広報 MORIOKA もりおか

2024年［令和6年］10月15日号

お知らせ版

発行部数／14万3400部
市内全世帯に配布しています

No.1635

盛岡市選挙管理委員会からのお知らせ

衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査

公示日：10月15日

投票日：10月27日(日)

期日前投票の日程や場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※投票所入場券は参議院岩手県選出議員補欠選挙と共通です

市選挙管理委員会事務局☎626-7582

いわて盛岡シティマラソン2024 交通規制のお知らせ

10月27日(日)【規制時間】8時～15時半

スポーツ推進課内、いわて盛岡シティマラソン実行委員会事務局☎626-3111

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。規制場所など詳しくは、大会公式ホームページをご覧ください。

大会公式ホームページ

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※ランナー不在時には歩行者・自転車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
- 当日は衆議院議員総選挙・参議院岩手県選出議員補欠選挙の投票日です。期日前投票の活用や交通規制の時間帯を避けた投票をお願いします

イベント情報

市民文化ホール

〒020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■原田治 展「かわいい」の発見

原田治の全貌に迫る東北初の巡回展。

日 12月21日(土)～来年2月9日(日)
¥ 前売り1000円、当日1200円※高校生以下は前売り500円、当日800円。未就学児は無料
申 10月23日(水)から同ホールの他、市内プレイガイドで発売
ID 1040762

姫神ホール

〒028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-3526

■姫神寄席「三遊亭兼好　古今亭文菊　二人会」

日 11月16日(土)14時～16時
¥ 全席指定。一般3800円、U-25チケット2000円※当日500円増
申 同ホールの他、市内プレイガイドで発売中　ID 1035470

総合プール

〒020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水泳教室

幼児水泳教室、一般水泳教室、水中運動教室、アクアビクス教室。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

日 11月5日(火)～12月25日(水)
ID 1046244

盛岡体育館

〒020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

申 電話：10月18日(金)10時から

■楽々エアロビクス教室

エアロビクスの基本動作による有酸素運動をします。

日 10月29日～12月17日、火曜、全8回、14時半～15時半
人 30人※女性　¥ 6000円
ID 1049417

■香リラックスヨガ教室

音と香りを楽しみながら、ヨガの深い呼吸法と簡単なポーズで心と体のバランスを整えます。

日 ①10月29日～12月17日、火曜、全8回、13時10分～14時10分
②10月30日～12月18日、水曜、全8回、19時10分～20時10分
人 各25人※女性　¥ 6000円
ID 1043899

■ボディコンディショニング教室

ピラティスやヨガの動きを取り入れた運動をします。

日 11月7日～12月19日、木曜、全6回、10時15分～11時15分※12月5日を除く　人 10人※18歳以上
¥ 4500円　ID 1049414

■お子様連れOK！チアダンスエクササイズ教室

チアダンスの動きを取り入れた有酸素運動でスッキリと汗を流します。

日 11月26日(火)10時半～11時半
人 10人※18歳以上の女性
¥ 600円　ID 1049416

きたぎんボールパーク

〒020-0834 永井7-16-2
☎613-3080

■ルンルン♪見学ツアー

スタッフと一緒に施設を見学します。

日 10月18日(金)14時～15時
人 30人　¥ 500円
申 窓口・電話：受け付け中
ID 1048014

都南つどいの森

〒020-0842 湯沢1-88
☎637-0877

申 電話：10月18日(金)9時から

■森のトリセツ「朴葉味噌づくり」

採取した朴葉で、飛騨高山名物朴葉味噌焼きを作ります。

日 10月26日(土)10時～12時
人 15人※小学生以上。小・中学生は保護者同伴　¥ 500円

■大人のあかばやし探検隊「箱庭づくり」

さまざまな材料を使って、ミニチュアの箱庭を作ります。

日 10月26日(土)13時～15時
人 15人※小学生以上。小・中学生は保護者同伴　¥ 500円

■木工教室「森のピクニックボックス」

手さげかごをイメージした取っ手付きの木箱を作ります。

日 10月26日(土)～28日(月)、9時半～15時　人 各5人※中学生以上
¥ 2500円

イベント情報は4ページへ続く ☞

<マークの見方>

日 日時　場 場所　人 定員、対象　¥ 費用※特に記載がない場合は無料
申 申し込み※下記を参照　問 問い合わせ　託 託児　バス 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

目次

1 盛岡市選挙管理委員会からのお知らせ
シティマラソン交通規制、イベント情報
2－3 子育て情報ひろば、小児救急
4－5 イベント情報
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。
※㈱デンソーウェーブの登録商標

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／市長公室広聴広報課　☎019-613-8369（直通）
info@city.morioka.iwate.jp

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13日㈬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：開催日の前日まで
🆔 1002663

パパママ教室

母子健康課　☎603-8303

出産の準備や赤ちゃんとの生活についての講話と沐浴見学。
🕒 11月24日㈰10時～12時と13時半～15時半
🏫 市保健所（神明町）
👤 各18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1日㈮正午から
🆔 1002116

子育てママのリフレッシュ講座

西部公民館　☎643-2288

クリスマスリースを作ります。
🕒 11月28日㈭10時～11時40分
🏫 同公民館（南青山町）
👤 12人※主に子育て中の母親
👜 7人
📝 電話：11月6日㈬10時から
🆔 1047790

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5日㈭・12日㈭、全2回、10時～11時半
🏫 都南公民館（永井24）
👤 20組※令和6年4月～6月生まれの子と保護者　¥ 100円
📝 電話：10月28日㈪10時から
🆔 1002663

離乳食教室

母子健康課　☎603-8303

離乳食の不安を解消するための講話。
🕒 12月10日㈫10時～11時45分
🏫 市保健所（神明町）
👤 20組※令和6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12日㈫14時から　🆔 1002133

親子向け 一緒に楽しもう

市立保育園（8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。
🕒 10月22日㈫・11月12日㈫、10時～11時
👤 就学前の子と保護者、妊婦
🆔 1002663

親子でふれあい遊び

とりょう支援センター　☎651-8580

🆔 1002663

▶ぴよぴよルーム
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25日㈮は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、11月8日㈮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

