ム もり まっか

2025年 10月15日号

お知らせ版

発行部数/14万4500部 市内全世帯に配布しています

No. 1659

イベント情報

もりおか女性センター

☞020-0871 中/橋通一丁目1-10
☎604-3303

■女性起業芽でる塾

起業の基礎知識や心構えを学ぶ連続講座。最終回はどなたでも参加できる公開講座です。

- ①11月24日月②12月6日出③20日出④来年1月24日出、①~③10時~13時④10時~15時
- ①~③もりおか女性センター④プラザおでって(いずれも中ノ橋通一)
- ★ ①~③20人※起業を目指している、もしくは起業して間もない女性④30人
- ¥ ①~31500円、託児は1人1回につき700円④託児は500円
- 電話・応募フォーム: 10月20日 (月)10時から 1019314

盛岡劇場 • 河南公民館

®020-0873 松尾町3-1 ☎622-2258

■河南寄席~漫談&講談~

福グ亭ナミ子氏による漫談と地伏 亭釜曽氏による新渡戸稲造を題材 とした講談。

- 10月26日(日)14時~15時10分
- ਜ਼ 盛岡劇場(松尾町)

■スマホ教室

貸し出し用のスマートフォンを使って、 基本的な操作や応用を学びます。

- ₾ 11月7日 (金) 10時~12時、13時~15時
- ⋒ 各10人※60歳以上
- 窓□・電話:10月18日出10時から
 1044340

きたぎんボールパーク

⑩020-0834 永井7-16-2
☎613-3080

■美姿勢ピラティス

インナーマッスルを鍛えて美しい 姿勢を作ります。

- □ 10月27日(月)13時10分~14時10分 (品) 15人※高校生以上
- ¥ 900円 🛭 窓口・電話:受け付け中
- **1**053161

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

- □ 11月10日(月)·11日(火、全2回、16時半~18時品 10人※小学生~60歳
- ¥ 2800円※貸靴込み
- ② 窓□・電話:10月27日月10時

から 🔟 1041335

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。

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
美姿勢ピラティス〜お なか集中ストレッチ〜		12人	おなかや腰回りを集中して ストレッチするピラティス (800円)	10/21(火) 10時から
消しゴムはんこでつく るXmas(クリスマス) フレームアート	11/8生 13時~15時半	6人	消しゴムはんこアートの技 法でクリスマスらしいフレ ームを作ります (2500円)	10/18(±) 10時から
見て、さわって、吹い てみよう♪はじめての オカリナ	11/11似 14時~15時半	10人	オカリナの持ち方、吹き方 などの基本を学び、演奏体 験をします(500円)	10/20(月) 10時から
おかしなお菓子体験!~ 芋ようかんつくろう!~	11/14金)·15生) 13時半~15時半		和菓子の「芋ようかん」を 作ります(1000円)	10/24金 10時から
ワイヤーワーク de White Xmas (ホワイトクリスマ ス) 〜ワイヤーツリーの 壁掛けをつくろう!〜	11/22生) 13時~16時	10人	ワイヤーワークの技法でク リスマスツリー型の壁掛け を作ります(2300円)	10/27(月) 10時から

■電話 🗅 1006849

ゆぴあす

■ZUMBAワンコイン体験会

- ₾ 10月21日以・28日以、19時~20時
- ⋒ 各25人※高校生を除く18歳以上
- ¥ 各500円
- 電話:10月19日(日)10時から
- **D** 1053153

都南老人福祉センター

▼020-0853 下飯岡8-100 ☎638-1122

■あんしん・らくらくスマホ教室

スマートフォンの基本操作と詐欺に遭わないための方法を学びます。

- ₾ 11月21日 (金) 10時~12時
- ⋒ 10人※おおむね60歳以上
- 電話:10月18日出13時から

■断捨離で大掃除もこわくない!!

「手放す」ことで身軽で快適な生活を目指します。

- 11月27休10時半~12時
- ₩ 15人※おおむね60歳以上

都南つどいの森

■ 電話:10月18日出13時から

®020-0842 湯沢1-1-41 ☎637-0877

■木工教室「森のティッシュBOX」

ティッシュペーパーの収納箱を作ります。

- ① 10月25日仕)~27日(月)、9時半~15時 ⋒ 各5人※中学生以上
- ¥ 2000円
- 電話:10月18日出12時から
- ■森のトリセツ「竹箸と竹の器と竹 筒ご飯 (パン)」

竹筒を炊飯器にして、ご飯やパン を作って食べます。

- 10月25日出10時~12時
- 8 20人 ¥ 1000円
- 電話:10月18日出9時から
- ■大人のあかばやし探検隊: 志波三 山地域の最高峰須賀倉山に登る
- ₾ 11月1日出9時~15時
- 8 15人
- ¥ 1000円
- 電話:10月18日出9時から

イベント情報は2ページへ続く ☞

#picmorioka No.16

Instagramで投稿された盛岡の魅力 あふれる写真を紹介します。

@mayumayu811さんの投稿写真



● 撮影場所:天峰山

天峰山から望む岩手山と雲海の街並み。早起 きした人だけのご褒美のような絶景ですね。

投稿してくれた皆さん [^] ありがとうございます!

目次



1 イベント情報、#picmorioka

6-7 もりおかインフォ、休日救急当番医

4-5 子育て情報ひろば、小児救急

盛岡を紹介!

皆さんの好きな

すてきな<mark>投稿を</mark> 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 ■ 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● 託児一 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

2-3 イベント情報

8 健康ひろば

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

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

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。

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。

- 11月1日出14時~14時40分
- 品 おおむね中学生以上
- **D** 1041433

■盛岡の魅力講座(街歩き編・秋)

①盛岡八幡宮見学②旧石井県令 邸見学③ふるさとガイドによる街 歩きなど。詳しくは、市ホームペー ジをご覧ください。

- 11月12日~11月26日、水曜、
- 全3回、10時~11時半
- ₩ 590円 ■ 往復はがき・ファクス・応募フォ ーム:往復はがきは10月31日 金必 着、ファクス・応募フォームは同日11 時まで※定員を超えた場合は抽選
- **D** 1034328

■はじめての手話教室

手話のあいさつや自己紹介などを 学びます。

- 11月22日~12月20日、土曜、 全5回、10時~11時半
- ₩ 15人※16歳以上 ₩ 660円
- 往復はがき・ファクス・応募フォ 一ム:11月5日 (水) 一ム:11月5日 (水) 小声※定員を超 えた場合は抽選 🕞 1033074

