

広報 **MORIOKA** もりおか

2019 (令和元) 年 **6月1日号** (No.1506)



目次	
1~3	特集 子育てしやすいまち盛岡
4~5	上下水道局の予算・市立病院からのお知らせ
6~7	アセットマネジメント
8~9	雨量が多い時期の防災
10	こころの健康づくり
11	俳句に親しむ・里親制度を知る
12~13	イベント情報・チャグチャグ馬コ
14~15	もりおかインフォなど
16	theもりおか人・写真deもりおか

特集

子育てしやすいまち盛岡



撮影場所: 中央公園 (本宮字蛇屋敷外)
モデル協力: (左から) 藤原浩平さん・菜里ちゃん・花恵さん・瑞希ちゃん・(仙北一)

発行: 盛岡市

市公式ホームページ
<http://www.city.morioka.iwate.jp/>

Twitter
@moriokashi

facebook
@moriokashi

市政ラジオ
ラヂオもりおか (FM76.9MHz)
「ウィークリーもりおか」
毎週金曜、7時50分~55分
(再放送) 10時30分~10時35分

☎020-8530盛岡市内丸12-2 編集: 市長公室広聴広報課
☎019-651-4111 (代表) ☎019-613-8369 (直通)
ファクス: 019-622-6211 info@city.morioka.iwate.jp
発行部数: 14万3700部※市内全世帯に配布しています



子育てしやすいまち盛岡

下の図は、子育てライフステージ別支援一覧です。★マークがある制度は、ページ内で説明しています。

Kosodate Life Stage

妊娠期	出産・産後期	未就学期	就学期
子ども未来ステーション★ ¹			
	子育て支援センター		児童センター★ ²
	離乳食教室	保育施設	放課後児童クラブ
パパ・ママ教室	乳児家庭全戸訪問★ ³		就学援助
マタニティ教室	子育て相談		教育相談
ママの安心テレホン			
妊産婦健康診査	乳幼児健康診査★ ⁴		
	予防接種★ ⁵		
妊産婦医療費助成	乳幼児医療費助成★ ⁶	小中学生医療費助成	
ファミリーサポート			

市は、あなたのライフステージを一貫して支援しています！ 支援内容は、市公式ホームページに詳しく掲載しています



NEW

医療費の無料化★⁶

8月から、医療費の無料化を未就学児まで拡大します。所得制限はありません。受診時に、医療費受給者証を提示すると、保険診療に係る自己負担額が無料になります。

【対象】0歳～小学校入学前の子
 【問】医療助成年金課 ☎626-7528
 【広報ID】1026676

NEW

インフルエンザ予防接種 補助対象を拡大★⁵

10月からインフルエンザの予防接種の補助対象を中学生まで拡大します。
 【対象・内容】13歳未満は2回まで、13歳以上は1回まで
 【補助金額】1回2000円
 【問】保健予防課 ☎603-8307
 【広報ID】1024312



定期的に健診があると安心。歯も生えてきたら、歯医者さんにも見てほしいな

健診が計14回も★⁴

市の乳幼児健康診査は、全国的に見ても、回数が充実しています。

【問】母子健康課 ☎603-8304
 【広報ID】1002140

乳幼児健康診査

➡ 8回
 (1~2カ月児、3~4カ月児、6~7カ月児、9~10カ月児、1歳児、1歳6カ月児、2歳児、3歳児)

歯科健康診査

➡ 6回
 (1歳児、1歳6カ月児、2歳児、3歳児、4歳児、5歳児)



3歳児健診の様子

子どもの成長は楽しみだけでなく、子育てには不安なことも多いはず。本市は、図のように、義務教育までの子育て施策が充実！頑張りすぎず、支援制度を活用して、盛岡での子育てを楽しみましょう。

【問】子ども青少年課 ☎613-18355

パパとママのお仕事
が終わるまで、友達
と遊んでいたー!



放課後の居場所 ★2

市内には児童館・児童センターが41カ所、放課後児童クラブ(学童)が47カ所あります。無料で利用できる児童館・児童センターを**小学校区に1施設設置予定**です。

【問】子ども青少年課613-8356
【広報ID】1002515

一人で悩まず 相談を! ★1

子育ての不安や悩みはありませんか? 子ども未来ステーションは、保健福祉などの資格を持つ職員がさまざまな支援を行う**総合相談窓口**です。

【対象】0~18歳までの子や妊婦、保護者
【場所】市保健所1階(神明町)
【広報ID】1002170、1022668

子育てには、悩みや不安がたくさんあるよね



子ども未来ステーション

妊娠中の健康管理や子育ての心配など、保健師等の専門職が相談に応じ、安心して出産・子育てに臨めるよう、妊娠期から支援します!



【問】子育て世代包括支援センター ☎613-2696

「子どもの行動が気になる」「ついイライラしてしまう」などの子育て相談のほか、保護者が病気などで一時的に養育が困難になった場合に子どもを市内の福祉施設で預かるショートステイを受け付けています。



【問】子ども家庭総合支援センター ☎601-2414

慣れない育児でなかなか外にも出れないし、心細い...



赤ちゃんに会いに行きます ★3

赤ちゃんが生まれた**家庭全てに**、保健師または助産師が**訪問**。出産後の健康維持や育児のアドバイスのほか、遊びの広場などの情報も提供します。気軽になんでも聞いてください!

【対象】おむね生後4カ月の子がいる家庭
【問】母子健康課 ☎603-8303
【広報ID】1002135

子育て相談もあります

市保健所などで、保健師や栄養士が発育や育児、栄養などに関する相談に応じます。お母さん同士の交流もできます

訪問を受けた人の声

私の気持ちに寄り添って話を聞いてくれて、うれしかったです! 妹が生まれた時は、お姉ちゃんへの接し方など、具体的なアドバイスも心強かったな



平野ルミ子さん・慈英ちゃん(2カ月) =本町通一=

お得がいっぱい

もりおか子育て応援パスポート(もりパス)は、お店に提示すると、**割引などのサービス**が受けられます。申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

【対象】18歳未満の子がいる世帯と母子手帳の発行を受けた妊婦がいる世帯
【問】子ども青少年課 ☎613-8356
【広報ID】1002171

子どもと外出したいな。できれば、お得にね



どちらがお好み?

もりパスは、カード型とモバイル版の2種類あります。モバイル版は右のコードからアクセス!



市長コラム 盛岡市長 谷藤裕明

紹介した支援以外にも、市は、保育園や学校などへのエアコンの設置やトイレの洋式化など、子育て環境の改善に取り組んでいます。また、保育士の確保対策や新生児の聴覚障がい早期発見のための検査への助成など、子育て世代のニーズに応え、住みよいまちを目指しています。



7月1日号の特集は「65歳からの暮らしを考える」です。

令和元年度

上下水道局の予算

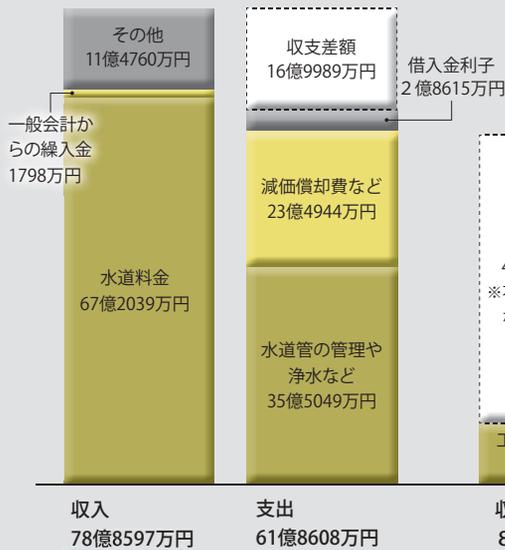
上下水道局は、災害に強い安定した水の供給と、良好な水循環を目指した下水の処理を続け、市民の皆さんに信頼される公営企業経営に努めます。水道事業と下水道事業について、令和元年度予算の概要をお知らせします。

【問】上下水道局経営企画課 ☎623-1411 (内線6234・6235)

水道事業

安全で安心な水道水をつくり、皆さんへ届けます

水道水をつくり家庭へ届けるための予算（収益的収支）



水道施設を整備するための予算（資本的収支）

主な事業

上下水道局キャラクター
水道ぼうや



安全対策事業 3億8409万円

災害時の断水などを最小限に食い止めるため、災害に強い配水管に更新します。更新の際は、医療機関や避難所までの配水管を優先して整備します。

経年管対策・能力増強事業 7億7805万円

安全で良質な水道水を供給するため、老朽化して漏水や濁りが発生する恐れのある配水管を新しくし、使用水量に対応する適切な太さの配水管に入れ替えます。

浄配水場施設整備事業 10億392万円

安定して水道水を供給するため、浄水場などの施設を計画的に更新・整備します。

水道水源涵養林保全事業 304万円

水源流域の水質をきれいに保つため、上下水道局が所有する水源涵養林*の管理などに取り組みます。
*雨水を土壌に浸透させ、その後ゆっくりと河川へ水を供給する機能を持った森林

