広報 MORIOKA もりおか

2024年［令和６年］ 7月15日号

お知らせ版

発行部数／14万3400部
市内全世帯に配布しています

No.1629

8/1(木)～4(日) 18時～21時

盛岡さんさ踊り

MORIOKA SANSA ODORI Festival

パレード&輪踊り 中央通

【期間共通】

▶伝統さんさパレード前輪踊り 18時～
パレード前に会場内３カ所で伝統さんさ踊りを披露。

▶さんさ大パレード 18時～
ミスさんさ踊りや伝統さんさ踊り、花車、一般参加団体によるパレードなどで盛り上げます。1日には台湾花蓮市訪問団も参加します。

【1日(木)～3日(土)限定】

▶愉(たの)しむさんさ輪踊り 20時半頃～
観客も参加できる輪踊りを会場内6カ所で開催。

【4日(日)限定】

▶太鼓大パレード

▶さんさっ子パレード

▶盛岡商工会議所創立100周年記念パレード
歴代のミスさんさ踊りがパレード。

▶大輪踊り 20時頃～
観客も一緒に参加できる大輪踊りで最終日を盛り上げます。

伝統さんさ踊り競演会

各地域の伝統さんさ踊りを披露。
13時～16時
市民文化ホール（盛岡駅西通二）
1日券2000円

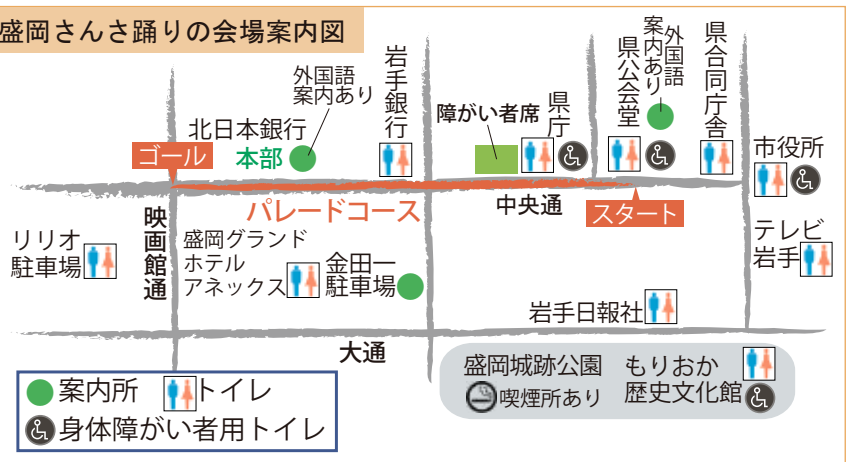
踊りの当日練習会

■加わるさんさ当日練習会
「七夕くずし」の踊り方を覚えて、盛岡青年会議所の花車パレードや輪踊りに参加しませんか。
17時～17時45分
盛岡城跡公園「芝生広場」（内丸）

■さんさ踊りの安全・成功祈願と奉納演舞
さんさ踊りゆかりの地・三ツ石神社（名須川町）でミスさんさ踊りやさんさ太鼓連が演舞を奉納します。見学自由。付近には駐車場がないので、車での来場はお控えください。
7月22日(月)13時半～14時

盛岡商工会議所内、盛岡さんさ踊り実行委員会事務局 ☎624-5880

盛岡さんさ踊りの会場案内図



仁王小と河北小、下橋中の臨時無料駐車場は市外観光客優先です。会場周辺の有料駐車場や公共交通機関の利用をお願いします。

#picmorioka NO.4

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。

ryogetsu0921 さんの投稿写真

撮影場所：御厩橋
夏の到来を感じる入道雲。雨上がりの虹に期待して、傘を片手にお出かけしたいですね。

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
ID 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

発行／盛岡市　〒020-8530 盛岡市内丸12-2
☎019-651-4111（代）　ファクス019-622-6211
編集／市長公室広聴広報課　☎019-613-8369（直通）
info@city.morioka.iwate.jp

目次

1　盛岡さんさ踊り、#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、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。
※㈱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

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（もくよく）見学。

- 8月18日(日)10時～12時と13時半～15時半
- 市保健所（神明町）
- 各18組※12月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
- 応募フォーム：8月2日(金)正午から
- ID 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。

- 9月10日(火)10時～11時45分
- 市保健所（神明町）
- 20組※令和6年5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：8月20日(火)14時から
- ID 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

園児と遊んだり、保育園の遊具や園庭で遊びます。

- 7月23日(火)10時～11時
- 就学前の子と保護者、妊婦
- ID 1002663

親子でふれあい遊び

とりょう支援センター　☎651-8580

- ID 1002663

▶ぴよぴよルーム

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。

- 7月19日(金)は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、8月6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

▶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26日(金)は都南公民館（永井）、8月8日(木)はタカヤアリーナ（本宮五）、10時～11時半
- 0～3歳の子と保護者

▶ウッドトイ遊びの広場

木でできたおもちゃで遊びます。

- 8月2日(金)10時～11時半
- 高松地区保健センター
- 0～2歳の子と保護者

夏休み親子でスラックライン体験

西部公民館　☎643-2288

親子でスラックラインを体験します。

- 8月4日(日)10時～12時
- 同公民館（南青山町）
- 20組※小学生と保護者　¥ 30円
- 電話：7月18日(木)11時から
- ID 1047684

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ます。

- 8月7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：7月19日(金)10時から
- ID 1047685

区界ファミリーデー

区界高原少年自然の家
☎0193-77-2048
sizennoie@city.morioka.iwate.jp

親子で①見晴山②兜明神岳③岩神山を登ります。対象や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。

- 8月17日(土)①9時半～12時半②9時半～14時③9時半～15時
- 小・中学生の子と保護者、各6組20人程度※山により対象学年が異なります
- ¥ 300円
- はがき・メール・応募フォーム：8月1日(木)必着※定員を超えた場合は抽選
- ID 1034835

