広報 MORIOKA もりおか

2025年［令和7年］ 9月15日号

お知らせ版

発行部数／14万4500部
市内全世帯に配布しています

No.1657

スポーツの秋！ 10月13日(月)開催
市民総参加スポーツの集い

スポーツの日は、全部で47種類のスポーツを楽しめるイベントを市内各施設で開催します。詳しくは、スポーツ推進課や各施設に問い合わせるか、市スポーツ協会ホームページをご覧ください。
スポーツ推進課☎603-8013

盛岡タカヤアリーナ（本宮五）
☎658-1212



■ スポーツリズムトレーニング体験会
■ ニュースポーツ体験会
■ 健康運動教室　他12種

ムセンコネクトもりおかアリーナ（上田三）
☎652-8855



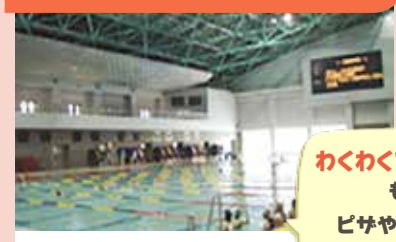
■ 体組成計（BOCA）無料測定会
■ トレーニングルーム無料開放
■ 卓球台・バドミントンコート無料開放

市立武道館（住吉町）
☎654-6801



■ なぎなた初心者体験会
■ 足腰ゲンキ筋力脳力アップ
■ コンバットエアロビクス体験会
■ 杖道（じょうどう）初心者体験会　他1種

市立総合プール（本宮五）
☎634-0450



わくわくマルシェも開催！ ピザやお菓子、雑貨などの販売

■ プールで宝探し
■ 水球体験会
■ 浮島・大型ビート板無料開放
■ 水泳教室　他4種

みちのくコカ・コーラボトリングリンク（本宮五）
☎601-5001



■ スケートリンク無料一般開放
■ 基礎スケート教室
■ アイスホッケー体験会
■ カーリングスクール

渋民運動公園（川崎字川崎）
☎683-1636



■ アリーナ無料開放
■ トレーニングワンポイントアドバイス教室
他4種

綱取スポーツセンター（浅岸字綱取）
☎651-9178



■ テニスコート無料開放
■ 運動広場無料開放
■ 家族ソフトテニス大会
■ 初心者ソフトテニス教室

太田テニスコート（上太田穴口）
☎658-0113



■ アーチェリーフェスティバル
■ パラテニス・ニューミックス大会



弓道場（加賀野四）
☎654-6801（電話は市立武道館へ）



■ 初心者向け弓道体験会
■ 弓道場無料開放

いわぎんスタジアム（永井8）
☎632-3344



■ グラウンド無料開放

各イベントの開催時間や申し込み方法、対象、持ち物など詳しくは、市スポーツ協会ホームページをご覧ください。



#picmorioka NO.15
皆さんの好きな盛岡を紹介！

@ intiraymi7 さんの投稿写真



撮影場所：鉈屋町
黒川さんさ踊りの門付けは、残したい盛岡のお盆の風景ですね。

投稿してくれた皆さんありがとうございます！

Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる写真を紹介します。

すてきな投稿をお待ちしています！

【応募方法】 ID 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



<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 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

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

目次

1　市民総参加スポーツの集い、#picmorioka
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

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

子育てパパ・ママ支援講座 ピラティスでリフレッシュ

西部公民館　☎643-2288

ピラティスで体幹を鍛えて心身の緊張を和らげます。

- 10月2日㈭10時～11時40分
- 同公民館（南青山町）
- 16人※主に子育て中の保護者
- 6人※0～3歳
- 電話：9月18日㈭10時から
- ID 1047790

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。

- 10月8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・応募フォーム：開催日の前日まで
- ID 1002663



子育てパパママ趣味の時間 ミニほうきづくり

渋民公民館　☎683-2354

玉山地域で栽培されたホウキモロコシを使ってミニほうきを作ります。

- 10月18日㈯9時半～12時半
- 同公民館（渋民字鶴塚）
- 10人※子育て中の人　若干名
- 往復はがき・応募フォーム：必要事項と託児の有無、託児をする子の年齢を記入し、〒028-4132 渋民字鶴塚55渋民公民館へ送付。9月30日㈫必着※定員を超えた場合は抽選

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。

- 10月21日㈫10時～11時45分
- 市保健所（神明町）
- 20組※令和7年6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：9月30日㈫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。

- 10月25日㈯10時～12時と13時半～15時半
- もりおか子育て応援プラザ ma*mall（マモール）（大通一）
- 各15組※来年2月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
- 応募フォーム：10月3日㈮12時から

親向け 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

▶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。

- ①9月25日㈭②10月3日㈮③15日㈬、10時～11時半
- ①③タカヤアリーナ（本宮五）②上堂児童センター（上堂三）
- 0～3歳の子と保護者

▶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。

- ①9月26日㈮②10月10日㈮、10時～11時半
- ①飯岡地区保健センター（下飯岡8）②高松地区保健センター（上田字毛無森）
- 0歳の子と保護者

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。

- 10月3日㈮・17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※首の据わった生後3～10カ月の子と保護者
- ¥ 144円
- 電話：9月18日㈭9時から

ecoキッズ　生き物みっけ！

環境企画課　☎626-3754

エコアス広場周辺で昆虫観察をします。

- 10月4日㈯9時～11時
- エコアス広場（上田字上堤頭）
- 15組※小学生以下の子と保護者
- 電話・応募フォーム：9月18日㈭から



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ります。

- 10月8日㈬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：9月18日㈭10時から
- ID 1043065

