

イベントピックアップ

青少年郷土芸能フェスティバル

📍 歴史文化課内、盛岡市無形民俗文化財
保存連絡協議会事務局 ☎639-9067



8月25日(日)11時～12時半 ホットライン着町(着町)

盛岡には、厳しい暮らしの中
で人々の祈りの手立てとして受け
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。未来を
担う青少年たちが、市内各地に根
付いた民俗芸能を披露します。

出演団体 (7団体予定。順不同)

観覧無料!

神楽

大宮神楽保存会



大宮神楽保存会

田植踊り

黒川田植踊り保存会



黒川田植踊り保存会

さんさ踊り

北山芸能保存会
盛岡さんさ踊り清流
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



滝の下さんさ踊り保存会

もりおか駅前 開運ホコテン

📍 盛岡駅前商店街振興組合内、盛岡駅前ウォーカ
ブルなまちづくり実行委員会事務局 ☎652-2596

盛岡駅前の車道を歩行者天国として開放し、飲食の
提供や物販、ステージイベント、キッズブースの開設など
を行います。両日とも12時～16時半の開催となります。

📅 9月7日(土)
10月5日(土)



▲前回のイベントの様子

交通規制のお知らせ

盛岡駅周辺で車両の交通規制な
どを行います。駅や周辺施設を利用
する際は、図の迂回路を通行して
ください。期間中、路線バスの運行
に遅れや経路変更が生じますので、
ご理解・ご協力をお願いいたします。

【車両交通規制期間】

9月7日(土)10時～17時半
10月5日(土)10時～17時半

図 交通規制に伴う迂回路



<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

岩洞湖まつり

📍 産業振興課内、岩洞湖まつり実行委員会
事務局 ☎683-3852



8月31日(土)10時～15時 岩洞湖家族旅行村(薮川字亀橋)

四季折々の景観を楽しめる自
然豊かな湖畔で開催される岩洞
湖まつりは、今年で40回目。さま
ざまな地元の味覚が楽しめるほ

か、親子で参加できるイベントな
ども充実し、家族・友人と一緒に
楽しめます。ぜひご来場ください!

イベント内容

ステージイベント

薮川神楽保存会による演舞、
愛宕火防太鼓の披露、プリン
セスタエコによるマジックシ
ョーなど

出店など

焼肉パーティー(肉・野菜・
鉄板などは有料)、薮川そば
などの地場産品
販売など



参加型イベント

魚のつかみどり大会(小学生
以下)、絶叫大会、丸太切り大
会、岩洞湖湖畔の釣り無料開
放、テニスコート無料開放など

過去のイベントの様子



外山・薮川・早坂高原R455そば
街道スタンプラリーも開催中!

#picmorioka No.5

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。

arise1028 さんの投稿写真



📍 撮影場所: らんかん児童公園
市指定文化財の石像が公園をぐるりと囲む不思議な
光景。お散歩で訪れてみてはいかがでしょうか。

投稿してくれた皆さんありがとうございます!

素敵な投稿を
お待ちしております!

【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・
動画を紹介します!



盛岡市公式Instagram
@morioka_city_official

目次

- 1 青少年郷土芸能フェスティバル、岩洞湖まつり、
もりおか駅前開運ホコテン、#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

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。

- ㊦ 8月21日(木)・9月18日(木)、10時～11時半
- ㊦ 盛岡バスセンターあそびの広場(中ノ橋通一)
- ㊦ 各3人※初妊婦
- ☎ 電話：開催日の前日まで
- ID 1002663

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。

- ㊦ 9月29日(日)10時～12時と13時半
- ㊦ 市保健所(神明町)
- ㊦ 各18組※来年1月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
- ☎ 応募フォーム:9月6日(金)正午から
- ID 1002116

はじめよう子どもの発達講座

とりょう支援センター ☎651-8580

食生活コンサルタントの下田由美子さんによる「子どもの心とからだを作る大切なこと」と題した講演。

- ㊦ 10月1日(木)10時～11時半
- ㊦ 西部公民館(南青山町)
- ㊦ 40人※就学前の子の保護者と妊婦
- ☎ 25人※1歳以上。1人50円
- ☎ 電話：8月26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。

- ㊦ 10月8日(木)10時～11時45分
- ㊦ 市保健所(神明町)
- ㊦ 20組※令和6年6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:9月10日(木)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

園庭で遊んだりします。

- ㊦ 8月27日(木)・9月10日(木)、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

▶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。

- ㊦ ㊦ 8月23日(金)は西部公民館(南青山町)、9月6日(金)は都南公民館(永井24)、10時～11時半
- ㊦ 0～3歳の子と保護者

▶びびびよルーム

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。

- ㊦ ㊦ 8月30日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、9月3日(木)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

環境学習講座 eco キッズ

つどいの森で自然体験!

