



The charm of Morioka seen from coffee

# コーヒーから見える盛岡の魅力

盛岡は、昔ながらの喫茶店やコーヒー豆を焙煎して販売する店が多いといわれています。また、昨年度の調査\*によると、盛岡のコーヒー消費量は全国で2番目に多く、「コーヒー好き」が多い街であることが分かります。そこから見える、盛岡の魅力に触れてみませんか。

※総務省「家計調査」(令和元年度) [問] 広聴広報課 ☎ 613-8369

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策に伴う施設の利用制限、中止や延期となる市主催のイベントなどの情報は、市公式ホームページをご覧ください。

目次

- 1-3 コーヒーから見える盛岡の魅力
- 4 今から始める認知症対策
- 5 国民健康保険、新型コロナウイルス感染症の影響による市などの支援制度
- 6-7 後期高齢者医療制度、介護保険制度
- 8-9 イベント情報、ビクトリア姉妹都市35周年
- 10-11 もりおかインフォ、休日救急当番医、市営住宅入居者募集
- 12 こころの健康を保ちましょう

市政ラジオ ラヂオもりおか (FM76.9MHz) 発行/盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2  
「ウィークリーもりおか」 ☎ 019-651-4111(代) FAX 019-622-6211  
毎週金曜、7時50分～55分 編集/市長公室広聴広報課  
再放送/10時30分～10時35分 ☎ 019-613-8369(直通) info@city.morioka.iwate.jp

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



今も昔もコーヒー好きが通う  
昭和から続く喫茶店文化

盛岡でコーヒーが飲まれるようになったのは明治時代にさかのぼります。昭和7年創業の「喫茶ママ」は、盛岡で最も長い歴史のある喫茶店として知られています。糸坂昭子さんは三代目の店主で、初代ママの孫。「青森県に住んでいた小学生の頃から、店に遊びに来ていました。どこか都会的な雰囲気があり、コーヒーの香りが漂うこの店が大好きでしたね」と懐かしみます。二代

目ママを手伝っていた昭和30年頃は、ジャズ喫茶の全盛期で、「多くの市民とコーヒーがつながっていた」と糸坂さん。当時も今も、盛岡にはコーヒーが好きな人が多いと感じています。

※参考:「図説 盛岡四百年」(郷土文化研究会)

喫茶ママ(本町通一)  
店主 糸坂 昭子さん



これまでの店の歴史を  
冊子にまとめています



冊子の中には、初代～  
現在のママが映る写真も



就労支援事業所でつくる  
人と社会をつなぐ、コーヒー

就労継続支援B型事業所  
ファーム仁王(名須川町)  
大吹 剛さん・小笠原 愛さん

障がいのある人がそれぞれ得意なことを生かし、社会参加や地域で生活していくための拠点、「ファーム仁王」。市内で2軒のカフェを運営しており、作業所で働く利用者が生豆を一粒一粒丁寧に選別し、焙煎したコーヒーを提供しています。作業所の利用者の中には仕事をきっかけにコーヒーに興味を持

ち、独学で商品開発や品ぞろえなどにアイデアを出す人もいます。そんなコーヒーはカフェを訪れる地域の皆さんから好評で、障がいのある人と社会をつなぐ役割を果たしています。

明治時代にタイムスリップ  
石川 啄木とコーヒー

喫茶緑青(洪民字鶴塚)  
店主 松本 洋介さん

玉山出身の歌人・石川啄木。明治35年の日記「秋蝸笛語」には、「珈琲をか(買)ひて独り寂しくも草堂に味ふ。」という記述があり、啄木が東京で暮らしていた頃にコーヒーを飲んでいたことが分かります。「喫茶緑青」では、当時のカフェで使われていたと思われるコーヒー豆を、「啄木ブレンド」として提供しています。啄木が飲んでいたかもしれないコーヒーを味わってみませんか。



Morioka Coffee  
01 盛岡市民とコーヒーの  
関わりを知る

店の個性をまるごと味わう  
「コーヒーの街・盛岡」を発信



機屋(本町通三)  
店主 関 基尋さん

両親が営んでいた古布と喫茶の店「機屋」を関さんが引き継ぎ27年目。当時からネルドリップとオールドコーヒー\*に特化した変わらぬ手法でコーヒーを提供しています。

高校生の頃から盛岡は喫茶店が多い街だと感じていたそうですが、「古くからある老舗に加え、今も新しいコーヒー店や全国チェーン店など、特色豊かな店が増え続け、当時以上ではないか」と推測します。



※コーヒー豆を生豆の状態10年以上寝かせたコーヒー



Morioka Coffee  
02

コーヒーで味わう盛岡の4つの魅力



招き猫をモチーフにしたマドカ珈琲店の看板

魅力その1  
コーヒーとの新たな出会い  
南部鉄器

約400年の歴史を持つ南部鉄器。その伝統をもっと身近に感じてほしいと、鉄瓶で沸かした湯でコーヒーを淹れているのが「engawa」。湯に鉄分が多く溶け込んでいるためか、コーヒーは舌触りが滑らかで、程よく苦みが残ります。カウンターでは、鉄瓶で沸かした白湯をそのまま味わうこともできます。



engawa(中ノ橋通一)  
店主 齊藤 克俊さん



魅力その2  
コーヒーと味わう  
窓辺の風景



中津川のほとりにたたずむ「ふかくさ」。開店当時は小料理屋でしたが、35年ほど前から現在の喫茶店のスタイルになりました。夏にはホタル、冬には白鳥など、四季折々の自然が楽しめるとあって、窓際の席が最も人気とのこと。天気の良い日は、「景色が見たい」と屋外のテーブル席でコーヒーを楽しむ人も少なくありません。

ふかくさ(紺屋町)  
店主 細谷 孝子さん



魅力その3  
おいしさの理由は  
湧き水の水力

町家を改修し、喫茶店兼手芸教室として営業している「ピッツピ」は、近所の井戸水「青龍水」で淹れたコーヒーを提供しています。地域の人たちで大切に守られてきた青龍水は、「平成の名水百選」(環境省選定)に選定された由緒ある井戸水。水道水に比べてほのかな甘みがあり、コーヒーもまたやわらかい甘みがあります。井戸の存在を知り、水をくんで帰る来店客もいるそうです。



町家サロン ピッツピ(鉤屋町)  
店主 吉田 政弘さん  
真理子さん



魅力その4  
豊かな朝をつくる  
伝統の朝市



年間300日以上と国内でも指折りの開催日数を誇る神子田の朝市は、盛岡市民の台所。ここで早朝からコーヒーを提供しているのが、「マドカ珈琲店」です。新鮮な地元の野菜や果物などを買いに来た市民や、朝市の雰囲気を楽しむ観光客に「目覚めの一杯」を提供。本町通の本店で焙煎した豆を使ったコーヒーは、朝市の名物の一つになっています。

マドカ珈琲店(神子田の朝市)  
店主 佐藤 浩司さん



Morioka Coffee  
03

暮らしを、手間を楽しむ市民の力

盛岡でコーヒー店を開業した2人に、コーヒーを通して気付いた盛岡の人の特徴などを語ってもらいました。

独自の焙煎で  
盛岡の人に合わせた味を

東京のカフェなどを盛岡に招いてイベントを開催した時、コーヒーをドリンクではなく豆で買うお客さんが多いことに驚かれました。私の店でも同様で、豆を買う人の比率が高い。盛岡の人は喫茶店やカフェでコーヒーを飲むだけでなく、自宅で豆を挽いて淹れる時間を楽しんでいるんですね。自然や食材が豊かで舌が肥えている、という



