

寒い冬こそ 読書の季節



雪や寒さで室内で過ごす時間が長くなりがちなこの季節、図書館やお家などで、ゆっくりと本を楽しむのはいかがでしょうか。市内の図書館の情報やおすすめの図書、イベントなどをお知らせします。

市立図書館

(高松一) ☎661-4343

昨年度リニューアルオープンした「盛岡らしさ」あふれる図書館。「盛岡」をテーマにした本を取りそろえた本棚や、郷土作家棚、市の魅力を発信する展示など見どころがたくさん。

窓からは四季折々に変化する高松の池も楽しめます。



冬におすすめの図書



『雪わたり』
宮沢賢治/作・堀内誠一/画
(福音館書店)

雪が大理石よりも固く凍った日、四郎とかん子はきつねの子から「幻燈会」の入場券を貰います。宮沢賢治の幻想的な言葉と、雪のまぶしさが見事に表現された絵に引き込まれます。



イベントピックアップ

■冬のこども映画会

「なまはげだぞう」「注文の多い料理店」「雪渡り」の3作品を上映。

🕒 2月1日(日)14時～15時15分

👤 50人※小学生以下の子と保護者

☎ 電話・窓口：1月18日(日)9時から

都南図書館

(永井24) ☎637-3636

「青春(アオハル)文庫 先輩の本棚」と題した、菊池雄星投手おすすめの本の展示や貸し出しのほか、同投手の軌跡を追った展示もあります。

視聴覚コーナーではCD・DVDのほか約8000点のレコードも視聴できます。



冬におすすめの図書



『こころのカルテ』
潜入心理師・月野ゆん
秋谷りんこ/作
(小学館)

人の心の「核」に潜入するゆんは、大学病院で先輩達と治療にあたる。いじめへの加担、母親からの心無い言葉など患者の「核」はさまざま。元看護師の作者が描く医療ファンタジーです。



イベントピックアップ

🕒 1月28日(木)まで

■馬の本

午年にちなみ「馬」をテーマにした本特集。本の展示や貸し出しなど。

■おうちでほっこり 冬モグリ

冬にピッタリな編み物、パッチワーク、煮込み・鍋料理などの本の展示・貸し出しをします。

渋民図書館

(渋民字鶴塚) ☎683-2167

本年度開館30周年を迎えた渋民図書館は、石川啄木コーナーや昨年開設した作家くどうれいんさん特集コーナー、盛岡大の学生の協力を得て開設したYA(ヤングアダルト)コーナーがあります。一般図書と児童書が同じフロアにあり、親子一緒に楽しめます。



冬におすすめの図書



『しろのえほん』
まるめはな/作
・丸尾靖子/画
(童心社)

北国で冬の「しろ」と言えば、もちろん雪ですよね。さて、この本に登場する「しろ」はどんな「しろ」かな? よーく見て、声に出して読んでみましょう。大人から子どもまで楽しめる絵本です。



イベントピックアップ

■図書館員によるピコピコおはなし会

手遊び歌や絵本の読み聞かせなど、小さい子のためのおはなし会です。

🕒 2月6日(金)①11時～11時半②14時半～15時

👤 ①0～3歳②3～6歳

各図書館の開館時間や利用方法について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



<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 寒い冬こそ 読書の季節
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 イベント情報、#picmorioka
- 6-7 もりおかインフォ
- 8 健康ひろば、休日救急当番医

子育て情報ひろば

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。
① 1月21日(火)・2月18日(火)、10時～11時半
② 盛岡バスセンターあそびの広場
(中ノ橋通一) ③ 3人※初妊婦
☎ 電話・応募フォーム：開催日の
前日まで ID 1002663



▲1月分



▲2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。
① 2月17日(火)10時～11時45分
② 市保健所(神明町)
③ 20組※令和7年10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：1月27日(火)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

ついでに講話、パパの妊婦体験など。

① 2月28日(土)10時～12時と13時
半～15時半
② もりおか子育て応援プラザ
ma*mall(大通一)
③ 各15組※6月に出産予定の初
妊婦と夫・パートナー
☎ 応募フォーム：2月6日(火)12時から
ID 1002116



親子向け 一緒に楽しもう

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。

① ② 1月23日(金)は飯岡地区保健
センター(下飯岡8)、2月6日(金)
は高松地区保健センター(上田字
毛無森)、10時～11時半
③ 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。
① ② 1月27日(火)は高松地区保健
センター、2月13日(金)は都南公民
館(永井24)、
10時～11時半
③ 0～3歳の子
と保護者



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。

① 1月27日(火)・2月10日(火)、10時
～11時
② 就学前の子と保護者、妊婦
ID 1002663

おやとこひろば 松園地区公民館 ☎661-8111

絵本の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。

① 1月29日(木)10時～11時半
② 同公民館(東松園二)
③ 0歳～就園前の子と保護者
ID 1050416

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。

① 2月4日(火)10時～11時半
② 同公民館(南青山町)
③ 10組※1～3歳の子と保護者
☎ 電話・応募フォーム：1月20日
(火)10時から ID 1043065



