(金)	サンライフ盛岡(仙北二)
8/9(金)・10/9(水)	西部公民館(南青山町)
9/3(火)・10/12(土)★	青山地区活動センター(青山三)
9/4(水)・10/4(金)	上田公民館(上田四)
9/5(木)	加賀野児童センター(加賀野四)
9/6(金)	上堂老人福祉センター(上堂三)
9/7(土)★	高松地区保健センター(上田字毛無森)
9/10(火)・10/5(土)★	都南地区保健センター(津志田14)
9/11(水)	中野地区活動センター(東安庭字小森)
9/11(水)・10/11(金)	北松園児童センター(北松園四)
9/12(木)	河南公民館(松尾町)
9/12(木)・10/10(水)	松園地区公民館(東松園二)
9/13(金)	緑が丘地区活動センター(黒石野二) 見前南地区公民館(西見前13)

実施日	会場(所在地)
10/2(水)	乙部体育館(乙部6)
10/3(木)	みたけ老人福祉センター(みたけ三)
10/9(水)	太田地区活動センター(中太田深持)

〈岩手医大設置会場〉

実施日	会場(所在地)
8/20(火)～23(金)・9/25(水)～27(金)・10/22(火)～25(金)・10/28(月)～30(水)	岩手医大内丸メディカルセンター内地下1階設置会場(内丸)

〈玉山地域〉

実施日	会場(所在地)
7/25(木)	農民研修センター(下田字仲平)
7/26(金)・27(土)	好摩体育館(好摩字野中)
7/30(火)	巻堀地区コミュニティセンター(巻堀字巻堀)
7/31(水)	玉山地区公民館(日戸字鷹高)
8/25(日)・26(月)	玉山総合福祉センター(渋民字泉田)

胃がん検診の受付時間

〈盛岡・都南地域〉

月曜～金曜: 6時半～9時

★土・日曜: 6時半～7時半
8時～9時

〈岩手医大設置会場〉

7時半～10時

〈玉山地域〉

6時半～8時半

胃がん検診の申し込み方法

7月1日(月)必着で、成人検診受診券に添付の申し込み用はがきを返送してください。7月2日(火)以降は、企画総務課 ☎603-8301で受け付けます。

骨粗しょう症予防検診が医療機関で受けられます!

本年度からは、より受診しやすくするために、ご自身で医療機関を予約して受診する個別検診に変わります。それに伴い、受診できる対象の性別と年齢が変更となりますので、ご注意ください。(集団検診は実施しません。)

【対象】年度末に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の**女性**
※すでに骨粗しょう症と診断された人、現在治療中の人を除きます

【期間】6月25日(火)～10月31日(休)

【受診料】900円

【申し込み】検診日より4ページの指

定医療機関一覧から医療機関を選んで予約してください。検診当日は受診券が必要です。

【問】企画総務課 ☎603-8301

受診券の発行はこちら



若いうちから こつこつ骨活

「骨粗しょう症」と聞くと、高齢者のなる病気だと思いませんか? 食事の偏りや運動不足、睡眠不足によっても、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、若くても骨折しやすくなる場合があります。

まずは、ご自身の骨の状態を知るために、40歳を過ぎたら、節目の年齢で骨粗しょう症検診を受けましょう。

厚生労働省ホームページ
「骨活のすすめ」



検診の指定医療機関一覧

<注意>検診によっては予約制もあります。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、実施する検診が変更になることもありますので、事前に医療機関に確認してください。 ※6月14日時点

特：特定健康診査・後期高齢者健康診査 (特)：特定健康診査で必要な人のみ眼底検査も実施 健：健康診査 女：女性健康診査 乳：乳がん検診 子：子宮頸がん検診 前：前立腺がん検診 胃がん検診 (内：内視鏡のみ実施、X：X線のみ実施、胃：両方実施。選択制) 大：大腸がん検診 肺：肺がん検診 肝：肝炎ウイルス検診 も：もの忘れ検診 骨：骨粗しょう症予防検診