環境企画課 ☎626-3754

森の中で自然観察をし、自然素材を使った工作やおやつ作りをします。

- ㊦ 8月31日(土)10時～12時
- ㊦ つどいの森(湯沢1)
- ㊦ 15組※4歳～小学生の子と保護者
- ¥ 328円
- ☎ 電話・応募フォーム:8月21日(木)17時まで※定員を超えた場合は抽選
- ID 1048620

赤ちゃんヨガ教室

飯岡地区公民館 ☎ 637-2270

赤ちゃんとしぐさやとりながら心と体をヨガでリフレッシュ。

- ㊦ 9月6日(金)・13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:8月20日(木)9時から

つくってあ・そ・ぼ!

都南公民館 ☎ 637-6611

身近な材料でおもちゃを作ります。

- ㊦ 9月11日(木)10時～11時半
- ㊦ 同公民館(永井24)
- ㊦ 10組※1～2歳の子と保護者
- ☎ 窓口・電話:8月21日(木)10時から
- ID 1002663

親子リズム講座

とりょう支援センター ☎651-8580

親子で音楽などに合わせてリズム運動を楽しみます。

- ㊦ 9月12日(木)10時～11時半
- ㊦ 都南公民館(永井24)
- ㊦ 20組※1歳半～2歳半の子と保護者
- ☎ 電話:8月19日(月)10時から
- ID 1002663

ベビママふいっとねす教室

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。

- ㊦ ㊦ 10月7日(月)・16日(木)・21日(月)、全3回、10時～11時
- ㊦ 同アリーナ(本宮5)
- ㊦ 15組※3歳以下の子と保護者
- ¥ 2700円
- ☎ 電話:8月26日(月)10時から
- ID 1048484

市立保育園の半日体験

とりょう支援センター ☎651-8580

保育園で同じ年齢の子どもと遊んだり給食を食べたりします。

- ㊦ 10月22日(木)10時～12時
- ㊦ 市立保育園8園
- ㊦ 各5組※1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者
- ¥ 300円
- ☎ 各園窓口:9月10日(木)10時から
- ID 1002663

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。

- ㊦ ㊦ ㊦ ①9月4日(木)・11日(木)②9月9日(月)・30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
- ☎ 電話:8月19日(月)10時から
- ID 1048527

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。

親子であそぼう「幼児の広場」

加賀野児童センター ☎623-0407

絵の具などを使った創作やリズム遊びをします。詳しくは、同センターへお問い合わせください。

- ㊦ 9月4日～来年3月5日、水曜、10時半～11時半
- ㊦ 加賀野児童センター(加賀野四)
- ㊦ 10組※1歳半～2歳半の子と保護者
- ¥ 2240円
- ☎ 電話:随時受け付け

わくわく親子アート教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

プラスチック板にさまざまな熱帯魚を描きます。

- ㊦ 9月18日(木)13時半～14時半
- ㊦ 松園地区公民館(東松園二)
- ㊦ 8組※4歳～就学前の子と保護者
- ¥ 1500円
- ☎ 電話:8月19日(月)10時から
- ID 1048528

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

トートバッグに絵を描いてオリジナルバッグを作ります。

- ㊦ 9月25日(木)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
- ☎ 電話:8月19日(月)10時から
- ID 1040406

子ども向け わくわく体験

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。

- ㊦ ㊦ ㊦ ①9月2日(月)・30日(月)、全2回、15時～16時②9月4日～25日、水曜、全4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※4～6歳
- ¥ ①2000円②3200円
- ☎ 電話:8月19日(月)10時から
- ID 1048526

子ども科学館へ行こう!

■サイエンスショー

「シャボン玉であそびまショー!」

大きなシャボン玉を作る特別なシャボン液を使ったショー。

- ㊦ 9月の土・日曜と祝日、11時～11時15分※7日(土)を除く
- ¥ 展示室入場料が必要
- ワークショップ
- 「ブラコップキーホルダー」
- プラスチックでオリジナルキーホルダーを作ります。

- ㊦ 9月の土・日曜と祝日、14時半～16時
- ㊦ 各30人
- ¥ 各100円※別途展示室入場料が必要
- ☎ 窓口:随時受け付け
- 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
- ㊦ 9月7日(土)19時～20時
- ㊦ 30人※中学生以下は保護者同伴
- ☎ 電話・窓口:8月18日(日)9時から

本とのふれあい

市立図書館(高松一)

☎661-4343

ID 1040089

■えほんのへや(♥)

- ㊦ 8月15日(木)・9月5日(木)、15時半～16時
- かみしばいのへや(♥)
- ㊦ 8月22日(木)・9月12日(木)、15時半～16時

■おはなしのじかん

うれし野こども図書館の皆さんによる語りと絵本の読み聞かせ。

- ㊦ ㊦ 8月24日(土)・9月7日(土)、11時半～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
- おはなしところこ
- わらべ歌を歌い体を動かします。

- ㊦ 9月13日(金)、10時20分～11時
- ㊦ 1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時40分は1歳2カ

