

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。

🕒 11月19日(木)・12月17日(木)、10時～11時半

📍 盛岡バスセンターあそびの広場(中ノ橋通一)

👤 3人※初妊婦

☎ 電話・応募フォーム：開催日の前日まで

ID 1002663



▲11月分



▲12月分

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。

🕒 12月16日(木)10時～11時45分

📍 市保健所(神明町)

👤 20組※令和7年8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：11月25日(木)から

ID 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。

🕒 12月20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^マm^モall (大通一)

👤 各15組※来年4月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー

☎ 応募フォーム：12月5日(金)12時から

ID 1002116



こんにちはママさん講座「とことこコース」

とりょう支援センター☎651-8580

手作りおやつを試食、育児についてのアドバイス、臨床心理士や保健師による講話、母親同士の交流など。

🕒 来年1月15日・22日・29日、全3回、木曜、10時～11時半

📍 都南公民館(永井24)

👤 20組※令和6年1月～12月生まれの子と保護者

¥ 200円

☎ 電話・応募フォーム：12月8日

(月)10時から ID 1002663

親子向け 一緒に楽しもう

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。

🕒 11月25日(木)・12月9日(木)、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

とりょう支援センター ☎651-8580

ID 1002663

▶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。

🕒 📍 11月21日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、12月2日(木)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

▶ウッドイ遊びの広場

木でできたおもちゃの温もりを感じながら遊びます。

🕒 12月5日(金)10時～11時半

📍 高松地区保健センター

👤 2歳以下の子と保護者

▶にここルーム

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。

🕒 12月18日(木)10時～11時半

📍 西部公民館(南青山町)

👤 0～3歳の子と保護者

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。

🕒 12月3日(木)10時～11時半

📍 同公民館(南青山町)

👤 10組※1～3歳の子と保護者

☎ 電話・応募フォーム：11月18日(木)10時から

ID 1043065

親子ふれあいベビーヨガ教室

中央公民館 ☎654-5366

親子で一緒にヨガを楽しみながら触れ合い、リフレッシュします。

🕒 Aコース：12月4日(木)・Bコース：11日(木)、10時～11時

📍 中央公民館(愛宕町)

👤 各10組※首の据わった生後3～11カ月の子と保護者

¥ 各30円

☎ 応募フォーム：11月18日(木)10

時から※先着順 ID 1032978

ちびっ子広場映画会

西部公民館 ☎643-2288

映画「すみっコぐらし とびだす絵本とひみつのコ」を上映します。

🕒 12月6日(土)10時半～11時40分

📍 同公民館(南青山町)

👤 30人※幼児・小学生とその保護者

☎ 電話・応募フォー

ム：11月18日(木)10時

から

ID 1025180



📖 本とのふれあい

市立図書館(高松一)

☎661-4343

ID 1040089

■おはなしのじかん

うれし野こども図書館の皆さんによる語りや絵本の読み聞かせ。

🕒 📍 11月22日(土)・12月13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

■かみしばいのへや(👤)

🕒 11月27日(木)・12月11日(木)、15時半～16時

■えほんのへや(👤)

🕒 12月6日(土)15時半～16時

■おはなしころろ

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

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。

🕒 12月16日(木)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

親子で手づくり！

クリスマスケーキ教室

都南公民館 ☎637-6611

🕒 12月20日(土)、9時半～12時半・13時半～16時半

📍 同公民館(永井24)

👤 各12組※小中学生と保護者、1

します。

🕒 📍 12月12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40分は1歳2

カ月以下の子と保護者

都南図書館(永井24)

☎637-3636

ID 1000831

■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

■とことこおはなし会

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

🕒 12月5日(金)10時半～11時

📍 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。



令和6年度3級問題(正解は5ページに掲載)