所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診
中央通一	山田クリニック	654-3788	特健女 前 肝も
中央通二	水沼内科循環器クリニック	604-8002	特健女 前 肺肝も
中央通三	ちばクリニック	605-8300	特健女 前 肺肝も
中央通三	メディケアプラザ中央通りクリニック	654-3781	特健女 前 肺肝も
本町通一	内丸病院	654-5331	特健女 前 肝
本町通一	たぐち脳神経外科クリニック	621-1234	特健女 前 肝も骨
本町通一	大手先内科循環器クリニック	651-2150	特健女 前 肺肝も
本町通三	真山池田医院	623-7151	特健女 前 X 肺肝も
名須川町	赤坂病院	624-1225	特健女 前内大 肺肝も
名須川町	鈴木肛門外科・守口内科	656-7151	特健女 前 肺肝も骨
大通一	大通りクリニック	656-8037	特健女 前内 肺肝
大通二	おどおり鎌田内科クリニック	606-5161	特健女 前 肺肝も
大通三	佐藤内科クリニック	626-1115	特健女 前 肺肝も
大通三	開運橋消化器内科クリニック	613-3336	特健女 前内大 肺肝
大通三	いするぎ医院	654-1411	特健女 前
大沢川原一	細井外科医院	624-2715	特健女 前内大 肺肝も
大沢川原一	坂東内科クリニック	621-7227	特健女 前 肺肝も
菜園一	菜園循環器内科医院	626-3211	特健女 前 肺肝も
菜園一	とみさわ甲状腺・乳腺と日帰り手術のクリニック盛岡	681-3652	乳 前 肝 骨
菜園一	公園通りクリニック	625-3008	特健女 前 肺肝も
菜園二	あべ菜園内科クリニック	623-7000	特健女 前胃大 肺肝も
材木町	旭橋クリニック菊池循環器内科	653-8511	特健女 前 肺肝
長田町	逢坂医院	622-6016	特健女 前 肺肝も
梨木町	おおひら内科・循環器科クリニック	606-3765	特健女 前 肺肝も
梨木町	夕顔瀨内科産婦人科医院	622-6519	女 子 も 骨
夕顔瀨町	内科・訪問診療 夕顔瀨橋クリニック	090-7071-1739	も
盛岡駅前北通	さいとうレディスクリニック	621-3555	女 子
盛岡駅前通	乳腺外科いしだ外科胃腸科クリニック	625-8777	特健女乳 肝も
盛岡駅前通	盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	626-4141	特健女 前 肝も
中ノ橋通一	工藤内科ハートクリニック	653-6811	特健女 前 肺肝も
中ノ橋通一	いしい内科・糖尿病クリニック	601-2277	特健女 前内大 肺肝も
中ノ橋通二	もりおか胃腸科内科クリニック	606-6611	特健女 前胃大 肺肝も
愛宕町	二宮内科クリニック	621-8181	特健女 前 肺肝
愛宕町	黒川産婦人科医院	651-5066	女 子
愛宕町	藤島内科医院	622-4453	特健女 前 X 肺肝も
山岸一	もりた整形外科	652-5858	特健女
山岸三	原田内科脳神経機能クリニック	662-7533	特健女 前 肺肝も
浅岸一	かなやま内科医院	621-8680	特健女 前 肺肝
下米内二	中津川病院	662-3252	特健女 前 肺肝も