▶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。
🕒 🏫 10月31日㈫は河南公民館（松尾町）、11月14日㈫は都南公民館（永井24）、10時～11時半
👤 0～3歳の子と保護者

なぞなぞ探検

スポーツ推進課　☎603-8013

高松の池を一周して7つのチェックポイントを回るウオークラリー。
🕒 11月2日㈯13時～14時
🏫 高松の池（高松一）※受け付けは市立図書館（高松一）
👤 30組※小学生以下の子と保護者
📝 応募フォーム：10月15日㈫9時から※定員を超えた場合は抽選

赤ちゃんとヨガ教室

飯岡地区公民館　☎ 637-2270

赤ちゃんとスキンシップをとりながら心と体をヨガでリフレッシュ。
🕒 11月8日㈮・15日㈮、全2回、10時半～11時半
🏫 飯岡地区保健センター（下飯岡8）
👤 8組※首の据わった3～10カ月の子と保護者　¥ 144円
📝 電話：10月21日㈪9時から

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ダンスをします。
🕒 ①11月6日㈬・13日㈬②11月18日㈪・25日㈪、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　¥ 各2000円
📝 電話：①10月30日㈬②11月12日㈫、いずれも16時まで
🆔 1049402

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

お皿にカラフルな絵の具を塗ってオリジナル作品を作ります。
🕒 11月27日㈬13時半～14時半
🏫 松園地区公民館（東松園二）
👤 8組※首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者　¥ 1500円
📝 電話：11月20日㈬16時まで
🆔 1044287

親子サバイバルキャンプ

区界高原少年自然の家　☎0193-77-2048

火おこしや野外炊事などをします。
🕒 11月9日㈯9時～15時
🏫 同少年自然の家（宮古市）
👤 10家族30人※小・中学生とその保護者　¥ 1人900円
📝 はがき・応募フォーム：必要事項のほか、学校名と学年、交通手段、アレルギーの有無などを記入し、〒028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ送付。10月25日㈮必着※定員を超えた場合は抽選

子ども向け わくわく体験

小学生スポーツ教室

渋民運動公園総合体育館　☎683-1636

①サッカーや②タグラグビーを体験し、体力や運動能力の向上を図ります。
🕒 ①11月8日㈮・13日㈬・15日㈮、18時半～19時半と②11月19日㈫・20日㈬・22日㈮、18時半～20時
🏫 同体育館（川崎字川崎）
👤 25人※小学1～4年生
¥ 6200円
📝 電話：10月22日㈫9時から
🆔 1044291

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

ボールを使ったさまざまなゲームで、遊びながら体の動かし方を学びます。
🕒 ①11月11日～25日、月曜、全3回②11月27日㈬15時～16時
🏫 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）
👤 各8人※本年度4～6歳になる子
¥ ①2700円②1200円
📝 電話：①10月29日㈫②10月30日㈬、いずれも16時まで

子育て情報ひろば

子ども科学館へ行こう！

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　✉ kokabou@goto.co.jp

■星の写真展
県内の天文サークル6団体による天体写真の展示。
🕒 10月27日㈰～11月24日㈰

■ワークショップ「タネコプター」
くるくる回りながら落ちる種の模型を作ります。
🕒 11月の土・日曜と祝日、14時半～16時　👤 各30人
¥ 各100円※別途展示室入場料が必要
📝 随時受け付け

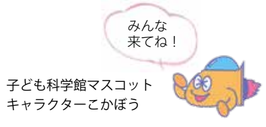
■「星を見る会」
星座探しと天体望遠鏡を使った天体観察。※悪天候時は中止
🕒 11月2日㈯17時半～18時半
👤 30人※中学生以下は保護者同伴
📝 電話・窓口：10月18日㈮9時から

■中高生による科学実験ショー
盛岡第二高と盛岡第三高の生徒による実験。
🕒 11月3日㈰、10時～10時20分・11時～11時20分・13時～13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「まわるのヒミツ」
まわっているモノの不思議なヒミツを知って遊びます。
🕒 11月4日㈪・9日㈯・16日㈯・23日㈯・30日㈯、11時～11時15分
¥ 展示室入場料が必要

■サイエンスな日曜日
岩手大と八戸工業高等専門学校の先生による①体験コーナーと②サイエンスショー。
🕒 11月10日～12月1日、日曜、全4回、①9時半～11時と11時20分～12時②11時～11時20分
¥ 展示室入場料が必要

■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で星空を楽しみます。0歳～2歳の子に特におすすめです。
🕒 11月23日㈯13時半～14時
👤 160人
¥ プラネタリウム入場料が必要



子ども科学館マスコット
キャラクターこかぼう

広告



本とのふれあい

（♥）は幼児～小学生が対象の催しです。

市立図書館（高松一）

☎661-4343

🆔 1040089

■えほんのへや（♥）
🕒 10月17日㈭・11月7日㈭、15時半～16時

■かみしばいのへや（♥）
🕒 10月24日㈭・11月14日㈭、15時半～16時

■おはなしのじかん
うれしい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。
🕒 👤 10月26日㈯・11月9日㈯、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上

■おはなしころころ
わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。
🕒 👤 11月8日㈮、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時半は1歳3カ月以下の子と保護者


▲おはなしころころの様子

都南図書館（永井24）

☎637-3636

🆔 1000831

■とことこおはなし会
わらべ歌と絵本の読み聞かせ。
🕒 11月1日㈮10時半～10時55分
👤 4カ月～1歳3カ月の子と保護者

■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※11月2日㈯以降

■おはなしの時間
絵本の読み聞かせと手遊びなど。
🕒 11月13日㈬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13日㈬15時～15時半

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。
🕒 11月3日㈰・17日㈰、11時～11時半

■わくわく♪おはなし会
絵本の読み聞かせやさまざまな語り。
🕒 11月9日㈯11時～11時半

上田公民館（上田四）

☎654-2333

■なかよしおはなし会
絵本の読み聞かせや手遊び、簡単な工作など。
🕒 10月23日㈬・11月13日㈬、11時～11時半
👤 幼児と保護者
🆔 1000698

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。
🕒 👤 11月20日㈬、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26人
🆔 1030304

