

「水害時に優先的に開設する避難所」と「自主避難所」を設定しました

市内には、市の施設など190箇所が指定避難所に指定されています(8月1日時点)。その中から、市民の皆さんが迷わず避難行動を取れるよう、市は「水害時に優先的に開設する避難所」と「自主避難所」を設定しました。それぞれの避難所の開設基準などを確認し、いざというときに備えましょう。

【問】危機管理防災課 ☎603-8031
【広報ID】1052926

「水害時に優先的に開設する避難所」・「自主避難所」の一覧を2ページに掲載しています

「水害時に優先的に開設する避難所」と「自主避難所」を新たに設定した理由は？

令和6年8月27日に発生した大雨災害では、次の課題が生じました。

- ①市において、開設する避難所の決定や従事する職員などの調整に時間がかかった。
- ②「避難したくてもどこに行けばよいのか分からない」など、市民の皆さんの避難行動に不安や迷いが生じた。

これらの課題を解決するために設定したものです。

市民の皆さんに平時からお願いしたいこと

- 自宅周辺が洪水浸水想定区域に含まれている場合、その河川に応じた「水害時に優先的に開設する避難所」、「自主避難所」を確認してください。

※避難所だけでなく安全な場所にある知人宅なども避難先となります。また、想定浸水深より高い場所に避難できる場合などは、自宅に留まることもできます

これまでの避難所とどう違うの？

水害時に優先的に開設する避難所とは

河川の氾らんにより水害のおそれがあり、避難情報が発令される場合に、市民の皆さんが早期に危険な地域から避難するため、市が他の指定避難所より優先して開設する避難所のことです。洪水のおそれのある河川ごとに開設します。

自主避難所とは

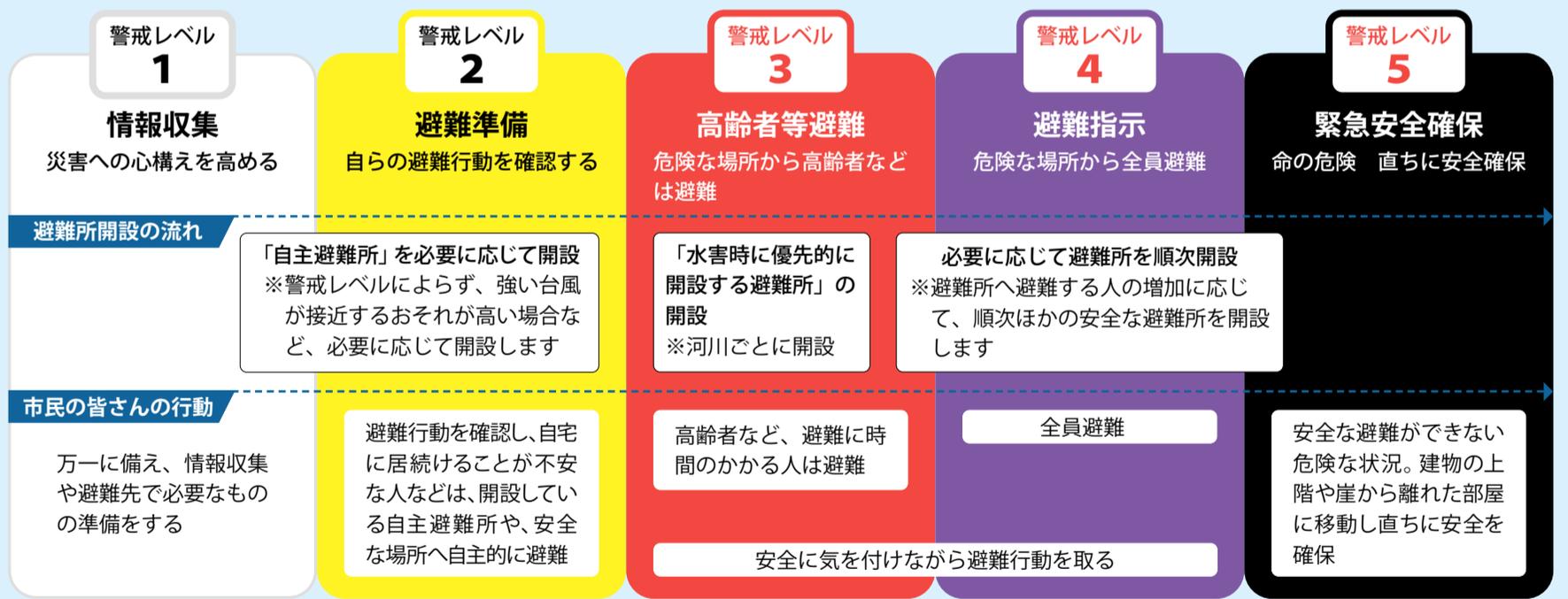
強い台風が市域に接近するおそれがある場合などにおいて、避難情報を発令していない段階で、市民の皆さんが自宅などに居続けることに不安や身の危険を感じる場合に、安全を確保するため一時的に避難する場所として開設する避難所のことです。気象などの状況に応じて、必要な施設を開設します。※原則として飲食・毛布などの生活必需品の提供は行いません

- 避難所への避難に備え、必要な物資を準備し、避難の際に可能な限り持参してください。

X Facebook LINE

避難所の開設情報は、市の交流サイト(SNS)やホームページ、テレビなどでお知らせします。

水害時の避難所開設の流れと市民の皆さんの行動イメージ



<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

- 1-2 「水害時に優先的に開設する避難所」と「自主避難所」を設定しました
- 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)デンソーウェブの登録商標