盛岡市動物公園「ZOOMO」で無料入園ゲートの先に展示されている動物はどれですか。

①ニホンザル ②ホンドタヌキ ③アルパカ ④ニホンリス

組3人まで

¥ 1組1540円※3人の場合は1559円

☎ 往復はがき・応募フォーム：必要事項のほか、希望の時間を記入し☎020-0834永井24-

10-1同公民館へ郵送。

12月4日(木)必着



子ども向け わくわく体験

冬のチャレンジ体験日

見前南地区公民館 ☎601-6735

岩手大工学GIRLSによる実験教室や都市鉱山金箔入リスノードームづくり。

🕒 12月21日(日)10時～11時半

📍 同公民館(西見前13)

👤 12人※小学生 ¥ 300円

☎ 窓口・電話：11月23日(日)10時から

ID 1046232



いわてまるごと科学館

岩手県ふるさと振興部科学・情報政策室 ☎629-5252

最新の科学技術に触れて学んで楽しめる展示・体験イベント。詳しくは県ホームページをご覧ください。

🕒 11月29日(土)10時半～16時

(👤) は幼児～小学生が対象の催しです。

🕒 12月10日(木)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。

🕒 12月10日(木)15時～15時半

ID 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。

🕒 12月7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。

🕒 12月13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。

🕒 📍 12月17日(木)、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

🏠 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。

☎ ☎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金が必要になる場合があります

12月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	県立中央病院
	1	2	3	4	5	6	上田一丁目4-1	☎653-1151
	中央	日赤	国立	中央	日赤	中央	日赤	盛岡赤十字病院
7	8	9	10	11	12	13	三本柳6-1-1	☎637-3111
日赤	中央	中央	国立	日赤	国立	国立	国立	国立病院機構盛岡医療センター
14	15	16	17	18	19	20	青山一丁目25-1	☎647-2195
中央	中央	日赤	国立	中央	中央	日赤		
21	22	23	24	25	26	27		
中央	中央	日赤	国立	中央	国立	国立		
28	29	30	31					
中央	日赤	中央	国立					

※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

この機会をお見逃しなく!!!

11月末までの特別キャンペーン!

アンケート
※必要なご記入の方に
プレゼント!!

スタッフ
おすすすめ

あったか浴室リフォーム

お風呂 床・壁・天井・浴槽あったか断熱仕様

TOTO サザナ Sタイプ1号サイズ
商品代
工事費

希望小売価格120,155万円税抜
標準工事費45万円税抜
合計165,1万円税抜

82.6万円(税抜)

最大
半額!!

54%OFF
商品代
価格

13.4万円

トイレ交換
工事費も

半額!!

43,000円(税)
→21,500円(税)

TOTO GGA1

お電話でもご相談ください!

TEL.019-613-3910

相談・見積
無料!

現地調査
無料!

土日祝も
相談OK

予約不要
自由に見学

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

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。

土業の森 相続・贈与相談センター

運営会社：土業の森グループ 佐藤税理士法人

〒020-0866 盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

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⇒

イベント情報

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

トレーニングについてマンツーマンによるカウンセリングをします。
🕒 12月4日(木)・10日(火)、14時～16時
👤 各2人※18歳以上
💵 各1100円※別途トレーニングルーム使用料が必要
📞 電話：11月20日(木)10時から
📍 1054440

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

■冬季初心者スケート教室

未経験者や初心者を対象としたスケート教室です。
🕒 12月8日(月)・9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：11月25日(火)10時から
📍 1054441

ゆぴあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■ゆぴあす水泳教室

🕒 🤵 🍷 表のとおり。12月9日(火)～来年3月6日(金)、全10回
📞 電話：11月23日(日)10時から
📍 1047084

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8
☎654-2911

■MACHIYART2025エニナルモリオカ

表 ゆぴあすの水泳教室の時間など

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半	25人	高校生を除く18歳以上	各9000円
	水曜、13時半～14時半	10人		
初心者水泳	火曜、19時～20時	10人	本年度に4～6歳になる子	各8000円
幼児水泳	火曜、13時半～14時半	25人		
小学生水泳	水曜、10時半～11時半	各30人	小学生	各8000円
小学生水泳(初級)	火～金曜、15時～16時	各60人		
小学生水泳(初級)	火～金曜、16時半～17時半	各60人	小学生	各8000円

