

もりおか

広報 2018

3月1日号(No.1476)

◆主な内容◆ (平成30年3月1日号)

東日本大震災7周年特集	2～3ページ
ごみの排出と資源の分別状況	4～5ページ
国民年金、後期高齢者医療制度	6～7ページ
消費生活情報「えぶろん」、連載コラム「地域おこし協力隊」	8ページ
もりおか寸評 (熊谷喜八さん)	12ページ

世界レベルのプレーに 盛岡が熱狂



市長コラム No.11

スポーツの力で活力ある盛岡に

盛岡市長 谷藤 裕明

テニスの国別対抗戦、デビス杯日本対イタリア戦が2月2日から4日まで、盛岡タカヤアリーナで開催されました。私はスポーツをするのも見るのも好きなので、間近で見る熱のこもったプレーに興奮しました。選手がプレーに集中できるよう、ボランティアのボールパーソンや地元スタッフも頑張ってくれました。今年の6月にはスポーツクライミングの全国大会が盛岡で開かれることが決まっています。また多くの人が訪れます。スポーツを通じて、市民の皆さんと一緒に盛岡を盛り上げていきたいですね。



組み合わせ抽選会の様子



デビスカップを見た感想を教えてください！



ボールや動きが速くて
びっくりしました

やっぱり生は迫力が
違う！

木村美咲さん (11) & 智博さん (47)
＝本宮二＝



見る側も熱くなり
ました。好きな選手
はタニエル太郎選手

好きな選手はドキドキ。
オ・フオニニ二選手

加藤陽圭さん (20)・山田夏鈴さん (20)
＝矢巾町＝

忘れない、あのときの思いと備える大切さ

1 あの時、起きたこと

あの日、盛岡は最大震度5強を観測。発生直後は突き上げるような振動で電柱は大きく揺れ、市内全域で停電が起こり、一部地域では断水が発生。市が開設した避難施設には、不安な表情を浮かべた市民が次々と集まり、64施設に最大約4500人が避難。電話もかかづらい状況が続く、家族や友人と連絡が取れない人も。停電・断水とともに復旧まで最大4日間を要した地区もありました。さらに、4月7日には大きな余震により再び停電と断水が発生するなど、多くの市民が落ち着かない日々を過ごしました。

2 体験者が語るあのとき



株式会社ジョイス
営業推進部ゼネラルマネージャー 佐々木 信正さん

大きな揺れで各店舗とも商品が散乱したため、店舗を安全な状態に戻すまで一時間閉店。まずは一刻も早く店を開け、お客さまに商品をお届けすることを第一に考え行動しました。店舗は順次営業を再開したのですが、一番困ったのが商品を運ぶトラックのガソリンの確保です。当社の物流センターに物はあっても届ける術がない。提携店のおかげでなんとか乗り切りましたが、ガソリンの大切さを思い知りました。商品は、物流センターにあった在庫のほか、全国の取引先の皆さまなどが遠方から運んできてくれ、早い段階で通常営業の態勢をとれました。連日、どの店舗も開店前から行列ができ、牛乳や豆腐などの日持ちしない物はあっという間に売り切れ。多くの人に行きわたるよう個数制限をかけながら販売しました。

震災から避難訓練は行っていたが、震災後に大規模災害を想定した防災訓練も始めました。災害時でも安定してお客さまに商品を届けられるよう、あのときの体験を教訓として営業を続けていきます。



もりおか復興支援センター
センター長 金野 方里さん

まちづくりに関わる仲間が沿岸の惨状を見て、震災発生翌日に被災地支援チーム「SAVE I WATE」を立ち上げたことから、私も支援活動に参加しました。津波で濡れた服装のまま避難所で過ごしている人があるなど、事態は急を要するものでした。すぐに知り合いに声を掛けて物資やトラックを集め、毎日沿岸と行き来しながら、足りない物の情報を集める日々を送りました。震災直後は、下着などの着替えや生理用品など身の回り品の需要が多かったですね。少し経つと炊き出しのための調理器具など、必要とする物が変化してきました。すぐに行動できたのは、普段から市民活動を通じて人とのつながりがあったから。物資の確保や仕分け作業など多くの人の力添えてくださったの物資を沿岸に届けました。ボランティアは一人で頑張ろうとせず、仲間や地元の団体などと協力し合うことが大切だとあらためて感じました。

もりおか復興支援センターは、市の委託を受け、内陸避難者の相談の受け付けやコミュニティ形成の支援を行っています。【問】同センター☎654-3521

自主防災のススメ

起こりうる危機に自分で対応

地域ぐるみで防災

本宮地域協働協議会の取り組み

震災後に、本宮地域15町内会を母体とした本宮地域協働協議会を結成。防災活動に力を入れるようになりました。震災のときに通信手段がなく困った経験から、情報伝達が重要と考え、各町内会の防災部長と小・中学校、高校に無線機を預け、地域内で連絡が取り合える体制を構築。これは市内でも先進的な取り組みだと思っています。ただし、実際に使いこなせない意味がないので、4カ月に1回の通信訓練も欠かしません。

今は、本宮地域独自の防災マップを作成中。地域の医療やデイスサービス施設、AEDと公衆電話の設置場所を掲載するなど、実際に住む人の視点で工夫しました。約8000世帯に配りますが、配って終わりではなく、住民の意見を聞いて更新していく予定です。これからも、地域のみんなの意識を高め、いざというときには助け合えるよう、地域ぐるみで防災活動をしていきます。



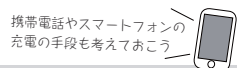
地域の祭りなどで住民の意識を高める様子



(左から) 防災担当部長の長岡利明さん、会長の宮野勇夫さん、事務局長の佐々木功さん

備蓄品の一例

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶
- ☐ 常備薬・救急医療品・お薬手帳の写し
- ☐ 衣類（下着や防寒着など）
- ☐ 雨具（カッパ）
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ ライター
- ☐ タオル・風呂敷
- ☐ ラップフィルム・缶切り・紙皿
- ☐ 貴重品（現金や印鑑、保険証や通帳の写しなど）



家族構成により食料や日用品などの備えは異なります。必要な物は何か考えて備えましょう



平成23年3月11日14時46分、マグニチュード（M）9.0の大地震が発生。あなたはどこで何をしていましたか？ 自宅、学校、会社、市外、沿岸……。あのとき、こうすれば安全だった、あれがあれば役に立った……。自分のとる行

動が生死に関わることもあります。東日本大震災から7年経とうとする今、あらためて、あのときを振り返り、またいつ起こるか分からない災害への備えを万全にしましょう。【問】危機管理防災課☎613-8386

3 情報が命綱になる

災害が市に及んだとき、さまざまな手段で情報が発信されます。自分で得た情報が避難の判断材料にもなります。いざというときのため、情報を得る手段を複数用意しておきましょう。

緊急速報メール

気象庁の配信する「緊急地震速報」と「特別警報」、市の配信する「災害・避難情報」などが、対象エリアの携帯電話・スマートフォンに配信されます。

ラジオ・テレビ

各局から災害の発生状況や避難などに関する情報が放送されます。

防災無線（玉山地域のみ）

屋外に設置しているスピーカーで、防災情報を流します。

インターネット

市公式ホームページとフェイスブック、ツイッターで避難情報や避難場所などの情報を発信します。

フェイスブックとツイッターのアカウントは、「@morikashi」。フォローをお願いします

いわてモバイルメール

県が運用している同メールシステムを活用し、市から情報をメール配信します。※利用には登録が必要です

そのとき、あなたはどこに逃げますか？

災害が発生したときの避難先は、「指定緊急避難場所」と「指定避難所」の2種類があります。自宅や勤務先などに近い各避難先を、市公式ホームページや昨年全戸配布したもりおか暮らしの便利帳（2017年度版）※で確認しておきましょう。【広報1D】1001008