下水道事業

下水をきれいにし、川へ戻します

下水を処理するための予算（収益的収支）



下水道施設を整備するための予算（資本的収支）

主な事業

上下水道局キャラクター
下水道あいちゃん



汚水管きよ整備事業 10億3570万円

下水道を利用できる地域の拡大や河川の水質悪化の防止のため、汚水管を整備します。

雨水管きよ整備事業 8億7376万円

大雨による排水不良箇所の浸水を防ぐため、雨水管やポンプ場を整備します。

地震・長寿命化対策事業 1億9431万円

災害時に備え、ポンプ場施設の耐震対策を進めます。また、下水道施設を長期で使うために、改築工事を進め、効率的な管理計画の策定に取り組みます。

普及促進事業 4836万円

排水設備普及資金融資制度や私設下水道設置費補助金制度などの利用を啓発し、公共下水道への接続や水洗化普及に取り組みます。

市立病院からのお知らせ

本年度の市立病院の予算や救急医療体制などについてお知らせします。

【問】市立病院総務課 ☎635-0101



令和元年度 市立病院の予算をお知らせします

本年度から、新たに作成した「第4次経営改善計画（平成31年度～令和4年度）」に基づき、純利益を見込んだ予算としました。引き続き経営改善に努めながら、医師の確保や救急医療体制の見直しなどに取り組み、市民にとってなくてはならない病院として、皆さんの要望に応じた医療を提供します。

退院後の訪問診療や訪問看護をすることで、患者の皆さんへのアフターケアもさらに充実させていきます！



収益的収入 45億3930万円

入院収益 28億2737万円	外来収益 8億 6584万円	その他 8億 4609万円
-------------------	----------------------	---------------------

収益的支出 44億1431万円

給与費 24億634万円	材料費 7億 4691万円	その他 12億 6106万円
-----------------	---------------------	----------------------

純利益 2953万円

収支差額 1億2499万円

夜間・休日にも受診しやすく！

岩手医科大学付属病院が9月に盛岡市内丸から矢巾町に移転します。市立病院では、移転後も市民の皆さんが安心して救急医療を受けられるよう、夜間・休日の救急受け付けを7月から表のとおり行います。内科系医師と外科系医師の2名体制とするほか、看護師などの医療スタッフを増員して患者の皆さんを受け入れます。



表 医師2人による救急医療体制の時間帯

7月から	平日	17時15分～23時
	土曜	8時半～23時
	日曜・祝日	17時15分～23時

※上記以外の時間もこれまでの体制で救急患者を受け入れます

夜間・休日でも安心して受診できるよう、受付時間を延長し、医師を2人体制にしてお待ちしています！！



人間ドックを受けましょう

市立病院では、病気の早期発見と早期治療を目的として、人間ドック・脳ドックを実施しています。日帰りコースと1泊2日コースのどちらでも受診できます。受診には予約が必要です。内容や受診料など詳しくは、同病院の公式ホームページをご覧ください。

各種健康診断



【申し込み】市立病院健診受け付け
☎635-0101

ご利用お待ちしております！

早期発見・治療できれば病気も怖くありません。しっかり検査して健康な毎日をご過ごしましょう。



市立病院へのアクセス

敷地内に広い駐車場を完備しており、自家用車でも気軽に来院できます。バスの時刻など詳しくは、同病院の公式ホームページをご覧ください。



車でお越しの場合

無料駐車場 502台（うち障がい者用9台）

バスでお越しの場合

地図 市立病院と各バス停の位置



アクセス・周辺ガイド



表1 バス停①「盛岡市立病院」行きの路線

岩手県交通	仙北町駅西口～盛商前～イオンモール盛岡 口イオン線 盛岡駅前～菜園～盛岡バスセンター～西仙北～市立病院～下川原～盛岡駅前
-------	--

表2 バス停②・③「杜の道北」行きの路線

岩手県交通	手代森・イオンモール盛岡南線 都南・イオンモール盛岡南線	手代森ニュータウン南口～東安庭～イオンモール盛岡南～杜の道北～盛岡駅前 都南営業所～川久保～イオンモール盛岡南～杜の道北～盛岡駅前
岩手県北バス	-	厨川駅～みたけ～箱清水～バスセンター～盛岡駅西口～杜の道北～イオンモール盛岡南～盛岡南営業所

表3 バス停④・⑤「原敬記念館前」行きの路線

岩手県交通	本宮線・羽場線	盛岡駅前～盛岡バスセンター～盛商前～原敬記念館前～飯岡十文字～矢巾営業所
-------	---------	--------------------------------------

生まれ変わったよ！わたしたちの施設



市は、将来世代に大きな負担を残すことなく、持続可能な市民サービスを提供するため、「公共施設保有最適化・長寿命化中期計画」を策定し、公共施設の管理をして

います。公共施設の管理方法と平成30年度に大規模改修工事を実施した「仙北地区活動センター」と「青山地区活動センター」について紹介します。

【問】資産経営課 ☎603-8007

石割さくらこ

盛岡の公共施設を効果的・効率的に管理する方法「アセットマネジメント」を紹介するため、岩手大の学生と共同で作成したキャラクターです。アセットマネジメントを紹介する漫画も市公式ホームページ公開中。ぜひご覧ください
【広報ID】1020220



1 公共施設の長期的な管理方法

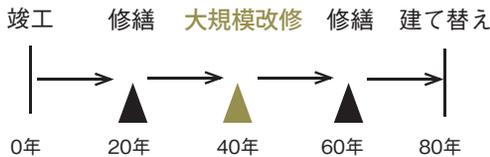
▶保有施設の見直し

- ①量の見直し…地域ごとに同じような使い方をしている施設を整理し、全体の施設保有数を縮減します。
- ②利用しやすさの見直し…大規模改修するとき他の施設と複合化するなど、地域で必要とされるサービスの提供を検討します。
- ③コストの見直し…適切な利用者負担や利用率にあった管理運営をしていきます。
- ④計画的な保全…損傷などが発生した後に修繕する「事後保全」から計画的に保全や改築などを行う「予防保全」に切り替え、施設の長寿命化を図ります。

▶計画的な修繕と建て替え

費用を抑えながら施設を長持ちさせるため、建物を80年使い続けることを目指し、新築後、おおむね40年目に大規模改修工事を実施します。

【計画のイメージ】



施設の損傷の予測や管理していく上での費用対効果を把握し、アセットマネジメントしています！



2 改修事例～仙北地区・青山地区活動センター～

1 基礎調査



まず、施設の状況を調査します。多くの施設は建てられてから数十年経過し、水漏れやひび割れなどが発生しています。これらを修繕し、さらに、つまづきやすい段差の解消や、耐震基準の対応などをふまえ、これからの利用者にとって使いやすい形を考えていきます。

仙北地区活動センターと青山地区活動センターは、平成28年度に調査を実施。基礎部分や外壁にひびなどの劣化や危険な屋外階段のほか、使い勝手が悪いためあまり使われていない部屋などがありました。



2 説明会

市から地域や施設利用者の皆さんに、改修工事について説明します。また、皆さんから、必要な部屋の広さや工事の進め方などについて意見をもらい、工事の内容を修正しながら、長く大切に使えるよう施設の将来を一緒に考えていきます。



平成29年度の、仙北地区活動センターや青山地区活動センターの説明会では、実際に次の意見がありました。

- ▶大ホールの椅子を運ぶのが大変なので、近くに収納するスペースがほしい。
- ▶隣の部屋を気にすることなく活動できるように、壁を防音化してほしい。
- ▶運動した後の休憩スペースを確保してほしい。
- ▶足腰の弱い利用者が多いので、和室を洋室にして椅子を置きたい。またエレベーターの設置を検討してほしい。
- ▶車の駐車スペースをもっと増やしてほしい。

