

イベントピックアップ

冬のZOOMOを楽しもう！

寒い冬ならではの動物たちの姿を見ることができるほか、さまざまなイベントを開催予定です。

📍 盛岡市動物公園ZOOMO ☎654-8266

🕒 開園時間：10時～16時※入園は15時半まで。水・木曜は休園

ID 1046285

■ZOOMOからのお年玉

盛岡市動物公園ZOOMOからのお年玉として、1月18日(土)と19日(日)は小・中学生の入園料が無料になります。

▶ZOOMOお年玉じゃんけん大会

ZOOMOの動物たちの思い出の品がもらえるじゃんけん大会。

🕒 1月18日(土)・19日(日)、13時半から

▶いろいろなボードゲームで遊ぼう

子どもから大人まで楽しめるボードゲームが大集合！体験して気に入ったらその場で購入もできます。

🕒 1月19日(日)11時～15時

■期間限定フォトスポット

ツキノワグマ舎前とカナダカワウソ舎前に期間限定のフォトスポットが登場！

🕒 1月31日(金)まで

雪の中でも元気いっぱいな動物たちが待っています！



ホンドギツネ



ニホンザル



カナダカワウソ

詳しいイベント情報は、ZOOMOホームページをご覧ください。



開催期間：1月25日(土)～2月24日(月)

いわて×もりおか短角牛フェア2025開催！

📍 農政課内、もりおか短角牛振興協議会 ☎613-8457

市内の飲食店など15店舗が、多彩な短角牛メニューを提供します。フェア期間中に、参加店舗で短角牛メニューを食べて応募すると、抽選で、短角牛の精肉など豪華賞品が当たるチャンス！ 参加店舗やメニュー内容、賞品の応募方法など詳しくは、市ホームページまたはプラザおでつて（中ノ橋通一）や盛岡駅内のいわて・盛岡広域観光センター、市内の観光案内所などに備え付けのパンフレットをご覧ください。



短角牛のボロネーゼ



短角牛の焼き肉

#picmorioka No.8

皆さんの好きな盛岡を紹介！

@c_kamada.ryuta さんの投稿写真



📍 撮影場所：マリオス

市内を一望できるマリオスの展望室。列車の待ち時間のひとときにいかがでしょうか。

投稿してくれた皆さんありがとうございます！

Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる写真を紹介します。

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 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

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 冬のZOOMOを楽しもう！
いわて×もりおか短角牛フェア、#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。
※(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

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。

📅 2月21日(金)・27日(木)、全2回、
10時～11時半

📍 西部公民館 (南青山町)
👥 20組※令和6年7月～9月生ま
れの子と保護者

📄 100円
☎ 電話：1月20日(月)10時から
📞 1002663



▲こんにちはママさん講座の様子

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。

📅 2月23日(日)10時～12時と13時
半～15時半

📍 市保健所 (神明町)
👥 各18組※6月に出産予定の初
妊婦と夫・パートナー

📅 応募フォーム：2月7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。

📅 3月11日(火)10時～11時45分

📍 市保健所 (神明町)
👥 20組※令和6年11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：2月18日(火)14時
から

📞 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

📞 1002663

▶ここにこルーム

保育士と一緒に親子の触れ合い遊
びや体操などを楽しめます。

📅 📍 1月21日(火)は高松地区保健
センター (上田字毛無森)、2月

13日(木)は都南公民館 (永井24)、
10時～11時半

👥 0～3歳の子と保護者

▶びびよルーム

親子で遊ぶほか、離乳食など育児
での悩みを相談できます。

📅 📍 1月31日(金)は飯岡地区保健
センター (下飯岡8)、2月7日(金)

は高松地区保健センター、10時～
11時半

👥 0歳の子と保護者



▲びびよルームの様子

市立保育園 (8園) の一斉開放

園児と遊んだり、保育園の遊具や
園庭で遊んだりします。

📅 1月28日(火)10時～11時

👥 就学前の子と保護者、妊婦
📞 1002663

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って遊
びます。持ち物など詳しくは、同公
民館へお問い合わせください。

