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