月以下の子と保護者

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
- とことこおはなし会
- わらべうたと絵本の読み聞かせ。
- ㊦ 9月6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。
- ㊦ 9月11日(木)11時～11時25分
- ㊦ 0～2歳の子と保護者

浜民図書館(浜民字鶴塚)

☎683-2167

ID 1000842

同館(本宮宇蛇屋敷)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

■市小学校児童理科作品展 研究発表会

①夏休み研究の発表会②理科工作と自由研究の公開

- ㊦ ㊦ ①9月14日(土)9時半～11時②9月14日～16日(月)、9時～16時半
- ㊦ ①160人
- 大人のためのプラネタリウム
- ～ユニバース～
- 宇宙の姿を迫力あるCGによ

て描いた番組「ユニバース」を見た後、当日の星空から番組に登場した惑星を探します。

- ㊦ 9月22日(日)・23日(月)、16時半～17時
- ㊦ 160人
- ¥ 中学生以下200円、大人500円※4歳未満は無料

子ども科学館マスコットキャラクターこかぼう

(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

■えほんのへや(♥)

- ㊦ 9月11日(木)15時～15時半

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366

■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。

- ㊦ 9月14日(土)11時～11時半
- 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。
- ㊦ 9月15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

- 絵本の読み聞かせや手遊びなど。
- ㊦ 8月21日(木)・9月11日(木)、11時～11時半

㊦ 幼児と保護者

松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111

■おやとこひろば

読み聞かせや親子の触れ合い遊びなどのほか、育児相談ができます。

- ㊦ 8月22日(木)・9月3日(木)、10時～11時半
- ㊦ 0歳～就園前の子と保護者
- ID 1047115

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。
- ㊦ ㊦ 9月18日(木)、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0～1歳3カ月の子と保護者、各26人

☎ 診療時間外に子どもの具合が悪くなら…

■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



広告

パソコン・周辺機器の廃棄 お任せください!

パソコン1台5,500円～ 承ります。(来社持込の場合)

※出張回収をご依頼の場合は、エリアにより別途出張費が発生します。
※数量が多い場合や、マニフェスト票の発行が必要な法人様は弊社営業担当までお問い合わせください。
岩手県産業廃棄物収集運搬業許可 許可番号 00301119299

ご不要になったパソコンなどを適切に処分します!