区域名	水害時優先開設	自主避難所	開設する避難所
中央	○		上田小学校
	○		上米内児童・老人福祉センター
	○	○	下小路中学校
	○		緑が丘児童・老人福祉センター
	○	○	山岸地区活動センター
西	○		青山小学校
	○		青山地区活動センター、青山老人福祉センター
	○		上堂児童・老人福祉センター
	○		北厨川児童・老人福祉センター
	○		厨川児童・老人福祉センター
	○	○	厨川地区活動センター
	○		大新小学校
	○		土淵児童センター
南	○	○	西厨川老人福祉センター
	○		みたけ老人福祉センター
	○	○	太田地区活動センター、太田老人福祉センター
	○		盛岡タカヤアリーナ(盛岡市総合アリーナ)
	○	○	津志田小学校
	○		都南公民館
	○	○	向中野児童センター
東	○	○	湯沢地域交流活性化センター
	○	○	加賀野地区活動センター、加賀野児童・老人福祉センター
	○		河南公民館
	○	○	河南中学校
	○		川目児童・老人福祉センター

【市区概略図】

◀市内を主要な河川で6つの区域に分けて掲載しています

「水害時に優先的に開設する避難所」は、水害のおそれがある河川ごとに開設します。対象の区域や河川を含めた避難所マップを市ホームページに掲載しているので、ご確認ください。

区域名	水害時優先開設	自主避難所	開設する避難所
東	○	○	杜陵老人福祉センター
南東	○	○	乙部児童センター
	○		手代森小学校
	○	○	中野地区活動センター
玉山	○		生出3地区コミュニティセンター
	○		岩洞活性化センター
	○		旧生出小学校※今後変更の可能性あり
	○		好摩地区公民館
	○		小袋地区コミュニティセンター
	○	○	外山公民館
	○	○	玉山総合福祉センター
南東	○		玉山地区公民館
	○		馬場状小屋地区コミュニティセンター
	○		舟田2地区コミュニティセンター
	○		松内地区コミュニティセンター

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。
 ◎ 8月20日(水)・9月17日(水)、10時～11時半
 ◎ 盛岡バスセンターあそびの広場(中ノ橋通一) ① 3人※初妊婦
 ◎ 電話・応募フォーム：開催日の前日まで ① 1002663

離乳食教室

母子健康課 ☎603-8303

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。
 ◎ 9月9日(水)10時～11時45分
 ◎ 市保健所(神明町)
 ◎ 20組※令和7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19日(水)から ① 1002133

離乳食教室

母子健康課 ☎603-8303

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。
 ◎ 9月9日(水)10時～11時45分
 ◎ 市保健所(神明町)
 ◎ 20組※令和7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19日(水)から ① 1002133

はじめてよう子どもの発育講座

とりょう支援センター ☎651-8580

「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7日(水)10時～11時半
 ◎ 西部公民館(南青山町)

ベビママふいっとねす教室(ベビーダンス)

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

親子でベビーダンスなどをしながらリフレッシュします。
 ◎ 9月30日・10月7日・14日、火曜、全3回、10時～11時半
 ◎ 同アリーナ(本宮五)
 ◎ 15組※生後3カ月～1歳6カ月の子と保護者 ① 3000円
 ◎ 電話：8月20日(水)10時から ① 1052766

親子でふれあい遊び

とりょう支援センター ☎651-8580

① 1002663

子育て応援講座

河南公民館 ☎622-2258

☎ kouza.morikana2258@mfca.jp

リズムダンスで体を動かしたり、おすずめの絵本を紹介し合ったりします。
 ◎ 9月7日(日)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・メール：8月27日(水)まで。定員を超えた場合は抽選 ① 1043445

親子で楽しむ

おやとこひろば

松園地区公民館 ☎661-8111

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20日(水)・9月11日(水)、10時～11時半
 ◎ 同公民館(東松園二)
 ◎ 0歳～就学前の子と保護者 ① 1050416

市立保育園(7園)の一斉開放

とりょう支援センター ☎651-8580

園内の遊具や園庭で園児と遊びます。
 ◎ 8月26日(水)・9月9日(水)、10時～11時 ① 就学前の子と保護者、妊婦 ① 1002663

基本的「キ」!ひとり親ファミリークッキングDAY

もりおか女性センター ☎604-3303

料理研究家の佐藤満子さんを講師に、親子で簡単な料理に挑戦し、調理から片付けまでを体験します。
 ◎ 9月23日(水)10時半～13時半
 ◎ もりおか女性センター(中ノ橋通一) ① 8組※ひとり親と小学生の子
 ◎ 4人※6カ月～就学前の子
 ◎ 応募フォーム：8月25日(水)10時

から ① 1046924

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3日(水)・10日(水)②9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
 ◎ ① 各2000円
 ◎ 応募フォーム：①8月27日(水)②9月16日(水)まで ① 1052763

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

絵を描いてオリジナルのトートバッグを作ります。
 ◎ 9月24日(水)13時半～14時半
 ◎ 松園地区公民館(東松園二)
 ◎ 8組※1～3歳の子と保護者 ① 1500円
 ◎ 応募フォーム：9月17日(水)まで

市立図書館(高松一)

☎661-4343

① 1040089
 ◎ 8月28日(水)・9月11日(水)、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 8月23日(水)・9月13日(水)、10時半～10時50分は4歳～小学1年生、11時～11時半は小学2年生以上
 ◎ えほんのへや(心)
 ◎ 9月6日(水)15時半～16時

親子アート教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

紙を自分の手の形に切り取ってコラージュを作ります。
 ◎ 9月17日(水)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 ① 1500円
 ◎ 応募フォーム：9月10日(水)まで ① 1052760

子ども科学館に行こう!

