



morioka もりおか

2026
09
No.1675
発行部数／14万1200部
市内全世帯に配布しています

特集 認知症になっても、
自分らしく、いきいきと



主な内容

- 4 いわて盛岡シティマラソン
- 5 マラソン交通規制、エコライフのすすめ、えぷろん
- 6-11 Information
- 12 アグリイノベーション事業、子どもの権利

- 13 子育てナビ
- 14 健康ガイド
- 15 休日・夜間診療
- 16 今月のピックアップ、盛岡の農業、プロスポーツを応援

＼ホームページやSNSなどで市の情報を発信しています！／

市ホームページ
<https://www.city.morioka.iwate.jp/>



X
@moriokashi



LINE
@moriokacity



Facebook
@moriokashi



65歳以上の
3～4人に1人は認知症に



誰でもなる可能性がある認知症。今回は、認知症のご本人、支援者、医師のそれぞれの視点から考える認知症について聞いてみました。

認知症になっても自分らしく、希望を持って暮らしていくために、私たちができることについて考えてみませんか。

【問】長寿社会課 ☎613-8144



いわて認知症希望大使
高橋 ソノさん

いわて認知症 希望大使ってなに？

認知症になってからも希望を持って暮らせる共生社会をつくるため、認知症の当事者として県から委嘱されています。自らの経験や思いを発信し、認知症への理解を広げる活動をしています。

ガーデニングや
お買い物など、普通の
何気ない生活を
楽しんでいます



今の生活が とても幸せ

Q 認知症になった時の様子は？

A 認知症と診断されたときは、大変なことに
なってしまったと思いましたが、薬局の薬剤
師さんにも相談に乗ってもらい、安心して
薬を飲み始めることができました。

Q 診断を受け、誰かに認知症に ついて話しましたか？

A 娘に報告しました。すると周りにもちゃんと
話した方がいいと言われ、近所の人にも自
分が認知症になったことを伝えました。初め
は不安な気持ちでいっぱいでしたが、周りに
話したことで気が楽になりました。

Q 普段の生活について教えて ください。

A 花の手入れ、買い物など、自分でやるこ
とはなんでもやっています。料理が好きで、
天ぷらと煮付けが得意です。娘や孫にもお
いしいと言われます。気楽に今の生活を楽
しめていて、とても幸せです。

認知症に
なっても、
自分らしく、
いきいきと



Q 周りのサポートについて教えて ください。

A 私が認知症であることは近所の人にも知って
いるので、よく気にかけてもらっています。また、
地域包括支援センターの伊藤さんには本当
に力になってもらっていて、頼りにしています。

Q 認知症希望大使になってみて どうですか？

A 去年就任しました。認知症希望大使になっ
てみなかと言われたときは、自分に務まる
のか不安でしたが、いろいろなところに出
向いて、とても楽しいです。今でも人前で話
すことは緊張しますが、認知症になっても、
隠す必要はないし、幸せに過ごせるんだと
知ってほしいですね。



委嘱状交付式の様子



支援者
伊藤 賢司さん
玉山地域包括支援センター
認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族から相談を受け、適切
な機関につなげられるよう、医療機関や介護サ
ービスとの柔軟な連携を大切に活動しています。

また、認知症の人が前向きに楽しく生活するた
めには、頼りにされたり、できることを継続して
もらったり、生活の中で役割を持ってもらうことが
大切だと思っています。そのため、ただ各機関に
つながだけではなく、その人の活躍の場を増や
す、地域とのつながりをつくるなど、それぞれに
合ったサポートを模索しています。

家族が認知症になったら、何でもお世話をしな
いといけなかつたと思いがちですが、認知

認知症の人や家族も
いきいきと暮らすために



認知症カフェでの相談対応の様子

症は認知症の人の家族だけで抱え込む必要はあ
りません。さまざまな視点から、認知症の人をサ
ポートする方法があります。認知症の人はもちろん、
その家族も自分らしく過ごすために、ちょっと
したことでも私たちに相談してほしいです。また、
家族でなくても、身の周りの人のちょっとした変
化に気付き合えるよう、地域とのつながりを大切
にしてほしいです。

もっと気軽に受診を

認知症を完全に治すことは現在の医療では難
しいとされていますが、早期に適切な治療を始
めることで、症状の進行を緩やかにし、その人
らしい生活をより長く続けられることが期待で
きます。一方で、症状が進行すると受けられな
い治療もあるため、早めの受診と適切な診断を
受けることが大切です。

「まだ大丈夫だろう」と自己判断せず、今ま
でできていたことができなくなったり、日常生活
の中でちょっとした違和感を覚えたりしたときは、
お気軽にご相談ください。



認知症サポート医
大澤 宏之さん
大澤クリニック院長

認知症月間の取り組み

認知症セミナー in Morioka

- 日時／9月21日(月)13時半～15時
- 場所／プラザおでって(中ノ橋通一)
- 問い合わせ／長寿社会課 ☎613-8144

「ともに考える 認知症
になっても自分らしい
『私』」をテーマにした座
談会。高橋ソノさんも出
演します。



相談先

気軽に相談してみませんか？



同じ立場の人と話したい、
話を聞きたい

■ 認知症カフェ



■ 認知症の人と 家族の会



診断や治療を考え始めたら

■ もの忘れ相談医



社会参加から困りごとまで

■ 地域包括支援センター

■ 介護支援センター



ご不明な点は、長寿社会課
(☎613-8144) まで。

これって
認知症？

check!

日常生活の変化

- ☐ 同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 盗まれていないのに物を盗まれたと言う
- ☐ 服装などがだらしくなった
- ☐ いつも降りるバス停で乗り過ごした
- ☐ 夜中に急に起きて騒いだ
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ☐ 計算間違いが増えた
- ☐ 物の名前が出てこない
- ☐ 怒りっぽくなった

参考：東京都福祉局「高齢者の生活実態及び健康
に関する調査・専門調査報告書」1995

市長コラム

近年、認知症についての考え方は大きく変わり、
重症化を予防するためにも、人や社会とのつながり
を持つことが大切だとされています。

9月は認知症月間です。

認知症になっても生活に不安を抱えるのではな
く、より自分らしく安心して暮らし続けられるま
ちを、皆さんと一緒ににつくっていききたいと思
います。

まずは、認知症について知ることから始めて
みませんか。

盛岡市長 内館 茂



走る人も
応援する人も

いわて盛岡シティマラソン

みんなで楽しもう!

10/4日

フルマソン
ファンラン
ペアラン

みんなでつくる、街がわく。

参加ゲスト

ゲストランナーからの
応援動画はこちら▶



秋の盛岡に全国各地・世界中からランナーが集まるいわて盛岡シティマラソン。メイン会場のきたぎんボールパークから、8000人を超えるランナーが市内を駆け抜けます。会場やコースでランナーを応援して、スポーツの秋を楽しみましょう。

【問】スポーツ推進課 ☎603-8009

大会ホーム
ページはこちら



応援隊長

フルマソンゲストランナー



元マラソン日本代表
瀬古 利彦さん



プロランナー
川内 優輝さん



4大会連続
五輪代表
福士 加代子さん



奥州市出身
元長距離・
マラソン選手
那須川 瑞穂さん



もりおか
魅力発信大使
天津 木村さん

ファンランゲストランナー



もりおか
プロモーション大使
河合 郁人さん



盛岡市出身
タレント
山川 恵里佳さん



盛岡市出身
しむら女子
陸上競技部
高橋 優菜さん



軽米町出身
日本全国お菓子くぱり
アイドル「甘党男子」
神久保 翔也さん



盛岡市出身
声優
佐々木 未来さん

きたぎんボールパークへ行こう!

マラソンフェスティバル 4日

きたぎんボールパークでは2日間にわたり、マラソンフェスティバルを開催。おいしいご飯や買い物を楽しみ、ゲストランナーのトークショー、ダンスや吹奏楽のパフォーマンスなどで盛り上がりましょう!

スケジュール (ゲスト敬称略)

10月3日 土	10:00~	マラソンフェスティバル開場
	11:30~	ランニングクリニックスタート
	12:30~	親子ランスタート
	13:00~	ジュニアチャレンジランスタート、順次表彰式
	15:30~	ゲストトークショー 瀬古、福士、那須川、山川
	17:50~	エンディングトーク
10月4日 日	10:00~	マラソンフェスティバル開場
	12:00~	ファンラン表彰式
	12:30~	フルマソン表彰式
	13:00~	フルマソン招待選手・上位者トークショー
	13:35~	マラソンキャラバン 川内 じゃんけん大会・写真撮影
	14:25~	アスリートトークショー 瀬古、川内、福士、那須川、高橋
	15:15~	ご当地タレントトークショー 天津、河合、山川、佐々木
	15:50~	エンディングトーク

※内容は変更になる場合があります。詳細は大会ホームページでお知らせします

イベント満載!