■音で彩る秋の午後~イングリッ シュハンドベル体験~

イングリッシュハンドベルの演奏 体験。 ● 11月23日(日)·24日(月)、全2回、

- 13時~15時
- ₩ 15人※高校生を除く18歳以上
- ¥ 500円
- 往復はがき・ファクス・応募フォ 一ム:11月4日巛必着※定員を超 えた場合は抽選
- **D** 1041713

■優雅に競う正月を!競技かるた 入門講座

小倉百人一首の内容や競技かるた のルールを学び、試合をします。

- 11月23日(日)·30日(日)、13時~ 15時 🖁 20人
- ¥ 500円
- 図 窓□・電話・ファクス・応募フォ えた場合は抽選
- **D** 1046227

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1 **☎**654-2333

■魅力たっぷりの岩洞湖でそばう ち体験 📟

自分で打ったそばでかけそばを作 って食べます。

- ▶ ①11月29日出②30日(日)、9時 半~14時10分
- ਜ਼ 岩洞湖活性化センター(薮川字 外山) ※集合・解散は都南分庁舎 (津志田14)
- ❸ ①20人※中学生以上②20人※小 学生の子と保護者 ¥ 1人1060円
- 往復はがき・応募フォーム:11 月12日 別まで。往復はがきは消印 有効※定員を超えた場合は抽選。 ②は小学生2人と保護者2人まで 一緒に応募できます
- **1** 101929621019647

■冬の和菓子を作って味わおう

冬の花をイメージした和菓子を作 ります。

- 12月6日出13時半~15時半
- ★ 中央公民館(愛宕町)
- ₩ 30人 ¥ 600円
- 往復はがき・応募フォーム:11 月19日例まで。往復はがきは消印 有効※定員を超えた場合は抽選
- **D** 1020032

■親子でクリスマスケーキを作ろう

親子で丸太をイメージしたケーキ 「ブッシュドノエル」を作ります。

- 12月7日(日)13時半~16時
- ਜ਼ 都南公民館(永井24) 品 11組※小学生とその保護者
- ¥ 1500円 ■ 往復はがき・応募フォーム:11 月19日似まで。往復はがきは消印 有効※定員を超えた場合は抽選。
- 小学生4人と保護者2人まで一緒 に応募できます

D 1041442

■名作映画会

西部公民館

®020-0134 南青山町6-1

☎643-2288

映画 「あ>野麦峠」を上映します。

- ▶ 11月1日出10時~12時半
- 電話・応募フォーム:10月15日 倣10時から **□** 1051385

■ハーモニカをポケットに

ハーモニカの基礎講座。いろいろ な奏法を学び、「きらきら星」など の曲を練習します。

- 11月18日W·12月9日W10時~ 11時半 🚹 10人※ハーモニカ持参
- 電話・応募フォーム:10月21日 火10時から 🔟 1053173

■初めての消しゴムはんこ教室

- 自分だけの消しゴムはんこを彫ってク リスマスカードや年賀状を作ります。
- 11月22日出·12月20日出、全 2回、9時半~12時
- ₩ 20人※小学5年生以上
- ¥ 2030円
- 電話・応募フォーム:10月28日 火 11時から ■ 1053109

■近世•近代史講座

- ①盛岡武士の湯治②小繋事件と 入会について学びます。
- ①11月29日出②12月13日出、 全2回、10時~12時
- 80人 ¥500円
- 往復はがき・応募フォーム:11月11 日火必着※定員を超えた場合は抽選
- **D** 1053117

乙部地区公民館

ᡂ020-0403 乙部6-79-1 **2**696-2081

■初めての方でも安心!らくらくスマ ホ教室~基本編~

貸し出し用の端末を使用して、スマ ートフォンの基本操作や応用的な 活用方法を学びます。

- □ 11月12日以10時~12時 🔒 12人
- 電話:10月20日側10時から
- **1**022785

■クリスマスクラフト講座

木の実などの天然素材でクリスマ スリースを作ります。

- ₾ 11月14日俭10時~12時
- ₩ 500円
- 電話:10月21日以10時から
- **D** 1023928

市立図書館

☞020-0114 高松一丁目9-45

25661-4343

■児童文学を読む会 筒井康隆作『三丁目が戦争です』

(講談社青い鳥文庫) ● 11月26日例10時~12時

■暮らしを愛するすべての人へ―― 「暮しの手帖」と生きる知恵

㈱暮しの手帖社の横山泰子代表 取締役社長によるトークショー。

- 11月29日仕)17時半~19時
- 8 60人
- 電話・応募フォーム: 10月22日 似10時~11月3日例17時※抽選 の上、参加決定者に入場券を送付

都南図書館

D 1053172

〒020-0834 永井24-90-2 **☎**637-3636

■本のお譲り会と図書の展示

全国読書週間に合わせて、①本の譲 渡会と②盛岡のまち、映画、BOOK を題材にした図書の展示をします。

● ①10月25日出·26(日)、10時半 ~15時半②10月28日以~11月30 **□**(**□**) **□** 1000831

石川啄木記念館

〒028-4132 渋民字渋民9 **☎**683-2315

D 1034776

■企画展「詩人 石川啄木の世界」 詩集「あこがれ」発刊120周年記 念企画展として、作品や詩人啄木 について紹介します。

● 11月1日出~来年2月1日日

▶ギャラリートーク

- 学芸員による展示解説。 ● 11月23日(日)・12月21日(日)・来 年1月25日(日)、14時~14時半※
- 12月21日のみ15時~15時半 ¥ 別途入館料が必要※12月21日 のみ、同日開催の企画展関連講座

受講者は入館料無料 ▶企画展関連講座

学芸員による企画展関連講座。講 座受講者は、当日の入館料が無料 になります。

- ₾ 12月21日(日)13時半~15時
- 電話:11月21日 金10時から ■文化の日無料開放
- 11月3日(月)

■文化の日スタンプラリー

同館敷地内に設置した文化の日限 定のオリジナルスタンプを集めると、 すてきなプレゼントがもらえます。

- ₾ 11月3日(月)9時~15時
- **日** 30人 **D** 1028444

■レコード鑑賞会

啄木に関連するものなど、懐かしいレ コードの鑑賞をお楽しみください。

● 11月3日(月)、10時~11時と14 時~15時 **□** 1047402

■市の推計人口(9月1日現在)