親子自然教室

上田公民館　☎654-2333

親子で①水晶探しや②洞窟の探検を楽しみます。

- ①8月18日(日)②25日(日)、全2回、9時～12時
- ①区界高原少年自然の家（宮古市）②船久保洞窟（紫波町）※集合は同公民館
- 10組20人※小学3～6年の子と保護者　¥ 920円
- 往復はがき・応募フォーム：必要事項のほか、親子の氏名を記入し、〒020-0066上田四丁目1-1上田公民館へ送付。8月6日(火)必着※定員を超えた場合は抽選
- ID 1043357

親子リズムダンス・オススメ絵本紹介&おもちゃのお弁当づくり

河南公民館　☎622-2258

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。

- 9月8日(日)・14日(土)、全2回、10時～11時半　同公民館（松尾町）
- 10組※1歳～就学前の子と保護者
- 電話・応募フォーム：8月12日(月)※定員を超えたときは抽選
- ID 1043445

ベビママふぃっとねす教室

盛岡タカヤアリーナ　☎658-1212

産後の体力回復のため、ピラティス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。

- 9月9日(月)・18日(水)・30日(月)、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：7月22日(月)10時から

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。

- ①8月7日(水)・21日(水)②8月19日(月)・26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：①7月31日(水)②8月9日(金)、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

カラフルなシールやマーカーでポップな作品を作ります。

- 8月28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
- 応募フォーム：8月21日(水)まで

子ども向け わくわく体験

子ども科学館に行こう！

子ども科学館　☎634-1171

同館では表のとおりイベントを開催します。

小学生水泳教室

渋民運動公園　☎683-1636

初心者が楽しく水泳を習得します。

- 7月23日(火)・25日(木)・26日(金)・30日(火)・8月1日(木)、全5回、16時半～17時半
- B&G海洋センタープール（下田字下田）
- 10人※水深90センチで立てる小学生　¥ 3500円
- 電話：7月18日(木)9時から

スマイルキッズ☆ダンス教室

盛岡体育館　☎ 652-8855
moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

ステップやダンスなどを学びます。

- 8月21日～10月2日、水曜、全6回、①14時半～15時半②15時半～16時半※9月4日を除く
- 同体育館（上田三）
- 各12人※①平成31年4月2日～令和4年1月生まれの子②3歳以上の就学前の子
- ¥ 各4200円
- メール：必要事項のほか、きょうだいの有無を記入し送付。7月31日(水)必着
- ID 1043316

チャレンジキッズ

市立武道館　☎654-6801

体操競技の基本技術を習得します。

- 8月27日～11月12日、火曜、全10回、15時～16時※9月17日・10月15日を除く
- 同武道館（住吉町）
- 16人※本年度5・6歳になる子
- ¥ 7700円※別途保険料が必要
- 電話：7月26日(金)10時から
- ID 1026168

もりおか歴史文化館自由研究コンクールの研究・作品を募集

もりおか歴史文化館　☎681-2100

11月2日(土)～11月18日(月)に開催する同コンクールに出品する研究・作品を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 募集期間：9月1日(日)～9月30日(月)
- 小学生　ID 1025803

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

ボールを使ったさまざまなゲームで、遊びながら体の動かし方を学びます。

- ①8月5日・19日・26日、月曜②8月7日・21日・28日、水曜、いずれも全3回、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6年度に4～6歳になる子　¥ 各2700円
- 応募フォーム：①7月29日(月)16時②7月31日(水)、いずれも16時まで

表　子ども科学館のイベント

イベント名	内容（費用）	日時	定員	申し込み
リフレッシュ理科教室「ひかりで音をならそう！」	光で音を奏でる楽器を作る	7/27(土) 9時半～11時・13時半～15時	各24人 ※小・中学生。小学1～3年生は保護者同伴	7/19(金) 9時～★
夏休み実験工作教室「①一弦ギター②エアバズーカ」	①音の仕組みを学びながらギターを作る。②空気を発射するバズーカ作り（①900円②700円）	①7/31(水)～8/2(金) ②8/5(月)～7(水)、10時～11時・14時～15時	各15人 ※小学生以上。	7/20(土) 9時～★
高木先生の実験工作教室	岩手大理工学部の高木先生による日替わりの実験工作（200円～500円）	8/3(土)・4(日)、9時15分～10時15分・11時15分～12時15分・14時15分～15時15分	各18人 ※就学前の子は保護者同伴	当日9時から整理券を配布
星を見る会◆	星座探しと、天体望遠鏡を使った天体観察	8/9(金)・16(金) 20時～21時	各30人	7/18(木) 9時～★
スペシャルワークショップ「ふわふわスライム」	ふわふわで良く伸びるスライムを作る（200円）	8/10(土)～12(月)・17(土)・18(日)、10時半～11時・11時半～12時・14時半～15時・15時半～16時	各20人 ※就学前の子は保護者同伴	当日9時から整理券を配布
サイエンスショー「シャボン玉であそびまショー！」	特別な液を使って大きなシャボン玉を作るショー（展示室入場料が必要）	8/10～31の土・日曜と祝日 11時～11時15分	なし	不要
あなたも降り立つかも？JAXAと一緒に「月」を知ろう！	JAXA職員を講師にクイズを交えた講演会と質疑応答	8/18(日) 13時～14時	160人	当日9時から整理券を配布
ワークショップ「プラコップキーホルダー」	プラスチックコップでキーホルダー作り（100円。別途展示室入場料が必要）	8/24(土)・25日(日)・31(土) 14時半～16時	各30人	不要