子ども科学館 ☎634-1171

▶ワークショップ「はちのじかぎぐるま」
 くるくる回る風車を作ろう!
 ◎ 9月の土・日曜と祝日、14時半～16時 ① 各24人
 ◎ 200円※展示室入場料が必要
 ◎ 随時受け付け
 ◎ 応募フォーム：9月17日(水)まで ▶「星を見る会」

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「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

親子アート教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

紙を自分の手の形に切り取ってコラージュを作ります。
 ◎ 9月17日(水)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 ① 1500円
 ◎ 応募フォーム：9月10日(水)まで ① 1052760

子ども科学館に行こう!

子ども科学館 ☎634-1171

▶ワークショップ「はちのじかぎぐるま」
 くるくる回る風車を作ろう!
 ◎ 9月の土・日曜と祝日、14時半～16時 ① 各24人
 ◎ 200円※展示室入場料が必要
 ◎ 随時受け付け
 ◎ 応募フォーム：9月17日(水)まで ▶「星を見る会」

市立図書館(高松一)

☎661-4343

① 1040089
 ◎ 8月28日(水)・9月11日(水)、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 8月23日(水)・9月13日(水)、10時半～10時50分は4歳～小学1年生、11時～11時半は小学2年生以上
 ◎ えほんのへや(心)
 ◎ 9月6日(水)15時半～16時

親子アート教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

紙を自分の手の形に切り取ってコラージュを作ります。
 ◎ 9月17日(水)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 ① 1500円
 ◎ 応募フォーム：9月10日(水)まで ① 1052760

子ども科学館に行こう!

子ども科学館 ☎634-1171

▶ワークショップ「はちのじかぎぐるま」
 くるくる回る風車を作ろう!
 ◎ 9月の土・日曜と祝日、14時半～16時 ① 各24人
 ◎ 200円※展示室入場料が必要
 ◎ 随時受け付け
 ◎ 応募フォーム：9月17日(水)まで ▶「星を見る会」

市立図書館(高松一)

☎661-4343

① 1040089
 ◎ 8月28日(水)・9月11日(水)、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 8月23日(水)・9月13日(水)、10時半～10時50分は4歳～小学1年生、11時～11時半は小学2年生以上
 ◎ えほんのへや(心)
 ◎ 9月6日(水)15時半～16時

星座探しと天体観察※悪天候時は中止。途中参加はできません
 ◎ 9月6日(水)19時～20時
 ◎ 駐車場の利用は予約が必要。20台まで
 ◎ 電話・窓口：8月19日(水)9時から ▶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!
 ◎ 9月の土・日曜と祝日、11時～11時20分※9月6日(水)を除く
 ◎ 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：9月9日(水)まで※定員を超えた場合は抽選 ① 1052705

▶県科学発表会・盛岡市小学校児童理科作品展示研究発表会
 ①夏休みに行った研究の発表会②理科工作と自由研究の公開
 ◎ ①9月13日(水)9時半～11時②9月13日～15日(水)、9時～16時半
 ◎ ①160人
 ◎ チャレンジサイエンス2025
 ▶プラスチック粘土で消しゴムを作ります。
 ◎ 9月28日(日)、①9時50分～10時20分②11時10分～11時40分
 ◎ 各24人※就学前の子は保護者同伴
 ◎ 当日9時から整理券を配布

◎ 1040414
 ◎ わくわくおはなし会
 絵本の読み聞かせやお話の語り。
 ◎ 9月13日(水)11時～11時半

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。
 ◎ ① 9月17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20分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、各26人
 ◎ ① 1030304

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。
 ◎ 9月7日(日)11時～11時半

■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
 ◎ 17時～翌朝9時※土曜は13時～

9月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	日赤
	1	2	3	4	5	6	中央	日赤
	中央	中央	日赤	国立	中央	国立	国立	国立
7	8	9	10	11	12	13	中央	中央
中央	中央	日赤	国立	中央	国立	国立	国立	国立
14	15	16	17	18	19	20	中央	中央
中央	日赤	中央	国立	日赤	中央	中央	中央	中央
21	22	23	24	25	26	27	日赤	国立
日赤	中央	中央	国立	中央	日赤			
28	29	30						
中央	中央	日赤						

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

区界で野外活動体験～フチ・サバイバル体験～

中央公民館 ☎654-5366

火おこしをして、豚汁などを作ります。
 ◎ 9月27日(水)8時40分～15時
 ◎ 区界高原少年自然の家(宮古市)※集合・解散は同公民館
 ◎ 15人※小学生。小学3年生以下は保護者同伴 ① 1000円程度
 ◎ 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：9月9日(水)まで※定員を超えた場合は抽選 ① 1052705

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。
 ◎ 9月1日～29日、月曜、全4回、15時～16時※15日を除く
 ◎ 高松地区保健センター(上田字毛無森)
 ◎ 8人※本年度4～6歳になる子 ① 3200円
 ◎ 応募フォーム：8月25日(水)まで ① 1052762

広告

パソコン・周辺機器の廃棄お任せください!

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。

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証 許可番号 00301119299

広告

古くても! 動かなくても! 原価3万円以上で買取します!!

※抹消手続きなど諸経費は一切かかりません。保管状況等によって買取できない場合もあります。

K's Dream

ケース ドリーム

県内引取・見積等すべて無料!

