

各種講座情報

皆さんの暮らしに役立つ講座の募集情報をお知らせするページです。詳しい内容は市公式ホームページhttp://www.city.morioka.iwate.jp/をご覧ください。また本号掲載以外の講座も掲載していますので、併せてご覧ください。

託児：託児がある講座。詳しくは各主催者へお問い合わせください
バス：会場までバスで移動する講座

電話で申し込む講座

講座を主催する各施設・担当課へ電話でお申し込みください。表中の申込開始日から先着順に受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込開始
子育て支援ボランティア養成講座 市ファミリーサポートセンター（若園町） ☎625-5810	①9/28㈬～30㈮・10/6㈭・12㈬・26㈬、初回は9時半～15時半 ②10/17㈪・18㈫のいずれか、9時半～12時半 ③10/19㈬・20㈭・24㈪・25㈫のいずれか1日、9時半～12時半 ①～③計全8回 主に総合福祉センター（若園町）	地域の中で子育て支援を行うボランティアの養成講座（2000円）	20人	9/20㈫9時
初級　ヨガ教室 飯岡地区公民館（下飯岡8） ☎637-2270	9/28・10/5・12、水曜、全3回 10時～11時半	初めてのヨガ体験（無料）	25人 ※初心者	9/20㈫9時
かんたん！ワード＆エクセル 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	9/28㈬～30㈮全3回 10時～15時	ワードとエクセルの基本操作を学ぶ（4933円）	16人	9/21㈬10時
健康講座　歌を楽しむ会～ストレス軽減、脳の活性化で認知症予防～ 都南老人福祉センター（湯沢1）☎638-1122	9/30㈮ 10時～11時	童謡や歌謡曲などを歌い認知症を予防（無料）	30人 ※60歳以上	9/18㈰10時
大人のHIPHOP教室 まつぞのスポーツクラブ（北松園一）☎663-9280	9/30㈮・10/7㈮、15時40分～16時40分 松園地区公民館（東松園二）	ヒップホップダンスを楽しく練習（各1000円。初めての人は無料）	各20人 ※20歳以上60歳未満	9/20㈫10時
10月水球教室 ①月4回②月8回 ③月12回④フリー 市立総合プール（本宮五） ☎634-0450	10/1㈯～30㈰ 日曜は13時～15時、木曜は18時半～20半、土曜は16時半～19時	パスやシュートの練習、試合など（①3240円②5400円③7020円④8100円）	なし ※50㍍をクロールで完泳できる小学～高校生	9/18㈰10時
男の輝きアップ講座 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	10/5～19 水曜、全3回 10時～12時	ごちそう飯作りや陶芸体験、写真講座など（2000円）	16人 ※男性	9/21㈬11時
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（北松園一）☎663-9280	10/5～26、水曜 13時～14時15分 松園地区公民館（東松園二）	週替わりでベビーダンスやベビーマッサージなど（1回1250円。3回3000円）	20組 ※首が据わった生後3～24カ月の子と保護者	9/20㈫10時
ハワイアンフラ教室 乙部体育館（乙部6） ☎696-2129	10/5～11/2 水曜、全5回 19時～20時半 乙部農業構造改善センター（乙部6）	ハワイアンソングに合わせフラダンスの基礎を習得（120円）	25人 ※小学生以上の女性	9/20㈫10時
じっくり学ぶパソコン教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	10/6㈭・7㈮全2回 10時～16時	ワード初めて編（4400円）	16人	9/29㈭10時
	10/12㈬～14㈮全3回 13時～16時	エクセル初めて編（4400円）	16人	10/5㈬10時
	10/18㈫ 10時～15時	ウィンドウズ10の基本操作（2200円）	16人	10/12㈬10時
	10/20㈭ 10時～15時	タブレット端末初めて編（2400円）	10人	10/13㈭10時
ノルディックウオーキング教室 まつぞのスポーツクラブ（北松園一）☎663-9280	10/7㈮・14㈮ 10時～11時半 高松公園（高松一）	ポールを使った歩き方を学ぶ（各1000円。ポール貸し出し1回200円）	各20人 ※20歳以上	9/20㈫10時
親子向けワークショップ「盛岡の芸能文化を体験しよう～常磐津林中と八幡町」 先人記念館（本宮字蛇屋敷） ☎659-3338	10/8㈯ 9時～14時 八幡町など	常磐津節の名人、常磐津林中の足跡を訪ね、料亭で盛岡芸妓の話を聞く（小学生2000円、大人3000円）	10組 ※小学生と保護者	9/24㈯9時
たのしい電波教室～FMICラジオをつくってみよう～ 上田公民館（上田四） ☎654-2333	10/8㈯ 13時～15時半	電波の大切さを学び、半田ゴテを使ってラジオを作る（無料）	20人※小学生以上（小学1・2年生は保護者同伴）	9/18㈰10時
初級者のための囲碁教室 西部公民館（南青山町） ☎643-2288	10/12～11/16 水曜、全6回 13時半～15時半	囲碁の基礎知識を学ぶ（1000円）	20人 ※初級者・中級者	10/5㈬11時
秋のハンギングバスケット製作教室 渋民公民館（渋民字鶴塚） ☎683-2354	10/14㈮10時～12時※角型2㌔の空きペットボトル2本持参	ハンギングバスケットの基礎を学び製作体験（500円）	16人 ※初心者・初級者	9/18㈰9時
エネルギーパーク＆玉山地域産業まつりにおいで！ 環境企画課☎626-3754	10/15㈯ 9時半～15時 ユートランド姫神（下田字生出）など	もりおかエネルギーパーク見学後、玉山産業まつりを楽しむ（28円）	20人 バス	9/20㈫9時