トークショーでは、陸上界のレジェンド選手たちによる貴重なエピソードや、いわて盛岡ゆかりのタレントさんによる地域愛あふれるトークも!



ブースエリアも!

会場内では飲食販売やお得な特別セール、マッサージなど各種体験コーナーをお楽しみいただけます。

川内優輝さんによる

ランニングクリニック参加者募集

日時 10月3日(土)11時半~13時半 対象 小学生

申し込み インターネットサイト「e-moshicom」
9月14日(月)まで※先着順。定員に限りがあります



詳しくは

今年もやります、応援スポット

国道46号盛岡西バイパス DCM盛南店前

今年もDCM盛南店前(向中野七)に応援スポットを開設します。多くのランナーが目の前を駆け抜ける迫力あるコース沿道で、マラソン大会ならではの臨場感を体感してください。(駐車場:DCM盛南店)

※昨年設置した中央卸売市場裏の応援スポットは、今年は設置していません



来場者に応援用手旗を貸し出し!

注意事項などは
こちら▶



私たちと一緒に選手を応援しましょう!

令和4年からボランティアに参加している
松尾町町内会長の福士信幸さん

一人一人との出会いを大切に、おもてなしの心でボランティアをしています。選手の皆さんが「また盛岡に来たい」と思ってくれたらうれしいです。選手の皆さんを見ると、応援しているつもりが逆に自分のほうが励まされます。皆さんもぜひ、おもてなしの心で一緒に応援しましょう!



いわて盛岡シティマラソンの開催に当たり、スポーツ振興くじ助成金800万円を活用しています。

いわて盛岡シティマラソン2026 交通規制にご協力ください

当日は、コースや周辺道路など市内の広範囲で交通規制をします。混雑が予想されるため、マイカーの自粛や迂回、公共交通機関の利用にご協力ください。各所の規制時間など詳しくは、大会公式ホームページをご覧ください。



規制日時

10月4日(日) 8時～15時半



注意事項

- 交通規制の解除までは、コースの横断や車両の通行、コース内への駐停車は原則できません
- ランナー不在時に歩行者がコースを横断できるポイントを設けます
- 路線バスに一部運休、迂回運行、遅れが生じる場合があります
- 交通規制中であっても、緊急時には警察・消防・救急へ速やかに通報してください。なお、緊急車両は規制区間を通行する場合があります



【問】いわて盛岡シティマラソン大会実行委員会事務局 ☎626-3111

【広報ID】1025863



大会中、きたぎんボールパークの駐車場は、利用できません

イベント観覧や応援のためきたぎんボールパークにお越しの際は、公共交通機関（JR岩手飯岡駅）をご利用ください。
※JR岩手飯岡駅からきたぎんボールパークまで、徒歩約15分



マナーを守って応援しましょう

大会当日は、混雑が予想されます。沿道の近隣にお住まいの人の迷惑とならないよう、路上駐車や、駐車場の無断使用、騒音が発生する行為などはご遠慮ください。



脱炭素社会に向けて、役立つ情報をお知らせ！

エコライフのすすめ



小さなアクションで

目指せゼロカーボン

市は、2050年までに企業や家庭が排出する温室効果ガス（主に二酸化炭素（CO₂））の「排出量」から、植林や森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、排出量の合計を実質的にゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現を目指しています。

【問】環境企画課 ☎626-3754

エアコンも省エネで！

エアコンの冷房の設定温度を1℃上げると、消費電力量が約13%削減されます。

冷房を使用するときは、なるべく軽装を心掛け、使用するエネルギーを最低限にしましょう。



省エネ家電への買い替えで CO₂削減・電気代節約

最新の省エネ性能の高い家電製品に買い替えるだけで、CO₂排出量と電気代を削減できます。

エアコンの買い替えで、消費電力は約35%削減、電気代は年間約1万2600円もお得になることも。

家庭で特に電力消費が大きい家電製品は、冷蔵庫、照明器具、エアコンです。家電製品を買い替える際は、商品の「統一省エネラベル」を確認し、なるべく星「☆」の数が多いものを選びましょう。



家電を新しくした場合、どのくらいCO₂削減・電気代節約ができるか、環境省のホームページで簡単に確認できます。



脱炭素社会の実現に向けて省エネのご協力をお願いします。熱中症予防のため、体調管理に注意しながら取り組みましょう！



盛岡市消費生活センター
CONSUMER AFFAIRS CENTER OF MORIOKA CITY
消費生活情報

えぷろん



【問】消費生活センター ☎624-4111

【広報ID】1000601

悪質商法撃退
キャラクター
がんがんくん

消費生活センターへの 問い合わせは 188番



ネット通販で買った物がボロボロだった



無理な勧誘を断れずに契約をしてしまった

どこに相談したらいいのかわからない...



消費生活相談の最初の一步を お手伝いします

契約や悪質商法におけるトラブル、製品・食品やサービスによる事故などで、どこに相談してよいかわからない場合には、**消費者ホットライン188番**をご利用ください。



消費者ホットライン188(局番なし)は全国共通の電話番号で、最寄りの消費生活センターの消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いします。
※相談窓口につながった時点から、通話料金が発生します

▶188番に電話をかけると、以下の機関につながります
平日9時～16時：消費生活センター※16時～17時半は県民生活センターへつながります
土・日曜・祝日10時～16時：県民生活センターや国民生活センター※年末年始を除く

Information

インフォメーション

イベント・講座

もりおか女性センター

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
プラザおでつて5階 ☎604-3303

女性起業芽で塾

①先輩女性起業家による講話会とランチ交流会の公開講座、②起業の基礎知識や心構えを学ぶ連続講座。最終日は③受講生によるチャレンジショップ。
時 ①10月4日(日)10時～12時半②10月18日・25日・11月8日・12月6日、日曜、全4回、10時～13時※最終日は15時まで③12月6日12時～15時 定 ①30人②20人③ ¥ ①1000円②1500円 印 ①②電話・応募フォーム：9月4日(金)10時から 他 ①②託児あり(有料・要予約)

盛岡劇場・河南公民館

〒020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

もりげきサロン

時 9月8日・15日・29日、火曜、10時～15時半※出入り自由・マイカップ持参
もりげきライブ
「VICTRIAN 5」[今夜は斉藤！]によるジャズやR&Bなど。
時 9月16日(火)19時～20時50分 定 85人③ ¥ 前売り1000円、

図書館 だより

市立図書館(高松→) ☎661-4343
児童文学を読む会
梨木香歩著『裏庭』(理論社)
時 9月16日(火)10時～12時
科学談話会
岩手県立大の佐藤恭子准教授による『異国をまとう身体～女性誌にみる20世紀初頭フランスの東洋趣味モード～』と題した講演。
時 9月17日(水)18時～19時半
おはなしのじかん(♥)
語りや絵本の読み聞かせ。
時 対 9月26日(土)・10月10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(♥)
時 10月3日(出)15時半～16時
かみしばいのへや(♥)
時 10月8日(水)15時半～16時

当日1200円※小学生以下無料
いわぎんPresents 星屑の町～忘却篇
ひのき舞台上に立てない中年男たちが繰り広げる、笑って笑って、涙する物語。
時 11月1日(日)13時から ¥ 全席指定。一般6500円、U-25チケット3000円 印 同劇場のほか、市内プレイガイドで発売中

キャラホール・都南公民館

〒020-0834 永井24-10
☎637-6611

ピアノ開放DAY
時 10月11日(日)・12日(月)、10時～20時 対 鍵盤楽器経験者※18歳未満は保護者同伴 ¥ 1人1時間1500円 印 電話：9月16日(火)11時から③
いわぎんPresents ザ・キングズ・シンガーズ クリスマス・コンサート
時 12月6日(日)15時～17時 ¥ 全席指定。一般5000円、U-25チケット2500円 印 同ホールのほか、市内プレイガイドで発売中
先人講座～宮沢賢治 生誕130年～
バスで宮沢賢治ゆかりの地を訪ねます。
時 10月7日(火)9時～15時45分 所 宮沢賢治記念館、雨ニモマケズ詩碑、羅須地人協会ほか(いずれも花巻市)※集合は同公民館 定 20人③ ¥ 1800円 印 往復はがき・応募フォーム：9月3日(水)～24日(木)必着

おはなしころろ
わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。
時 対 10月9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
雑誌スポンサーを募集
雑誌購入代金を負担いただくことで、雑誌最新号のカバーなどに企業広告を掲載します。
都南図書館(永井24) ☎637-3636
おはなしの時間
絵本の読み聞かせと手遊びなど。
時 9月16日(火)10時半～10時55分 対 0～2歳の子と保護者