表1 改修工事に向けて説明会を準備中の施設（一部）

施設名
巻堀出張所、就業改善センター、好摩地区公民館
砂子沢生活改善センター
玉山歴史民俗資料館
石川啄木記念館
太田地区活動センター

※各施設で工事の方針をまとめ、説明会の準備を進めています。説明会の開催日程は、決まり次第、市公式ホームページや町内会などを通じてお知らせします

せっかく直すからには長く大切に使ってほしい、誰もが使いやすい施設に考えています！

活発に意見が出されました！



3 平成30年度 改修工事・完成



説明会での意見を反映し、設計や工事に着手します。工事には1～2年程度の期間がかかります。その間は基本的には休館となるほか騒音などご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

仙北地区活動センター

平成30年6月から平成31年3月まで工事。エレベーターの設置や間取りの変更、駐車スペースの拡張を行いました。

利用者に関心しました！



ホールの照明がLEDになり、卓球の玉が今まで以上に見えるように。休憩室もできて、仲間とお茶を楽しみながら活動に打ち込んでいます。



仙北卓球会
桜庭綱彦さん

広く明るくなって会議がしやすくなりました。以前は階段を上るのに一苦労でしたが、今はエレベーターで無理なく3階に行ってます。廊下も広くなり、ベビーカーや用具の出し入れも楽になりました！



仙北地区民生児童委員協議会に参加した皆さん
左から鈴木治子さん・中山満子さん・近江静子さん・川村礼子さん

意見が反映されました！



仙北地区活動センターのエレベーター



生まれ変わった施設で、皆さんの利用をお待ちしています！

青山地区活動センター

平成30年6月から平成31年3月まで工事。和室から洋室への変更。モリーオ中央通教室を受け入れました。



畳の部屋がフローリングになり、傷んだ畳で服が擦れなくなりました。音響設備が整ったことで、快適に盛岡民踊を踊れています。



盛岡民踊研究会
会長 藤原真希子さん

館内全体の収納スペースが増え、ホールなども広くなりました。トイレも全て洋式になり、子どもも安心して利用しています。照明もより明るく、遠くの人々の笑顔を見ながら楽しくダンスをしています。



ダンスを楽しむ会の皆さん
左から岡崎トキさん・高橋サカエさん・天瀬りる子さん

表2 平成30年度に大規模改修を完了した公共施設

施設名
仙北地区活動センター
青山地区活動センター・青山支所・青山老人福祉センター
芋田地区コミュニティセンター
農民研修センター
山岸老人福祉センター・山岸児童センター
武道館
緑が丘小（屋内運動場）
厨川中（屋内運動場）

3 長く大切に使うために

今回紹介した大規模改修工事を、本年度は表3の施設で予定しています。この他にも、市内にある施設のトイレ便器の洋式化や小・中学校などへのエアコン設置などを進めています。



施設に必要な機能や今後の使い方について、一緒に考えていきましょう！

表3 本年度に大規模改修を予定している主な施設

施設名	工事予定期間
中央公民館	実施中～来年3月頃
サンライフ盛岡	実施中～12月頃
永井地域交流活性化センター ※現・都南勤労福祉会館	7月～来年3月頃
姫神地区振興センター	7月～12月頃
岩洞生活改善センター	7月～12月頃
飯岡児童センター※現・上飯岡児童センターと現・上飯岡児童センター飯岡分室を集約	7月～来年3月頃
大新小（校舎）	7月～令和4年3月頃



雨量が多い 時期の防災

7月から9月までの期間は、集中豪雨や台風などで洪水や土砂災害が発生しやすい時期です。いざというとき、災害から自分自身や家族を守るために大切な情報をお知らせします。
【問】危機管理防災課 ☎603-8031

近年、市内でもゲリラ豪雨が頻発し、洪水や土砂災害が発生しています。普段生活している地域でも大雨などにより、浸水や停電など、さまざまな被害を受けるかもしれません。



松川の氾濫で浸水（好摩字小袋）

浸食し、通行不能となった石花橋（松内字石花）



平成25年9月16日

大型の台風第18号の影響により断続的に雨が降り続き、玉山地域の好摩では、最大1時間42.0mmを観測。9月の観測史上最大となるなど、各地に大きな被害をもたらした。

約200mにわたって発生した土砂崩れ（上田字糠森）



平成29年7月23日

大雨の影響により、市内の各地で土砂崩れや倒木、停電など、各地に大きな被害をもたらした。

正しい情報を得るために

いざという時に慌てないために、災害の状況や避難所の開設状況など正しい情報を得る

必要があります。分かりやすくなった防災情報や災害時に情報を得る方法をお知らせします。

NEW!

防災情報がより「分かりやすく」

災害時に分かりやすい防災情報を提供するため、警戒レベルが新たに設定されました。気象情報や避難行動に関する情報が、テレビなどで全国共通の5段階の警戒レベルにより提供されます。

警戒レベル	とるべき行動		防災気象情報	避難情報の発令基準
レベル1	防災気象情報などの最新情報に注意し、 災害への心構えを高める。		数日中に警報級の大雨が降るとの予報	—
レベル2	避難場所や避難経路、情報の入手手段、避難のタイミングの再確認など、 自らの避難行動を確認 する。		大雨・洪水注意報	—
レベル3	避難に時間を要する人（ 高齢者、障がいのある人、乳幼児のいる人 など）は指定緊急避難場所などへ 避難 する。その他の人は避難の準備をし、自発的に避難する。		避難準備・高齢者等避難開始	<ul style="list-style-type: none"> 河川の水位が避難判断水位を超えた場合 軽微な漏水、浸食などが発見された場合
レベル4	対象地域にいる全員 が指定緊急避難場所などへ 避難 する。ただし、災害が発生する恐れが極めて高く、避難をすることでかえって身の危険が及ぶような状況では、建物内のより安全な場所に避難する。		避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> 河川の水位が氾濫危険水位を超えた場合 異常な漏水、浸食などが発見された場合
レベル5	既に災害が発生している状況であり、 命を守るための最善の行動 をする。		災害発生情報	<ul style="list-style-type: none"> 河川の水位が堤防の高さに到達する恐れが高い場合（越水*1・溢水*2の恐れがある場合）

*1…堤防がある場所で川などの水があふれること ※2…堤防がない場所で川などの水があふれること

大雨や洪水発生時の避難行動

災害が起きたときに身を守るためには、住んでいる場所や家族構成などを考慮し、災害の種類に応じた避難などの行動が必要です。大雨や洪水の際の避難のポイントなどをお知らせします。

身の危険を感じ、指定緊急避難場所が浸水しない安全な場所へ避難する場合

Point いざという時のために、日頃から避難の仕方について家族と話し合っておきましょう

- 声掛け避難
できるだけ単独での行動は避け、近所の人たちと声を掛け合って避難しましょう
- 安全なルートで避難
河川や水路沿い、地下道などは避け、できるだけ安全な広い道を選びましょう
- 連絡メモを残す
合流しやすくするため、外出中の家族には「〇時に〇〇へ避難する」などのメモを残しましょう
- 車で避難は控える
車は約30分の浸水で走行できなくなる可能性があります。できるだけ徒歩で避難しましょう

指定緊急避難場所への避難が遅れ、自宅などで上の階へ避難する場合

Point 浸水が解消するまで時間がかかることもあり、次のような状況が続くことが考えられます

- 水・食料の不足
備蓄していても水や食料が足りなくなる場合があります。普段から最低3日分は備蓄しましょう
- 建物内移動の困難
マンションなどの高層建物の場合は、エレベーターが止まり、階段での移動を余儀なくされます
- ライフラインの断絶
電気、ガス、水道が止まるとともに、外部の情報を得ることが難しくなります
- 医療が受けられない
病人が出た時や体調を崩した場合は対応が難しくなります

事前に登録!

スマホアプリ 「Yahoo!防災速報」

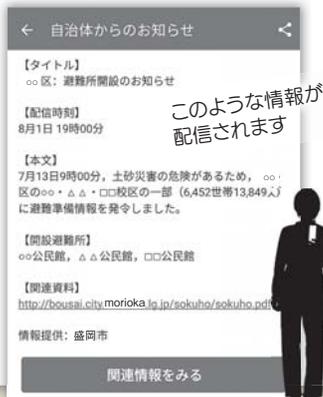


市は、市内の災害情報をいち早く提供するため、ヤフー株式会社と協定を締結しています。同社の「Yahoo!防災速報」を活用し、災害発生時や台風接近時などに、避難情報や避難所の開設状況、注意喚起の情報を配信します。

受信には、アプリのダウンロードと地点の事前登録が必要です。3カ所まで地点登録できます。



▲iOS版 ▲Android版



このような情報が配信されます



大雨の際はすぐ確認!

洪水情報を 緊急メールで発信!