★は電話で申し込み。窓口でも申し込みが可能　◆悪天候時は中止

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

無料相談会 実施中！

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。

ご予約はこちら⇨

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

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

■えほんのへや（♥）

- 7月18日(木)・8月1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。

- 7月25日(木)・8月8日(木)、15時半～16時

■おはなしのじかん

- 7月27日(土)・8月10日(土)、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

■夏のこども映画会（♥）

「じごくのそうべえ」など2本を上映。

- 8月4日(日)10時半～11時40分
- 50人
- 窓口・電話：8月2日(金)17時まで

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※8月17日(土)を除く

■夏のおはなし会（♥）

紙芝居の読み聞かせ。

- 7月27日(土)10時半～11時半
- 小学生と保護者

■とことこおはなし会

わらべうたと絵本の読み聞かせ。

- 8月2日(金)10時半～10時55分
- 4カ月～1歳3カ月の子と保護者

■おはなしのじかん

絵本の読み聞かせと手遊びなど。

- 8月14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（♥）

- 8月7日(水)15時～15時半

中央公民館（愛宕町）

☎654-5366

■夏休みクイズ

絵本などに関するクイズを出題。正解すると景品がもらえます。

- 7月20日(土)～8月18日(日)
- 小学生以下の子と保護者

■わくわく♪おはなし会

- 8月3日(土)11時～11時半

■すみっこおはなし会

児童書コーナーで絵本の読み聞かせ。

- 8月4日(日)・18日(日)、11時～11時半

上田公民館（上田四）

☎654-2333

■なかよしおはなし会

絵本の読み聞かせと手遊び、簡単な工作など。

- 7月24日(水)・8月7日(水)、11時～11時半
- 幼児と保護者

西部公民館（南青山町）

☎643-2288

■ちびっこ広場映画会（♥）

「小犬と子ねこの冒険旅行」など4本を上映。

- 7月27日(土)10時半～11時40分
- 30人
- 電話：7月18日(木)10時から

■ふたばわらべうた・おはなし会

- 8月21日(水)、10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、26人

都南公民館（永井24）

☎637-6611

■子どもシネマランド

「かぐやひめ」など3本を上映。

- 8月11日(日)10時半～11時15分

松園地区公民館（東松園二）

☎661-8111

■夏休みお楽しみ映画会

「ASTRO BOY（アストロボーイ）・鉄腕アトム」など3本を上映。

- 8月2日(金)14時～15時
- 50人

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）

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。

※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

- 17時～翌朝9時※土曜は13時～

8月

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

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　盛岡市茶畑1-17-10 さんさビル7階

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・都南公民館

〒020-0834 永井24-10-1
☎637-6611
✉kouza-kyara@mfca.jp

■オペラ鑑賞講座「Viva（ビバ）!オペラ」
🕒 8月21日㈬・28日㈬・9月6日㈮・19日㈭・26日㈭、全5回、19時～20時半
👤 60人 ¥ 2000円
📝 窓口・電話・メール：7月24日㈬から ID 1032283

■防災講座
県地域防災サポーターの武藏野美和（むさしのみわ）防災士による講演とワークショップ。
🕒 8月23日㈮10時～12時
👤 24人
📝 往復はがき・メール：8月8日㈭必着
ID 1037013

■先人講座
原敬や藩校についての①講座②ギャラリートーク
🕒 8月29日㈰10時～12時
📍 ①本宮地区活動センター（本宮四）②原敬記念館（本宮四）
👤 各20人
📝 往復はがき・メール：8月13日㈫必着 ID 1037015

■古典文学入門講座
「奥の細道」を読み解きます。
🕒 8月30日～9月27日、金曜、全5回、9時半～11時半
👤 40人 ¥ 1000円
📝 往復はがき・メール：8月15日㈭必着
ID 1031946

総合プール

〒020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

表1のとおり教室を開催します。開催時間など詳しくは、同プールホームページをご覧ください。

表1　総合プールの教室内容など

講座名	期間	対象	内容（費用）	申し込み
水球教室	7/18㈭～30㈫	小・中・高校生	試合形式の練習（月4回コース3300円、月8回コース5500円）	窓口・電話：受け付け中
フィットネス教室	8/19㈪～10/10㈭	各教室によって異なります	各教室によって異なります	電話：7/28㈰10時から
水泳教室	9/2㈪～10/10㈭	①本年度4～6歳になる子②18歳以上	①幼児向け②一般向け水泳教室・水中運動・アクアビクス	窓口：受け付け中

きたぎんボールパーク

〒020-0834 永井7-16-2
☎613-3080

■ナイターフィールド体験
夜の野球場で遊んでみませんか。
🕒 8月1日㈭17時から
¥ 200円※中学生以下無料
📝 当日会場で申し込み
ID 1048223

綱取スポーツセンター

〒020-0801 浅岸字綱取34-251
☎651-9178

■感謝を込めて！無料開放
テニスコートと運動広場を無料開放。
🕒 8月1日㈭～10日㈯、9時～17時
📝 窓口・電話：7月19日㈮9時から
ID 1043319

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■ボディコンディショニング教室
ピラティスやヨガをします。
🕒 8月8日～9月19日、木曜、全6回、10時15分～11時15分※8月15日を除く
👤 10人※18歳以上 ¥ 4500円
📝 電話：7月19日㈮10時から
ID 1048213

■お子様連れOK！
チアダンスエクササイズ教室
🕒 8月28日㈬10時半～11時半
👤 10人※18歳以上の女性
¥ 600円
📝 電話：7月19日㈮10時から
ID 1048214

市立武道館

〒020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■①ピラティス道場
②代謝アップピラティス
🕒 ①8月19日～12月16日、月曜、全14回、9時半～10時半②8月27日～12月24日、火曜、全14回、10時～11時15分
👤 高校生を除く18歳以上①10人※経験者や運動習慣のある人②5人※初心者 ¥ 9800円
📝 電話：①7月19日㈮11時から②7月22日㈪11時から
ID ①1043307②1043314

盛岡タカヤアリーナ

〒020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■卓球教室
🕒 9月12日・26日・10月3日、木曜、全3回、10時～12時
👤 32人※18歳以上 ¥ 2100円
📝 電話：7月22日㈪10時から
ID 1043304

もりおか町家物語館

〒020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

■町家のお化け屋敷
🕒 7月20日㈯～8月20日㈫、10時～17時※8月14日㈬は18時半まで。最終入場は終了30分前まで
¥ 高校生以下400円、一般800円
ID 1048235

サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表2のとおり講座を開催します。
📝 電話

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88
☎637-0877

■森のトリセツ
マダケの取り方や加工方法などを学び、といを作って流しそうめんをします。
🕒 7月27日㈯10時～13時
👤 15人※小学生以上。小・中学生は保護者同伴 ¥ 1000円
📝 電話：7月18日㈭9時から

