



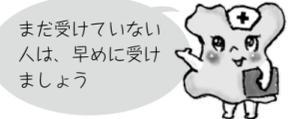
健康ガイド

■「Myトレ+バランス食でカラダ作り教室」3日間コース

【日時】1月30日(火)10時～11時半、2月6日(火)10時～13時半、2月27日(火)10時～11時半、全3回
 【場所】市保健所(神明町)
 【内容】健康づくりのために、毎日続けたい運動と食事のポイントを学ぶ。1、3日目は運動、2日目は栄養講話と調理実習
 【対象】市に住所があり、運動制限のない69歳以下
 【定員】25人
 【申し込み】12月21日(木)10時から健康増進課☎603-8305で先着順に電話受け付け

■麻しん風しん、ジフテリアと破傷風の第2期予防接種

麻しん風しん、ジフテリアと破傷風の第2期予防接種を3月31日(土)まで実施。詳しくは、保健予防課☎603-8307へどうぞ。
▶麻しん風しん
 【対象】23年4月2日～24年4月1日生まれの子
▶ジフテリアと破傷風
 【対象】小学6年生



めぐるちゃん講座 「3キリ運動」で生ごみ減量を!

市の調査では、家庭から出る生ごみのうち約16%が「食べられるのに捨てられている食品(食品ロス)」という結果に。生ごみを減らすため「3キリ運動」を実践しましょう。
 【問】資源循環推進課☎626-3733【広報ID】1021464

使いキリ
 ●買い物前に冷蔵庫を確認し、食材は必要な分を買きましょう。
 ●野菜などを切るときは、できるだけ捨てる部分を少なくしましょう。

知っていますか?
「賞味期限」と「消費期限」
 食品の期限表示には、「おいしく食べられる期限」の賞味期限と「安全に食べることができる期限」の消費期限の2種類があります。賞味期限を過ぎてもすぐに食べられないわけではありません。

賞味期限が表示される主な食品
 ・納豆・豆腐
 ・牛乳・卵
 ・スナック菓子など

消費期限が表示される主な食品
 ・弁当
 ・サンドイッチ
 ・総菜
 ・ケーキなど



水キリ
 ●生ごみの約8割は水分です。きちんと水気を切ることが、ごみの減量と、燃やすときのエネルギーの節約になります。

カダッテ

子育て情報ひろば

催し

●子育てを楽しむ

市立とりょう保育園子育て支援センターは、次のとおり子育て支援の場を開設します。時間はいずれも10時～11時半。参加無料。当日、会場へどうぞ。
【問】同支援センター☎651-8580▶ここにこルーム【期日・場所】12月21日(木)は都南公民館(永井24)、1月12日(金)は西部公民館(南青山町)【対象】0歳～3歳の子と保護者▶**びびよルーム【期**

●電話で申し込む教室 **7桁の数字**：広報ID

教室の主催者へ電話でお申し込みください。表中の申込開始日時から先着順に受け付けます。

教室名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容(受講料・費用)	定員・対象	申込開始
離乳食教室 健康増進課☎603-8305 ※グループでの申し込みはお控えください	1/23(火) 10時～12時 市保健所(神明町)	初めての離乳食への不安を解消する講話と試食(無料) 1002133	30組 市に住所があり、29年9月生まれの乳児と初めて子育てをする母親	12/19(火) 14時
パパママ教室～日曜コース～ 母子健康課☎603-8303	1/28日 10時～15時 市保健所(神明町)	妊娠中の健康管理や赤ちゃんのお風呂の入れ方などを学ぶ(無料) 1002113	36組 市に住所があり、来年5月に出産予定の初妊婦と夫	1/12(金) 14時
親子リズム講座 とりょう保育園子育て支援センター(肴町)☎651-8580・624-4103	2/9(金) 10時～11時半 都南公民館(永井24)	親子でリズム運動を楽しむ(無料)	20組 1歳半～2歳半の子と保護者	1/19(金) 10時