市民文化ホール
〒020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100
クシシュツフ・ウルバニアクパイプオルガン・リサイタル
時 11月23日(月)14時～16時 ¥ 全席指定。S席3500円、A席2500円、U-25チケット2000円 印 同ホールのほか、市内プレイガイドで発売中

市観光文化交流センター

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
プラザおでつて ☎621-8800

おでつて短編シアター
立川只四楼ふるさと独演会
時 10月3日(出)13時半～15時 定 150人③ ¥ 前売り2000円、当日2500円 印 窓口・応募フォーム：受け付け中

きたぎんボールパーク

〒020-0834 永井7-16-2
☎613-3080

姿勢改善ピラティス

10月12日(月) 市民総参加スポーツの集い
スポーツの日を記念し、体育施設の無料開放や各種初心者教室など、さまざまな催しを行います。
問 市スポーツ協会 ☎601-5700

(♥)は幼児～小学生が対象
おとぎのへや(♥)
絵本の読み聞かせと紙芝居など。
時 毎週土曜11時～11時半
とことこおはなし会
時 10月2日(金)10時40分～11時10分 対 4カ月～1歳3カ月の子と保護者
●休館のお知らせ
図書点検のため次の期間は休館します。
時 10月6日(火)～15日(水)

法民図書館(法民宇鶴塚) ☎683-2167

えほんのへや(♥)
時 9月9日(火)15時～15時半
リサイクル本の受け付け
10月24日(土)～28日(火)に開催する「本の交換広場」のリサイクル本を受け付けます。
時 9月15日(火)～10月28日(火)

時 9月8日(火)・11日(金)・18日(金)・25日(金)・29日(火)、火曜は18時40分～19時半、金曜は19時～19時50分 対 高校生以上 定 各15人③ ¥ 各900円 印 窓口・電話：9月1日(火)9時から

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
時 9月28日(月)・29日(火)、全2回、16時半～18時 対 小学生～60歳 定 8人③ ¥ 2800円 印 窓口・電話：9月14日(月)10時から

盛岡タカヤアリーナ

〒020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

卓球教室
時 10月22日・29日・11月5日・19日、木曜、全4回、10時～12時 定 34人③ ¥ 3400円 印 電話：9月7日(月)10時から

10月12日(月) 市民総参加スポーツの集い
スポーツの日を記念し、体育施設の無料開放や各種初心者教室など、さまざまな催しを行います。
問 市スポーツ協会 ☎601-5700

今月のおすすめ図書
都南図書館 推薦
空木の庭
いとう みく 作(静山社)



空木の花言葉は秘密。行方不明の幼なじみに隠された秘密とは。社会のひずみは、常に弱いところにしわ寄せがいく。多くを考えさせられる一冊。

市政ラジオ「ウィークリーもりおか」
ラヂオもりおか(FM76.9MHz)
毎週金曜7時50分～55分(再放送10時半～35分)

声の広報
広報の一部を音声で聞けることができます



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
時 9月15日・29日・10月6日・13日・20日・27日、火曜、全6回、10時～11時半 対 18歳以上※高校生を除く 定 8人③ ¥ 1万円 印 電話：9月1日(火)9時半から

都南体育館

〒020-0835 津志田14-19-1
☎637-2219

初級者のためのテニス教室
時 9月29日～11月10日、火曜、全6回、13時半～15時半※11月3日を除く 定 10人③ ¥ 5500円 印 電話：9月4日(金)9時から

もりおか町家物語館

〒020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

もりおかお茶の学校
①紅茶編②日本茶編
①桂備子氏を講師に、お茶の基礎と寒い季節のアレンジティーを学ぶ。②繁田園茶舗の繁田秀一社長を講師に、コストパフォーマンスの良いおいしいお茶の入れ方を学ぶ。
時 ①10月9日(金)14時～15時半・18時～19時半②10月19日(月)10時～11時半・13時半～15時 定 各8人③ ¥ 各2000円 印 電話：9月10日(水)10時から

ゆびあす

〒020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

祝！敬老の日
プールか浴場を利用する人にプレゼントを進呈します。※1人につき一つ
時 9月21日(月)
対 65歳以上 定 100人③

都南老人福祉センター
〒020-0853 下飯岡8-100
☎638-1122

対 おおむね60歳以上 定 各15人③ 印 電話：9月4日(金)13時から
安心らくらくスマホ教室
カメラや地図などスマホを便利に使うための基本操作と、スマホを使った詐欺への対策を学びます。
時 9月30日(火)10時～12時
防災にも役立つ らくらくスマホ教室
基本操作のほか、災害時に役立つスマホの機能や使い方を学びます。
時 10月21日(火)10時～12時

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88
☎637-0877

森のトリセツ：キャンプや野外で役に立つロープワーク、ブランコづくり
時 9月12日(土)9時～12時 定 15人③ ¥ 700円 印 電話・応募フォーム：9月3日(水)12時から
森を愉しむワークショップ：木の実や葉っぱでお洒落なインテリア花炭作り
時 9月13日(日)9時～12時 定 15人③ ¥ 1000円 印 電話・応募フォーム：9月3日(水)12時から
大人のあかばやし探検隊：ツリークライミング
時 9月19日(土)9時～16時 定 15人③ ¥ 500円 印 電話・応募フォーム：9月10日(水)12時から
森のトリセツ：オオバクロモジの蒸留とエッセンシャルオイルづくり
時 9月23日(火)10時～12時 定 20人③ ¥ 1000円 印 電話・応募フォーム：9月10日(水)12時から
木工教室「森の空飛ぶ白鳥」


ひもを引くと羽ばたくように動く白鳥を作ります。
時 9月26日(土)～28日(月)、

9時半～15時 対 中学生以上 定 各5人③ ¥ 1500円 印 電話：9月6日(日)9時から

外山森林公園
〒028-2711 藪川大の平31-1
☎・ファクス681-5132
☎mori-sotoyama@f-morioka.jp

定 各15人③ ¥ 1500円 印 印 印
他 昼食各自持参。豚汁の提供を予定しています
秋を感じながらの植物観察会
植物観察と散策を楽しみます。
時 10月3日(土)9時半～13時 印 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：9月4日(金)～17日(木)必着
森の素材でお好きなものを
園内で収集した素材でリースやスワッグクラフトなど好きな作品を作ります。
時 10月24日(土)9時半～13時 印 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：9月18日(金)～10月5日(月)必着

サンライフ盛岡

〒020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表1のとおり講座を開催します。
印 電話

市動物公園ZOOMO

〒020-0803 新庄字下八木田60-18
☎654-8266

①ゾウの「マオ」②キリン③ビューマと仲良くなる
飼育係による解説と餌やり体験。
時 毎週土・日曜・祝日、①11時から②13時15分から③14時から

講座名	日時	定員	内容	費用	申し込み
おかしなお菓子体験～栗ようかんつくろう～	10/2(金)10時～12時・14時～16時	各9人③	和菓子の「栗ようかん」作りを体験	1500円	9/12(土)10時から
タイ式ヨガルーシーダットン	10/9(金)13時半～15時	12人③	タイ式の健康体操を体験	800円	9/15(火)10時から
ポルドブラde美姿勢	10/16(金)13時半～15時	10人③	しなやかな動きで体幹を意識し体を美しく整える	800円	9/16(水)10時から
はじめてのウクレレ	10/23(金)13時～13時45分・14時～14時45分・15時～15時45分	各3人③	ウクレレの弾き方など基本を学ぶ	1000円	9/19(土)10時から
秋にうたう 詩吟講座	10/27(火)13時半～15時半	5人③	日本の伝統芸能の詩吟を体験	500円	9/18(金)10時から

表1 サンライフ盛岡の講座内容など
建物・古家解体します！
使わなくなった建物にお困りではないですか？
お見積り・ご相談無料！
解体後の土地活用までワンストップでサポート
木造解体 プチ解体 鉄骨解体 RC解体 不動産売買仲介 不動産買取 リフォーム事業
お気軽にご相談ください！
さち しいな
解体ポン！ ☎0120-301-117
東野建設工業 株式会社
国土交通大臣許可(特-3)第2423号
営業時間 10:00～18:00 定休日 毎週水曜・祝日
〒020-0866 岩手県盛岡市本宮4丁目33-8