国が管理する北上川で、大規模な洪水が発生する恐れがある場合に、携帯電話などへ緊急速報メール（登録不要）が自動で発信されます。また、国土交通省のホームページ「川の防災情報」では、雨の降り方や川の水位情報や河川沿いに設置されたカメラのライブ画像、洪水の浸水想定区域など、災害に関するさまざまな情報を確認することができます。

自分がいる場所の水害の危険性を知り、自主的な避難行動に役立ててください。大雨が降ったら、まずチェックを!



▲川の防災情報



防災マップは昨年各家庭に配布済みです。同マップは市公式ホームページでも公開中。積極的に活用し、我が家の防災計画を立てましょう



テレビを確認!

地上デジタル放送(データ放送)による防災情報

テレビのリモコンの「^デd」ボタンを押すと、NHK総合テレビでは、「防災・生活情報」の項目が表示されます。その項目から「避難情報」や「河川水位・雨量」を選択すると、国や県が管理する河川の水位が確認できます。



ラジオと 防災行政無線

▶ラジオもりおかの自動割り込み放送(盛岡地域・都南地域)

緊急時には、通常の放送に割り込みをし、災害情報を提供します。

▶防災行政無線(玉山地域)

屋外に設置しているスピーカーで災害情報を伝えます。

あなたの **こころ** は健康ですか？

市は、全ての世代で問題となっている自殺の対策として、こころの健康づくりの取り組みを進めています。こころの不調は目に見えず、気付かにくいもの。自分と周りの人のこころが健康かどうか、今一度考えてみませんか。

【問】保健予防課 ☎603-8309

こころの病で大切な命を失わないために

自ら命を絶ってしまう人の多くは、何らかのこころの病を抱えている人が多いことを知っていますか？ こころの病は誰もがかかる可能性があります。

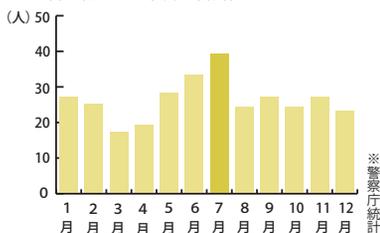


盛岡市の自殺による死亡率は、20代から60代までの男性と40代から70代までの女性の割合が全国平均より高くなっています。この年代の人は特に注意が必要です。

♡ 7月は盛岡市こころの健康推進月間です

右のグラフのとおり、盛岡市では7月が最も自殺する人の数が多くなっています。そこで、7月を「盛岡市こころの健康推進月間」とし、「盛岡市自殺対策推進計画」などを基に、こころが健康で毎日を過ごせるよう、市民の皆さんに働き掛けを続けています。

盛岡市の月別自殺死亡者数
(平成24～28年度の合計)



こころの健康状態をチェック！

自分のこころの状態をチェックしましょう。次の5項目のうち2つ以上の状態が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性ががあります。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでできたことが楽しくなくなった
- 以前は簡単にできたことがおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなくいつも疲れたように感じる

☀️ こころの変化に気が付くことが大切

♡ 自分自身でできること

「疲れている」「頭痛がとれない」「眠れない」「悲しい」「辛い」など自分自身の不調に気が付くこと、そしてそれを誰かに話すことが解決の第一歩です。家族や友人、同僚など身近な人や、専門の相談窓口（行政機関）・医療機関などに相談してみましょう。



自分がリラックスできる方法を知っていますか？ こころが不調になると、いつも当たり前を楽しんでいたことが、できなくなってしまうことも。次のような日常的にできることも試してみましょう。

- ぬるめのお湯で入浴
- 読書
- 音楽を聴く
- スポーツなど身体を動かす・散歩やウォーキング
- 深くゆっくりと呼吸をすること・腹式呼吸 など



♡ 周りの人が気付いて声を掛ける

家族や友人に次のような変化が起きていると感じたときは、話を聞き、その気持ちを理解するところから始めましょう。

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが続く
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が多くなる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

はじめの一步は温かみのあ
る声掛けやあいさつです。穏や
かな表情で話を聞いてうなず
き、「心配しているよ」というメ
ッセージを伝えていきましょう。

岩手医科大学
神経精神科学講座
大塚耕太郎教授



♡ 悩んでいる人に寄り添う

身近で悩んでいる人のこころに寄り添い、必要に応じて専門の支援につなげる役割をゲートキーパー（命の門番）とします。なるために必要な資格はありません。誰もがゲートキーパーになることができます。

寄り添うために大切なこと

- 気付き・声を掛ける
- 励ますのではなく、話を聴く
- 相談窓口を紹介する
- 温かく見守り続ける

私は地区で開催される健康
づくり教室などで、来てくれた
人にはちょこっとでも声を掛け
ています。話を聴くときは、気
持ちや視線は相手に寄り添っ
て。地域の人たちの変化に気
付けたいと思っています。

地域ゲートキーパー
青山地区保健推進員
地区長 亀田静江さん



☀️ こころの健康に関する講座など

■ 「こころの日」イベント

心の健康や悩みについての相談や、精神障がいがある人たちが作成した絵画の作品展示など。当日、会場へどうぞ。

【日時】7月6日(土)10時～16時

【場所】アイーナ4階県民プラザ（盛岡駅西通一）

【問】日本精神科看護協会岩手県支部 ☎604-7006

■ ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとして、悩んでいる人に寄り添い、支えるための方法や心構えを学びます。

【日時】7月12日(金)10時～11時半

【場所】市保健所（神明町） 【定員】30人

【申し込み】6月10日(月)10時から保健予防課 ☎603-8309で先着順に受け付け



Kaho

☀️ こころの相談窓口

【相談先】保健予防課こころの健康担当 ☎603-8309

【内容】保健師による電話・面接相談と精神科医師による月1回の面接相談

相談窓口一覧

健康について



俳句に親しむ 第二回

8月3日(出)・4日(日)に開催される盛岡国際俳句大会。世界中で人氣が高まっている俳句に皆さんもチャレンジしてみませんか。今回は、俳句を作るルールを紹介します。 ☎ 文化国際室 ☎ 626-7524

俳句を作る

■音数の数え方

俳句は、5・7・5の17音で詠むのが基本です。ここでいう1音は1文字ではなく、1つの音節を意味し、「しゃ」や「ぎゅ」などの拗音は2音ではなく1音として、促音「っ」と長音「ー」はそれぞれで1音として数えます。

例	ちょうちょ	ちよ/う/ちよ	3音
	がっこう	が/っ/こ/う	4音
	コーヒー	こー/ひー	4音

※17音を超えるものは「字余り」、17音に満たないものは「字足らず」と呼ばれ、作品をより印象深いものにするために使われることもあります

■季語の意味と種類

俳句が川柳などの他の詩と異なる点の1つは、作品の中に「季語」を入れることです。季語は天気や生き物、行事などの季節に関する言葉で、俳句の光景や雰囲気などをより具体的に読み手に連想させる働きがあります。

- 春 ☞ 桜(花)・雪解け・卒業式・つばめ など
- 夏 ☞ 田植え・虹・海水浴・向日葵・蝉 など
- 秋 ☞ 月・紅葉・リンゴ・秋刀魚 など
- 冬 ☞ 雪・スキー・白鳥・大根 など
- 新年 ☞ 元旦・初夢・餅・かるた など

俳句はもっと気軽に親しめるもの

俳句は短冊に筆でしたためるもの——など高尚なイメージが先行しがちですが、昨今の俳句甲子園やテレビ番組などで、より身近で気軽なイメージへ変わってきていて嬉しいです。私もカフェや居酒屋で友人と一緒に句を作ることも多く、その場で思いついた句をスマホのメモ機能に書き留めています。誰もがSNSなどで自分の見た風景、気持ちを発信している時代。そのつづやき、一句にしてみませんか？



市内在住の俳人 工藤玲音さん

家庭の新しいカタチ

里親 制度を知る 第1回

☎ 子ども家庭総合支援センター ☎ 601-2414

「里親」って聞いたことがあるけれど、自分には関わりがない——。そう思う人が多いのではないのでしょうか。親と暮らせない全ての子どもたちが、家庭で温かい生活を送ることができるよう、あなたの力が重要です。今回から6回シリーズで、里親に関する情報をお届けします。

1 里親って何？

親の病気や虐待など、さまざまな理由から家庭生活を送ることができない子どもを家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する人のことを「里親」といいます。養育の仕方は、次の4種類があります。

- ▶ **養育里親** 子どもが家庭に戻れる、または自立するまでの期間、養育する
- ▶ **専門里親** 養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する
- ▶ **養子縁組里親** 養子縁組を前提とし、子どもを養育する
- ▶ **親族里親** 両親などが死亡や行方不明、入院、疾患などにより養育できないときに、祖父母などの扶養義務のある親族が養育する