木のおもちゃであそぼう 見前地区公民館 ☎639-1788

おもちゃコンサルタントの新田紗

希さんおすすめのおもちゃで遊ん
だり、講話を聞いたりします。

① 2月6日(金)10時～11時
② 同公民館(津志田中央二)
③ 0歳～就園前の子と保護者
☎ 窓口・電話：1月26日(月)9時から

もっともっとわらべうたで遊ぼう!! 中央公民館 ☎654-5366

親子でわらべ歌を歌ったり、体を
動かしたりして遊ぶ講座です。

① ② 2月10日(火)②17日(火)、10時
半～12時
③ 中央公民館(愛宕町)
④ 各10組※①0歳～1歳前後の子
と保護者②1歳～2歳前後の子と
保護者
☎ 応募フォーム：1月20日(火)10時から
ID 1055367



こんにちはママさん講座 「あんあんコース」

とりょう支援センター ☎651-8580

育児・離乳食のアドバイスや看護
師の講話、母親同士の交流など。
① 2月19日(木)・27日(金)、全2回、

10時～11時半
② 西部公民館(南青山町)
③ 20組※令和7年7月～9月生ま
れの子と保護者
¥ 150円
☎ 電話・応募フォーム：1月19日
(月)10時から
ID 1002663



家族でつくる 「まゆ玉おひなさまづくり」教室 松園地区公民館 ☎661-8111

① 2月21日(土)10時～12時
② 同公民館
③ 12組※小・中学生と保護者
¥ 1000円
☎ 電話：1月21日(火)10時から
ID 1054646



◀まゆ玉お
ひなさま

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。
① ② 2月9日(月)・16日(月)②2月18
日(火)、13時半～14時半②はピラ
ティスのみ
③ ①高松地区保健センター(上田
字毛無森)②松園地区公民館(東松
園二)
④ 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：①2月3日(火)②

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(♥)

① 1月22日(木)・2月12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 1月24日(土)・2月14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

■えほんのへや(♥)

① 2月7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
します。

① ② 2月13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。

① 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。

① 2月6日(金)10時半～11時

② 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。
① 2月18日(火)11時～11時25分
② 0～2歳の子と保護者

2月10日(火)まで
ID 1054804



子ども向け わくわく体験

楽しく学ぶ吹奏楽講座 都南公民館 ☎637-6611

ミニコンサートや楽器紹介、楽器
体験などを通して吹奏楽を楽しみ
ます。

① 3月1日(日)13時15分～15時半
② 同公民館(永井24)
③ 30人※小・中学生。保護者も見
学できます
¥ 1500円
☎ 往復はがき・応募フォーム：必要
事項のほか、保護者氏名、学校名、

学年を記入し2月12日(木)までに送
付。往復はがきは同日必着※定員
を超えた場合は抽選
ID 1055132



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。

① 2月9日(月)・16日(月)、全2回、
15時～16時
② 高松地区保健センター(上田字
毛無森)
③ 8人※本年度4～6歳になる子
¥ 2000円
☎ 応募フォーム：2月2日(火)まで
ID 1054803



(♥)は幼児～小学生が対象の催しです。

波民図書館(波民字鶴塚) ☎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。

① 2月18日(火)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。

① 2月1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。
① 2月14日(日)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 2月18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



都南公民館(永井24) ☎637-6611

■子どもシネマランド(♥)

「なまはげだぞう」「子犬と子ねこ
の冒険旅行」「三年寝太郎」の3本
を親子で気軽に楽しめます。
① 2月15日(日)10時半～11時15分
ID 1055135

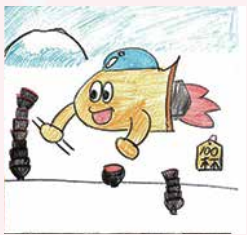
子ども科学館へ行こう！

■こかぼう似顔絵コンテスト作 品展

同コンテスト応募作品を展示し
ます。
① 1月28日(火)～3月29日(日)
¥ 展示室入場料が必要



◀令和6年度
未就学部門の
作品



令和6年度
小学生部門
の作品▶

■サイエンスショー「おどろき・
ドキドキ・せいでんき！」

静電気を使った実験をします。
① 2月の土・日曜と祝日、11時
～11時20分
¥ 展示室入場料が必要

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。
① 子ども科学館☎634-1171

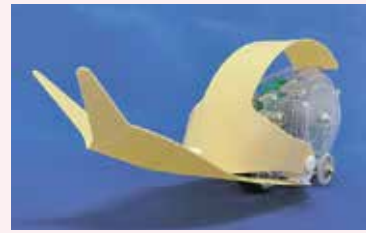


子ども科学館マスコット
キャラクター こかぼう

■ワークショップ 「スーパーボールロケット」

スーパーボールを使ったよく飛
ぶロケットを作ります。
① 2月の土・日曜と祝日、14時
半～16時※所要時間15分程度
② 各回24人
¥ 100円※別途展示室入場料
が必要