市立保育園（7園）の一斉開放

とりょう支援センター　☎651-8580

保育園の遊具や園庭で、園児と遊びます。

- 10月14日㈫10時～11時
- 就学前の子と保護者、妊婦
- ID 1002663



ベビーダンス体験会

都南公民館　☎637-6611

赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしながらステップを踏みます。

- 10月17日㈮10時～11時半
- 同公民館（永井24）
- 15組※首が据わったおおむね0～1歳の子と保護者
- 窓口・電話：9月23日㈫10時から
- ID 1043870

ベビママふぃっとねす教室（ピラティス）

盛岡タカヤアリーナ　☎658-1212

親子でピラティスをしながらリフレッシュします。

- 10月27日㈪・11月4日㈫・10日㈪、全3回、10時～11時
- 同アリーナ（本宮五）
- 15組※3歳以下の子と保護者
- ¥ 3000円
- 電話：9月19日㈮10時から
- ID 1052966

パパとつくろう！「おめでとう」のガーランド

渋民公民館　☎683-2354

リボンで吊るすお祝いの飾り「ガーランド」を作ります。

- 11月16日㈰10時～11時半
- 同公民館（渋民字鶴塚）
- 8組※4歳～小学生の子と男性保護者
- 往復はがき・応募フォーム：必要事項を記入し、〒028-4132渋民字鶴塚55渋民公民館へ送付。10月30日㈭必着※定員を超えた場合は抽選



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

ID 1040089

■かみしばいのへや（♥）

- 9月25日㈭・10月9日㈭、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。

- 9月27日㈯・10月11日㈯、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（♥）

- 10月4日㈯15時半～16時

■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ぶほか、絵本の読み聞かせをします。

- 10月10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※10月11日を除く

■とことこおはなし会

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

- 10月3日㈮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。

- 10月22日㈬11時～11時25分
- 0～2歳の子と保護者

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。

- 10月5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。

- 10月11日㈯11時～11時半
- ID 1030404

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。

- 10月8日㈬15時～15時半
- ID 1000842

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。

- 10月16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20分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、先着各26人
- ID 1030304



子ども科学館へ行こう！



子ども科学館マスコットキャラクターこかぼう

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

■星を見る会

天体望遠鏡を使って星空観察と星座探しをします。※悪天候時は中止。途中参加はできません

- 10月4日㈯18時半～19時半
- 駐車場の利用は予約が必要。20台まで
- 電話・窓口：9月18日㈭9時から

■ワークショップ「タネコプター2」

飛ばすとくるくる回りながら落ちてくる、種をモデルにしたおもちゃを作ります。

- 10月4日～26日の土・日曜と祝日、14時半～16時※所要時間15分程度
- 各回24人
- ¥ 100円※別途展示室入場料が必要

■チャレンジサイエンス2025

岩手大の先生と一緒に工作や実験にチャレンジします。

- 当日9時から整理券を配布

▶強力磁石を使って回るオブジェとスピーカーを作ろう！

- 10月5日㈰9時50分～10時20分・11時10分～11時40分
- 24人※就学前の子は保護者同伴

▶つくってまなぼう！望遠鏡のしくみ

- 10月12日㈰9時50分～10時20分・11時10分～11時40分
- 12人※就学前の子は保護者同伴

▶プログラミングによるロボット制御実演

- 10月13日㈪9時50分～10時20分・11時10分～11時40分
- 各6組※1組につき操作体験は2人まで。保護者同伴

▶光の万華鏡を作ろう

- 10月26日㈰9時50分～10時20分・11時10分～11時40分
- 24人※就学前の子は保護者同伴

■サイエンスショー「キッチンで科学マジック！」

キッチンにあるものを使った科学マジックショー。

- 10月11日㈯・18日㈯・19日㈰・25日㈯、11時～11時20分
- ¥ 展示室入場料が必要

■大人のためのプラネタリウム

オーロラメッセンジャーの中垣哲也氏によるオーロラ上映とトークライブ。

- 10月12日㈰16時半～18時
- 160人
- ¥ 大人1000円、中学生以下200円

■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。0～2歳の子におすすめです。

- 10月25日㈯13時半～14時
- 160人
- ¥ 大人300円、4歳～中学生100円※3歳以下は無料

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～

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1 国立	2 中央	3 日赤	4 中央
5 日赤	6 中央	7 日赤	8 国立	9 中央	10 国立	11 国立
12 日赤	13 中央	14 中央	15 国立	16 中央	17 中央	18 日赤
19 中央	20 中央	21 日赤	22 国立	23 中央	24 日赤	25 中央
26 国立	27 日赤	28 中央	29 国立	30 日赤	31 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

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。

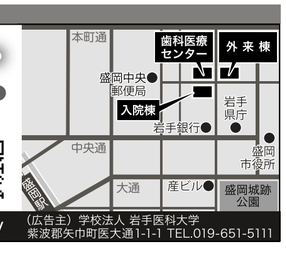
K's Dream ケーズ ドリーム
県内引取・見積等すべて無料!
TEL.090-9745-2336
盛岡店　TEL:019-601-3070　〒020-0855 岩手県盛岡市上鹿妻田貝7－2
滝沢店　〒020-0731 岩手県滝沢市篠木明法127－2
岩手県公安委員会許可　古物商許可番号：第211170000454号