都南公民館（永井24）

☎637-6611

■子どもシネマランド（♥）
「神様がくれたクリスマスツリー」「一人ぼっちの狼と7匹の子やぎ」「年神様とお正月」の3本を上映。
🕒 11月10日㈰10時半～11時15分

松園地区公民館（東松園二）

☎661-8111

■おやとこひろば
絵本の読み聞かせや軽運動、育児相談など。
🕒 10月24日㈭・11月15日㈮、10時～11時半
👤 0歳～就園前の子と保護者
🆔 1047115



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

🕒 17時～翌朝9時※土曜は13時～

11月

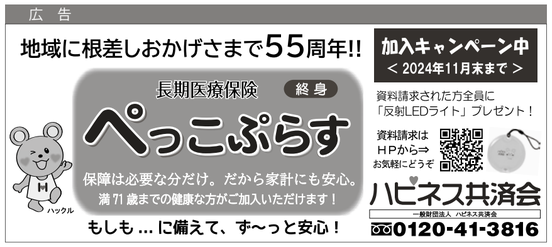
日	月	火	水	木	金	土
					1 日赤	2 中央
3 国立	4 日赤	5 中央	6 国立	7 日赤	8 国立	9 中央
10 日赤	11 中央	12 中央	13 国立	14 中央	15 日赤	16 国立
17 中央	18 中央	19 日赤	20 国立	21 中央	22 国立	23 中央
24 日赤	25 中央	26 中央	27 国立	28 日赤	29 中央	30 中央

当番病院一覧

中央	県立中央病院 上田一丁目4-1 ☎653-1151
日赤	盛岡赤十字病院 三本柳6-1-1 ☎637-3111
国立	国立病院機構盛岡医療センター 青山一丁目25-1 ☎647-2195

※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





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。

外山森林公園

☎028-2711 薮川字大の平31-1
☎681-5132

■冬のコニファー・リース作り
さまざまな素材を使ったリース作り。
🕒 11月10日㈰10時～12時
👤 20人　¥ 1000円
📝 応募フォーム：10月18日㈮から

市観光文化交流センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎621-8800

■魅惑のシャンソン　晩秋を舞う
盛岡在住のシャンソン歌手伊藤ともんとピアノ奏者吉田幸生（さちお）のコンサート。
🕒 11月23日㈯15時半～17時
¥ 前売り2500円、当日3000円
📝 プラザおでって で発売中の他、応募フォームで予約受け付け中

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

■浜藤（はまふじ）ブックマーケットAutumn（オータム）
古本などの販売や絵本の読み聞かせなど。飲食店も出店します。
🕒 10月20日㈰10時半～16時

盛岡手づくり村

☎020-0055 繋字尾入野64-102
☎689-2201

■ホームスパンで手織り体験教室
マフラーの手織りや毛糸の手紡ぎ体験。
🕒 11月1日㈮～来年3月31日㈰
👤 各日2人
📝 電話：希望日の1週間前まで

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。
📝 電話

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366　ファクス653-3505
✉ chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

■すきまの時間 ～大人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」による朗読やさまざまな語りなど。
🕒 11月2日㈯14時～14時40分
👤 中学生以上

■はじめてのスマホ入門
初心者向けの教室。機材は講師が準備します。
🕒 11月20日㈬10時～12時、13時半～15時半　👤 各10人
📝 往復はがき・ファクス：必要事項の他、希望の回を記入し、送付。11月13日㈬必着※定員を超えた場合は抽選　🆔 1041063

■ステップアップ絵画教室
講師の指導を受けながら、水彩絵の具で同公民館の庭園を描きます。
🕒 11月20日～12月18日、水曜、全5回、10時～12時
👤 16人※18歳以上　¥ 2000円
📝 往復はがき・ファクス・応募フォーム：11月6日㈬必着※定員を超えた場合は抽選　🆔 1031920

■競技かるた入門講座
競技かるたを実際に体験します。
🕒 11月24日㈰・12月1日㈰、13時～15時半　👤 20人※小学生以上
¥ 500円
📝 メール・ファクス・応募フォーム：11月17日㈰必着　🆔 1046227

表1　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
おかしなお菓子体験！～きりせんしょを作ろう！～	11/2㈯・11/22㈮ 13時半～15時半	各9人	岩手の郷土料理「きりせんしょ」を作ります（各1000円）	10/18㈮ 10時から
はじめてのオカリナ	11/6㈬ 14時～15時半	10人	持ち方、吹き方など基本を学びます（500円）	10/21㈪ 10時から
はじめてのウクレレ	11/8㈮ 13時～13時45分、14時～14時45分、15時～15時45分	各3人	弾き方の基本を学びます（各1000円）	10/22㈫ 10時から
笑顔でエンジョイ!! チアダンスエクササイズ	11/20㈬ 10時～11時半	8人	チアダンスをアレンジしたエクササイズ（800円）	10/24㈭ 10時から
レースペーパーでつくるXmasツリー	11/30㈯ 13時～15時半	10人	飛び出す仕掛けのXmasツリーを制作（2300円）	10/19㈯ 10時から

■バスで行く!!みんなの社会科見学inクリーンセンター
ごみ焼却施設の見学などをします。
🕒 11月27日㈬10時～12時
🏫 クリーンセンター（上田字小鳥沢）※集合は同公民館　👤 25人
📝 往復はがき・ファクス・応募フォーム：必要事項の他、移動手段を記入し、送付。11月13日㈬必着※定員を超えた場合は抽選　🆔 1049437

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■名作映画会
「人生、いろどり」を上映します。
🕒 11月2日㈯10時～12時　👤 30人
📝 電話：10月23日㈬10時から

■西部公民館祭
同公民館で活動しているサークルによる展示や舞台発表など。
🕒 11月8日㈮～10日㈰、9時～16時※10日は15時まで、舞台発表は10日のみ　🆔 1040730

■ジャズ入門講座　馬場葉子（ばばようこ）先生のジャズのお稽古塾（公開講座）
ジャズ紹介と、ピアノ、ボーカル、ベースによるスペシャルジャズライブ。
🕒 11月9日㈯13時～14時半
🆔 1044272