■ものづくり体験教室
はずみ車を使ったおもちゃを作
ります。



① 2月15日(日)10時～12時と13
時半～15時半
② 各回16人※小学3年生～中
学2年生
☎ 窓口・電話：1月18日(日)9時
から2月14日(土)17時まで

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。

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
〒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

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。

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。

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

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

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

土曜の夜グループ
〒020-0866 盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

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。

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげき八時の芝居小屋 「スペース・ファンタジー」

市内で活躍している演劇ユニット
の「S49」による公演。

- 🕒 1月29日(休)20時～21時、30日(金)19時半～20時半
- 💰 前売り1000円、当日1200円
- 📍 窓口：発売中 📞 1040549

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

未経験者や初心者を対象としたス
ケート教室です。

- 🕒 2月9日(月)・10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：1月26日(月)10時から
📞 1054791

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

■浜藤IAZZライブ

旧岩手川酒造の酒蔵「浜藤ホー
ル」で行われるジャズとお酒に酔い
しれるコンサート。

- 🕒 2月28日(出)16時から
- 💰 前売り2500円、当日2800円
- 📍 1月19日(月)10時から同館ほか
市内プレイガイド、もりお
か啄木・賢治青春館(中
ノ橋通一)で発売



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
はじめてのオカリナ♪	2/2(月) 14時～15時半	10人	オカリナの持ち方、吹き方な ど基本を学び、演奏体験を します(500円)	1/19(月) 10時から
ボルドブラde美姿勢	2/6(金) 13時半～15時	10人	ピラティスとバレエを組み 合わせた動きで体の芯や体 幹を意識し美しく整えます (800円)	1/20(火) 10時から
タイ式ヨガルーシーダ ットン	2/13(金) 13時半～15時	12人	タイ式ヨガのルーシーダッ トンを体験します(800円)	1/21(水) 10時から
おかしなお菓子体験! ～「すあま」つくろう!～	2/20(金) ①10時～12時 ②14時～16時	各 9人	和菓子の「すあま」作りを体 験します(各1000円)	1/23(金) 10時から
ステキにマーブルア ート～フラワーリース・ス プリング～	2/28(土) 13時～16時	10人	マーブルアートの技法でフ ラワーリースを制作します (2500円)	1/24(土) 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

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-41
☎637-0877

📞 電話：1月18日(日)9時から

■木工教室「森の小さなりんご箱」
板をくぎで組み立てて木箱を作り
ます。大人も子どもも気軽に木工
を楽しみませんか。

- 🕒 1月24日(出)～26日(月)、10時半
～11時半・13時15分～14時15分・
14時半～15時半

👤 各5人※小学生以上。小学生は
保護者同伴

💰 各1000円

■大人のあかばやし探検隊

つどいの森山中にあるカラマツ林
の遊歩道でポブスレーコースを作
り、そりをポブスレーに見立てて
滑って遊びます。

- 🕒 1月25日(日)10時～12時

👤 15人

💰 500円



■森を楽しむワークショップ スノ ーシューでアニマルトラッキング

スノーシューの歩き方を学び、雪
上に残る動物の足跡を追います。

- 🕒 1月31日(出)10時～12時

👤 15人

💰 500円

中央公民館

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

■アートガーデン2025冬 ～歴史との対話～

現在一線で活躍している盛岡近郊
在住の美術家のアート作品を展示。

- 🕒 1月20日(火)～2月15日(日)、9時
～17時※最終日は15時まで
- 📞 1050108

■初心者のための着付け講座

家にある着物を利用して着付けを
学びます。

- 🕒 2月4日～3月4日、全4回、水
曜、10時～12時※2月11日を除く

👤 6人

💰 500円

📍 窓口・電話・ファクス・応募フ
ォーム：1月23日(金)まで

📞 1055178

■すきまの時間～おとなのための おはなし会～

「おはなしポット」による詩やエッ
セイ、文芸作品の朗読や楽器の演
奏など。

- 🕒 2月7日(出)14時～14時40分

👤 おおむね中学生以上

📞 1041433

■読書ボランティア養成講座～あ なたも読書ボランティア、読み聞 かせをするために～

読み聞かせの基礎知識や本の選び
方、読み方のコツなどを学びます。

- 🕒 2月21日(出)・28日(出)、全2回、
10時～12時

👤 15人

📍 2人程度※要予約

📍 往復はがき・ファクス・応募フ
ォーム：2月5日(休)必着

📞 1055134

■講演会「鉄神ガンライザーに込 めた復興への想い」

子どもたちに夢と希望を届けてき
た鉄神ガンライザーの生みの親、
テレビ岩手廣嶋文樹氏による講
演。講演後はガンライザーとの撮
影会を開催。

- 🕒 3月1日(日)10時～11時半

👤 150人

📍 窓口・電話・応募フォーム：1月
20日(火)10時から

📞 1055042

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■自宅で作れる中華風・洋風総菜 教室

第1回ではキャベツ入りエビマヨや
細切り鶏肉と野菜のあんかけ焼き
そばなど、第2回では砂肝と野菜
のアヒージョや春野菜たっぷりの
アクアパッツァなどを作ります。

- 🕒 3月8日(日)・15日(日)、全2回、
13時半～15時半

📍 都南公民館(永井24)