◆お申込み・お問い合わせ◆

LEADKONAN

株式会社リードコナン

TEL.019-656-3600

受付時間:平日9:00～18:00

〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40
ご来店の際は事前にお電話ください。

イベント情報

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげき八時の芝居小屋

「怪×演一虚構夜嘶一」

市内で活動するスワンポートプロデュースの怪談公演。

🕒 8月28日(休)～30日(金)、20時～21時10分※30日は19時半～20時40分
👤 各80人

🎫 前売り1000円、当日1200円

📍 窓口・電話・応募フォーム：受け付け中



■こまつ座「芭蕉通夜舟」

🕒 11月12日(火)19時～21時

🎫 全席指定。一般5000円、U-25チケット2000円※当日は各500円増

📍 8月29日(休)から同劇場と市内プレイガイドで発売 ID 1040016

みちのくコカ・コーラボトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■初心者スケート教室

🕒 8月26日(月)・27日(火)、全2回、16時半～18時

👤 10人※小学生～60歳

🎫 2600円

📍 電話：8月19日(月)10時から

ID 1029445

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■バドミントン教室

🕒 9月～11月の第2・4火曜、全6回、19時半～21時

👤 20人※高校生を除く18歳以上

🎫 6750円

📍 電話：8月21日(火)10時から

ID 1027071

■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。

🕒 9月24日(火)10時半～11時半

👤 10人※18歳以上の女性

🎫 600円

📍 電話：8月20日(火)10時から

ID 1048552

都南体育館

☎020-0835 津志田14-19-1
☎637-2219

■初級者のためのテニス教室

硬式テニスの基礎を学びます。

🕒 9月24日～10月29日、火曜、全6回、13時半～15時半

👤 10人 🎫 5000円

📍 電話：8月20日(火)9時から

ID 1043640

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■心と体の健康ヨガ

姿勢を整える柔軟体操やストレッチを含むヨガポーズを練習します。

🕒 9月4日～11月6日、水曜、全10回、10時～11時半

👤 25人※18歳以上

🎫 8500円

📍 電話：8月19日(月)10時から

ID 1048524

■美ユーティBodyWave®

バンドを使い姿勢や肩こりの改善を目指すエクササイズ。

🕒 9月9日・30日・10月7日・21日・11月11日・25日、月曜、全6回、12時半～13時半

👤 15人 🎫 4800円

📍 電話：8月19日(月)11時から

ID 1046377

きたぎんボールパーク

☎020-0834 永井7-16-2
☎613-3080

■猫背を改善して不調とさよなら！！

美ユーティBodyWave®

バンドを使い姿勢の改善を目指します。

🕒 9月9日・23日・30日、月曜、18時50分～19時40分

👤 各10人 🎫 各900円

📍 窓口・電話：受け付け中

ID 1048551

綱取スポーツセンター

☎020-0801 浅岸字綱取34-251
☎・ファクス651-9178

■シニアミックスダブルソフトテニス大会

🕒 9月25日(火)9時～17時※雨天

時は10月2日(火)に順延

👤 16組※50歳以上の男女または女性同士のペア

🎫 1組3200円

📍 窓口・ファクス・郵送：8月19日(月)9時から

ID 1043572

松園テニスコート

☎020-0103 西松園三丁目19-4
☎662-8778

■初級テニス教室

🕒 9月3日～10月8日、火曜、全6回、10時～12時

👤 8人※高校生を除く18歳以上

🎫 9000円

📍 電話：8月19日(月)10時から

ID 1048525



ゆぴあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■フロア教室・水泳教室

ピラティスやヨガなどのフロア教室・水泳教室の参加者を募集します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1048494

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表のとおり講座を開催します。

📍 電話

都南老人福祉センター

☎020-0853 下飯岡8-100
☎638-1122

■初心者陶芸教室

陶芸の基礎を学び、茶わんなどを

表	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	
はじめての竖琴	9/2(月) 14時～15時半	7人	竖琴の弾き方を学び、演奏を体験します（800円）	8/20(火) 10時から	
おかしなお菓子講座	9/13(金)・14(土) 13時半～15時半	各9人	お茶もち作り体験（各1000円）	8/21(火) 10時から	
消しゴムはんこでつくる秋・冬カレンダー	9/21(土) 13時～15時半	6人	消しゴムはんこでカレンダーを作ります（2500円）	8/24(土) 10時から	
楽しくエクササイズ！パンチングビューム®	9/27(金) 10時～11時半	8人	ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動（800円）	8/23(金) 10時から	