📅 2月5日(火)10時～11時半

📍 同公民館 (南青山町)

👥 10組※1歳～3歳の子と保護者

☎ 電話：1月21日(火)10時から

📞 1047685

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 ミイ
ラのラムさん」など3本の映画を
上映します。

📅 2月1日(日)10時半～11時40分

👥 30人※小学生以下の子と保護者
📞 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。

📅 📍 2月19日(火)、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、先着26人

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月24日(金)・2月18日(火)、10時
～11時半

👥 0歳～就園前の子と保護者
📞 1047115

📖 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 (♡)

📅 1月16日(木)・2月6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。

📅 1月23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
よる語りや絵本の読み聞かせ。

📅 📍 1月25日(土)・2月8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

■おはなしところ

わらべ歌を歌いながら体を動かし
て遊びます。

📅 📍 2月7日(金)、10時20分～11
時は1歳3カ月以上の子と保護者、
11時10分～11時半は1歳2カ月以
下の子と保護者

都南図書館 (永井24)

☎637-3636

■とことこおはなし会

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

📅 2月7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。

📅 2月12日(火)11時～11時25分

👥 0～2歳の子と保護者

■おとぎのへや (♡)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。
📅 毎週土曜日11時～11時半※1月
18日を除く

波民図書館 (波民字鶴塚)

☎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。

📅 2月12日(火)15時～15時半
📞 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。

📅 2月2日(日)・16日(日)、11時～11
時半

📞 1040414



▲すみっこおはなし会

■わくわく♪おはなし会

絵本の読み聞かせやさまざまな語り。

📅 2月8日(土)11時～11時半
📞 1030404

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、簡単
な工作など。

📅 1月22日(火)・2月12日(火)、11時
～11時半

👥 幼児と保護者
📞 1000698

親子エンゲキ体験 ～位置についてよいドン!～

盛岡劇場 ☎622-2258

✉ kouza.morikana2258@mfca.jp

演劇の手法を取り入れたゲームや
施設の裏側見学や芝居づくりを体
験する親子向けワークショップ。

📅 2月8日(土)・9日(日)、全2回、13
時～15時

📍 同劇場 (松尾町)

👥 10組※年長～小学2年生の子
と保護者 📄 1人500円

📅 窓口・電話・メール：1月29日(火)
21時半まで※定員を超えたときは
抽選

📞 1049934

親子で一緒に! ふれあい体操&ヨガ教室

中央公民館 ☎654-5366

① 体操や② ヨガで楽しくふれあ
い、心身をリフレッシュします。

📅 ① 3月1日(土)10時～11時、② 8
日(土)10時半～11時

📍 同公民館 (愛宕町)

👥 各12組※2～3歳の子と保護者

📄 各回1人30円

📅 応募フォーム：2月19日(火)まで
※定員を超えたときは抽選

📞 1032978

未来の自分へのプレゼント 心と体の「プレコンセプションケア」

📞 母子健康課 ☎603-8303 📞 1045124

「プレコンセプションケア」って何?

「プレコンセプションケア (プレコン)」は、妊娠前の健康管
理という意味で、妊娠するか、しないかに関わらず、女性だけで
なく若い男女が未来のライフプランを考えて、日々の
生活や健康に向き合うことです。



プレコンを実践すると

メリットとして、生活習慣病予防やがん予防、こころの健康など
につながり、未来の自分へ健康な心と体をプレゼントできるかもしれ
ません。

プレコンには、食事や運動など、たくさんのチェックポイントがあ
ります。チェックシートの当てはまる項目をチェックし、できること
から、未来の自分へ向けて一つずつ始めてみましょう!