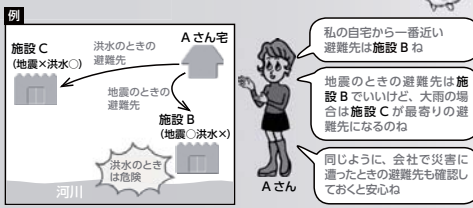
※同便利帳は、市役所別館6階の広報広聴課（☎613-8369）や各地区活動センターなどで入手できます

指定緊急避難場所

差し迫った災害の危険から逃れるための場所。災害の種類（洪水、土砂災害、地震、大規模な火事、火山災害）ごとに指定します

指定避難所

災害によって自宅に住めなくなった場合や、家に戻れなくなった人が一時的に避難生活を送るための施設。※市が避難準備情報や警告・指示を発令した際に開設します。災害規模や状況によって開設する施設を決めるため、全ての施設が一斉に開設されるとは限りません



あの日、あの場所、あの人を思い、祈りを捧げる

東日本大震災7周年行事

盛岡広域8市町は3月11日（日）に、東日本大震災で亡くなった人々を追悼し、復興への誓いを新たにする行事を開催します。あの日から間もなく7年。盛岡から被災地へ心を寄せ、思いを共にしませんか。当日どなたでも参加できます。

祈りの灯火2018 ～あなたに届けたい～

【時間】13時～19時
【場所】盛岡城跡公園と桜山神社、東大通商店街（内丸）
【内容】追悼と復興への誓いを込め、全国から届いた灯籠を点灯するほか、同公園内でステージイベントや復興屋台、復興マーケットを開催
※灯籠点灯は16時50分から
▶追悼ラン：遠野在住の江本英卓さんが、陸前高田市の「希望の灯り」を持ち、遠野～陸前高田～盛岡城跡公園までの180°を走ります。同公園には16時半頃に到着する予定です

ボランティア募集

会場準備や灯籠の点火などを手伝うボランティアを募集しています。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。【広報1D】1018704



追悼式

【時間】14時半～15時
【場所】県公会堂（内丸）
【内容】盛岡広域首長の式辞と、同日開催される国主催追悼式（東京）の中継
※震災発生時刻の14時46分に、市役所本庁舎と玉山総合事務所で追悼のサイレンを鳴らします

灯籠を作ってみませんか

【日時】3月4日（日）10時～15時
【場所】イオンモール盛岡南（本宮七）
【内容】上記行事で用いる灯籠を牛乳パックで作る
【費用】無料。当日会場へどうぞ

被災地からの寄稿



陸前高田市 被災者支援室 主査 吉田 幸喜さん

まちの今

陸前高田市は、地震・津波により死者1557人・行方不明者203人、家屋は全世帯の約50%に当たる3802世帯が全壊の被害を受けました。電気や上下水道といったインフラや公共施設のほか、基幹産業である農・水産業も大きな被害を受けました。震災後、被災者の住まいの確保に重点を置いてきましたが、区画整備事業の長期化などから、7年経つ今でも710世帯・1750人が仮設住宅とみなし仮設住宅での暮らしを余儀なくされています。長引く仮設暮らしに不安な気持ちを持つ人も、心や体調面のケアをしっかりとしていかなければと思います。また、仮設住宅の集約に伴うコミュニティの再構築や住宅再建における新たなコミュニティの形成も課題となっており、市民生活の安定にはまだまだ時間が必要です。市庁舎をはじめ被災した多くの公共施設の復旧などさまざまな課題もありますが、かさ上げ地に整備された中心市街地に、市立図書館を併設した大型商業施設「アパセタかた」が昨年オープン。仮設店舗で営業していたお店も移転するなどにぎわいも見え始めています。また、市の農業の復興のシンボルであるオリジナルブランド米「たかたのゆめ」も広く認知されるようになってきました。復興にはまだまだ時間がかかりますが、引き続き皆さんの応援・支援をよろしくお願いします。

盛岡市は、23年度から継続して沿岸市町村に職員を派遣。7年間で延べ1869人の職員が復興支援業務などに当たってきました。これからも沿岸の復興を支えていきます。また、内陸避難者についても、引き続き見守りや生活相談など支援をしています。

1

地区ごとの状況

盛岡地域の23コミュニティ推進地区のほか、都南地域と玉山地域はそれぞれを1地区としてお知らせします。市は、昨年3月に「一般廃棄物処理基本計画」と「ごみ減量化行動計画」を改定し、33年度までに家庭ごみ排出量を1人1日当たり25ℓを減量し、473ℓまでとすることを目標としています。

33年度までに
全地区で★3つに
なるのが目標です！

500ℓのペットボトル
飲料の重さが
約500ℓ



※1 可燃ごみに含まれていた資源の割合
集積場所からサンプルとして収集したごみを分別区分どおりに分け直し、区分ごとの重さの割合を出す「組成分析調査」で、資源が占めた割合

※2 おおむね分別ができていないごみ袋
集積場所に出された可燃ごみの袋を、資源が含まれている度合い「良い」「どちらともいえない」「悪い」「良い」「どちらともいえない」を合わせて「おおむね分別ができていないごみ袋」としています



＜表の見方＞
(仁王地区を例に解説)

①家庭ごみ排出量 (1人1日当たり)に換 算。昨年6月～9月の 実績)	A: 473ℓ以下 (目標値) B: 473ℓ超過、498ℓ以下 C: 498ℓ超過、523ℓ以下 D: 523ℓ超過
②可燃ごみに含まれてい た資源の割合※1 (本年度調査結果)	A: 21%以下 (目標値) B: 21%超過、26%以下 C: 26%超過
③おおむね分別ができて いるごみ袋※2の割合 (本年度調査結果)	A: 50%以上 (目標値) B: 50%未満25%以上 C: 25%未満