紅茶とハンドケア

～午後のリラックスタイム～

おいしい紅茶の入れ方と
お宅で気軽にできるハン
ドケアを体験。



時 9月27日(日)13時～14時45分
対 18歳以上 定 10人(参加費) 300円 印 窓口・ファクス・応募フォーム：9月15日(日)まで

はじめてのスマホ入門
基本操作とLINEの体験。
※貸し出し用のAndroid
端末を使います



時 10月7日(火)10時～12時・13時半～15時半 定 各15人(参加費) 300円 印 窓口・電話：9月9日(木)10時から

岩泉・田野畑で学ぶ 災害を忘れないための現地講座

震災や台風の被災地を訪れ、当時の状況や復興の歩みを学びます。



時 10月7日(火)8時半～17時

所 岩泉ホールディングス(岩泉町)、
田野畑村※バス移動。集合は盛岡城跡公園地下駐車場車両出入口付近(内丸) 定 17人(参加費) 230円

印 窓口・往復はがき・ファクス・応募フォーム：9月17日(木)必着

わくわくおはなし会

絵本の読み聞かせなど。
時 10月10日(土)11時～11時半



上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

防災ウォーク～普段の見慣れた景色を災害時の視点で見直そう～

防災士と共に向中野地区などを歩き、地形・水路などの特性や災害時の避難行動について学びます。



時 10月2日(金)9時～12時

所 集合は盛岡南地区公園(向中野五) 定 10人(参加費) 30円
印 往復はがき・応募フォーム：9月11日(金)消印有効

南部杜氏の酒蔵巡り

酒蔵を見学し、日本酒の製造工程や職人のこだわり、酒造りの歴史や文化などを学びます。



時 10月20日(火)9時～12時半

所 桜顔酒造(川目町)・紫波酒造店(紫波町)※バス移動。集合は都南公民館

(永井24) 定 15人(参加費) 30円

印 往復はがき・応募フォーム：9月29日(火)消印有効

地元の魅力再発見!盛岡・旧五小路(現下ノ橋町) 界限歴史講座

①もりおか歴史文化館の学芸員から盛岡藩主の生き方を学び、②旧石井県令邸など近隣の洋館を講師の案内でフィールドワークします。



時 ①10月21日(火)②28日(火)、全2回、10時～12時

所 集合はもりおか歴史文化館(内丸) 定 20人(参加費) 980円 印 往復はがき・応募フォーム：10月2日(金)消印有効

①講師から東海道五十三次の鑑賞の視点などを学ぶ講座と、②盛岡産の姫神小桜石を使ったストラップ作り。



時 ①10月24日(土)②11月7日(土)、全2回、13時半～15時半

所 中央公民館(愛宕町) 定 20人(参加費) 800円 印 往復はがき・応募フォーム：10月7日(火)消印有効

西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

パソコン・スマホお助け相談会

時 9月5日(土)・12日(土)・18日(金)・26日(土)、13時～16時 定 500円

初心者のための川柳教室

時 9月25日(金)・10月2日(金)、全2回、10時～12時 定 10人(参加費) 500円 印 電話・応募フォーム：9月4日(金)10時～18日(金)

縄文講座～御所野遺跡見学～
御所野遺跡の見学と、御所野縄文博物館職員による講話。



時 10月3日(土)9時～16時

所 御所野縄文公園(一戸町)※バス移動。集合は同公民館 定 30人(参加費) 880円 印 往復はがき・応募フォーム：9月17日(木)必着

松園地区公民館

〒020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

防災学習～被災地を巡って～

①講義「北上川の洪水～洪水への備え～」と②東日本大震災津波伝承館の見学。



時 ①10月23日(金)10時～11時半②28日(火)9時～16時40分、全2回

所 ①同公民館②東日本大震災津波伝承館(陸前高田市)※バス移動。集合は同公民館

定 21人(参加費) 30円

印 往復はがき：9月28日(月)必着

乙部地区公民館

〒020-0403 乙部6地割79-1
☎696-2081

おもしろイラスト講座

挿し絵や筆文字を描くコツを学び、ポスターやはがき絵などを作ります。



時 9月29日(火)・30日(火)、全2回、10時～12時

定 15人(参加費) 500円 印 電話：9月8日(火)10時から

葉っぱの金継ぎ教室

木の葉を薬品で柔らかく加工し、ひび割れや破れた箇所を天然漆でつなぎ、真ちゅうの粉などで装飾します。



時 10月9日(金)10時～12時

定 12人(参加費) 500円 印 電話：9月18日(金)10時から

見前南地区公民館

〒020-0833 西見前13-50
☎601-6735

タペストリー講座
～ハロウィンタペストリー～

カボチャをモチーフにしたタペストリーを作ります。



時 9月26日・10月3日・10日、土曜、全3回、9時半～12時

定 9人(参加費) 1500円 印 窓口・電話：9月5日(土)10時から

もりおか歴史文化館

〒020-0023 内丸1-50
☎681-2100

合子形兜実物公開

黒田官兵衛ゆかりの合子形兜の実物を公開します。
時 9月9日(火)～23日(火)

定 入館料が必要

●休館日の変更

9月第3火曜は盛岡秋まつり期間のため開館し、第2火曜(8日)に休館します。



石川啄木記念館

〒028-4132 渋民字渋民9
☎683-2315

啄木ゆかりの地巡りバスツアー



同館館長の解説付きで岩山にある啄木歌碑などを巡ります。



時 10月3日(土)8時50分～13時

所 渋民駅(下田字陣場)または同館からバス移動 定 20人(参加費) 500円 印 往復はがき：必要事項のほか、バス乗降場所(渋民駅または同館)を記入し送付。9月15日(火)必着

先人記念館

〒020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

ボランティアが1階記念室を展示案内

時 9月13日(日)・27日(日)①10時～12時②13時～15時 定 入館料が必要

生誕200年記念「大島高任～日本近代製鉄の夜明け～」

近代製鉄の父と呼ばれる高任の西洋技術への挑戦とその生涯を紹介。



時 9月19日(土)～11月23日(月) 定 各5人(参加費) 300円 印 電話：9月5日(土)10時から

原敬生家西側茅葺屋根修繕①修繕現場見学会②完成現場見学会

時 ①9月20日(日)②10月11日(日)、10時～11時 定 各20人(参加費) 300円 印 電話：9月6日(日)②27日(日)いずれも10時から

金石市教育委員会事務局の森一欽氏による講演。



時 10月31日(土)13時半～15時 定 40人(参加費) 300円 印 電話：10月17日(土)9時から

ワークショップ「大人も、子どももレッツ! 鋳造体験」

溶かした金属を砂で作った型に流してキーホルダ



ーを作ります。

時 10月3日(土)13時～14時半・15時～16時半 定 各24人(参加費)※小学4年生以下は保護者同伴 700円 印 電話：9月12日(土)9時から

原敬記念館

〒020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

企画展「原敬と司法省法学校の同窓たち」

原敬の同校入学から放校処分までの経緯や、同窓たちとの交友を紹介。



時 9月12日(土)～11月23日(月)

定 入館料が必要

▶ギャラリートーク

時 ①10月3日(土)13時半～14時15分②11月14日(土)15時15分～16時

定 各20人(参加費) 入館料が必要※②は同日開催の学芸員講座参加者は無料

印 電話：①9月12日(土)②10月24日(土)いずれも10時から

▶学芸員講座

時 11月14日(土)13時半～15時 定 20人(参加費) 300円 印 電話：10月24日(土)10時から

ワークショップ「私の『原敬日記』簡単★和とじ本をつくろう」

時 9月19日(土)10時～12時・13時半～15時半

定 各5人(参加費) 300円 印 電話：9月5日(土)10時から

原敬生家西側茅葺屋根修繕①修繕現場見学会②完成現場見学会

時 ①9月20日(日)②10月11日(日)、10時～11時 定 各20人(参加費) 300円 印 電話：9月6日(日)②27日(日)いずれも10時から

金石市教育委員会事務局の森一欽氏による講演。



時 10月31日(土)13時半～15時 定 40人(参加費) 300円 印 電話：10月17日(土)9時から

ワークショップ「大人も、子どももレッツ! 鋳造体験」

溶かした金属を砂で作った型に流してキーホルダ



遺跡の学び館

〒020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

特別講演会「縄文時代の土製品～東北地方で発見されたネフライト～」

東北大学大学院の飯塚義之教授によるネフライト製土製品の紹介と、北東アジアの玉の起源についての解説。



時 10月18日(日)13時半～15時半

定 80人(参加費) 300円

印 電話・応募フォーム：9月5日(土)から

区界高原少年自然の家

〒028-2631 宮古市区界2-111
☎0193-77-2048

区界ファミリーデー(水品探し)