NAGASAWA COFFEE(上田一)  
店主 長澤 一浩さん

ことも関係しているかもしれません。店では、60年ほど前に作られた古いドイツ製の焙煎機を使っています。当時の職人の技術が詰まっていて、鋳物自体の質も高く、蓄熱性が高いのが特徴。その釜を使い、独自の焙煎で、盛岡の人に合わせた味にしています。そんな仕事ぶりが、「SPRUDGE」の評価\*につながったのかもしれませんが、東日本大震災直後に被災地でコーヒーを提供するボランティアをした時、たくさんの人にとっても喜んでくれたことが、私の原点になっています。今後も幅広い世代に、コーヒーの楽しみ方を発信していきたいです。

※米国のポートランド市に拠点を置く世界的コーヒーメディア。昨年、「コーヒーの仕事を通じて世界を変えている20人」に長澤さんが日本で唯一選出された

「ひと手間かけること」を  
楽しむ力がある

サラリーマンとして東北各地を転勤し、盛岡には2回赴任。街なかに川が流れる景色やどこか懐かしい街並み、街のサイズ感、穏やかな人の雰囲気などから、「良い街だなあ」と感じていました。また、コーヒー豆の専門店が多いので「コーヒー好きが多い街」という印象があり、退職して大好きなコーヒーの焙煎専門店を開こうと思った時、思い切って移住を決めました。盛岡の人には、「ひと手間かけることを楽しめる力」を感じます。私の店のお客さんもそうですが、料理やモノ作りなどに手間をかける人が多い。コーヒーとの付き合い方も同じですね。コンビニな



fulalafu(鉤屋町)  
店主 餃ノ口 厚志さん

どで手軽にドリップコーヒーが飲める時代に、わざわざ豆を買ってガリガリ挽いてコーヒーを楽しむのですから。

市長コラム 盛岡のたくさんの魅力を見て・触れて・食べて感じてほしい

盛岡は、豆腐や納豆、中華麺などの消費量・消費金額が全国で上位であることは知られていますが、実はコーヒーの消費量の多い街でもあります。他にも、南部鉄器や盛岡城の石垣、さ

んざ踊りなど、盛岡の魅力は幅広くあふれています。石川啄木や宮沢賢治ら盛岡ゆかりの偉人の足跡が残る盛岡で、皆さんもコーヒーを味わいながら、新しい魅力を発見してみたいかがでしょうか。

盛岡市長 谷藤 裕明



# 65歳からの未来設計

## 今から始める認知症対策

認知症は他人事ではない！  
じぶんごと！

認知症は、高齢になるほど発症しやすい、身近な病気です。  
元氣な今だからこそ、あなたにできることを考えてみませんか。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

気になったらすぐに行こう！  
気にならなくても行ってみよう！

無料

### もの忘れ検診

市は、認知症の早期発見・早期治療を目的に、もの忘れ検診を無料で実施しています。市医師会が平成14年から独自に始めた検診で、翌年の平成15年からは市と共同で実施しています。

今年の検診は、来年3月31日時点での年齢が65歳以上で、軽度認知障害※1や認知症の治療を受けていない市民であれば、誰でも受けることができます。

【期間】6月25日(木)～10月31日(土)

※1 もの忘れのような症状が出るが、日常生活に支障をきたす程度ではなく、正常な状態と認知症の中間の段階

検診を受けるには  
どうすればいいの？

- 1 6月中旬に成人検診受診券が届く※2
- 2 検診を受ける医療機関を決める
- 3 医療機関へ行く※3
- 4 医師が面談でチェック
- 5 ケアが必要と判断されたら、専門医を紹介される

※2 同受診券が送付されていない人で受診を希望する人は、同課へお問い合わせください

※3 予約が必要な場合があるので、事前に各医療機関にお問い合わせください

他の検診もこれ一枚で



受診券と健康保険証を持参

いつもどおりリラックス



盛岡市医師会副会長 金子博純先生

あなたの体の状態を理解している、  
かかりつけの医療機関で  
検診を受けることをおすすめします。

対象病院はこちら

広報もりおか  
6月15日号折り込みの検診だよりにも掲載しています



### みんなで支える力になろう！ 認知症サポーター

盛岡市は10代のサポーターもたくさん。

地域の輪を広げて、  
困っている人を助けよう！



手代森小5・6年  
認知症サポーターの皆さん

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、自分ができる範囲で支援をする人のことです。養成講座で、認知症の人と接するときの心構えなどを学んでみませんか。市は、町内会・自治会や学校、職場などに、無料で講師を派遣します。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。  
長寿社会課へお問い合わせください。



### 相談窓口

市内にある11カ所の地域包括支援センターと8カ所の介護支援センターで、相談を受けられます。認知症の他にも、介護や福祉に関する悩み事など、高齢者のさまざまな相談に対応しています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



メリットがあります！早めの相談

Merit 1 今、本人ができることを長く維持できる

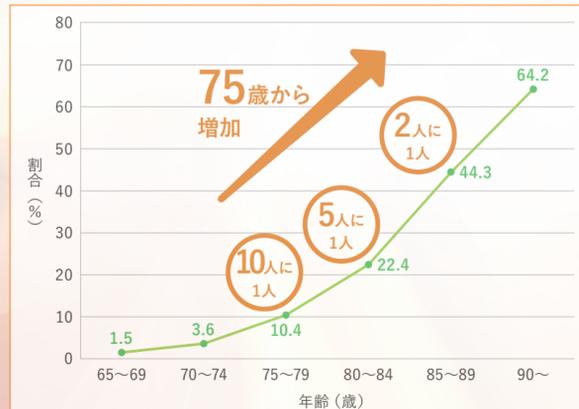
早期の治療や支援が、症状の進行を緩やかにします。本人が望む生活について家族で話し合う機会が得られ、自立した生活や、望みに沿った暮らしを続けることにつながります。

Merit 2 将来の進行に伴う変化に落ち着いて対応できる

認知症を正しく理解することにより、症状に向き合いながら生活することができます。また、将来どんな支援を受けたいかなど、本人も家族も心構えができます。

65歳以上の  
4人に1人は  
認知症または  
その予備軍です

図 65歳以上の年代別認知症有病率



「認知症の方の社会参加・就労等について考えるフォーラム(令和元年9月6日開催、厚生労働省)」資料一部抜粋

図のとおり、高齢になるほど認知症になる可能性は高くなります。認知症は誰もが「じぶんごと」として考えなければならない病気です。

## もりおかの国民健康保険

市の国民健康保険(国保)に加入している皆さんに、令和2年度の国民健康保険税納税通知書と国民健康保険被保険者証(保険証)を送付します。【広報ID】1003549

国民健康保険税納税通知書

7月10日(金) 発送

国民健康保険被保険者証

7月21日(火) 発送

※8月1日(土)からの保険証は青色です

### 01 国保税の軽減

離職したときに65歳未満であれば、雇用保険の特定受給資格者※と特定理由離職者※は、申請により国保税が軽減される場合があります。

※雇用保険受給資格者証の裏面にある離職理由コードが11・12・21・22・23・31・32・33・34に該当する人

【必要書類】  
・軽減申請書 ・雇用保険受給者資格者証

### 02 高齢受給者証と保険証が一つに

8月1日(土)から、毎年発行されていた70歳～74歳の被保険者の人への高齢受給者証がなくなります。保険証が高齢受給者証も兼ねており、保険証に負担割合(2・3割)が記載されます。それに伴い、今年は保険証兼高齢受給者証を送付します。