2 岩手の里親事情

- ▶ **里親の登録数**
岩手県 183組(うち、盛岡市34組)
 - ▶ **実際に養育している里親**
岩手県 76組
- ※数字は平成29年度末時点



さまざまな事情から親と暮らせない子どもの約8割が、施設で暮らしています。地域での子どもの養育の担い手となる、「里親」の人数を増やすことが必要です。

3 里親Q&A

- Q **里親になるための資格は必要ですか？**
A 特別な資格や子育て経験は必要ありません。所定の研修を受けて、里親になるための準備をします。欠かせないのは、家族全員が、子どもの養育に対する理解と熱意、子どもへの豊かな愛情を持っていることです。
- Q **短期間でも預かることができるのですか？**
A 親が1カ月入院する間に子どもを預かる、お盆や正月の間に施設に入所している子どもを預かる——など短期の場合もあります。
- Q **里親として登録したら、すぐに子どもを預かるのですか？**
A 子どもと里親双方の状況に応じて養育を始める時期を決定するため、預かるまでに時間が掛かることもあります。

広告

——— なんだか、家族が近くに来てくれたような、そんな気持ちになりました。

WIDEX HIGH DEFINITION HEARING あなたの生活を豊かにする ワイデックスの補聴器

(株)メガネの水晶堂は認定補聴器専門店です ☎020-0871 盛岡市中ノ橋通一丁目4-20 <http://suishodo-megane.co.jp/>

信頼と安心

メガネの水晶堂

岩手銀行 中ノ橋支店 盛岡バスセンター前
中ノ橋 中ノ橋通 南大通

水晶堂ビル2階 当ビル裏、指定駐車場をご利用ください。

広告

盛岡市勤労福祉会館

〈施設貸出のお問い合わせ〉
☎019-654-3480

- 大ホール ●研修室兼展示室
- 各会議室 ●トレーニング室(ほか)

[休館日] 日・祝 [貸出時間] 9:00~21:00

高齢社会を豊かにする

シルバー人材センター

会員大募集!! 盛岡市内にお住まいの、60歳以上で健康で働く意欲のある方

入会説明会 6月6日(木) / 6月12日(水) / 6月25日(火)
各日 10:00~12:00 ●事前にお電話ください

[指定管理者] 公益社団法人 盛岡市シルバー人材センター ☎019-622-3363
〒020-0885 盛岡市紺屋町2番9号 盛岡市勤労福祉会館1階

イベント情報

マークの
見方

- 🕒 日時
- 📍 会場
- 👤 定員、対象
- 💰 費用
- 📄 申し込み
- 📞 問い合わせ
- 🆔 広報ID
- 👪 託児
- 🚌 会場までバス移動

※特に記載がない場合、費用は無料

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5151

■パイプオルガン入門講座

オルガンの内部見学などで音が出るしくみや歴史をわかりやすく紹介します。

🕒 6月29日(出)10時半～15時半
👤 20人※中学生以上
💰 大学生以下1000円、一般2000円
🆔 1026641

■魔法の美術館

～光と遊ぶ超体感型ミュージアム～

🕒 7月20日(出)～9月8日(日)
💰 3歳～高校生500円、一般800円
※3歳未満無料

📄 同ホールと市内各プレイガイドで販売中 🆔 1026646

▶キッズ・アート・ワークショップ

ペットボトルを使ったアート作品づくりの体験。

🕒 7月13日(出)・14日(日)、10時～12時
👤 各8組16人※小学生と保護者
💰 1人につき500円
📄 電話：6月15日(出)10時から
🆔 1023118

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

気軽におしゃべりを楽しみませんか。

🕒 6月4日～25日、火曜、10時～19時※出入り自由。10時と15時にお茶っこ会を開催 🆔 1026559

■もりげきライブ

Wednesdayが出演します。
🕒 6月19日(出)19時～21時
💰 前売り1000円、当日1200円※小学生以下無料 🆔 1026643

■環境講座 ミツバチが教えてくれること

🕒 6月21日(出)10時～11時半 👤 20人
📄 窓口・電話：6月6日(出)10時から
🆔 1026560

■防災講座 建設中のダムを見学しよう!

🕒 6月29日(出)8時半～11時半
📄 河南公民館から築川ダム建設事務所(東中野字沢田)へ移動
👤 20人※小学生以下は保護者同伴
💰 100円

📄 往復はがき：生年月日も明記。6月19日(出)必着 🆔 1026561

■演劇基礎講座

舞台づくりの基礎から公演までの体験。
🕒 8月3日(出)～10月26日(出)、全33回、19時～21時
👤 10人※高校生以上の演劇未経験者
💰 高校生3000円、一般5000円
📄 電話・窓口：6月15日(出)10時～7月13日(出)21時半
🆔 1026644

姫神ホール

☎028-4132 浪民字鶴塚55
☎683-3526

■姫神ホールふれあいコンサート

海上自衛隊大湊音楽隊による演奏会。

🕒 7月7日(出)14時～16時
📄 6月13日(出)9時から同ホールなどで整理券を配布。詳しくはお問い合わせください※1人2枚まで
🆔 1026645

■姫神シネマ

「湯を沸かすほどの熱い愛」を上映。
🕒 7月21日(出)、10時～12時5分と14時～16時5分
💰 前売り500円、当日700円
📄 6月5日(出)9時から同ホールなどで前売り券を販売

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■パソコンミニセミナー・エクセル入門

🕒 6月13日(出)13時～15時
👤 8人※起業や就労を目指す女性
💰 300円
📄 電話：6月4日(出)10時から芽でるネット☎624-3583で受け付け
🆔 1021926

■もりおか女性塾 公開講座

①「女性たちが支えてきた岩手の食文化」②「ジェンダーの視点で考えるメディア・リテラシー」と題した講座。
🕒 ①6月29日(出)②7月12日(出)、13時半～16時
👤 各15人※女性 📄 各5人※生後6カ月～未就学児、1人につき500円
📄 電話：6月4日(出)12時から

🆔 1022926

■女性起業芽でる塾 入門編Part1
「NPO法人もりねこ」の工藤幸枝代表に起業のノウハウを学びます。

🕒 7月7日(出)13時～16時
👤 20人※起業を目指す女性
📄 5人※生後6カ月～未就学児、1人につき800円、要予約
💰 500円
📄 電話：6月4日(出)10時から芽でるネット☎624-3583で受け付け
🆔 1019314

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

📄 電話：6月4日(出)10時から

■トレーニングカウンセリング

🕒 6月5日(出)・12日(出)・20日(出)・25日(出)、14時～16時※1人30分
👤 各4人※18歳以上
💰 各540円※トレーニングルームの使用料は別途 🆔 1026544

■アロマでリラックスヨガ教室

🕒 6月19日～7月31日、水曜、全7回、19時～20時と6月20日～8月1日、木曜、全7回、13時15分～14時15分
👤 各20人※女性 💰 各5065円
🆔 1024911

■楽々エアロビクス教室

🕒 6月20日～8月1日、木曜、全7回、14時半～15時半
👤 15人※女性 💰 5065円
🆔 1024912

■月1フィットネス教室

🕒 6月28日(出)19時半～20時半
👤 20人※高校生を除く18歳以上
💰 540円 🆔 1026545

松園テニスコート

☎020-0103 西松園三丁目19-4
☎662-8778

■初級レディーステニス教室

🕒 6月20日～7月25日、木曜、全6回、10時～11時半※雨天時は8月に順延
👤 8人 📄 先着5人※0才～未就学児
💰 9000円
📄 電話：6月5日(出)10時から
🆔 1026542

つなぎスポーツ研修センター

☎020-0055 繁字館市69-2
☎681-6880

■スポーツ吹き矢で楽しく健康!

