

盛岡さんさ踊り

MORIOKA
SANSŌ ODORI
Festival

8月1日金～4日月
18時～21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
ホームページ▶

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、各地域の団体が伝統さんさ踊りを披露。
▶さんさ大パレード ⓐ 18時～
ミスさんさ踊りとさんさ太鼓連、伝統さんさ踊り、花車、一般参加団体などによるパレード。

【1日(金)～3日(日)】
^{たの} ▶愉しむさんさ輪踊り ⓐ 20時頃～
観客も参加できる輪踊りを会場内6カ所で開催。

【4日(月)限定】
▶さんざっ子パレード ⓐ 18時3分～
園児たちによる子どもさんさのパレード。
▶太鼓大パレード ⓐ 18時6分～
各団体のたたき手による、さんさ太鼓だけのパレード。
▶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。
ⓐ 8月1日～4日、13時～16時
㊤ 市民文化ホール（盛岡駅西通二）
¥ 1日券2000円
■加わるさんさ当日練習会
「七たくずし」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。
ⓐ 8月1日～4日、17時～17時45分
㊤ 盛岡城跡公園「芝生広場」（内丸）

■さんさ踊りの成功・安全祈願と奉納演舞
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、車でのお来場は控えください。
ⓐ 7月25日(金)13時半～14時

●交通規制や会場案内については、広報と同時に配布のチラシをご覧ください。

●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。

クマの出没にご注意ください！

環境企画課 ☎613-8419

市内でクマの出没などの情報が寄せられており、6月30日には松園中付近で人身被害が発生しました。市は、警察や猟友会と連携し、出没情報のあった周辺地域の搜索や見回りを実施しています。クマとの遭遇を避けるため、以下の点にご注意ください。

- クマが活動する早朝や夕方の外出を避ける
- 見通しの悪い場所や山に隣接する林、川沿いのやぶなど、クマが潜んでいる可能性のある場所を避ける
- 庭などにクマの餌となるようなもの（生ごみやペットフードなど）を置かない



◀クマの出没情報やその他の注意点など



#picmorioka NO.13

皆さんの好きな盛岡を紹介！

@cherishmydaily さんの投稿写真



📍 撮影場所：開運橋
駅からすぐの開運橋と花火のコラボレーション。
街なかに川が流れる盛岡らしい風景ですね。

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。

🌟 素敵な投稿を
お待ちしております！

【応募方法】 ID 1046864

- 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

Instagramでも投稿写真・
動画を紹介します！



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 盛岡さんさ踊り、クマの出没にご注意ください！
#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

離乳食教室

始める前に知っておきたい離乳食の基本についての講話。
③ 8月19日(火)10時～11時45分
④ 市保健所(神明町)
⑤ 20組※令和7年4月生まれの子と初めて子育てしている保護者
⑥ 応募フォーム:7月29日(火)から
⑦ 1002133

パパママ教室

いわて子育てネット事務局
☎652-2910

出産の準備や赤ちゃんとの生活についての講話、パパの妊婦体験など。
③ 8月30日(土)10時～12時と13時半～15時半
④ もりおか子育て応援 プラザ ma'mall(大通一)
⑤ 各15組※12月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
⑥ 応募フォーム:8月1日(金)12時から
⑦ 1002116

親子向け 一緒に楽しもう

夏休みクイズ

本や図書室についてのクイズに正解するとプレゼントをもらえます。
③ 7月19日(土)～8月17日(日)
④ 同公民館(愛宕町)
⑤ 小学生以下の子と保護者
⑦ 1033471

市立保育園(7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
保育園の遊具や園庭で、園児と遊びます。
③ 7月22日(火)10時～11時
④ 就学前の子と保護者、妊婦
⑦ 1002663

親子でふれあい遊び

とりょう支援センター ☎651-8580
⑦ 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めます。

③ 7月25日(金)・8月7日(木)、10時～11時半 ④ 都南公民館(永井24)
⑤ 0～3歳の子と保護者
▶ウッドToy遊びの広場
木でできたおもちゃで遊びます。
③ 8月1日(金)10時～11時半
④ 高松地区保健センター(上田字毛無森) ⑤ 2歳以下の子と保護者
▶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。
③ 8月5日(火)10時～11時半
④ 高松地区保健センター(上田字毛無森) ⑤ 0歳の子と保護者

ちびっこ広場映画会

西部公民館 ☎643-2288
「おしりたんてい」などを上映。
③ ①7月26日(土)②8月9日(土)、10時半～11時40分
④ 同公民館(南青山町)
⑤ 小学生以下の子と保護者
⑥ 電話・応募フォーム:
⑦ ①受け付け中②7月19日(土)10時から

ちょっぴりこわ〜いおはなし会

中央公民館 ☎654-5366
夏にちなんだ①お話の語りや手遊び②本の紹介や絵本の読み聞かせ。
③ 7月31日(火)①10時～10時45分②11時～11時45分
④ 同公民館(愛宕町)
⑤ 小学生以上※親子での参加もできます ⑦ 1034773