■初心者のための川柳教室
🕒 11月12日㈫・19日㈫、10時～12時　👤 14人
📝 電話：10月18日㈮10時から
🆔 1048946

■誰でもかんたん!パソコンで年賀状
🕒 11月13日㈬10時～16時
👤 10人　¥ 1929円
📝 電話：10月18日㈮10時から
🆔 1043887

■消しゴムはんこ教室
🕒 11月20日㈬・12月18日㈬、9時～12時　👤 20人※小学5年生以上
¥ 1530円
📝 電話：10月22日㈫10時から
🆔 1047789

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■手作り味噌で秋を実感！
みその仕込み体験、不動の滝散策をします。
🕒 11月9日㈯9時～15時
🏫 麹屋もとみや、不動の滝（八幡平市）※集合・解散は同公民館
👤 20人※18歳以上　¥ 4150円
📝 往復はがき・応募フォーム：10月28日㈪必着※定員を超えた場合は抽選　🆔 1017348

■日本の名画『富嶽三十六景』を味わおう
①作品の鑑賞や②ステンシル版画で絵はがきづくりをします。
🕒 ①11月16日㈯②30日㈯、全2回、10時～12時
👤 24人　¥ 500円
📝 往復はがき・応募フォーム：11月5日㈰必着※定員を超えた場合は抽選　🆔 1043045

■食文化講座（発酵と食）
①発酵食品とお酒に関する講話、②県工業技術センターの見学をします。
🕒 ①11月21日㈫13時半～15時半 ②11月28日㈫9時～12時
🏫 ②県工業技術センター（北飯岡2）
👤 20人　¥ 530円
📝 往復はがき・応募フォーム：11月5日㈰必着※定員を超えた場合は抽選　🆔 1019643

■岩洞湖で蕎麦打ち体験
講師の指導を受け、そばを自分で打って食べます。
🕒 12月1日㈰9時半～14時
🏫 岩洞活性化センター（薮川字外山）※集合・解散は同公民館
👤 25人　¥ 1060円
📝 往復はがき・応募フォーム：11月18日㈪必着※定員を超えた場合は抽選　🆔 1019296

都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611
✉ kouza-kyara@mfca.jp

■シニアのためのスマホ講座・中級編
🕒 11月27日㈬10時～12時
👤 15人※スマートフォン持参、メールやLINE（ライン）ができる60歳以上の人
📝 往復はがき・メール：必要事項の他、持参するスマートフォンの機種名を記入し、送付。11月13日㈬必着※定員を超えた場合は抽選　🆔 1035003

■はじめての「発酵」料理教室
🕒 11月13日㈬・20日㈬、全2回、10時～12時
👤 20人　¥ 3050円
📝 往復はがき・メール：10月31日㈬必着※定員を超えた場合は抽選
🆔 1036855

河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■河南地区地元学講座　民俗芸能鑑賞会～秋に愉しむ郷土の芸能～
東安庭わかば会、簗川高舘剣舞保存会、愛宕火防太鼓が出演。
🕒 11月4日㈮13時～14時40分
🆔 1040544

■スマホ教室
基本的な操作などを学びます。スマートフォンは貸し出します。
🕒 11月7日㈪、10時～12時と13時半～15時半
👤 各10人
📝 電話・窓口：10月20日㈰10時から
🆔 1034475

渋民公民館

☎020-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354
✉ kouza-himekami@mfca.jp

■大人の社会科見学
美和ロック㈱盛岡工場と㈱戸田久姫神工場を見学。昼食付き。
🕒 11月22日㈮9時半～14時
🏫 集合・解散は同公民館
👤 10人
¥ 30円※昼食代は実費
📝 往復はがき・メール：11月6日㈬必着※定員を超えた場合は抽選
🆔 1043634

松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

■味噌づくり教室
大豆やみそについて学び、県産大豆を使用したみそづくりをします。
🕒 11月20日㈬・27日㈬、10時～14時半
👤 各16人　¥ 2000円
📝 往復はがき：11月8日㈮必着
🆔 1048964

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■クリスマスクラフト講座
木の実などの天然素材でクリスマスリースを作ります。
🕒 11月15日㈮10時～12時
👤 10人　¥ 500円
📝 電話：10月18日㈮10時から
🆔 1023928

■らくらくスマホ教室
🕒 11月20日㈬13時半～15時半
👤 10人※スマートフォンは講師が準備します
📝 電話：10月25日㈮10時から
🆔 1022785

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■読書スタンプラリー
10分類の本を読んでスタンプを集め、達成者には認定証と記念品を贈呈。
🕒 10月27日㈰～11月30日㈯※エントリーは11月9日㈯まで
🆔 1040089

■「ふだん」暮らしに価値をみつけるてくりてくりの盛岡暮らし
雑誌『てくり』発行者のまちの編集室によるトークイベント。
🕒 11月16日㈯17時40分～19時
👤 50人
📝 電話・応募フォーム：10月18日㈮10時から※定員を超えた場合は抽選　🆔 1049486

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■読書週間行事「音（オンアンドホン）＆本」
①レコード・書籍の展示②ミニレコードコンサート③本のお譲り会④菊池雄星投手に関する図書の展示など。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 ①11月1日㈮～12日㈬②11月9日㈯13時半～15時③11月2日㈯～3日㈰10時半～15時半④11月1日～24日㈰
👤 ②50人　🆔 1000831

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■文化の日無料開放
🕒 11月3日㈰　🆔 1045215

■切手でしおりをつくろう！
使用済みの切手でしおりを作ります。
🕒 11月3日㈰、10時～10時半と15時～15時半　🆔 1020251

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■東北文化の日無料開放
🕒 10月27日㈰　🆔 1028530

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■新収蔵資料展
令和元年～5年度に新しく収蔵・整理した資料を展示。
🕒 10月19日㈯～来年1月13日㈪
¥ 入館料が必要　🆔 1049463