TEL.090-9745-2336

盛岡店 TEL:019-601-3070
 〒020-0855 岩手県盛岡市上鹿妻田員7-2

滝沢店
 〒020-0731 岩手県滝沢市篠木明法127-2
 岩手県公安委員会許可 古物商許可番号：第211170000454号

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。

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■もりおか女性センターフェスティバル

①同センターの利用団体の活動などの展示②「戦争と性暴力」をテーマとした映画の上映

🕒 ①9月12日(金)～19日(金)②9月13日(土)10時半～12時20分・14時～15時40分 🧑‍🎓 ②各100人
📞 ②電話・応募フォーム：8月22日(金)10時から 📍 1001892

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■昭和職業絵巻 和田三造展

昭和100年を記念して、和田三造の木版画による昭和の職業を紹介。

🕒 8月30日(出)～9月15日(月)
📍 1040418
■ウクライナ国立バレエ「ジゼル」
ロマンティック・バレエの傑作の公演。料金など詳しくは、同ホールへお問い合わせください。
🕒 12月7日(日)15時～18時
📍 1034063

渋民公民館・姫神ホール

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-3526

✉kouza-himekami@mfcja.jp

■私の“懐かし”を歌う

懐かしの歌を、流しの伴奏に合わせて歌います。
🕒 9月12日～10月17日、金曜、全5回、13時半～15時※10月3日を除く
🧑‍🎓 20人 🎫 1100円
📞 往復はがき・メール：8月27日(火)必着※定員を超えた場合は抽選
📍 1030319

■芸能の祭典 姫神寄席

長年愛されてきた落語会「姫神寄席」の特別公演。料金など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 11月15日(出)14時～16時半
📍 1035470

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

🕒 8月21日(休)～31日(日)、火・木・金曜は18時半～20時半、土・日曜は12時半～14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
●施設の利用制限
次の日は大会のため利用できません。
🕒 8月24日(日)・31日(日) 📍 1052788

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

■初心者スケート教室

🕒 8月30日(出)・31日(日)、全2回、11時15分～12時45分 🧑‍🎓 小学生～60歳
🧑‍🎓 8人 🎫 2800円
📞 窓口・電話：8月20日(火)10時から
📍 1029445

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

■トレーニングカウンセリング

マンツーマン指導が受けられます。
🕒 9月3日(火)・11日(休)、14時～16時
🧑‍🎓 各日2人※18歳以上
🎫 1100円※別途トレーニングルーム使用料が必要
📞 電話：8月19日(火)10時から
📍 1052770

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30日～11月4日、火曜、全6回、10時～11時半
🧑‍🎓 8人※高校生を除く18歳以上
🎫 9000円
📞 電話：8月18日(月)9時から
📍 1048525

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8
☎654-2911

■町家楽団アンサンブル

バイオリンに触れ演奏する初心者向けの講座。楽器は貸し出します。
🕒 10月8日～来年1月21日、水曜、

全12回、13時半～15時半

🧑‍🎓 10人※18歳以上

🎫 3万2000円

📞 電話・応募フォーム：8月23日(出)10時から



ゆびあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■水泳教室

コースや日程など詳しくは、同施設へお問い合わせください。
🕒 9月2日(火)～11月25日(火)
📞 電話：8月17日(日)10時から

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

🕒 9月10日・24日・10月8日・22日・11月5日・19日、水曜、全6回、10時～12時
🧑‍🎓 8人※60歳以上 🎫 5000円
📞 電話：8月20日(火)14時から
■楽しく歌おう 童謡、唱歌、演歌
🕒 9月25日(休)10時半～11時半
🧑‍🎓 20人※おおむね60歳以上
📞 電話：8月19日(火)13時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-41
☎637-0877

📞 電話：8月18日(月)12時から

■森のトリゼツ

フロモジ茶を作ります。

🕒 8月23日(出)10時～12時

🧑‍🎓 20人 🎫 1000円

■木工教室「森の大工道具箱」

木の道具箱を作ります。

🕒 8月23日(出)～25日(月)、9時半～15時 🧑‍🎓 各5人※中学生以上

🎫 各3500円

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
はじめてのフラダンス	9/6(出)10時～11時半	10人	ハワイの伝統的なフラダンスを体験。(800円)	8/18(月)10時から
楽しくエクササイズ!らくらくエアロビクス	9/12(金)10時～11時半	8人	軽快な音楽に合わせてエアロビクスを体験。(800円)	8/20(火)10時から
はじめてのウクレレ	9/19(金)13時から・14時から・15時から※いずれも45分	各3人	ウクレレの弾き方や基本を学び演奏を体験。(各1000円)	8/19(火)10時から
おかしなお菓子講座～お茶もちつくろう!～	9/20(出)、10時～12時・14時～16時	各9人	盛岡の餅菓子「お茶もち」を作る。(各1000円)	8/22(金)10時から

■大人のあかばやし探検隊

ブッシュクラフト石窯で料理をします。

🕒 8月24日(日)10時～12時半

🧑‍🎓 15人 🎫 1000円

外山森林公園

☎028-2711 藪川字大の平31-1
☎681-5132

■秋を感じながら植物観察会

季節の変化を感じる植物探索と散策。申し込み方法など詳しくは、同公園へお問い合わせください。
🕒 9月26日(金)9時半～12時

🧑‍🎓 20人 🎫 1500円

中央公民館

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

■盛岡・愛宕山の南部鉄路展

南部鉄路の魅力を再発見します。

🕒 8月24日(日)～9月15日(月)