広　告

身近にある総合病院　医大内丸メディカルセンター

受付時間
内丸メディカルセンター　平日 8:30～11:00／13:00～16:00　第1・4土曜日 8:30～11:00
歯科医療センター　平日 8:30～16:00　第1・4土曜日 8:30～11:30
※診療科によって診察時間が異なる場合があります。各診療科へお問い合わせください。

岩手医科大学附属 内丸メディカルセンター
駐車場には限りがありますので、公共交通機関や周辺駐車場をご利用ください。
TEL. 019-613-6111　盛岡市内丸19番1号　HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/
（広告主）学校法人 岩手医科大学 紫波郡矢巾町医大通1-1-1 TEL.019-651-5111



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

■盛岡文士劇　チケット一般販売
盛岡・岩手にゆかりの作家やアナウンサーなどの熱演にご期待ください。「にらめっこ　しましょ」「口上」「犬神家の一族」の3演目です。
🕒 12月6日㈯16時半から、7日㈰12時半からと16時半から
¥ 4000円※全席指定
📝 同劇場・市民文化ホール（盛岡駅西通二）・キャラホール（永井24）・姫神ホール（渋民字鶴塚）での窓口販売は10月2日㈭9時から。市内プレイガイドは10月2日各開店時刻から。ローソンチケットは10月2日10時から※Lコードは22319
🆔 1024169

きたぎんボールパーク

〒020-0834 永井7-16-2
☎613-3080

■STRONG　NATION
リズムに乗って強度を変えながら運動することで効率よく脂肪燃焼を促進させます。
🕒 9月30日㈬19時40分～20時半
👤 15人※18歳以上　¥ 900円
📝 窓口・電話：受け付け中
🆔 1052964

■アスリートのためのセルフケアセミナー
身近なものでできる体のメンテナンス方法について学びます。
🕒 10月4日㈯17時～19時
👤 10人　¥ 500円
📝 応募フォーム：受け付け中
🆔 1052972

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。
🕒 10月4日㈯・5日㈰、全2回、11時15分～12時45分
👤 8人※小学生～60歳
¥ 2800円※貸靴込み
📝 窓口・電話：9月24日㈭10時から
🆔 1052965

■開館10周年日本スケート連盟基礎スケート盛岡教室
特別講師の荒川静香氏による初心者を対象としたスケート教室です。詳しくは、市スポーツ協会ホームページをご覧ください。
🕒 10月13日㈪9時45分～12時
👤 80人※小学生以上
📝 応募フォーム：9月19日㈮10時から

もりおか町家物語館

〒020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

🆔 1006837
■盛岡彫刻シンポジウム野外展
「彫刻のある街と市民文化の推進を願う」をテーマとした展示。
🕒 9月28日㈰13時～10月18日㈫13時まで
■昭和元号制定100年記念事業
昭和を懐かしむイベントを開催。
▶渡辺克巳論
「渡辺克巳が目指したもの」実行委員会メンバーによる講演。
🕒 10月13日㈪13時～15時
👤 80人
¥ 700円から
▶コンテンポラリーダンス公演・ワークショップ
モダンバレエ講師の武田晶帆氏によるコンテンポラリーダンスについての①公演と②ワークショップ。
🕒 ①公演：10月25日㈯14時から と18時から②ワークショップ：10月26日㈰12時から（初心者向け）、15時から（経験者向け）
👤 ①各80人②各15人
¥ ①前売り2500円※当日500円増②1500円
📝 ②応募フォーム：受け付け中
▶ピアノと朗読のコンサート～時の過ぎゆくままに～
IBC岩手放送の大塚富夫アナウンサー、吉田瑞穂アナウンサーらが出演。
🕒 11月2日㈰14時から
👤 80人　¥ 3000円
📝 応募フォーム：受け付け中

都南老人福祉センター

〒020-0853 下飯岡8-100
☎638-1122

■LINEもらくらくスマホ教室
スマートフォン操作の基本とLINEの基本操作を学びます。
🕒 10月8日㈭10時～12時
👤 10人※おおむね60歳以上
📝 電話：9月18日㈭14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：9月18日㈭12時から
■森のトリセツ
松ぼっくりやハスの花托などの花炭素材に加え、変わった素材で花炭を作り、木製容器やインテリア素材で飾り付けをします。
🕒 9月23日㈭10時～12時
👤 15人　¥ 1000円
■大人のあかばやし探検隊
ハタケシメジを探し乾燥キノコを使った料理を作ります。
🕒 9月27日㈰10時～12時
👤 15人　¥ 1000円
■木工教室「森のお月見からくり」
ウサギが餅つきをするからくりを作ります。
🕒 9月27日㈯～29日㈪、9時半～15時
👤 各5人※中学生以上
¥ 各1800円

外山森林公園

〒028-2711 薮川字大の平31-1
☎・ファクス681-5132
✉ mori-sotoyama@f-morioka.jp

■リース体験
経木で作る花も飾り付けて
園内で収集した素材や経木で作った花を使ってリースを作ります。
🕒 10月25日㈫9時半～13時
👤 20人　¥ 1500円
📝 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：10月8日㈭必着　🆔 1035542