作ります。

🕒 9月11日・25日・10月9日・23日・11月6日・20日、水曜、全6回、10時～12時

👤 6人※60歳以上の陶芸初心者

🎫 2000円

📍 電話：8月18日(日)9時から

■らくらくスマホ教室

カメラや地図アプリの使い方などを学びます。

🕒 9月26日(火)10時～12時

👤 10人※60歳以上

📍 電話：8月18日(日)9時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎637-0877

■木工教室「森のお月見飾り」

お月見をイメージした小箱を2個セット作ります。

🕒 8月24日(土)～26日(月)、9時半～15時

👤 各5人※中学生以上

🎫 1000円

📍 電話：8月18日(日)9時から



■森を愉しむワークショップ

サクラやスギ材のまき割り体験をします。

割ったまきは一部持ち帰ることができます。

🕒 8月24日(土)10時～12時

👤 15人※小学生以上。小・中学生は保護者同伴 🎫 500円

📍 電話：8月18日(日)9時から

■森のトリセツ

たき火を使った料理を楽しみます。

🕒 8月24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 🎫 1000円

📍 電話：8月18日(日)9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

～大人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」による朗読やさまざまな語りなど。

🕒 9月7日(土)14時～14時40分

👤 中学生以上

■フィットネス体験

同館で活動している「中津川フィットネスサークル」による体験。

🕒 9月13日(金)・27日(金)、全2回、10時～11時15分

👤 7人 🎫 560円

📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム：8月31日(土)必着※定員を超えた場合は抽選

ID 1037008

■南部家別邸令和の藩校明義堂講座

台座のみ残る南部中尉（南部利祥）像建設の経緯などを、同館所蔵の「中村家文書」の内容に触れながら解説します。

🕒 9月16日(月)・22日(日)・29日(日)・10月13日(日)・27日(日)、全5回、13時半～15時半

👤 100人 🎫 1000円

📍 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：9月6日(金)必着※定員を超えた場合は抽選

ID 1037773

■はじめての絵画教室

🕒 9月25日～10月23日、水曜、全5回、10時～12時

👤 16人※18歳以上 🎫 2000円

📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム：9月10日(火)必着※定員を超えた場合は抽選

ID 1035181

■家族のため、自分のための介護教室
認知症や体の不調について、対応の仕方や暮らし方、介護保険や公的サービスなどを学びます。

🕒 9月19日～10月10日、木曜、全4回、10時～12時

👤 16人

📍 電話：8月22日(火)10時から
ID 1043613

■土日で学ぶ エクセル初心者入門編

🕒 9月21日(土)・22日(日)、全2回、10時～16時

👤 10人 🎫 4100円

📍 電話：8月23日(金)10時から

ID 1043617

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■名作映画会

「銭形平次一の巻」を上映。

🕒 9月7日(土)10時～12時

👤 30人

📍 電話：8月20日(火)10時から

ID 1027050

■初めてのスマホ講座

二次元コードの読み取り方やインターネットの使い方などを学びます。

🕒 9月11日(火)10時～12時と13時半～15時半

👤 各10人

📍 電話：8月21日(火)10時から

ID 1047728

■古代・中世史講座

蝦夷政策の挫折や後三年合戦後の藤原清衡などについて学びます。

🕒 9月14日(土)・10月5日(土)、全2回、10時～12時

👤 80人 🎫 500円

📍 往復はがき・応募フォーム：8月29日(火)必着 ID 1043324

■家族のため、自分のための介護教室

認知症や体の不調について、対応の仕方や暮らし方、介護保険や公的サービスなどを学びます。

🕒 9月19日～10月10日、木曜、全4回、10時～12時

👤 16人

📍 電話：8月22日(火)10時から

ID 1043613

■土日で学ぶ エクセル初心者入門編

🕒 9月21日(土)・22日(日)、全2回、10時～16時

👤 10人 🎫 4100円

📍 電話：8月23日(金)10時から

ID 1043617

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■地元の自然に親しむ

朝島山へ行こう！

標高607.7mの朝島山を登ります。

🕒 9月13日(金)8時～11時

📍 朝島山（大ケ生）※集合・解散

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■エンジョイ！生き生きライフ

県立大盛岡短期大学部営田慶信

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■地元の自然に親しむ

朝島山へ行こう！

標高607.7mの朝島山を登ります。

🕒 9月13日(金)8時～11時

📍 朝島山（大ケ生）※集合・解散

は同公民館

👤 10人 🎫 24円

📍 電話：8月19日(月)10時から

ID 1023918

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■消費生活出前講座

～消費者トラブル・詐欺について～

主婦や高齢者に多い消費者トラブルや詐欺について、対処方法を学びます。

🕒 9月12日(火)10時～11時15分

👤 15人

📍 窓口・電話：8月18日(日)10時から

市立図書館

☎020-0066 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会

ウィリアム・スタイグ作『アベルの島』（評論社）

🕒 9月18日(火)10時～12時

ID 1040089

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■私の「原敬日記」

～簡単★和とじ本をつくろう～

原敬日記について学びながら、身近な材料を使い自分だけの日記帳を作ります。

🕒 9月7日(土)10時～12時と13時半～15時半

👤 各5人 🎫 各200円

📍 電話：8月18日(日)10時から

ID 1021846

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目

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

市障がい者スポーツ大会のボランティア

障がい福祉課 ☎613-7943

水泳やボッチャなど、障がい者スポーツ競技の補助をするボランティアを募集します。応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 10月5日(出)8時～13時

👤 ふれあいランド岩手(三本柳8)、マッハランド(上堂一) 📍 高校生以上

📅 募集期間：9月20日(金)まで

📞 1048550

先人記念館ボランティア

先人記念館 ☎659-3338 ファクス659-3387

来館者への案内や展示室の説明をするボランティアを若干名募集します。募集要項など詳しくは、同館ホームページをご覧ください。

📅 活動期間：来年4月～令和8年3月※10月25日(金)にオリエンテーションを開催。活動前に約半年間の養成研修・体験会の受講が必要

👤 18歳以上で、月1回以上活動が可能な人

📍 同館に備え付け、または同館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、☎020-0866本宮字蛇屋敷2-2盛岡市先人記念館へ郵送またはファクス。8月27日(火)～9月25日(火)必着

盛岡ブランド表彰の候補者

都市戦略室 ☎613-8370

盛岡ブランドの推進に寄与し、功績が顕著な人や団体を表彰する「もりおか暮らし物語賞」の候補者の推薦を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📍 市役所本庁舎8階の同室に備え付け、または市ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所都市戦略室へ郵送または持参。9月17日(火)必着。持参は同日17時半まで

📞 1009730

お知らせ

太田地区保留地の販売

市街地整備課 ☎639-9056

太田地区保留地を販売します。所在地や価格など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 8月21日(火)9時から

📍 市役所都南分庁舎2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保留地買受申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて☎020-8532(住所不要)市役所市街地整備課に書留で郵送または持参※先着順。郵送の場合、受け付けは同課への到着時

📞 1008685

次期盛岡市総合計画の基本構想(案)への意見募集

📅 企画調整課 ☎613-8394

次期盛岡市総合計画の基本構想(案)についての意見を募集します。基本構想は令和17年を目標年次として、市の将来像やその実現に向けた市政の各分野の施策をまとめたものです。資料は、市役所本庁舎8階の同課や1階の窓口案内所、各支所などに備え付けるほか、市ホームページに掲載します。※広報もりおか9月1日号に詳しい内容を掲載します

📅 パブリックコメント募集期間：8月28日(火)～9月17日(火)

👤 市民※市内に住所のある個人・法人・団体のほか、通勤・通学者を含む

併せて、説明会を表1の日程で開催します。 📞 1048541

表1 説明会の開催日時など※申し込み不要

日程	時間	会場	定員
9/3(火)	18時半～20時	都南公民館(永井24)	50人
9/5(木)	14時～15時半 18時半～20時	ブラザおでって(中ノ橋通一)	各60人
9/7(土)	10時～11時半		
9/10(火)	18時半～20時	渋民公民館(渋民字鶴塚)	30人