📍 1043867

■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。

🕒 9月6日(出)14時～14時40分

🧑‍🎓 おおむね中学生以上

📍 1041433

■岩泉を訪れて学ぶ防災講座

岩泉ホールディングス(株)の工業見学や小本地区巡り。

🕒 9月17日(火)8時半～17時

📞 集合・解散は盛岡城跡公園地下駐車場入口(内丸)

🧑‍🎓 20人 🎫 630円

📞 往復はがき・ファクス・応募フォーム：8月28日(休)必着 📍 1036223

●図書室臨時休室のお知らせ

次の期間は蔵書点検のため利用できません。期間中の本の返却は、ブックポストに返却してください。
🕒 8月28日(休)～9月4日(休)

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■南部焼不來方窯 陶芸教室

日常使いの焼き物を作ります。詳しく

は、同公民館へお問い合わせください。

🕒 9月20日(出)10時～11時半と13時～14時半 📞 集合・解散は同公民館

🧑‍🎓 各15人 🎫 各1030円程度

📍 1042747

■エンジョイ!生き生きライフ

①座学と②トレーニング。詳しくは、同公民館へお問い合わせください。

🕒 ①9月25日(休)13時半～15時半、

②10月16日(休)9時～16時半、全2回

📞 ①渋民公民館②安比高原プラナ二次林(八幡平市) 集合・解散は渋民公民館(渋民字鶴塚)

🧑‍🎓 20人

🎫 530円 📍 1019360

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

✉seibu.ph@city.morioka.iwate.jp

■名作映画会

「橋のない川」の上映。

🕒 9月6日(出)10時～12時 🧑‍🎓 30人

📞 電話・応募フォーム：8月19日(火)10時から 📍 1051385

■はじめてのスマホ教室

基本操作や詐欺対策体験など。

🕒 9月9日(火)～11日(休)、10時～12時・13時～15時 🧑‍🎓 各15人

📞 窓口・電話・メール：8月20日(火)10時から 📍 1047728

都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■都南公民館まつり特別企画「心が伝わる」秋の絵手紙入門講座

初歩的な絵手紙のコツを学びます。

🕒 9月12日～26日、金曜、全3回、13時半～15時半 🧑‍🎓 15人

🎫 1300円

📞 窓口・電話：8月22日(金)から

📍 1043441

河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

✉kouza.morikana2258@mfcja.jp

■いってみ隊であい旅～陸前高田

ふたたび～

陸前高田市の旧吉田家住宅や祈念施設を訪問。

🕒 9月18日(火)8時～18時

📞 集合・解散は同公民館

🧑‍🎓 25人 🎫 3000円

📞 往復はがき・メール：9月2日(火)

必着※定員を超えた場合は抽選
📍 1036136

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■「黒森山へ行こう!」

黒森山に登ります。集合は同公民館。

🕒 9月17日(火)8時10分～14時

🧑‍🎓 15人 🎫 54円

📞 電話：8月18日(月)10時から

📍 1023918

■楽しく体を動かす「健康体操」

ストレッチや筋力トレーニングなど。

🕒 9月24日(火)10時～12時

🧑‍🎓 12人

📞 電話：8月19日(火)10時から

📍 1029008

好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055

■バウンドテニスに挑戦!

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。

🕒 9月13日～10月4日、土曜、全4回、10時～11時半

🧑‍🎓 10人※18歳以上

📍 1052628

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会

栗田澄江作「あした飛ぶ」(学研プラス)

🕒 9月17日(火)10時～12時

都南図書館

☎020-0834 永井90-2
☎637-3636

■都南銀幕倶楽部

映画「父と暮せば」の上映。

🕒 8月30日(出)14時～15時40分

🧑‍🎓 50人

📍 1000831

渋民図書館

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2167

■開館30周年記念事業

作家のくどうれいんさんとエフエム岩手の阿部沙織アナウンサーによる対談。

🕒 11月8日(出)14時～15時半

📞 姫神ホール(渋民字鶴塚)

🧑‍🎓 500人

📞 窓口・応募フォーム：受け付け中

📍 1000842

都南歴史民俗資料館

☎020-0842 湯沢1地割1-38
☎638-7228

■収蔵書画展

盛岡ゆかりの作家の古書画を展示。

🕒 11月16日(日)まで

📍 1023265

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■いちから分かる原敬

原敬の生涯を初心者向けに丁寧に解説。

🕒 9月13日(出)13時半～15時

🧑‍🎓 15人

📞 電話：8月30日(出)10時から

📍 1024203

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■初心者のためのくずし書き解読講座

くずし書きの手紙を読み解きます。

🕒 9月3日(火)・10日(火)、全2回、13時半～15時 🧑‍🎓 10人

🎫 1000円

📞 電話：8月20日(火)10時から

📍 1020951

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

📍 1009440

■イラスト展「みんなの推しを教える」

当館の展示物や場所の絵を描きます。

🕒 9月21日(日)まで

🎫 入館料が必要

■体験学習会「縄文土器を作ろう」

🕒 9月6日(出)・7日(日)、9時半～12時

🧑‍🎓 10人※小学生以上。小学生は保護者同伴 🎫 350円

📞 電話：8月19日(火)10時から

志波城古代公園

☎020-0855 上鹿妻五兵衛新田47-11
☎658-1710

📍 1017894

■北東北4城柵ネットワーク展

志波城、胆沢城、徳丹城、弘田柵や周辺遺跡の出土遺物などを紹介。

🕒 8月30日(出)～9月28日(日

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

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」の候補者を募集します。対象など詳しくは、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16日(火)必着。持参は17時半まで ☎1009730