「プレコン・チェックシート」
出典：国立研究開発法人国立成育医療研究センター ▶



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月29日(火)～3月30日(日)

📄 展示室入場料が必要



▲未就学部門
作品

小学生部門
作品 ▶

昨年度の入賞作品

■サイエンスショー

「発見! 身近なしくみ!」
空気や水などを使った「しくみ」
の実験を見ます。

📅 2月の土・日曜と祝日、11時
～11時20分

📄 展示室入場料が必要



▲発泡現象の実験

■ワークショップ

「ジャンピングカエル」
輪ゴムの縮む力を使って、飛ばし
て遊べるおもちゃを作ります。

📅 2月の土・日曜と祝日、14時
半～16時

👥 各24人

📄 各100円※別途展示室入場
料が必要

📅 随時受け付け



ジャンピング
カエル ▶

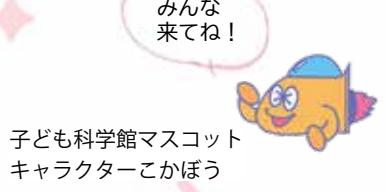
■ものづくり体験教室

電子部品の役割を学びながら、
ラジオを組み立てます。

📅 2月16日(日)10時～12時と13
時半～15時半

👥 16人※小学3年生～中学2
年生

☎ 電話・窓口：1月18日(土)9時
から



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が必要になる場合があります

📅 17時～翌朝9時※土曜は13時～

2月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	県立中央病院
						1 国立	上田一丁目4-1	☎653-1151
						8 国立	日赤	盛岡赤十字病院
						15 日赤	三本柳6-1-1	☎637-3111
						22 中央	国立	国立病院機構盛岡医療センター
						28 国立	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

広告

相続税・贈与税

についての 悩み・疑問

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に連携してサポートします。

相続・贈与相談センター

無料相談会 実施中!

ご予約は
こちら▶

運営会社：士家の森グループ
佐藤税理士法人

〒020-0866
盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

イベント情報

キャラホール

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■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「ふしぎの国のアリス」と合唱曲を披露します。

🕒 2月9日(日)13時半～15時半

🎫 全席指定。500円

📍 同ホールの他、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（浜民字鶴塚）、カワトク（菜園一）で販売中
📞 10333418



▲過去の開催時の様子

姫神ホール

☎028-4132 浜民字鶴塚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。

🕒 2月28日(金)～3月2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：1月31日(金)10時から

📞 10333419

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

🕒 1月18日(土)～30日(日)、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※1回追加は880円

📞 窓口・電話：随時受け付け

📞 1046432

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■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。