■木工体験「森のちょこっと木工工作」
木ねじで木箱を組み立てます。
🕒 7月27日㈯・28日㈰・29日㈪、10時半～11時半・13時15分～14時15分・14時半～15時半
👤 各5人※小学生以上。小学生は保護者同伴 ¥ 600円
📝 電話：7月18日㈭9時から

■大人のあかばやし探検隊
ドラム缶風呂の足湯と流しそうめんを楽しみます。
🕒 7月28日㈰10時～14時
👤 15人※小学生以上。小・中学生は保護者同伴 ¥ 1000円
📝 電話：7月18日㈭9時から

■山の日イベント
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
ID 1031466

表2　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
ステキにマーブルアート	8/3㈯ 13時～16時	8人	マーブルアートの技法でリースを作ります（2500円）	7/20㈯ 10時から
おかしなお菓子体験！	8/23㈮・24㈯ 13時半～15時半	各9人	おはぎ作り体験（各1000円）	7/19㈮ 10時から
ストレッチポール®de姿勢改善	8/28㈬ 13時半～15時	8人	ストレッチ用のポールを使って体の外側や筋肉をほぐします	7/24㈬ 10時から
癒しのリンパコンディショニング	8/30㈮ 13時半～15時	10人	アロマオイルを使って呼吸やリンパを整えます（1000円）	7/26㈮ 10時から

外山森林公園

〒028-2711 薮川字大の平31-1
☎681-5132

■地産地消！
チーズを作ってピザを焼こう
🕒 8月25日㈰10時～13時
👤 10組 ¥ 2500円
📝 応募フォーム：7月18日㈭～8月2日㈮

中央公民館

〒020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366

■図書室展示「戦争と平和」
戦争についての本の展示、貸し出しをします。
🕒 8月1日㈭～25日㈰
ID 1036000

■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」による朗読や弾き語りなど。
🕒 8月3日㈯14時～14時40分
👤 中学生以上 ID 1041433

■妖（あや）ふたたび
～夏の終わりの怪談語り～
🕒 8月24日㈯19時～20時半
👤 20人※18歳以上
📝 窓口・電話：7月24日㈬10時から
ID 1043380

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■戦争と平和を考える
戦争に関する本の展示。
🕒 8月1日㈭～18日㈰、9時～17時
ID 1000699

■上田ものづくり講座
「岩手の逸品」
工房を見学し腕時計の製造に触れものづくりを知る講座。
🕒 8月21日㈬・10月2日㈬、全2回、8時45分～12時
📍 盛岡セイコー工業㈱（雫石町）※集合・解散は同公民館
👤 15人 ¥ 560円
📝 往復はがき・応募フォーム：8月5日㈪必着 ID 1020928

西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■覚えると便利！インターネット講座
Webの閲覧や検索の方法などインターネットの基本を学びます。
🕒 8月21日㈬10時～16時
👤 10人 ¥ 2820円
📝 電話：7月23日㈫10時から
ID 1047693

■防災講座
災害発生の仕組みや災害から身を守る方法などを学びます。
🕒 8月31日㈯8時45分～15時50分
📍 県立総合防災センター（矢巾町）、防災航空センター（花巻市）※集合・解散は同公民館
👤 15人 ¥ 30円
📝 往復はがき：8月9日㈮必着
ID 1043104

渋民公民館

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

📝 往復はがき・メール：8月21日㈬必着

■昭和歌謡を歌おう
流しの伴奏に合わせて往年の名曲などを歌います。
🕒 9月13日～10月11日、金曜、全5回、13時半～15時
👤 20人 ¥ 1800円
ID 1043440

■ダンス教室
盛岡大の学生と一緒に踊ります。
🕒 9月14日～28日、土曜、全3回、10時～11時半
👤 20人※小学生 ¥ 140円
ID 1043384

乙部地区公民館

〒020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■釜石市、震災と復興
被災地を訪ね、現地ガイドから当時の模様や体験談を聞きます。
🕒 8月23日㈮8時45分～17時
📍 釜石市内、釜石祈りのパークほか※集合・解散は同公民館
👤 20人 ¥ 2600円程度
📝 電話：7月22日㈪10時から
ID 1048249

市立図書館

〒020-0066 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会
温又柔（おんゆうじゅう）作『真ん中の子どもたち』（集英社）
🕒 8月28日㈬10時～12時
ID 1040089

もりおか歴史文化館

〒020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■れきぶんワークショップ
「墨流しで遊ぼう」
水面に墨や絵の具を落としてできる模様を紙などに写して遊びます。
🕒 8月10日㈯11時～12時と13時半～15時 ID 1048150

■企画展「城の跡～残された盛岡城関連資料～」
現存する諸資料から盛岡城の実態を探ります。
🕒 8月10日㈯～10月27日㈰
¥ 入館料が必要 ID 1025630

▶ギャラリートーク
🕒 8月25日㈰・9月24日㈬、13時半～14時半 👤 各30人

■れきぶん講座
「盛岡城本丸御殿を読み解く」
🕒 9月7日㈯13時半～15時半
👤 30人
📝 往復はがき・応募フォーム：8月9日㈮必着 ID 1035475

■盛岡城跡めぐり
🕒 9月29日㈰10時～12時
👤 20人 ¥ 50円
📝 往復はがき：9月2日㈪必着
ID 1048220

原敬記念館

〒020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■夏の生家公開
🕒 7月20日㈯～8月16日㈮、9時～16時 ¥ 入館料が必要
ID 1018920

■いちから分かる原敬
原敬の生涯や功績などについて学びます。
🕒 8月3日㈯13時半～15時
👤 15人
📝 電話：7月20日㈯10時から
ID 1024203

遺跡の学び館

〒020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■夏休み！古代体験ひろば
古代風ストラップ作りや火おこし体験などの中から1つ選べます。
🕒 8月1日㈭～8月12日㈪、10時～11時と13時半～14時半
👤 4歳以上※幼児は保護者同伴
¥ 150円※別途入館料が必要。火おこし体験は50円 ID 1009440

築川ダムナイトツアー

広域振興局土木部河川砂防課
☎629-6649

夜のダム施設見学やライトアップなど。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 7月27日㈯17時～21時
ID 1048428