往復はがきで申し込む講座

往復はがきに①住所②名前③年齢（学校名・学年）④性別⑤電話番号⑥講座名を記入し、表の申込期限必着で、主催する各施設・担当課の各講座の係へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選。

講座名（住所・主催・連絡先）	日時・回数・会場	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込期限
七時雨山登山 〒028-4132渋民字鶴塚55 渋民公民館☎683-2354	10/1㈯ 7時半～17時 七時雨山（八幡平市）	西根寺田登山口から登る。登山後は温泉に入浴（1500円）	20人 ※18歳以上 バス	9/22㈭
ふるさと自然学習講座「てくてく山野草ウオッチング」 〒020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	10/8㈯ 10時～15時 岩山（新庄字岩山） ※現地集合	自然散策を通して、秋の山野草や樹木を観察する（100円）	20人 ※おおむね50歳以上	9/24㈯
シニア向けスマホ・ケータイ講座～安全に、便利に使うために～ 〒020-0873松尾町3-1 河南公民館☎622-2258	10/14㈮ 13時～15時	スマートフォンの基本的な使い方や安全な利用方法などを学ぶ（無料）	20人 ※おおむね50歳以上	9/30㈮
都南の歴史ロマン旅～都南地区の天然記念物、寺社を巡る旅～ 〒020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	10/16㈰ ①9時半～12時半 ②13時半～16時半 都南歴史民俗資料館（湯沢1）など	寺社などを巡りながら、都南地域の歴史について学ぶ（各500円）	各20人 バス	10/7㈮
にこにこシニア講座 〒020-0013愛宕町14-1 中央公民館☎654-5366	10/18～11/8 火曜、全4回 10時～11時半	高齢者が楽しく生活するための知識を習得（500円。保険料など別途）	20人 ※65歳以上	10/4㈫
秋の料理教室「旬の秋鮭！和と洋のお役立ちメニュー」 〒020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	10/18・25 火曜、全2回 10時～13時	ご飯と汁物、主菜にサケを取り入れた献立を調理（2600円程度）	20人	10/3㈪
震災から学び未来に備える講座 〒020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	10/21㈮ 8時半～17時 山田町	語り部から東日本大震災発生当時と現在の話を聞く（1000円程度）	30人 バス	10/11㈫
すくすくキッズ体操教室 ①うさぎ組 ②コアラ組 ③きりん組 ④パンダ組 〒020-0066上田三丁目17-60 盛岡体育館☎652-8855	①10/25～12/6 火曜、10時～11時 ②10/27～12/8 木曜、10時～11時 ③10/28～12/9 金曜、14時半～16時 ④10/31～12/12 月曜、14時半～16時 各全6回	リズム体操とボール遊び、跳び箱・マット・平均台・鉄棒を使った運動（1組①②3840円③④5460円） ※兄弟姉妹の同伴の有無も記入	各17組 ※次の期間生まれの子と保護者 ①②24年4/2～26年4/30 ③22年4/2～24年4/1 ④23年4/2～25年4/1	10/4㈫
夜の料理教室 〒020-0834永井24-10-1 都南公民館☎637-6611	10/27㈭ 18時半～20時半	お手軽イタリアンレシピを調理（650円）	20人	10/18㈫
もりおかユース塾2016公開講座① 〒020-0878肴町2-29 男女共同参画青少年課 ☎626-7525	10/27㈭ 19時～20時半 プラザおでって（中ノ橋通一）	ＬＧＢＴ（性的少数者）など性の多様性について学ぶ（無料）	80人	10/6㈭
国際交流講座「イギリスの歴史や文化と、アフタヌーンティーへのお誘い」 〒020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	10/29㈯ 10時～14時	イギリスの歴史や文化などを学び、アフタヌーンティーを体験（1200円程度）	20人 ※高校生以上	10/20㈭
スイーツ・デザート作り教室 〒020-0106東松園二丁目5-3 松園地区公民館☎661-8111	11/1・15・29 火曜、全3回 13時～15時	秋の野菜などを使ったスイーツ作り（3500円）	16人	10/21㈮
子育てファミリー応援講座 〒020-0066上田四丁目1-1 上田公民館☎654-2333	11/4～25 金曜、全4回 10時～12時 ※第1・3回目は託児あり	子育て相談や触れ合い遊び、おやつ作りなど（1000円程度） ※託児と食物アレルギーの有無も記入	15組 ※25年4/2～26年4/1生まれの子と保護者 託児	10/26㈬