🕒 2月18日(火)10時半～11時半

👤 10人※18歳以上の女性

🎫 600円

📞 電話：1月21日(火)10時から

📞 1049835

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25日(火)・26日(水)、全2回、10時半～12時

👤 6人※18歳～75歳

🎫 4000円

📞 窓口・電話：1月22日(水)10時から

📞 1049723



都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-41
☎637-0877

📞 電話：1月18日(土)9時から

■森を愉しむワークショップ「スノーシューでアニマルトラッキング」

スノーシューの歩き方を体得しながら、アニマルトラッキング※をします。※動物の足跡などから行動を探ること

🕒 1月24日(金)10時～12時

👤 15人

🎫 500円



▲野ウサギの足跡

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。

■木工体験「森の羽子板飾り」

新年をイメージして羽子板をかたどったオーナメントを作ります。

🕒 1月25日(土)～27日(月)、9時半～15時

👤 各5人※中学生以上

🎫 各1000円

■大人のあかばやし探検隊「森の中に安全なボブスレーコースを作る」

森の中の遊歩道を利用してタイヤチューブボブスレーのコースを作り、安全に遊ぶノウハウを学びます。

🕒 1月26日(日)10時～12時

👤 15人

🎫 500円



▲過去の開催時の様子

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

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス653-3505

■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。

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
おかしなお菓子体験！～かんづきつくろう！～	2/7(金)・8(土)13時半～15時半	各9人	岩手の郷土料理「かんづき」作りを体験します（各1000円）	1/18(土)11時から
タイ式ヨガルーシーダットン	2/14(金)13時半～15時	10人	タイ式ヨガのルーシーダットンを体験します（800円）	1/20(月)13時から
春のハーバリウムアレンジ	2/15(土)10時～11時45分	10人	春の花を使って、サイズの異なる2種類のハーバリウムボトルを作ります（2800円）	1/25(土)10時から
はじめてのウクレレ	2/21(金)13時～13時45分、14時～14時45分、15時～15時45分	各3人	弾き方の基本を学び、演奏を体験します（各1000円）	1/21(火)10時から
ウォーキングエアロ&ストレッチボール®	2/26(水)13時半～15時	6人	音楽に合わせて歩くエアロビクスとストレッチボール®を使ったストレッチ体験（800円）	1/22(火)10時から

🕒 2月1日(土)14時～14時40分

👤 おおむね中学生以上

📞 1041433

■盛岡・岩手のものづくり見学講座

盛岡周辺の世界に誇るものづくりの現場を見学し、地域の魅力を発見します。

🕒 ①2月19日(火)13時～15時半②2月26日(水)13時～15時③3月5日(火)13時～14時20分④3月12日(火)13時～15時⑤3月19日(火)12時半～15時半、全5回

📍 ①県工業技術センター（北飯岡二）②グランドセイコースタジオ雫石（雫石町）③鈴木盛久工房（南大通一）④北日本機械㈱（浜民字狐沢）⑤㈱東光舎岩手工場（岩手町）※集合は盛岡城跡公園脇地下駐車場入り口（内丸）

👤 15人※見学企業などへの個人情報提供に同意できる人

🎫 1150円

📞 電話：1月21日(火)

📞 1049930



■防災講座 災害時に備える

～その時なにをするべきか～

①発生が予想される災害に備えて、避難方法や応急手当てなどについて学び②盛岡中央消防署を見学します。

🕒 ①2月16日(日)9時～12時半②2月22日(土)10時～11時半

📍 ②は盛岡中央消防署（盛岡駅西通一）

👤 各40人※9歳以下は保護者同伴

🎫 ②30円

📞 応募フォーム・ファクス・往復はがき：2月4日(火)必着※定員を超えた場合は抽選

📞 1040844

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22日～3月15日、土曜、全4回、15時～16時半

👤 20人※運動制限のない人

🎫 620円

📍 往復はがき・応募フォーム：2月6日(火)必着※定員を超えた場合は抽選
📞 1043373



▲過去の開催時の様子

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。

🕒 2月19日(火)10時～16時

👤 10人

🎫 2820円

📞 電話：1月21日(火)11時から

📞 1047693

■はじめての絵手紙教室

水彩絵の具などを使って、絵手紙の描き方を学びます。

🕒 2月8日・22日・3月1日、土曜、全3回、10時～12時

👤 12人

🎫 1000円

📞 電話：1月22日(火)10時から

📞 1049939

河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■環境講座「気象を見える化してみよう」

気象観測データなどから地球規模の気候変化を知り、気象のリスクを避けるための気象情報の活用法を学びます。

🕒 2月14日(金)13時半～15時

👤 20人

📞 電話・窓口：1月31日(金)10時から
📞 1035221

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■パティシエが教える世界のスイーツ

オーストリアの古典的なチョコレート菓子「ザッハトルテ」をプロの技を体験しながら学びます。

🕒 2月18日(火)・19日(水)、10時～12時半・13時半～16時

👤 各3人

🎫 各1500円

📞 窓口：1月25日(土)10時半から
※詳しくは、市ホームページをご覧ください
📞 1037855

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■大・帯展～帯で広げる読書体験～
同館で今年度購入した本の帯情報の紹介から、新しい本との出会いをつなぐ企画展示。

🕒 1月21日(火)～2月11日(火)

📞 1034579

■児童文学を読む会

佐和みずえ作『じいちゃんの山小屋』（小峰書店）

🕒 2月26日(火)10時～12時

📞 1040089

●蔵書点検による休館

閲覧・貸し出しなど全ての図書館サービスを休止します。移動図書館車も運休します。本はブックポストに返却ください。

🕒 2月12日(火)～21日(金)