「盛岡」を表現した絵画や版画、写真の小作品を展示。

🕒 11月22日(土)～12月14日(日)

■浜藤ブックマーケット

古本やZINE(自主制作本)の販売の他、絵本の読み聞かせなどをします。
🕒 11月23日(日)10時～15時半
■町家の市場
盛岡農業高の農産物販売会。
🕒 11月29日(日)10時から※商品売り切れ次第終了

都南老人福祉センター

☎020-0853 下飯岡8-100
☎638-1122

■楽しく歌おう 童謡、唱歌、演歌
懐かしい童謡や唱歌などを講師の演奏で楽しく歌います。

🕒 12月12日(金)10時半～11時半
👤 20人※おおむね60歳以上
📞 電話：11月18日(火)13時から

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■はじめての竖琴

小型の「たて琴」の弾き方や演奏体験をします。
🕒 12月1日(月)14時～15時半
👤 5人 🍷 800円
📞 電話：11月18日(火)10時から
■癒しのリンパコンディショニング
アロマオイルを使って、全身のリンパを整えます。
🕒 12月5日(金)13時半～15時
👤 10人 🍷 1000円
📞 電話：11月19日(火)10時から
■新春を彩る正月飾りアレンジ
水引と造花を使い、正月飾りのアレンジメントを作ります。
🕒 12月6日(土)10時～11時45分
👤 8人 🍷 3300円
📞 電話：11月20日(木)10時から

■楽しくエクササイズ!らくらくエアロピクス

音楽に合わせてエアロピクスを体験。
🕒 12月12日(金)10時～11時半
👤 8人 🍷 800円
📞 電話：11月21日(金)10時から
■消しゴムはんこでつくるお正月フレームアート
来年の干支「午」をモチーフにしたフレームアートを作ります。
🕒 12月13日(土)13時～15時半
👤 6人※小学5年生以上
💵 2500円
📞 電話：11月22日(土)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-13
☎637-0877

■森を愉しむワークショップ

👤 10人 🍷 1000円
📞 電話：11月18日(火)12時から
▶豊富な素材・ナチュラルなリースづくり

野山で採れる材料を使ってリースを作ります。
🕒 11月22日(土)10時～12時
▶豊富な素材・ナチュラルなリース・スワッグづくり
野山で採れる材料を使ってリースやスワッグを作ります。
🕒 11月29日(土)10時～12時
📍 都南老人福祉センター(下飯岡8)

■木工教室「森のクリスマス飾り」
クリスマスの飾り棚を作ります。
🕒 11月22日(土)～24日(月)、9時半～15時
👤 各5人※中学生以上
💵 各2000円
📞 電話：11月18日(火)9時から



を展示。
🕒 11月23日(日)～12月14日(日)、9時～17時
📍 1045111

■すきまの時間

～おとな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」による朗読や楽器の演奏など。
🕒 12月6日(土)14時～14時40分
👤 おおむね中学生以上
📍 1041433

■冬休みクイズ

図書室児童書コーナーで、本をもとにしたクイズなどを出題。正解するとプレゼントがもらえます。
🕒 12月13日(土)～来年1月12日(月)
👤 小学生以下の子と保護者
■水の都もりおかの水質問題を考える
盛岡城跡公園で学生が開催した大ザリガニ釣り大会の結果を通して、身近な水質問題を考えます。
🕒 12月14日(日)14時～15時

■王朝のコレクター
太田孝太郎を知る 📞
実業家や郷土史家など多分野で活躍した太田孝太郎が収集した中国古印の鑑賞と講座。
🕒 12月18日(木)9時半～12時半
📍 県立博物館(上田字松屋敷)※集合・解散は同公民館
👤 24人 🍷 380円
📞 窓口・応募フォーム：11月18日(火)10時から
📍 1049437

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■大人も子どもも楽しめる

初心者向けクラシック講座
ピアノ・バイオリンデュオのSEKIREIの演奏と解説でクラシックの魅力を学びます。
🕒 来年1月9日(金)13時半～15時半
📍 都南公民館(永井24) 🤵 50人
📞 往復はがき・応募フォーム：12月19日(金)まで。往復はがきは消印有効※定員を超えた場合は抽選
📍 1019648