👤 20人 💰 3500円

📍 往復はがき・応募フォーム：2月
18日(休)まで※往復はがきは消印
有効、定員を超えた場合は抽選

📞 1047258

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■名作映画会

「日暮観」 「チャップリンの放浪
者」などを上映。

- 🕒 2月7日(出)10時～12時 📞 30人

📍 電話・応募フォーム：1月20日
(火)10時から 📞 1051385

■そば打ち体験教室

「そば道段位認定制度」の有段者
が本格的なそばの作り方を初心者
向けに丁寧に指導します。

- 🕒 2月21日(出)9時半～12時

👤 10人※小学5年生以上。小学
生は保護者同伴 💰 1530円

📍 往復はがき・応募フォーム：1月
25日(日)必着※定員を超えた場合
は抽選 📞 1054777

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■読み聞かせボランティアスキルア ップ講座

読み聞かせで使う人形を作りなが
ら、読み聞かせボランティアの交
流・相談会を行います。

- 🕒 2月6日(金)10時半～12時

📍 窓口・電話：2月1日(日)17時まで
📞 1040089

■児童文学を読む会

ラフカディオ・ハーン作「雪女」 夏

の日の夢」(岩波少年文庫)

- 🕒 2月12日(休)10時～12時

📞 1040089

■北東北たぬきケーキ学入門講座

昭和時代に全国の菓子店で販売
されていた「たぬきケーキ」。その
歴史と魅力をたぬきケーキ研究家
の松本よしふみ氏とひも解きなが
ら、図書館での調べ方を学びま
す。※試食はありません

- 🕒 2月15日(日)10時半～12時

👤 28人

📍 電話・応募フォーム：1月20日
(火)11時から 📞 1054998

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■岩手県政150年記念展示

岩手や盛岡の成り立ちや産業、ゆ
かりの人などに関する図書やパネ
ルの展示。

- 🕒 1月31日(出)～2月17日(火)

📞 1000831

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■館長講座「原敬の死がもたらした もの～落日への道の始まり～」

当館館長による原敬の暗殺が無け
れば、日本の歴史はどう変わって
いたかについての講座。

- 🕒 2月1日(日)10時半～12時 📞 20人

📍 電話：1月18日(日)10時から

📞 1041590

石川啄木記念館

☎028-4132 浜民字浜民9
☎683-2315

■館長講座「啄木・浜民の日々」

2月20日で生誕140年を迎える石川
啄木。それを記念し、館長講座を開催。

- 🕒 2月23日(月)14時～15時 📞 30人

📍 電話：1月23日(金)10時から

📞 1054827

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■体験学習会「カゴ作り教室」

植物のつるを使い、カゴなどを制
作します。

- 🕒 2月15日(日)9時半～12時

👤 14人 💰 1700円

📍 往復はがき・応募フォーム：1月
28日(火)必着※定員を超えた場合
は抽選 📞 1009440

パネル展「盛岡城 そのたた ずまいを探る・参」

歴史文化課 ☎639-9067

盛岡城跡の建造物を探る調査内容
や、各種調査で見つかった史資料な
どをパネル展示で紹介し、取り組み
の最新状況についてお知らせします。

- 🕒 1月21日(休)～2月16日(月)

📍 もりおか歴史文化館(内丸)

📞 1054942

教育振興運動実践発表大会

学校教育課 ☎639-9045

本年度の市教育振興運動地区別
集会以発表した地区の実践発表
と、児童生徒の発表・表彰を通し
て、運動の成果として健やかに育
つ子どもたちの姿をご覧ください。
🕒 2月7日(出)13時～16時
📍 マリオス(盛岡駅西通二)

初級読書ボランティア・読み聞 かせボランティア研修会

生涯学習課 ☎639-9046
✉edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

(一財)出版文化産業振興財団
(JPIC)読書アドバイザーでフリー
アナウンサーの平田純子氏による
絵本の読み聞かせのポイントなど
についての講座。

- 🕒 2月10日(火)10時～12時

📍 中央公民館(愛宕町) 📞 30人

📍 電話・メール・応募フォーム：受
け付け中 📞 1031532

はじめての盛岡さんさ踊り “踊り編”

盛岡さんさ踊り振興協議会
☎621-8800

例年「ミスさんさ踊り」を指導して
いる伝統さんさ踊り団体から「盛
岡さんさ踊り(統一さんさ踊り)」
の踊り方を学びます。①午前の部
では七夕くずしを、②午後の部で
は栄夜差踊りを練習します。