1月の幼児健診

日程と対象は下表のとおり。診査票などは郵送します。

市保健所(神明町)	1/17(水)	28年6月24日～7月8日生まれ
1歳6カ月児健診	1/24(水)	28年7月9日～7月18日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	1/31(水)	28年7月19日～7月28日生まれ
3歳児健診	1/5(金)	26年9月17日～9月24日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分	1/12(金)	26年9月25日～10月6日生まれ
	1/19(金)	26年10月7日～10月14日生まれ
高松地区保健センター(上田字毛無森)		
1歳6カ月児健診	1/10(水)	28年6月11日～7月10日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分		
3歳児健診	1/26(金)	26年9月16日～10月8日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分		
都南地区保健センター(津志田14)		
1歳6カ月児健診	1/18(水)	28年6月15日～7月10日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分		
3歳児健診	1/11(水)	26年9月8日～10月6日生まれ
受付時間：9時15分～10時15分		
玉山総合福祉センター(浜民字泉田)		
1歳6カ月児健診	1/11(水)	28年6月7日～7月10日生まれ
受付時間：9時～9時15分		
3歳児健診	1/11(水)	26年8月21日～10月10日生まれ
受付時間：9時15分～9時半		

【問】母子健康課☎603-8304、玉山総合事務所健康福祉課☎683-3869

情報インデックス

相談

●無料の法律相談

民事全般について、弁護士に相談できます。**【相談時間】**1人20分**【場所】**市役所別館6階の広聴広報課内、市民相談室**【定員】**各回10人▶**くらしの法律相談【日時】**1月分は15日(月)・29日(月)、10時～15時**【対象】**市に住所がある人**【申し込み】**希望相談日の前週の月曜(15日分は9日(火))、9時から広聴広報課の予約専用電話☎626-7557で先着順に電話受け付け▶**無料法律相談【日時】**毎週水曜(※1月3日は除く)、10時～15時**【申し込み】**希望相談日の前週の水曜(1月10日分は12月20日)、9時から盛岡法律相談センター☎623-5005で先着順に電話受け付け

●休日納付相談

【日時】12月17日(日)9時～16時**【場所】**納税課(市役所別館2階)、健康保険課(同1階)**【内容】**市県民税と固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税の納付と、相談の受け付け**【問】**納税課☎613-8462

催し

●手づくり村お正月フェア

【日時】1月2日(火)～3日(水)、10時～16時半**【場所】**盛岡手づくり村(繁字尾入野)**【内容】**福袋の販売や抽選会など**【問】**同手づくり村☎689-2201

●市立図書館で新春を詠む

市立図書館(高松一)で、俳句と短歌の発表と講評を行います。いずれも昼食をご持参ください。**【問】**同館☎661-4343▶**新春俳句会【日時】**1月8日(月)10時～15時。句会開始は12時半から**【申し込み】**当日の10時～11時、新年詠一句を含む当季雑詠三句を会場で投句※郵送やファクスでは受け付けません**【広報ID】**1021289▶**新春短歌会【日時】**1月13日(土)10時～15時**【申し込み】**新作一首を☎020-0114高松一丁目9-45、市立図書館へ郵送または持参。1月6日(土)17時必着**【広報ID】**1021290

お知らせ

●ふれあい橋周辺で通行止め

道路の拡幅工事のため、前九年二丁目と三丁目のふれあい橋(地図)で車両の全面通行止めを行います。自転車と

歩行者は通行できます。**【日時】**1月9日(火)～3月15日(木)の終日**【問】**道路建設課☎626-7520**【広報ID】**1021519



●もりおか雪あかり参加者募集

■アートコンクール雪像制作団体
 グループで作ったオリジナルの雪像の美しさや芸術性を競います。最優秀賞には2万円の商品券と賞状を贈呈。**【日時】**2月4日(日)～8日(水)、10時～20時※8日は正午まで**【場所】**盛岡城跡公園(内丸)**【申し込み】**はがきに団体名と人数、代表者の住所・名前、電話番号を記入し、☎020-0871中ノ橋通一丁目1-10プラザおでつて4階盛岡観光コンベンション協会へ郵送。ファクス653-4417でも受け付けます。1月31日(水)17時必着**【問】**同協会☎621-8800**【広報ID】**1007930
 ■ボランティア参加者
 次のボランティア参加者を募集します。はがきに住所と名前、電話番号、参加できる日時を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所観光交流課へ郵送。ファクス604-1717でも受け付けます。1月29日(月)17時必着**【問】**同課☎613-8391▶**スノーキャンドル制作【日時】**2月5日(月)～8日(水)、13時半～17時▶**着火作業など【日時】**2月8日(水)～10日(土)、16時～20時半▶**撤去作業【日時】**2月11日(日)10時～12時

●中央公民館の休館

大規模改修のため、4月1日から平成32年3月31日まで中央公民館(愛宕町)は利用できなくなります。庭園には、愛宕山側にある通路から出入りしてください。**【問】**同館☎654-5366**【広報ID】**1021486