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■フラワーアレンジメント講座

クリスマスと正月に飾るフラワーア

レンジメントを作ります。
🕒 12月5日(金)・26日(金)、全2回、10時～12時
👤 16人
💵 6100円※花器と花材代を含む
📞 電話・応募フォーム：11月18日(火)11時から
📍 1054439

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■お正月飾り 手作り体験講座

稲わらや自然素材を使ってお正月飾りを作ります。
🕒 12月19日(金)10時～12時
👤 12人 🍷 500円
📞 電話：11月20日(木)10時から
📍 1029005

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■冬のちいさなおはなし会～石、いし～
①幼児向けの歌と読み聞かせ②小学生向けの読み聞かせ③大人の読書会。大人の読書会では宮沢賢治の作品について話します。

🕒 12月6日(土)、①10時～10時25分②10時半～10時55分③11時～11時50分
📍 1043902
■児童文学を読む会
コンチャ・ロペス・ナルバエス作「太陽と月の大地」(福音館書店)
🕒 12月17日(火)10時～12時

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■都南銀幕倶楽部

「劇場版 鬼滅の刃 無限列車編」を上映。
🕒 11月22日(土)①9時45分～②14時～※22日9時10分から①②の整理券を配布
📍 1000831

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■企画展「実業家・三田義正

～盛岡の街と人材をつくる～
没後90年を迎える三田義正に關

する資料を展示。アンケート回答者先着30人に特製ストラップをプレゼント。

🕒 11月29日(土)～来年2月8日(日)
💵 入館料が必要
📍 1021353

▶企画展関連講座「義正に届いた手紙～三田文書から見えてくる近代盛岡の姿～」

盛岡大短期大学の丸山ちはや助教による講演。
🕒 12月7日(日)13時半～15時
👤 40人
📞 電話：11月22日(土)9時から
📍 1023603

▶展示解説

🕒 12月13日(土)・来年1月10日(土)・2月1日(日)、13時半～14時
📍 1023452
▶学芸員講座「残された資料からたどる三田義正」
🕒 来年1月17日(土)13時半～14時半
👤 40人
📞 電話：11月22日(土)9時から
📍 1021506

■ワークショップ「まゆ人形を作ろう」
来年の干支「午」の繭人形を作ります。

🕒 ①12月25日(木)9時半～12時②26日(金)・27日(土)、9時半～11時半・13時半～15時半
👤 ①10人※高校生以上②各10組※小～中学生。小学3年生以下は保護者同伴。1組3人まで
💵 各500円※②同伴の保護者は除く
📞 電話：①11月29日(土)9時から②12月6日(土)9時から
📍 ①1053200②1021505

盛岡りんごで

ドルチェ(スイーツ)を作ろう!
中央卸売市場 ☎614-1000

盛岡りんごで「りんごケーキ」を、県産フルーツでイタリア伝統菓子の「ズッパ・イングレーゼ」を作ります。
🕒 12月9日(火)13時15分～15時半
📍 中央卸売市場(羽場10)
👤 18人 🍷 1000円
📞 応募フォーム：11月25日(火)17時まで※定員を超えた場合は抽選
📍 1052106

ZOOMOの松ぼっくりで

クリスマスツリーを作ろう
市動物公園ZOOMO ☎654-8266
🕒 12月6日(土)13時半～15時



令和6年度3級問題(問題は3ページに掲載)

答え ①ニホンザル

※開園当初のサル山は岩場のような形状でしたが、ニホンザルがより楽しめるよう、木やロープを使ったタワー状にリニューアルしました

市動物公園ZOOMO(新庄字下八木田)

👤 15組※1組2人まで

💵 1組2000円

📞 応募フォーム:受け付け中



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

小説家の松田十刻さんによるトークイベント。

🕒 12月6日(土)13時半～15時
📍 もりおか啄木・賢治青春館(中ノ橋通一)
👤 30人 🍷 100円
📞 電話：11月18日(火)10時から

まちの文化と日常の魅力を伝える、わたしのまちの“推し活”