- 🕒 2月21日(土)、①10時～12時②
13時半～15時半

📍 プラザおでつて(中ノ橋通一)
👤 各30人※小学生以上。小学生
は保護者の参加が必要

💰 各100円

📍 電話・応募フォーム：1
月19日(月)9時から



スポーツ・レクリエーション祭

スポーツ推進課
☎603-8013 ファクス603-8015

3人1組の団体戦で競うターゲッ
トボッチャを行います。大会要項
や申し込み方法など詳しくは、市
ホームページをご覧ください。

- 🕒 3月1日(日)13時半～17時

📍 タカヤアリーナ(本宮五)

👤 45チーム

📍 郵送・ファクス・応募フ
ォーム：1月19日(月)から

📞 1055101

街並み修景フォーラム

盛岡まち並み塾 ☎656-1603

大慈寺・鉈屋町かいわいの歴史的
街並みを活かした取り組みを紹介
し、これからの「盛岡の魅力」とし
ての保存・活用について考えます。

#picmorioka No.19

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。

@chigusa__さんの投稿写真



📍 撮影場所：久太屋(中ノ橋通一)
冷えた体を芯から温めてくれるあつあつの
ひつつみ。心も体も元気になりますね。

すてきな投稿を
お待ちしております！

【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・
動画を紹介しています！



盛岡市公式Instagram
@morioka_city_official

投稿してくれた皆さんありがとうございます！



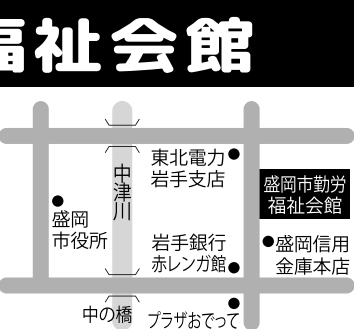
広 告

盛岡市勤労福祉会館

- 大ホール ●研修室兼展示室
- 各会議室 ●トレーニング室 ほか

〈施設貸出のお問い合わせ〉
☎019-654-3480

〔休館日〕日・祝 〔貸出時間〕9:00～21:00



笑顔でつながる豊かな人生を創る シルバー人材センター

会員募集中!! 盛岡市内にお住まいの、60歳以上で
健康で働く意欲のある方

入会説明会 1月28日(水)／2月12日(木)
各日 10:00～11:30 ☎019-622-3363
公益社団法人 盛岡市シルバー人材センター ●事前にお電話ください。
〒020-0885 盛岡市紺屋町2番9号 盛岡市勤労福祉会館 2 階



広 告

使い勝手が良くて、審査＆融資までがスピーディー！

もりしん 築○最速型

〈無担保〉住宅ローン

ローンプラザもりしん
☎0120-160-656

プライム利用で

10年
固定
年利 2.06%

店頭表示金利 2.70%

★マイホーム
★借換
★空家解体
★耐震リフォームにも！

年利 2.20%

盛岡市下ノ橋町2番14号 FAX ☎0120-702-540
【営業時間】月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00

POINT/

〈ご融資金額〉
最高 2,000 万円
まで

担保・保証人不要
最長 25 年返済

さらにお取引内容により、
うれしい金利特典！

“あなたのそばに もっと身近に”
https://www.shinkin.co.jp/morishin/

盛岡信用金庫
盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221

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

観光審議会の委員

観光課 ☎626-7539

市の観光施策について調査・審議する委員を2人募集します。任期は3月1日(日)から2年間です。

❶ 次の全てに該当する人❷ 市内在住❸ 平成20年3月1日以前生まれ❹ 市の他の審議会などの委員を務めていない❺ 平日の日中に開催する年2回程度の会議に出席できる

❷ 市役所本庁舎7階の同課や各支所などに備え付け、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) 市役所観光課へ郵送または持参。2月5日(休)必着。持参は同日17時まで
ID 1055356

農業委員・

農地利用最適化推進委員

農業委員会事務局 ☎639-9034

農地転用などの審議や農地集積集約活動、農業者などとの会議への出席をする同委員を募集します。任期は7月20日(月)から3年間です。

❶ 農業委員：19人、農地利用最適化推進委員：26人※農業に関する識見がある人

❷ 市役所都南分庁舎1階の同事務局や玉山総合事務所2階の玉山分室に備え付け、または市ホームページからダウンロードした推薦書か応募書に必要事項を記入し、☎020-8532 (住所不要) 市農業委員会事務局か☎028-4195 (住所不要) 市農業委員会事務局玉山分室へ郵送または持参。2月2日(月)から3月2日(月)まで受け付け。郵送は3月2日消印有効。持参は同日17時まで
ID 1041540

お知らせ

コミュニティリーダー研修会

市民協働推進課
☎626-7535 ファクス622-6211
✉ kyodo@city.morioka.iwate.jp

Brillia City横浜磯子自治会の田形勇輔会長による講演と参加者同士の情報交換を通じて、地域住民が町内会活動に携わるための働きかけや仕組みづくりについて学びます。