📞 1049929

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

📞 1000831

■岩手の読書週間行事

▶「岩手のいま むかし」

岩手の歴史に関する本の展示・貸し出しと、盛岡城の歴史や復元に関するパネル展示。

🕒 2月1日(土)～14日(金)

▶「イーハトーブの赤い屋根」上映会

三好京三の「分校日記」を原作にした映画の上映。

🕒 2月8日(土)13時半～15時半

👤 50人

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■特別講座

「歌人・小田島孤舟とその交友」
萬鉄五郎記念美術館の平澤広館長による講演。

🕒 2月15日(土)13時半～15時

👤 40人

📞 電話：2月1日(土)9時から

📞 1023890

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■館長講座

「原敬暗殺の謎に迫る」

同記念館の荒川亨司館長による、原敬暗殺の犯人の動機や黒幕の存在などについての講演。

🕒 2月1日(土)10時半～12時

👤 15人

📞 電話：1月18日(土)10時から

📞 1041590

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

📞 1009440

■体験学習会「かご作り教室」

あけびのつるを使い、籠を作ります。

🕒 2月15日(土)・16日(日)、9時半～12時※下記の臨時休館期間中ですが、開催します

👤 各10人※高校生以上

🎫 1700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3日(月)必着



▲かご作りの様子

●遺跡の学び館の臨時休館

施設改修工事のため、臨時休館します。※埋蔵文化財などの問い合わせは受け付けます

🕒 1月27日(月)～2月28日(金)

素敵なまちの映画会

経済企画課内、「映画の街盛岡」推進事業実行委員会事務局 ☎613-8389

三國連太郎演じる国鉄機関士の半

生を描いた『大いなる旅路』などを上映します。

🕒 2月1日(土)13時半～15時

📍 盛岡という星で BASE STATION（菜園一）

📍 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受け付け中

📞 1008146



もりおか啄木・賢治青春館企画展「啄木・賢治の食と酒」トークイベント

いわてアートサポートセンター風のスタジオ ☎604-9020
✉ seishunkan@iwate-arts.jp

宮沢賢治研究家の牧野立雄氏と啄木ソムリエの山本玲子氏、同館館長によるトークイベント。

🕒 2月9日(日)13時半～14時半

📍 もりおか啄木・賢治青春館（中ノ橋通一）

👤 50人

📞 電話・メール：1月16日(火)10時から

ステップアップスキー教室

市スキー協会の紺野さん ☎090-9036-9427
✉ iss.morioka@gmail.com

パラレルスタンスの滑りを習得します。

🕒 2月15日(土)・16日(日)、全2回、10時～15時

📍 岩手高原スノーパーク（雫石町）

👤 10人※頂上から滑れる中学生以上

🎫 6500円※別途リフト代が必要

📍 メール：必要事項の他、生年月日と技能レベル、未成年の人は保護者の名前を記入し、送信。2月5日(火)必着

盛岡市スキー選手権大会

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）の競技大会。競技種別など詳細は、市ホームページをご覧ください。※高校生以上は全日本スキー連盟（SAJ）会員登録者

🕒 2月23日(日)8時～13時

📍 岩手高原スノーパーク（雫石町）

🎫 一般2000円、高校生1500円、小・中学生1000円

📍 窓口：盛岡タカヤアリーナ（本宮五）、浜民運動公園総合体育館（川崎字川崎）、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4日(火)17時まで

📞 1025171

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。

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：1月18日(土)10時から

表 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
2/6 (木)		リフレッシュ体操		
2/13 (木)	10時半～	かんたんコロコロつどりん体操教室	各15人	各500円※
2/20 (木)	11時半	やさしいエアロビクス		
2/21 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

ボッチャやモルック、シャフルボードなどを楽しみます。

🕒 2月26日(火)10時～11時半

📍 同公民館(南青山町)