🕒 6月21日(出)10時～11時半
👤 20人 💰 500円
📄 電話：6月4日(出)9時半から
🆔 1025426

もりおか啄木・賢治青春館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-25
☎604-8900

■企画展「喫茶は文化の宝庫」展

文化芸術の創造拠点として育まれた喫茶文化を紹介します。

🕒 7月7日(出)まで、10時～17時※6月1日(出)は12時まで 🆔 1026563

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8 ☎654-2911
✉ machiya@iwate-arts.jp

■もりおか町家寄席 七夕芸芸会

今そこ演芸団による落語と歌、アイリッシュハーブを楽しみます。
🕒 7月9日(出)19時～21時 👤 80人
💰 前売り1000円、当日1200円
📄 電話・メール：6月5日(出)10時から
🆔 1026536

中央卸売市場

☎020-8567 羽場10-100
☎614-1000

■卸売市場開放デー

普段見ることができない市場の開放と新鮮な魚や野菜、果物などの販売。
🕒 6月15日(出)9時～11時 🆔 1017256

外山森林公園

☎028-2711 敷川字大の平31-1
☎ファクス681-5132

■現地集合! 炭焼職人弟子入り体験

🕒 6月26日(出)・27日(出)、全2回、10時～15時半※テント宿泊もできます
👤 10人 💰 2000円※テント代別途
📄 往復はがき・ファクス：参加人数も明記。6月15日(出)必着

広告

創業
130余年

あなたの街の
エヴァホール 家族葬

いつでも事前相談を
承っております。
お気軽にご相談ください。

各種カード支払い可

ふじさわなら
葬儀費用の総額を
各種カードでお支払い出来
ます。※但し、お布施除く。

盛岡市内に
8ヶ所の通夜会館

材木町・材木町別館・青山・高松・本町・都南・松園・本宮

葬儀・通夜の専門会館

(株)ふじさわエヴァホール

〒020-0063
盛岡市材木町3-15(永祥院前)
TEL019-624-1000

年中無休
24時間
受付

フリーダイヤル

0120-100784



申し込みが必要な
イベントについて

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：左記①～⑥と⑦のファクス番号を記入し、ファクスで申
し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。
※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

ID 1026488

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

- 「ぐりとぐら」のパンケーキを作ろう!
絵本の読み聞かせとパンケーキ作り。
- 📅 6月29日(日)10時～13時
- 👤 8組16人※小学生と保護者
- 💰 1組800円
- 📄 往復はがき：6月12日(日)必着※学
校名と学年、アレルギーの有無も明記
- ID 1019354

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

- じっくり学ぶパソコン教室
- ▶ワードを始めよう!
- 📅 6月12日(日)～14日(金)、全3回、9時
半～12時半 📍 16人 💰 2900円
- 📄 電話：6月4日(日)10時から
- ▶パワーポイントにトライしよう!
- 📅 6月18日(日)～21日(金)、全4回、9時
半～12時 📍 16人 💰 4400円
- 📄 電話：6月5日(日)10時から
- 初心者のための剪定教室
- 📅 6月27日(日)・7月4日(日)、全2回、
10時～12時 📍 20人 💰 500円
- 📄 電話：6月18日(日)10時から

松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

- ヘルシークッキング教室(夏)
- 📅 6月19日(日)10時～12時半
- 👤 15人 💰 600円
- 📄 往復はがき：6月12日(日)必着

都南歴史民俗資料館

☎020-0842 湯沢1-1-38
☎638-7228

- 鎌田コレクション南部鉄器展
- 収集家である鎌田隆さん所有の南部
鉄器を展示します。
- 📅 6月8日(日)～8月4日(日)
- ID 1026535

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

- 企画展「恭と敬―原兄弟の近代―」
- 📅 6月8日(日)～8月25日(日)
- ID 1024390
- ▶ギャラリートーク
- 📅 6月16日(日)と8月25日(日)は13時半～
14時15分、7月20日(日)は15時15分～16時
- 👤 20人 💰 入館料が必要

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
- 📅 7月7日(日)9時40分～15時
- 👤 35人 💰 2000円
- 📍 玉山地域ほか
- 📄 往復はがき：応募期間は6月4日
(日)から30日(日)まで。渋民駅～同館ま
でのバス利用有無も明記。6月30日
必着 ID 1019367
- 企画展関連講演会
- 「歌人・石川啄木～うたの魅力」
- 📅 6月9日(日)13時半～15時半
- 📍 渋民公民館(渋民字鶴塚)
- 👤 50人 ID 1024393

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

- ID 1009440
- テーマ展 透きとおった記録
～ガラスにみる明治・大正・昭和～
- 📅 6月1日(日)～9月23日(日)

- 学芸講座「近現代からのメッセージ」
明治～昭和期の生活や、失われた建
物などについての入門編講座。
- 📅 6月16日(日)13時半～15時 📍 80人

都市景観写真パネル展

景観政策課 ☎601-5541

- これまでに都市景観賞を受賞した建
築物などの写真約180点の展示。
- 📅 ① 6月2日(日)13時～9日(日)17時
② 6月10日(日)13時～28日(日)17時
- 📍 ① イオンモール盛岡南(本宮七) ②
盛岡駅2階わんこロード(盛岡駅前通)

市制施行130周年記念フォーラム

企画調整課 ☎626-7534

☎ kikaku@city.morioka.iwate.jp

- 増田寛也元総務大臣による基調講演
と学生とのパネルディスカッション。
- 📅 6月30日(日)13時半～16時
- 📍 盛岡劇場(松尾町)
- 📄 電話・メール・ホームページ：6月
28日(日)17時まで ID 1026509

あゆ釣り教室

観光交流課 ☎626-7539

- 📅 7月7日(日)8時半～11時
- 📍 中津川河川敷(毘沙門橋～与の字橋)
- 👤 30人※小学4年生以上の初心者。
小学生は保護者同伴 💰 1800円
- 📄 はがき：6月17日(日)必着。釣り竿を提
供できる人は同課までご連絡ください
- ID 1026548

月釜茶会

中央公民館 ☎654-5366

- 表千家同門会と裏千家淡交会による
茶会。

- 📅 6月16日(日)9時半～15時
- 📍 上田公民館(上田四)
- ※駐車場が混み合うため、公共交通
機関の利用をお願いします
- 💰 900円 ID 1026199

盛岡大学特別公開講座 「これからの小学校英語」

盛岡大学・盛岡大学短期大学部
地域連携センター ☎601-2615

- 立教大の鳥飼玖美子名誉教授による
基調講演など。
- 📅 6月9日(日)13時～17時
- 📍 市民文化ホール大ホール(盛岡駅
西通二)

バスで行く森の散策と リース作りと手打ちそば

Waのまもりおか「絆の輪」
プロジェクト事務局 ☎623-6509

- 📅 6月17日(日)10時～14時半
- 📍 外山森林公園(藪川字大の平)※上
ノ橋観光バス専用駐車場(本町通一)か
らバスで移動。自家用車での参加も可
👤 20人 💰 1500円
- 📄 往復はがき：☎020-0884神明町
1-24工房夢蘭・花へ郵送。バス利
用の有無も明記。6月8日(日)必着
- ID 1023026

もりおか健康ウォークin御所湖 もりスポネット

- 7*・10*・15*のウォーキングと4
*・10*のルネティックウォーキング。
- 📅 6月29日(日)9時～13時半
- 💰 小学生300円、中学生以上500円
- 📄 電話：6月19日(日)17時まで
- ID 1024117

チャグチャグ馬コ

今年の開催は6月8日(日)で
す。行進コースと通過予定時
刻は図のとおりです。
☎ 観光交流課 ☎613-8391
ID 1007963

郷土芸能パレード

同日11時50分から、金属工業会
館前(大通三)から御田屋清水(大
通一)までの区間で、郷土芸能団
体などがチャグチャグ馬コの手踊
りや盛岡さんさ踊りなどを披露。

図 馬コが行進コースと通過予定時間



広告

リードコナンWebショップ
Pon Poco Ponet
携帯・スマホで読み取ってアクセス

Web予約でスムーズ対応! パソコン修理 廃棄・データ消去 レンタル データ復旧

修理の空いている時間をチェックして、お客様のご都合でご予約ください。
パソコンの困ったをリードコナンが解決します!