❶ 1月31日(出)14時～16時20分
❷ 中央公民館(愛宕町)
❸ 50人

保育士の就職・再就職を応援します！

☎ 子育てあんしん課☎613-8347 ID 1022480

市は、保育の仕事を始めたい人を応援しています。大学や専門学校卒業後はもちろん、保育士の資格をお持ちでしばらく仕事から離れていた人も、盛岡の保育の現場で働いてみませんか？

保育士サポートデスク

保育士の求人情報の紹介や、元園長による個別相談を行っています。お気軽にご相談ください。



保育士(会計年度任用職員)を募集

市立保育園(7園)で4月から任用する保育士(会計年度任用職員)を1月中旬から募集します。資格を持ちながら現在働いていない人の再就職も大歓迎。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎ 電話・ファクス・メール・応募フォーム：1月23日(金)17時まで※先着順
ID 1054595



☎ ハローワーク盛岡☎908-2060へ電話か応募フォームで申し込み
ID 1052799



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

IBC岩手放送の風見好来アナウンサー専任部長が「アナウンサーの舞台裏」と題して講演。

❶ 2月3日(火)13時50分～15時半
❷ 市民文化ホール(盛岡駅西通二)
ID 1042848

ミドル世代応援!合同就職面談会

経済企画課 ☎613-8298

ミドル世代(35～59歳)の正社員採用・登用に積極的な企業(15社)の担当者へ気軽に相談ができます。資格・経験は問いません。

❶ 2月6日(金)13時半から
❷ キオクシア アイーナ(盛岡駅西通一)
❸ 100人

市有地を売却します

管財課 ☎613-8340

市有地を入札により売却します。売却物件などは表のとおり。購入希望者は入札参加の申し込みが必要です。入札条件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

❶ 申込期間：1月15日(休)9時～2月5日(休)12時
ID 1008682

表 売却物件や入札日など

入札日時	所在地	面積	地目
2/26(水)10時～	愛宕下14-3	1063.77平方メートル	宅地

過去の開催の様子▶



物価高騰などから暮らしを守ります！

住民税非課税の高齢者世帯などに7000円を支給

☎ 市価格高騰対応冬季特別対策事業担当☎603-8014 ID 1049975

原油価格の高騰などによる冬季間の経済的負担を軽減するため、対象世帯に対し灯油や防寒用品などの購入費の一部を助成します。

【助成金額】1世帯あたり7000円(1回限り)

【対象世帯】令和7年12月1日(基準日)時点で盛岡市に住居登録があり、世帯全員の令和7年度住民税均等割が非課税の世帯のうち、基準日において高齢者のみの世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯または生活保護世帯のいずれかに該当する世帯

【申し込み】基準日時点で対象と見込まれる世帯には、1月中旬に関係書類を送付します。※対象世帯で関係書類が届かない場合、2月2日(月)以降にお問い合わせください

▶申請期限：2月20日(金)消印有効



子育て世帯に児童1人につき2万円を支給

☎ 物価高対応子育て応援手当担当☎613-8354 ID 1055122

長期化する物価高の影響を強く受けている子育て世帯を支援するため、「子育て応援手当」を支給します。

【支給額】対象児童1人につき2万円

【対象世帯】高校生までの子ども(平成19年4月2日～令和8年3月31日生まれ)のいる世帯

【申し込み】9月分の児童手当受給世帯(公務員を除く)は、申請不要で児童手当受給口座へ1月30日(金)に振り込み予定。申請が必要となる世帯(10月1日以降に生まれた児童がいる世帯や公務員の世帯など)については、市ホームページをご覧ください

▶申請期限：4月30日(休)必着。持参は同日17時半まで



■市の推計人口(12月1日現在)

27万7521人(男：13万1224人、女：14万6297人) 【対前月比】146人減
【世帯数】13万2949世帯 ☎ 企画調整課☎613-8397 ID 1019915

都南地域でリチウムイオン電池などの定日収集を開始します

盛岡・紫波地区環境施設組合
清掃センター ☎697-3835

2月から、都南地域で大形・不燃ごみの収集日にリチウムイオン電池などの収集を開始します。他のごみとは別の袋に入れ、「リチウムイオン電池」と明記してごみ集積場所に出してください。破損したものや濡れたもの、膨張したものは同センター(矢巾町)に予約の上、直接持ち込んでください。
※盛岡地域・玉山地域は対象外です



もっと知ろう!JR山田線 歴史と

楽しみ方を学ぶセミナーin盛岡

(一社)浄土日和 ☎080-5550-7666

三陸ジオパーク認定ガイドが、JR

山田線の歴史や車窓の魅力、沿線の見どころを解説します。参加者には宮古駅カードを2種類進呈します。

❶ 2月6日(金)18時半～20時半

❷ キオクシア アイーナ(盛岡駅西通一)