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。
③ 8月6日(火)10時～11時半
④ 同公民館(南青山町)
⑤ 10組※1～3歳の子と保護者
⑥ 電話・応募フォーム:7月18日(金)10時から

親子リズム講座

とりょう支援センター ☎651-8580
親子でリズム運動を楽しみます。
③ 9月11日(木)10時～11時半
④ 都南公民館(永井24)
⑤ 20組※開催日に1歳半～2歳半の子と保護者
⑥ 電話・応募フォーム:8月18日(月)10時から ⑦ 1002663

■市の推計人口(6月1日現在)
27万8262人(男:13万1459人、女:14万6803人) 【対前月比】127人減
【世帯数】13万3011世帯 ③ 企画調整課☎613-8397 ⑦ 1019915

夏休み親子初心者スケート教室

みちのこカ・コアラボトリングリンク ☎601-5001
未経験・初心者を対象とした教室。
③ 8月9日(土)11時15分～12時45分と8月10日(日)9時半～11時、全2回
④ 同リンク(本宮五)
⑤ 30人※小学生までの子と60歳未満の保護者。貸し靴は15＄から
⑥ 子2000円、保護者3000円※貸靴・保険料を含む
⑦ 窓口・電話:7月28日(月)10時から

抱っこからはじまるスポーツベビードダンス

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212
ベビードダンスやストレッチなど。
③ 9月2日(火)10時～11時半
④ 同アリーナ(本宮五)
⑤ 25組※3カ月～1歳半の子と保護者
⑥ 1000円
⑦ 電話:7月22日(火)10時から
⑦ 1052560

ベビママふいっとねす教室(ピラティス)

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212
親子でピラティスをしながらリフレッシュします。
③ 9月3日(火)・9日(火)・18日(木)、全3回、10時～11時
④ 同アリーナ(本宮五)
⑤ 15組※3歳以下の子と保護者
⑥ 3000円
⑦ 電話:7月23日(火)10時から
⑦ 1052562

「Waの日」森で遊ぼう! 経木で灯りづくり

ハートフルワークいわての江見さん ☎090-3648-9672
✉emi@yumemayuka.com

森の散策や工作、講話など。
③ 8月9日(土)9時半～12時半
④ 外山森林公園(藪川字大の平)
⑤ 親子15組
⑥ 工作材料費1作品800円※別途参加費1組400円
⑦ メール:7月16日(火)から※必要事項のほか、参加者全員の氏名・子の年齢を記載 ⑦ 1052727

ママとベビーのハッピータイム

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
ピラティスとベビードダンスをします。

③ ①8月6日(火)・20日(火)②8月18日(月)、13時半～14時半
④ 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)
⑤ 各10組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者
⑥ ①2000円②1000円
⑦ 応募フォーム:①7月30日(火)②8月12日(火)まで ⑦ 1052584

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
水性マーカーでガラス絵を描きます。
③ 8月27日(火)13時半～14時半
④ 松園地区公民館(東松園二)
⑤ 8組※1～3歳の子と保護者
⑥ 1500円
⑦ 応募フォーム:8月20日(火)まで
⑦ 1052582

子ども向け わくわく体験

夏休み☆子ども映画会

渋民図書館 ☎683-2167
①幼児向けに「トムとジェリー」など3本、②小学生向けに「はたらく細胞」など2本を上映。
③ 8月2日(土)①10時半～11時②14時～15時 ④ 渋民公民館(渋民字鶴塚)
⑤ 各40人※幼児～小学生
⑦ 1000842

夏休みお楽しみ映画会

松園地区公民館 ☎661-8111
「ミッキーの誕生日」など3本を上映。
③ 8月4日(月)14時～15時
④ 同公民館・別館(東松園二)
⑤ 50人※小学生以下、保護者も同伴できます ⑦ 1052529

小学生あつまれ!ダンス教室

渋民公民館 ☎683-2354
✉kouza-himekami@mfc.jp
ストリートダンスを教わります。
③ 9月13日・20日・27日、土曜、全3回、10時～11時半
④ 同公民館(渋民字鶴塚)
⑤ 20人※小学生 ⑥ 140円
⑦ 往復はがき・メール:8月21日(木)必着。定員を超えた場合は抽選

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
ボールゲームを通してさまざまな

体の動きを体験します。
③ 8月4日(月)・18日(月)、全2回、15時～16時
④ 高松地区保健センター(上田字毛無森)
⑤ 各8人※本年度4～6歳になる子
⑥ 2000円
⑦ 応募フォーム:7月28日(月)まで
⑦ 1052583

「盛岡りんごの一年」大きな絵本読み聞かせ

もりおかグリーンフェスティバル事務局 ☎629-2602
見て、触れられる楽しい仕掛け絵本で、盛岡りんごができるまでを紹介します。
③ 7月26日(土)11時半～12時・13時～13時半・14時～14時半、全3回
④ アイナ(盛岡駅西通一)
⑦ 1052620

本とのふれあい

市立図書館(高松一)

☎661-4343
⑦ 1040089
■かみしばいのへや(♡)
③ 7月24日(火)・8月14日(木)、15時半～16時
■おはなしのじかん
絵本の読み聞かせと手遊びなど。
③ 8月13日(火)11時～11時25分
④ 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。
③ 毎週土曜日11時～11時半
■おとぎのへや拡大版 紙芝居がいっぱい(♡)
紙芝居の読み聞かせ。
③ 7月26日(土)11時～11時45分
■とことこおはなし会
わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

都南図書館(永井24)

☎637-3636
⑦ 1000831

子ども科学館へ行こう!