デザイン展
盛岡まち並み塾 ☎656-1603

鉦屋町かいわいに暮らす人々とまちの魅力を伝える資料を展示。

🕒 11月29日(土)14時～16時
📍 盛岡商工会議所(清水町)

👤 50人
💵 1000円

📞 電話・応募フォーム: 11月21日(金)17時まで

伝統さんさ踊りこども発表会

盛岡さんさ踊り振興協議会 ☎621-8800

盛岡さんさ踊り振興協議会の団体

Waのまちもりおか リースフェスティバル

🕒 工房夢蘭・花内、Waのまちもりおか「絆の輪」プロジェクト事務局 ☎623-6509
📍 1024423

■Waのまちなか展示

盛岡産のスギの葉など、森の素材を使ったリースで冬の街並みを美しく彩ります。
🕒 11月30日(日)～12月25日(木)
📍 大通、内丸ほか



■Waのまちもりおかリース展

公募したリースや過去の入賞者の作品などを展示。来場者の皆さんの投票により大賞を決定します。
🕒 12月3日(火)～7日(日)、10時～18時※7日は15時まで
📍 県公会堂(内丸)



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

もりおか子育て応援プラザ 民間事業エリア運営事業者 子ども青少年課 ☎613-8356

公共エリアと民間エリアに分けて運営される同施設について、民間エリアに入居子ども・子育てに優しい環境づくりを進める事業者を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市ホームページに掲載する必要書類に記入のうえ、☎020-0884 神明町3-29市役所子ども青少年課に提出。郵送は12月5日(金)必着。持参は同日17時まで
ID 1051309

お知らせ

水道管の解凍の仕方講習会 給排水課 ☎623-1423

水道の凍結防止と安全な解凍方法についての講演と実演。

11月26日(水)・27日(木)、14時半～16時

26日はキャラホール(永井24)、27日は姫神ホール(浪民字鶴塚)



市障がい者芸術文化祭 障がい福祉課 ☎613-7943

障がいのある人が制作した絵画や手芸、工芸、書道などを展示します。

12月6日(土)～8日(月)、10時～16時※8日は13時まで

プラザおでって(中ノ橋通一)
ID 1017467

玉山歴史民俗資料館出前講座 玉山歴史民俗資料館 ☎683-2315

受講者の希望場所に向かい、玉山地域の指定文化財を紹介します。申し込み方法など詳しくは、同館までお問い合わせください。

原則無料ですが、受講場所が市外の場合は交通費が必要な場合があります

講座実施日の1カ月前までに同館へ電話連絡※申し込み方法の詳細などをお伝えします
ID 1024623

盛岡ふるさとガイド募集説明会

盛岡観光コンベンション協会
☎621-8800 ファクス653-4417
✉kankoug2@odette.or.jp

観光客を案内するボランティアガイドの募集にあたり、説明会を開催します。詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。

12月13日(土)13時～16時半

プラザおでって(中ノ橋通一)
ファクス・メール：12月5日(金)12時まで
ID 1049542

2026年版盛岡観光カレンダー 盛岡観光コンベンション協会 ☎621-8800

盛岡の風景を楽しめるカレンダーを販売しています。壁掛け・見開きA3縦で、ポストカード4枚付きです。詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。

1部1430円
プラザおでって(中ノ橋通一)などで販売中



相続と遺言に関する 講演会・相談会

盛岡地方事務局 ☎624-1104

司法書士や法務局職員による相続手続きや遺言書の作成についての講演のほか、希望者は個別相談ができます。詳しくは、同法務局ホームページをご覧ください。

11月27日(木)13時半～16時10分

■市の推計人口(10月1日現在)
27万7768人(男：13万1327人、女：14万6441人) 【対前月比】202人減
【世帯数】13万3015世帯 ☎企画調整課☎613-8397 ID 1019915