インターネット回線なら リードコナン光
with NTT東日本

月額(税別) 戸建て 4,800円~ マンション 3,800円~

※プロバイダ料金込み、2年割適用の場合の料金です。工事費、解約費、各種手数料は含みません。
●お申込み・お問合せ 株式会社 リードコナン
●Pon Poco Ponet アドレス https://www.leadkonan.com

募集

市の看護師など 職員課 ☎626-7505

10月及び令和2年度採用の市職員を追加募集します。募集する職種や人数、受験資格は表のとおりです。

🕒 試験日：7月28日(日)

📍 厨川中、上田中、東京会場（受験票と一緒に通知）

📄 受験案内と申込用紙は、同課や各支所などに備え付けています。郵送を希望する場合は、返信先を記入し120円分の切手（速達での返信を希望する場合は400円分の切手）を貼った返信用角2封筒を同封し「受験案内請求」と明記の上、6月19日(木)までに☎020-8530（住所不要）市役所職員課へ送付。応募用紙に必要事項を記入し、同課へ郵送または持参。郵送は6月26日(木)消印有効。持参は同日17時半まで

空き家等対策推進協議会委員

くらしの安全課 ☎603-8008

空き家等対策計画の策定などに携わっての意見を述べる委員1人を募集します。任期は7月下旬から2年間です。
📄 応募資格など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。7月12日(金)締め切り ID 1019600

産業まつり出展者

同まつり実行委員会 ☎626-7538

9月11日(木)から16日(月)まで、カワトク（菜園一）で開催される同まつりへの出展者を募集します。

📍 市と市近郊にある食品、工芸品の製造・販売者※50区画まで。応募多数の場合は選考

📄 申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。6月20日(木)17時締め切り ID 1026629

表 募集する職種や受験資格など

職種	採用時期	人員	受験資格
薬剤師	10月	各1人	昭和58年4月2日以降生まれ
診療放射線技師			昭和57年4月2日以降生まれ
看護師	来年4月	数人	昭和58年4月2日以降生まれ
看護師			

都市景観賞

景観政策課 ☎601-5541

美しい街並みや周囲の環境に調和した魅力ある景観を募集します。

📍 応募対象：完成後おおむね5年以内の建築物や緑地、工作物（これらを含む一団の地区を含む）

📄 応募要件や応募方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。7月31日(木)締め切り※1人何点でも応募できます ID 1010213

公園活性化プラン

公園みどり課 ☎639-9057

公園を活用した自由な事業プランを募集します。

📄 申し込み方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。6月14日(金)17時締め切り ID 1010482

木造住宅の耐震診断と改修補助

建築指導課 ☎639-9054

昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅の①耐震診断を受ける費用と②耐震診断を済ませ、耐震改修する費用の一部に補助金を交付します。
📍 ①10戸②2戸

📄 ①2万7772円(自己負担額3085円)②経費の5分の4(上限100万円)

📄 要件や申し込み方法など詳しくは、同課へお問い合わせください。7月5日(金)17時締め切り

📄 診断：1001696 改修：1001698

成人のつどい実行委員

生涯学習課 ☎639-9046

📄 edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

来年1月に開催する「市成人のつどい」の企画・運営を行う実行委員を募集します。活動日は、7月から来年1月までの火曜または水曜の18時半～20時半です。

📍 20人程度※市内在住の新成人(平成11年4月2日～平成12年4月1日

生まれ)、または運営に参加したい人
📄 同課に備え付け、または市公式ホームページに掲載している応募用紙に必要事項を記入し、☎020-8532（住所不要）市役所生涯学習課へ郵送または持参。メールでも受け付けます。6月28日(金)必着。持参は同日17時まで ID 1003285

遺跡の学び館サポーター

遺跡の学び館 ☎635-6600

同館の行事や体験学習などの運営をサポートする人を募集します。

📍 遺跡に興味がある人

📄 電話：随時受け付け

敷川体験農園の利用者

産業振興課 ☎683-3852

6月から11月までの利用期間中、①貸し農園と②そばオーナー農園の利用者を募集します。②は育てたそばの実を使ったそば打ち体験や試食、そば粉付きです。※1区画50平方m、先着40区画

📄 ①3000円②5000円

📄 電話：6月4日(木)9時から

ID 1008209

お知らせ

施設の利用制限

市立総合プール ☎634-0450

6月1日(土)・2日(日)・9日(日)・18日(木)・21日(金)～23日(日)は利用できません。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談	① 6/4(木)・6(木) 17時半～20時 ② 毎週木曜 17時15分～19時	①納税課（市役所別館2階）と健康保険課（同1階） ② 玉山総合事務所税務住民課（浜民字泉田）	納税課 ☎613-8462
成年後見相談	6/5(木)・19(木) 13時半～16時	成年後見センターもりおか（大通一、岩手教育会館4階）	同センター ☎626-6112※
リハビリ相談会	6/7(金) 10時～12時	市立身体障害者福祉センター（若園町）	同センター ☎625-1151※
空き家の処分・不動産無料相談	6/12(水) 10時～15時	全日本不動産協会県本部（八幡町）	同協会県本部 ☎625-5900※
補聴器相談	6/19(水) ①10時～11時半 ②13時半～15時	①市立地域福祉センター（手代森14） ②市立身体障害者福祉センター（若園町）	地域福祉センター ☎696-5640※

※要事前申し込み

高齢世帯などへ寝具類のクリーニングサービス

長寿社会課 ☎603-8003

寝具類を業者が預かり、洗濯などをして配達します。

🕒 募集期間：6月4日(木)～17日(月)

📍 15人※要介護3以上または認知症による尿失禁がある高齢者、重度の身体障がいがある人で、寝具類の管理が困難な世帯

📄 担当ケアマネジャーまたは同課に、電話か直接申し込み

家屋の全戸調査を実施

資産税課 ☎613-8403

固定資産税を適正に課税するための調査を6月から11月まで実施します。身分証を携帯した調査員が、固定資産税が課税されている家屋を外観から確認します。 ID 1000524

65歳以上世帯類型調査にご協力を

地域福祉課 ☎626-7509

保健指導や避難支援などに活用するため、市内の65歳以上の人を対象に民生委員・児童委員が6月から各家庭を訪問します。 ID 1001096

経済センサス基礎調査を実施

企画調整課 ☎613-8397

事業所の活動状況を明らかにし、各種統計調査の基礎情報とするための調査を6月から11月まで実施します。調査員証を携帯した調査員が、市内の全事業所を实地確認します。一部

広告

奥中山高原 ヨーデルウォーク2019

夏の高原で音楽と食を満喫しながらウォーキング♪

2019年8月10日(土) 雨天決行

参加申込切：7月20日(土) ◆主催/IGRいわて銀河鉄道株式会社

※定員になり次第終了 ◆後援/岩手県東北地域振興局二戸地域振興センター、一戸町、岩手日報社、デーリー東北新聞社、IBC岩手放送、テレビ岩手、若手めんこいテレビ、若手朝日テレビ、エフエム岩手、カシオペアFM

募集コース	一般の部 5km/10km アルプス仮装の部 5km/10km
参加費	中学生以上 ¥3,000 小学生 ¥1,500 未就学児 無料
※	IGRフリー乗車券代「保険料」「お楽しみチケット」込
開催地	一戸町奥中山高原支所前 ～奥中山高原スキー場

(仮装で参加された方の中から「ベストドレッサー賞」に選ばれた方には素敵なプレゼント☆)

お問い合わせ先 奥中山高原ヨーデルウォーク2019事務局 盛岡市青山二丁目2-8 IGRいわて銀河鉄道営業部内
(TEL: 019-601-9995 営業時間 9:30～17:30/土・日・祝日・年末年始定休) FAX: 019-601-9998 / WEB: https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/78858 村尾隆介さん



29年度3級問題⑭ (正解は16ページに掲載)

チャグチャグ馬コは平成8年(1996)、環境庁(現・環境省)の「残したい日本の

_____百選」に選ばれています。_____に入る言葉は何ですか。

① 伝統風景 ② 道風景 ③ 音風景 ④ 初夏風景

の事業所には調査票を配布しますので、郵送などにより回答してください。
ID 1026627

児童手当の更新をお忘れなく

子ども青少年課 ☎613-8354

児童手当を受けている人は、6月に更新手続きが必要です。送付している案内のとおり、忘れず手続きをお願いします。詳しくは、同課へお問い合わせください。 ID 1002493

6月は鍵かけ実践推進月間

くらしの安全課 ☎603-8008

盛岡市は、無施錠による侵入・窃盗の被害が全国に比べ高い割合です。自宅の鍵かけはもちろん、短時間でも車や自転車の施錠を心掛け、大事な財産を守りましょう。 ID 1001100

光化学オキシダントに注意

環境企画課 ☎613-8419

春から夏にかけては、大気中の光化学オキシダントの濃度が高くなり、目や喉が痛むなどの症状が現れることがあります。県が注意報を発令したと

きは、不要な外出を控えるなど注意しましょう。 ID 1010342

事業経営セミナー

市産業支援センター ☎606-6700

広告ディレクターを講師に、企業や商品の魅力を伝える効果的なPR方法について学びます。

7月11日(木)18時半～20時 10人

ホームページ: 6月4日(火)10時から



盛岡芸術祭美術展受賞者

盛岡芸術協会 ☎623-9482

同芸術祭美術展の、各部門ごとの市長賞、議長賞、会長賞の受賞者を市公式ホームページに掲載していますのでご覧ください。 ID 1026534

<おわびと訂正>

5月15日号3ページに掲載した「ゆるフィット運動クラス」(6～9月開催)の場所に誤りがありました。正しくは、見前南地区公民館(西見前13)です。おわびして訂正します。 ID 1022896