時 10月31日(土)9時～11時45分 対 幼児～中学生と保護者 定 50人(参加費) 100円 印 はがき・応募フォーム：10月17日(土)必着

歴史の道 旧宮古街道探訪

旧宮古街道(区界～砂溜古碑群)の史跡巡りと自然散策。※約14*の山道・峠道を歩き、他はバス移動



時 10月10日(土)7時15分～16時45分

所 集合は都南分庁倉駐車場

対 小学4年生以上※小・中学生は保護者同伴 定 20人(参加費) 3000円

印 はがき・応募フォーム：9月26日(土)必着

親子でチャレンジ 秋の親子キャンプ

時 10月24日(土)9時～25日(日)13時半

対 小・中学生と保護者 定 12組(参加費) 4000円

印 はがき・応募フォーム：10月10日(土)必着

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

①県警本部による講演や県警音楽隊によるコンサート、②もりおか魅力発信大使の天津木村氏による「移住して発見した岩手の魅力。三本柱で幸福感、あると思います!」と題した講演。

時 ①9月15日(火)13時半～15時半②10月2日(金)13時45分～15時半

所 市民文化ホール(盛岡駅西通二)

市内10団体が民俗芸能を披露。

時 9月27日(日)10時～16時

所 姫神ホール(渋民字鶴塚)

定 1000円※高校生以下無料

起業家塾 for Beginner@もりおか

ものづくり推進課☎626-7551

起業・創業についての基礎を学ぶセミナー。対象者など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

時 9月17日(木)～11月17日(火)

所 中央公民館(愛宕町)ほか5会場

バスの日まつり

交通政策課☎626-7519



バス車両の展示やバスの乗り方教室、ステージイベントやスタンプリースタンプ展示会など。



時 9月21日(月)11時～15時

所 ホットライン肴町(肴町)

どうぶつが暮らす森の公園～700と一緒に森づくり～

林政課☎626-7541

チェーンソーでの伐倒の見学やイヌワシの調査体験などで里山を学びます。参加者には記念品を進呈。



時 9月27日(日)9時40分～12時半

所 市動物公園ZOOMO(新庄字下八木田)

対 小学3年生以上の子と保護者 定 30人(参加費) 入園料が必要

印 応募フォーム：9月7日(月)まで

もりおか郷土芸能フェスティバル

歴史文化課内、市無形民俗文化財保存連絡協議会事務局☎639-9067



市内10団体が民俗芸能を披露。

時 9月27日(日)10時～16時

所 姫神ホール(渋民字鶴塚)

定 1000円※高校生以下無料

起業家塾 for Beginner@もりおか

ものづくり推進課☎626-7551

起業・創業についての基礎を学ぶセミナー。対象者など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

時 9月17日(火)～11月17日(火)

所 中央公民館(愛宕町)

定 100人(参加費) 1000円

印 応募フォーム：10月4日(日)まで

起業希望者&起業家交流会

ものづくり推進課☎626-7551

①先輩起業家の講話と②起業希望者・起業家の交流会。対象者など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



時 10月23日(金)18時半～21時

所 Cafe Bar West38(中ノ橋通一)

定 45人(参加費) 25000円 印 応募フォーム：10月18日(日)まで

盛岡城 そのたたずまいを探る

歴史文化課☎639-9067

盛岡城跡の建造物を探る調査内容や史資料などをパネル展示で紹介。



時 10月8日(木)まで

所 もりおか歴史文化館(内丸)

いしがきMUSIC FESTIVAL

いしがきミュージックフェスティバル実行委員会事務局☎652-7182

時 9月19日(土)10時～19時

所 盛岡城跡公園(内丸)ほか市内9会場

定 盛岡城跡公園会場はチケットが必要。市内プレイガイドで発売中

市民登山in岩手山

市山岳協会の三浦さん☎090-2988-5362

時 9月26日(土)6時～17時半

所 集合は岩手山馬返し登山口東屋前(滝沢市)

対 小学4年生～70歳※中学生以下は保護者同伴

定 20人(参加費) 3000円

印 電話：9月1日(火)9時～18日(金)18時

清掃センター3R体験ツアー

盛岡・紫波地区環境施設組合清掃センター環境まつり実行委員会☎697-3835

ごみ処理施設の一般公開やごみ収集車などの乗車体験、景品が当たるスタンプリースタンプなど。



時 9月27日(日)10時～14時

所 盛岡・紫波地区環境施設組合清掃センター(矢巾町)

<広告>

敬老の日 特別企画

9/17(木)～21(祝)月

期間中 満65歳以上で「メガネ一式」

募集

重要文化財旧第九十銀行本店
本館保存活用計画への意見
観光課☎626-7539

同計画案への意見を募集します。
市役所本庁舎7階の同課や各支所に備え付け、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)市役所観光課へ郵送または持参。応募フォームでも受け付けます。募集期間は9月18日(金)～10月9日(金)。消印有効。持参は同日17時まで。計画案は同課や各支所、市ホームページで確認できます

都南公民館まつり
フリーマーケット出店者
都南公民館☎637-6611・ファクス637-8700
mailto:tonan@mca.jp

10月24日(土)・25日(日)に開催する同公民館まつりのフリーマーケット出店者を募集します。
14組
同館に備え付けまたは同館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、同館へファクス・メールまたは持参。9月11日(金)必着。持参は同日21時半まで

いわて産業人材奨学金
返還支援制度の対象者
(公財)いわて産業振興センター☎631-3828

県は、若手で暮らし、働く若者の奨学金返還を支援しています。詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。
120人
応募フォーム：9月30日(木)まで

希望郷いわて
景観フォトコンテストの作品
県県土整備部都市計画課景観まちづくり担当☎629-5892

県は、若手ならではの魅力ある景観や屋外広告物の写真を募集中です。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。
10月10日(土)まで

市障がい者芸術文化祭
展示作品

障がい福祉課内、盛岡市障がい者芸術文化祭実行委員会事務局☎613-7943
12月5日(土)～7日(月)に開催する同芸術文化祭で展示する、絵画・手芸・工芸・書道などを募集します。
身体・精神・知的障がいのある人と難病の人
市役所本庁舎5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13日(金)必着。持参は同日17時まで。作品は12月3日(木)13時～4日(金)12時にプラザおでつて(中ノ橋通一)に搬入

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

来年1月9日(土)～31日(日)に開催する同コンクールに出品する研究・作品を募集します。
小学生
募集期間：9月1日(火)～10月31日(土)

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

公共工事で発生する土砂の
受け入れ候補地の情報
盛岡広域振興局土木部河川砂防課☎629-6649

県は、公共工事で発生する土砂の受け入れができる土地の情報を募集中です。詳

しくは、県ホームページをご覧ください。

自衛官など

自衛隊岩手地方協力本部☎641-5191
自衛官候補生、一般曹候補生、高等工科学校生、防衛大学校生を募集しています。詳しくは、同本部ホームページをご覧ください。

お知らせ

指定管理者の聞き取り審査
資産経営課☎603-8007

市は、来年4月1日から指定管理者を指定する施設について聞き取り審査を表2のとおり開催します。傍聴を希望する人は、各施設の担当課へ事前に連絡してください。詳しくは、各担当課に問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

排水設備の無料点検
給排水課☎623-1426

排水設備を点検します。詳しくは、同課へお問い合わせください。
9月10日(木)～16日(火)
公共下水道や農業集落排水施設を利用する自己管理の一般住宅
20件
電話：9月3日(木)～9日(火)、9時～12時と13時～17

表2 聞き取り審査の日程など

施設名(所在地)	日時	場所	担当課
原敬記念館(本宮四)	9/14(月)10時半～	都南分庁舎	歴史文化課☎639-9067
先人記念館(本宮字蛇屋敷)	9/15(火)14時～	クリーンセンター一見学者室	クリーンセンター☎663-7153
余熱利用健康増進センター(上田字小鳥沢)	9/25(金)14時～	市民協働推進課	☎626-7500
湯沢地域交流活性化センター(湯沢西三)	9/28(月)14時50分～	市役所本庁舎807会議室	スポーツ推進課☎603-8006
つなぎ多目的運動場(繫字除キ)	9/29(火)11時～	都南老人福祉センター(下飯岡8)	長寿社会課☎603-8003
飯岡農業構造改善センター(下飯岡8)	9/29(火)13時半～	若園町分庁舎502会議室	農政課☎626-7540
津志田老人福祉センター(津志田西二)	9/30(水)11時～	市役所本庁舎807会議室	子ども青少年課☎613-7257
大新児童センター(南青山町)			
土淵児童センター(上厨川字下川原)			
太田児童センター(上太田上吉本)			