中央公民館

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

■すきまの時間
おはなしボランティア「おはなしポット」による朗読など。
🕒 10月4日㈯14時～14時40分
👤 おおむね中学生以上
🆔 1041433
■ステップアップ絵画教室
色づくりの基礎から静物画の仕上げまでを学びます。
🕒 10月15日～11月12日、水曜、全5回、18時半～20時半
👤 16人※高校生以上、デッサンやスケッチの基礎的な指導を受けた経験のある人　¥ 2000円
📝 往復はがき・ファクス・応募フォーム：10月1日㈭必着※定員を超えた場合は抽選

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
おかしなお菓子体験！～かぼちゃの和風プリンを作ろう～	10/3㈰ ①10時～12時 ②14時～16時	各9人	和菓子の「かぼちゃの和風プリン」作りを体験（各1000円）	9/19㈰10時から
ステキにマーブルアート～ハロウィーンのピックオーナメント～	10/4㈪13時～16時	10人	マーブルアートの技法でハロウィーンのキャラクターをかたどったピックオーナメントを制作（2200円）	9/22㈪10時から
秋のしらべ はじめての和音（かずね）	10/17㈰13時半～15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音」の弾き方を学ぶ（500円）	9/18㈭10時から
リズムウォーク＆ストレッチポール®	10/22㈭10時～11時半	6人	音楽に合わせ運動するリズムウオークとストレッチポール®を使って体をほぐす運動（800円）	9/24㈭10時から
タイ式ヨガルーシーダットン	10/24㈰13時半～15時	12人	タイ式ヨガのルーシーダットンを体験する（800円）	9/26㈯10時から
秋にうたう詩吟講座	10/28㈭13時半～15時半	5人	日本の伝統芸能の詩吟を体験する（500円）	9/25㈭10時から

上田公民館

〒020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■美を味わう
～体験と鑑賞をとおして～
オリジナルエコバッグを作製するほか、紅白梅図屏風や色絵藤花文茶壺などのレプリカを鑑賞します。
🕒 11月8日㈯・15日㈯、10時～12時
🏠 都南公民館（永井24）
👤 18人
¥ 850円
📝 往復はがき・応募フォーム：10月22日㈭まで※往復はがきは消印有効
🆔 1043045

西部公民館

〒020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■茶の湯をたのしむ　初心者体験教室
ふすまの開け閉め、歩き方、お菓子の食べ方や抹茶の飲み方などを学びます。
🕒 10月18日㈯14時～16時
👤 15人※小学3年生以上。中学生以下は保護者同伴
¥ 500円
📝 電話・応募フォーム：9月19日㈮10時から

都南公民館

〒020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■木の実のリース作りワークショップ
好きな木の実を選んで、クリスマスリースを作ります。
🕒 10月19日㈰13時～15時半
👤 20人
¥ 1000円～3000円
📝 電話：9月23日㈭10時から
🆔 1049106
■初心者のためのランニング教室
歩き方や走り方の違いなどを学び、疲れにくいランニング方法を学びます。
🕒 11月8日㈰・15日㈯、全2回、9時～11時
👤 20人※運動制限のない人
¥ 50円
📝 往復はがき・応募フォーム：10月22日㈭必着※定員を超えた場合は抽選
🆔 1030859

好摩地区公民館

〒028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055　ファクス682-0066
✉ 208800_mbx@city.morioka.iwate.jp

■岩手再発見講座～民話とホップ・地酒の里"遠野"を訪れて～
遠野ふるさと村語り部の口演と上閉伊酒造㈱の酒造見学。
🕒 10月16日㈭8時～17時40分
🏠 集合・解散は同公民館
👤 10人※20歳以上
¥ 2000円
📝 窓口・往復はがき・電話・ファクス・メール：9月30日㈭必着※定員を超えた場合は抽選
🆔 1052936

市立図書館

〒020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会
フィリパ・ピアス作『まぼろしの小さい犬』（岩波書店）
🕒 10月22日㈭10時～12時

先人記念館

〒020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■いま、改めて新渡戸稲造～盛岡市・ビクトリア市姉妹都市提携40周年～
同館館長による新渡戸稲造入門講座。
🕒 10月18日㈯13時半～15時
¥ 別途入館料が必要
👤 40人
📝 電話：9月27日㈯9時から
🆔 1025104

遺跡の学び館

〒020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

🆔 1009440
■体験学習会「草木染教室」
身近な植物から染料を作り、木綿のトートバッグなどを染色します。
🕒 10月5日㈰9時半～12時
👤 15人※小学生以上。小学生は保護者同伴
¥ 500円
📝 電話：9月20日㈯10時から
■学芸講座「調査員いち推し！資料紹介～縄文編～」
調査員が遺物を選び、その資料にまつわるエピソードなどを2回に分けて紹介。今回は縄文時代の遺物について解説します。
🕒 10月26日㈰13時半～15時半
👤 80人　¥ 200円
📝 電話・応募フォーム：9月18日㈭10時から

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
兜明神岳登山をします。
🕒 11月1日㈯9時20分～14時
👤 10家族※小学3年生以上とその家族
¥ 1人100円
📝 はがき・応募フォーム：必要事項のほか交通手段、写真掲載の可否、領収書氏名を記載。10月19日㈰必着※定員を超えた場合は抽選