■市の推計人口(7月1日現在)

28万889人(男：13万2699人、女：14万8190人) 【対前月比】224人減

【世帯数】13万2932世帯 📅 企画調整課 ☎613-8397 📞 1019915

建築物防災週間

建築指導課 ☎601-3387

8月30日(金)～9月5日(木)は建築物防災週間です。不特定多数の人が利用する建築物の立ち入り査察と改善指導を実施します。また、期間中の平日9時から17時まで、市役所都南分庁舎2階の同課で木造住宅やブロック塀の地震対策などについての相談所を開設します。

📞 1016380

石垣修復工事の見学会

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見学会を開催します。未来へのメッセージを記入した石を埋め込むなどの石垣と触れ合う体験ができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 8月31日(出)10時～12時※受け付けは9時半から

📍 盛岡城跡公園(内丸)

📞 1037387

指定管理者の聞き取り審査

資産経営課 ☎603-8007

市は、本年度指定管理者を指定する施設について聞き取り審査を表2のとおり公開で開催します。傍聴を希望する人は、各施設の担当課へ事前に連絡してください。詳しくは、各担当課に問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

📞 1011448

郵便局でマイナンバーカードの申請ができます

市民登録課 ☎613-7935

9月2日(月)からマイナンバーカードの

申請ができる郵便局が8カ所に増えますので、ぜひご利用ください。

📍 盛岡マリオス郵便局(盛岡駅西通二)、盛岡北郵便局(月が丘三)、繋温泉郵便局(繋字館市)、乙部郵便局(乙部5)、玉山郵便局(日戸字鷹高)、盛岡緑が丘郵便局(緑が丘三)、イオンモール盛岡南内郵便局(本宮七)、盛岡中野郵便局(東山一) 📞 1046748

差し押さえ物件の公売

納税課 ☎613-8466

市が差し押さえた不動産などをインターネットオークションで公売します。公売物件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 ▶セリ売り：9月17日(火)13時～19日(木)23時▶入札：9月17日13時～24日(火)13時

📍 申込期間：8月20日(火)13時～9月10日(火)23時

📞 1010803

手話初級講座

障がい福祉課 ☎613-8346

初歩的な手話技術の習得を目指します。

📅 9月26日～10月24日、木曜、全5回、10時～12時

📍 市総合福祉センター(若園町)

👤 15人 📄 660円

📍 電話：8月21日(火)10時から

📞 1041194

子育て支援員研修

子育てあんしん課 ☎626-7553

地域型保育事業所などで働くために必要な知識を学びます。研修日

表2 指定管理者の聞き取り審査の日程など

施設名(所在地)	日時	会場	担当課
盛岡ふれあい覆馬場プラザ(青山二)	8/26(月)14時～ 9/2(月)14時40分～	市役所都南分庁舎特別会議室 807会議室	景観政策課 ☎601-5541 スポーツ推進課 ☎603-8006
見前南地区公民館(西見前13)	9/5(木)14時～	市役所都南分庁舎大会議室北	生涯学習課 ☎639-9046
盛岡駅前自転車駐車場(盛岡駅前通) 盛岡駅西口自転車等駐車場(盛岡駅西通一・二)	9/18(火)14時～	市役所本庁舎404会議室 玉山総合事務所201会議室	交通政策課 ☎626-7519 産業振興課 ☎683-3852
サクラパーク姫神(日戸字姥徳)			
岩手公園(内丸)	9/18(火)15時～	市役所都南分庁舎研修室	公園みどり課 ☎639-9057
見前北児童センター(西見前18)	9/25(火)14時～	ブラザおでって(中ノ橋通一)	子ども青少年課 ☎613-7257
愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	9/26(木)		長寿社会課 ☎603-8003
みたけ老人福祉センター(みたけ三)	15時～		

市税の納期限のお知らせ

①市民税・県民税・森林環境税第2期②国民健康保険税第2期

📅 納期限：9月2日(月)※口座振替を利用している人は、預貯金残高を確認してください

📄 ①納税課 ☎613-8464②健康保険課 ☎613-8438

📞 ①1047483②1003580

時(第1期・第2期)や場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

👤 25人程度※地域型保育事業所などで働いている人を優先

📄 研修資料代2000円

📍 市保健所1階(神明町)の同課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し、☎020-0884神明町3-29市役所子育てあんしん課へ郵送または持参。第1期は8月20日(火)、第2期は9月20日(金)必着。持参は同日17時まで

📞 1042502

MORIO Payプレミアム商品券2024第1期の使用期限は8月31日まで

MORIO Payコールセンター ☎0120-20-0042

MORIO Payプレミアム商品券2024の第1期分の使用期限が迫っています。期限が過ぎた商品券は使用できず、払い戻しもできませんのでご注意ください。※リフォーム支援事業2024で第1期発行を選択した人も同様