もりおか歴史文化館自由研究 コンクールの研究・作品 もりおか歴史文化館 ☎681-2100

同コンクールに出品する研究・作品を募集します。募集要件など詳しくは、同館へお問い合わせください。
☎ 募集期間：9月1日(月)～30日(火) ☎1025803

盛岡であい応援プロジェクト マッチング会員

いわて結婚支援センター ☎656-0260
結婚のため出会いを求める人に相手を紹介するマッチング会員を募集します。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。

いきいき岩手 結婚サポートセンターの会員

i-サポ ☎601-9955
スタッフと人工知能(AI)が理想のパートナー探しをサポートします。
☎ 20歳以上の独身で次のいずれかに該当する人①県内在住または在勤②県外在住で、結婚後に県内に居住できる
☎ 入会登録料1万円 ☎1024412

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22日(金)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へ郵送または持参 ※先着順。郵送の場合、受け付けは同課への到着時
☎1008685

盛岡市立地適正化計画の変更 素案に関する説明会

都市計画課 ☎601-2718
中間評価の結果に基づいた変更素案の説明会を開催します。
☎ 表1のとおり。時間はいずれも18時半～19時半
☎ 電話：①②は8月25日(月)17時まで、③～⑤は29日(金)17時まで
☎1052753

日時	場所
① 8/27(水)	洺民公民館（洺民字鶴塚）
② 8/28(木)	都南総合支所
③ 9/1(月)	勤労福祉会館（紺屋町）
④ 9/2(火)	西部公民館（南青山町）
⑤ 9/3(水)	中央公民館（愛宕町）

公共施設アセットマネジメント についての説明会

資産経営課 ☎603-8007
市は、公共施設を長く大切に使うための取り組みを進めています。取り組みの概要と次期計画案について表2のとおり説明会を開催します。
☎1049839

開催日	時間	場所	定員
8/28(木)	18時半～20時	洺民公民館（洺民字鶴塚）	
8/29(金)	14時～15時半・18時半～20時	プラザおでっ（中ノ橋通一）	30人
9/2(火)	18時半～20時	都南公民館（永井24）	50人
9/6(土)	14時～15時半	プラザおでっ	60人

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
料理研究家・フリーアナウンサーの千葉星子さんによる講演。
☎ 8月28日(木)13時半～15時半
☎ 市民文化ホール（盛岡駅西通二）
☎1042848

建築物防災週間 建築指導課 ☎601-3387

8月30日(出)から9月5日(金)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検査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関する相談所を開設します。
☎1016380

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。
☎ ▶せり売り：9月16日(火)13時～18日(木)23時 ▶入札：9月16日13時～24日(火)13時
☎ 申込期間：8月22日(金)13時～9月9日(火)23時 ☎1010803

語ろう、つながろう！起業希望者 & 起業家交流会inもりおか 立地創業支援室 ☎626-7551

先輩起業家の講話や起業希望者と起業家との交流会。
☎ 9月19日(金)18時半～21時半
☎ プラザおでっ（中ノ橋通一）他
☎ 50人※盛岡市・滝沢市・紫波町・矢巾町に在住または在学、在勤で、起業に関心がある人や起業後間もない人など ☎4000円
☎ 応募フォーム：9月8日(月)まで
☎1049908

手話初級講座 障がい福祉課 ☎613-8346

☎ 10月2日～23日、木曜、全4

回、10時～12時
☎ 市総合福祉センター（若園町）※10月16日のみ市勤労福祉会館（紺屋町） ☎15人※手話初心者の人
☎660円
☎ 電話：8月20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の必要な知識を学びます。研修日時（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※地域型保育事業所などで働いている人を優先 ☎2000円
☎ 市保健所（神明町）1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9月10日(火)、第2期は10月10日(金)必着。持参は同日17時まで ☎1042502

もりおか花飾りプロジェクト 公園みどり課 ☎639-9057

「盛岡を世界一美しいまちへ」をスローガンに市内にハンギングバスケットの設置を進めています。設置場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☎1052769

紙の申告書などは業務センターへ 盛岡税務署 ☎622-6141

書面による申告書などを税務署へ提出する際は、☎020-0866本宮二丁目1-3仙台国税局業務センター盛岡分室へ郵送してください。

#picmorioka No.14

Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる写真を皆さんの好きな盛岡を紹介！

@shixingzhongcun さんの投稿写真



📍 撮影場所：レインボー蓮園
水資源が豊富な生田地区で育ったハス。姫神山や岩手山の眺望も一緒に楽しめます。

投稿してくれた皆さんありがとうございます！

盛岡市公式Instagram @morioka_city_official

📌 すぐな投稿をお待ちしています！

【応募方法】 ☎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！

市税の納期限のお知らせ

①市・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1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
☎ 納税課 ☎613-8464 ☎1051332

8月30日(出) 9時～11時半 市総合防災訓練を実施

☎ 危機管理防災課 ☎603-8031 ☎1040561
住民の皆さんと防災機関が連携して、大雨洪水（土砂災害）を想定した応急対策訓練や避難所開設訓練などを実施します。参加の申し込みは不要。参加無料。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☎ 市立高校（上太田上川原）

緊急速報メールの配信（訓練）

同日10時に、情報伝達訓練として、市全域のスマートフォンや携帯電話に「緊急速報メール」を送信します。通知音が鳴りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