先人記念館

〒020-0866 本宮字蛇屋敷2-2 **☎**659-3338

■盛岡芸妓さんのおはなし

盛岡芸妓のあき子姐さんと富勇姐 さんからお話を聞きます。

● 11月2日(日)13時半~14時半 8 40人

27万7970人(男:13万1409人、女:14万6561人) 【対前月比】128人減

【世帯数】13万3047世帯 ②企画調整課☎613-8397 № 1019915

- 電話:10月18日出9時から
- **D** 1023451
- ■文化の日無料開放 □ 11月3日(月) □ 1044310

■文化の日記念茶会 武者小路千家岩手官休会による茶会。

- 11月3日側10時半~15時半※ 10回開催予定 🔒 各15人程度
- ¥ 500円 **D** 1044310

■展示説明

ボランティアによる三記念室(新 渡戸稲造、米内光政、金田一京 助) の展示説明。

- 11月3日(月)9時~16時
- **D** 1044310

■「きっかけはニトベ! 新渡戸 稲造を知ろうキャンペーン」新渡 戸稲造クイズ

盛岡・ビクトリア姉妹都市提携40 周年を記念した特別クイズ。合格者 には記念グッズ (トートバッグまた は缶バッジ、先着各30個)を進呈。

- ₾ 11月3日(月)9時~16時
- **D** 1044310

原敬記念館

☞020-0866 本宮四丁目38-25 **25**636-1192

■文化の日無料開放

- □ 11月3日(月)
 □ 1040830 ■原敬命日記念事業
- 当日は入館料が無料になります。 ▶ 11月4日(火 ▶ 1040831

▶記念茶会

- 江戸千家岩手不白会による茶席。 □ 11月4日以、同館ロビーで は9時半~15時半、原敬生家では 10時~15時半
- 当日配布する整理券が必要

▶大宮さんさ踊り記念演舞

☑ 11月4日14時~14時半※雨天中止

盛岡てがみ館

☞020-0871 中ノ橋通一丁目1-10 **☎**604-3302

■文化の日無料開放

- 11月3日(月) 1045125
- ■文化の日ミニイベント 「切手でしおりをつくろう!」 使用済み切手でオリジナルのしお
- りを作ります。 □ 11月3日例10時~10時半と15

遺跡の学び館

靈020-0866 本宮字荒屋13-1 **☎**635-6600

- **1**009440
- ■文化の日無料開放

● 11月3日(月) ■学芸講座「調査員いち推し!資

料紹介~古代•中近世編~」 調査員が遺物を選び、その資料に まつわるエピソードなどを2回に 分けて紹介。2回目の今回は古代・ ての冊子紹介など。

- 中近世の遺物について解説します。 ₾ 11月16日(日)13時半~15時半
- ₩ 80人 ¥ 200円

出10時から

志波城古代公園

■ 電話・応募フォーム:10月18日

〒020-0855 上鹿妻五兵工新田47-11 **2**3658-1710 ■国史跡「志波城跡」探索~志波

- 城を知ると古代が見えてくる~ 歴史公園として復元整備し開放し ている国史跡「志波城跡」を学芸
- 員と共に探索します。
- ₾ 11月3日(月)13時~15時 8 15人
- 電話:10月19日(日)9時から

D 1017894 ■古代史のつどい〜城柵支配から

安部氏・清原氏の時代へ~ 学芸員が安部氏・清原氏台頭の背 景を考古資料などから解説します。

- ₾ 11月15日仕)13時~15時 8 15人
- 電話:10月19日(日)9時から **D** 1048286

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

ソプラノ歌手の笹原美香氏による ミニコンサート。

- 10月28日以13時半~15時半 ਜ਼ 市民文化ホール(盛岡駅西通
- 二) **D** 1042848

そば打ち体験教室

飯岡農業構造改善センター **2**3637-6383

初心者向けのそば打ち体験。打つ たそばは持ち帰りできます。

- 11月5日(水)·12日(水)、10時~12時 ● 飯岡農業構造改善センター (下
- 飯岡8)
- ¥ 各2000円

D 1053147

■ 電話:10月22日例9時から

市立病院神経精神科作品展

市立病院医療支援部

精神科作業療法室 ☎635-0101 精神科作業療法利用者の作品の展 示・販売やバザー、精神疾患につい

- □ 11月6日(h)·7日(金)、10時~15時
- ਜ਼ 市立病院(本宮五)

動物が暮らす森の公園 ~Z00っと一緒に森づくり~

林政課 ☎626-7541 イヌワシや林業に関するスタンプ ラリーや盛岡の木を使った商品の

販売、飲食ブースなど。 ▶ 11月8日(土)~9日(日)10時~15時半

市動物公園ZOOMO(新庄字)

- 下八木田)
- ¥ 入園料が必要 **D** 1049419

ZOOMOに生息する野生動物の

暮らしをのぞき見しよう 市動物公園ZOOMO ☎654-8266

市動物公園ZOOMO (新庄字)

☑ 開催日前日までに専用チケット

- 園内に生息する野生動物の解説。 ₾ 11月9日(日)13時~15時
- 下八木田)
- ₿ 10組※一組3人まで ¥ 3000円※別途入園料が必要
- の事前購入が必要 **D** 1052998

もりおか女性の会 女性活躍講演会

男女共同参画推進室 ☎626-7525

盛岡市初の女性副市長の小原由 香氏による 「女性の力で、まちがも

能登半島地震チャリティショー「響

務局 工藤さん ☎090-9039-4862 能登半島地震、大船渡市大規模林 野火災の早期復興を願い、開催し ます。入場料は義援金として、全額

- 盛岡劇場(松尾町)

■ 盛岡劇場などでチケット発売 中。50人限定で、当日会場でも販 売します

地熱シンポジウム事務局 **25**03-5414-0278

- 用したアート作品などを展示。子どもも 楽しめる謎解きイベントも開催します。
- 通一) 1054376

いわてピンクリボンフェスタ スマイルウォーク

ピンクリボンの会 ☎656-8224 大通りを歩きながら、ブレスト・ア ウェアネスの啓発活動をします。オ

一プニングセレモニーは、盛岡白百

合学園高校吹奏楽部による演奏。 ⑤ 10月26日(日)9時半~12時

公園の木・歴史・不思議たんけん

森林インストラクターと探検します。 ● 11月1日出10時~12時※小雨

船 20人

参加店は店頭のフラッグが目印! 4,000円

- っと元気になる」と題した講演。 ● 11月12日例13時半~15時
- 応募フォーム:11月5日例12時 まで※定員を超えた場合は抽選
- **D** 1053170

け!復興の太鼓 2025 in 盛岡」

「響け!復興の太鼓実行委員会」事

- を寄付します。 ⑤ 10月19日(日)13時~16時半
- ¥ 高校生以上1000円、小·中学 生500円
- 地熱アートミュージアム
- ㈱ヘラルボニーの協力による地熱を活
- □ 10月19日(日)·20日(月)、10時~18時