▶ギャラリートーク
🕒 ①11月10日㈰13時半～14時15分②12月14日㈭15時15分～16時③来年1月13日㈪13時半～14時15分
👤 各15人　¥ ①③：入館料が必要
📝 電話：①10月27日㈰②11月30日㈭③来年1月4日㈭、いずれも10時から　🆔 1049465

▶学芸員講座
🕒 12月14日㈭13時半～15時
👤 15人
📝 電話：11月30日㈭10時から
🆔 1049464

■文化の日無料開放
🕒 11月3日㈰　🆔 1040830

■原敬命日記念事業
当日は入館料無料。
🕒 11月4日㈪　🆔 1040831

▶記念茶会
江戸千家岩手不白会（えどせんけいわてふはくかい）による茶会。
🕒 11月4日9時半～15時半
📝 当日配布する整理券が必要

▶大宮さんさ踊り記念演舞
🕒 11月4日14時～14時半※雨天中止

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■文化の日記念イベント
無料開放や、ボランティアによる展示説明・先人クイズラリーなど。
🕒 11月3日㈰　🆔 1044310

▶記念茶会
武者小路千家官休会（むしゃのこうじせんけかんきゅうかい）による茶会。
🕒 11月3日10時半～15時半
👤 各14人※10回開催　¥ 500円

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■学芸講座　「大館町遺跡から見る縄文時代中期の暮らし」
県内でも最大級の縄文時代の大集落である大館町遺跡の特徴を分かりやすく解説します。
🕒 11月17日㈰13時半～15時
👤 80人
📝 電話：10月18日㈮10時から
🆔 1009440

もりおか味と工芸展

ものづくり推進課内、もりおか味と工芸展実行委員会　☎626-7538

盛岡の特産品を集めた物産展。さんさ踊りの披露やミニ台湾展も開催。
🕒 10月24日㈫～27日㈰、10時～19時※27日は17時まで
🏫 カワトク（菜園一）
🆔 1020860

スマホ教室

青山地区活動センター　☎646-1593

基本的な操作などを学びます。スマートフォンは貸し出します。
🕒 11月13日㈬・12月11日㈬・来年1月15日㈬、13時半～15時半
🏫 青山地区活動センター（青山三）
👤 各10人
📝 電話・窓口：10月18日㈮9時から
🆔 1049491

能登半島地震チャリティーショー 響け！復興の太鼓2024in盛岡

響け！復興の太鼓実行委員会事務局 工藤さん　☎090-9039-4862

復興支援のチャリティーショー。入場料は石川県へ義援金として全額寄付します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 10月20日㈰12時半～16時
🏫 盛岡劇場（松尾町）
🆔 1044365

もりおか啄木・賢治青春館企画「啄木顕彰のあゆみ」

いわてアートサポートセンター風のスタジオ　☎604-9020

もりおか啄木・賢治青春館と石川啄木記念館の連携企画。さまざまな資料で啄木顕彰のあゆみをたどります。
🕒 11月1日㈮～12月22日㈰
🏫 もりおか啄木・賢治青春館（中ノ橋通一）

YADORIGI（ヤドリギ） project（プロジェクト） ウェルカムイベント

合同会社ホームシックデザイン　☎613-6479

街に寄り添う木製家具のお披露目や製作に関するエピソードトークなど。
🕒 11月2日㈯15時半～16時
🏫 材木町商店街

そば打ち体験教室

飯岡農業構造改善センター　☎637-6383

そばの打ち方を学びます。打ったそばは持ち帰りできます。
🕒 11月6日㈬・13日㈬、10時～12時
🏫 飯岡農業構造改善センター（下飯岡）　👤 各4人※18歳以上
¥ 1500円
📝 電話：10月18日㈮9時から
🆔 1049490

広告

エコキュート エアコンは 買わない!? それ、全然ありです

東北電力 eライフ リース
東北電力グループ

業界初 おひさまエコキュート（フルオートタイプ）リース（一例）
長府・EHP-3704BX-PV-K
月額 3,696円（税込）
寒冷地仕様 | 工事費別途 | 10年リース | 370ℓ
他取扱いメーカー／コロナ、ダイキン、日立、パナソニック、三菱

東北電力推薦暖房エアコン リース（一例）
日立・RAS-XK4025D(W)
月額 2,695円（税込）
寒冷地モデル | 工事費別途 | 10年リース | 14畳タイプ
他取扱いメーカー／コロナ、シャープ、ダイキン、東芝、パナソニック、富士通、三菱

他品目のリースもあります。詳しくはお問合せください♪
初期費用なし | 無料修理 | 無償譲渡 | 動産保険付

リース取扱店はこちらから！

株式会社 Eライフ・パートナーズ 盛岡営業所　盛岡市紺屋町 1-25　東北電力株式会社 岩手支店内
TEL.019-607-2630

広告

健康測定会 2024
会場：フェザン 1F パティオ
10/26㈯・27㈰ 11:00▶16:00（受付終了 15:30）

無料 身体の健康測定
■血流測定・・・血圧や血管年齢、自律神経の乱れや五臓六腑の弱りなどもわかります
■骨密度測定・・・骨の丈夫さや骨折のリスクなどがわかります
■インボディ測定・・・全身の筋肉量や体脂肪率、骨のミネラル量などを分析

無料 目の健康測定
■視力測定（測定時間：1回約3分）

中央コンタクト フェザン盛岡店協賛

ファーマラボ 店内開催
足の健康測定
ご協力　足と靴のお悩み専用サロン　ヒカリ
おひとり 20分程度
参加費 税込 1,500円
膝痛・腰痛・足や靴でお悩みの方へ
足つぼ療法の専門家による足裏カウンセリング・施術をおこないます。
要予約：下記お問い合わせお電話にて承ります

お問い合わせ・ご予約　エキナカくすり屋さん Pharma+Labo　岩手県盛岡市盛岡駅前通 1-44 盛岡駅フェザンおでんせ館 1F
TEL.019-601-6256
※内容は追加・変更になる場合がございます

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。

■市の推計人口（9月1日現在）
28万706人（男：13万2650人、女：14万8056人）　【対前月比】200人減
【世帯数】13万2965世帯　企画調整課☎613-8397　ID 1019915