時※土・日曜を除く

盛岡広域都市計画ごみ焼却場の
変更素案の公表・説明会・公聴会

同計画を変更するため、①変更素案を公表し、②説明会と③公聴会を開催します。
①9月29日(火)～10月13日(火)※土・日曜、祝日を除く②9月29日18時半～20時③10月20日(火)14時～15時
①同課②③プラザおでつて(中ノ橋通一)
②③各180人
②③応募フォーム：②9月18日(金)まで③10月13日(火)まで
公聴会で意見を述べたい人は、意見の要旨・理由・住所・氏名・連絡先を記載した書面を〒020-8531(住所不要)市役所廃棄物対策課へ郵送または持参。10月13日必着。持参は同日17時まで

入札参加資格の追加申請
契約検査課☎626-7516

市と市上下水道局は表3のとおり、入札に参加を希望する事業者の追加登録申請を受け付けます。
盛岡広域市町競争入札参加資格申請受付システムに登録。受付期間は10月1日(木)～11月2日(月)8時半～21時※土・日曜、祝日を除く
令和8年度に参加資格を得た事業者は申請不要

秋の全国交通安全運動
くらしの安全課☎603-8008

9月21日(月)から30日(火)までの期間、「黄昏に一番星の 前照灯」をスローガンに、秋の全国交通安全運動を実施します。また、30日は「交通事故ゼロを目指す日」です。夕暮れ時や夜間外出時は反射材用品を身に着けて、交通事故を防止しましょう。

10月から国民年金保険料の
育児免除制度が始まります

医療助成年金課☎626-7529
申請により、所得に関係なく国民年金保険料の納付が免除されます。納付免除期間は、老齢基礎年金の受給額に反映されます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。
国民年金加入中で、1歳未満の子を養育する自営業、学生、フリーランスの人

入札参加資格の追加申請
契約検査課☎626-7516

市と市上下水道局は表3のとおり、入札に参加を希望する事業者の追加登録申請を受け付けます。
盛岡広域市町競争入札参加資格申請受付システムに登録。受付期間は10月1日(木)～11月2日(月)8時半～21時※土・日曜、祝日を除く
令和8年度に参加資格を得た事業者は申請不要

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4のとおり。購入希望者は入札参加の申し込みが必要です。
申込期間：9月1日(火)9時～30日(火)12時

表4 売却物件
入札日時 所在地 面積 地目
10/20(火)10時～ 中野一丁目20番6 614.51平方㍍ 宅地

平成23年東北地方太平洋沖地震
及び津波義援金の新規交付申請
会計課☎626-7502

これまで一度も義援金を受け取っていない人は、同課で手続きをしてください。
盛岡市に住民登録があった人で、災害で亡くなった人の遺族と市内の住宅に半壊以上の被害を受けた世帯主
9月30日(火)まで

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インターネットオークションで公売します。
9月13日(火)13時～15日(木)23時▶入札：10月13日

13時～20日(火)13時
9月18日(金)13時～10月6日(火)23時

JR花輪線の一部運休
JR東日本お問い合わせセンター☎050-2016-1600

設備保全のため、次の期間は一部の列車が運休します。詳しくは、JR東日本ホームページをご覧ください。
10月20日(火)～22日(木)、27日(火)～29日(木)、11月4日(火)～5日(水)

生理用品の無料配布と寄付の
お願い
もりおか女性センター☎604-3303

必要な人に生理用ナプキンの配布をしています。また、生理用品の寄付を受け付けています。

生活保護費の追加給付

最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付盛岡市受付センター☎050-2018-0763
生活扶助基準の見直しに関する最高裁判決を踏まえ、生活保護費を追加給付します。
平成25年8月～令和8年3月の間に盛岡市で生活保護を受給していた世帯
上記期間中に盛岡市でのみ生活保護を受給し、現在も受給中の世帯は申請不要

平成23年東北地方太平洋沖地震
及び津波義援金の新規交付申請
会計課☎626-7502

これまで一度も義援金を受け取っていない人は、同課で手続きをしてください。
盛岡市に住民登録があった人で、災害で亡くなった人の遺族と市内の住宅に半壊以上の被害を受けた世帯主
9月30日(火)まで

お忘れなく！
市税の納期限
納税課☎613-8464
国民健康保険税第3期
納期限：9月30日(火)
※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

年末調整手続きの電子化で便利に
盛岡税務署☎622-6141

電子化で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

業員双方が便利になります。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

消費税および地方消費税の
中間申告と納付
盛岡税務署☎622-6141

個人事業者で、令和7年分の確定消費税額(地方消費税額を除く)が48万円を超える人は、消費税および地方消費税の中間申告と納付が必要です。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

いわての森林づくり県民税を活用した森林整備などのお知らせ
盛岡広域振興局林務部☎629-6611

公益上重要であり、更新されてい

「令和8年熊本地震災害義援金」を受け付けています
地域福祉課内、日赤盛岡市地区事務局☎626-7509
日赤盛岡市地区では、同義援金を受け付けています。募金箱は市役所本庁舎1階窓口・5階の同課、市役所都南分庁舎・玉山総合事務所に設置しています。日赤本社と日赤熊本県支部への振り込みもできます。

相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談 休日納付相談	9/10(木)17時半～19時 9/27(日)9時～13時	納税課 (市役所本庁舎2階)	納税課☎613-8462 納税課☎613-8463
空き家・不動産 無料相談会★	9/9(水)10時～15時	全日本不動産協会岩手県本部(八幡町)	同岩手県本部☎625-5900
全国一斉不動産 無料相談会	9/30(水)10時～16時	北日本銀行肴町支店前(中ノ橋通一)	
くらしの困り ごと相談所★	9/15(火)14時～16時	キオクシア アイーナ(盛岡駅西通一)	岩手行政監視行政相談センター☎622-3470
補聴器相談★	9/16(水)10時～11時半	盛岡地域福祉センター(手代森14)	同センター☎696-5640
市民無料 法律相談★☆	10/26(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
無料法律 相談★☆	10/7・14・21・28、水曜、10時～15時		岩手弁護士会☎623-5005

★要事前申し込み
☆相談希望日の前週9時から受け付け
※8月号に掲載した9月30日の無料法律相談は、9月16日から受け付け

お忘れなく！
市税の納期限
納税課☎613-8464
国民健康保険税第3期
納期限：9月30日(火)
※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

推計人口と世帯数(7/1現在) 27万5842人(－131) 男：13万360人(－44) 女：14万5482人(－87) ※()は前月比 企画調整課☎613-8397

健康ガイド

①成人検診②国保特定健康診査③後期高齢者健康診査はお早めに

検診期間が終了する10月は、受診希望者が集中し医療機関が大変混み合います。早めの受診にご協力をお願いします。

☎ ①企画総務課 ☎603-8301 ②健康保険課業務係 ☎626-7527 ③健康保険課高齢者医療係 ☎613-8439
ID ①1006534 ②1003583 ③1003621



高齢者eスポーツ体験会

脳のトレーニングになるeスポーツを通じて仲間や友人をつくりませんか。

時 9月25日(金)14時～16時
所 愛宕山老人福祉センター(愛宕町)
対 65歳以上 定 20人
申 窓口・電話・ファクス・メール: 9月1日(火)9時から
問 長寿社会課 ☎613-8144・ファクス653-2839
✉chouju@city.morioka.iwate.jp
ID 1049935

家族のため、自分のための介護教室

介護についての基礎知識、介護が必要な人への対応などを学びます。

時 10月1日・8日・15日・22日、木曜、全4回、10時～12時
所 西部公民館(南青山町) ※最終日は青山和敬荘(南青山町) 定 16人
申 電話・応募フォーム: 9月4日(金)10時から
問 西部公民館 ☎643-2288 ID 1055831

感染症の流行前に予防接種を

問 指導予防課 ☎603-8307

▶高齢者①インフルエンザ(標準量)②新型コロナウイルス感染症予防接種

時 10月1日(木)～来年1月31日(日)
対 65歳以上または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害のため身体障害者手帳1級の人 ※接種時に手帳を持参
¥ ①2700円②7600円 ※市民税非課税世帯と生活保護世帯は事前申請で無料 ID 1006517
▶中学生までのインフルエンザ予防接種への補助
1回当たり2000円を補助します。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金から差し引かれます。

時 10月1日(木)～来年2月28日(日)
ID 1024312

時日時 所場所 対対象 定定員(※先着 ※抽選) ¥料金 申申し込み 他その他 問問い合わせ ID広報ID

高齢者向け健康づくり

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。タオルと飲み物を持参。

申 電話: 9月18日(金)13時から

所 問 都南老人福祉センター(下飯岡8) ☎638-1122

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
10/1(木)		リフレッシュ体操	15人(※)	
10/8(木)	10時半～	かんたんコロコロつどりん体操教室	各20人(※)	各500円※
10/15(木)	11時半	やさしいエアロビクス		
10/23(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