■ 集合・解散は盛岡城跡公園(内丸)

NPO法人緑の相談室 ☎681-0722

决行 🛅 盛崗城跡公園 (內丸)

■ 電話:10月15日例9時から

北の民謡市場

チケット1枚で参加店5軒を飲み歩き! 5軒廻ったら 抽選会に参加しょう! 3,500 F チケット販売価格 ■会場 北の民謡市場 セブンイレブン盛岡駅前通店 ローソン盛岡駅前通店 / 坂本酒店 / 橋市 チケット販売所 ■抽選時間 18:30~20:30 チケット好評発売中!! お問合せ: TEL 019-652-2596

ホームページ制作承ります! 新規作成・リニューアル・EC サイト 等々



ワンストップで対応いたします。



株式会社リードコナン 〒020-0056 岩手県盛岡市太田七丁目2番5号 TEL.019-656-3600 ● 制作実績・お問合せ Q リードコナン ウェブラボ 検索

LEADKONAN

https://www.leadkonan.co.ip/wel

2 広報もりおか 7.10.15

広報もりおか 7.10.15 3

子育て情報ひろば

子育てを応援

家庭教育研修会「はぐ講座」

生涯学習課 ☎639-9046

小児看護専門看護師の伊藤中香先 生による子どもの看護やホームケ アをテーマにした講演会と相談会。

- 11月14日 金10 時半~12 時
- 葡 都南公民館 (永井24)
- ₹ 20人※子育てに関わる人。研修 後、希望者へ研修内容のYouTube 動画URLを通知。研修に参加で きない人も視聴できます
- 電話・応募フォーム:11月7日 儉17時まで **□** 1053000

離乳食教室

母子健康課 2603-8303

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。

- 11月18日以10時~11時45分
- ਜ਼ 市保健所(神明町)
- 子と初めて子育てしている保護者
- 応募フォーム: 10月28日(火から)
- **1**002133

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。

● 11月29日出10時~12時と13

天体望遠鏡を使って星空観察と

星座探しをします。※悪天候時

は中止。途中参加はできません

● 11月1日(土)17時半~18時半

段 駐車場の利用は予約が必要。

■ 電話·窓口:10月18日出9時

身近なものを使ってよく飛ぶお

● 11月1日~30日の土・日曜と

祝日、14時半~16時※所要時間

■ワークショップ「紙トンボ」

もちゃを作ります。

■星を見る会

20台まで

15分程度

から

時半~15時半

動 もりおか子育て応援プラザ ma*mall (大通一)

品 各15組※来年3月に出産予定の

初妊婦と夫・パートナー
の 応募フォーム:11月7
日治12時から

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。 □ 12月4日休·11日休、全2回、10時

~11時半 ● 都南公民館(永井24) ● 20組※令和7年4月~6月生ま

れの子と保護者 ¥ 150円

■ 電話・応募フォーム:10月27日 **(月)10時から (D)** 1002663

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。 ● 10月23日休·11月14日金、10 時~11時半
- → 同公民館(東松園二)
- ₩ 0歳~就園前の子と保護者

¥ 50円※別途展示室入場料が

大学などの先生によるサイエン

● 11月2日~30日、日曜、10時

~12時は体験コーナー・11時~

11時20分はサイエンスショー※

県内の天文サークルによる天体

■サイエンスな日曜日

スショーと科学実験。

11月23日を除く

■星の写真展

写真の展示。

₩ 展示室入場料が必要

▶ 11月2日(日)~30日(日)

D 1050416

음 各回30人

必要

市立保育園 (7園) の一斉開放

とりょう支援センター ☎651-8580 園児と遊んだり、保育園の遊具や **園庭で遊んだりします。**

● 10月28日以·11月11日以、10時~ 11時 🔒 就学前の子と保護者、妊婦

1002663 親子でふれあい遊び

とりょう支援センター 25651-8580

D 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。

🕒 🛅 10月24日 金は飯岡地区保 健センター(下飯岡8)、11月7日 **歯は高松地区保健センター(上田** 字毛無森)、10時~11時半

品 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。

🕒 🛅 10月29日|| は河南公民館 (松尾町)、11月13日休は都南公 民館(永井24)、18日巛は高松地 区保健センター、10時~11時半

₩ 0~3歳の子と保護者

赤ちゃんとヨガ教室

飯岡地区公民館 ☎637-2270 赤ちゃんとスキンシップをとりなが

ら心と体をヨガでリフレッシュ。 □ 11月7日 台·28日 台、全2回、 10時半~11時半

● 飯岡地区保健センター(下飯岡8)

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。

⋒ 8組※首の据わった生後3~10 カ月の子と保護者 ¥ 144円

■ 電話:10月20日月9時から

親子でチャレンジ!料理教室

渋民公民館 ☎683-2354

地元食材の黒平豆を使ったごはん とけんちん汁を作ります。

- 11月8日出9時半~12時半
- ਜ਼ 同公民館(渋民字鶴塚)
- 16人※小学生と保護者 ¥ 830円 ■ 往復はがき・応募フォーム:必要 事項を記入し、●028-4132渋民字

鶴塚55渋民公民館へ送 ■探線■ 付。10月22日似必着※定 員を超えた場合は抽選

子どもシネマランド

都南公民館 ☎637-6611

「さるかにがっせん」「王さまライ オンとカエル」「一休さん」の3本

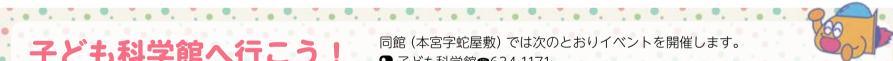
- を親子で気軽に楽しみます。 ☑ 11月9日(日)10時半~11時15分
- 同公民館(永井24)
- ₩ 幼児・小学生とその保護者
- **1**037285

見子でピザづくり&きのこ狩り に挑戦!inまほら牧場

好摩地区公民館 ☎682-0055 ファクス682-0066

≥ 208800_mbx@city.morioka.iwate.jp

秋の牧場で季節を感じながら、料



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。

3 子ども科学館☎634-1171



■中高生による科学実験ショー

生徒が実験ショーをします。 □ 11月3日(月)、①10時~10時 20分 · 13時~13時20分②11時

①盛岡第一高と②盛岡第三高の

~11時20分 · 14時~14時20分 ¥ 展示室入場料が必要

■サイエンスショー 「キッチンで科学マジック!」

キッチンにあるものを使った科 学マジックショー。

- □ 11月8日出・15日出・22日 (土)·23日(日)·24日(月)·29日(土)、 11時~11時20分
- ¥ 展示室入場料が必要

■太陽を見る会

岩手大天文部による太陽観察。 遮光プレートを使った観察や望 遠鏡と投影版を使った太陽黒点 の観察をします。

□ 11月8日出·15日出、13時~ 15時

■ベビープラネタリウム

かわいいイラストと楽しい雰囲 気で星空を楽しみます。0~2歳 の子におすすめです。

- 11月22日出13時半~14時
- ¥ 大人300円、4歳~中学生

船 160人

100円※3歳以下は無料

面倒な各種手続き 承ります! で相談 初回無料!