盛岡地方事務局(盛岡駅西通一)
講演会：50人、相談会：25人
電話：当日まで受け付け

盛岡少年院施設見学会 盛岡少年院 ☎647-2107

施設概況の説明や施設見学など。
11月29日(土)10時～11時半
盛岡少年院(月が丘二)
50人※岩手県内在住者
電話：11月21日(金)まで、8時半～17時※土・日曜を除く

成年後見制度講演会 盛岡広域成年後見センター ☎626-6112・ファクス656-0612

NPO法人成年後見センターもりおかの石橋乙秀理事長による講演。
12月2日(火)13時半～15時②
来年1月9日(金)13時～14時半
①松園地区公民館(東松園二)
②浪民公民館(浪民字鶴塚)
各100人
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、☎020-0022大通一丁目1-16盛岡広域成年後見センターへ郵送または持参。ファクスでも受け付けます
※先着順
ID 1054296

中学生ビクトリア市研修報告会・OBOG交流会
(公財)盛岡国際交流協会
☎626-7524
✉info@mira-morioka.com

本年度の研修に関する発表や、ビクトリア市との姉妹都市提携40周年を記念し、同研修のOB・OGによる交流会などを開催。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

12月6日(土)10時～16時
キオクシア アイーナ(盛岡駅西通一)
30人※姉妹都市交流に興味のある人、同研修の参加経験者。OB・OG交流会は同研修のOB・OGのみ
メール・応募フォーム：11月28日(金)まで
ID 1051292

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
盛岡市津志田15地割50-1 ☎019-656-6825

盛岡市津志田15地割50-1 ☎019-656-6825

いわて防災・気候講演会

盛岡地方気象台 ☎622-7870
✉kouenkai_morioka@met.kishou.go.jp

夢沿信三盛岡地方気象台長による「150年の気象・災害・気象業務・気候変動の歴史」と題した講演、齋藤徳美岩手大名誉教授による「岩手県の気象災害と減災への取り組み」と題した講演、藤田知弘国立環境研究所気候変動適応センター主任研究員による「様々な分野における気候変動影響と適応策について」と題した講演のほか、これからの暮らしと防災を講師と参加者が一緒に考えるオープンセッションを開催。詳しくは、同気象台ホームページをご覧ください。

12月6日(土)13時～16時
県民生活センター(中央通三)とZoomによる生配信
会場：120人、Zoom：100人
メール：名前、希望参加方法、差し支えない範囲で所属(会社員・学生など)を記入し、送付。12月1日(月)まで

入札でトラックを売却します
盛岡地区衛生処理組合 ☎688-5110
不要となった1.5トトラック(平ボディ)を入札で売却します。入札・下見会のいずれも参加申し込みが必要です。詳しくは同組合のホームページをご覧ください。

入札：12月16日(火)10時、下見会：11月25日(火)10時から・14時から
同組合(滝沢市)

寄付をいただきました

■明治安田生命保険相互会社盛岡支社 有賀義照支社長
136万5795円。社会福祉のために。
■国際ソロプチミスト盛岡 相上徳子会長
5万円。子ども未来基金のために。
■(南)佐々木教材社 吉田等代表取締役
交通安全のぼり旗。小学校通学路の交通事故防止啓発のために。

市税の納期限 のお知らせ

国民健康保険税第5期

納期限：12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 ID 1051332

「もりもり」～市長と語る！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。
12月14日(日)10時～11時

プラザおでって(中ノ橋通一)
15人※市内に住んでいる18歳以上
電話・応募フォーム：11月21日(金)10時から※電話は混雑が予想されるため、応募フォームでの申し込みをご利用ください
ID 1046618



クマの出没に注意！ ～身を守るために今できること～

環境企画課☎613-8419 ID 1001651

市街地へのクマ出没が相次ぐ中、市は関係機関と連携し、出没情報の収集と警戒態勢の強化を行っています。夜間・早朝の目撃情報が多く寄せられています。この時間帯に外出する場合は、周辺に十分注意してください。