9月1日(月) 11時から 1分間の地震防災訓練 シェイクアウト

☎ 危機管理防災課 ☎603-8031 ☎622-6211 ☎1001123
シェイクアウトは、1カ所で集まって実施する防災訓練とは異なり、参加者が自宅や職場、学校などさまざまな場所で一斉に3動作（まず低く、頭を守り、動かない）をする地震防災訓練です。

1 訓練前には… 2 訓練当日は…

1 訓練前には…
事前に参加登録をします。また、災害時にとるべき行動や防災知識を、防災マップなどで学習しましょう。
【参加登録方法】
☎ 8月31日(日)17時必着
▶スマートフォン・携帯電話「盛岡市シェイクアウト」応募フォームから登録してください。

2 訓練当日は…
▶安全確保行動
9月1日11時に「震度5弱の地震が観測された」との想定の下、ラヂオもりおか（FM76.9MHz）での放送や、いわてモバイルメール（市災害情報）の配信で訓練開始をお知らせします。約1分間、地震発生時に身を守る3動作を実践しましょう。

▶スマートフォンの活用
「盛岡市シェイクアウト」応募フォームから登録してください。

▶郵送・ファクス
市役所本庁舎1階の窓口案内所や各支所、公民館などに備え付けの参加登録票に必要事項を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所危機管理防災課へ送付。

▶プラスワン訓練
安全確保行動と併せて、自宅や周辺の避難場所・危険箇所の確認や備蓄品の再点検などの訓練を「プラスワン」しましょう。

3 訓練後は…

9月15日(月)までに市ホームページ上のアンケートの回答にご協力をお願いします。

■市の推計人口（7月1日現在）
27万8096人（男：13万1402人、女：14万6694人）【対前月比】166人減
【世帯数】13万3015世帯 ☎企画調整課 ☎613-8397 ☎1019915

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～8時半 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
☎ 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
8/24(日)	内	あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000
	内	おいかわ内科クリニック	上田一丁目18-46	622-7400
	内	秋浜内科クリニック	洺民字駅103	683-2333
	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
8/24(日)	小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	歯	田中歯科医院	上堂一丁目16-27	645-2821
	薬	公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656
	薬	あおば薬局上田店	上田一丁目18-50	622-0370
8/31(日)	薬	たくぼく薬局	洺民字駅104	669-5800
	薬	なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587
	内	たけ循環器内科クリニック	北飯岡一丁目2-70	656-5855
	内	水沼内科循環器クリニック	中央通二丁目11-12 明治中央ビル1階	604-8002
	外	たかしクリニック	東仙北二丁目4-28	681-6731
	小	しおはたファミリークリニック	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 3階	656-7339
	歯	橋内歯科医院	神明町10-35	625-1588
	薬	本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
	薬	せいりゅう薬局東仙北店	東仙北二丁目4-29	613-5877
	薬	もなか薬局	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 1階	656-0483
薬	どんぐり薬局さかな町	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 2階	656-9700	

8月17日(日)の休日救急当番医・薬局は8月1日(日)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。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	8/24(日) 9時～13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◇	8/26(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★	9/29(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 岩手弁護士会 ☎623-5005
無料法律相談★	9/3・10・17・24 水曜、10時～15時		

◇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

広告

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

4月に開院いたしました

つしだ糖尿病内科 眼科クリニック
tsd-cl.com

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 *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
土・日・祝 *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確認ください

盛岡市津志田15丁目50-1 ☎019-656-6825

盛岡南皮膚科クリニック
mmdcl.com

広告

一人ひとりの幸せを応援(yell)するクリニック

エールクリニック盛岡
院長 菊地 大輝

乳腺外科	内分泌内科	診療時間 木 金 土
漢方内科	外科	9:00～13:00 - ● ▲ 14:30～18:00 ● ● ●
美容皮膚科	乳がん検診	休診日 月～水曜 木曜午前 日曜 祝日 ▲土曜不定休診

Tel 019-658-8282 盛岡市中ノ橋通1丁目4-20 水晶堂ビル5階

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

わたなべ 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 活児 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	●	●	●	●	●	●	●

TEL 019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

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

☎ 同センター（下飯岡8）
☎ 電話：8月19日（火）10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
9/4 (木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操★	各20人	各500円※
9/11 (木)		かんたんコロコロつどりん体操教室		
9/18 (木)		やさしいエアロビクス★		
9/26 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

家族介護

～介護することされること～

見前南地区公民館 ☎601-6735

岩手保健医療大の越納美和准教授から、家族で介護するときの心構えや介護サービスの選び方などを学びます。

🕒 9月4日（木）10時～11時15分
☎ 同公民館（西見前13） 🧑 20人
☎ 電話・窓口：8月18日（月）10時から
📞 1040245

食べて、学んで、健口に！

盛岡市カムカム健康プログラム

健康増進課 ☎603-8305

「よくかむ」をコンセプトにした「カムカム弁当」を食べながら、オーラルフレイル（加齢による口腔機能の衰え）の予防について学びます。初回と最終回には口腔機能を測定します。スマートフォン持参。

🕒 9月8日・10月6日・11月10日・12月1日・15日・来年1月26日、月曜、全6回、11時半～13時※9月8日は10時～13時、1月26日は11時～13時

☎ 県予防医学協会（北飯岡四）
🧑 40人※50歳以上でLINEアプリを使用できる人
☎ 電話・応募フォーム：受け付け中
📞 1052777

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。

📞 1006625

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
9/16(火)	市保健所	神明町3-29	9:30～10:30
	ジョイス本町店	本町通一丁目13-1	11:00～11:30
	いわて生協ベルフ山岸	山岸二丁目16-8	13:30～14:30
9/17(水)	マルイチ本宮店	本宮三丁目12-10	11:00～11:30
	西部公民館	南青山町6-1	13:30～14:00