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
特別展「木のからくりおもちゃ展」	からくりで動くおもちゃをぐるぐるまわして遊んでみよう(100円)	7/26(土)～8/17(日)10時～16時	なし	不要
夏休み実験工作教室「①くるくるフィッシング!②カムカムいもむし」	①棒をまわすと糸の長さが変わる釣りざおで魚を釣ろう②による動くいもむしのからくりを作ろう(各1000円)	①7/30(水)～8/1(金)②8/4(月)～6(水)、10時～11時・14時～15時	各15人	7/20(日)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①ソーラーランタン②振動おもちゃの実験工作(①500円②200円)	①8/2(土)②8/3(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	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	8/8(金)20時～21時と8/22(金)19時半～20時半	中学生以下は保護者同伴、駐車場は要予約20台まで	駐車場の予約は7/18(金)9時～★
スペシャルワークショップ「星座うちわ」	暗闇で星が光るうちわを作ります(350円)	8/9(土)～11(月)と16(土)～17(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「まわるのヒミツ」	「回っているもの」の秘密を遊びながら知ろう(展示室入場料が必要)	8/9(土)～17(日)と23(土)・24(日)・30(土)・31(日)、11時～11時20分	なし	不要
夏休み特別講演会「生知コア研究所の諸野祐樹(もろの ゆうた)海底よりさらに下る謎やそこに住む生物についての講演	国立研究開発法人海洋研究開発機構高知コア研究所の諸野祐樹(もろの ゆうた)上席研究員による深海や海底に関する謎やそこに住む生物についての講演	8/17(日)13時半～15時	160人	当日9時から整理券を配布
ワークショップ「はちのじかぎくるま」	くるくる回るはちのじかぎくるまを作ろう(200円。別途展示室入場料が必要)	8/23(土)・24(日)・30(土)・31(日)14時半～16時	各24人	当日9時から整理券を配布

★は電話・窓口で申し込み ◆悪天候時は中止、途中参加はできません

(♡)は幼児～小学生が対象の催しです。

③ 8月1日(金)10時半～11時
④ 4カ月～1歳3カ月の子と保護者

渋民図書館(渋民字鶴塚)

☎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。
③ 8月6日(火)15時～15時半
⑦ 1000842

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366
■わくわく♪おはなし会
絵本の読み聞かせやお話の語り。
③ 8月2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

みつこ」による絵本の読み聞かせ。
③ 8月3日(日)11時～11時半
⑦ 1040414

■聞かせ屋。けいたろう絵本ライブ!!
「聞かせ屋。けいたろう」さんによる絵本の読み聞かせ。
③ 8月23日(土)11時～11時半
⑦ 1052721

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。
③ ④ 8月20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20分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、先着各26人
⑦ 1030304

🏠 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。
③ ☎605-9000または #8000
④ 19時～23時:子ども救急相談電話(県内の看護師が対応)
23時～翌日8時:子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金が必要になる場合があります
③ 17時～翌朝9時※土曜は13時～

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

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

「広報もりおか」広告募集中

毎月2回(1日・15日)発行
市内全ての世帯へ配布されます

144,700部
※令和7年7月1日号発行実績

皆さまの事業・商品・イベントなどのPRにぜひご活用ください!

☆ 会社・事業のPR
☆ 病院・クリニックの診療案内
☆ イベント・キャンペーンの案内
☆ お店・商品のPR

広告掲載のお問合せ
お申し込みは

Natural Com.

TEL 019-652-9190
FAX 019-652-9130

盛岡市盛岡駅前通13-23 阿部ビル4F
E-mail office@naturalcom.jp
URL www.naturalcom.jp

令和7年度「広報もりおか」広告取扱代理店

広告

悲しむ暇もない、相続手続き……

財産内容の確認
相続人同士話し合い
遺産分割
不動産登記
預金解約

遺言書のない相続は、大変です。
あなたの大切な人のために、今できることの一つ。
あなたの遺言書づくりを丁寧にサポート致します。

無料相談会
実施中!