【A～D】はごみ減量化行動計画目標に対する達成の度合い。各項目ともAになれば目標達成

仁王地区	①589.2ℓ D ②25.9% B ③53.5% A ★☆☆
総合評価	3項目のうち、A評価 1個につき、★が1個

桜城地区 ①522.3ℓ C ②23.2% B ③40.0% B ☆☆☆	上田地区 ①505.0ℓ C ②37.3% B ③24.0% C ☆☆☆	緑が丘地区 ①544.1ℓ D ②24.1% B ③38.0% B ☆☆☆	松園地区 ①635.5ℓ D ②23.6% B ③31.0% B ☆☆☆	青山地区 ①574.7ℓ D ②23.0% B ③33.0% B ☆☆☆	みたけ地区 ①555.5ℓ D ②22.4% B ③37.0% B ☆☆☆
北厨川地区 ①489.2ℓ B ②22.3% B ③59.4% A ★☆☆	西厨川地区 ①591.2ℓ D ②25.3% B ③31.1% B ☆☆☆	土淵地区 ①526.5ℓ D ②21.6% B ③35.6% B ☆☆☆	東厨川地区 ①558.9ℓ D ②30.8% C ③24.0% C ☆☆☆	城南地区 ①605.2ℓ D ②31.1% C ③25.0% B ☆☆☆	山岸地区 ①611.1ℓ D ②25.6% B ③43.0% B ☆☆☆
加賀野地区 ①554.6ℓ D ②21.7% B ③54.0% A ★☆☆	杜陵地区 ①573.5ℓ D ②26.4% C ③31.0% B ☆☆☆	大慈寺地区 ①557.8ℓ D ②26.6% C ③22.0% C ☆☆☆	上米内地区 ①583.0ℓ D ②26.4% C ③35.0% B ☆☆☆	仙北地区 ①571.9ℓ D ②25.7% B ③28.0% B ☆☆☆	本宮地区 ①514.5ℓ C ②26.6% C ③29.0% B ☆☆☆
太田地区 ①632.9ℓ D ②26.2% C ③38.0% B ☆☆☆	つなぎ地区 ①538.9ℓ D ②23.3% B ③27.0% B ☆☆☆	中野地区 ①546.0ℓ D ②21.3% B ③28.0% B ☆☆☆	築川地区 ①418.4ℓ A ②28.8% C ③32.0% B ★☆☆	都南地域 ①480.4ℓ B ②35.9% C ③26.0% B ☆☆☆	玉山地域 ①544.0ℓ D ②24.5% B ③58.0% A ★☆☆

市は、昨年6月からごみの収集方法を見直し、地区ごとにごみの量や分別の状況などを把握しています。各地区の状況や取り組みなどについて、概要をお知らせします。【問】資源循環推進課 ☎626-3733 【広報】D 1016238

2

地区の状況から考えられること

- ①ごみの量が多くても、分別はおおむねきちんとされている地区もありました。発生量を抑えることが今後の課題になります。
- ②分別ができていない地区は、分別に力を入れることで、ごみの減量が期待できます。
- ③今回の家庭ごみの排出量の評価は、6月～9月の実績を基にしています。ごみの量は春と夏に多い傾向があるので、秋・冬を含めた1年分の量で計算すれば、もっと良い結果になる可能性があります。

実績の集計と分析を
今後も進め、
お知らせしていきます



3

分別ができていない地区の取り組みを紹介

どんな取り組みが
A評価につなが
ったと思いますか？

正しく分別されていないごみが出された集積場所を使っている各世帯に、分別のチラシを配布しています。収集カレンダーを防水加工して、集積場所に貼っている町内会もありますよ。

アパートの大家さんに指導をお願いしたり、地区オリジナルのチラシを作ってアパートの住民に協力をお願いしたりしています。市職員と一緒に集積場所で立ち会い指導もしています。



仁王地区きれいなまち推進員
加藤登也さん (70)
＝本町通＝



加賀野地区きれいなまち推進員
中村榮幸さん (74)
＝加賀野＝

4

今後の取り組みを一緒に考えましょう

「ごみ減量」と「資源再利用」を進め、目標を達成するために「効果的な取り組み」とは何でしょうか。地区ごとに人口や年齢構成などは異なるため、「効果的な取り組み」もそれぞれ。会議や行事などの場を利用し、「地区ならではの取り組みを」一丸となって考えましょう。市も、各地区で開く懇談会や分別説明会などで、一緒に考えます。

「意識」と「工夫」でごみを減らそう

市きれいなまち推進協議会会長
北厨川地区きれいなまち推進員
吉田将次さん (81)＝厨川＝



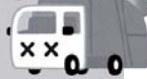
北厨川地区は平成24年から約2年間、ごみ減量のモデル地区として市の指定を受けました。ごみ出しの立会い指導や、地区内の全町内会・自治会で懇談会を行うなど積極的に取り組んだため、プラスチック製容器包装や古紙の分別が各世帯に定着し、今回の評価につながったと考えています。皆さんも自分の住む地区の状況を知ること、ごみ減量へやる気がアップしたり、今後やるべきことを考える材料になったのではないのでしょうか。今後も行政と協力し、一歩ずつ前へ踏み出しましょう。これからは、プラスチック製容器包装の分別徹底がポイントだと思っています。収集量は増加傾向にあり、「プラは資源」という認識は浸透してきていると感じる一方で、お菓子の袋やレジ袋などが可燃ごみにまだたくさん混じっているのも事実。私たちきれいなまち推進員の願いは、この盛岡の美しさを次世代へ引き継ぐこと。436人（1月末現在）の推進員は、町内会・自治会と協力して活動していますが、住民一人一人の意識がとても大切だと感じています。日常のちょっとした工夫でできる分別もあります。ごみ減量と資源の分別は他人事ではありません。ぜひ自分事として取り組みましょう。



児童館の分別教室で子どもたちに資源の再利用の重要性を伝える吉田さん（中央）

爆発事故発生！スプレー缶は正しく廃棄を！

誤った方法で出されたスプレー缶が原因となり、ごみ処理施設や収集車でガス爆発事故が発生しています。スプレー缶には可燃性ガスが含まれるため、正しく廃棄しないと人命に関わることも。きちんと処分するように協力ください。



★スプレー缶の正しい出し方

▶盛岡地域と都南地域

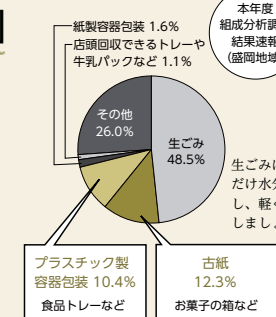
中身を使い切ってから、風通しの良い所で缶に穴を開け、他の資源とは別の袋に入れて出す

▶玉山地域

中身を使い切ってから、透明か半透明の袋に入れて、ごみ集積場所の「回収ボックス」に出す

「プラ」と「古紙」
分別を家庭で
しっかりと

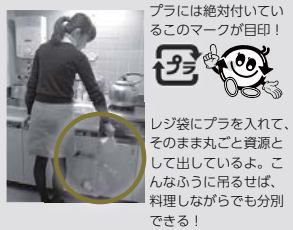
可燃ごみに混ざっていた資源の中で、最も多いのは「プラスチック製容器包装（プラ）」と「古紙」でした。これらは日常生活で多く出る「資源」です。しっかりと分別してリサイクルしましょう！



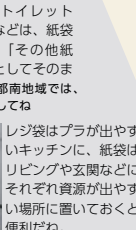
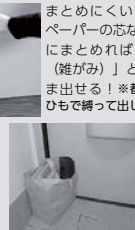
ここをきちんと分別できれば、減量目標は達成できます！

「めぐるちゃん式分別スタイル」のススメ

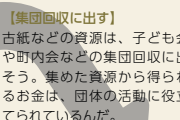
ラクして上手にまとめて



【プラの出し方】
★食品が入っていたプラは、中の物がなくなる程度に水ですすいでね。スナック菓子の油分は取らなくてOK！
★洗剤などが入っていたプラは、中身を使い切れればそのまま出してOK！
★弁当容器の値札シールは剥がさなくてもOK！
★食べ終わった納豆容器も、水に漬けておくとかねばねばが取れてプラに出せるよ！ぬれた物は乾いてから出してね。



リサイクルへ



★分別教室いかがですか

子ども向けには紙芝居を使って、大人向けにはパネルなどを使って、ごみ減量と資源分別の大切さについて説明します。地区の行事や子ども会活動などの際に、ぜひお呼びください。