内 内科 外 外科・整形外科
小 小児科 歯 歯科 薬 薬局
時間: 9時から17時まで。ただし、
歯科は15時、薬局は17時半まで。

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
6/9 (日)	内	小坂内科消化器科クリニック	永井19-258-1	605-6050
		盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	盛岡駅前通13-8	626-4141
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
		よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	薬	柴田歯科医院	肴町5-5着町中央ビル2階	651-6710
		永井中央薬局	永井19-253-1	605-7050
		ひまわり薬局	盛岡駅前通14-21	654-6019
		下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
6/16 (日)	内	おおどり鎌田内科クリニック	大通二丁目7-23	606-5161
		本間内科医院	上田二丁目20-13	622-5970
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
		内丸歯科クリニック	内丸17-30トーカンジェネラス内丸1階	656-0900
	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
		ワカバ薬局	材木町6-15	622-3067
		あかほろ薬局	西青山一丁目8-6	646-4258
		銀河薬局	本宮六丁目1-55	635-8911
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250

※6月2日(日)の休日救急当番医・薬局は5月15日号に掲載しました

ゆかたのまち盛岡

ゆかたコンテスト 出場者募集

ゆかたや着物姿で市内の協賛店を利用すると、うれしいサービスが受けられる「ゆかたのまち盛岡キャンペーン」。7月13日から始まる同キャンペーンに合わせて実施する「ゆかたコンテスト」の出場者を募集します。

▶一般の部

10組程度※浴衣が好きな個人またはグループ

▶ミスの部

10人程度※市内または近隣に住む、40歳未満の健康で明朗な独身女性で、「ゆかたのまち盛岡」のPR活動に協力できる人

■応募方法

同課に備え付け、または市公式ホームページに掲載している応募用紙に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所経済企画課へ郵送。ファクス622-6211

経済企画課 ☎613-8389 ID 1019709

7月13日(土)15時～16時半

ホットライン着町アーケード内
(北日本銀行着町支店前)



ゆかた着付教室を開催

今年の夏は一人で浴衣を着られるようになりませんか。盛岡さんさ踊りの前に、無料の着付教室を開催します。

7月28日(日)、女性は10時～12時、男性は13時～14時半
各10人程度
プラザおでつて(中ノ橋通一)



でも受け付けます。いずれも定員を超えた場合は抽選します。

▶ゆかたコンテスト: 7月2日(日)必着
▶ゆかた着付け教室: 7月22日(日)必着

漏水の調査・発見に協力を

市は、貴重な水資源の有効利用と道路陥没などの二次災害を防ぐため、年間を通じて市全域の漏水調査を実施しています。

◆漏水調査にご協力ください

市上下水道局の職員と委託業者の調査員が、調査のため宅地内まで立ち入る場合があります。調査費用は無料で、建物内には入りません。調査の結果、漏水が発見されたときは、早急に修繕工事を行う必要があります。調査時に不在の際は、郵便受けなどに「漏水のお知らせ」を投函します。修繕工事について説明しますので、同課へ至急連絡してください。なお、この調査で物品の販売をすることはありません。

◆道路などで漏水を発見したら

晴れているのに道路がいつも濡れている、きれいな水が側溝にいつも流れている——などの場合、地下の水道管から漏水している可能性があります。水道管の漏水は、水のにごりや断水、道路の陥没・凍結などの原因になるだけでなく、大きな事故を引き起こす可能性もあります。漏水が疑われたら、すぐに同課へご連絡ください。

上下水道局
水道維持課
☎623-1411

調査員は「漏水調査員」の腕章または身分証明書を携帯しています。不審に感じたときは証明書の提示を求め、同課へお問い合わせください



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

～福祉用品の販売・レンタルから住宅改修、そして介護支援事業まで～

レンタルしたあがる サンメディカル!

サンメディカル

■営業時間
午前9時～午後6時
■定休日
土・日・祝日

(管理センター)
☎0120-975-133

盛岡市肴町2-31
FAX.0120-53-8155



株式会社 サンメディカル 営業所:盛岡(本社)・矢巾・大船渡・北上一関・二戸・宮古・奥州・八戸・弘前・秋田・古川

紫波郡矢巾町流通センター南一丁目7-8
FAX.019-614-2132



昨年8月に開催された、スポーツ吹矢※ジュニアの全国大会「第10回スポーツ吹矢ジュニア競技会」(日本スポーツ吹矢協会主催)の、7歳の部で優勝した山本穂乃佳さん(河南中2年)を紹介します。

※5~10歳離れた円形的的めがけて矢を放ち、その得点を競うスポーツ。ジュニアは4~8歳まで1分刻みで設定された5部門で競う



生涯続けたいスポーツに出会う

山本穂乃佳さん

スポーツ吹矢を始めたのは小学6年生の時。趣味で吹矢をしていた祖母に勧められたことがきっかけでした。今まで経験がない遊びですぐに夢中になりました。

吹矢を始めて、まだ1年たない頃に、祖母にスポーツ吹矢の大会があることを知らされ出場しました。日頃の練習の他に、自宅での自主練習では基本動作である呼吸と筒を上下に動かすタイミングの整え方や矢が飛びイメージをする練習に打ち込みました。

大会当日は、全国大会を経験している選手が多く、体の底から感じる緊張もありましたが、得意としている矢のコントロールの正確性を発揮でき、優勝することができました。東京まで応援に駆けつけてくれた両親と祖母、吹矢の青木先生の前で勝てたことが本当に嬉しかったです!

競技を通じて「一緒にがんばろう」と励ましあえる友達が全国に

できました。その友達と一緒に大会で競い合い、その中でまた優勝することが1つの目標です。

吹矢は、道具さえあれば誰でも気軽に始められて、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツ。競技をする人がたくさん増えてほしいです。将来の夢は美容師になることですが、競技は生涯続けて一般の大会にも出場し、優勝したいです。



マスコットキャラクターのフキヤットとの記念撮影

写真deもりおか

市内で開催されたイベントや出来事を紹介します。紙面で紹介しきれなかった写真は、市公式ホームページの取材日記に掲載しています。



取材日記

4/13

啄木のふるさと「渋民」をPR

IGRいわて銀河鉄道の渋民駅(下田字陣場)の副駅名が「啄木のふるさと」に決定し、同駅前広場で記念セレモニーが開かれました。これは、石川啄木を縁とした東京都文京区との友好都市提携を記念し、導入したものです。駅舎には、書簡から集めた啄木の自筆文字による副駅名が表示されたほか、列車内のアナウンスでPR。啄木ゆかりの地の玄関口として、さらなる盛り上がり期待されます。



4/27~6/2

芸術を生む、芸術に親しむ

日頃の芸術文化活動の成果を展示・発表し、広く鑑賞してもらう市民参加型の「第48回盛岡芸術祭」を、市民文化ホール(盛岡駅西通二)などで開催。4月28日の開会式では、同ホールのパイオルガンの演奏にあわせ、合唱が披露されたほか、書道や日本画など美術展各部門ごとに市長賞などが授与されました。開催期間中は、多くの人が、作品や舞台を鑑賞し、芸術に親しみました。



4/22

ラグビーによる新しい架け橋

ラグビーカナダと2020年東京五輪の事前キャンプに関する覚書を、いわぎんスタジアム(永井8)で締結しました。事前キャンプの決定は、水球カナダに続き2競技目。ラグビーカナダ女子セブズマネージャーのニコール・クラウリーさんは、「ビクトリア市と盛岡市の長年に渡る交流がキャンプ地決定の大きなきっかけになった。一緒にラグビーの普及に努めたい」と笑顔で語りました。



5/12

新緑の公園をペットと満喫

たくさんの方が集まり、楽しめる公園づくりを目指し、「にゃんと!?ワンだふる会」(もりおか公園活性化交流広場高松チーム主催)が、こがねパーク高松(旧盛岡競馬場跡地、上田字堤頭)で開かれました。犬のしつけ教室や愛犬ファッションショーなどのイベントに約1500人が来場。青空のもとで、飼い犬と一緒に芝生を駆け回る子どもたちや、飼い主同士が交流する姿があちらこちらで見られました。



もりけんに挑戦(15ページに掲載)の答え ③音風景

広報もりおかへのご意見をお待ちしています アンケート専用フォームから、特集や各記事への意見をお寄せください。あなたの意見が広報もりおかを育てます。



編集後記

表紙の撮影にご協力いただいた素敵なお家族。女の子二人の花柄のかわいいベアルックと満面の笑みに、撮影の最初から最後まで癒されました(阿部)



地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。