💰 30円

📞 窓口・電話：2月4日(火)10時から

ID 1047382



家族介護者リフレッシュ交流会

①みたけ・北厨川地域包括支援センター ☎648-8834

②仁王・上田地域包括支援センター ☎661-9700

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、①管理栄養士による講話や②介護のコツに関する講話とお食事会を開催します。

🕒 ①2月28日(金)13時半～15時②2月28日11時～13時

📍 ①みたけ老人福祉センター(みたけ三)②ごはん家あつちゃん(上田一)

👤 ①20人②10人

☎ 電話：①2月19日(火)17時まで②2月20日(水)17時まで

ID 1003661

医療用ウィッグ購入費補助

健康増進課 ☎603-8305

がん治療に伴い医療用ウィッグを必要とする人に、購入費用の一部を補助します。また、令和6年度中に購入したウィッグの補助金は3月31日までに申請する必要があります。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。📄



もりおか健康21プランシリーズ

未来を守る子宮頸がん予防

📞 健康増進課 ☎603-8305 ID 1006543

日本では毎年約1万1000人の女性が新たに子宮頸がん^{けい}と診断され、さらに毎年約2900人の女性が亡くなっています。妊娠・出産を控えることが多い20～30歳代で増加していることから、「マザーキラー」とも呼ばれます。

子宮頸がんの原因は？

主に性交渉によって感染するヒトパピローマウイルス(HPV)が原因です。HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれ、大半の人は感染しても自然に消えますが、一部の人はがん^{がん}に進行します。



予防のために1人1人ができること

①HPVワクチンで感染を予防する

ワクチン接種により、子宮頸がんの50～70%を防ぐことができますといわれています。定期接種対象者(平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれ的女子)やキャッチアップ接種対象者(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性)は3月31日(月)まで無料でワクチンを接種できます。



子宮頸がん(HPV)ワクチン接種についてはこちら▶



②子宮頸がん検診を定期的に受ける

子宮頸がんは早期に発見し治療を受ければ、ほぼ100%治すことができる病気です。子宮頸がんは初期の自覚症状がほとんどありません。しかし、定期的に検診を受けることでがんになる前の細胞の異常も発見でき、早期に治療することができます。

また、子宮頸がん検診は3月10日(月)まで成人検診として少ない自己負担で受けることができます。ワクチン接種では防げないHPV感染もあるため、接種した人も検診を受けましょう。なお、21歳(令和7年3月31日時点)の女性には無料クーポン券を送付しています。

子宮頸がん検診は痛みが少なく、5分程度で終わる検査です。



指定医療機関や受診券の再発行などについてはこちら▶



【参考】厚生労働省HPVワクチンリーフレット詳細版(2024年2月改訂版)

寒さに負けないカラダに

～冬のコンディショニング～

📞 長寿社会課 ☎613-8144

1 動画で簡単!『かんたん体操』

冬は体が縮こまりがちです。動画を見ながらお家でできる体操で、調子のよいカラダを手に入れましょう。体操の動画など詳しくは、市ホームページをご覧ください。DVDも貸し出しています。

★指分け・足首ぐるぐる体操

転倒予防、冷え予防、足のつりなどに効果的。無理のない範囲で動かしましょう。

- ①足の指を1本ずつ持ち、付け根から前後に大きく動かす。
- ②手の指を足の指の間に入れ、円を描くように足首を回す。



動画についてはこちら▶



2 ヒートショックに注意!

ヒートショックとは、急な温度変化で急激に血圧が変動し心筋梗塞や脳梗塞などが起こる現象です。特に、高齢者や生活習慣病の人は要注意です。

★予防のポイント

- ・室温が下がりやすい浴室やトイレなどを暖かくする。
- ・飲酒後、食事直後の入浴は控える。
- ・血流を良くするために水分補給をする。
- ・朝のごみ出しなど、ちょっとした外出の際もしっかり防寒対策を!



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
2/2(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
2/9(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
2/16(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
2/23(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

地球環境に配慮したインキを使用しています。