ご予約は
こちら⇒

ご予約は
こちら⇒

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。

土業の森 相続・贈与相談センター

運営会社: 佐藤税理士法人

〒020-0866
盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

2 広報もりおか 7.7.15

広報もりおか 7.7.15 3

イベント情報

都南公民館・キャラホール

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■オープン都南公民館

当館で活動するサークル25団体の無料体験・見学会。詳しくは、同公民館へお問い合わせください。

☎ 8月2日(出)～30日(出) ID 1048159

■ピアノ開放DAY

フルコンサートピアノ2台を演奏。

☎ 8月10日(出)・12日(出)、10時～20時

👤 楽器演奏経験者※18歳未満は保護者同伴

💵 1人1時間1000円※1時間単位、1グループ2時間まで

📺 窓口・電話：7月30日(出)10時から。窓口優先。 ID 1034521

■地元学講座「盛岡秋まつりの舞台裏～学んで発見、新たな魅力～」

9月の祭りを前に、祭りの見所や山車の構造などを学びます。

☎ 8月30日(出)10時～11時半

👤 20人

📺 窓口・電話：7月29日(出)10時から ID 1036854

■古野光昭プロデュース SPECIAL JAZZ CONCERT

ジャズ界をリードする豪華メンバーによる競演。

☎ 11月1日(出)15時～17時

💵 全席指定。一般6000円、U-25チケット3000円※当日各500円増

📺 7月31日(出)から同ホールほか市内プレイガイドで発売 ID 1047012

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげき祭演劇フェスティバル「もらえる女」

市内で活動している演劇団体「ボーイズドレッシング」による公演。

☎ 8月2日(出)14時～16時20分・18時半～20時50分、3日(出)14時～16時20分

💵 全席自由。一般1900円、U-25チケット1300円、高校生以下500円※当日各500円増

📺 窓口：発売中 ID 1049934

■イッセー尾形の右任沙翁劇場 番外編 銀河鉄道に乗って

宮沢賢治テイストを散りばめたー

人芝居。

☎ 10月4日(出)・5日(出)、15時～16時半

💵 全席指定。一般5500円、U-25

チケット2700円※当日各500円増

📺 同劇場のほか、市内プレイガイドで発売中 ID 1043638

渋民公民館・姫神ホール

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-3526

■大人の社会科見学

岩洞第一発電所（日戸字姥懐）や(株)戸田久姫神工場（芋田字下芋田）などの見学。申し込み方法など詳しくは、同公民館へお問い合わせください。

☎ 8月21日(出)・28日(出)、9時～12時半

👤 10人 💵 560円

ID 1043634

■姫神シネマ

映画「お終活」シリーズを2本立てで上映。

☎ 8月31日(出)10時～11時55分・13時～15時

💵 全席指定。前売り800円、当日1000円

📺 窓口：発売中 ID 1040682

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■山中千尋トリオ ジャズ・ライブ

名曲から新曲まで、伝統と斬新なアレンジを体感。

☎ 9月27日(出)16時～18時

💵 全席指定。S席6000円、A席4000円、U-25チケット3000円

※当日各500円増

📺 7月17日(出)から同ホールほか市内プレイガイドで発売 ID 1042124

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

☎ 7月22日(出)～31日(出)、火・木・金曜、18時半～20時半

👤 小学生～高校生

💵 月4回コース3500円

📺 窓口・電話：随時受け付け

■水泳教室

①幼児水泳教室②一般水泳教室③

アкваビクス・水中運動教室。詳しくは、同施設へお問い合わせください。

☎ 9月1日(出)～10月9日(出)

📺 ①電話：7月19日(出)9時半から②

③窓口：随時受け付け ID 1037380

■フィットネス教室

定員や料金など詳しくは、お問い合わせください。

☎ 9月1日(出)～10月9日(出)

📺 電話：7月19日(出)10時から

ID 1052589

きたぎんボールパーク

☎020-0834 永井7-16-2
☎613-3080

■ZUMBA®

音楽に合わせ体力と筋力アップ。

☎ 8月4日(出)・18日(出)、19時50

分～20時40分 👤 15人

💵 各900円

📺 窓口・電話：受け付け中

ID 1052576

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■武道館ビラティス道場

しなやかな体づくりを目指します。

☎ 8月18日～12月15日、月曜、全14

回、10時～11時15分※祝日を除く

👤 12人※18歳以上 💵 9800円

📺 電話：7月21日(出)10時から

ID 1043307

ムセンコネクト もりおかアリーナ

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■はじめてのビラティス教室

☎ 8月22日～9月12日、金曜、全4

回、19時10分～20時10分

👤 10人※18歳以上 💵 3200円

📺 電話：7月18日(出)10時から

ID 1052580

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
楽しい消しゴムはんこアート	8/2(出)13時～15時半	6人	消しゴムはんこでレトロなポストカードを製作(2500円)	7/19(出)10時から
はじめての竖琴	8/4(出)14時～15時半	6人	小型の「たて琴」の弾き方や演奏体験(800円)	7/18(出)10時から
おかしなお菓子体験!～うすやきをつくろう!～	8/22(出)・23(出)13時半～15時半	各9人	郷土料理の「うすやき」作りを体験します(各1000円)	7/24(出)10時から
ボルドブラde美姿勢	8/29(出)13時半～15時	10人	ビラティスやバレエの動きでエクササイズ(800円)	7/25(出)10時から

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。

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11日(出)・17日(出)・10月2日(出)・8日(出)、全4回、10時～12時