### 新型コロナウイルス感染症の影響に対する

## 市などの支援制度

情報は6月16日現在のものです。最新の情報は市公式ホームページをご覧ください。各担当課へお問い合わせください。

### 国民健康保険税の減免制度

【問】健康保険課受付賦課係 ☎613-8437  
【広報ID】1031213

【対象】  
①新型コロナウイルスにより主たる生計維持者が死亡または重篤な病気となった世帯  
②主たる生計維持者が新型コロナウイルスの影響で、事業や不動産、山林、給与収入のいずれかが10分の3以上減少することが見込まれる世帯

【必要書類】  
①の場合  
・減免申請書 ・医師の診断書が死亡診断書

②の場合  
・減免申請書 ・調査票  
・令和2年中の収入が分かる資料  
・保険金などで補填される金額が分かる資料◆  
・事業の廃止や失業が分かる資料◆  
◆書類がある人は提出

【申請方法】  
窓口に直接提出または☎020-8530(住所不要)盛岡市役所健康保険課へ郵送。必要書類は市公式ホームページからダウンロードできます。3密回避のために、郵送での申請にご協力ください

### 国民健康保険税の特例徴収猶予制度

【問】健康保険課徴収係 ☎613-8438

新型コロナウイルスの影響で国保税の納付が困難な人は、1年以内の期間で国保税を分割で納めたり、納める時期を遅らせたりすることができる場合があります。詳しくは同課へお問い合わせください。

合わせください。

### 後期高齢者医療保険料の減免制度

【問】健康保険課高齢者医療係 ☎613-8439  
【広報ID】1031429

減免内容や申請方法など詳しくは、同課へお問い合わせください。

【対象】  
・新型コロナウイルスにより主たる生計維持者が死亡または重篤な病気となった人  
・新型コロナウイルスの影響で、主たる生計維持者の収入が一定程度減少した人

### 仕事を休んだ人へ傷病手当金を支給

新型コロナウイルスに感染またはその疑いで仕事を休んだ分の給与が受けられない場合に、傷病手当金を支給します。申請方法など詳しくは、各担当課へお問い合わせください。

▶国民健康保険の加入者  
【問】健康保険課給付係 ☎613-8436

▶後期高齢者医療制度の加入者  
【問】健康保険課高齢者医療係 ☎613-8439

### 録音装置付き電話機・外付け機器の購入を補助

【問】消費生活センター ☎604-3301  
【広報ID】1031369

振り込み詐欺対策のために購入した「特殊詐欺対策機能付き電話機※」や、固定電話に接続

する「自動応答機能付き機器※」の費用を補助します。

※受信時に「この電話は特殊詐欺対策のため録音します」などの音声を通し、録音する電話機や外付け機器

【対象】  
5月1日～来年3月1日(月)までに上記の機器を購入した65歳以上の市民

【補助額】  
購入・設置費用の3分の2 ※上限9千円

【申し込み方法】  
申請書に記入の上、同センターへ直接提出。来年3月1日(月)まで受け付けます。詳しくは、同センターへお問い合わせください



### 文化芸術・スポーツ関連の団体と個人事業主向け財政支援

【問】文化芸術関係:文化国際課 ☎613-8465  
スポーツ団体など:スポーツ推進課 ☎603-8013

文化芸術とスポーツに携わる団体・個人事業主(フリーランスなどを含む)は、文化庁またはスポーツ庁から財政支援が受けられます。支援内容など詳しくは、各省庁のホームページをご覧ください。



文化芸術関係者に関する支援情報窓口(文化庁)



スポーツ団体・個人向け支援策・お問い合わせ一覧(スポーツ庁)

# 後期高齢者医療制度

【問】健康保険課高齢者医療係  
☎613-8439

後期高齢者医療制度は、75歳（一定の障がいがある人は65歳）から加入する健康保険です

## 8月は保険証の更新時期です

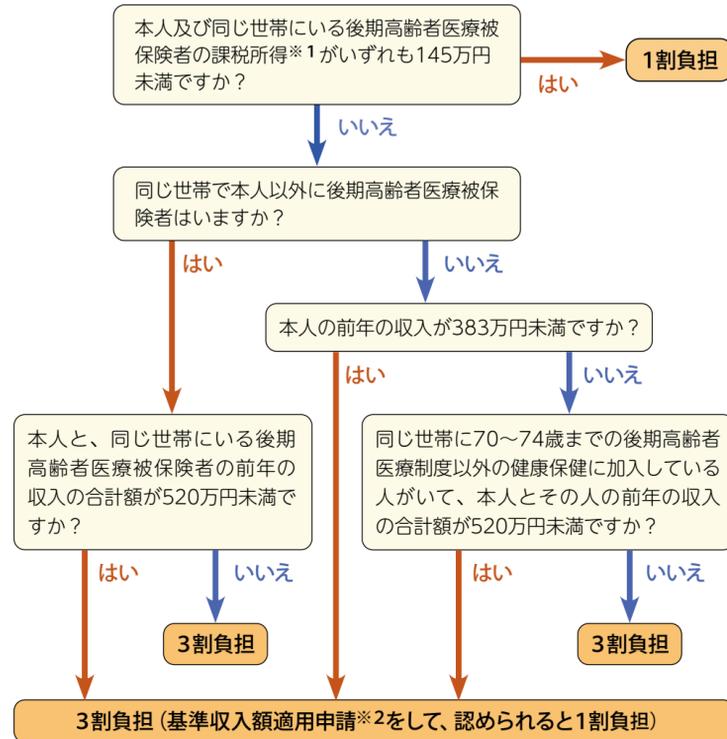
8月から使える後期高齢者医療被保険者証を7月14日(火)に発送します。  
【広報ID】1003618



自己負担割合はこの枠内に記載されています

## 自己負担割合を確認しよう！

医療機関などを受診するときの医療費の自己負担割合は、3割または1割です。下のフローチャートで確認してみましょう。



※1 「所得の合計」－「住民税の控除額」の金額  
※2 基準収入額適用申請の対象になると思われる人には7月14日(火)に申請書を発送します

## 限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証の更新手続きは不要です

過去に限度額適用・標準負担額減額認定証（以下、減額認定証）と限度額適用認定証（以下、限度証）の交付を受けた人で、8月以降もこれらの交付対象となる人は、更新手続きが不要です。新しい減額認定証または限度証は、8月1日(日)までに郵送します。

減額認定証の見本

限度証の見本



## 保険料額決定通知書を発送します

令和2年度の「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書」を7月13日(金)に発送します。本年度の保険料は令和元年中の所得を基に計算しています。計算方法について詳しくは、通知書で確認してください。  
【広報ID】1003619



新型コロナウイルス感染症の影響に伴う傷病手当金の支給や後期高齢者医療保険料の減免については、5ページに掲載しています

## 年金天引き

後期高齢者医療制度では原則として、年金天引きで保険料を納めます（特別徴収）。4・6・8月分の保険料は前年所得が確定していないため、仮算定した保険料を年金から天引きします。前年所得の確定後、確定した年額保険料から仮徴収した保険料を差し引いた額を10・12・翌年2月に分け