相続・遺産分割協議書作成 / 車庫証明・名義変更 自賠責保険への被害者請求手続(自賠法第16条に基づく請求手続) 補助金申請 / 産廃収集運搬許可申請

希望される方にはご自宅やお近くの施設等にお伺いすることも可能です!

プロスパーエイド行政書士事務所 〒020-0022 盛岡市大通3丁目6-12 開運橋センタービル3階 X 青 工 手 務 P/ 〒020-0022 密岡市大通 3 丁目 6-12 開運橋センタービル 3 階 TEL 019 - 613 - 3536 行政書士 山本康典 営業/平日 9:30 ~ 17:30 ☑ prosperaid@outlook.jp TEL 019 - 613 - 3536

理や屋外活動を体験します。

- ₾ 11月22日出9時~15時
- まほら岩手(薮川字外山)※集
- 合・解散は同公民館 🔒 5組10人 図 窓□・往復はがき・電話・ファク ス・メール:必要事項を記入し、® 028-4125好摩字野中69-48好摩 地区公民館へ送付。10月31日金
- **D** 1053176

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。

必着※定員を超えた場合は抽選

- ①11月5日/w·12日/w②11月 17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)

市立図書館(高松一)

D 1040089

時半~16時

■かみしばいのへや(♥)

■おはなしのじかん

■おはなしころころ

します。

25661-4343

● 10月23日休·11月13日休、15

うれし野こども図書室の皆さんに

□ 10月25日仕・11月8日仕、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

わらべ歌を歌いながら体を動かし

て遊ぶほか、絵本の読み聞かせを

□ 🚹 11月14日 (金元) 10時20分~

よる語りや絵本の読み聞かせ。

品 各10組※首の据わった生後3 カ月~2歳の子と保護者

¥ ①2000円②1000円

■ 応募フォーム: ①10月29日例 ②11月4日似まで 1052038

親子アート教室

まつぞのスポーツクラブ 2663-9280 小枝を使って小さなクリスマスの リースを作ります。

- 11月19日例13時半~14時半
- ➡ 松園地区公民館(東松園二) ❸ 8組※4歳~就学前の子と保護者
- ¥ 1500円
- 応募フォーム:11月12日(水まで
- **1**052035

本とのふれあい

親子ペイント教室 ドリッピングを楽しもう

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 絵の具を垂らして色の広がりや混

11時は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

☑ 11月15日出15時半~16時

都南図書館(永井24)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。

⑤ 毎週土曜日11時~11時半

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

● 4カ月~1歳3カ月の子と保護者

₾ 11月7日 🖾 10 時半~11 時

23637-3636

カ月以下の子と保護者

■えほんのへや(♥)

D 1000831

■おとぎのへや (♥)

■とことこおはなし会

■おはなしのじかん

色を楽しみます。

- 11月26日 8 13 13 日本 14 日本 14
- ➡ 松園地区公民館 (東松園二)
- ❸ 8組※1~3歳の子と保護者
- ¥ 1500円
- **D** 1053162



こども図書館まつり

市立図書館 25661-4343

①ミニゲームやボードゲームで遊び ②岩手大工学ĞIRLSによる工作教 室や実験を楽しみます。

- 11月1日出①9時半~11時半、 ②13時~14時と14時半~15時半
- ②窓□·電話:10月15日例9時 ■ 応募フォーム:10月27日(月)まで
- から 🔟 1049360

(♥) は幼児~小学生が対象の催しです。

- 11月2日(日)11時~11時半
- ☑ 11月12日6811時~11時25分 **1**040414
 - ■わくわく♪おはなし会
 - ₾ 11月8日出11時~11時半
 - **D** 1030404

西部公民館(南青山町) **25**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。 □ 11月19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、先着各10組

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。

- **2** ☎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。

6 │中央 │日赤 │ 国立 中央 日赤 10 11 12 13 14 中央 中央 日赤 国立 中央 国立 18 19 20 21 22 日赤 中央 中央 国立 日赤 中央 国立 23 25 26 27 28 29 24 日赤 | 中央 | 日赤 | 中央 | 中央 | 国立 中央

30

※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~

県立中央病院

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

青山一丁目25-1 2647-2195 ※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



4 広報もりおか 7.10.15

広報もりおか 7.10.15 5

体の動きを体験します。 □ 11月10日(月)·17日(月)、全2回、 15時~16時 ■ 高松地区保健センター(上田字 毛無森) ❸ 8人※本年度4~6歳になる子

¥ 2000円

▲昨年のこども図書館まつりの様子

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

D 1049763

絵本の読み聞かせと手遊びなど。

₩ 0~2歳の子と保護者 絵本の読み聞かせやお話の語り。

☎683-2167

渋民図書館(渋民字鶴塚)

■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。

● 11月12日例15時~15時半 **D** 1000842

中央公民館(愛宕町) **25**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。 **D** 1030304

上田一丁目 4-1 2653-1151 中央 国立 中央 センター

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

市障がい者芸術文化祭の 展示作品

障がい福祉課 2613-7943

同イベントに展示する、障がいの ある人や難病の人が制作した絵画 や工芸品など募集します。応募方 法など詳しくは、市ホームページを ご覧ください。

■ 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応募 用紙に必要事項を記入し、●020-8530 (住所不要) 市役所障がい福 祉課へ郵送または持参。11月14日 金必着。持参は同日17時まで **1**017467

Waのまちもりおか リース展の作品

工房夢繭・花内、Waのまちもりおか「絆 の輪」プロジェクト事務局 ☎623-6509

森林資源や身近な素材で製作する リース作品を募集します。作品は 県公会堂 (内丸) で展示します。申 し込み方法など詳しくは、市役所 本庁舎1階の窓口案内所に備え付 けの応募用紙または市ホームペー ジをご覧ください。

● ▶募集期間:11月26日(水~12 月1日**(月)、10時~17時▶展示期** 間:12月3日(水)~7日(日)