盛岡地区動物愛護フェス

生活衛生課　☎603-8312

①地域猫セミナー②わんわんセミナー③ペットの病気についての講演④獣医さんのペット○×クイズ⑤子ども獣医さん体験⑥乗馬体験⑦犬猫譲渡会⑧マイクロチップ無料装着⑨災害救助犬デモンストレーション⑩飲食店の出店など。
🕒 9月21日㈰10時～14時※⑤は10時～13時
🏠 こがねパーク高松（上田字毛無森）
👤 ⑤50人※小学生以下⑥小学生以下
¥ ⑤1000円⑥1回500円
🆔 1036227

もりおか郷土芸能フェスティバル

歴史文化課内、盛岡市無形民俗文化財保存連絡協議会事務局　☎639-9067

市内の9団体が民俗芸能を披露します。出演団体など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 9月28日㈰10時～16時
🏠 キャラホール（永井24）
¥ 前売り800円、当日1000円※高校生以下は無料
📝 同ホールのほか、市内プレイガイドで販売中
🆔 1024055



▲薮川神楽保存会

市民登山in鶏頭山

盛岡市山岳協会の三浦さん
☎090-2988-5362

紅葉など豊かな自然に触れながら鶏頭山登山を楽しみます。
🕒 10月4日㈯7時半～15時
🏠 集合・解散は岳駐車場（花巻市）
¥ 2700円
👤 20人※小学4年生以上70歳以下
📝 電話：9月18日㈭9時から
🆔 1052958

市民体力テスト

スポーツ推進課　☎603-8013

共通：握力・上体起こし・長座体前屈、64歳以下：立ち幅跳び・反復横跳び・シャトルラン、65歳以上：10㍍障害物歩行、開眼片足立ち、6分間歩行。
🕒 10月5日㈰14時から
🏠 ムセンコネクトもりおかアリーナ（上田三）
👤 6歳～79歳
📝 電話・応募フォーム：9月30日㈭15時まで
🆔 1022731

ほんわか家族教室

健康増進課　☎603-8309

ひきこもりの人との関わり方などについての講話や情報交換。
🕒 10月21日㈭・11月18日㈭・12月19日㈭、13時半～15時半※12月19日は13時15分～15時15分
🏠 県央保健所（内丸）
👤 ひきこもりの家族を持つ人※原則3回参加できること
📝 電話：10月10日㈭16時まで
🆔 1028167

広　告

10月4日㈰ 岩手県整形外科講演会
定員：150名 参加無料
テーマ：高齢者のリハビリテーション
■開場・受付開始 13:15～　会　場：岩手県医師会館 4階（盛岡市菜園2-8-20）
■講演会 14:00～15:40
会長挨拶 14:00　岩手県臨床整形外科医会 会長 成島 勝之助
講演1 14:05～14:55　高齢者のリハビリ運動はどうすれば良いのか？　演者：岩手医科大学 医学部 リハビリテーション医学 教授 医学博士 西村 行秀
講演2 15:00～15:40　高齢者のロコモ・フレイルの予防と運動器のメンテナンスについて（実演とパンフレット配布）　演者：むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック 室岡 玄洋
お問い合せ先：岩手県臨床整形外科医会 イベント事務局 むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック TEL.019-613-2760
共催：岩手県臨床整形外科医会／NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会　後援：岩手県／盛岡市／岩手県医師会／日本整形外科学会／岩手医科大学整形外科学講座／日本臨床整形外科学会／盛岡市医師会／岩手医科大学医師会

こんな運動、してますか？　こんな運動、できますか？
JR盛岡駅バス乗り場より、岩手県北バス・岩手県交通（柳新道）下車徒歩約3分

むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック
診察科目：整形外科・リウマチ科・ペインクリニック外科・老年内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:15～11:45	△	●	●	●	●	●注
午後1:00～ 4:45	△	●	●	●	休診	

院長 室岡 玄洋
※診療は予約制です
月曜日は月に2回休診日があります
土曜日の診療終了時間は12:45です
TEL.019-613-2760
盛岡市菜園1丁目11-1 エスビル菜園 4階

広　告

土地 建物 マンション 現状のまま買い取ります!
たんす等、家財道具を含めお荷物はそのままでもOK！
※弊社規定により買取できない場合があります
最新情報はHPで公開中！
TEL 0120-466-505 にお気軽にお電話を！
◎無料査定◎無料相談
◎広告無料◎秘密厳守
ESTEST 株式会社エストエスト
岩手県知事（4）第2348号
営業時間 10:00～18:00 定休 毎週水曜・祝日
〒020-0866 岩手県盛岡市本宮4丁目33-8

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!
木造解体 プチ解体 鉄骨解体 RC解体
解体後の土地活用までワンストップでサポート
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！
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24423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

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（8月1日現在）
27万8098人（男：13万1428人、女：14万6670人）　【対前月比】2人増
【世帯数】13万3068世帯　企画調整課☎613-8397　ID 1019915

募　集

社会人ボランティア

子ども科学館　☎634-1171
kokabou@goto.co.jp

同科学館で体験支援活動などをするボランティアを募集します。任期は令和8年4月から1年間です。

10人程度※次の全てに該当する人①令和7年4月1日時点で18歳以上②10月から来年3月まで開催する月1回の研修会に参加できる

往復はがき・メール：住所と名前（ふりがな）、生年月日、志望理由を記入し、〒020-0866本宮字蛇屋敷13-1子ども科学館社会人ボランティア募集係へ送付。募集期間は9月18日㈭～10月10日㈮※往復はがきは消印有効