上田一	おいかわ内科クリニック	622-7400	特健女 前胃大 肺肝も
上田一	西島産婦人科医院	624-5855	特 女 子
上田一	澤田内科医院	654-1007	特健女 前 肺肝も
上田一	ちえ内科・外科クリニック	601-6615	特健女乳 前 肺肝も
上田二	本間内科医院	622-5970	特健女 前 肺肝も
上田四	葛クリニック	651-5433	特健女 子前 肝も
高松二	おはようクリニック	662-0840	特健女 前 肝も骨
高松二	大日向医院	662-5530	特健女 前 肺肝
高松三	森谷医院	663-1247	特健女 前内大 肺肝も
高松三	わたなべ内科・脳神経内科クリニック	605-1117	特健女 前 肺肝も骨
館向町	高松病院	624-2250	特 女 前 大 肺肝も骨
黒石野二	鈴木内科神経内科	661-2505	特健女 前 肺肝も
緑が丘三	久喜内科・脳神経内科医院	662-7177	特健女 前 肺肝も
緑が丘四	えいづか内科胃腸科クリニック	663-7788	特健女 前胃大 肺肝も骨
東緑が丘	石井内科消化器科医院	662-1615	特健女 前内大 肺肝も骨
松園二	白井循環器呼吸器内科	662-9845	特健女 前 肺肝も
北松園二	内科クリニックすずき	662-2888	特健女 前胃大 肺肝も
西松園三	西松園内科クリニック	662-1622	特健女 前胃大 肺肝も
西松園三	松園第二病院	662-0100	特健女 前 X 大 肺肝も
盛岡駅西通二	マリオス小林内科クリニック	621-5222	特健女 前 肺肝
西青山一	大屋内科胃腸科クリニック	647-3255	特健女 前 X 大 肺肝も
西青山二	平野医院	648-1395	特健女 前 肺肝も
月が丘一	かねこ内科クリニック	647-3333	特健女 前 肺肝も
月が丘一	三愛病院	641-6633	特健女 前 肺肝
月が丘二	中島内科クリニック	646-1903	特健女 前 肺肝も
月が丘三	白沢整形外科医院	645-3666	特健女
みたけ二	松尾医院	681-2916	特健女 大 肺
みたけ二	みんなのクリニック	656-0165	健 女 前 肝も
みたけ三	児島内科医院	641-3310	特健女 前 肺肝も
みたけ四	みたけ消化器内科クリニック	641-8511	特健女 前内大 肺肝
みたけ四	盛岡さくらクリニック	645-3939	特健女 前 X 肺肝も骨
大館町	久保田医院	646-9090	特健女 前内 肺肝も骨
境田町	池田外科・消化器内科医院	648-3200	特健女 前内大 肺肝も
城西町	江村胃腸科内科医院	623-4035	特健女 前胃大 肺肝も
新田町	前川内科クリニック	624-3313	特健女 前 肺肝も
天昌寺町	三船内科	646-2310	特健女 前 肺肝も
上厨川字杉原	みやもと内科クリニック	601-3810	特健女 前内大 肺肝も
上厨川字横長根	こたに内科・甲状腺クリニック	681-8818	特健女 前 肝も
長橋町	あべ内科・消化器科クリニック	605-5311	特健女 前胃大 肺肝も骨
長橋町	長橋皮ふ科クリニック	613-2121	特健女 前 肝も
上堂一	かなざわ内科クリニック	647-3057	特健女 前 肺肝も
前九年三	くどう医院	647-3251	特健女 前 肺肝も
繋字尾入野	盛岡つなぎ温泉病院	689-2101	特健女 前胃大 肺肝も