▶ダム施設見学
🕒 7月27日18時～21時
📝 当日17時～20時20分まで会場で受け付け

森と湖in綱取・築川

綱取ダム管理事務所　☎654-4055

ダム施設見学や森林浴、植物観察会などをします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 7月31日㈬9時半～15時
📍 綱取ダム（浅岸字二ツ森）※県庁（内丸）と山岸小（山岸二）発着の無料送迎バスあり
👤 木工教室のみ定員50人
📝 当日総合受付で申し込み
ID 1048429

環境学習講座「再エネ施設見学と生出散策」

環境企画課　☎626-3754

四十四田ダム（下厨川）やユートランド姫神（下田字生出）などを見学。
🕒 8月7日㈬8時半～15時半
📍 集合・解散はエコアス広場（上田字上堤頭）と盛岡城跡公園地下駐車場（内丸）の車両出入口付近
👤 30人 ¥ 28円
📝 電話・応募フォーム：7月29日㈪まで

Waの日涼しい森で！夏休み工作～森の葉っぱ染め～

ハートフルワークいわて　☎623-6509
✉emi@yumemayuka.com

🕒 8月8日㈭9時半～12時15分
📍 外山森林公園※上ノ橋観光バス専用駐車場（本町通一）発着の無料送迎バスあり 👤 20組
¥ 1人1100円※未就学児は330円
📝 往復はがき・メール：必要事項のほか、バス利用の有無を記入し、〒020-0884神明町1-24ハートフルいわてへ郵送。8月1日㈭必着
ID 1023520

身近な外来植物・在来植物観察会

環境企画課　☎613-8419

外来植物の見分け方や在来種への影響などの解説を聞きながら観察します。
🕒 8月9日㈮10時～11時半
📍 中央公園（本宮字蛇屋敷）付近の雫石川河川敷
👤 15組※小学生～中学生と保護者
¥ 28円程度
📝 電話・応募フォーム：7月29日㈪まで

啄木学級故郷（ふるさと）講座

盛岡観光コンベンション協会
☎621-8800

NPO法人野村胡堂・あらえびす記念館協力会八重嶋勲（やえしまいさお）副理事長による講演や石川啄木記念館の学芸員との対談など。
🕒 9月7日㈯13時半～16時
📍 渋民公民館（渋民字鶴塚）※盛岡駅西口から送迎バスあり
👤 50人
📝 往復はがき：必要事項のほか、バス利用の有無を記入し、〒028-4195（住所不要）玉山総合事務所3階石川啄木記念館臨時窓口「啄木学級係」へ郵送。8月16日㈮消印有効 ID 1036628

広告

盛岡市民公開講座
人には言えない!? おしっこの悩み
予約不要　参加費無料　定員90名
総合司会　社団医療法人赤坂病院 院長　赤坂俊幸先生
日時　2024年7月27日㈯ 15:00▸16:00
第1部【男性】おしっこトラブル 15:00▸15:20
演　者：とりょう・腎泌尿器科クリニック　院長　松浦朋彦先生
第2部【女性】おしっこトラブル 15:20▸15:40
演　者：社団医療法人 赤坂病院　副院長　赤坂俊太郎先生
第3部【夜間】おしっこトラブル 15:40▸16:00
演　者：医療法人社団 恵仁会 三愛病院　副院長　大森聡先生
ACCESS
岩手県警察本部
産ビル
岩手教育会館 多目的ホール
盛岡城跡公園
共催：キッセイ薬品工業株式会社、岩手県泌尿器科医会
後援：盛岡泌尿器科医会、盛岡市医師会、盛岡薬剤師会
会場：岩手教育会館　多目的ホール　岩手県盛岡市大通一丁目1-16
お問合せ：キッセイ薬品工業㈱ 東北支店盛岡営業所　盛岡市本町通3丁目18-45　019-654-6591

広告

地域でも便利！自宅でも便利！
Pharma+Labo ファーマ・ラボ
どの病院のものも処方せん受付OK

盛岡駅直結！フェザン1F♪
エキナカくすり屋さん
▶駅ビル内だから便利！　▶在宅医療対応
盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅「フェザン」おでんせ館1F（さわや書店前）
TEL／019-601-6256
定休日▶年中無休
営業時間▶10:00～20:30
保険調剤▼
月～金　10:00～19:00
土　10:00～17:00

盛南エリア駐車場有！
むかいなかの調剤薬局
▶在宅医療対応　盛岡市向中野2-54-12　TEL：019-631-3100
営業時間▼
月、火、木、金　9:00～13:00、14:00～18:00
水、土　9:00～13:00　定休日▶日・祝日

県立中央病院西側向い
あさがお薬局上田店
▶在宅医療対応　盛岡市上田1丁目10-36　TEL：019-681-4371
営業時間▼
月～金　9:00～18:00
定休日▼
土・日・祝日

【すべて提携駐車場有】ご利用金額に応じてサービス券発行いたします
エキナカくすり屋さん　Phama+Labo　盛岡市盛岡駅前通り1-44　TEL／019-601-6256

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。

■市の推計人口（6月1日現在）
28万1113人（男：13万2795人、女：14万8318人）　【対前月比】145人減
【世帯数】13万2955世帯　☎企画調整課☎613-8397　ID 1019915

募　集

オレンジサポーター

長寿社会課内、オレンジガーデニングプロジェクト実行委員会事務局　☎613-8144

認知症当事者などが花を育てることで日常生活の活動量増加や役割創出につなげ、認知症についての知識と理解を深める同プロジェクトに協力する企業・団体を募集します。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。

- 市内に本社または支社がある企業・団体など
- 募集期間：8月30日㈮まで
- ID 1042525

お知らせ

盛岡ゆうゆう大学公開講座

長寿社会課内、盛岡ゆうゆう大学事務局　☎603-8003

盛岡第二高音楽部・マンドリンギター部による合唱と演奏。

- 7月26日㈮13時半～15時半
- 市民文化ホール（盛岡駅西通二）
- ID 1042848

マンション管理に関する①出前支援②出前支援の事前講座

建築指導課　☎601-3387　ファクス637-1919

マンション管理士が、長期修繕計画や修繕積立金などの相談に応じます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- ①来年1月31日㈮までの希望する日時②7月28日～12月22日までの毎月第4日曜、10時～12時
- ①申込者が希望する場所②アイーナ（盛岡駅西通一）
- ②1日2組
- 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、〒020-8532（住所不要）市役所建築指導課へ郵送またはファクス。希望日の3日前まで
- ID ①1036535②1036513

