

イベント情報

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目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(土)③20日(土)④来年1月24日(土)、①～③10時～13時④10時～15時

📍 ①～③もりおか女性センター④プラザおでつて(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

👥 各3人※生後6カ月～就学前の子、要予約

💰 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 ID 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～

福々亭ナミ子氏による漫談と地伏亭金目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

📍 盛岡劇場(松尾町)

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～	11/7(金)13時半～15時	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(土)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(土)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(火)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(土)13時半～15時半	各9人	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(土)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

■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

📍 窓口・電話：10月18日(土)10時から ID 1044340

きたぎんボールパーク

☎020-0834 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 👤 15人※高校生以上

💰 900円 ☎ 窓口・電話:受け付け中 ID 1053161

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 👤 10人※小学生～60歳

💰 2800円※貸靴込み

📍 窓口・電話：10月27日(月)10時から ID 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。

☎ 電話 ID 1006849

ゆびあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■ZUMBAワンコイン体験会

🕒 10月21日(火)・28日(火)、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

ID 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(土)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(木)10時半～12時

👤 15人※おおむね60歳以上

☎ 電話：10月18日(土)13時から

都南つどいの森

☎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。

🕒 10月25日(土)～27日(月)、9時半～15時 👤 各5人※中学生以上

💰 2000円

☎ 電話：10月18日(土)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(土)10時～12時

👤 20人 💰 1000円

☎ 電話：10月18日(土)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(土)9時～15時

👤 15人

💰 1000円

☎ 電話：10月18日(土)9時から

イベント情報は2ページへ続く ➡

#picmorioka No.16

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。

@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!



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/市長公室広報広報課 ☎ 019-613-8369(直通)

✉ info@city.morioka.iwate.jp

目次

1 イベント情報、#picmorioka

2-3 イベント情報

4-5 子育て情報ひろば、小児救急

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

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由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
📍 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(金)17時まで ID 1053000

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。
🕒 11月18日(火)10時～11時45分
📍 市保健所 (神明町)
👤 20組※令和7年7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：10月28日(火)から ID 1002133

ババママ教室 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(土)10時～12時と13

時半～15時半

📍 もりおか子育て応援プラザ ma*mall (大通一)
👤 各15組※来年3月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
☎ 応募フォーム：11月7日(金)12時から



こんにちはママさん講座「あんあんコース」

とりよう保育園地域子育て支援センター(以下、とりよう支援センター)☎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(木)・11日(木)、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 ID 1002663

親子 一緒に楽しもう

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(木)・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
ID 1050416

市立保育園 (7園) の一斉開放 とりよう支援センター ☎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(火)・11月11日(火)、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 とりよう支援センター ☎651-8580

👉びよびよルーム
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。
🕒 10月24日(金)は飯岡地区保健センター (下飯岡8)、11月7日(金)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

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めます。
🕒 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
ID 1037285

赤ちゃんヨガ教室 飯岡地区公民館 ☎637-2270

赤ちゃんとしんきんぷをとりながら心と体をヨガでリフレッシュ。
🕒 11月7日(金)・28日(金)、全2回、10時半～11時半

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。

📍 飯岡地区保健センター(下飯岡8)
👤 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(土)9時半～12時半
📍 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渋民公民館へ送付。10月22日(火)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めます。
🕒 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
ID 1037285

親子でピザづくり&きのご狩りに挑戦!inまほろ牧場 📞

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

理や屋外活動を体験します。

🕒 11月22日(出)9時～15時
📍 まほろ岩手(藪川字外山)※集合・解散は同公民館
👤 5組10人
☎ 窓口・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)必着※定員を超えた場合は抽選
ID 1053176

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。
🕒 ①11月5日(火)・12日(火)11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)
👤 各10組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者

本とのふれあい

市立図書館 (高松一) ☎661-4343

ID 1040089
■かみしばいのへや (♥)
🕒 10月23日(木)・11月13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 ② 10月25日(土)・11月8日(土)、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
■おはなしのじかん
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します。
🕒 ① ② 11月14日(金)、10時20分～

¥ ①2000円②1000円
☎ 応募フォーム：①10月29日(火)②11月4日(火)まで ID 1052038

親子アート教室 小枝のリース

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
小枝を使って小さなクリスマスリースを作ります。
🕒 11月19日(火)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
☎ 応募フォーム：11月12日(火)まで ID 1052035

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

色を楽しみます。

🕒 11月26日(火)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 ¥ 1500円
☎ 応募フォーム：11月19日(火)まで ID 1053162

子ども わくわく体験

こども図書館まつり 市立図書館 ☎661-4343

①ミニゲームやボードゲームで遊び
②岩手大工学GIRLSによる工作教室や実験を楽しみます。
🕒 11月1日(土)①9時半～11時半、②13時～14時と14時半～15時半
☎ ②窓口・電話：10月15日(火)9時から ID 1049360

(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

絵本の読み聞かせと手遊びなど。
🕒 11月12日(火)11時～11時25分
👤 0～2歳の子と保護者

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。
🕒 11月12日(火)15時～15時半 ID 1000842

中央公民館 (愛宕町) ☎654-5366

■すみっことはなし会
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。



▲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)
👤 8人※本年度4～6歳になる子 ¥ 2000円
☎ 応募フォーム：10月27日(月)まで ID 1049763