募集

国民健康保険運営協議会委員
健康保険課　☎626-7527

条例改正や保険税の税率などについて審議する委員を1人募集します。任期は来年1月1日㈬から3年間です。
人 11月14日㈭時点で次のすべてに該当する人①市内に1年以上住んでいる②市の国民健康保険の被保険者である③平日の日中に開く年3回程度の会議に出席できる
同課や市役所本館1階の窓口案内所、玉山総合事務所健康福祉課、各支所・出張所などに備え付け、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、11月14日までに〒020-8530（住所不要）市役所健康保険課へ郵送または持参。当日消印有効。持参は同日17時半まで
ID 1011727

市民企画講座
中央公民館　☎654-5366

市民の楽しみや学びになる企画を募集します。申し込み方法など詳しくは、同公民館へお問い合わせください。
時 10月25日㈯～11月15日㈰
人 NPO、町内会、ボランティアなどの団体　ID 1049438

ふるさと起業家支援プロジェクトの寄付
立地創業支援室　☎626-7551

市内の起業家をふるさと納税で応援しませんか。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
時 12月31日㈭まで　ID 1049372

Waのまちもりおか リース展の作品
工房夢繭・花内、Waのまちもりおか「絆の輪」プロジェクト事務局　☎623-6509

森林資源や身近な素材で製作するリース作品を募集します。作品は県公会堂（内丸）で展示します。申し込み方法など詳しくは、市役所本庁舎1階の窓口案内所に備え付けの応募用紙または市ホームページをご覧ください。
時 ▶募集期間：11月19日㈫～26日㈭、10時～17時▶展示期間：11月27日㈮～12月1日㈫
¥ 出品料：1作品1500円※小学生以下は無料。1人3作品まで
ID 1024667

お知らせ

指定管理者の聞き取り審査
歴史文化課　☎639-9067

石川啄木記念館と玉山歴史民俗資料館の指定管理者候補者を選定するための聞き取り審査を公開します。傍聴を希望する人は、同課へお問い合わせください。
時 10月23日㈭10時半から
所 玉山総合事務所2階会議室
ID 1047530

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

市歯科医師会医療連携委員会の関兎典常任委員による口内の健康についての講演。
時 10月29日㈭13時半～15時半
所 市民文化ホール大ホール（盛岡駅西通二）　ID 1042848

自由研究コンクール作品展
もりおか歴史文化館　☎681-2100

小学生による盛岡の歴史や文化に関する研究・作品を展示します。
時 11月2日㈯～18日㈪
所 もりおか歴史文化館（内丸）
ID 1028669

託児ボランティア養成講座
中央公民館　☎654-5366
ファクス653-3505
chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

託児の知識・技術を習得し、ボランティア活動に対する理解を深めます。
時 11月7日～12月5日、木曜、全5回、10時～12時
所 中央公民館（愛宕町）
人 15人　¥ 53円
往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：10月31日㈭必着※定員を超えた場合は抽選
ID 1046723

相続と空き家の終活講座
くらしの安全課　☎603-8008

相続手続きや今年の4月から義務化された相続登記について学びます。希望する人は相続や不動産についての個別相談が受けられます。
時 11月8日㈰13時半～15時15分
所 プラザおでって（中ノ橋通一）
人 50人
電話：11月6日㈭17時まで
ID 1036077

初級読書ボランティア研修会
生涯学習課　☎639-9046
edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

読書ボランティアの基礎を学びます。
時 11月13日㈭10時～12時
所 市立図書館（高松一）
人 30人
電話・メール・応募フォーム：10月18日㈰10時から　ID 1031532

地域防災リーダー養成講座
消防対策室　☎・ファクス626-7404

自然災害の仕組みを学び、避難所運営や地域での自主防災について考えます。
時 11月16日㈯8時50分～16時20分
所 盛岡中央消防署（盛岡駅西通一）
人 50人
電話・ファクス：11月8日㈰17時まで　ID 1038730

はじめての手話講座
中央公民館　☎654-5366

自己紹介ができることを目標に名前やあいさつなどの表現を学びます。申し込み方法など詳しくは、同公民館へお問い合わせください。
時 11月23日～12月21日、土曜、全5回、10時～11時半
所 中央公民館（愛宕町）
人 15人※16歳以上　¥ 660円
ID 1033074

起業家塾 for Beginner（実務編）@もりおか
ものづくり推進課　☎626-7551

起業前後の実務や会計の概要を学ぶセミナーを開催します。
時 11月30日㈯13時15分～16時45分
所 中央公民館（愛宕町）
人 100人程度※盛岡市近郊に住んでいるか、通勤・通学している人
¥ 1000円
応募フォーム：受け付け中
ID 1043699

市障がい者芸術文化祭
障がい福祉課　☎613-7943

障がいのある人や難病の人が制作した絵画や工芸品などを展示。出展者も募集します。出展方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
時 展示期間：12月7日㈯～9日㈪、10時～16時※9日は13時まで
所 プラザおでって（中ノ橋通一）
ID 1017467

国民年金保険料は納付期限までに納付を
ねんきん加入者ダイヤル　☎0570-003-004
盛岡年金事務所　☎623-6211
医療助成年金課　☎626-7529

国民年金保険料は納付書により金融機関や郵便局、コンビニで納めることができます。また、口座振替やクレジットカード、スマートフォンアプリによる納付もできます。保険料の納付が経済的に困難な場合には、前年所得に応じて保険料が免除や猶予される制度もあります。未納のままにせず、お早めに申請窓口に相談してください。
ID 1003597

野外焼却は禁止
環境企画課　☎613-8419

ごみの野外焼却は法律で禁止されています。農林業のためやむを得ない焼却などは例外的に認められていますが、その場合でも草木を十分乾燥させ少しずつ焼却するなど、周辺への影響に配慮するようお願いします。
ID 1010340