世界の恒久平和に願いを

総務課　☎626-7513

■原爆写真パネル展

戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさを忘れず、平和の意義を考えるために、原爆写真パネルなどを展示します。

- 8月1日㈫～18日㈰
- 中央公民館（愛宕町）、都南図書館（永井24）、姫神ホール（渋民字鶴塚）
- ID 1026926

■原爆無縁死没者遺骨名簿の公開

広島の原爆供養塔と長崎の原爆追悼祈念堂に安置されている遺骨の中で、親族が見つからない人の名簿を公開します。

- 8月1日～18日は中央公民館、8月21日㈫以降は市役所本庁舎5階の地域福祉課

外山・薮川・早坂高原 R455そば街道スタンプラリー

産業振興課内、岩洞湖まつり実行委員会事務局　☎683-3852

対象店舗で500円以上の飲食をしてスタンプをためると景品がもらえます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 8月1日㈫～10月31日㈫
- 岡本商店、岩洞湖レストハウス、ばっちゃん亭、安倶里まほら岩手こもれび館、薮川そば、外山ドライブイン（いずれも薮川字外山）、早坂高原白樺荘（岩泉町）　ID 1043830

相続税と空き家の終活講座

くらしの安全課　☎603-8008

相続税や家財処分と空き家の利活用などについて学ぶほか、個別相談が受けられます。

- 8月9日㈮13時半～15時15分
- プラザおでって（中ノ橋通一）
- 50人　電話：8月7日㈬17時まで
- ID 1036077

ワークショップ「これからの起業を考える」

立地創業支援室☎626-7551

ビジネスを始める際の心構えを楽しく学びます。

- 9月1日㈰13時半～15時半
- 市産学官連携研究センター（上田四）
- 市内、滝沢市、紫波町、矢巾町に在住または通学・通勤する人
- 応募フォーム：8月23日㈮まで
- ID 1046391

差し押さえ物件の公売

納税課　☎613-8466

市が差し押さえた農地を期間入札で公売します。必要書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 8月20日㈫～23日㈮、9時～17時　ID 1010815

潜在保育士の保育体験

子育てあんしん課　☎613-8347

保育体験で保育士の再就職を支援します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 来年2月28日㈮までのうち各施設が設ける2～5日間
- 保育士の資格を持っているが現在保育所などで働いていない人（潜在保育士）　¥ 200円
- 電話・応募フォーム：受け付け中
- ID 1024377

いわて男女共同参画サポーター養成講座

男女共同参画推進室　☎626-7525

オンライン講座（一部参集型）で、いわて男女共同参画サポーター（県知事認定）を目指します。日程など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 応募フォーム：受け付け中
- ID 1001878

夏の交通事故防止県民運動

くらしの安全課　☎603-8008

7月15日㈪～24日㈬は同運動実施期間です。スローガンは「わたるまえ　わすれずかくにん　みぎひだり」。夏は暑さや長距離運転での過労による重大事故のほか、夏休み中の子どもが巻き込まれる交通事故が心配されます。ルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう。

- ID 1001109

都南歴史民俗資料館の休館

都南歴史民俗資料館　☎638-7228

燻蒸（くんじょう）作業のため、次の期間は休館します。

- 7月30日㈫～8月4日㈰
- ID 1000856

市産農畜産物を使った商品開発や販路開拓への補助

食と農の連携推進室　☎626-2270

市産農畜産物を活用して商品やサービスの開発、販路開拓などに取り組む生産者や事業者に対し、経費の一部を補助します。対象や申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- ¥ 補助額：経費の2分の1以内（上限40万円）
- 8月19日㈪17時まで
- ID 1039519

点字ディスプレイの給付

障がい福祉課　☎613-8346

視覚障がい1級・2級の身体障害者手帳を持っている人などに、点字ディスプレイを給付します。

- 給付台数：10台
- 電話：8月30日㈮17時まで
- ID 1023737

浄化槽設置の補助

給排水課　☎623-1426

新たに浄化槽を設置する場合に、費用の一部を補助します。詳しくは、同課へお問い合わせください。

毎月勤労統計調査特別調査

県調査統計課　☎629-5316

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

斑点米カメムシ類防除とミツバチへの被害防止

盛岡農業改良普及センター　☎629-6726

8月から斑点米カメムシ類の防除が始まります。近年、この防除に関連すると思われるミツバチの死亡事例が発生しています。事前に水稲生産者とミツバチ飼養者で農薬散布の注意事項や巣箱の移動などについて十分話し合い、実施してください。

- ID 1020048

岩手史学会公開講演会

岩手大学人文社会科学部樋口知志研究室　☎621-6724

岩手大の麻田雅文（まさふみ）准教授が「日ソ戦争・シベリア抑留と岩手県民」と題して講演。

- 7月27日㈯13時半～15時
- 岩手大学学生センターA棟1階G1大講義室（上田三）
- ID 1048204

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～ 5:00　●　●　―　●　●　―
［院長］黒田 敬　■休診日／水・日・祝日　■駐車場有
南大橋　せいりゅう薬局　ネクサス　もりしげ　新クリニック　有料老人ホーム絆　丸庄クリーニング
盛岡市東仙北二丁目4－28　TEL019-681-6731　たかしクリニック　検索

こたに内科・甲状腺クリニック
院長 小谷 康慈
診療時間　月　火　水　木　金　土
9:00～13:30　●　●　●　―　●　●
15:30～18:00　●　●　★　―　●　―
★15:30～20:00　休診日：木曜・土曜午後・日曜祝日
内科／内分泌内科
〒020-0143 盛岡市上厨川字横長根76-3 TEL019-681-8818
←秋田　バス停「柳原」　46　盛岡IC　盛岡市立高校　東北自動車道　イオンモール盛岡

市税の納期限のお知らせ

①固定資産税・都市計画税第2期②国民健康保険税第1期

- 納期限：7月31日㈬※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
- ID ①1047483②1003580