📞 1031899

『盛岡市史現代 写真集』の販売再開

市史編纂室 ☎603-8024

『盛岡市史現代 写真集』の販売を再開しました。

📄 通常版(箱あり)3000円、普及版(箱なし)2800円※郵送の場合、別途送料370円が必要

📍 ▶販売窓口：市役所本庁舎5階の同室で平日10時～16時に申し込み ▶郵送：詳しくは、市ホームページをご覧ください

📞 1032998

宝くじ助成で活動備品を整備

市民協働推進課 ☎626-7535

宝くじの社会貢献広報事業によるコミュニティ助成で、本宮地区福祉推進会が卓球台やパソコンなどを整備しました。

里親制度パネル展

子ども家庭センター ☎601-2414

里親制度に関する資料や関連図書を通して、制度への理解を深めます。

📍 都南図書館(永井24)

📅 8月21日(火)～29日(木)

📞 1048605

8月26日は火山防災の日

盛岡地方气象台 ☎622-7870

活火山対策に関心と理解を深めてもらうために、8月26日が「火山防災の日」になりました。岩手山の火山防災マップなどを確認し、火山災害の発生に備えましょう。

📞 1048514

もうひとつの進路合同説明会

もりおか若者サポートステーション ☎625-8460 ✉mail@morisapo.jp

進路に不安を抱える中学生や高校を中途退学した人などを対象に、地域の特色ある高校や通信制の高校の説明と個別相談をします。詳しくは、お問い合わせください。

📅 9月14日(出)13時～16時

📍 市勤労福祉会館(紺屋町)

📄 電話・メール：9月12日(木)まで ※平日9時～17時

寄付をいただきました

■吉田武夫様

精米300*。とスイカ8玉。社会福祉(こども食堂)のために。

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 ※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。発熱または嘔の症状がある人は、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～8時半 土・日曜、祝日	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) ※休憩時間等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
8/18(日)	内	吉田消化器科内科	東見前8-20-16	632-4600
	内	澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	外	たにむらクリニック	向中野二丁目42-10	601-2990
	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	歯	内田歯科クリニック	大通三丁目7-20	622-0888
	薬	あざみ薬局	東見前8-20-4	639-8706
	薬	上田薬局	上田一丁目6-9	625-5612
	薬	クロバー薬局	本宮字小坂小瀬13-3	656-2011
8/25(日)	内	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
	内	船山内科クリニック	下ノ橋町4-15	606-0812
	内	おおひら内科・循環器科クリニック	梨木町2-2	606-3765
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	わたなべおしりのクリニック	本宮五丁目1-3	658-1003
	小	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘1階	662-3326
	歯	遠藤歯科医院	上厨川字横長根76-3	648-2010
	薬	せせらぎ薬局	下ノ橋町6-8	603-5505
9/1(日)	薬	べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
	薬	ひだまり薬局	本宮五丁目1-1	658-1313
	内	調剤薬局アスティのう	緑が丘四丁目1-50	662-2877
	内	小坂内科消化器科クリニック	永井19-258-1	605-6050
	外	かねて内科クリニック	月が丘一丁目1-63	647-3333
	外	ちえ内科・外科クリニック	上田一丁目1-19	601-6615
	小	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
	歯	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3317
9/1(日)	薬	永井中央薬局	永井19-253-1	605-7050
	薬	みつばち薬局	月が丘一丁目1-63	647-3888
	薬	リープ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
	薬	こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115

■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

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	8/25(日)9時～16時	納税課(市役所本庁舎2階)	納税課 ☎613-8463
困りごとまるごと無料相談会	8/27(火)10時～16時	西部公民館(南青山町)	市社会福祉協議会 ☎651-1000
市民無料法律相談★	9/9(月)・30(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★	9/4・11・18・25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※9月30日分は9月24日(火)から受け付け

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

W わたなべ 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 休診日/日曜、祝日

午前9:00～12:30 ● ● ● ● ● ●

午後2:00～ 6:00 ● ● ● ● ● ●

TEL019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

★当院 駐車場有

至盛岡第三高

メグサの松田

高松神社

千倍

ファミリーマート

岩手銀行 高松支店

家族介護者リフレッシュ交流会
イーハートブ地域包括支援センター
☎636-3720

認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人などを介護している家族を対象に交流会を開催します。

🕒 8月27日(火)11時～14時
📍 (株)かんきょう盛岡支店(向中野字道明)※集合は同センター(本宮一)
👤 10人
☎ 電話：8月22日(木)17時まで
ID 1003661