もしクマに遭遇したら…。万が一の状況に備えるため、事前に知っておくべき情報をお知らせします。

クマに出合ってしまったら・・・

出典：岩手県ホームページ

- 背を向けて走って逃げない
- 目を離さずに静かにゆっくり後ずさる
- 親子グマに注意
- 風向きに注意して撃退スプレーを使う
- クマが攻撃してきたら、両腕で顔や頭をカバーし地面に伏せて防御する



クマ情報はここからチェック！

①市ホームページ
クマ出没等状況一覧やクマ出没等情報マップ、被害に遭わないための予防策などを掲載。※随時更新します

②いわてモバイルメール
警察などから市に寄せられたクマおよびイノシシの出没情報を配信。※原則、平日の8時半～17時半に配信しますが、人身被害の危険性がある場合などは、土・日曜、祝日、夜間に配信する場合もあります

③市LINE公式アカウント
受信設定で「災害情報・防災・防犯」や「全ての情報を希望する」を選択した人に、いわてモバイルメールと同じ内容を配信。

出没情報が同一地域やその周辺地域から複数寄せられており、人身被害が発生する恐れが高い場合は、市公式SNS(X、フェイスブック)で出没情報を発信をしています。

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	※年中無休。受け付けは23時まで。マスク着用・手指消毒などの感染対策にご協力ください。発熱または喉の症状がある人は、受付にお伝えください 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・薬局のとりひき	9時～17時(歯科は15時まで、薬局は17時半まで)※休憩時間帯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
11/23(日)	内	鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-1	636-1725
	外	みやもと内科クリニック	上厨川字杉原101-4	601-3810
	外	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	歯	あい歯科クリニック	月が丘三丁目39-50	641-8814
	薬	あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888
	薬	ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
	薬	つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
	薬	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
	内	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315
	内	三船内科	天昌寺町9-10	646-2310
11/24(月)	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	ヒロバンスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	小	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘1階	662-3326
	歯	前川歯科クリニック	新田町9-15第3基ビル	653-3200
	薬	つばさ薬局	津志田西二丁目13-5	632-2166
	薬	天昌寺薬局	天昌寺町3-27	646-7499
	薬	マリーナ薬局	松園二丁目37-8	664-0566
	薬	調剤薬局アスティのう	緑が丘四丁目1-50	662-2877
	内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	内	盛岡駅前おおほ脳神経内科クリニック	盛岡駅前通13-8	626-4141
	外	双木整形外科医院	月が丘二丁目5-23	646-3855
11/30(日)	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	歯	前川歯科医院	南青山一丁目16-17	647-1411
	薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
	薬	ひまわり薬局	盛岡駅前通14-21	654-6019
	薬	エイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454
11月16日(月)	薬	こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521

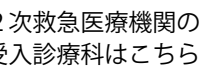
11月16日(月)の休日救急当番医・薬局は11月1日号に掲載しました

■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

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	11/30(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☆	11/26(水) 10時～16時	太田地区活動センター(中太田深待)	市社会福祉協議会 ☎651-1000
無料法律相談★	12/3・10・17・24 水曜、10時～15時	広聴広報課(市役所本庁舎6階)	岩手弁護士会 ☎623-5005
市民無料法律相談★	12/15(月)10時～15時		広聴広報課の予約専用ダイヤル ☎626-7557

☆要事前申し込み ★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け

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
水・土／9:00～12:30

眼科
診療時間 月・火・木・金／9:00～12:00 14:00～17:30
水・土／9:00～12:30(水曜検査のみ)
休診日 水・土午後・日・夜・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

4月に開院いたしました

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
盛岡市津志田15地割50-1 ☎019-656-6825

盛岡南皮膚科
クリニック
mmdcl.com

広告

エールクリニック盛岡
院長 菊地 大輝

一人ひとりの幸せを応援(yell)するクリニック

乳腺外科	内分泌内科	診療時間 月 金 土
漢方内科	外科	9:00～13:00 - ● ▲
美容皮膚科	乳がん検診	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 ホームページ

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 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