サマージャンボ宝くじの販売

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。宝くじは市内で買いましょう。

- 発売期間：8月8日㈭まで
- 抽選日：8月23日㈮

寄付をいただきました

■久慈地域エネルギー㈱
若林治（はるお）男代表取締役

50万円。盛岡市気候変動対策実行計画の推進のために。

物価高騰対策として給付金を支給します

対象と見込まれる場合、関係書類を7月中旬～下旬に送付します。手続きが必要な場合がありますので、届いた書類の内容を必ずご確認ください。

定額減税しきれないと見込まれる人への給付金

- 市定額減税補足給付金コールセンター☎0120-736-088
- ID 1048091

▶対象：定額減税対象者のうち、減税しきれないと見込まれる人
▶支給額：所得税減税可能額※1から令和6年分推計所得税額を差し引いた額と、個人住民税減税可能額※2から令和6年度分個人住民税所得割額を差し引いた額との合計額（1万円未満切り上げ）
※1　3万円×減税対象人数（本人+扶養親族などの人数）
※2　1万円×減税対象人数（本人+扶養親族などの人数）
▶申し込み：10月31日㈭まで

新たに住民税非課税等になる世帯への給付金

- 市価格高騰重点支援給付金コールセンター☎0120-890-689
- ID 1048098

▶対象：令和6年度住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯※令和5年度の同給付金対象世帯を除く
▶支給額：1世帯あたり10万円※世帯主と同一世帯に18歳以下の児童がいる場合は、児童1人つき5万円を加算
▶申し込み：10月31日㈭まで

詳しくは、各コールセンターへお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	7/28㈰ 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★	8/5㈪・19㈪ 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★	8/7・21・28 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※8月19日分は8月13日㈬から、8月21日分は8月7日から受け付け

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
8/4㈰	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
8/11㈰	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
8/18㈰	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
8/25㈰	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

市LINE公式アカウントをリニューアルしました！

広聴広報課☎613-8369　ID 1040433

市LINE（ライン）公式アカウントがより便利に使いやすくなりました。この機会にぜひ「盛岡市」を友だち追加してください！

便利な機能

- 「年代」や「希望する情報」を選択して欲しい情報を入手
- 市道の損傷などを写真付きで通報
- 母子健康手帳交付の予約
- 「よくある質問」で市政の疑問を解決

NEW！

≪利用方法≫

❶「盛岡市」を友だち追加
市LINE公式アカウント

❷ メインメニューの「受信設定」から希望する情報などを登録

※すでに友だち追加済みの場合も、リニューアル後に再度受信設定が必要です

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	診療時間		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時半		内科・小児科
		※年中無休。受け付けは23時まで。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）※休憩時間帯がある場合があります		内科・外科 小児科・歯科 薬局

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

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

内 内科　外 外科・整形外科　小 小児科　歯 歯科　薬 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
7/21㈰	内	金子胃腸科内科	乙部13-135-3	696-2012
		森谷医院	高松三丁目11-29	663-1247
	外	向中野クリニック	向中野五丁目29-1	613-2227
	小	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	歯	いけだ歯科口腔外科	南大通二丁目10-27	604-7061
	薬	オトベ薬局	乙部13-135-1	675-1151
		どんぐり薬局たかまつ	高松三丁目11-23	661-6995
		アイリス薬局	高松三丁目10-14	665-3030
		調剤薬局ツルハドラッグ盛岡向中野店	向中野五丁目29-38	656-5260
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
7/28㈰	内	盛岡南病院	津志田13-18-4	638-2020
		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	むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-1エスビル菜園4階	613-2760
	小	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	歯	ノリ・デンタルクリニック	北飯岡一丁目2-71	656-5686
	薬	銀河薬局	本宮六丁目1-55	635-8911
		こまち薬局	盛岡駅前通9-10	652-7581
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233

7月15日㈪の休日救急当番医・薬局は7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。

2次救急医療機関の受入診療科はこちら

広　告

わたなべ内科脳神経内科クリニック
脳神経内科・内科　リハビリテーション科・脳神経外科・整形外科
［院長］渡邊 活見 日本神経学会 神経内科専門医
診療時間　月　火　水　木　金　土
午前9:00～12:30　●　●　●　●　●　●
午後2:00～ 6:00　●　●　●　／　●　／
休診日／日曜、祝日
駐車場有（19台）
盛岡市高松三丁目9-8
TEL019-605-1117　www.clinic-watanabe.com
至盛岡第三高　メガネの松田　千倍　当院 駐車場有　高松神社　高松の池　ファミリーマート　ファミリーマート　岩手銀行高松支店

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 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
TEL019-604-1123
ホームページ http://kaganoclinic.jp/
岩大附属小　至国道4号　花月堂　当院　城南小　至天満宮

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。

日本脳炎予防接種特例措置

指導予防課　☎603-8307

市内に住所がある平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人で、予防接種を4回終えていない人は、20歳の誕生日の前日までに未接種分を無料で接種できます。指定医療機関に問い合わせの上、母子健康手帳と氏名・生年月日・住所が確認できるもの（マイナンバーカードなど）を持参し、受診してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1002166

市民早起きラジオ体操の会

市スポーツ推進委員協議会事務局　☎603-8013

健康維持のためにラジオ体操をします。最終日には参加賞を進呈。

7月30日㈫～8月2日㈮、6時20分～7時※雨天中止

盛岡城跡公園（内丸）、盛南公園（本宮一）、県営運動公園（みたけ一）、都南中央公園（永井24）、松園中央公園（東松園二）、渋民小学校（渋民字鶴塚）　ID 1031417

ほんわか家族教室

健康増進課　☎603-8309

ひきこもりの人との関わり方などについての講話と情報交換など。詳しくは、お問い合わせください。

8月7日㈬・10月4日㈮・12月3日㈫、全3回、13時半～15時半※12月3日のみ13時15分～15時15分

県央保健所（内丸）

15歳以上のひきこもりの家族を持つ人　電話：7月31日㈬16時まで

ID 1028167

知っておきたい認知症の基本

見前南地区公民館　☎601-6735

認知症の症状や予防、治療のほか、家族の対応や公的サービスなどを学びます。

8月8日㈭10時～11時10分

見前南地区公民館（西見前13）

15人

窓口・電話：7月18日㈭10時から

ID 1048251

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。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（下飯岡8）