骨粗しょう症予防教室
健康増進課 ☎603-8306

保健師と栄養士などによる、骨粗しょう症を予防するための講話と調理実習をします。

🕒 9月6日(金)10時～13時
📍 市保健所(神明町)
👤 20人
☎ 電話：8月16日(金)10時から

統合失調症の家族講座
健康増進課 ☎603-8309

統合失調症の家族を持つ人を対象に、表1のとおり専門医などによる講座を開催します。

📍 市保健所(神明町)
☎ 電話・応募フォーム：8月20日(火)10時から
ID 1028293



結核レントゲン集団検診
指導予防課 ☎603-8244

結核レントゲン集団検診を表2のとおり実施します。自宅に届いた受診券に必要事項を記入し、会場へお越しください。
ID 1006625

カラダ改革Jピラティスとバランス食でリフレッシュ～夜コース～
健康増進課 ☎603-8306

忙しくても続けられる運動と、食事のコツを学ぶ試食付きの栄養講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 9月11日(水)・18日(水)、全2回、19時～20時半
📍 市保健所(神明町)
👤 15人※69歳以下
☎ 電話・応募フォーム：8月20日(火)10時から
ID 1040138

初心者向けゲートキーパー研修
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。

🕒 9月19日(木)10時～11時半
📍 市福祉総合センター(若園町)
👤 50人
☎ 電話・応募フォーム：8月20日(火)10時から
ID 1036471

実践！正しいラジオ体操
健康増進課 ☎603-8306

正しい動きでラジオ体操の効果をさらにアップ。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 9月25日(水)13時半～15時
📍 ゆびあす(上田字小鳥沢)
👤 30人
☎ 電話・応募フォーム：8月28日(水)10時から
ID 1022919



健康いきいきスポーツ教室
西部公民館 ☎643-2288

杖で円盤をコートの特典区域に多く留めて得点を競うシャフルボードを楽しみます。

🕒 9月25日(水)10時～11時半
📍 西部公民館(南青山町)
👤 20人 ¥ 30円
☎ 電話：9月5日(木)10時から
ID 1047382

楽しく体を動かす健康体操
乙部地区公民館 ☎696-2081

ストレッチや筋力トレーニング、音楽に合わせた体操をします。

🕒 9月25日(水)10時～12時
📍 乙部農業構造改善センター(乙部6)
👤 9人

表1 統合失調症の家族講座の日程など

期日	時間	内容	定員
9/13(金)	14時～15時半	統合失調症を理解するための講話※市民公開講座	各40人
9/20(金)	13時半～15時	回復力を高める家族のコミュニケーションについての講話	
9/27(金)	13時半～15時	暮らしに役立つ生活支援やサービスについての講話と家族交流会	

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
9/18(水)	巻堀地区コミュニティセンター	巻堀字巻堀	9：30～11：30
9/19(木)	盛岡市保健所	神明町	9：30～10：30
	ジョイス本町店	本町通一	11：00～11：30
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二	13：00～14：00
9/20(金)	都南地区保健センター	津志田14	9：30～10：30
	マルイチ本宮店	本宮三	11：00～11：30
	西部公民館	南青山町	13：30～14：00

※市内各会場のレントゲン会場を検診車が巡回して実施します

☎ 電話：8月26日(月)10時から
ID 1029008

健康維持に役立つ簡単料理教室
松園地区公民館 ☎661-8111

健康維持に役立つ簡単な家庭料理を学びます。

🕒 9月26日(木)10時～12時半
📍 松園地区公民館(東松園二)
👤 16人 ¥ 600円
☎ 往復はがき：9月12日(木)必着
ID 1048564

楽々健康運動教室
盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

椅子を使ったストレッチや手軽なウォーキングで、運動習慣を身に付けます。

🕒 10月17日(木)・29日(水)、全2回、10時半～11時半
📍 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
👤 20人※65歳以上
¥ 1500円
☎ 電話：8月26日(月)10時から
ID 1039986

もりおか健康21プランシリーズ

📞 健康増進課 ☎603-8305
ID 1006492

飲酒について考えよう！

国民のアルコール健康障害の発生を防止するため、厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。一人一人が飲酒に伴うリスクを知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒の影響を受けやすい3つの要因と症状

①年齢	②性別
●高齢者は加齢による体内の水分量の減少などで、アルコールの影響を受けやすく、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まる。 ●20歳代の若年者は脳の発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性がある。	●女性は男性に比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため影響を受けやすい。
過度な飲酒の影響	
長期・大量飲酒による 発症 アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなど	
飲酒に伴うトラブル ふらつきによる転倒、怪我や他人との争い、火気を伴う器具類の扱いによる事故など	

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

酒に含まれるアルコールの量を把握し、過度な飲酒を控えましょう。

生活習慣病のリスクを高める 1日あたりの 平均純アルコール摂取量		男性 40g以上	女性 20g以上
純アルコール20gの酒類			
●日本酒 度数 14%の場合 量 約180ml	●ビール 度数 5%の場合 量 500ml	●焼酎 度数 25%の場合 量 100ml	
●ワイン 度数 14%の場合 量 約180ml	●ウイスキー 度数 43%の場合 量 約60ml	●酎ハイ 度数 7%の場合 量 約350ml	
参考：令和6年2月「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（厚生労働省）			

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
9/1(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
9/8(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
9/15(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/22(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
9/29(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427