て天引きします。納付方法を年金天引きから口座振替へ変更することもできます。詳しくは、同課へお問い合わせください。

## 便利な口座振替のご利用を

納付をすっかり忘れてしまわないため、口座振替の利用がお勧めです。保険料額決定通知書と通帳、通帳届出印を持参して、銀行など金融機関の窓口でお申し込みください。  
※普通徴収の納期限は7月から来年2月までの毎月末頃です

## 納付書払い

次のいずれかに該当する人は、保険料を指定金融機関などの窓口で納付します（普通徴収）。  
① 対象になる年金が年額18万円未満  
② 年度の途中で盛岡市へ転入した  
③ 年度の途中で後期高齢者医療制度へ加入した——など

## 後期高齢者医療歯科健診

口腔機能の維持改善のために健診を受けましょう。  
【実施期間】12月28日(月)まで  
【対象】昭和19年4月1日～20年3月31日生まれで、後期高齢者医療制度の加入者  
【費用】無料  
【受診時の持ち物】後期高齢者医療被保険者証、5月26日に発送した「歯科健診のご案内」  
※医療機関一覧は「歯科健診のご案内」に同封しています

# 介護保険に関するお知らせ

## 介護保険サービスを受けるには

日常生活で介護が必要になり、介護保険サービスを利用するときは、「要介護認定」を受ける必要があります。同課や表の各センター、市公式ホームページに掲載している指定居宅介護支援事業所などへ気軽にご相談ください。  
【広報ID】1025292

## 負担割合と高額介護サービス費

▶介護保険負担割合証を郵送  
要介護認定を受けている人に、負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月中旬以降に郵送します。ケアマネジャーや入所している施設に忘れずに提示してください。

▶高額介護サービス費  
自己負担額が上限を超えたとき、超えた分を「高額介護サービス費」として支給します。対象者には年に3回、郵送でお知らせします。

## 食費・部屋代の負担を軽減します

介護保険施設や、短期入所（ショートステイ）の食費や部屋代は全額自己負担が基本です。ただし、一定の要件を満たしている人は「負担限度額認定証」を申請し、負担を軽減できます。詳しくは、同課給付係☎626-7561へお問い合わせください。  
▶有効期間  
申請した月から翌年（1月以降の申請の場合は同年）7月末まで。現在お持ちの人も7月末で有効期間が終了するので、忘れずに申請してください。8月1日(日)から有効な認

名称(所在地)	電話番号
盛岡駅西口地域包括支援センター(盛岡駅西通一)	606-3361
仁王・上田地域包括支援センター(北山二)	661-9700
浅岸和敬荘地域包括支援センター(浅岸三)	622-1711
松園・緑が丘地域包括支援センター(西松園二)	663-8181
五月園地域包括支援センター(東山二)	613-6161
青山和敬荘地域包括支援センター(南青山町)	648-8622
みたけ・北川川地域包括支援センター(月が丘三)	648-8834
イーハトーブ地域包括支援センター(本宮一)	636-3720
地域包括支援センター川久保(津志田26)	635-1682
飯岡・永井地域包括支援センター(永井19)	656-7710
玉山地域包括支援センター(好摩字夏間木)	682-0088
ケアガーデン高松公園介護支援センター(上田字毛無森)	665-2175
ヴィラ加賀野介護支援センター(加賀野三)	651-5723
城南介護支援センター(神明町)	621-1215
おでんせ介護支援センター(上厨川字横長根)	648-0621
千年苑介護支援センター(上太田穴口)	658-1190
都南あけぼの荘介護支援センター(湯沢4)	639-2528
希望の里介護支援センター(乙部5)	696-4386
秀峰苑介護支援センター(下田字石羽根)	669-5101

忘れずに申請を！

## 保険料は忘れずに納付を！

本年度の介護保険料通知書を7月上旬に発送します。保険料を納めないと、介護サービスを利用するときに保険給付が制限されることがあるので、期限までに必ず納めましょう。納付には、便利な口座振替をお勧めします。  
【問】介護保険課給付係☎626-7561

## 加入者の種類と納付方法

▶65歳以上の人(第1号被保険者)  
①年金天引き  
受給中の年金から引かれます。  
【対象】令和2年4月1日現在、65歳以上で年額18万円以上の年金を受給している人  
②納入通知書(納付書)で納付  
金融機関やコンビニなど、納付書に記載の窓口で納付してください。  
【対象】①に該当しない人  
▶40～64歳の人(第2号被保険者)  
加入している健康保険の保険者が、健康保険料などと合わせて介護保険料を徴収しています。

## 65歳以上の介護保険料

所得などにより11段階に分かれています。算定の根拠は同通知書をご確認ください。

## 保険料の減免

災害や失業など特別な理由で保険料の納付が難しくなったときは、減免または猶予を受けられる場合があります。

## 要介護認定調査の個人受託者を募集

自宅を拠点に要介護認定調査業務ができる人を随時募集しています。  
【委託内容】要介護認定の調査と認定調査票の作成・提出  
【委託期間】契約日～来年3月31日(火)  
【報酬】1件につき3667円  
【応募資格】次の全てを満たす人①介護支援専門員証を持っている②居宅介護支援事業所などに所属していない③認定調査の実務経験が2年程度ある④認定調査に必要な交通手段や通信手段がある⑤盛岡広域8市町内で月30件程度の調査ができる  
【問】介護保険課認定係☎626-7560

広告

スーパー定期 預金保険対象 確定利回り

# あおば

お預入れは10万円から

お取扱期間：2020年9月30日(水)まで

3年物(複利型・単利型) 自動継続方式限定

組合員の方

個人0.398% 法人0.423%

※組合員でない方は年0.40%(税引後：個人0.318%、法人0.338%)  
※個人の方は「複利型・単利型」が選択できます。法人の方は「単利型」のみとなります。

新規お取引開始 PLUS キャンペーン

ご好評につき期間延長：2020年9月30日(水)まで

通常2枚(1,000円分) 期間中にさらに1枚(500円分)プレゼント

当組合と初めてお取引いただく方で、広告記載の預金商品による100万円以上のお預入れかつ出資ご加入にてプレゼントいたします!