直接会場で受け付ける講座

講座がある当日、直接会場で受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容（受講料・費用）
じっくり学ぶパソコン教室 パソコン・タブレットお助け相談会 西部公民館（南青山町）☎643-2288	9/27㈫・10/15㈯ 10時～15時※開催時間内で随時受け付け	パソコン全般に関する相談（各500円）
認知症サポーター養成講座 長寿社会課☎613-8144	①10/6㈭ 14時～15時半 松園地区公民館（東松園二） ②10/25㈫ 13時半～15時 河南公民館（松尾町）	認知症の症状や対応の仕方について学ぶ。受講後、オレンジリングを配布（無料）

健康づくり！マッサージ等指導教室【問】長寿社会課☎603-8003
マッサージ師による健康づくりの講話と体のケアの基礎的な技術や知識のアドバイス
【対象】60歳以上【定員】各25人。開始10分前から先着順【費用】無料※タオル持参

日時	会場
9/16㈮13時半～15時半	青山老人福祉センター（青山三）
9/20㈫13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）
9/23㈮10時15分～12時15分	太田老人福祉センター（上太田細工）
9/24㈯10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター（愛宕下）

※10月は教室を開催しません

盛岡体育館（上田三）の各種教室（電話☎652-8855で申し込み）
【申込開始】9/21㈬9時

教室名	日時	内容（受講料・費用）	定員（※対象）
ベビーマッサージ教室～赤ちゃんとのふれあいコミュニケーション～	10/14～11/4 金曜、全3回 10時～11時半	オイルを使った赤ちゃんマッサージや触れ合い遊び（3240円）	10組 ※生後2カ月～ハイハイ前の子と保護者
ピラティス教室 ①朝コース ②夜コース	10/24～12/5 月曜、全6回 ①10時～11時 ②19時～20時	姿勢改善や体のゆがみを補正するエクササイズ（各4320円）	各20人※初心者①18歳以上（高校生を除く）②16歳以上
タイ式ヨガ教室	10/26～12/14 水曜、全6回 10時半～12時	タイ式ヨガのルーシーダットンを体験（4320円）	15人 ※18歳以上（高校生を除く）

みちのくコカ・コーラボトリングリンク（本宮五）の各種教室（電話☎601-5001で申し込み）

教室名	日時	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込開始
ゆらっくす	①9/29㈭ 10時半～11時半 ②10/4㈫・11㈫ 10時半～11時半	骨盤体操やピラティス ※①はイスやマットに座って行う（各500円）	各5人 ※50歳以上の女性	9/21㈬11時
カーリング教室平日コース	10/5～26、水曜 全4回、13時～14時半	ルールや基礎動作などを学ぶ（4000円）	20人 ※18歳以上	9/19㈪10時
初心者スケート教室	10/8㈯～10㈪、全3回、11時15分～12時45分 （10日は9時半～11時）	スケートの基礎と滑走技術の習得（3500円）	小学生30人、中学生～60歳10人	9/21㈬10時