👤 32人※18歳以上 💵 3200円

📺 電話：7月22日(出)10時から

ID 1052561

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2025

お化け屋敷や怪談会など。

☎ 7月19日(出)～8月19日(出)、10時～17時※最終入場は30分前。怪談会

は14時から

💵 一般800円、小学生～高校生400円 ID 1006837

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

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-41
☎637-0877

■森のトリセツ

ドラム缶風呂とハーブ足湯を体験。

☎ 7月21日(出)9時半～12時半

👤 20人 💵 1000円

📺 電話：7月18日(出)12時から

■大人のあかばやし探検隊

真竹で流しそうめんをします。

☎ 7月26日(出)10時～14時

👤 20人 💵 1000円

📺 電話：7月18日(出)12時から

■木工教室「森の木工道具箱」

木の道具箱を作ります。

☎ 7月26日(出)～28日(出)、9時半

～15時 📞 各5人※中学生以上

💵 各3500円

📺 電話：7月18日(出)9時から

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

おはなしボランティア「おはなしポット」による朗読など。

☎ 8月2日(出)14時～14時40分

👤 おおむね中学生以上

ID 1041433

■間かせ屋。けいたろうの読み聞かせ講座

読み聞かせを行う間かせ屋。けいたろう氏の絵本についての講演。

☎ 8月23日(出)14時～15時半

👤 30人※高校生以上

📺 応募フォーム：7月18日(出)から ID 1048080

■はじめての絵画教室

鉛筆の使い方や静物デッサン、絵の具を用いた技法などを学びます。

☎ 8月27日～9月24日、水曜、全5回、18時半～20時半

👤 16人※高校生以上 💵 2000円

📺 往復はがき・ファクス・応募フォーム：8月5日(出)必着※定員を超えた場合は抽選 ID 1035181

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■自分でできる健康寿命の伸ばし方～ヒントあれこれ教えます～

椅子に座ってできる軽運動や首や肩のセルフケアを学びます。

☎ 8月24日(出)10時～12時

📺 松園地区公民館（東松園二）

👤 20人 💵 30円

📺 往復はがき・応募フォーム：8月7日(出)まで。往復はがきは消印有効※定員を超えた場合は抽選

ID 1043677

■初心者でも大丈夫

プロに学ぶドルチェ教室

カッサータやティラミスなどを作ります。

☎ 8月26日(出)・9月9日(出)、全2回、13時半～15時半

📺 中央公民館（愛宕町）👤 18人

💵 2500円

☎ 往復はがき・応募フォーム：8月7日(出)まで。往復はがきは消印有効。※定員を超えた場合は抽選

ID 1017349

■盛岡地域巡り 玉山区の魅力発見

盛岡近郊自然歩道生出コースの散策や石川啄木記念館（渋民字渋民）、桜養鱒場（下田字生出）などの見学。

☎ 9月4日(出)・11日(出)、8時半～12時半

👤 20人 💵 560円

📺 往復はがき・応募フォーム：8月20日(出)まで。往復はがきは消印有効※定員を超えた場合は抽選

ID 1040859

■イタリアンを作って食べよう

身近で安価な食材で本格的イタリアンを作ります。

☎ 9月7日(出)10時～14時

📺 都南公民館（永井24）

👤 20人 💵 1500円

📺 往復はがき・応募フォーム：8月21日(出)まで。往復はがきは消印有効※定員を超えた場合は抽選

ID 1047258

■幕末・維新期の盛岡藩～藩士の実相・民の実相～

①幕末から明治初期の盛岡藩について学び②三閑一揆の足跡を巡ります。

☎ ①9月13日(出)・27日(出)、10時～12時②10月11日(出)8時40分～16時40分、全3回

📺 ①都南公民館（永井24）②集合・解散は都南総合支所（津志田14）

👤 30人 💵 530円

📺 往復はがき・応募フォーム：8月28日(出)まで。往復はがきは消印有効※定員を超えた場合は抽選

ID 1016137

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会

船曳由実作『100年前の女の子』（講談社）

☎ 8月27日(出)10時～12時

玉山歴史民俗資料館

☎028-4132 渋民字渋民9
☎683-2315

■タマヤマ学

玉山地域の歴史・文化を学ぶ講座。

☎ 8月30日(出)・11月29日(出)、14時～15時、全2回 👤 40人

📺 往復はがき：8月16日(出)必着※定員を超えた場合は抽選

ID 1026493

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■夏の生家公開

☎ 7月19日(出)～8月17日(出)、9時～16時

💵 別途入館料が必要

ID 1018920

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■特別展「昭和100年 1926～1989」

昭和に関する収蔵資料を展示。

☎ 7月30日(出)～12月2日(出)

💵 別途入館料が必要

ID 1027085

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

ID 1009440

■学芸講座 「縄文時代の土器製作について」

☎ 8月31日(出)13時半～15時

👤 80人 💵 200円

📺 電話・応募フォーム：7月18日(出)10時から

■体験学習会

「夏休み！古代体験ひろば」

火起こし体験や古代風ストラップ作りなど。

☎ 8月1日(出)～11日(出)、9時半～11時、13時半～15時

👤 4歳以上※小学生以下は保護者同伴

💵 火起こし体験：50円、その他：150～200円※別途入館料が必要

区界高原少年自然の家

☎028-2631 宮古市区界2-111
☎0193-77-2048

■区界ファミリーデー

①見晴山自然散策、虫探し②兜明神岳岩場登り③水晶探し。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

☎ 8月23日(出)①8時半～12時15分②8時半～12時45分③9時～11時45分

👤 ①30人※3歳以上の子②30人※小学3

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

**いわて産業人材奨学金
返還支援制度の対象者**
(公財) いわて産業振興センター
☎631-3828

県は、岩手で暮らし、働く若者の奨学金返還を支援しています。募集期間は9月30日(火)まで。詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。