❸ 25人

☎ 応募フォーム:受け付け中



寄付をいただきました

■(株)マルカン

佐々木謙一代表取締役社長

100万円(企業版ふるさと納税)。子ども未来基金事業のために。

<お詫びと訂正>

1月1日号10ページ「もりおかインフォ」のいわて結婚支援センターの電話・ファクス番号に誤りがありました。正しくは、656-0260です。お詫びして訂正します。

4月1日から

公共施設などの使用料を改定します

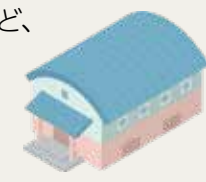
☎ 財政課☎626-7515 ID 1054602

どうして使用料を改定するの？

公民館やスポーツ施設、コミュニティ施設など、市が提供する施設サービスに必要な経費は、市民の皆さんが納める税金など(公費負担)と、利用者が支払う使用料(受益者負担)で負担しています。

しかし、近年の人件費や物価の高騰などにより、多くの施設において現行の使用料では経費を賄えていないのが現状です。

そこで、良質な施設サービスの提供を続けるために、4年ごとに「必要な費用」と「使用料収入」のバランスが適切であるか検証し、その結果を踏まえて使用料を見直すこととしました。



よく使うから料金は安いほうがいいな

使わない人の負担も考えなきゃ



使う人

使わない人

利用する人とならない人との公平性が大切!

- 使用料の減免についても、施設の設置目的と照らして適切なか検証し、見直しました
- 施設によっては、市民以外の利用者に適切な負担をしていただくために、別料金を設定しました

市税の納期限のお知らせ

❶ 市民税・県民税・森林環境税第4期❷ 国民健康保険税第7期

☎ 納期限：2月2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



自治体経営改善について動画で説明します

☎ 自治体経営改善事務局☎626-7542 ID 1052401

市が進めている自治体経営改善について、取り組みの背景や内容を市民の皆さまに知っていただくため、説明動画を配信しています。詳しくは、市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	1/25(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☆	1/26(月)10時～16時	ふれあいランド岩手(三本柳8)	市社会福祉協議会☎656-9271
無料法律相談★	2/4・18・25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★	2/16(月)10時～15時		広聴広報課の予約専用ダイヤル☎626-7557

☆事前申し込み優先

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け※2月18日分は2月4日(休)から受け付け

使用料はどのように決めるの？

- ① 施設運営に必要な原価(人件費や物件費など)※1を算出します
- ② ①に、施設サービスに応じた受益者負担割合※2を掛けて、受益者負担額(利用者が負担すべき金額)を算出します
- ③ ②を使用料収入(原則3年平均)で割って計算した割合(乖離率)を算出します
- ④ ③が5%以上の施設は、乖離率を踏まえた料金設定※3をします

使用料見直しのイメージ

①原価(人件費や物件費など)

×受益者負担割合

②受益者負担額 公費負担

比べて5%以上離れていたら、見直し対象

使用料収入

※1 貸館などの施設は、総面積に占める貸し出し面積の割合で原価を計算します

※2 受益者負担割合は、市民生活での必要性と民間による代替性を踏まえて、右図のように設定します

※3 乖離率が大きい施設は、激変緩和措置として現行料金の1.5倍を上限とします

受益者負担割合の決め方

高 ▲ 民間代替性 ▼ 低

B1 50%

A1 100%

B2 0%

A2 50%

高 ▲ 生活必要性 ▼ 低

施設の例
駐車場やプール、観光施設など

体育館や公民館、博物館など

生活に必要でも、民間に代わりがあれば利用者の負担は50%か



うん。B1は墓園など、B2は公園や図書館などだよ



使用料を改定する施設は？

検証の結果、66施設87箇所で使用料を見直しました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



広告

エールクリニック盛岡

院長 菊地 大輝

乳腺外科	肛門外科	診療時間	木	金	土
内分泌内科	漢方内科	9:30～13:00	●	●	▲
外科	美容皮膚科	14:30～18:00	●	●	●

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

一人ひとりの幸せを応援(yell)するクリニック

ご予約はホームページかお電話でホームページ

休診日 月～水曜、木曜午前、日曜、祝日
▲土曜不定休診

LINE Instagram

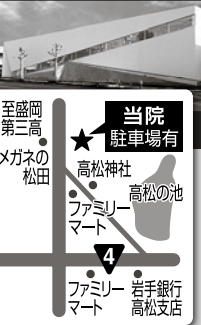
広告に関するお問い合わせはナチュラルコム(株)☎019-652-9190へどうぞ

わたなべ 脳神経内科 クリニック

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。

美味しく食べて脂質異常症 予防!! 健康料理教室

飯岡農業構造改善センター
☎637-6383

毎日の食事を見直し、脂質異常症を予防するための献立作りのポイントを学びます。

- 🕒 1月30日(金)10時～12時半
- 📍 同センター（下飯岡8）
- 👤 20人※18歳以上 ¥ 200円
- ☎ 電話：1月18日(日)13時から
- 📞 1049977