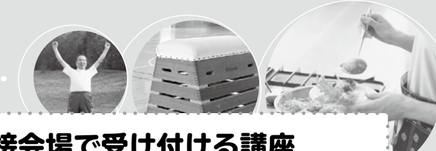
サンライフ盛岡（仙北二）の体験講座（電話☎635-9600で申し込み）

教室名	日時	内容（受講料・費用）	定員（※対象）	申込開始
スポーツの秋！初心者のための入門太極拳	10/3㈪ 10時～11時45分	初心者向けの太極拳を体験（500円）	20人 ※初心者	9/20㈫10時
大人のための色彩アートセラピー	10/8㈯ 13時半～16時	色彩心理塗り絵などで潜在意識を知る（2000円）	12人	9/21㈬10時
秋のしらべはじめての和音体験	10/25㈫ 10時～11時半	小型琴「和音」で秋の曲を演奏（500円）	8人	9/28㈬10時

中央通勤労青少年ホーム（中央通三）の体験講座（電話☎623-2701で申し込み）
【時間】主に19時～21時【対象】35歳未満の勤労者（求職中可）【登録料】600円
【申込開始】9/20㈫12時

講座名	日時など	定員	費用など
デコレーションバルーンに挑戦！	10/14㈮	15人	【対象】初級・中級者
楽しく美文字！～自分の字を整える～	10/17～11/7、月曜 全4回	10人	
Let's Enjoy English！ステップアップ編	10/18～12/6、火曜 全8回	15人	テキスト代1000円 筆記用具持参
楽しくボウリング！！目指せ！自分の新記録！	10/20～12/1、木曜 全6回	15人	参加費2500円【場所】盛岡スターレーン（中野一）
楽しい！フットサル！	10/21～12/9、金曜 全8回	15人	動きやすい服装。水分、室内用運動靴持参【場所】桜城小体育館（大通三）
韓国の家庭料理2016	10/21～11/4、金曜 全3回	10人	材料代2000円 エプロン、三角巾持参
ベビーマッサージ	10/22㈯ 13時半～15時半	10組	【対象】首が据わった3～12カ月の子と保護者
そうだ！ギターを弾こう！	10/25～11/29、火曜 全6回	8人	
秋のお菓子作り～グランマのアップルケーキ～	10/26㈬	10人	材料代600円 エプロン、三角巾持参

※電話で申し込みの講座は5ページに続きます



市公式ホームページをリニューアル

9月1日から

http://www.city.morioka.iwate.jp/ 盛岡市 検索

誰もがアクセスしやすく使いやすいホームページを目指して、市公式ホームページを9月1日からリニューアルしました。

【問】広聴広報課☎613-8369


新ホームページのトップ画面

①トップページのデザインを一新
…盛岡の魅力やイメージを一目で伝えます
②「もりおかの魅力発信」サイトを新設
…観光情報や盛岡ブランド、ふるさと納税などの情報をまとめました
③知りたい情報へたどり着きやすく
…便利ショートカットなどを充実。目的の情報へたどり着きやすくなりました
④スマートフォンからも見やすく
…スマートフォンやタブレットからアクセスすると、画面サイズに合わせた表示で操作しやすくなりました

「フェイスブック」「ツイッター」も見てね♪
市のさまざまな情報をタイムリーにお知らせ！　広報紙面で紹介し切れない写真も掲載しています。ぜひご覧ください。



ボランティア団体「声の広報もりおか」が県社会福祉大会長表彰を受賞

ボランティア団体「声の広報もりおか」（福田健次代表、団員約30人）が8月26日、ボランティア活動に長年取り組み社会福祉に貢献した人・団体に贈られる「県社会福祉大会長表彰」を受賞しました。

同団体は、目が不自由な人などのために、広報もりおかの内容やごみ収集日程などの生活情報を音声化した「声の広報もりおか」を月1回発行。昭和47年6月に活動を開始し、今年で44年目になります。収録には毎月10人前後が参加。参加者が原稿を読み上げ、編集は福田さんが担当。配布はメンバーで分担し利用者へ無償で届けています。市は点字広報も発行していますが、声の広報は中途失明などにより点字を覚えていない人たちからとても喜ばれています。

福田さんは表彰を受け「これまでこの活動に関わってくださった多くの皆さんに感謝している。これからもできる限り活動を続けていきたい」と決意を新たにしました。

フェイスブックでも紹介しているよ★


過去の収録の様子

●声の広報ボランティアを募集
「声の広報もりおか」の収録・編集や、利用者へ録音したCDの配達などをするボランティアを募集します。
【収録日時】毎月下旬に1回　18時～21時
【場所】主に中央公民館（愛宕町）
【問】広聴広報課☎613-8369