120人

お知らせ

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(火)～24日(水)は同運動実施期間です。スローガンは「守ろうよチャイルドシートで 子の未来」。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。

1001109

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

盛岡地方気象台の上澤健一土砂災害気象官による「防災気象情報の利活用について」と題した講演。

7月25日(金)13時半～15時半
市民文化ホール(盛岡駅西通二)
1042848

荻川マルシェ

玉山総合事務所総務課内、岩洞湖まつり実行委員会事務局 ☎683-3823

荻川地域の特産品の販売やもりおか短角牛の試食会を開催。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(仮称) 盛岡市中心市街地デザイン戦略(案) への意見募集

まちなかな未来創生室 ☎639-9061

市は長期的な展望をもって都市を再編し、次代にふさわしい街づくりを進めるための指針を定める同戦略(案)への意見を募集しています。資料は、都南分庁舎2階の同課や本庁舎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。

募集期間：7月30日(火)～8月31日(日) 1052616

**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(木)※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
納税課 ☎613-8464 1051332

ほいくの職場見学会

岩手県保育士・保育所支援センター
☎637-4544

施設見学をしたり、就労中の保育士から話を聞いたりします。申し込み方法など詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。

7月29日(火)10時から
天昌寺保育園(天昌寺町)

**生産者・事業者向け「①販路開拓
&②商談スキルアップセミナー」**
manoidaいわて(株) ☎624-8100

生産者などを対象とした2部制のセミナーを実施します。内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

8月5日(火)、①13時～14時15分、②15時～16時15分
市中央卸売市場(羽場10)
50人
申し込みフォーム:7月25日(金)まで 1052625

**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業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。

1020048

毎月勤労統計調査特別調査

県調査統計課 ☎629-5294

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。

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す。

発売期間：8月11日(月)まで
抽選日：8月21日(木)

愛の献血助け合い運動

岩手県赤十字血液センター ☎637-7200

献血への理解・協力を求め、献血

もりおか献血ルーム
メルシー(大通二)、献血バス

「もりもり」～市長と語ろう！もりおか盛り上げ座談会～

広聴広報課 ☎626-7517

市民の声を直接聴き、盛岡の将来像などを共有するため、市長と参加者がフリートーク形式で懇談します。

8月12日(火)18時～19時
勤労福祉会館(紺屋町)
15人※市内に住んでいる18歳以上
電話・応募フォーム:7月24日(木)10時から※電話は混雑が予想されるため、応募フォームの申し込みをご利用ください

定額減税を補足する給付金(不足額給付)を支給します

盛岡市定額減税補足給付金不足額給付コールセンター ☎0120-671-714
※コールセンターは7月22日(火)から開設

対象者には、7月中旬から順次案内を送付します。対象の条件に該当する人で、8月末までに案内がない場合は、コールセンターまでお問い合わせください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

定額減税補足給付金不足額給付 ①

令和6年度に実施した、定額減税しきれないと見込まれる人に対する給付金(定額減税補足給付金)について、令和6年の所得税額や定額減税額の実績を踏まえ、本来給付すべき額の再計算により不足額が生じる人に不足分の給付金を支給します。

給付金のイメージ 本来給付すべき金額ー令和6年度給付額＝今回支給額

定額減税補足給付金不足額給付 ②

これまでに実施した、定額減税や定額減税補足給付金、令和5・6年度低所得世帯向け給付金などの対象とならなかった人などに、原則4万円の給付金を支給します。
【対象者※以下の要件をすべて満たす人】
●令和6年分所得税、令和6年度個人住民税所得割ともに定額減税適用前税額が0円
●「扶養親族」の対象外(事業専従者、合計所得金額48万円超の人)
●低所得世帯向け給付の対象になっていない

被爆80年・岩手県原爆死没者慰霊事業

総務課 ☎626-7513 1052714

原爆死没者慰霊式、被爆体験を語る会、アニメ映画の上映会、各種子ども向けコーナー、原爆パネル展を開催します。

8月6日(火)～9日(出)、9時～17時 中央公民館(愛宕町)

原爆パネル展は、中央公民館のほか、都南図書館(永井24)と姫神ホール(浪民字鶴塚)でも開催します。 1026926
中央公民館：8月6日～9日は21時、10日(日)～17日(日)は17時まで。都南図書館・姫神ホール：8月6日～17日※12日(火)は各施設休館。都南図書館・姫神ホールの開催時間は各施設の開館時間による

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
ひとり親家庭等特別(法律)相談☆	7/25(金)10時～15時	県福祉総合相談センター(本町通三)	市ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎623-8539
休日納付相談	7/27(日)9時～13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★	8/25(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★	8/6・20・27水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005