●個人の方が対象となります。なお、同一世帯内でのキャンペーン適用は1人様限りとさせていただきます。また、他のキャンペーンとの併用はできません。  
●出資金は預金は性質が異なるため、直ぐには払戻しに応じることができません。また、預金保険の対象外となります。

【QUOカード】または【図書カード】からお選びいただけます。

店頭にて説明書をご用意しております。詳しくは窓口までお問い合わせください。

あすか信用組合 盛岡支店

盛岡市本宮4丁目3-8 ☎019(635)9100

盛岡支店 盛岡大橋 明治橋 北日本銀行 本宮支店 ローソン 本宮店 GS

# 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

### ■パイプオルガン

#### プロムナードコンサート

同ホールのオルガニストの茨澤久美さんが出演します。

📅 7月22日(木)19時～19時半

👤 175人

📅 7月4日(出)から、同ホールのほか盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールで整理券を配布※1人2枚まで

📞 1024578

### ■クロノス・カルテット

唯一無二の弦楽四重奏団が17年ぶりに来日。グラミー賞に輝いた「ディファレント・トレインズ」など現代アメリカの名曲の数々を演奏します。

📅 9月30日(木)19時～21時

🎫 全席指定。S席7000円、A席6000円、U-25チケット3500円

📅 7月16日(休)から同ホールと市内各プレイガイドで発売

## 盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1  
☎622-2258 ファクス622-1910

### ■もりげきサロン

お茶を飲みながら、気軽におしゃべりを楽しみませんか。

📅 7月7日～28日、火曜、10時～17時※出入り自由。マイカップの持参と

マスクの着用をお願いします

📞 1029011

### ■ちあき先生と「英語であそぼう」

歌やゲームなどを通して、楽しみながら英語に親しみます。

📅 8月19日(木)・20日(金)、全2回、10時～11時半

👤 10人※小学1～3年生。応募多数の場合は抽選

📍 窓口・電話・ファクスなど：7月7日(木)10時～8月2日(日)21時半。郵送は8月2日必着

## キャラホール・都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1  
☎637-6611

■自分でできるよ！ こども料理教室  
準備から片付けまで、昼食を一人で作ることにチャレンジします。

📅 7月25日(出)10時～12時半

👤 6組※小学生と保護者。保護者は見守りと実食のみ

🎫 子ども400円、大人350円

📞 電話・窓口：7月3日(金)10時から

### ■水嶋一江&ストリングラフィ・アンサンブル

絹糸と紙コップを使った楽器による、0歳から楽しめる親子向けコンサート。自分で音を出す体験コーナーもあります。

📅 8月30日(日)11時～12時と14時～15時

🎫 全席自由。3才～小学生は800円、中学生以上は2000円。2歳以下は

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

無料※整理券が必要

📅 7月10日(金)から、同ホールのほか各プレイガイドで発売、整理券配布

## 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

### ■初級者から中級者の

#### 大人フィギュアスケート教室

①ステップやターンなどを習得する初級者向けコース②ステップやターンの技術を向上させる中級者向けコース

📅 7月23日(木)①9時半～10時15分②10時15分～11時

👤 各30人※20～60歳のスケート経験者で、自由に滑れる人

🎫 各1500円※貸靴代別途

📍 窓口：開始1時間前から

📞 1026301

### ●施設の利用制限

7月4日(出)、24日(金)～26日(日)は利用できません。

## 盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60  
☎652-8855

### ■エンジョイフィットネス教室

ボクシングの動きによる有酸素運動と全身の筋力トレーニングをします。

📅 7月21日(火)・8月7日(金)・28日(金)・9月11日(金)・25日(金)、全5回、19時～20時半

👤 12人※高校生を除く18歳以上

🎫 2750円

📞 電話：7月4日(出)10時から

📞 1031277

### ■ハタヨガ教室

ヨガの基本的な動作を学びます。

📅 7月28日～9月15日、火曜、全6回、19時15分～20時15分※8月11日・18日は除く

👤 20人※高校生以上

🎫 4422円

📞 電話：7月6日(月)10時から

📞 1030427

### ■パワーヨガ教室

従来のヨガに筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化したパワーヨガの基本的な動作を学びます。

📅 7月30日～9月24日、木曜、全6回、19時15分～20時15分※8月13日・20日は除く

👤 20人※高校生以上

🎫 4422円

📞 電話：7月6日(月)10時から

📞 1024271

## 総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1  
☎634-0450

### ■キッズ・ジュニア体育無料体験会

各種教室を開催します。日時や内容など詳しくは、お問い合わせください。

👤 各8人※キッズ体育は5～6歳、ジュニア体育は小学1・2年生

📞 電話：7月5日(日)14時半から

## 中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1  
☎654-5366

### ■公開講座「私の東京オリンピック」

市社会教育委員の竹田かづ子さんによる、昭和39年の東京オリンピックにボランティアとして携わった体験談などの講演。

📅 7月25日(出)10時～11時半

👤 60人

📞 電話：7月4日(出)10時から

📞 1031322

## 西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1  
☎643-2288

### ■初心者書道講座

とめ、はね、はらいなどの点や線の書き方を学び、作品を仕上げます。

📅 7月30日・8月6日、木曜、全2回、13時半～15時半

👤 12人※書道用品を持参できる人

🎫 710円

📞 電話：7月9日(木)10時から

📞 1029583

### ■ちびっこ広場映画会

「ともだちほしいな おおかみくん」

など4本を上映します。

📅 8月1日(出)10時半～11時40分

👤 20人※小学生以下の子と保護者

📞 電話：7月16日(木)10時から

📞 1025180

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

## 松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3  
☎661-8111

### ■松園いきいき教室

悪質商法にだまされないポイントを、消費生活センターの職員から学びます。

📅 7月17日(金)10時～11時半

👤 30人※60歳以上

📞 電話：7月15日(木)まで

## 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 ガラスのうつわ

市内に住む収集家・鎌田隆さん所蔵の氷コップやコーラ瓶など、レトロなガラス容器約200点を展示します。

📅 8月23日(日)まで、9時～16時

📞 1023265

## 石川啄木記念館

☎028-4132 浪民字浪民9  
☎683-2315

### ■ワークショップ わたしのお茶碗

白い器に啄木の短歌を書いて、自分だけのご飯茶わんを作ります。

📅 8月8日(出)・9日(日)、10時～12時と14時～16時

👤 各6人※小学生以上

🎫 各600円

📍 往復はがき：必要事項のほか、希望の日時も記入。7月7日(火)から7月28日(火)まで受け付け。同日必着

📞 1022347

### ふれあい広場

障がい福祉課 ☎613-8346

障害者福祉事業所が、食品や手芸品などを販売します。

📅 7月2日～9月24日、木曜、11時～13時※祝日と8月13日は除く

📍 市役所本庁舎本館1階エレベーター前ホール(内丸)

📞 1018352

## 新型コロナウイルス感染症防止対策に伴う 公演延期・中止のお知らせ

### 延期

#### ▶姫神ホールふれあいコンサート 自衛隊音楽隊演奏会

7月12日(日)に開催を予定していた同公演は延期します。振替公演日など詳しくは、決まり次第広報もりおかなどでお知らせします。

📍 姫神ホール(浪民字鶴塚55) ☎683-3526

### 中止

#### ▶市障がい者スポーツ大会

例年8月に実施している同大会を中止します。

📍 障がい福祉課 ☎613-8346

#### ▶みうらじゅんフェス!マイブームの全貌展(7月11日～8月30日)

関連企画:みうらじゅん&いとうせいこうスライドショー(7月10日)

同イベントは中止します。チケット払い戻しの手続き方法は、チケットの購入場所により異なります。詳しくは、お問い合わせください。

チケットの払い戻し期間:7月31日(金)まで

📍 市民文化ホール ☎621-5100

## 盛岡市・カナダ ビクトリア市

# 姉妹都市提携35周年

### 姉妹都市提携のきっかけ

新渡戸稲造の生誕の地である盛岡市と、終焉の地であるカナダのビクトリア市。この縁が元で、昭和60年5月23日に姉妹都市として提携しました。以来35年にわたり、スポーツや文化、教育などの分野で交流を続けてきました。

昨年はホストタウンへの事前キャンプとしてラグビーカナダ女子セブンスが来盛し、合宿の合間に中学生と交流。またビクトリア市在住の俳人テリー・アン・カーターさんが特別審査員として第1回盛岡国際俳句大会に参加するなど、交流の幅を広げています。