【時間】30～60分程度
※要望に応じます

【費用】無料
【問】資源循環推進課



参加者の年代に合わせて説明します！

異動と一緒に

国民年金



3月は就職や退職、引っ越しなど異動が多い時季。国民年金の被保険者の区分が変わる人は忘れずに届け出をしましょう。
【広報 I D】 1003593

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入することになっています。国民年金の加入者を「被保険者」といい、次の3つに区分されます。

第1号被保険者の制度

●保険料の免除・猶予と学生納付特例制度

所得の減少や退職、災害などで保険料の納付が困難なときは、保険料の免除や納付の猶予を受けられる場合があります。また、大学や専門学校などに在学中の保険料を、卒業後に納める学生納付特例制度もあります。

いずれも申請が必要です。申請に必要な物については医療助成年金課か盛岡年金事務所にお問い合わせください。

●前納制度

保険料をまとめて前払いすると割引になります。1年度分で3480円、6カ月分で800円が割り引かれます（30年度現金納付の場合）。

○現金納付

2年前納も可能です。手続きが必要ですので、お問い合わせください。

○口座振替

前納（2年度分・1年度分・6カ月分）のほか、当月末振替※1も割引を受けられます。

年金手帳と通帳、届出印を持参し、金融機関か盛岡年金事務所まで手続きしてください。

※1 本来の納期よりも1カ月早く口座から振り替える方法

●付加保険料制度

保険料と別に月々400円を追加で納めると、受給額を増やすことができます。免除・猶予期間中や国民年金基金※2加入者を除きます。

※2 第1号被保険者が基礎年金を上乗せする制度

受給資格期間短縮のお知らせ

老齢年金を受給するために必要な資格期間が昨年8月に見直され、25年から10年に短縮されました。新たに受給対象になる人には、日本年金機構から年金請求書（黄色の用紙）が送付されています。手続きが済んでいない人は、至急盛岡年金事務所へお問い合わせください。

●問い合わせ・手続き先

医療助成年金課年金係（市役所本館2階） ☎626-7529
✉iryounenkin@city.morioka.iwate.jp
都南総合支所税務福祉係（津志田14） ☎639-9058
玉山総合事務所健康福祉課（浪民字泉田） ☎683-3869
盛岡年金事務所（松尾町） ☎623-6211



75歳からの

後期高齢者医療制度

75歳（一定の障がいがある人は65歳）以上の人が加入する健康保険が「後期高齢者医療制度」。医療機関にかかるときの自己負担限度額や給付などについてお知らせします。【広報 I D】 1003614

★医療費の上限（自己負担限度額）が変わります

加入者が医療機関で支払う自己負担割合は1割か3割ですが、1カ月にかかる医療費の自己負担限度額が定められています。表1・表2のとおり、8月から「一般」と「現役並み所得者」の自己負担限度額が変更されます。

8月からの
変更点

- ①「一般」の外來の自己負担額限度額が4000円増額になります
- ②「現役並み所得者」は所得に応じて自己負担限度額が3つに分かれます

医療費の上限を超えた分は払い戻します～高額療養費～

医療機関での支払いが下の表の自己負担限度額を超えた場合、高額療養費として払い戻します。初めて該当したときは申請が必要ですが、2回目以降は自動的に指定口座へ振り込まれます。

表1 7月までの自己負担限度額（月額）

所得区分	外來（個人ごと）	外來+入院（世帯ごと）
全員が住民税 非課税の世帯	※1 8000円	1万5000円 2万4600円
住民税が課税 されている世帯※2	一般 1万4000円 (年間上限14万4000円)	5万7600円 8万1000円+ (医療費-26万7000円)×1%

※1 低所得者Ⅰ：世帯全員の所得が0円（年金収入のみの人）は年齢が80万円以下）の人
低所得者Ⅱ：低所得者Ⅰ以外の人

※2 過去1年以内に、外來+入院で高額療養費の支給を4回以上受けた場合、4回目以降は、7月までは、一般・現役並み所得者は4万4400円、8月からは、一般・現役並み所得者Ⅰは4万4400円、現役並み所得者Ⅱは9万3000円、現役並み所得者Ⅲは14万1000円

表2 8月からの自己負担限度額（月額）

所得区分	外來（個人ごと）	外來+入院（世帯ごと）
全員が住民税 非課税の世帯	※1 8000円	1万5000円 2万4600円
住民税が課税 されている世帯※2	一般 1万8000円 (年間上限14万4000円)	5万7600円 8万1000円+ (医療費-26万7000円)×1%
		16万7400円+ (医療費-55万8000円)×1%
		25万2600円+ (医療費-84万2000円)×1%

太枠の中が
変更点です

★非課税世帯の人は忘れずに。
「限度額適用・標準負担額減額認定証」

住民税非課税世帯の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請しましょう。この認定証を医療機関に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。入院の場合、提示しないと「一般」とみなされ、食事の負担額（表3）が減額されずに請求されるのでご注意ください。

【申請に必要な物】

- ①後期高齢者医療被保険者証
- ②過去1年間のうち、低所得者Ⅱの減額認定証の交付を受けていた期間の入院日数が91日以上の人、入院日数が分かる領収書

表3 入院時の食事の負担額（1食当たり）

所得区分	食事負担額
低所得者Ⅰ	100円
入院90日まで	210円
低所得者Ⅱ	過去1年間で90日を超える入院 160円
一般・現役並み所得者	3月まで360円 4月から460円

★いろいろな給付があります

▶後から払い戻す医療費

次のような場合、医療費はいったん全額負担になりますが、申請後、自己負担分を除いた額が療養費として支給されます。

- やむを得ない理由で、保険証を持たずに医療機関を受診した
- 医師が必要と認めたコルセットなどの補装具を作った
- 医師が必要と認めたはり・きゅう、マッサージや柔道整復*を受けた

—など

*柔道整復：整形外科や接骨院で受ける、骨や関節、筋肉のけがの治療などを目的とした施術のこと

▶交通事故などに遭った

交通事故など第三者によりけがなどをした場合、後期高齢者医療で診療を受けるには届け出が必要です。示談の前に必ず健康保険課にご相談ください。

▶被保険者が亡くなった

葬祭を行った人へ葬祭費として3万円が支給されます。

▶介護保険との合計が高額になった

1年間（8月～翌年7月）の後期高齢者医療と介護保険の自己負担額合計が、世帯で表4の限度額を500円超えた場合、高額介護合算療養費として払い戻されます。

表4 高額介護合算療養費の限度額（年額）

所得区分	後期高齢者医療+介護保険の限度額
低所得者Ⅰ	19万円
低所得者Ⅱ	31万円
一般	56万円
現役並み所得者	67万円

ご不明な点は
お問い合わせください



問い合わせ・手続き先

健康保険課（市役所別館1階） ☎613-8439
✉kenkohoken@city.morioka.iwate.jp

都南総合支所税務福祉係（津志田14） ☎639-9058
玉山総合事務所健康福祉課（浪民字泉田） ☎683-3869



相談が急増中！ 行政機関を装うはがきに注意！

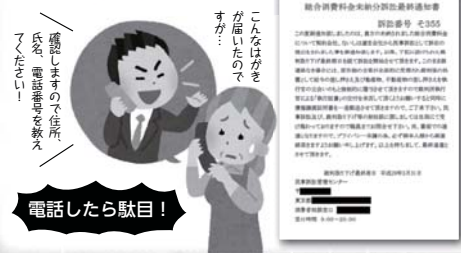
事例「総合消費料金に関する訴訟最終通知書」

「総合消費料金に関する訴訟最終通知書」と記載されたはがきが届いたという相談が昨年12月から全国で相次いでいます。行政機関を装い、「購入した代金が未納であるため、訴訟を起こす」「財産を差し押さえる」など法律用語を使い、不安をおおっています。