●パブリックコメントを実施

市は、次の計画案への意見を募集。提出方法など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
■市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画案
【提出期限】1月4日(木)**【問】**介護保険課☎626-7561**【広報ID】**1021607
■第三次盛岡市食育推進計画案
【提出期間】12月18日(月)～1月9日(火)**【問】**健康増進課☎603-8305**【広報ID】**1021561

●バス・鉄道を使って快適通勤
 冬季は、積雪や凍結のため、路面状況が悪くなります。自転車は滑りやすいため、転倒によるけがや事故の危険性が高まります。路面状況に応じて自転車の利用を控え、バスや鉄道などの公共交通機関を利用しましょう。**【問】**交通政策課☎626-7519**【広報ID】**1017465

●バスロケーションシステム
 市内を走るほぼ全てのバスの運行状況を確認できます。詳しくは、盛岡市バス運行情報サイトをご覧ください。

●水道メーターボックス上の雪払いにご協力を

検針を正しくスムーズに行うため、メーターボックス上の雪を払い、物は置かないでください。**【問】**上下水道局お客さまセンター☎623-1411

●給与所得者の市・県民税

給与所得者の市・県民税は、事業主が毎月の給与から天引きして市へ納めることになっています。正社員やパートなどの区別はありません。事業主は、29年分給与支払報告書、従業員の住所地の市町村へ1月31日(水)までに必ず提出してください。※マイナンバー(個人番号)や法人番号の記載が必要**【問】**市民税課☎613-8496**【広報ID】**1000488

●入札参加登録申請を受け付け

市と市上下水道局は、入札へ参加を希望する業者の登録申請を受け付けます。契約種類ごとの受付期間や受付場所は表1・2のとおりです。**【申請方法】**市公式ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、記載内容を説明できる人が持参**【問】**契約検査課☎626-7516**【広報ID】**1008591

●償却資産の申告は1月までに

平成30年1月1日現在で市内に事

表1 契約種類ごとの受付期間など

契約の種類	資格の有効期間	受付期間と場所
【定期提出年】参加希望の全業者が提出 ○物品の買入れ、製造の請負 ○建設関連業務以外の業務委託 ○その他(修繕や売り払い、借り入れ)の契約	30年6月1日 }	1/15(月)～31(水)(土・日曜を除く)、9時～11時半と13時～16時 市役所本館8階会議室
【追加提出年】29年度に参加資格を得た業者は提出不要 ○建設工事 ○建設関連業務委託	30年6月1日 }	2/1(水)～28(水)(土・日曜・祝日を除く)、9時～11時半と13時～16時 市役所本館8階の契約検査課

表2 定期提出年対象者ごとの受付日

対象業者	受付日
業者の頭文字が「あ」「か」行	1月15日(月)・18日(木)・23日(火)
業者の頭文字が「さ」「た」行	1月16日(火)・19日(金)・24日(水)
業者の頭文字が「な」「わ」行	1月17日(水)・22日(月)・25日(木)
予備の受付日	1月26日(金)・29日(月)・30日(火)・31日(水)

広告

「無添加住宅」に関する資料請求・建物見学はホームページから

無添加 東野 検索

http://www.higashino-natural.jp/

株式会社無添加住宅 正規代理店

東野建設工業株式会社

〒020-0807 盛岡市加賀野二丁目8-15

TEL.019-626-7111

自然素材で作れば、すべて「健康住宅」だと思いませんか?

無添加住宅ってどんな家?

～やわらかく、あたたかく、いつも自然体で～

無添加住宅 盛南展示場
所在地：盛岡市飯岡新田5地割44-10
見学のお問い合わせ TEL.019-626-7111

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

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	●	●	●	●	●	●	●
16:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●

年末年始、GWを含む 岩大附属小 至国道4号
 祝日も通常診療!
 盛岡市天神町11-8
 (TEL)019-604-1123
 花月堂 ● 当院
 城南小 至天満宮

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

広告

日曜診療・往診・訪問診療 ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

医療法人 **ちだ内科・外科クリニック**

【院長】千田明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

〒1019-604-3755 www.chida-clinic.com

←矢巾 1 明治橋 茶畑→
 南大橋 4
 北土川 ● 岩手自動車学校
 ● ジョイス東安庭店
 盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣)
 当院 駐車場 18台完備