₩ 出品料:1作品1500円※小学 生以下は無料。1人3作品まで

D 1024667

盛岡広域都市計画道路の 変更案の縦覧

交通政策課 ☎613-8538

同課で同変更案を縦覧します。意 見がある場合は、縦覧期間中に意 見書を提出できます。詳しくは、市 ホームページをご覧ください。

- 10月21日火~11月4日火、9 時~17時※土・日曜、祝日を除く
- 任意の様式に、住所、氏名、電話 番号、意見を記入し、〒020-8530 (住所不要)市役所交通政策課へ 郵送または持参。郵送は11月4日消 印有効。持参は同日17時まで
- **D** 1054374

図書サービスが変わります

市立図書館 25661-4343 都南図書館 25637-3636 渋民図書館 ☎683-2167

11月1日出から、市内3館と移動図書 館車を合わせて一人10冊まで本を借 りられるほか、移動図書館車で借り た本を除き、貸出期間の延長をインタ ーネットから申し込みできます。詳しく は、市ホームページをご覧ください。

D 1052963

中央公園内エリアの整備工事

公園みどり課 25601-2867

11月1日出から、中央公園内遊具エ リアを工事します。工事期間中は、 公園の一部エリアを封鎖するほか、 工事車両が通行します。公園内道 路の通行規制はありません。詳しく は、市ホームページをご覧ください。

D 1053197

相続と空き家の終活講座

くらしの安全課 ☎603-8008 相続登記の義務化や相続手続きに ついて学ぶほか、希望する人は相 続や不動産についての個別相談が 受けられます。

- □ 11月7日 金 13 時半~15 時 15 分
- **月**50人
- 電話:11月5日(水)17時まで
- **1**036077

地域防災リーダー養成講座

消防対策室 ☎・ファクス626-7404 自然災害の仕組みを学び、避難所 運営や地域での自主防災について 考えます。

- ₾ 11月15日出8時50分~16時20分
- 盛岡中央消防署(盛岡駅西通一) 8 50人
- 電話・ファクス:11月10日/月)17 時まで
- **1**038730

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医 日本眼科学会認定眼科専門医

眼 科

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

休診日/水土午後·日·祝·第4土曜 *受付は終了30分前まで

盛岡市津志田15地割50-1 019-681-8541

時間 | 水・土/9:00~12:30

院長 長澤 幹 副院長 長澤 真奈

| 月・火・木・金/9:00~12:00 14:00~18:00

糖尿病内科・ 一般内科

障がい者雇用のための名簿登録 職員課 ☎626-7505

市は、障がいのある人を積極的に 雇用するため、市の会計年度任用 職員を希望する人の名簿登録制度 を実施しています。

 障害者手帳など、障がいの種別 と等級が分かる書類の写しと履歴 書を5020-8530 (住所不要) 市

役所職員課へ郵送または持参

D 1012076

市税の納期限

のお知らせ

農作業事故に注意!

農政課 ☎613-8457

秋の農繁期を迎え、農業機械の作 業が増え、日没も早まることで事故 の危険性が高まります。ゆとりを持っ て、安全な農作業を心掛けましょう。 本年度の農作業安全運動スローガ ンは[忘れずに!点検・確認・安全管 理無事故で終える収穫作業」です。

D 1008165

野外焼却は原則禁止

環境企画課 ☎613-8419

ごみの野外焼却は法令で禁止され ています。農作業のためやむを得 ない焼却などは例外的に認められ ていますが、その場合でも草木を 十分乾燥させ少しづつ焼却するな ど、周辺への影響に配慮するよう お願いします。

D 1010340

いわて盛岡シティマラソンでス ポーツ振興くじの助成金を活用

スポーツツーリズム推進室内、いわて 盛岡シティマラソン実行委員会事務局 **2**3626-3111

同大会の開催にあたり、助成金800 万円を活用しています。

1040756

マイナ保険証を活用した救急 活動の実証事業

盛岡地区広域消防組合 ☎626-7402 救急要請時に救急隊へマイナ保険 証を提示することで、円滑な搬送 先病院の選定や処置が行える取 り組みのため、これ お願いします。詳しくは、**国際は** 同組合ホームページを ないない。 り組みのため、ご理解・ご協力を



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

*受付早期終了や臨時休診の場合があります
・・日・祝
・最新情報はホームページか電話でご確認ください

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

盛岡市津志田15地割50-1 019-656-6825

全国都市交通特性調査

国土交通省東北地方整備局企画部 広域計画課 ☎0120-306-678

盛岡市を含む全国70市で、人の動 きに関する交通実態を調査します。 無作為に抽出した対象者に調査票 を郵送しますので、調査へのご協 力をお願いします。

● 10月~12月予定

1052698

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

総合支所

アクロス プラザ南 ●ケーズデンキ

46 36

● 焼肉・冷麺 D C M 都南店

自動車起終点調査

自動車起終点調査サポートセンター

県内の車の所有者などを対象に、 1日の車の利用状況に関するアン ケート調査を実施します。無作為 に抽出した対象者にお知らせと調 査票を郵送しますので、調査への ご協力をお願いします。

● 10月~12月予定

市・県民税・森林環境税第3期、国民健康保険税第4期

預貯金残高を確認してください

❷ 納税課☎613-8464 № 1051332

☑ 納期限:10月31日 ※□座振替を利用している人は、

1052955

盛岡年金事務所が移転

日本年金機構盛岡年金事務所 **23**623-6211



私たちの作品展

私たちの作品展実行委員会 **☎**635-7362

市内で活動する団体などが絵画や 手芸、工芸、写真などを展示します。 四 10月22日(水)~26日(日)、10時~

16時 ਜ਼ 市民文化ホール展示ホール (盛 岡駅西通二)

県里親大会

県福祉総合相談センター ☎629-9608

二葉・子どもと里親サポートステ ーション統括責任者の長田淳子氏 や県内の里親による、里親養育に 関する講演やシンポジウム。

- ₾ 10月26日(日)13時40分~15時半 → ふれあいランド岩手 (三本柳8)
- **船** 100人
- 電話:10月20日月)17時15分まで
- **1**049147

市シルバー人材センター 女性向け入会説明会

市シルバー人材センター ☎622-3363 事前申し込みが必要です。 説明会 の内容など詳しくは、同 センターホームページを

ご覧ください。 ● 11月13日休10時から

■ 勤労福祉会館(紺屋町)

⋒ 20人※市内に住む健康で働く 意欲のある60歳以上の女性

盛岡南皮膚科

クリニック

mmdcl.com

全国道路•街路交通情勢調查

230120-158-164

ージをご覧ください。

10月14日似に、現在の事務所(松 尾町)からmonaka (中ノ橋通一) 4階に移転します。詳し くは、同事務所ホームペ

12月1日から **客引き・勧誘行為** が禁止されます!