☆要事前申し込み ★要事前申し込み。相談希望日の前週9時から受け付け

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

☆休日救急当番医・薬局

※往診はできません。混雑状況などにより、早めに受付を終了する場合があります

日	区分	名称	所在地	電話番号
7/20(日)	内	小坂消化器内科クリニック	永井24-3-7	605-6050
	内	児島内科医院	みたけ三丁目11-36	641-3310
	外	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	攝待歯科医院	東松園三丁目28-1	663-0110
	薬	エムツー調剤薬局永井店	永井24-3-8	605-7050
		けい福薬局	みたけ三丁目11-36	613-2107
7/21(月)	内	下小路薬局	愛宕町2-3	604-9101
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
	外	おどおり鎌田内科クリニック	大通二丁目7-23	606-5161
	小	池田内科	上太田弘法清水10-3	659-0310
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	小	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-507 ステイ緑が丘1階	662-3326
	歯	ヒデ・デンタルクリニック	本宮七丁目1-1イオンモール盛岡南2階	631-1418
7/22(火)	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
		上太田薬局	上太田弘法清水1	658-1055
	薬	マリオン薬局	松園二丁目37-8	664-0566
		調剤薬局アスティこうの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
	内	佐藤内科クリニック	大通三丁目1-24第三 菱和ビル4階	626-1115
	外	久保田医院	好摩字夏間木70-190	646-9090
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
8/3(日)	外	けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677
	小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	歯	山岸小児科医院	山岸一丁目2-46	653-6480
	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
		さんべい薬局	大館町26-2	641-0335
	内	リープ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
		なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587
8/3(日)	薬	ゆい内科呼吸器科クリニック	向中野二丁目54-18	631-1159
		松園第二病院	西松園三丁目22-3	662-0100
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522
	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
	薬	ただしデンタルオフィス	みたけ二丁目9-60	681-0180
		むかいなかの調剤薬局	向中野二丁目54-12	631-3100
	薬	共創未来松園薬局	西松園三丁目20-12	664-0397
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
8/3(日)	薬	レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300
		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、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



つした糖尿病内科
眼科クリニック

tsd-cl.com

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医 院長 長澤 幹
日本眼科学会認定眼科専門医 副院長 長澤 真奈

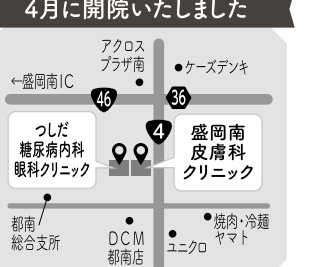
糖尿病内科・一般内科
診療時間 月・火・木・金 9:00～12:00 14:00～18:00
土・水・土 9:00～12:30

眼科
診療時間 月・火・木・金 9:00～12:00 14:00～17:30
土・水・土 9:00～12:30(水曜検査のみ)

休診日 水・土・日・祝・第4土曜 ※受付は終了30分前まで

盛岡市津志15地割50-1 ☎019-681-8541

4月に開院いたしました



盛岡南皮膚科クリニック

皮膚科・美容皮膚科
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 院長 馬場 俊右 副院長 馬場 由香

診療時間 月 火 水 木 金
9:00～12:30 ● ● ● ● ●
14:30～18:00 ● ● ● ● ●

休診日 土・日・祝
※受付は診療終了30分前まで、美容皮膚科は完全予約制です
※受付早期終了や臨時休診の場合があります
※最新情報はホームページで電話でご確認ください

盛岡市津志15地割50-1 ☎019-656-6825



盛岡南皮膚科
クリニック

mmdcl.com

広 告



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



至盛岡第三
メガネの松田

当院 駐車場有
高松神社
高松の池
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



エールクリニック盛岡

院長 菊地 大輝

診療時間 木 金 土
9:00～13:00 - ● ▲
14:30～18:00 - ● ▲

休診日 月～水曜、木曜午前、日曜、祝日
▲土曜不定休診

ご予約はホームページかお電話で

LINE Instagram

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制度

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、同予防接種を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、母子健康手帳とマイナンバーカードなどの身分証明書を持参し、受診してください。詳しくは、同課に問い合わせるか市ホームページをご覧ください。
ID 1002166

企業向け健康づくり出前講座

健康増進課 ☎603-8306

従業員の健康増進のために開催する研修会などに、専門職の講師を派遣します。講座内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
ID 1023064

市民早起きラジオ体操の会

スポーツ推進課内、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29日(火)～8月1日(金)、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（松園二）、渋民小学校（渋生字鶴塚） ID 1031417

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1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