お知らせ

地域活動団体ポスター展示会

市民協働推進課　☎626-7535

表1のとおり、地域で公益的な活動をする団体を紹介するポスターの巡回展示をします。

ID 1021379

表1　巡回展示の会場と展示期間

会場	展示期間
河南公民館（松尾町）	9月19日㈮～25日㈭
西部公民館（南青山町）	9月27日㈯～10月7日㈫
道の駅もりおか渋民「たみっと」（渋民字渋民）	10月9日㈭～16日㈭
市役所本庁舎	10月20日㈪～28日㈫
都南公民館（永井24）	10月30日㈭～11月5日㈬
中央公民館（愛宕町）	11月7日㈮～18日㈫



前回のポスター展の様子

秋の全国交通安全運動

くらしの安全課　☎603-8008

9月21日㈰から30日㈫までの期間、「反射材 わたしとかがやく 夜の道」をスローガンに、秋の全国交通安全運動を行います。また、30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。夕暮れ時や夜間外出時は反射材用品を身に着け、交通事故を防止しましょう。

ID 1001109

国勢調査のインターネット回答支援ブースを設置

企画調整課内、令和7年国勢調査盛岡市実施本部　☎613-8397

国勢調査のインターネット回答の仕方などをサポートします。配布された調査書類一式とスマートフォンを持参してください。

①9月27日㈯・28日㈰②10月2日㈭・3日㈮、いずれも10時～15時

①イオンモール盛岡（前潟四）、イオンモール盛岡南（本宮七）、イオンスーパーセンター盛岡渋民店（渋民字鶴飼）②肴町商店街（肴町）

ID 1026820

入札参加資格の定期申請

契約検査課　☎626-7516

市と市上下水道局は**表2**のとおり、入札に参加を希望する業者の登録申請を受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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㈬～31日㈮8時半～21時※土・日曜、祝日を除く

ID 1008592（工事・コンサル）
1008593（物品）

表2　登録の区分と資格の有効期間

登録の区分	資格の有効期間
建設工事	令和8年4月1日～令和10年3月31日
建設関連業務委託	
物品の買入れ等	

起業家塾 for Beginner@もりおか

立地創業支援室　☎626-7551

起業・創業についての初歩を学ぶセミナーを開催します。

10月4日㈯13時半～17時

西部公民館（南青山町）

60人※盛岡市・滝沢市・紫波町・矢巾町に在住または在学、在勤で起業に関心がある人、創業後間もない人

¥ 1000円

応募フォーム：9月25日㈭まで

蔵書点検による休館

都南図書館　☎637-3636

次の期間は全ての図書サービスを休止し、移動図書館車は運休します。貸し出し中の本はブックポストに返却してください。

10月8日㈬～17日㈮

ID 1052994

二十歳のつどい

生涯学習課　☎639-9046

来年1月11日㈰に二十歳のつどいを開催します。市内在住の対象者には11月下旬に入場券を送付。市外在住で参加を希望する人は、市ホームページから申し込みできます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

来年1月11日㈰14時から

平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

マンション管理に関する相談

建築指導課
☎601-3387　ファクス637-1919

①盛岡市マンション管理適正化推進計画やマンション管理などの相談に応じるほか、②（一社）岩手県マンション管理士会でも相談できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

①平日9時～17時②毎月第2日曜、10時～12時

①同課②アイーナ（盛岡駅西通一）

②1日2組

②電話・メール：同管理士会に申し込み。開催日の2日前の15時まで※☎090-2996-1826、メールアドレスはsph95xs9@vanilla.ocn.ne.jp

ID 1036535

"世界につながるまち盛岡"市民会議推進イベント

市民協働推進課内、"世界につながるまち盛岡"市民会議事務局　☎626-7535

盛岡市・ビクトリア市姉妹都市提携40周年記念事業として、「もっと知ろう、伝えよう ～世界と盛岡の架け橋をめざして～」をテーマに、ビクトリア市研修に参加した中学生（現高校生）のプレゼンテーションや、市内の小・中学校で外国語指導をするALTなどを交えたトークイベント、パネル展などを開催。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

10月5日㈰11時～16時

盛岡駅ビルフェザン（盛岡駅前通一）　ID 1041025

ハロウィンジャンボ宝くじ販売

県市町村振興協会　☎651-3461

宝くじの収益金は、県内市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。宝くじは市内で買いましょう。

販売期間：9月19日㈮～10月19日㈰※抽選は10月28日㈫

¥ 1枚300円

盛岡矯正展

地域福祉課　☎626-7509

刑務所作業製品の展示と販売のほか、所内見学ができます。

9月27日㈯10時～16時、28日㈰10時～15時

盛岡少年刑務所（上田字松屋敷）

相続登記の義務化に関する講演会

岩手行政監視行政相談センター
☎622-3470

相続登記の義務化や相続登記手続きについて、登記の専門家が解説します。申し込み方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