対処法

はがきに記載されている連絡先へ電話をかけさせ、住所や氏名、連絡先などの個人情報を聞き出し「代金が未納で企業から訴えられています。示談金として10万円をコンビニで支払ってください」とうその説明をしてくる手口です。連絡せず、はがきは処分しましょう。

行政機関などから届いた書類などが本物か分からない場合は、消費生活センターへご相談ください。親族や知人、警察に相談するのも方法の1つです。



実際に送られてきたはがき

☆もりおかPR大作戦！

こんにちは。協力隊の佐々木です。最近のPR活動を2つ報告します！

1つ目は、市成人のついででのプロモーション企画。現在SNSは若者や旅行者などの情報収集の必須アイテムとなつていますが、盛岡の人たちによるSNS上の情報発信は少ないのが現状です。そこで、首都圏にいる若者たちが帰省し集うこの機会に、盛岡の情報をもっと発信してもらえなうきっかけにしようと、フォトスポットやグッズ（右の写真参照）を作成。この取り組みは、全国の新聞にも取り上げられたんです！

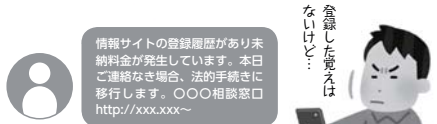
2つ目は、1月に東京で開かれた「岩

手わかつフェス」内のイベントにゲストとして参加し、自分のUターン体験を話してきたこと。このイベントは、首都圏に住む岩手にゆかりのある人などが集まって、東京から岩手を沸かそうと開催されたものです。東京よりお金をかけずに充実した生活でることなど、実際に盛岡で暮らし良かったことを参加者に伝えられました！ 県外のこのようなイベントに参加して盛岡をPRする機会が増えてきているので、これからも盛岡で生活する良さを伝え、全国にPRしていきたいと思っています！

相談が減らない… 架空請求メールに慌てないで！

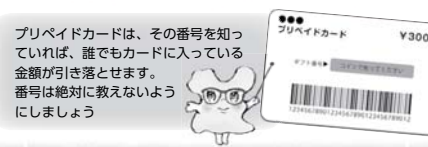
事例「有料動画サイトの未納料金」

携帯電話にメールやショートメッセージで「有料動画サイトへ登録（閲覧）履歴があり、未納料金が発生しています。本日に連絡がない場合は法的手続きに移行します」という内容が大手企業まで送信されてきます。



対処法

大手企業を語りメールを送りつけ、慌てて電話をかけた人が巧妙に誘導し、住所や氏名を聞き出し金銭を払わせようとする手口です。最近ではコンビニなどでプリペイドカードを購入させ、カードに記載されている番号を伝えさせようとするやり口も増えています。電話せずに無視をしても何も起こりません。不安な人は消費生活センターへご相談ください。



相談

●夜間納付相談

市東民税と固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税の納付と、相談の受け付けを行います。【日時】3月6日(火)・8日(水)、17時～20時は納税課（市役所別館2階）と健康保険課（同1階）。毎週木曜、17時15分～19時は玉山総合事務所税務市民課（浪民字泉田）【納税課】☎613-8462

●企画展「文人たちから見た啄木」

【日時】6月11日(月)まで、9時～18時【場所】盛岡てがみ館（中ノ橋通一）【内容】啄木と文人たちとの交流の様子などを紹介【費用】入館料が必要【問】同館☎604-3302【広報ID】1022027●ギャラリーリートーク【日時】3月23日(金)・5月26日(土)、14時～15時、当日、会場へどうぞ

●ちゅうらしま大沖縄展

沖縄の特産品販売やうらま市との友好都市5周年記念パネル展、民謡ライブなどを開催します。【日時】3月1日(水)～7日(水)、10時～19時※7日は17時まで【場所・問】カワトク（菜園一）☎651-1111【広報ID】1022042

●都南図書館へ行くこ

都南図書館（永井24）で次のイベントを開催します。費用は無料。当日、会場へどうぞ。【問】同図書館☎637-3636【広報ID】1000831

●3.11東日本大震災資料展

【日時】3月3日(土)～11日(日)、9時～18時※土・日曜は17時まで【内容】震災に関連した図や被災・復興状況の写真を展示

●成年後見相談

【日時】3月14日(水)・28日(水)、13時～16時【場所】成年後見センターもりおか（菜園一）【費用】無料【申し込み】同センター☎626-6112で電話受け付け

●U・Iターンフェア in 秋葉原

【日時】3月4日(日)11時～16時【場所】秋葉原UDX GALLERY（東京都千代田区）【内容】岩手県内に就職場所がある企業との面談や就職相談など【対象】岩手へU・Iターン就職を希望する社会人や就職活動中の学生など【問】ふるさといわて定住財団☎653-8976【広報ID】1016422

●原敬記念館新収蔵資料展

【日時】3月10日(土)～5月6日(日)、9時～17時【場所】原敬記念館（本宮四）【内容】29年度の新収蔵資料の展示と30年度企画展のプレ展示【費用】入館料が必要。当日会場へどうぞ。【問】同館☎659-3338

●先人記念館へ行こう

先人記念館（本宮字蛇屋敷）で次のイベントを開催します。いずれも入館料が必要。当日会場へどうぞ。【問】同館☎659-3338

●盛岡の商家とひな人形

【日時】4月15日(日)まで、9時～17時【内容】市内の商家から寄贈されたひな人形や商家にまつわる資料などを展示【広報ID】1022026

●春の訪れコンサート

【日時】3月16日(金)13時～15時半【出演】岩手大ギターアンサンブル・マンドリンクラブ【広報ID】1022080

●企画展「文人たちから見た啄木」

【日時】6月11日(月)まで、9時～18時【場所】盛岡てがみ館（中ノ橋通一）【内容】啄木と文人たちとの交流の様子などを紹介【費用】入館料が必要【問】同館☎604-3302【広報ID】1022027●ギャラリーリートーク【日時】3月23日(金)・5月26日(土)、14時～15時、当日、会場へどうぞ

●ちゅうらしま大沖縄展

沖縄の特産品販売やうらま市との友好都市5周年記念パネル展、民謡ライブなどを開催します。【日時】3月1日(水)～7日(水)、10時～19時※7日は17時まで【場所・問】カワトク（菜園一）☎651-1111【広報ID】1022042

14時15分【費用】入館料が必要【定員】先着各20人程度

●もりおか歴史文化館へ行くこ

もりおか歴史文化館（内丸）で表1のとおりイベントを開催します。定員があるイベントは先着順に受け付けます。【問】同館☎681-2100

●歴史館サポーターズ募集説明会

【日時】3月14日(水)・16日(金)・18日(日)、14時～15時【内容】7月から活動する同館サポーターズ「ふたば」の会員募集について説明。詳しくは、同館ホームページをご覧ください【対象】16歳～81歳未満