介護予防教室

初級編は軽めの体操など、中級編はより体を動かしたい人向けの体操。

対 65歳以上 時 所 定 表2のとおり

申 電話: 初級編は9月7日(月)から、中級編は受け付け中 問 長寿社会課 ☎613-8144 ID 1037366

楽しく体を動かす「健康体操」

時 10月7日(水)10時～12時
所 乙部農業構造改善センター(乙部6)

表2 介護予防教室の日程など

期日	時間	会場	定員(※)	申し込み
10/6・11/10・12/1・来年1/5・2/2・3/2、火曜	13時半～15時	仙北地区活動センター(仙北二)	20人 ※中級	岩手県予防医学協会 ☎638-4886 平日9時～17時
11/2～来年3/29、月曜 ※11/23・1/11・3/22を除く			20人	
11/4～来年3/17、水曜 ※12/30を除く	10時～11時半	青山老人福祉センター(青山三)	20人	㈱TONAN ☎638-1208 平日10時～17時
10/22・11/26・12/24・来年1/28・2/25・3/25、木曜	10時～11時半	都南老人福祉センター(下飯岡8)	15人 ※中級	
11/6～来年3/19、金曜 ※1/1を除く	13時半～15時	永井地域交流活性化センター(永井23)	15人	まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 平日10時～16時
10/29～来年3/18、木曜 ※12/31・2/11を除く	13時半～15時	みたけ老人福祉センター(みたけ三)	15人	
11/2～来年3/29、月曜 ※11/23・1/11・3/22を除く	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)	10人	ウエルシア薬局盛岡前九年店 ☎641-5811 8時～24時
11/11・11/25・12/9・来年1/13・2/10・3/10、水曜	13時半～15時	イオンモール盛岡(前湯四)	20人 ※中級	

もりおか健康21 プランシリーズ

今日からできる「+10」で健康寿命を伸ばそう！

自分の生活スタイルに合わせて「+10」に取り組みましょう！

▶職場で

- ・自転車で通勤、徒歩通勤で早歩きをする
- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・30分に1度立ち上がり、3分程度体を動かす

▶家庭で

- ・散歩で歩く時間を10分(約1000歩)増やす
- ・近所の商店街に歩いて買い物に出かける
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ

▶地域で

- ・近くの公園や運動施設を利用しリフレッシュ
- ・休日には家族や仲間と外出を楽しむ

運動(日常生活の動作を含む)の目安

▶成人: 1日60分以上(1日約8000歩以上)
▶高齢者: 1日40分以上(1日約6000歩以上)

参考: 厚生労働省「アクティブガイド2023」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 成人版」

定 12人(※) 申 電話: 9月16日(水)10時から
問 乙部地区公民館 ☎696-2081
ID 1058000

笑顔いまわり高松教室

介護予防を目的とした①気功健康体操②笑顔いきいきリズム体操③レインボー体操。

時 ①10月13日②10月20日③10月27日、火曜、13時半～15時 所 高松地区保健センター(上田字毛無森)

定 各12人(※) ¥ 500円

申 電話: 9月3日(木)10時から

問 まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

ID 1057117

健康いきいきスポーツ

ストレッチポール®、スモールボールを使用した健康体操。

時 10月14日(水)10時～11時半 定 25人(※)

¥ 30円 申 窓口・電話: 9月15日(火)10時から

問 所 西部公民館(南青山町) ☎643-2288

ID 1057106

症状が比較の軽い場合は、「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～ 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) ※休憩時間帯がある場合があります	内科・外科 小児科・歯科薬局

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

- 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、市医師会ホームページをご覧ください。

☆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け付けを終了する場合があります

医療機関名	所在地	電話
9/6(日)		
もりおか往診ホームケアクリニック(内)	北飯岡三	614-0133
池田内科(内)	上太田弘法清水	659-0310
盛南整形外科スポーツ&リハビリテーション(外)	永井24	613-7171
西島こどもクリニック(小)	上田一	651-1369
小田中歯科医院(歯)	湯沢西三	637-7774
トマト薬局北飯岡店(薬)	北飯岡三	618-2657
上太田薬局(薬)	上太田弘法清水	658-1055
エムツー調剤薬局永井店(薬)	永井24	605-7050
あおば薬局上田店(薬)	上田一	622-0370
9/13(日)		
循環器内科金矢クリニック(内)	津志田中央三	601-2900
久保田医院(内)	大館町	646-9090
栃内病院(外)	西仙北一	681-3575
よしだクリニック(小)	西仙北一	635-8341
本宮歯科(歯)	本宮四	635-2464
木の実薬局(薬)	津志田中央三	656-0700
さんべい薬局(薬)	大館町	641-0335
そうごう薬局西仙北店(薬)	西仙北一	613-8971
ひばり薬局(薬)	西仙北一	635-9797
9/20(日)		
小坂消化器内科クリニック(内)	永井24	605-6050
くどう医院(内)	前九年三	647-3251
八角病院(内)	好摩字夏間木	682-0201
ちえ内科・外科クリニック(外)	上田一	601-6615
森田小児科医院(小)	緑が丘四	662-3326
小山田歯科クリニック(歯)	南青山町	643-4618
エムツー調剤薬局永井店(薬)	永井24	605-7050
前九年薬局(薬)	前九年三	648-8101
リープ薬局(薬)	上田一	601-3030

医療機関名	所在地	電話
調剤薬局アスティこうの(薬)	緑が丘四	662-2877
つくし薬局盛岡中央店(薬)	上田一	681-8773
9/21(月)		
ゆい内科呼吸器科クリニック(内)	向中野二	631-1159
ちばクリニック(内)	中央通三	605-8300
盛岡ふじさわ整形外科クリニック(外)	本宮三	613-5274
村田小児科医院(小)	紺屋町	622-7132
かなざわ歯科クリニック(歯)	本町通二	618-2399
むかいなかの調剤薬局(薬)	向中野二	631-3100
たんぼば薬局桜城店(薬)	中央通三	626-1121
大和薬局(薬)	本宮三	656-9650
こんや町薬局(薬)	紺屋町	653-1521
ファーマ・ラボ薬局上田店(薬)	上田一	681-4371
9/22(火)		
おおどり鎌田内科クリニック(内)	大通二	606-5161
大屋内科胃腸科クリニック(内)	西青山一	647-3255
ヒロバラスクリニック(外)	松園二	664-6037
川久保病院(小)	津志田26	635-1305
金子歯科医院(歯)	肴町	622-2842
大通よつば薬局(薬)	大通二	681-4091
西青山薬局(薬)	西青山二	601-4141
マリーン薬局(薬)	松園二	664-0566
オーロラ薬局(薬)	南仙北三	635-1233
調剤薬局ツルハドラッグ上田店(薬)	上田一	624-8489
9/23(水)		
本宮Cクリニック(内)	向中野三	631-2381
かねこ内科クリニック(内)	月が丘一	647-3333
八角病院(内)	好摩字夏間木	682-0201
公園通りクリニック(外)	菜園一	625-3008

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)

経験豊富な看護師に、病気への対処や受診について相談できます。

問 ☎605-9000または #8000

時 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。

▶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。

※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

時 17時～翌朝9時 ※土曜は13時から 小児救急入院病院▶

内 内科 外 外科・整形外科 小 小児科
歯 歯科 薬 薬局

医療機関名	所在地	電話
臼井循環器呼吸器内科・小児科(小)	松園二	662-9845
駅西通り おぼら歯科医院(歯)	盛岡駅西通一	652-2928
リーフ薬局(薬)	向中野三	656-5877
みつばち薬局(薬)	月が丘一	647-3888
イース薬局SAIEN(薬)	菜園一	681-2116
のぞみ薬局(薬)	松園二	662-7733
リード薬局(薬)	上田一	622-9700
9/27(日)		
まさと脳神経内科クリニック(内)	向中野五	601-5800
盛岡つなぎ温泉病院(内)	繁字尾入野	689-2101
細井外科医院(外)	大沢川原一	624-2715
社のこどもクリニック(小)	向中野三	631-1160
かみはら歯科医院(歯)	中ノ橋通一	654-4181
アイランド薬局盛南店(薬)	向中野五	656-6123
そうごう薬局盛岡つなぎ店(薬)	繁字尾入野	691-7251
つくし薬局下の橋店(薬)	大沢川原一	624-8730
リーフ薬局(薬)	向中野三	656-5877



接骨院の休日当番 時 10時～16時

実施日	名称(所在地)	電話
9/6(日)	もみや整形外科(本宮四)	601-6778
9/13(日)	コスモ整骨院(緑が丘四)	681-3328
9/20(日)	接骨院りゅう(本宮一)	636-0066
9/27(日)	みかわ接骨院(西仙北一)	681-2577

※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

< 広 告 >



茶畑内科消化器内科クリニック

【院長】 安孫子 幸人
寄り添う診療を大切に

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	●	休	●	休	休

休診日 / 木・土午後、日、祝日 盛岡市茶畑1丁目8-2

盛岡市各種成人検診の予約を受付しております

※詳しくは当院ホームページにてご確認をお願いいたします
6月にリニューアル! 当院HP▶

019-613-3107



盛岡八幡宮
駐車場 9台完備
(医院前 駐車場4台 第2駐車場 駐車場5台)
ルナ調剤薬局横前

< 広 告 > 広告掲載に関するお問い合わせは、ナチュラルコム㈱ ☎652-9190へどうぞ

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野

【院長】加藤 隆幸

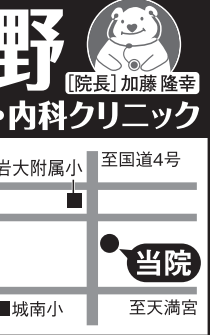
消化器内科・内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	●	●	●	●	●	●	●
16:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●

年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!