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：1月18日(日)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
2/5 (木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操★	各20人	各500円※
2/12 (木)		かんたんコロコロつどりん体操教室		
2/19 (木)		やさしいエアロビクス★		
2/27 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8306

保健師や管理栄養士による糖尿病

もりおか健康21プランシリーズ

🕒 健康増進課☎603-8305

今から始める！一生使える歯と口を守るために

健康を守る第一歩は、口の中に関心を持つこと。毎日の歯磨きと定期的な歯科健診で、あなたの未来の健康を守りましょう。

「オーラルフレイル」とは？

「オーラル＝口」、「フレイル＝虚弱」という意味で、^{こうくう}口腔機能が健全な状態と機能低下との間にある状態です。

口の機能が弱まると、体力や健康の衰えにつながり、要介護や死亡リスクを高めます。実は50代の約半数で、口腔機能が低下していることが分かっています。



オーラルフレイル簡単チェック

次の表で5個中**2個**以上当てはまると、オーラルフレイルです。

項目	チェック内容
1	自身の歯が19本以下 ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません
2	半年前と比べて固いものが食べにくくなった
3	お茶や汁物などでむせることがある
4	口の渇きが気になる
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント
<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>

オーラルフレイル予防のためにできること

口腔内を
清潔に保つ

定期的に歯科
健診を受ける

バランスの取れ
た食事を取る

口まわりの
筋肉を鍛える

やってみよう！「パタカラ」体操

「パ」… 口まわりの筋肉を鍛え、食べこぼしを予防する
「タ」… 舌で食べ物を押しつぶす力を鍛える
「カ」… 喉の奥を閉じる筋肉を鍛え、誤嚥を予防する
「ラ」… 舌の動きをスムーズにし、食べ物を送り込みやすくする

パ・タ・カ・ラと一音ずつ発声する、パパパ…と連続して発声するなどの方法があります

※日本歯科医師会ホームページで、他の口腔体操も確認できます

パタカラ、パタカラ…
パパパ…、タタタ…



日本歯科医師会
ホームページ

かかりつけ歯科医を持ちましょう！

歯医者とは「痛くなってから」ではなく、「普段から」行くという、予防的な観点が大切です。普段から自分の歯のことをよく知るかかりつけ歯科医を持ち、定期的に通院して口腔と全身の健康維持に役立てましょう。

市の成人歯科健診を忘れず受診しましょう！

対象者	実施期間	自己負担額
40歳以上の人※社会保険加入者を除く	3/10(火)まで	500円



詳しくはこちら

予防のための①セミナーコース（試食付きの講話）と②クッキングコース（講話と調理実習）。参加者にはMORI-O-Jポイントが付きます。

🕒 ①2月17日(火)②2月20日(金)※開催時間について詳しくは、ホームページをご覧ください

📍 ①西部公民館（南青山町）②市保健所（神明町）

👤 各30人※20歳以上

☎ 電話・応募フォーム：1月20日(火)10時から

📞 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レインボー健康体操②気功健康体操③笑顔いきいきリズム体操をします。

🕒 ①2月3日②10日③17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：1月19日(月)10時から

📞 1054805

家族介護者リフレッシュ交流会

みたけ・北厨川地域包括支援センター
☎648-8834

ひつつみ作り体験と介護の悩み相談会。

🕒 2月24日(火)13時～16時半

📍 みたけ老人福祉センター（みたけ3）

👤 10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：2月16日(月)まで

📞 1003661

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
		※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		
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

🏠 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
1/25 (日)	🏠 内	やまだ胃腸内科クリニック	津志田中央二丁目18-31	614-0180
		盛岡おおうら脳神経内科クリニック	青山三丁目27-5	613-8007
		渋民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	🏠 外	吉田整形外科・リウマチ科クリニック	本町通一丁目9-28	604-3820
		村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	🏠 歯	歯の松本	東安庭一丁目23-62	625-5772
		なの花薬局津志田店	津志田中央二丁目18-23	614-9986
	🏠 薬	ローブ薬局	青山三丁目27-15	656-9907
		本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200
		こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
2/1 (日)	🏠 内	ちだ内科・外科クリニック	東安庭一丁目23-60	604-3755
		澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	🏠 外	盛岡ふじさわ整形外科クリニック	本宮三丁目9-13	613-5274
		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
	🏠 歯	松本陽子デンタルクリニック	本宮二丁目43-11	656-4618
		銀河薬局	本宮六丁目1-55	635-8911
	🏠 薬	上田薬局	上田一丁目6-9	625-5612
		大和薬局	本宮三丁目9-9	656-9650
		こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115

1月18日(日)の休日救急当番医・薬局は1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

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
2/1(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
2/8(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
2/15(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
2/22(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

地球環境に配慮したインキを使用しています。