9月30日㈫13時～14時

アイーナ（盛岡駅西通一）

20人

電話：9月16日㈫9時から

いわてピンクリボンフェスタ講演会「乳がんを知る」

いわてピンクリボンの会　☎656-8224

日本乳癌学会乳腺専門医の岡きま子先生による講演やIBC岩手放送の奥村奈穂美アナウンサーと乳がん体験者とのトークセッション。インターネットでライブ配信もします。

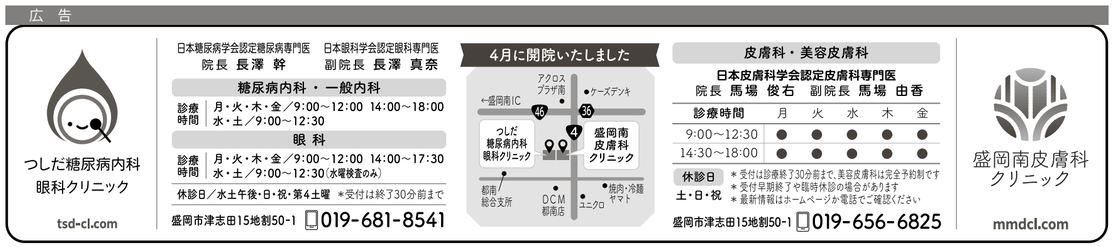
10月5日㈰11時～12時半

県よぼういがく協会（北飯岡四）

50人※ライブ配信は200人。事前に申し込みが必要

応募フォーム：受け付け中

広　告



市税の納期限のお知らせ

国民健康保険税第3期

納期限：9月30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

納税課☎613-8464　ID 1051332

クラウドファンディング型ふるさと納税にご協力をお願いします！



市は**表3**のとおり、9月16日㈫からふるさと納税制度を活用した資金調達に取り組みます。募集内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※市民の皆さんが寄付をする場合、返礼品を受け取ることはできませんが、寄付額のうち2000円を超える部分は、一定限度まで所得税と住民税から控除されます

表3　クラウドファンディング型ふるさと納税実施事業

事業名	問い合わせ	広報ＩＤ
武田邸屋根等修繕事業	景観政策課☎601-5541	1053053
原敬生家茅葺屋根等修繕事業	歴史文化課☎639-9067	1053067
「祈りの灯火2027」実施事業	危機管理防災課☎613-8386	1053102

#picmorioka 特別版！

Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる写真を紹介します。皆さんの投稿写真で、盛岡の夏を振り返る特別版をお届けします！

@win___910 さん
撮影場所：御所湖



@koko_fuku さん
撮影場所：盛岡さんさ踊り





@ryogetsu0921 さん
撮影場所：明治橋右岸

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	9/28㈰ 9時～13時	納税課（市役所本庁舎2階）	納税課 ☎613-8463
くらしの困りごと相談☆	9/30㈫ 14時～16時	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
全国一斉不動産無料相談会	10/1㈬ 10時～16時	monaka（モナカ）2階（中ノ橋通一）	全日本不動産協会岩手県本部 ☎625-5900
ひとり親家庭等特別相談★	10/3㈮ 10時～15時	県福祉総合相談センター（本町通三）	ひとり親家庭等就職・自立支援センター☎623-8539
市民無料法律相談★	10/27㈪ 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★	10/1・8・15・22・29 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005

☆要事前申し込み。9/16㈫9時から受け付け
★要事前申し込み。相談希望日の前週9時から受け付け

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 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
9/21㈰	内	大澤クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
		ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
	外	わたなべおしりのクリニック	本宮五丁目1-3	658-1003
	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	ながの歯科クリニック	津志田14-173	639-0124
	薬	茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
		たんぽぽ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
		ひだまり薬局	本宮五丁目1-1	658-1313
		調剤薬局アスティこうの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
9/23㈫	内	もりおか往診ホームケアクリニック	北飯岡三丁目20-3	614-0133
		おおひら内科・循環器科クリニック	梨木町2-2	606-3765
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	太田歯科医院	上太田金財1-3	658-0039
	薬	トマト薬局北飯岡店	北飯岡三丁目20-32	618-2657
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
		マリーン薬局	松園二丁目37-8	664-0566
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
9/28㈰	内	循環器内科金矢クリニック	津志田中央三丁目7-7	601-2900
		中村内科医院	若園町2-5	622-7103
	外	ちえ内科・外科クリニック	上田一丁目1-19	601-6615
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	中村・北條クリニック	西仙北一丁目32-15	636-3555
	薬	木の実薬局	津志田中央三丁目7-8	656-0700
		せいりゅう薬局	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511
		リーブ薬局	上田一丁目1-35	601-3030
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345

9月15日㈪の休日救急当番医・薬局は9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

病院名	電話番号
市立病院（本宮五）	635-0101
栃内病院（西仙北一）	681-3575
遠山病院（下ノ橋町）	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院（繋字尾入野）	689-2101
盛岡友愛病院（永井12）	638-2222
川久保病院（津志田26）	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター（青山一）	647-2195
八角病院（好摩字夏間木）	682-0201
▼重症患者を優先して受け入れ	
岩手医科大学付属病院（矢巾町）	613-7111
岩手県立中央病院（上田一）	653-1151
盛岡赤十字病院（三本柳6）	637-3111

広　告



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



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。

成人検診や国保特定健康診査などの計画的な受診にご協力を

企画総務課　☎603-8301

検診期間終了月の10月は受診希望者が集中し、医療機関に大きな負担がかかります。余裕を持った早めの受診にご協力をお願いします。

①**成人検診**：企画総務課☎603-8301②**国保特定健康診査**：健康保険課業務係☎626-7527③**後期高齢者健康診査**：健康保険課高齢者医療係☎613-8439