至盛岡第三高
メグサの松田

★当院
★駐車場有
★高松神社
★高松の地
★ファミリーマート
★岩手銀行
★高松支店

【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	● ● ● ● ● ●	●

盛岡市高松三丁目9-8

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。

結核レントゲン集団検診

住民福祉課 ☎683-3869

結核レントゲン集団検診を実施します。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。

🕒 ①11月20日(木)9時半～11時半
②11月21日(金)9時半～11時半と13時半～15時

📍 ①巻堀地区コミュニティセンター（巻堀字巻堀）②玉山総合福祉センター（渋民字泉田）

📞 1006625

健康教室

～ピラティスでリフレッシュ！～

西部公民館 ☎643-2288

姿勢や骨格を意識しながら、深い呼吸とともに体を正しく動かすことを学びます。体のバランスを整えて、美しい姿勢としなやかな体を作ります。

🕒 12月4日(木)・11日(木)、13時半～15時、全2回

📍 同公民館（南青山町）

👤 20人

💰 500円

📞 電話：11月19日(木)10時から

📞 1054447



▲健康教室参加者の様子

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

📍 同センター（下飯岡8）

📞 電話：11月18日(木)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
12/11(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどり体操教室	各20人	各500円※
12/18(木)		やさしいエアロビクス★		
12/19(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参



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 ☎603-8309

働く人のメンタルヘルス

～ストレスチェックとセルフケア～

働く人の7割近くが仕事や職業生活に関することで強い不安や悩み、ストレスを感じています。自身のストレス状況に気付き、メンタルヘルスの不調を予防する方法を確認してみましょう。

ストレスチェックを受けましょう

ストレスチェックを受けることで、自身のストレス状況を知ることができます。

- 職場で実施されるストレスチェックを受ける
- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」でセルフチェックをする



こころの耳
ストレスチェック▶



「こころの耳」とは

働く人やその家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者などに向けて、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供しているサイトです。



▲こころの耳

性感染症が増えています！

予防と対策のすすめ



📞 指導予防課
☎603-8244
📞 1042152

性感染症とは

性感染症とは性行為などを介して感染する感染症の総称です。主な感染症には、性器クラミジアや淋病、性器ヘルペス、梅毒やHIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染症などがあります。

それぞれに典型的な症状がありますが、症状が出ないことも多くあり、感染に気付かないまま他の人に感染させてしまう可能性があります。

基本的に自然治癒はしないため、感染予防だけでなく、感染が分かったら医療機関で治療することが大切です。

予防と対策

- ① 性行為の際にはコンドームを使用したり、パートナーを限定したりすることで感染予防につながります。
- ② 症状がなくても感染している場合があるため、不安に思うときは検査を受けましょう。市保健所の検査は匿名、無料、完全予約制です。
- ③ 気になる症状がある場合は、婦人科や泌尿器科の医療機関を受診しましょう。

市保健所での検査について

詳しくは▶



知っていますか？ 世界エイズデー

エイズ（後天性免疫不全症候群）はHIVに感染した後、免疫力が低下することで発症します。HIVに感染しても、適切な治療でエイズの発症を抑制し、他の人への感染を防ぐことができます。

WHO(世界保健機関)は、エイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を世界エイズデーと決めました。日本でも全国的にイベントが開催され、エイズに関する正しい知識などの啓発活動を行っています。

レッドリボン（赤色のリボン）は、HIV/エイズに対する「理解」と「支援」の意思を示す世界的なシンボルとして使われています。



セルフケアのポイント

メンタルヘルスの不調を予防するためには、日頃のセルフケアも大切です。できることから取り組んでみましょう。

睡眠

- 毎日十分な睡眠時間を確保しましょう。
- 眠くない時は、無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床につき、いつもの時間に起きるようにしましょう。

運動

- 適度な有酸素運動はストレス軽減効果があります。
- 運動習慣がない人は、今より10分長く歩くことから始めましょう。



ストレス対処法

- ストレスの原因を整理してみましょう。影響の大きいものから解決策をリストアップし、実行しやすい方法から試してみることが効果的です。

リラクゼーション

- 腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。



参考：厚生労働省「こころの耳 セルフケアのポイント」