■ 電話・応募フォーム:11月12日

無料調停相談会

盛岡地方•家庭裁判所内事務局総務課

2622-3350

民事・家事調停委員や弁護士との

■ トーサイクラシックホール岩手

最低賃金を改定

岩手労働局労働基準部賃金室

☎604-3008

岩手県内の最低賃金が、12月1日

から時間額1031円になります。パ

ート労働者やアルバイトなどを含む

全ての労働者に適用されます。賃

金引き上げをする事業主向け助成

● 11月15日(土)9時半~13時半

(内丸) 🔟 1053189

別まで

相談ができます。

【 くらしの安全課☎603-8008

金などの各種支援も行っています。

年末調整手続きの電子化推進

盛岡税務署

☎622-6141 音声ガイダンス2番

電子化により、年末調整に必要な

各種控除申告書をデータで作成・

管理でき、企業・従業員双方にと

寄付をいただきました

■(株)十文字チキンカンパニー

100万円。子ども未来基

金事業のために。

十文字保雄代表取締役社長

SE SE

って便利になります。詳

しくは、国税庁ホームペ

ージをご覧ください。

D 1008114

市は、公共の場所を安心して歩いて楽しめる場所にするため、「盛 岡市客引き行為等の禁止に関する条例」を9月30日から施行しまし た。今後、市・警察・商店街などが連携して、啓発活動を実施します。 12月1日から対象となる禁止区域は、大通メインストリート(金属 工業会館~産業会館)です。飲食店などの事業者や従業員の皆さん は、客引き行為などを行わないでください。市民 詳しくは だまれる こちら**▶** ■ **() ()** の皆さんは、客引き行為などに応じないよう、協



条例で禁止するのはどんな行為?

食べ飲み放題のいい お店、どうですか?

「うちの居酒屋に来ませんか」「モデルに なりませんか と声をかけるなど、相手を特 定して客となるように誘ったり勧誘(スカウ ト) したりすることなどにより、通行人に不安 感や不快感を生じさせるような行為です。



客引き・勧誘行為 をしない・させない・利用しない!

12月1日から実施する内容

- 市・警察・商店街などが協力し、禁止区域を随時パトロールします。
- 条例に違反した場合、指導・勧告・命令などの処分の対象とな ります。命令に違反すると、5万円以下の過料が科されるほか、 氏名・住所・店舗名などが公表されることがあります。

わたなべ 内 科 クリニック 当院 駐車場有 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 高松神社 高松の池 ファミリー マート [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 ● ● ● ● ● 駐車場有(19台) 4 ファミリー 岩手銀行 マート 高松支店 午後 2:00~ 6:00 ● ● ● 盛岡市高松三丁目9-8 TEL019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

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	診療問	詩間	診療科目
	神明町 3 -29 (市保健所 2 階) ☎654-1080	19時~23時半		内科・小児科
市夜間急患診療所		※年中無休。受け 手指消毒などの感染 たは喉の症状があ	染対策にご協力く	ださい。発熱ま
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~	
		※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	休日救急当番医・ 薬局のとおり☆	9時~17時(歯種 薬局は17時半まで 間帯がある場合が	で)※休憩時	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

内内科 外外科・整形外科

小 小児科 歯 歯科 薬 薬局 つしだ糖尿病内科・眼科クリニック 津志田15-50-1 681-8541 山岸三丁目 2-1山岸 662-7533 原田内科脳神経機能クリニック 中央ビル1階 💁 | 松尾医院 みたけ二丁目21-23 681-2916 10/19 小 臼井循環器呼吸器内科・小児科 松園二丁目 2-10 662-9845 **歯** はぎわら歯科クリニック 新田町10-7 626-3363 スタイル薬局 青山三丁目6-2 646-5757 エメラルド薬局山岸店 山岸三丁目 2 - 1 605-1051 シリウス薬局 みたけ二丁目21-22 613-7151 松園二丁目3-3 のぞみ薬局 662-7733 いわて飯岡駅前内科クリニック 永井17-36-1 637-1177 高松二丁目27-27 662-0840 八角病院 好摩字夏間木70-190 682-0201 | 栗原クリニック 本町通一丁目16-4 654-7123 津志田26-30-1 635-1305 | | 城西歯科クリニック 624-0531 城西町 7-35 永井17-33-2 656-1310 いわて飯岡駅前薬局 銀河調剤あおい薬局 上田四丁目20-60 604-7103 イース薬局本町通店 本町通一丁目16-4 601-8909 オーロラ薬局 南仙北三丁目 2-30 635-1233 菜園一丁目6-13 公園 625-3008 公園通りクリニック 通りプラザビル2階 加賀野消化器内科・内科クリニック 天神町11-8 604-1123 |外|| 石部整形外科クリニック 上ノ橋町1-54 601-8921 → 子どもは未来もりおかこどもクリ 上田字松屋敷11-14 656-1366 11/2 歯 はし歯科こども歯科 みたけ二丁目21-38 648-0035 こまち薬局 盛岡駅前通9-10 652-7581 天神町薬局 天神町8-24 681-2441 ウェルビー薬局上ノ橋店 上ノ橋町1-53 681-6771 上田字松屋敷23-3 664-1115 こなん薬局

■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 場所 問い合わせ 内容 日時 10/21(火)~23日(木) 夜間納付相談 17時半~19時 納税課 (市役所本庁舎2階) **25**613-8463 10/26(日) 休日納付相談 9 時~13時 無料法律 11/5 • 12 • 19 • 26 岩手弁護士会 水曜、10時~15時 広聴広報課 **3**623-5005 広聴広報課の予約 市民無料 | 11/17月 専用ダイヤル 法律相談★ 10時~15時 **2**626-7557

★要事前申し込み。相談希望日の前週9時から受け付け



広報もりおか 7.10.15

tsd-cl.com

•--

つしだ糖尿病内科

眼科クリニック

広報もりおか 7.10.15 7

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。

ねうぼらカフェ

母子健康課 ☎603-8304

医師による糖尿病についての講演 と交流会。

- ₾ 10月26日(日)10時~12時
- ₼ ふれあいランド岩手 (三本柳8)
- ₩ 20人※20歳以下の糖尿病治療 中の人や経過観察中の人、またそ の家族。小児慢性特定疾病児童に 関わる教育関係者
- 電話・応募フォーム:受け付け中
- **1**049163