所在地	医療機関名	電話番号	実施する検診
天神町	さかもと整形外科	623-8555	特健女 前 肝も
天神町	加賀野消化器内科・内科クリニック	604-1123	特健女 前内大 肺肝も
東八幡町	鈴木内科医院	623-3038	特健女 前 肺肝も
若園町	産科婦人科 吉田医院	622-9433	女 子 肝も
若園町	中村内科医院	622-7103	特健女 前胃大 肺肝も
志家町	川村内科医院	651-6677	特健女 前 肺肝
神明町	栢内内科医院	624-5277	特健女 前胃大 肺肝も
神明町	くろだ脳神経・頭痛クリニック	653-3522	特健女 前 肝も骨
肴町	あべ神経内科クリニック	606-3711	特健女 前 肝も
清水町	岡田消化器科内科医院	622-4266	特健女 前内大 肺肝も
清水町	菊池整形外科・形成外科クリニック	606-5100	骨
下ノ橋町	今井産婦人科内科クリニック	623-4881	女 子
下ノ橋町	船山内科クリニック	606-0812	特健女 前 肺肝も
下ノ橋町	遠山病院	651-2111	特健女 前胃大 肺肝も
茶畑二	大澤クリニック	652-0038	特健女 前 肺肝も
中野一	ささき医院	653-0230	特健女 前 肝も
東安庭一	ちだ内科・外科クリニック	604-3755	特健女 前 肺肝も
※乙部13	金子胃腸科内科	696-2012	特健女 前内大 肺肝も
手代森9	未来の風せいわ病院	696-2055	も
仙北三	小豆嶋胃腸科内科クリニック	636-1503	特健女 前内大 肺肝も
東仙北二	たかしクリニック	681-6731	特健女 前 肺肝も骨
西仙北一	岩手県対がん協会いわて健康管理センター	618-0151	特健女乳子前内 肝 骨
向中野一	さとう胃腸科内科	635-0789	特健女 前内大 肺肝も骨
向中野二	たにむらクリニック	601-2990	特健女 前 肝
向中野二	ゆい内科呼吸器科クリニック	631-1159	特健女 前 肺肝
向中野三	本宮クリニック	631-2381	特健女 前 肝も
向中野五	まさと脳神経内科クリニック	601-5800	特健女 前 肝も
向中野字道明	村井産婦人科小児歯科医院	636-2211	女 子 骨
本宮一	荻野病院	636-0317	特健女 前 肺肝も
本宮一	しんたろうクリニック	631-3110	特健女 前 大 肺肝も
本宮二	鎌田内科クリニック	636-1725	特健女 前胃大 肺肝も
本宮五	盛岡市立病院	635-0101	特健女乳子前胃大 肺肝も
本宮六	プレスト齊藤外科クリニック	631-3770	特健女乳 前 肺肝も
本宮字小坂小瀬	かつら内科クリニック	658-1223	特健女 前胃 肺肝も
本宮字小坂小瀬	なおや脳神経・頭痛クリニック	656-3708	特健女 前 肝も
上鹿妻田貝	みうら産婦人科医院	658-1139	子
中太田泉田	孝仁病院	656-2888	特健女乳子前 肝
中太田新田	なかつか消化器内科クリニック	613-2727	特健女 前内大 肺肝も
上太田弘法清水	池田内科	659-0310	特健女 前胃大 肺肝も
三本柳6	盛岡赤十字病院	637-3111	乳
区三本柳12	見前ファミリークリニック	632-6300	特健女 前 肺肝
三本柳23	三本柳かんのクリニック	638-7070	特健女 前胃 肺肝も
三本柳23	畑山レディスクリニック	613-7004	女 子
津志田13	盛岡南病院	638-2020	特健女
津志田16	ながの脳神経クリニック	639-0123	特健女 前 肝も
津志田26	川久保病院	635-1489	特健女 前胃大 肺肝も
津志田西二	大浦内科・歯科クリニック	639-3315	特健女 前 肺肝も
津志田西二	佐藤健レディースクリニック	658-8222	女 子
津志田中央二	やまだ胃腸内科クリニック	614-0180	特健女 前胃大 肺肝も
津志田中央三	とちない脳神経外科クリニック	637-7000	特健女 前 肺肝も
津志田中央三	循環器内科金矢クリニック	601-2900	特健女 前 肺肝も
東見前8	吉田消化器科内科	632-4600	特健女 前胃大 肺肝も
北飯岡一	くわた脳神経外科クリニック	656-5636	特健女 前 肺肝も
北飯岡一	ゆうあいの街クリニック	634-1100	特健
北飯岡一	たけ循環器内科クリニック	656-5855	特健女 前 肺肝も
北飯岡三	もりおか往診ホームケアクリニック	613-6555	特健女 前内大 肺肝
北飯岡四	岩手県予防医学協会	0570-00-7185	特健女乳子前胃大 肺肝も骨
永井12	盛岡友愛病院	638-2222	特健女乳子前胃大 肺肝も
永井17	いわて飯岡駅前内科クリニック	637-1177	特 女 前内大 肺肝も
永井19	小坂内科消化器科クリニック	605-6050	特健女 前内大 肺肝も
永井22	田中循環器内科クリニック	632-1320	特健女 肺
玉浪民字駅	秋浜内科クリニック	683-2333	特健女 前胃大 肺肝も
浪民字大前田	浪民中央病院	683-2336	特健女 前 X 肺肝も
好摩字夏間木	八角病院	682-0201	特健女 前胃大 肺肝も
好摩字夏間木	八角医院	682-0007	特健女 前 肺肝も
域下田字陣場	ひめかみ病院	683-2121	特健女 前 肝も

※は南東区域

◆眼底検査のみ実施※他の医療機関で特定健康診査を受け、医師が必要と認めた場合のみ

所在地	医療機関名	電話番号	所在地	医療機関名	電話番号
菜園一	映画館通りキザワ眼科	613-2377	永井23	都南眼科	637-8805
高松三	小笠原眼科クリニック	662-3223	紺屋町	新津あさくら眼科クリニック	624-1068
三ツ割五	加藤アイクリニック	665-0020	清水町	近藤眼科医院	622-2509
中ノ橋通一	せいの眼科クリニック	622-9595	青山二	はしもと眼科クリニック	648-3000
本宮字小坂小瀬	たかはし眼科	656-3366	みたけ五	むらた眼科クリニック	648-8571
前九年二	谷藤眼科医院	646-2227	盛岡駅前通	森眼科クリニック	604-1150
仙北二	玉田眼科	635-8388			
山岸二	ちあき眼科クリニック	606-3210			

このページの表に使用している区域は「盛岡市防災マップ」に準拠しています。