●子ども科学館で遊ぼう

子ども科学館（本宮字蛇屋敷）で表2のとおりイベントを開催します。【問】同館☎634-1171

●月釜茶会

【日時】3月11日(日)9時～15時【場

所】中央公民館（愛宕町）【内容】表1の茶会と江戸千家不白会による茶会【費用】900円【問】同館☎654-5366

●パイプオルガンミニコンサート

【日時】3月11日(日)14時40分～15時半【場所】マリオス4階アトリウム（盛岡駅西口）【内容】オルガン演奏講座受講生らによる小型のパイプオルガン2台を使った演奏会【費用】無料【問】市民文化ホール☎621-5100

●もりおか就職ガイダンス

約100社の企業と盛岡広域市町が就職希望者向けに情報の提供を行います。【日時】3月15日(木)13時～16時【場所】ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイング（盛岡駅前北通）【対象】31年3月卒業予定の学生と3年以内の既卒者【問】経済企画課☎613-8298【広報ID】1021573



イベント名	日時など	内容（費用）	定員
季節展「蛇屋敷からのおきな様」	3/19(月)まで 9時～18時	蛇屋敷の愛らしき様子を展示（無料）	なし
特別展「盛岡さんさ踊り～40年をふりかえり～」	3/1(木)～31(日) 9時～18時 入場は17時半まで	盛岡さんさ踊り40年を振り返る（無料）	なし
ギャラリートーク	①3/11(日) 11時～12時 ②3/18(日) 13時半～14時半	①盛岡さんさ踊り清流の古川昭夫さんと畑中実郎さん ②初代ミスさんさ踊りの佐々木秀子さんと、太鼓の音さんと、盛岡市立音楽館（無料）	各20人
盛岡井で語る昔話	3/17(土) 14時～14時半	ナレーターの小野寺穂穂さんが盛岡井で昔話を語る（展示入場料が必要）	50人
テーマ展「桃と菖蒲」	5/19(月)まで 9時～18時※展示室入場は17時半まで	上巳の節供や端午の節句についての資料を展示（展示入場料が必要）	なし
ギャラリートーク	3/3(日) 13時半～14時	学芸員が展示解説（展示入場料が必要）	20人

イベント名など	日時	内容（費用）	定員※対象
科学でキッチンマジック！	3月の日曜・祝日 13時～13時20分	キッチンにある物で科学のマジック（無料。展示室入場料が必要）	なし
結晶くら	3月の日曜・祝日 10時半～12時と 14時～15時半	結晶のできる様子の観察と松ぼっくりに結晶をつけた木の工作（各回200円）	各回30人
アロマソープ作り※	3/7(土) 14時～15時	アロマソープを作ろう（1200円）	24人※高校生以上
星音～愛の歌リクエスト特集～★当日9時から受け付けでチケット販売	3/21(木)・24(日) 16時半～17時	「愛をテーマにした歌」を聞きながら、星空メッセージをお届け（各回4歳～中学生200円、高校生以上500円）	各回160人
エアロケット	4/1(日) 10時半～12時と 14時～15時半	空気を押し出して飛ばすロケットを作り、空気の力を知る（各回100円）	各回30人
シャボン玉であそびましょー	4/1(日) 13時～13時15分	シャボン玉を使ったサイエンスショー（無料。展示室入場料が必要）	なし

※は3/7(土)～17(日)に電話または直接申し込みが必要

広告

オーストラリア・ゴールドコーストでプチ留学体験

10日間シニア英語プログラム

日程 2018年7月30日(月)～8月8日(水)

料金 お一人様 269,000円

※海外航空券、国内移動費、宿泊費(後泊)が別途必要となります。

資料請求先 銀河鉄道観光

この広告での申込みは受付けておりません。下記まで資料をご請求ください。

説明会を開催します(参加無料)

当日は現地学校担当者(日本人)が直接皆さんのご質問にお答えします！※要予約(申込締切 4月3日)

日 時 2018年4月8日(日) 10:00～12:00

会 場 IGRいわて銀河鉄道株式会社 2階会議室

総光庁長官官登録旅行業第1966号 総合旅行業務取扱管理者 大下幸夫 ※掲載の写真はイメージです

IGR IGRいわて銀河鉄道株式会社

広告

医療保険適用 在宅マッサージ

ご病気や障害、高齢等により歩行通院が困難な方が対象となります。

あん摩・マッサージ・指圧師の国家資格保持者が施術します。

医療保険療養費の申請をする場合、医師の同意書が必要です。(書類は治療院にありません)

診療時間/月曜日～土曜日 9:00～18:00(日曜定休)

お気軽に電話ください。

レイス治療院 (盛岡となん整骨院)

盛岡市三本柳10地割17-53

TEL019-656-6776

北上市村野7丁目74-14

TEL019-68-2342



●姫神ホールピアノ開放

【日時】3月17日(日)・25日(日)、10時～20時
【場所】姫神ホール(浜民字鶴塚)【費用】1時間につき個人1000円(同伴者500円、高校生以下に同伴する保護者は1人まで無料)、ピアノ教室3000円【申し込み】同ホール☎683-3526へ電話受け付け

●障がい者ボウリング教室

障がいのある人もない人も、体力維持や仲間づくりのため参加しませんか。
【日時】3月18日(日)9時～10時半【場所】マッハランド(上巻一)【費用】無料(貸靴代別途)【申し込み】3月11日(日)17時まで、市身体障害者スポーツ推進協議会の小野さん☎622-6507(ファクス兼用)で電話かファクスで受け付け

●家庭倫理講演会

【日時】3月21日(水)10時～11時半【場所】都南公民館(永井24)【内容】家族と共に生きる大切さを講演と実例から学ぶ【費用】1000円【会場】家庭倫理の会若手の大久保弘会長☎090-3367-7303

●もりげきライブ

【日時】3月21日(水)15時半～17時半【場所】盛岡劇場(松尾町)【出演】篠原真香【費用】前売り1000円、当日1200円、小学生以下無料【問い合わせ】622-2258

●シネマ上映会

【日時】3月24日(土)10時～11時40分【場所】見前南地区公民館(西見前13)【内容】「小さな世界はワンダーランド～驚異と感動の生き物たちのドラマ～」の上映【定員】先着30人【費用】無料【問い合わせ】601-6735

●動物公園に行こう

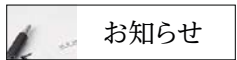
動物公園(新庄字下八木田)は、冬期間の休園を終了3月15日(日)に開園します。【開園期間】11月30日(金)まで、9時～16時半(毎週水曜休園。水曜が祝日の場合は翌日)【入園料】1回500円、年間パスポート1000円(中学生以下と65歳以上は無料)【問い合わせ】654-8266

●昆虫採集クラブ会員募集

【内容】年10回の昆虫採集など【対象】小・中学生と保護者【定員】数人【費用】初回のみ1625円。各回ごとに入園料が必要【申し込み】往復はがきに住所と名前、年齢、学校名・学年、電話番号、「昆虫採集クラブ希望」と記入し、☎020-0803新庄字下八木田60-18、動物公園へ。3月14日(日)必着。応募多数の場合は抽選

●友の会会員募集

【内容】年10回のイベント活動やボランティアなど【対象】小学生以上※小学生は保護者同伴【定員】数人【申し込み】3月15日(水)17時まで、同園で電話受け付け。応募多数の場合は抽選