いつでも!どこでも! お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎603-8306

①ノルディックウオーキングや②ウ オーキングについて学びます。参加 者にはMORIO-Jポイントが付きます。

- ①10月29日3211月14日 金い ずれも10時~12時
- ①高松地区保健センター(上田 字毛無森)②キャラホール(永井24)
- ₩ ①15人②20人
- 電話・応募フォーム:10月20日 **(月)10時から**
- **D** 1006489

認知症サポーター養成講座

長寿社会課

☎613-8144 ファクス653-2839 chouju@city.morioka.iwate.jp

認知症の基礎知識や認知症の人と の接し方を学びます。受講者には認 知症サポーターカードを配布します。

- ₾ 11月14日 金10時~11時半
- ਜ਼ 道の駅もりおか渋民 (渋民字渋 民) 图 30人
- 電話・ファクス・メール・応募フ ォーム:10月16日休10時から
- **1**049926

骨粗しょう症予防教室

健康増進課 ☎603-8306

保健師や管理栄養士による講話と 軽体操、骨を元気にする食事の試食。

- 11月28日 金10時半~12時
- ਜ਼ 市保健所(神明町)
- ₩ 30人※18歳以上
- 電話:10月17日金10時から

子どもの麻しん風しんの予防接種

指導予防課 25603-830/

期間を過ぎてからの接種は自費に なります。接種場所など詳しくは、 同課へお問い合わせください。

- 第一期:通年、第二期:来年3 月31日火まで
- ❸ 第一期:1歳の誕生日前日~2歳 の誕生日前日、第二期:平成31年4 月2日~令和2年4月1日生まれ
- **1**029747

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。

- 11月5日(水)~12月3日(水)、全5 回、13時半~14時半
- 同館(住吉町)
- 分 15人※50歳以上 ¥ 3500円
- 電話:10月19日(日)10時から
- **D** 1053141

家族介護者リフレッシュ交流会

イーハトーブ地域包括支援センター **☎**636-3720

警察による高齢者の自動車運転に 関する講話を聴き、食事をしなが ら交流します。

- ₾ 11月8日出10時~14時
- 盛岡南ドライビングスクール (本宮字林崎)
- ₩ 15人※要介護1以上の高齢者 や障がいを持つ人を在宅で介護し ている家族
- 電話:10月25日出まで
- **D** 1003661

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:10月18日出10時から

表 1 健康教室

期日	時間	教室名	定員	費用
11/13 (木)	10時半	かんたんコ ロコロつどり ん体操教室	Ħ	各
11/20 (木)	~ 11時半	やさしいエ アロビクス★	各 20人	500円 ※
11/28 (金)		ピラティス 体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

健康教室 ~音楽療法の魅力と効力~

都南体育館 25637-2219

音楽で心と体を健康的に整え、心 身の機能向上を目指します。

- 11月15日·29日·12月6日、土 曜、10時~11時半
- ਜ਼ 都南公民館(永井24)
- **A** 各20人 ¥ 各300円
- 窓口・電話:10月21日以9時から
- **D** 1049505

3B体操体験教室

西部公民館 25643-2288

ボール、ベル、ベルターという3つ の補助具を使い、音楽に合わせて 体を動かします。

- ₾ 11月19日例13時半~15時
- 同公民館(南青山町) 图 30人
- 電話・応募フォーム:10月21日

似11時から ■ 1053206

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 55歳以上の人を対象に、表2の教 室を開催します。

- 品 高松地区保健センター(上田字 毛無森)
- 電話:10月20日例10時から
- **D** 1052039

表2 笑顔ひまわり教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/4 (火)	13時坐	リズム健康 体操		
11/11 (火)	13時干 ~ 15時	太極拳	各 12人	各 500円
11/18 (火)	1244	シナプソロジ ー(脳トレ)		

精神障がいの人を支える家族 の個別相談会

岩手県精神保健福祉連合会 **2**3637-7600

精神障がいのある人が家族にいる相

談員が同じ立場で相談を受けます。

- ①11月14日·12月12日·来年 1月9日 · 2月13日 · 3月13日、金 曜、10時~13時②10月28日・11 月25日 · 12月23日 · 1月27日 · 2 月24日 · 3月24日、火曜、13時~ 17時
- ①ふれあいランド岩手(三本柳)、 ②市総合福祉センター(若園町)
- 電話:受け付け中※平日9時~ 16時
- **D** 1029182

こころの電話相談とChat相談

(一社)日本産業カウンセラー協会東北 支部岩手県運営部 ☎0120-018-520

どんなお話でもお聴きします。ど なたでも、一人で悩まずご相談を。

● 電話:毎週土曜19時~23時、 チャット:毎週金・土曜 19時~23時※いずれも

12月27日出まで



接骨院の休日当番

※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

文门时间:10时					
実施日	名称	所在地	電話番号		
11/2(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066		
11/9(日)	小山田接骨院	東松園二丁目 2-2	663-2574		
11/16(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106		
11/23(日)	村上整骨院	青山一丁目 2-16	645-2313		
11/30(日)	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778		

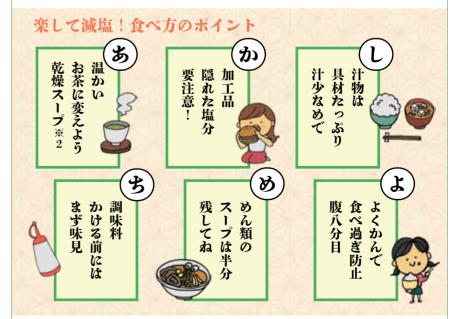
もりおか健康21プランシリーズ

☑ 健康増進課☎603-8306

簡単にできる減塩のコツ ~ちょっとの工夫で楽して減塩~

脳血管疾患や心疾患をはじめとする生活習慣病の予防には減塩が 大切です。1日の食塩摂取目標量は7.0分末満。県内平均は10.1分※1 と目標まであと3.0分程です。今回は、ちょっとの工夫で簡単に減塩 できる食べ方のポイントを紹介します。できることから、減塩に取り 組んでみませんか? なお食塩摂取目標量は、疾患の有無などにより 異なるため、主治医などに確認して下さい。

※1 岩手県「県民生活習慣実態調査」(令和4年度)



※2 盛岡は乾燥スープ購入金額が全国一位

参考: 盛岡市第3次もりおか健康21プラン、総務省家計調査 品目別購入金額 及び数量ランキング(令和4年~6年平均)