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2の健康教室を開催します。タオ

表1 結核レントゲン集団検診の日程			
期日	会場	所在地	時間
8/6(水)	津志田小学校	津志田中央一	9：30～10：30
	ケーズデンキ盛岡南店	三本柳 5	11：00～11：30
	総合プール	本宮五	13：30～14：00
	マルイチ城西店	城西町	14：30～15：30
8/7(木)	松園小学校 ★②	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	13：00～13：30
	ジョイス盛岡緑が丘店 ★②	緑が丘二	14：00～15：00
8/8(金)	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 ★①	東安庭一	11：30～12：00
	ユニバース鉤屋町店 ★①	鉤屋町	13：30～14：00
8/21(木)	津志田老人福祉センター	津志田西二	9：30～10：00
	都南地区保健センター ★②	津志田14	10：30～11：30
8/22(金)	Aコープゆざわ店	湯沢東一	13：00～13：30
	仙北地区活動センター ★②	仙北二	9：30～10：00
	ユニバース鉤屋町店 ★②	鉤屋町	10：30～11：00
	ジョイス盛岡東安庭店 ★②	東安庭一	11：30～12：00

★印は2回実施する場所で数字は回数です。9月以降の日程は8月15日号に掲載します

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
📍 同センター（下飯岡8）
☎ 電話：7月18日(金)10時から
表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
8/7(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各20人	各500円※
8/21(木)		やさしいエアロビクス		
8/22(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

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20日～9月17日、水曜、全5回、13時半～14時半
📍 同館（住吉町）
👤 15人※50歳以上 ¥ 3500円
☎ 電話：7月21日(月)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

地域で食を通じたボランティア活動をする食生活改善推進員になるために、食生活や健康づくりに関する知識を学びます。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22日・9月19日・10月17日・11月14日・12月19日・来年1月16日・2月13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18日(金)10時から
ID 1006494

今日からコツコツほね貯金

都南老人福祉センター ☎638-1122

保健師による健康と骨についての講座。
🕒 8月28日(木)10時半～11時半
📍 同センター（下飯岡8）
👤 15人※おおむね60歳以上
☎ 電話：7月18日(金)13時から

すてきなキッチン小栄養教室

健康増進課 ☎603-8306

①クッキングコース（講話と調理実習）②セミナーコース（試食付きの講話）を通して、糖尿病予防を学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 ①8月29日(金)②9月3日(火)
📍 ①市保健所（神明町）②中央公民館（愛宕町） 👤 各30人
☎ 電話・応募フォーム：7月17日(木)10時から ID 1024017

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防のために①気功健康体操②笑顔いきいきリズム体操③卓球バレーをします。
🕒 ①8月5日②19日③26日、火

曜、13時半～15時
📍 高松地区保健センター（上田字毛無森） 👤 各12人※55歳以上
¥ 各500円
☎ 電話：7月18日(金)10時から
ID 1052581

盛岡いのちの電話ボランティア養成講座

盛岡いのちの電話事務局 ☎652-4162

自殺予防を目的とした電話ボランティアを養成する講座。
🕒 9月13日～12月6日、全10回、13時半～15時半
📍 トーサイクラシックホール岩手（内丸） 👤 50人※23歳以上
¥ 1万円
☎ 電話・応募フォーム：受け付け中



熱中症を予防！

🕒 環境企画課☎626-3754 ID 1048672

熱中症は対策すれば防げる病気です。厳しい暑さを乗り切るための対策をして、元気に夏を過ごしましょう。

●水分補給

喉が渴いてなくても、小まめに水分・塩分を補給しましょう。

●「涼みどころ」の活用

冷房が効いている市の施設などを開放。場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●エアコン・扇風機の使用

使用を我慢するのは禁物です。適度な温度管理で使用しましょう。

もりおか健康21プランシリーズ

🕒 健康増進課☎603-8305

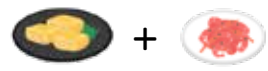
食事で予防！骨粗しょう症

健康で長生きするためには、骨を健やかに維持する必要があります。特に女性は加齢や女性ホルモンの影響で骨粗しょう症のリスクが高くなります。骨を作り、維持するためには、カルシウムが大切です。普段の料理から意識的にカルシウムを摂取できる工夫などを紹介します。※カルシウムの摂取制限がある人もいるため、主治医に相談しましょう

成人における1日のカルシウム推奨量（2025年度版日本人の食事摂取基準）			
女性	18歳～74歳…	650 ^{ミリグラム}	男性
	75歳以上…	600 ^{ミリグラム}	
	18歳～29歳…	800 ^{ミリグラム}	
	30歳以上…	750 ^{ミリグラム}	

カルシウム摂取量を増やす組み合わせ例

オムレツや卵焼きに干しエビやしらす干しをプラス



干しエビ大さじ1加えるとカルシウム40^{ミリグラム}アップ！

天ぷらの衣やカレーにスキムミルクをプラス



スキムミルク大さじ1加えるとカルシウム66^{ミリグラム}アップ！

ご飯にひじきやゴマをプラス



ゴマ小さじ1加えるとカルシウム36^{ミリグラム}アップ！

納豆に青菜やチーズをプラス



プロセスチーズ20^{グラム}加えるとカルシウム130^{ミリグラム}アップ！

参考：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年より算出

接骨院の休日当番			
受付時間：10時～16時			
実施日	名称	所在地	電話番号
8/3(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
8/10(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目 1-50アスティ	681-3328
8/17(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
8/24(日)	村上整骨院	青山一丁目 2-16	645-2313
8/31(日)	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778