女子セブンスとの交流の様子

### 盛岡にあるビクトリア

春から夏にかけて盛岡を彩るハンギングバスケットなど、市内にはビクトリア市との交流を表すものがいくつかあります。その代表的なものが、盛岡城跡公園の芝生広場にあるトーテムポール。これは姉妹都市交流10周年を記念して、平成7年6月に、ビクトリア・盛岡友好協会から寄贈されたものです。



- イーグル(鷲)  
力・地位・富の象徴
- 訪問者を歓迎する集落の長  
太平洋のかけ橋となった、  
新渡戸稲造の志の象徴
- 鮭を抱いた熊  
偉大な力を持つ生き物で、  
高い地位の象徴

### ビクトリア市ってどんなまち？

人口は盛岡の3分の1、面積は45分の1と比較的小さなまちですが、カナダ国内で最も温暖で、過ごしやすい気候に恵まれています。街路や建物にはイギリス文化の影響が色濃く残り、花が咲き誇る美しい港があり、花や緑に囲まれたまち並みから、別名ガーデンシティと呼ばれています。観光地として有名ですが、カナダ国内ではその住みやすさから、老後の移住先としても人気を集めています。



ビクトリア港

ビクトリア市の街並み

広告

## 相続贈与についての 悩み・疑問をお聞かせください

相続発生前にできること、相続発生後にやるべきことをご提案しあなたの相続を解決へと導きます。

「相続・贈与相談センター」では税理士、弁護士、司法書士、不動産鑑定士等、各種専門家がネットワークを組んで、お客様の相続に関わる問題を解決しています。

相続・贈与相談センター

土曜の夜グループ  
運営会社：佐藤税理士法人  
〒020-0866 盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

無料相談会  
実施中!

ご予約は  
こちら➡



広告

## 補聴器を自宅でも試してみませんか? 7月1日(水)～15日(水)



AI[人工知能]搭載の最新補聴器  
ワイデックスの「モーメント」が1週間無料試聴できます。

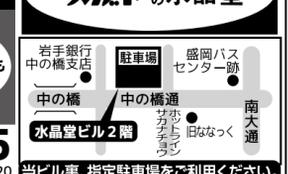


補聴器のご相談のご予約も承ります!

当店は「認定補聴器専門店」です。「聞こえ」でお悩みのみならず、ぜひご来店ください。TEL.019-653-3435  
※認定補聴器専門店とは公益財団法人テクノエイド協会が認定した店舗です。http://suishodo-megane.co.jp 盛岡市中ノ橋通一丁目4-20

信頼と安心

メカネの水晶堂



当ビル裏、指定駐車場をご利用ください。

# もりおかインフォ

マークの見方  
 日時 場所 対象、定員  
 費用 申し込み 広報ID

※特に記載がない場合、費用は無料

広報ID：市公式ホームページのトップページにある検索窓に入力すると、詳細情報を閲覧できます。画像コード：スマートフォンなどで読み取ると、関連するホームページを閲覧できます。

## 募集

### シルバーリハビリ体操指導者養成講習会受講生

長寿社会課  
☎613-8144 ファクス653-2839

介護予防に効果のある体操の指導を通じて、地域の集いの場づくりに取り組むボランティアを募集します。

8月27日(木)・9月2日(火)・8日(火)・11日(金)・16日(水)・25日(金)、全6回、9時半～16時※初回のみ9時～

市総合福祉センター(若園町)

30人※次の全てに該当する人①常勤の職につけていない、おおむね60歳以上②講習会の全日程を受講できる③指導者の会に加入して体操指導のボランティア活動ができる

同課などに備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ郵送または持参。ファクスでも受け付けます。7月31日(金)必着。持参は同日17時15分まで

☎1023903

## お知らせ

### 特別定額給付金の申請はお早めに

市特別定額給付金コールセンター  
☎0120-012760

同給付金の申請期限は8月11日(火)です。期限を過ぎると給付を受けられなくなりますので、申請が済んでいない人は早めに手続きしてください。申請書を紛失したなどの場合は、市公式ホームページからダウンロードした申請書送付依頼届に必要事項を記入し、☎020-8531(住所不要)盛岡市特別定額給付金申請書送付担当へ郵送してください。☎1030968

### 65歳以上の世帯調査にご協力を

保健指導や避難支援などに活用するため、市内に住む65歳以上の人を対象に民生委員・児童委員が7月～9

月にかけて各家庭を訪問します。  
☎1001096

### 休館日の変更など

もりおか歴史文化館 ☎681-2100

7月は20日(月)を休館とし、21日(火)は開館します。ただし、2階展示室は21日(火)と22日(水)を閉室とします。

☎1007386

### 市戦没者追悼式

地域福祉課 ☎626-7509

先の戦争で亡くなった人に対して追悼の意を表し、平和を祈ります。新型コロナウイルス感染症予防のため、規模を縮小し、献花のみとします。

7月22日(水)10時～12時

盛岡劇場(松尾町)  
☎1003943

### 指定管理者申請予定者説明会

①歴史文化課 ☎639-9067  
②建築住宅課 ☎626-7533

指定管理者を公募する施設の説明会を開催します。対象は①石川啄木記念館と②市営住宅等です。応募予定の団体は各担当課に事前連絡し、説明会に必ず出席してください。

7月28日(火)、①は10時から中央公民館(愛宕町)、②は14時からプラザおでって(中ノ橋通一)

☎1011448

### 医療費受給者証を送ります

医療助成年金課 ☎626-7528

令和2年7月31日の有効期限の受給者証を持っている人で、8月以降も対象となる人に、7月下旬に新しい受給者証を送ります。

重度心身障がい者、中度身体障がい者、ひとり親家庭等、寡婦等、乳幼児、小学生、中学生

### 水道水質検査の結果

浄水課水質管理センター ☎652-2961

市は、市内に供給している水道水を一般家庭の蛇口から定期的に採水し、水質検査を行っています。その結果、国が定める水質基準値を全て満たし、高い品質と安全性を確保していますのでお知らせします。令和元年度

の詳しい検査結果は、上下水道局公式ホームページと水質管理センター窓口で閲覧できます。

### もりおかエコライフ推進キャンペーン

新型コロナウイルス感染症予防のため、テイクアウトした食品などの容器や包装が増えていませんか。7月、ごみの減量と正しい出し方を呼びかけるキャンペーン月間。資源とごみの正しい分け方・出し方を実施しましょう。



### サマージャンボ宝くじ販売開始

東市町村振興協会 ☎651-3461

宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。

販売期間：7月14日(火)～8月14日(金)※抽選は8月21日(金)