ID ①1006534②1003583③1003621

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。

①10月26日㈰9時半～11時半と13時半～15時②10月29日㈬9時半～11時半

①玉山総合福祉センター（渋民字泉田）②玉山地区公民館（日戸字鷹高）

ID 1006625

介護予防教室

長寿社会課　☎613-8144

介護予防のための体操などを**表1**のとおり開催します。軽めの体操をする初級編と、より体を動かしたい人向けの中級編があります。

おおむね65歳以上。9月19日㈮から受け付け

ID 1037366

家族介護者リフレッシュ交流会

玉山地域包括支援センター
☎682-0088

大自然の中で日常の疲れを癒やしながら、参加者同士で交流します。

10月2日㈭9時50分～15時

八幡平ハイツ（八幡平市）※集合・解散は好摩体育館（好摩字野中）

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中の家族

電話：9月24日㈬まで

ID 1003661

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2**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：9月18日㈭10時から

表2　健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
10/9㈭	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん体操教室	各20人	各500円※
10/16㈭		やさしいエアロビクス★		
10/24㈮		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料　★運動靴持参

ゆるフィット運動クラス

健康増進課　☎603-8306

簡単な小さい動きで体を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。参加者にはMORIO（モリオ）-Jポイントが付きます。

10月16日～11月20日、木曜、全6回、13時15分～15時

市保健所（神明町）

20人※64歳以下で運動習慣がない人

電話・応募フォーム：9月18日㈭10時から　ID 1022896

みんなで脳元気教室

都南老人福祉センター　☎638-1122

高齢者が消費者被害から身を守るための情報を学ぶ他、認知症予防に脳が元気になる運動をします。

10月23日㈭10時半～11時半

同センター（下飯岡8）

15人※おおむね60歳以上

電話：9月18日㈭14時から

感染症の予防接種はお早めに

指導予防課
☎603-8307

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行の備えとして、早めの接種をご検討ください。詳しくは、同課へ問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

高齢者①インフルエンザ②新型コロナウイルス感染症予防接種

10月1日㈬～来年1月31日㈯※一部医療機関は11月から

65歳以上の人または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機能障害のため、身体障害者手帳1級を持つ人※接種時に手帳を持参

¥ ①2600円②7800円**※本年度から自己負担額が変わります。**生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に指定医療機関か同課、玉山総合事務所住民福祉課のいずれかへ申請してください

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2000円の補助があります。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。

10月1日㈬～来年2月28日㈯

ID 1024312

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
10/5㈰	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
10/12㈰	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778
10/19㈰	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/26㈰	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

表1　介護予防教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員	申し込み
10/6～来年3/23、月曜※10/13・11/3・24・12/29・来年1/12・2/23を除く	10時～11時半	仁王老人福祉センター（名須川町）	15人	岩手県予防医学協会 ☎638-4886　平日9時～17時
10/6・11/10・12/1・来年1/5・2/2・3/2、月曜		仙北地区活動センター（仙北二）	20人※中級	
10/15・11/19・12/17・来年1/21・2/18・3/18、水曜		都南老人福祉センター（下飯岡8）	20人※中級	
10/29～来年3/18、水曜※12/31・来年2/11を除く		青山老人福祉センター（青山三）	20人	
10/31～来年3/13、金曜※来年1/2を除く		永井地域交流活性化センター（永井23）	15人	
11/4～来年3/17、火曜※12/30を除く		桜城老人福祉センター（大通三）	10人	
10/9・23・11/13・27・12/11・来年1/8・2/12・3/12、木曜	13時半～15時	イオンモール盛岡（前潟四）	20人※中級	盛岡医療生活協同組合メディカルフィットネスLa・La ☎635-1339　平日・土曜9時～18時
11/6～来年3/19、木曜※来年1/1を除く	12時半～14時	みたけ老人福祉センター（みたけ三）	15人	特定非営利活動法人まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280　平日10時～16時

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課☎603-8306

今日から実践！小まめに動く健康習慣

日々の暮らしの中で運動をしていますか？　運動量が多い人は、少ない人と比較して高血圧などの循環器の病気や糖尿病、がん、うつ病、認知症などにかかるリスクが低いことが分かっています。仕事や家事など忙しい中でも、自分の生活に合わせて、小まめに体を動かしましょう！

外でできる運動

●目的地の1つ前のバス停などで降りたり、いつも歩く道を遠回りして歩いたり、歩く時間を10分増やす。
●歩幅を広くし、速く歩く。



【1日の歩数目標】
18～64歳：8000歩　65歳以上：6000歩
10分歩くと約1000歩になります。普段より10分多く歩いてみましょう！

自宅でできる運動

●週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。
●歯磨き中にかかとを上げ下げするなどスキマ時間に体を動かす。

【小まめに立ち上がろう！】
座る時間をできるだけ短くすることで、長時間座り続ける状態と比べて、食後の血糖値や中性脂肪などの上昇を抑えることができます。

職場でできる運動

●30分に一度は立ち上がり、背伸びや肩回しなどで体をほぐす。
●エレベーターではなく、階段を使う。
●1つ上の階のトイレを使う。

【元気な職場づくり】
ヘルサポラボ（企業向け出前講座）では、仕事の合間にできる簡単なストレッチなどを、専門職が職場に出向いてお伝えします！　健康経営の推進に、ぜひご活用ください。

▲詳しくは

参考：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
厚生労働省「健康日本21アクション支援システム　健康づくりサポートネット　身体活動の促進」
https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-physical.pdf

地球環境に配慮したインキを使用しています。