まちづくり支援事業の支援
社会福祉法人岩手県共同募金会　☎637-8889

地域の福祉向上のための事業を助成します。申し込み方法など詳しくは、同会へお問い合わせください。
時 10月15日㈭～12月13日㈮
¥ 助成額：1万円～20万円

私たちの作品展
私たちの作品展実行委員会事務局　☎635-7362

市内で活動するサークル団体が、絵画や手芸、工芸、写真などを展示。
時 10月23日㈰～27日㈭、10時～16時
所 市民文化ホール展示ホール（盛岡駅西通二）

市税の納期限のお知らせ

①市民税・県民税・森林環境税第3期②国民健康保険税第4期
時 納期限：10月31日㈪※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
①納税課☎613-8464②健康保険課☎613-8438
ID ①1047483②1003580

「出前無料労働相談会」開催
県労働委員会事務局　☎0120-610-797

労働者と使用者とのさまざまな問題について、相談できます。
時 10月27日㈭10時～15時
所 アイーナ（盛岡駅西通一）
電話：10月24日㈪まで
ID 1041053

盛土規制法規制区域指定に向けたパブリックコメント・地域説明会
県都市計画課　☎629-5927

危険な盛り土などを規制する法改正に伴い、県では、規制区域案の①パブリックコメントと②地域説明会を実施します。パブリックコメントの受け付け方法など詳しくは、同課へお問い合わせください。
時 ①10月28日㈮～11月27日㈰②11月7日㈭18時～19時
所 ②盛岡地区合同庁舎（内丸）
人 ②80人

子育て支援の有償ボランティア事業説明会
盛岡市ファミリーサポートセンター　☎625-5810

子どもの一時預かりをするボランティアを募集するため、説明会を開催します。
時 ①11月6日㈭②11月12日㈭いずれも10時～12時・13時半～15時半※いずれの回も同内容
所 ①本宮地区活動センター（本宮四）②都南公民館（永井24）
電話：10月21日㈮9時から

いわて馬事文化シンポジウム
県競馬改革推進室　☎019-629-5633

ホースセラピーや馬を生かした観光・物産の取り組み、岩手競馬の楽しみ方などのパネルディスカッション。
時 11月8日㈰13時半～14時45分
所 クロステラス盛岡（大通三）

無料調停相談会
盛岡地方・家庭裁判所内事務局総務課　☎622-3350

調停協会会員や弁護士との相談ができます。
時 11月10日㈮9時半～13時半
所 トーサイクラシックホール（内丸）

障がい者の為の料理教室
もりおか障害者自立支援プラザ　☎632-1331・ファクス632-1332

電子レンジと炊飯器を使った簡単な料理をします。
時 11月23日㈯10時～12時
所 ふれあいランド（三本柳8）
人 20人※障がい者とその関係者
電話・ファクス：10月15日㈭9時から　ID 1046162

保護庭園・景観重要建造物を無料公開

市が指定している保護庭園や景観重要建造物を無料公開しています。
景観政策課☎601-5541　ID 1009405
※車での来場はお控えください

■一ノ倉邸（安倍館町）
時 水～日曜、10時～16時 ※12月25日～1月15日、8月10日～20日は休み
一ノ倉邸管理保存委員会☎646-1817


◀一ノ倉邸の紅葉

■明治橋際の御蔵（南大通三）
時 4月～10月までの土・日曜、10時～16時※平日と11月～3月は予約が必要
御蔵管理委員会☎654-2468

■旧宣教師館（大沢川原三）
時 月～金曜、9時～17時（12時～13時を除く）※祝日と12月29日～1月3日は休み
大沢川原センター☎654-6067

■武田邸（長田町）
時 10月26日㈯・27日㈰・11月は第1～3土曜と日曜・4日㈪、13時～16時※12月～4月は休み
景観政策課☎601-5541


▲武田邸の紅葉

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～	
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

★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・薬局

※往診はできません

内 内科　外 外科・整形外科　小 小児科　歯 歯科　薬 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
10/20（日）	内	いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目4-20水晶堂ビル4階	601-2277
		メディケアプラザ中央通りクリニック	中央通三丁目16-23	654-3781
	外	くわた脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636
	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	歯	小田中歯科医院	湯沢西三丁目4-1	637-7774
	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		そうごう薬局盛岡中央通西店	中央通三丁目16-15	681-7101
		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
		ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
10/27（日）	内	大澤クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
		みやもと内科クリニック	上厨川字杉原101-4	601-3810
	外	けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677
	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	小野歯科医院	月が丘三丁目32-6	641-6480
	薬	茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369
		リーブ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
		調剤薬局アスティこうの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
11/3（日）	内	マリオス小林内科クリニック	盛岡駅西通二丁目9-1マリオス11階	621-5222
		平野医院	西青山二丁目18-60	648-1395
	外	池田外科・消化器内科医院	境田町5-18	648-3200
	小	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	本宮歯科	本宮4丁目2-10	635-2464
	薬	調剤薬局ツルハドラッグマリオス店	盛岡駅西通二丁目9-1	621-5200
		すみれ薬局	西青山二丁目18-57	645-2311
		みつや薬局	中屋敷町1-33	648-6060
		こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115

■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
夜間納付相談	①10/22㈫～24㈭17時半～20時②毎週木曜17時15分～19時	①納税課（市役所本庁舎2階）②玉山総合事務所税務住民課	納税課☎613-8463
休日納付相談	10/27㈰9時～16時	納税課（市役所本庁舎2階）	
無料法律相談★	11/6・13・20・27、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★	11/11㈪・25㈪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。相談希望の前週9時から受け付け※11月11日分は11月5日㈫から受け付け

広告

こたに内科・甲状腺クリニック
院長 小谷 康慈
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00～13:30 ● ● ● — ● ●
15:30～18:00 ● ● ★ — ● —
★15:30～20:00 休診日：木曜・土曜午後・日曜祝日
内科／内分泌内科
〒020-0143 盛岡市上厨川字横長根76-3 TEL019-681-8818
←秋田 バス停「柳原」 盛岡市立高校 46 盛岡IC イオンモール盛岡 東北自動車道

たかしクリニック
国道4号沿いに新築移転しました
内科 外科 整形外科 皮膚科 形成外科
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～12:00 ● ● — ● ● —
午後 1:30～ 5:30 ● ● — ● ● —
［院長］黒田 敬 ■休診日／水・日・祝日 ■駐車場有
盛岡市東仙北二丁目4－28 TEL019-681-6731
南大橋 4 ネクサス もりしげ せいりゅう薬局 新クリニック 有料老人ホーム絆 丸庄クリーニング
たかしクリニック 検索