●建築物の指導や防災相談

3月1日(水)～7日(水)は建築物防災週間。市は消防署と協力して、不特定多数の人が出入りする建築物の立ち入り査察と改善指導を実施します。また期間中の月曜から金曜に、市役所第2庁舎2階の建築指導課で、既存住宅住宅や地震対策などの防災相談所を開設します。【問い合わせ】639-9054【問い合わせ】1016380

●施設の利用制限

▶市立総合プール(本宮五) ☎634-0450: 3月11日(日)・20日(水)は終日、利用できません▶みちのくコカ・コーラボトリングリンク(本宮五) ☎601-5001: 3月17日(日)・18日(月)・20日(水)は終日、使用できません。また、日によって一般開放時間が異なるため、事前にお問い合わせください

●市斎場やすらぎの丘慰霊式

市斎場やすらぎの丘(三ツ割字寺山)で火葬された人の慰霊式を開催します。参加を希望する人は当日、供養塔前へお越しください。【日時】3月29日(水)15時半～16時【問い合わせ】市民登録課☎626-7501

●4月から小学生になる児童の医療費受給者証を発送

市は、次のいずれかに該当する人に、医療費受給者証と医療費助成給付申請書を2月28日(日)に送付しました。助成を受けるには、医療機関の窓口で同受給者証と保険証の提示と同申請書の提出が必要です。詳しくは医療助成年金課☎626-7528へお問い合わせください。
【対象】2月16日時点で①乳幼児②重度心身障がい者③ひとり親家庭等のいずれかの医療費受給者証を持ち、4月1日(日)から小学校に入学する児童

●薮川地区公民館・薮川出張所が移転します

4月1日(日)に薮川地区公民館・薮川出張所は旧外山小学校跡地(薮川字外山)に移転します
【問い合わせ】621-3750へ問い合わせるか、同出張所☎681-5111

●固定資産税の縦覧・閲覧

市は、固定資産税の縦覧と閲覧を行います。納税通知書か本人確認書類をご持参ください。【対象】市内に土地や家屋を所有し、固定資産税が課税されている人【場所】市役所別館6階の資産税課【縦覧】4月2日(水)～5月1日(水)(土・日曜、祝日を除く)、9時～17時【費用】無料【閲覧】4月30年度分は4月2日から随時【費用】1件300円※縦覧期間中は無料【問い合わせ】626-7530【問い合わせ】1000522

●家屋新築や取り壊しは連絡を

住宅や事務所などのほか、車庫や物置など小規模な建物も固定資産税の課税対象です。家屋の新築や増築、大規模な改築、取り壊しをしたときはご連絡ください。【問い合わせ】資産税課☎613-8403【問い合わせ】1017678

●スポーツ安全保険に加入を

スポーツや文化活動などを団体で行うときに加入できる保険の、30年度分の申込用紙を市の体育施設などで配布中。申し込みは3月1日(日)から受け付けます。【保険期間】4月1日(日)～来年3月31日(日)【掛け金】1人800円～※加入区分により金額が異なります【問い合わせ】スポーツ安全協会県支部☎648-0400

●「マザー・リース」スタッフを募集

マザーリース(子育て応援プラザma・mall内)で働くスタッフを若干名募集します。【業務内容】経理業務や電話オペレーター、デスクワークなど【対象】未就学児を持つ親【面接日】3月中。詳しくは申込時に決定【申し込み】3月5日(月)9時から先着順に電話受け付け。50人で締め切り【問い合わせ】601-2520【問い合わせ】1021990

●ボランティアを募集

■ふれあい花壇ボランティア
【活動日時】4月～11月の毎週月・水・金曜、9時半～11時半【内容】もりおか歴史文化館(内丸)前の花壇作り【問い合わせ】NPO法人緑の相談室☎681-0722
■被害者支援ボランティア
【内容】犯罪被害者やその家族が病院や裁判所などに行く際の付き添いや支援の広報活動など【対象】県内在住の25歳以上【申込期間】4月15日(日)まで。申し込み方法など詳しくはいわて被害者支援センター☎621-3750へ問い合わせるか、同支援センターホームページをご覧ください。

をご覧ください。

●家畜所有者は定期報告を

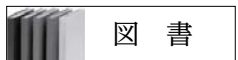
家畜の所有者には、飼養状況を毎年報告することが義務付けられています。平成30年度の報告期限は、牛や豚、馬、ヤギなどが4月15日(日)、鶏やアヒル、ウズナなどが6月15日(金)です。【問い合わせ】613-8457か県中央家畜保健衛生所☎688-4111【問い合わせ】1018687

●宝くじ助成で備品を整備

宝くじの社会貢献広報事業によるコミュニティ助成を受け、次の備品を整備しました。▶太田地区自治会協議会: ノートパソコンとプリンター、プロジェクター、カメラ機材、テレビ、ブルーレイレコーダー、スクリーン▶永井地区まちづくりの会: 太鼓とたたき、津波【問い合わせ】市民協働推進課☎626-7535

●寄付をいただきました

公益財団法人盛岡市文化振興事業団(三浦宏理事長)
31万円。子ども未来基金のために。



●市立図書館(高松一) ☎661-4343

◎かみしばいのへや
【日時】3月8日(水)15時半～16時【対象】幼児・小学生
◎おはなしのころろ
【日時・対象】3月9日(金)、10時20分～11時は1歳3カ月以上の幼児、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の乳児
【内容】わらべ歌や手遊びなど
◎おはなしのじかん
【日時・対象】3月10日(土)、11時～12時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上
◎えほんのへや
【日時】3月15日(水)15時半～16時【対象】幼児・小学生
■都南図書館(永井24) ☎637-3636
◎おはなしのじかん
【日時】3月14日(水)11時～11時半【対象】幼児
◎おとぎのへや
【日時】毎週土曜、14時半～15時【対象】幼児・小学生
■流民図書館(浜民字鶴塚) ☎683-2167
◎えほんのへや
【日時】3月21日(水)15時半～16時【対象】小学1～3年生
■中央公民館(愛宕町) ☎654-5366
◎わくわくおはなし会
【日時】3月10日(土)11時～11時半

【対象】4歳～小学生

◎おひざにだっこ会
【日時】3月16日(金)10時半～11時

【対象】0歳～4歳

■上田公民館(上田四) ☎654-2333

◎なかよしおはなし会

【日時】3月14日(水)10時半～11時

【対象】幼児

■西部公民館(南青山町) ☎643-2288

◎ふたばおはなし会

【日時・対象】3月14日(水)、10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の幼児、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月以下の乳幼児

◎おはなしのひろば

【日時】3月17日(土)10時半～11時10分

【対象】幼児・小学生

■都南公民館(永井24) ☎637-6611

◎子どもシネマランド

【日時】3月10日(土)10時半～11時半

【内容】「美女と野獣」など3本を上映

休日救急当番医・薬局				
月日	区分	名称	所在地	電話番号
3/4日	内小	鈴木内科医院	八幡町2-17	623-3038
		石井内科消化器科医院	東緑が丘23-26	664-1615
		秋沢内科クリニック	浜民字歌103	683-2333
		向中野クリニック	向中野五丁目29-1	613-2227
		山王町1-9	623-8249	
		寺井小児科医院	高松二丁目26-27	663-4848
		八幡町薬局	八幡町3-22	604-7770
		しんせい薬局	東緑が丘23-8	663-2366
		たくぼく薬局	浜民字歌104	669-5800
		調剤薬局ツルハドラッグ盛岡向中野店	向中野五丁目29-38	656-5260
3/11日	内小	大澤脳神経・内科・歯科クリニック	茶畑二丁目8-3	652-0038
		三愛病院	月が丘一丁目29-15	641-6633
		松園二丁目37-10	664-6037	
		小よしだクリニック	西仙北二丁目30-50	635-8341
		小 みのやデンタルオフィス	南数町7-17	643-5773
		茶畑薬局	茶畑二丁目6-14	622-1800
		月が丘薬局	月が丘二丁目29-7	648-3939
		みずほ薬局月が丘	月が丘一丁目29-16	601-8211
		マリーヌ薬局	松園二丁目37-8	664-0566
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797

広告

～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～

シンタシなあかる サンメディカル!