電話：7月18日㈭9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
8/8㈭	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※
8/23㈮		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

らくらくチアダンスエクササイズ

渋民公民館　☎683-2354

チアダンスの基本動作を取り入れたエクササイズをします。

8月20日～9月3日、火曜、全3回、10時～11時15分

姫神ホール（渋民字鶴塚）

8人　500円

窓口・電話：7月18日㈭10時から

ID 1048250

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。送付済みの受診券に必要事項を記入し、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
8/1㈭	乙部地区公民館	乙部6	9：30～10：00
	盛岡地域福祉センター	手代森14	10：30～11：00
	ジョイス盛岡東安庭店　★	東安庭一	11：30～12：00
	ユニバース鉈屋町店　★	鉈屋町	13：30～14：00
8/6㈫	松園小学校	松園三	9：30～10：00
	ユニバースサンタウン松園店	北松園二	10：30～11：00
	高松地区保健センター	上田字毛無森	12：45～13：15
	ジョイス盛岡緑が丘店	緑が丘二	13：30～14：00
8/7㈬	マルイチ天昌寺店	北天昌寺町	9：30～10：00
	土淵地区活動センター	前潟四	10：30～11：00
	ツルハドラッグ盛岡上堂店	上堂一	11：30～12：00
	マックスバリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	13：30～14：00
8/8㈭	マイヤ青山店	青山一	9：30～10：30
	いわて生協ベルフ青山	青山四	11：00～12：00
	岩手県青少年会館	みたけ三	13：30～14：00
8/9㈮	Ａコープゆざわ店	湯沢東一	9：30～10：00
	見前南地区公民館	西見前13	10：30～11：00
	津志田老人福祉センター	津志田西二	11：30～12：00
8/19㈪	玉山総合福祉センター　★	渋民字泉田	9：30～11：30
			13：30～15：30
8/21㈬	仙北地区活動センター	仙北二	9：30～10：00
	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9：30～11：30
	ユニバース鉈屋町店	鉈屋町	10：30～11：00
	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	11：30～12：00
	津志田小学校	津志田中央一	13：30～14：00

★印は2回実施する会場です。9月以降の日程は8月15日号に掲載します

足腰ゲンキ筋力・脳力アップ教室

市立武道館　☎654-6801

スクエアステップやピラティスなどで足腰を鍛えます。

8月21日～9月18日、水曜、全5回、13時半～14時半

市立武道館（住吉町）

15人※50歳以上

電話：7月18日㈭10時から

ID 1043312

食のボランティア養成教室

健康増進課　☎ 603-8306

食生活や健康づくりに関する知識を学び、地域で食を通じた健康づくりのボランティア活動をする食生活改善推進員になるための教室。開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

8月23日・9月20日・10月18日・11月15日・12月20日・来年1月17日・2月21日、金曜、全7回

市保健所（神明町）

24人※市内に住民票がある人

2000円程度

電話：7月19日㈮10時から

ID 1006494

健康いきいきスポーツ教室

西部公民館　☎643-2288

卓球バレーを楽しみます。

8月28日㈬10時～11時半

西部公民館（南青山町）

20人　30円

電話：8月7日㈬10時から

ID 1047382

すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課　☎603-8306

高血圧予防について、予防のポイントを講話と調理実習から学びます。参加者にはMORIO（モリオ）-Jポイントが付きます。

①8月29日㈭②9月5日㈭③9月27日㈮、10時～13時

①市保健所（神明町）②仙北地区活動センター（仙北二）③高松地区保健センター（上田字毛無森）

①24人②③20人

電話：①7月23日㈫②8月1日㈭③8月20日㈫、10時から

ID 1024017

盛岡いのちの電話公開講座

盛岡いのちの電話事務局　☎652-4162

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

9月～11月、全10回

県民会館（内丸）ほか

50人※23歳以上

1万円

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課☎603-8309

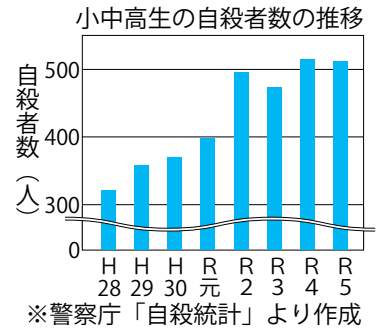
ID 1031043・1029323

7月は「盛岡市こころの健康推進月間」です

近年、全国で小中高生の自殺者が増加傾向にあり、深刻な状況が続いています。これらの自殺は長期休暇前後に増加しています。

市では、長期休暇前の７月を「盛岡市こころの健康推進月間」として、健康なこころで毎日を過ごせるよう、市民の皆さんへの働きかけを続けています。

小中高生の自殺者数の推移



※警察庁「自殺統計」より作成

子どもの様子をチェック「こころのSOSサイン」

悩みやストレスでこころが壊れそうなときは、特に食欲・睡眠・行動・体調の４つの面でサインが現れます。子どもの様子が普段と異なることへの気付きが大切です。次のようなサインが続いているときは、子どもから話を聞いてみましょう。症状が続くときは専門家に相談しましょう。

食欲
食欲がない　または　過食
急な体重の増減

睡眠
夜更かし
朝起きることができない
不眠　または　寝すぎ

行動
登校を嫌がる
身だしなみを気にしない
挨拶をしなくなった
感情が抑えられず、暴力的に
話が支離滅裂になった

体調
体がだるそう
疲れている
元気がない
腹痛・頭痛・めまいなど

■こころの健康相談

健康増進課こころの健康担当
☎603-8309　ID 1000587

こころの問題や悩みを抱えている人やその家族を対象に、保健師などによる電話相談と、精神科医による月１回の面接相談（要予約）を開催します。　平日9時～16時

子どもの皆さんが直接相談できる「こども相談室」もあります。
こども相談室☎613-7520　ID 1047737

地球環境に配慮したインキを使用しています。