各宝くじ売り場、ユートランド姫神(下田字生出) 1枚300円

### アメリカシロヒトリの駆除に協力を

アメリカシロヒトリの駆除には早期発見が大切です。市は、表の施設に薬剤と器具を設置しますので庭の樹木などに発生したときに活用してください。

施設名	電話番号	施設名	電話番号
松園地区活動センター	661-8231	仁王児童・老人福祉センター	654-6187
上米内児童・老人福祉センター	667-1271	桜城児童・老人福祉センター	653-6211
緑が丘児童・老人福祉センター	661-8236	山王児童・老人福祉センター	654-6269
みたけ地区活動センター	641-7817	杜陵老人福祉センター	654-9155
青山地区活動センター	646-1593	大慈寺児童・老人福祉センター	623-0218
上堂児童・老人福祉センター	643-0330	中野地区活動センター	652-3288
厨川児童・老人福祉センター	647-1982	仙北地区活動センター	635-9356
西厨川老人福祉センター	647-2446	本宮児童・老人福祉センター	635-4595
土淵地区活動センター	645-1630	太田地区活動センター	658-1330
山岸地区活動センター	663-2505	都南分庁舎2階公園みどり課	639-9057
加賀野児童・老人福祉センター	623-0407	玉山総合事務所1階税務住民課	683-3805
上田公民館	654-2333		

### 保育士として働きませんか

岩手県保育士・保育所支援センター  
☎637-4544 ファクス637-9612

### ほいくしカフェ

保育士の再就職について、体験談を聞いて気軽に情報交換しませんか。

7月30日(木)10時～12時

ふれあいランド岩手(三本柳8)

10人程度※保育士資格を持ち、現在保育士として働いていない人

電話・ファクス：7月29日(水)12時まで

▶ほいくのごと出張相談会

保育に関する就職相談を受けられます。学生からの相談も歓迎。

毎月第2水曜、10～14時※8月は第3水曜

ハローワーク盛岡(紺屋町)

### 斑点米カメムシ類の防除とミツバチへの被害防止

盛岡農業改良普及センター ☎629-6726  
JAいわて中央 ☎638-0011

8月から斑点米カメムシの防除が始まります。近年、この防除に関連すると思われるミツバチの死亡事例が発生しています。事前に水稲生産者と蜜蜂飼養者などで農薬散布の注意事項や巣箱の移動などについて十分話し合い、実施してください。

### 市道や公園の樹木は市が委託した業者が駆除します。作業時は事前に近隣の皆さんにお知らせします。

公園みどり課 ☎639-9057



令和元年度3級問題(正解は12ページに掲載)  
北上川の流路の長さは249kmですが、この長さは全国の河川のうちの何番目ですか。  
①1番目 ②3番目 ③5番目 ④7番目

## 診療時間外に具合が悪くになったら

### ■症状が比較軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	受付時間	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 ※年中無休	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～23時 土・日曜、祝日 8時半～23時	内科・外科☆
休日救急当番医	下記の休日救急当番医・薬局のとおり	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

☆内科医師のみとなる時があります。事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  
内科 外科・整形外科  
小児科 歯科 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号	
7/5(日)	内	本宮クリニック	向中野三丁目10-3	631-2381	
		前川内科クリニック	新田町9-11	624-3313	
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522	
		吉田小児科	梨木町2-13	652-1861	
	小	赤坂歯科医院	八幡町1-11	622-5098	
		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877	
	薬	アート薬局	新田町9-15	622-7881	
		あすなる薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880	
	7/12(日)	内	レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300
			べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
7/19(日)	内	やまだ胃腸内科クリニック	津志田中央二丁目18-31	614-0180	
		松園第二病院	西松園三丁目22-3	662-0100	
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201	
		さかもと整形外科	天神町11-3	623-8555	
	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132	
		赤坂病院歯科	名須川町29-2	624-1225	
	薬	津志田薬局	津志田中央二丁目18-23	614-9986	
		共創未来松園薬局	西松園三丁目20-12	664-0397	
	7/19(日)	内	ヨシダ調剤薬局	天神町11-4	625-8148
			こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
7/19(日)	外	ちだ内科・外科クリニック	東安庭一丁目23-60	604-3755	
		盛岡つなぎ温泉病院	繁字尾入野64-9	689-2101	
7/19(日)	小	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201	
		なおよ脳神経・頭痛クリニック	本宮字小坂小瀬13-4	656-3708	
7/19(日)	小	白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845	
		池田歯科医院	上田一丁目16-12	654-0633	
7/19(日)	薬	そうごう薬局盛岡つなぎ店	繁字尾入野64-9	691-7251	
		おおたばし調剤薬局	本宮字小坂小瀬13-8	656-3131	
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733	

### ■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

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
栃内病院(肴町)	623-1316
遠山病院(下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院(繁字尾入野)	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  
 岩手医科大学附属病院(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

## もりおか往診ホームケアクリニック

医療法人 葵会  
 内科/外科/消化器内科/内視鏡内科/循環器内科/神経内科

外来診療時間  
 午前9時～12時  
 午後2時～5時

月 火 水 木 金 土  
 ● ● ● ● ● ●  
 ● ● ● ● ● ●  
 ● ● ● ● ● ●

△第1・3火曜 午後休診  
 休診日/土・日・祝・年末年始  
 盛岡市北飯岡三丁目20-3

外來診療部 TEL019-613-6555  
 もりおかりハビリテーションセンター 葵 TEL019-613-6770

↑至盛岡駅  
 西ノ橋  
 西ノ橋  
 コーヒー  
 当院  
 ↓至盛岡駅  
 アクティ岩手

# 市営住宅の入居者を募集

市営住宅指定管理センター ☎622-7030  
☎1017768

盛岡駅西通アパート(盛岡駅西通一)は随時募集しています

市は、表のとおり市営住宅の入居者を募集します。  
**【入居可能日】**9月1日(火)  
**【入居資格】**次の全てに該当する人①現在、住宅に困っている②世帯の収入月額が法定の基準内である③住民税を滞納していない④過去に市営住宅に入居した際に家賃などを滞納していない⑤本人も同居する人も暴力団員でない※連帯保証人制度が改正されました。同制度について詳しくは、建築住宅課 ☎626-7533へお問い合わせください  
**【申し込み】**7月14日(火)～20日(月)、9時～17時(土・日曜は除く)、同センター(中ノ橋通一、106ビル9階)で受け付け。本人が同居する家族(単身者は本人)が手続きしてください。申込用紙は、同センターと市役所本庁舎別館8階の建築住宅課、同本館1階の窓口案内所、各支所・出張所に備え付け

住宅名(所在地)	応募できる世帯			階数	戸数	家賃	間取り
	高・障	単身	一般				
北厨川アパート(厨川二)	○	○	○	3階	1	1万7400円～3万4100円	6・6・4.5・DK
	○	○	○	4階	1	1万9100円～3万7500円	
	○	○	○	5階	1	1万8800円～3万6900円	
谷地頭アパート(厨川五)	○	○	○	3階	1	1万1500円～2万2600円	6・4.5・3・DK
	○	○	○	5階	1	1万1300円～2万2200円	
	○	○	○	2階建	1	1万7100円～2万8300円	
観音台住宅(月が丘三)	○	○	○	2階	1	2万4600円～4万8300円	8・6・5・DK
	○	○	○	4階	1	2万7300円～5万3700円	
	○	○	○	2階	1	2万5000円～4万9200円	
青山一丁目アパート(青山一)	○	○	○	1階	1	2万5500円～5万100円	6・5・DK
	○	○	○	9	1	1万5700円～3万900円	
	○	○	○	1階	1	2万2000円～4万3100円	
青山西アパート(青山三)	○	○	○	2階	1	2万2300円～4万3700円	7・6・DK
	○	○	○	2	2	2万4800円～4万8600円	
	○	○	○	★	4階	2	
川目アパート(東山一)	○	○	○	2階	1	1万5700円～3万800円	6・6・3・DK
	○	○	○	3階	1	1万9000円～3万7300円	
	○	○	○	4階	1	2万1300円～4万1800円	
仙北西アパート(西仙北一)	○	○	○	5階	1	2万1600円～4万2400円	8・6・5・DK
	○	○	○	5階	1	2万1900円～4万3000円	
	○	○	○	2階	1	2万3300円～4万5700円	
柿の木アパート(西見前12)	○	○	○	2階	1	2万3900円～4万7000円	8・6・5・DK
	○	○	○	平屋	1	1万5700円～3万800円	
大ケ生住宅(乙部22)	○	○	○	平屋	1	1万7800円～3万5000円	8・6・6・DK
	○	○	○	2階	1	1万7800円～3万5000円	
法領田アパート(乙部31)	○	○	○	3階	1	1万7800円～3万5000円	8・6・DK
	○	○	○	平屋	1	1万4300円～2万8000円	
夏間木第2団地(好摩字宇田向)	○	○	○	平屋	1	1万4300円～2万8000円	6・5.5・DK