0120-53-8133

盛岡市有町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・関・戸・宮古・奥州・八戸・弘前・秋田・古川

■営業時間 午前9時～午後8時
■定休日 土・日・祝日

0120-975-133

一般財団法人 岩手済生会 こころのホスピタル

三田記念病院

当院ではストレス、うつ、不安、もの忘れ等、心に関する治療を行っています。認知症病棟の他、5階病棟には個室もあります。

●受付時間/8時30分～11時
●診療時間/8時30分～17時15分(第1・3土曜日8時30分～12時30分)

●休診日/日曜・祝日 第2・4・5土曜日
創立記念日 6月18日
年末年始 12月29日～1月3日

Tel 019-624-3251

盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 総機

(一階) 岩手済生会 盛岡市長岡24-7 ☎019-622-7327

盛岡は食材の宝庫

レストラン「KIHACHI」代表

熊谷喜八さん



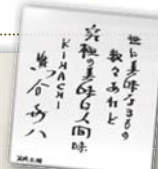
一関市大東町に本家があり、戦時中には熊谷家はそこへ疎開するなど岩手とは縁が濃いです。私自身は若い頃に海外へ渡ったため、盛岡を訪れるようになったのは29歳で帰国してからで、岩手の食材を使ったレシピ作りや、料理教室での指導に足を運んでいます。盛岡は昔ながらの街並みの所々に個性豊かなカフェがある素敵なまちですね。農産、水産、畜産と、無い物は無いというほどおいしい物に囲まれていて人口もある。これ以上何を望むのですか(笑)。岩手のこの寒さが生み出すおいしい物もあります。寒締めホウレンソウが一例。初めて目にしたときは葉がしわしわで、おいしいか疑いながら口にしましたが、味は濃いし甘いので驚きました。世界でも指折りのおいしさだと思いますよ。後はそうした素晴らしい食材をきちんと生かせる料理人が育つことを期待します。例えばフランスなどの国は日本と違い、その土地で採れる最高の食材は地元から離しません。そこでしか食べられないから外から人がやってきます。それにより、腕の良いシェフも増えていきました。また、メニューや店構えを考えると「日本、岩手の中の盛岡だからこの程度」ではなく、パリやニューヨークといった世界的都市だったらどう評価されるか、と考える視点も身に付けてほしいです。日本人は世界でたった2%しかいません。ぜひ「100%」の中で勝負しましょう。

年を取り欲しい物も無くなり、望むらくはこの国の明るい未来。それには地方が元気になることが不可欠ですので、礎となる活動に全力を注いでいきます。

プラザおでつて(中ノ橋通一)で昨年11月28日に開かれたセミナー「盛岡ブランド農畜産物との出会い」のため来盛。レストランやパティスリーなどを全国展開する「KIHACHI」の創業者。22歳で渡仏し、三つ星レストランなどで活躍。フランスのプロスパーモンターニュ杯を日本人として初受賞。厚生労働省「卓越技能者(現代の名工)表彰」など受賞多数。昭和21年、東京都生まれ。

直筆サイン色紙を
抽選で3人へプレゼント

▶応募資格: 盛岡市に住んでいる人。
▶応募方法: はがきに住所と名前、年齢、性別、電話番号、広報もりおかの感想を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所広報課「熊谷喜八さんサイン色紙プレゼント係」へ郵送してください。3月20日必消印有効。応募は1人1通まで。当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えます。



もっと知りたい! 盛岡

市公式ホームページ

<http://www.city.morioka.iwate.jp/>

広報もりおかに掲載した記事の詳しい内容のほか、さまざまな市政情報を掲載!

パソコンやスマホからどうぞ

市公式ホームページのトップページにある検索窓に、紙面に掲載された広報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。



市公式ツイッター

<https://twitter.com/moriokashi>

市公式フェイスブック

<https://www.facebook.com/moriokashi>

市政ラジオ番組

「もりおか暮らし物語」

ラヂオもりおか(FM76.9MHz)で毎月第2・4金曜の7時40分~7時50分、放送中。

毎回異なったテーマ・出演者で、旬な話題をお届け!

広告に関する問い合わせ
ナチュラルコム(株)
☎019-652-9190へどうぞ

もりけんに挑戦
(11ページに掲載)の答え
④セキレイ

編集後記

進学で上京する兄が立つバス停。別れの寂しさにただ泣き続ける小学生の自分。隣には涙をこらえて不自然な無言を貫く父。鼻の奥をツンとさせる記憶を呼び起こす春がまたやってきます②

発行: 盛岡市

☎020-8530盛岡市内丸12-2

☎019-651-4111

ファクス: 019-622-6211

info@city.morioka.iwate.jp

編集: 市長公室広報課

☎019-613-8369

発行部数: 14万3280部

1部当たり約13円で制作し、市内全世帯へ配布しています。

経費の一部は広告料で賄っています。記事の無断転載を禁じます。©盛岡市2018



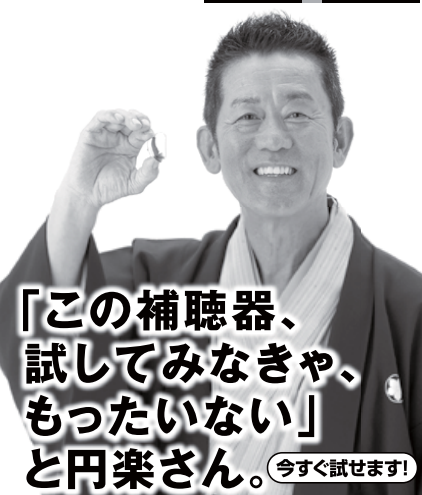
地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。

VEGETABLE INK

広告



聴く力を生きる力に
三遊亭円楽 × ワイデックス



「この補聴器、試してみなきゃ、もったいない」と円楽さん。今すぐ試せます!

補聴器体験フェア

3月1日(木)~15日(木) 会場 メガネの水晶堂2階 午前10時~午後6時



スマートフォンやテレビなど、さまざまな機器とつながる ワイデックスの「ビヨンド」が

1週間無料試聴できます。

当店は「認定補聴器専門店」です。「聞こえ」でお悩みのみなさま、ぜひご来場ください。
※認定補聴器専門店は公益財団法人テクノエイド協会が認定した店舗です。

■主催/(株)メガネの水晶堂 tel.019-653-3435
盛岡市中ノ橋通一丁目4-20 <http://suishodo-megane.co.jp/>