🕒 11月2日(日)11時～11時半 ID 1040414
■わくわくおはなし会
絵本の読み聞かせやお話の語り。
🕒 11月8日(土)11時～11時半 ID 1030404

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 ② 11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、先着各10組
ID 1030304



子ども科学館へ行こう！

■星を見る会
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
👤 駐車場の利用は予約が必要。20台まで
☎ 電話・窓口：10月18日(土)9時から
■ワークショップ「紙トンボ」
身近なものを使ってよく飛ぶおもちゃを作ります。
🕒 11月1日～30日の土・日曜と祝日、14時半～16時※所要時間15分程度

👤 各回30人
¥ 50円※別途展示室入場料が必要
■サイエンスな日曜日
大学などの先生によるサイエンスショーと科学実験。
🕒 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※11月23日を除く
¥ 展示室入場料が必要
■星の写真展
県内の天文サークルによる天体写真の展示。
🕒 11月2日(日)～30日(日)

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

子ども科学館マスコットキャラクター こかぼう

■中高生による科学実験ショー
①盛岡第一高と②盛岡第三高の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～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(土)・15日(土)・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(土)・15日(土)、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の中で星空を楽しめます。0～2歳の子におすすめです。
🕒 11月22日(土)13時半～14時
👤 160人
¥ 大人300円、4歳～中学生100円※3歳以下は無料

広告

面倒な各種手続き承ります！

ご相談
初回無料！



プロスパーエイド行政書士事務所
行政書士 山本康典

〒020-0022 盛岡市大通3丁目6-12 開運橋センタービル3階
営業／平日9:30～17:30 ☎ prosperaid@outlook.jp

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！
また、時間外でも事前予約にて承ります！

日本行政書士会連合会登録番号 第25033832号 岩手県行政書士会会員番号 第1432号

TEL.019-613-3536

広告

古くても！
動かなくても！

どんなお車でも原則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。

ケース ドリーム
K's Dream

県内引取・見積等すべて無料!
TEL.090-9745-2336

盛岡店
〒020-0855 岩手県盛岡市上鹿妻田貝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

TEL:019-601-3070
岩手県盛岡市上鹿妻田貝7-2

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
📞 1049163

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(火)②11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

📞 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

📍 道の駅もりおか渋民(渋民字渋
民) 👤 30人

📞 電話・ファクス・メール・応募フ
ォーム:10月16日(木)10時から

📞 1049926

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

📍 市保健所(神明町)

👤 30人※18歳以上

📞 電話:10月17日(金)10時から

子どもの麻疹風しんの予防接種

指導予防課 ☎603-8307

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

👤 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

📞 1029747

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(火)～12月3日(火)、全5
回、13時半～14時半

📍 同館(住吉町)

👤 15人※50歳以上 💰 3500円

📞 電話:10月19日(日)10時から

📞 1053141

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

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(土)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(土)まで

📞 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(土)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 ～ 11時半	かんたんコ ロコロつど りん体操教室	各 20人	各 500円 ※
11/20 (木)		やさしいエ アロビクス★		
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 ☎637-2219

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

📍 都南公民館(永井24)

👤 各20人 💰 各300円

📞 窓口・電話:10月21日(火)9時から
📞 1049505

3B体操体験教室

西部公民館 ☎643-2288

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(火)13時半～15時

📍 同公民館(南青山町) 👤 30人

📞 電話・応募フォーム:10月21日

(火)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。

📍 高松地区保健センター(上田字
毛無森)

📞 電話:10月20日(月)10時から

📞 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時半 ～ 15時	リズム健康 体操	各 12人	各 500円
11/11 (火)		太極拳		
11/18 (火)		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

☎637-7600

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

📞 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(土)まで



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
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

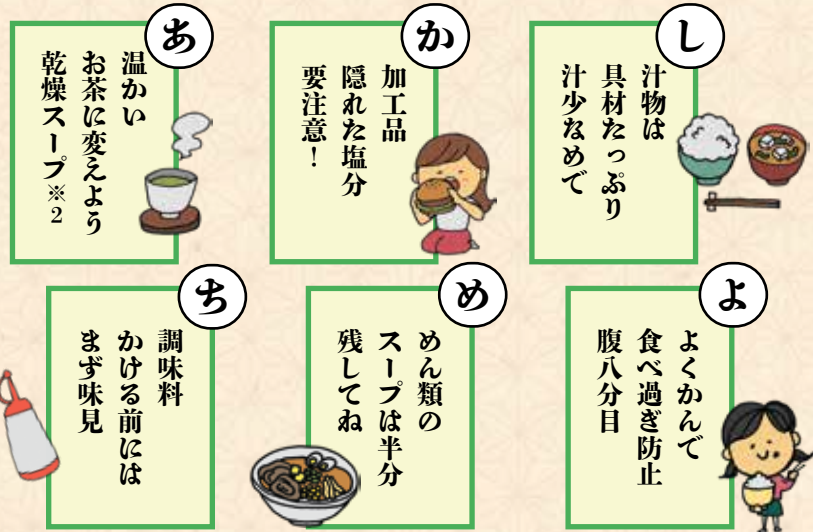
📞 健康増進課☎603-8306

簡単にできる減塩のコツ
～ちょっとした工夫で楽しく減塩～

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7.0g未満。県内平均は10.1g※1
と目標まであと3.0g程度です。今回は、ちょっとした工夫で簡単に減塩
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)

楽しく減塩!食べ方のポイント



※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)