広告

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。
加賀野 消化器内科・内科クリニック
［院長］加藤 隆幸
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 花月堂 当院 城南小 至天満宮

わたなべ 内科 脳神経内科 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
［院長］渡邊 活見 日本神経学会 神経内科専門医
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～12:30 ● ● ● ● ● ●
午後 2:00～ 6:00 ● ● ● ／ ● ／
休診日／日曜、祝日
駐車場有（19台）
盛岡市高松三丁目9-8
TEL 019-605-1117 www.clinic-watanabe.com
至盛岡第三高 メガネの松田 当院 駐車場有 高松神社 ファミリーマート 高松の池 千倍 4 ファミリーマート 岩手銀行高松支店

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。

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**の健康教室や講座を開催します。

都南老人福祉センター（下飯岡8）
電話：10月18日㈮9時から

いつでも！どこでも！お手軽ウォーキング

健康増進課　☎603-8305

運動制限のない人を対象に、**表2**のとおり講師と一緒にウオーキングをします。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

電話　ID 1006489

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で足腰を鍛えます。

11月6日～12月4日、水曜、全5回、13時半～14時半
市立武道館（住吉町）
15人※50歳以上　¥ 3300円
電話：10月18日㈮10時から
ID 1044293

ゆるフィット運動クラス

健康増進課　☎603-8306

簡単な小さい動きの運動で、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

11月7日～12月19日、木曜、全6回、10時～11時45分※11月14日を除く
市保健所（神明町）
15人※64歳以下で運動習慣のない人
電話・応募フォーム：10月18日㈮10時から　ID 1022896

こころの健康づくり講演会 ～もりおかココカラダフェス2024～

健康増進課　☎603-8309

精神科医師による、ライフスタイルとこころの健康の関係についての講演。

11月14日㈭14時～15時半
プラザおでって（中ノ橋通一）
150人
電話・応募フォーム：10月18日㈮10時から

家族介護者リフレッシュ交流会

仁王・上田地域包括支援センター ☎661-9700

介護のコツに関するミニ講話の後、参加者同士の昼食交流会でリフレッシュします。

11月22日㈮11時～13時
ごはん家（や）あっちゃん（上田一）
10人※認知症、要介護1以上、身体に重度の障がいがある高齢者などを自宅で介護している家族
電話：11月14日㈭17時まで
ID 1003661

精神障がいの人を支える家族の個別相談会

県精神保健福祉連合会事務局 ☎ 637-7600

精神障がいのある人を家族に持つ相談員が、同じ立場で当事者との接し方や福祉サービスなどの相談を受け付けます。

11月8日・12月13日・来年1月10日・2月14日・3月14日、金曜、10時～13時は、ふれあいランド岩手（三本柳8）、10月22日・11月26日・12月24日・来年1月28日・2月25日・3月25日、火曜、13時～17時は、市総合福祉センター（若園町）
統合失調症などの精神障がいのある人の家族
電話：受け付け中※平日9時～15時　ID 1029182

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リズム健康運動②太極拳をします。

①11月5日㈫②12日㈫、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：10月21日㈪10時から
ID 1049404

表1　健康教室や講座の内容など

期日	時間	教室名	定員	費用
11/1㈮	10時～11時	血圧改善で血管力アップ	各15人	無料
11/7㈭	10時半～11時半	リフレッシュ体操		各500円※
11/14㈭		かんたんコロコロつどりん体操教室		
11/15㈮	10時～11時半	大掃除に間に合わせる！　整理収納講座		無料
11/21㈭	10時半～11時半	やさしいエアロビクス		各500円※
11/22㈮		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

表2　ウオーキングの日程など

期日	時間	内容	集合場所（所在地）	定員	申し込み
11/7㈭	10時～11時45分	ウオーキング	松園地区活動センター（西松園二）	20人	10/21㈪10時から
11/8㈮	10時～12時	ノルディックウオーキング	北厨川老人福祉センター（厨川一）	15人	

子どもの麻しん風しんの予防接種

指導予防課☎603-8307　ID 1029747

麻しん（はしか）と風しん（三日ばしか）は感染力が強く、また、今でも特効薬はありません。感染すると重い症状になることもあるため、予防が大切です。予防接種を２回受けることで、感染を防ぐことができます。指定医療機関で下記の期間、無料で接種が受けられます。期間を過ぎての接種は自費になるので、忘れず受けましょう。

第1期：通年
第2期：来年3月31日まで※就学前の1年間
第1期：1歳の誕生日前日から2歳の誕生日前日まで
第2期：平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれ



もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課☎603-8306
ID 1006489

座りすぎは、寿命を縮める？



皆さんは１日でどのくらい座ったり寝転んだりしていますか？　世界20カ国における研究で、日本人の座位時間が一番長く、座りすぎによる健康に対するリスクが大きいと考えられています。

座りすぎがどうして体に悪いのか？

座ったままの姿勢では全体の7割を占める下半身の筋肉が動かず、血流や血中の脂質代謝が低下。動脈硬化につながりやすく、高血圧や糖尿病、肥満など生活習慣病へのリスクが高まります。また、座位時間の増加に伴い、死亡リスクが増加するという報告もあります。※

※参考文献：厚生労働省　健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023　成人版（https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf）

「30分に１回」は立ち上がろう！



30分に1回立ち上がり、3分程度動くことで生活習慣病のリスクが軽減すると言われています。その場で立ち上がって軽いストレッチをしたり、足踏みをしたり、あるいは廊下を散歩する程度でも効果があります。

どうしても立てない！そんな時には

仕事などで立つのが難しい時は、その場でできる簡単な運動が効果的です。椅子に座ったままの足踏みやかかとの上げ下ろしなど、工夫して小まめに体を動かしましょう。

ふくらはぎを鍛えるカーフレイズのやり方▶



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
11/3㈰	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
11/10㈰	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
11/17㈰	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
11/24㈰	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

地球環境に配慮したインキを使用しています。