<応募できる世帯について>  
 高：60歳以上の人がいる世帯(単身者含む)  
 障：身体障害者手帳4級以上の障がいのある人がいる世帯(単身者含む)  
 単身：高・障に該当せず、同居者がいない人  
 一般：高・障に該当しない世帯  
 車イス常用：身体障害者手帳(下肢または体幹が2級以上)を持ち、車イスを常用する障がいのある人がいる世帯(単身者含む)  
 ★：中学生以下の子どもと同居する世帯

## 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談	①7/7(火)・9(木)17時半～20時 ②毎週水曜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(渋民字泉田)	納税課 ☎613-8462
リハビリ相談	7/10(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★
補聴器相談	7/15(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

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

わたなべ 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  
 午前9:00～12:30  
 午後2:00～6:00

月 火 水 木 金 土  
 ● ● ● ● ● ●  
 ● ● ● ● ● ●

休診日/日曜、祝日  
 盛岡市高松三丁目9-8

TEL019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

至盛岡駅  
 第三高  
 マガノの松田  
 高松神社  
 当院 口準備  
 高松の池  
 フォー  
 マー  
 千代  
 ずき家

# こころの健康を 保ちましよう

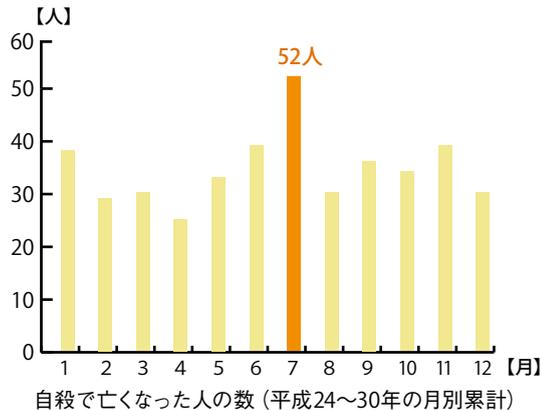


市は、全ての世代で問題となっている自殺の対策として、こころの健康づくりの取り組みを進めています。こころの不調は目に見えず、気づきにくいもの。自分と周りの人のこころが健康かどうか、いま一度考えてみませんか。

【問】保健予防課 ☎603-8309

## 7月は盛岡市こころの健康推進月間です

全国的にも、また岩手県においても、統計によると自殺する人の数が最も多いのは3月ですが、右のグラフのとおり、盛岡市では7月が最も多くなっています。そこで市は、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」に基づいて、健康なこころで毎日を過ごせるよう、市民の皆さんへの働き掛けを続けています。



### こころの健康状態をチェック!

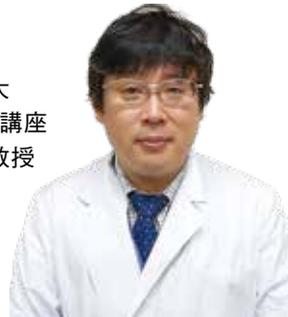
次の5項目のうち、2つ以上当てはまる状態が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性がります。

- 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

## こころの健康を保つために 気を付けたいポイント

新型コロナウイルスの感染拡大により、活動自粛を余儀なくされ、こころや体の疲れがたまっていますか。最近「コロナ疲れ」や「コロナうつ」といった言葉も出てきています。こころの健康を保つためのポイントを紹介します。

岩手医科大  
神経精神科学講座  
大塚耕太郎教授



自粛生活の中で生じる、さまざまなストレスに対応するため、生活習慣を整え、リラックス法を取り入れた生活を送りましょう。また、直接会うのが制約される中でも、電話や手紙、メールなどを使い、**こころのつながりを大切にすることが必要**です

### ①規則正しい生活を心掛ける

- ・毎日、同じ時刻に起きて、朝日を浴び、体内時計を整える
- ・食事や睡眠を十分にとり、運動を適度に行う
- ・外出する予定がない日も、身だしなみを整えて活動する
- ・気持ちを落ち着かせるために酒やタバコに頼るのを控える

### ②信頼できる人との つながりを維持する

- ・自分の気持ちを他の人に話してみる
- ・家族や友人との時間を大切に



### ③新型コロナウイルスの情報に 触れ続けない

- ・「1日に〇分だけ」など時間を決めて、過度に情報に触れ続けることを避ける



## 怒りの感情とうまく付き合うために

生活スタイルの大きな変化のストレスなどにより、怒りに任せて思っていないような言葉で、家族や友人を傷つけたことはありませんか? 相手を傷つけて後悔しないため、怒らないことを目標にするのではなく、怒りと上手に付き合う方法「アンガーマネジメント」の3つのポイントを紹介します。

### ①怒りを感じたら 6秒我慢でやりすごす

怒りのピークは長くても6秒程度。怒りを感じたときは深呼吸をし、その場を離れるなどして気持ちを静めましょう。怒っていることを相手に伝えるかどうかは、その後で冷静に考えてみましょう。

### ②「〜べき」を減らす

怒りは、自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれます。自分はどういうことで怒りを感じやすいのかを理解しておくことも役に立ちます。

### ③しょうがないと割り切る

自分の怒りによって、変えられることと変えられないことがあります。自分でコントロールできないことは「しょうがない」と割り切り、自分ができていることに集中しましょう。

### 誰かの支えになりたい

#### ✦ ゲートキーパー研修

悩んでいる人に気づき、声をかけるなど寄り添いながら支える方法や心構えを学びます。

【日時】7月28日(火)10時~11時半

【場所】市保健所(神明町) 【定員】40人

【申し込み】7月6日(月)9時から保健予防課 ☎603-8309で先着順

### 悩んだとき、どこに相談する?

#### ✦ 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

【時間】平日9時~16時

【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



こころのチャット  
相談窓口一覧 ボット(LINE)



相談内容に応じて、悩みの解決のために最も適した窓口をAIが案内します  
(県立大との共同研究により試験運用中)

<p>もりけんに挑戦 (11ページに掲載)の答え ③5番目</p>	<p>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。</p> 	<p>編集後記 外出を控えていると運動不足や気分も沈みがちに…。日光を積極的に室内に取り込み、家族と一緒に体操などで体を動かして、コロナ太りやコロナうつを寄せ付けないぞ!(鈴木)</p>	 <p>地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。</p>
---	---	---	---