盛岡市天神町11-8
TEL 019-604-1123

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>



岩大附属小 至国道4号
城南小 至天満宮



糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい

いしい内科・糖尿病クリニック

【日本糖尿病学会認定専門医】

内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

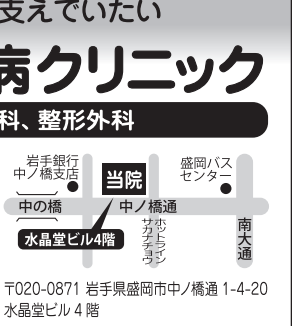
診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休	休

備考 ただし、土曜日は午前9:00～12:00
月～土 9:30～13:00 月・火・木 14:00～17:30

電話での予約お問い合わせ 019 (601) 2277

岩手銀行 中ノ橋支店 盛岡バスセンター
中ノ橋 中ノ橋通 水晶室ビル4階 岩手銀行 中ノ橋支店 南通

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20 水晶室ビル4階



盛岡バスセンター 至天満宮



小林眼科

保険医療機関
労災保険指定診療所

白内障・日帰り手術応需

診療時間(受付時間)	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30 (9:00～12:00)	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00 (14:00～17:30)	○	○	○	×	○	×

日・祝日休診 020-0816 盛岡市中野1-9-12
Tel. 019-624-2611



盛岡迎賓館 4 当院 コバコバ ほんっともっと
茶畑交差点 ワークマン 盛岡中野店 盛岡典礼会館



わたなべ 内科 脳神経内科 クリニック

【院長】渡邊 活見 日本神経学会 神経内科専門医

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

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	●	●	●	休	●	●	●

盛岡市高松三丁目9-8
TEL 019-605-1117 www.clinic-watanabe.com



至盛岡第三高 大がねの松田 盛岡駅 高松神社 高松の池 フォーミー 岩手銀行 マート 盛岡支店

9/26・27

盛岡市・玉山村合併20周年記念

玉山地域産業まつり

【道の駅(たみっと)会場】

- ・地元の保育園児のお遊戯、さんさ踊り、神楽の披露
- ・キッチンカーなどの出店、消防車両の展示、道の駅商品抽選会
- ・啄木の里わんこそば大会(26日)
- ・盛岡サーモンのあら汁の振る舞い(27日) など

【ユートランド姫神会場】

- ・地元の保育園児のお遊戯、健康フェスタ、神楽の披露
- ・企業展示(地元企業の製品や車両などの展示)、餅まき など

※2会場を結ぶシャトルバスを運行します

※2会場間のスタンプラリーも開催! 各日先着50人に景品をプレゼント!



時 9月26日(土)10時～16時、27日(日)10時～15時

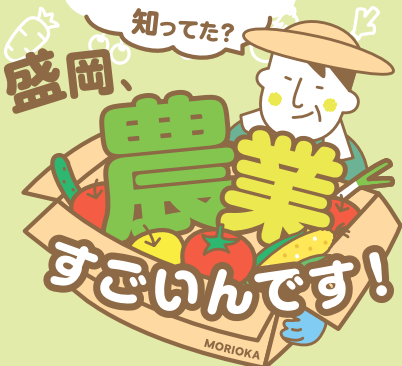
所 道の駅もりおか渋民「たみっと」(渋民字渋民)、ユートランド姫神(下田字生出)

問 玉山総合事務所総務課内、盛岡市・玉山村合併20周年記念事業実行委員会事務局

☎683-3823



この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業により、助成金を受けて実施します。



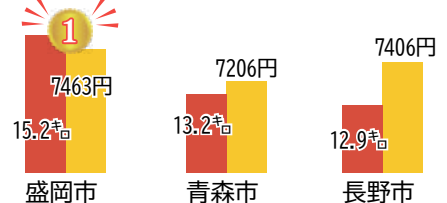
Vol.3

盛岡は、りんごの消費量・購入金額ともに全国第1位※! 市民に愛される盛岡りんごの歴史とその魅力を紹介します。

問 農政課 ☎626-2270

※出典:総務省家計調査(調査年:令和7年)

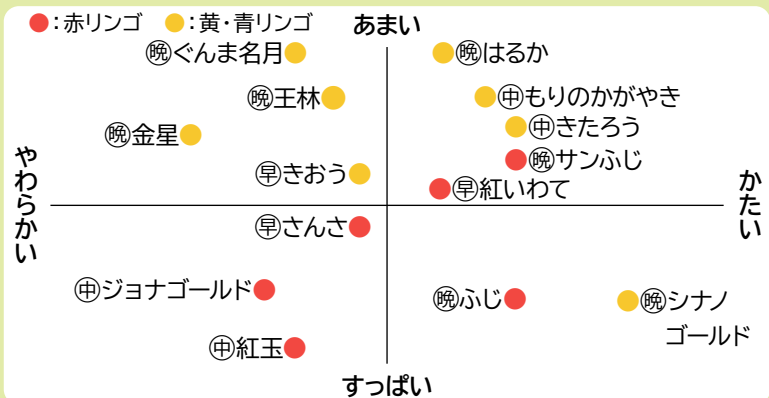
りんごの消費量・購入金額が全国上位の3市町村



「盛岡りんご」チャート

ふじ以外にも、盛岡りんごは40種以上と盛りだくさん! ここではその一部種類の特徴を紹介します。

【収穫時期】早生種☉:8月中旬～ 中生種⊕:9月中旬～ 晩生種Ⓢ:10月下旬～



盛岡りんごをもっと知るにはこちら▶



プロスポーツ

を応援しよう!

問 スポーツ推進課 ☎603-8013

2026-27シーズン ビッグブルズ開幕戦

9月26日(土) 15時5分ティップオフ(試合開始)

盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

ブースターとの触れ合いを大切に
～ハイハイレース～

試合開始前に1歳未満の子どもがコート上でハイハイの速さを競うレースを開催しています。元気いっぱいな子もいれば、泣き出してしまいう子も。会場内が温まる、素敵なイベントです。



新リーグB.LEAGUE ONEへの挑戦! ～岩手ビッグブルズ～

新ヘッドコーチへインタビュー!

新シーズンから指揮を執る吉永大器ヘッドコーチへ、意気込みなどを聞きました。

吉永大器
ヘッドコーチ



新シーズンに向けた意気込み

選手が昨日よりも今日と日々の成長を意識して、パフォーマンスをステップアップさせ、その成果を順位につなげたいと思っています。

今後の目標

今シーズンは選手に私の戦術を理解してもらい、更なるチームの成熟を進めたいです。ブースターにも認めてもらえるようなチームを目指します。

応援する皆さんへ

熱い応援をしてくれるブースターは、会場を一体にしてチームの勝利を支えてくれる重要な存在です。ぜひ会場へお越しいただき、岩手ビッグブルズを応援していただきたいです。心を揺さぶるようなプレーを見せられるよう頑張ります。

今月の表紙 いわて認知症希望大使として活動する高橋さん。支援者の伊藤さんに寄り添われながら、花の水やりを楽しむ穏やかなひととき。自分らしい日常を、いきいきと過ごす姿を切り取りました。

発行/盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2 ☎019-651-4111(代) FAX 019-622-6211
編集/市長公室広報広報課 ☎019-613-8369(直通) ✉info@city.morioka.iwate.jp

編集後記 「自分らしく生きる」ことは、人生の大きなテーマ。支えて、支えられて、つながっていく愛の輪が、豊かな人生の礎になるのだと感じました。(佐々木健)

今月の「もりけんに挑戦」はお休みしました

広報もりおかへのご意見をお待ちしています



UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています

地球環境に配慮したインキを使用しています