カラダ改革♪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

ピラティスと試食付き栄養講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 9月10日（水）・24日（水）、全2回、19時～20時半

☎ 市保健所（神明町）
🧑 15人※64歳以下
☎ 電話・応募フォーム：8月20日（水）10時から
📞 1040138

ノルディックウォーキング教室

都南体育館 ☎637-2219

2本のポールを使った歩行運動で全身の筋肉を刺激します。

🕒 9月13日・27日・10月11日、土曜、全3回、10時～11時半

☎ 都南中央公園（永井24）
🧑 15人 ¥500円
☎ 電話：8月22日（金）9時から
📞 1044370

ヒトパピローマウイルス（HPV）

感染症ワクチンの集団的個別接種

指導予防課 ☎603-8307

🕒 9月20日（土）14時半～16時半

☎ 市立病院（本宮五）
🧑 100人 ▶ **キャッチアップ接種の延長対象者**：次の全てに当てはまる人①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性②キャッチアップ接種期間中（令和4年4月1日～令和7年3月31日）に同ワクチンを1回以上接種し、接種が完了していない ▶ **定期接種最終年度の対象者**：次の全てに当てはまる人①平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの女子②同ワクチンを1回も接種していない
☎ 電話・応募フォーム：8月12日（火）～9月12日（金） 📞 1052918

健康寿命を延ばす簡単料理教室

松園地区公民館 ☎661-8111

健康づくりや生活習慣病予防に役立つ簡単な家庭料理を作ります。エプロンと三角巾、布巾2枚、箸、米（2分の1カップ）、筆記用具、上履き持参。

🕒 9月26日（金）10時～12時半

☎ 同公民館（東松園二）
🧑 16人 ¥600円
☎ 電話：8月26日（火）10時から
📞 1052735

もりおかココカラダフェス2025

健康増進課 ☎603-8306

①ウオーキング教室や②盛岡大栄養科学部の木村京子教授による「血糖値をゆるやかにする食習慣」と題した講演、③健康情報ブースの出展。

🕒 10月1日（水）①10時半～11時半②13時半～14時半③10時～15時

☎ イオンモール盛岡（前湯四）
🧑 ①20人※運動制限のない人②130人※市内在住または在勤、在学の人

☎ ①②電話・応募フォーム：8月18日（月）10時から 📞 1040877

笑顔ひまわり高松教室

まつそのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防のために①リズム健康体操②太極拳③ピラティスをします。

🕒 ①9月2日②9日③16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：8月18日（月）10時から

📞 1052764



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
9/7(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
9/14(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
9/21(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/28(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066

もりおか健康21プランシリーズ

母子健康課 ☎603-8303

もっとすてきな自分、そして未来の家族のために

プレコンセプションケアを始めましょう

プレコンセプションケア（プレコン）とは、妊娠前の健康管理という意味で、妊娠する・しないに関わらず、男女が将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。未来の自分と家族の健康のために、あなたの「プレコン」を始めてみませんか？



▲詳しくは

..... 今の自分を知ろう

①適正体重を知ろう

BMIを計算して、今の体重を評価してみましょう。

$BMI = (\text{体重} \text{kg}) \div (\text{身長} \text{m})^2$
計算例：身長160cmで体重70kgの人
 $BMI = 70 \div (1.6 \times 1.6) \approx 27.3$

体型	やせ	正常	肥満
BMI値	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

②心のサインに気付こう

元気が出ない、イライラが続くなどの状態はストレスのサインかもしれません。睡眠を十分にとり、体を動かす、深呼吸をする、今の気持ちを書き出してみるなど、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。困ったときには、専門の窓口にご相談しましょう。



相談窓口一覧▶

..... 生活を整えよう

①毎食「主食・主菜・副菜」をそろえよう

栄養不足は貧血や骨密度・筋力の低下などを引き起こし、月経不順や不妊、赤ちゃんの低体重の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響します。

③たばこをやめよう

たばこは、がん・心臓病など多くの病気に関連するほか、男女ともに不妊症のリスクが増加し、特に妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産や早産などの原因になります。

②運動しよう

運動をすると血流が良くなり、筋肉量が増えて代謝が高まるほか、心の状態にも良い影響を与えます。プレコンでは週150分程度の運動を推奨しています。

④飲酒は控えよう

妊娠中の飲酒は、胎児の発育を妨げ、脳や身体に深刻な影響を及ぼします。妊娠を考えたときからアルコールは控えるようにしましょう。男性も過度な飲酒は避けましょう。

..... 検診やワクチン接種を受けよう

①検診を受けよう

女性は20代から子宮頸がんが増え、30代から乳がんが増えます。20歳からは子宮頸がん検診と月1回の乳房のセルフチェックを行い、40歳からは乳がん検診も忘れずに受けましょう。男女共に、40歳からは胃・肺・大腸がんなどの検診を受けましょう。



②ワクチンを接種しよう

風しんの抗体検査を受け、必要なら妊娠前にワクチンを接種しましょう。パートナー、家族も風疹ワクチンを接種し、妊婦への感染を防ぎましょう。女性は、子宮頸がんの予防のために、HPVワクチンが未接種なら早めに接種しましょう。インフルエンザワクチンは妊娠中も接種できます。毎年の接種で重症化を予防しましょう。

参考：国立成育医療研究センター「プレコンノート」

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/>