



健康で、元気に暮らす

65歳からの暮らしを考える――

こんなに変わる、あなたの体

其の一 筋力の変化

誰でも年齢を重ねると筋肉を構成する筋繊維が減少・縮小し、体の**筋肉量が低下**します。20歳の頃の筋肉量を基準にすると、**70歳では男女とも約30％低下**するともいわれています。

(要注意のサイン)

- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない
- ☐ 連続して15分以上歩けない
- ☐ 両手の親指と人差し指で作った輪よりもふくらはぎが細い

其の二 活動量の変化

筋肉量が落ちることにより体が疲れやすくなり外出を控える、他者との交流を避け

るなど、**家に閉じこもりがちな生活**が心身の衰弱を招きます。

(要注意のサイン)

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 週に1回も外出しないことがある

其の三 食欲の低下

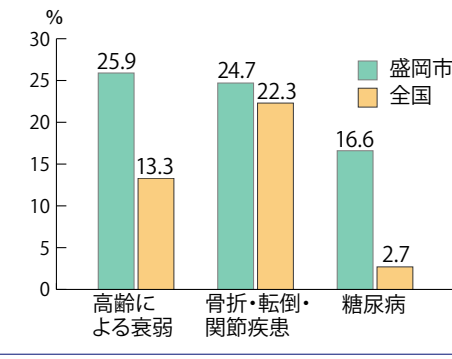
高齢期は**食欲が落ちやすく**、特にタンパク質や脂質、エネルギー量などが不足しがちです。**毎日の食事ですっかり栄養**を取り、低栄養を防ぐことが必要です。

(要注意のサイン)

- ☐ この半年で体重が2～3kg減少した
- ☐ 最近、食事が減っている
- ☐ 飲み物・汁物でむせることがある

介護が必要になった原因

本市における「介護が必要になった主な原因」の割合を見ると、加齢やケガに伴い身体機能や生活機能が低下したことによるものが多い傾向です。また、**全国に比べ糖尿病を原因とする割合が特に高く**、生活習慣病の重度化にも注意が必要であることが分かります。



平成28年度国民生活基礎調査・平成29年度盛岡市在宅介護実態調査より

市や地域で開催している教室に参加し、毎日を健康的に暮らしている皆さんに、元気に暮らす秘訣を聞きました。自身の体力などに合わせ、あなたも今日から行動してみませんか。

私たちが心掛けていること

ボランティア活動で元気 シルバーリハビリ体操指導者養成講習会

介護予防に取り組む場所を増やすため、おおむね60歳以上を対象に同体操の指導者を養成中。現在49人が、地域の教室で指導者として活躍しています。指導者の活力年齢※は、実年齢より男性で△14.5歳、女性で△8.6歳と、うれしい結果も報告されています。

※血圧や血中脂質・体脂肪などの情報と体力情報を基に算出する健康指標

あなたもシルバーリハビリ体操の指導者になりませんか？ 現在、指導者養成講習会の受講者を募集中。詳しくは12ページをご覧ください。

テレビで見た健康情報を食事や生活に取り入れる

吉田ヨシ子さん (64)
＝高松二＝

できるだけ外出。家では飼ひ猫の世話で息抜き。

伊藤京子さん (70)
＝本町通二＝

市の教室を活用して元気! 元気はなまる筋力アップ教室

おおむね65歳以上の方が気軽に参加できる教室です。運動のほか、口の中の健康や栄養についても学習。開催場所は、広報もりおかでお知らせしているので、お近くの会場に行ってみませんか。

教室で習った体操を自宅でも実践!

藤澤龍雄さん (67)
＝安倍館町＝

住民主体の健康づくり 手代森ニュータウン町内会「健康体操会」

シルバーリハビリ体操指導者による出前講座を活用して、週に1回、同体操に取り組んでいます。体操を続けて膝や腰、肩の痛みを防ぎ、日常生活の動作が楽にできるよう健康な毎日を目指します。

一日30品目が目標! 畑仕事で体を動かす!

小笠原ミホさん (81)
＝手代森14＝

住民主体の健康づくり 太極拳サークルなどしこ

運動不足解消と健康づくりのため、市が開催した介護予防太極拳教室の参加者が立ち上げた自主サークル。教室で身についた運動習慣を継続できる場として、地域の健康づくりにつながっています。

毎朝のラジオ体操と運動公園の散歩!

吉田進さん (70)
＝みたけ四＝



青山和敬
地域包括支援センター
小笠原千恵保健師

年齢に関わらず、何か「生きがい」を持っている人はお元気ですね。その生きがいのために、早寝早起きしたり、体力維持に努めたりと、健康を気に掛けるからだと思います。ボランティア活動をしている人もお元気です。社会で誰かの役に立つ、認められる――ということが、自身の健康維持や生きがいにつながっている、ということだと思います。定年退職すると、生活が一変する人も多くなりますが、ぜひ地域社会に目を向けてみてください。地域活動に参加する、地域の役に立つことも、長い人生を健康で楽しく暮らすカギの一つになりますよ。

それでも、介護が必要になったら…

昨日まで健康に暮らしていても、突然のけがや骨折、脳卒中などで介護生活に至ることもあります。介護サービスが必要、と思ったら、介護認定を受けましょう。とあるケースを例に、手続きの流れや受けられるサービスを紹介します。

1 相談申請

登場人物



盛岡太郎さん (67)

妻を亡くし、一人暮らし。健康で、料理もできるので単身でも支障なく生活していた。先日、脳卒中で倒れ緊急入院。リハビリをがんばり何とか在宅生活を送れるまでに回復した。



長女の花子さん (39)

盛岡太郎さんの長女。結婚し、子どもを保育園に預けながら働いている。

介護サービスの利用を考えたら、まずはお近くの「地域包括支援センター」や「居宅介護支援事業所」に相談してみよう。困り事は何か、これからどうしたいのか、本人や家族の意向を聞き、介護サービスが受けられるかどうかをアドバイスします。

＜相談・申請窓口＞

- 介護保険課（市役所別館5階）
- 地域包括支援センター（市内11カ所）※右表
- 居宅介護支援事業所※下の画像コード参照（市内112カ所、3月1日時点）

＜申請窓口＞

- 都南総合支所（津志田14）
- 玉山総合事務所健康福祉課（渋民字泉田）



表 市内の地域包括支援センター

事業所名	電話
盛岡駅西口地域包括支援センター	606-3361
仁王・上田地域包括支援センター	661-9700
浅岸和敬荘地域包括支援センター	622-1711
松園・緑が丘地域包括支援センター	663-8181
五月園地域包括支援センター	613-6161
青山和敬荘地域包括支援センター	648-8622
みたけ・北厨川地域包括支援センター	648-8834
イーハトーブ地域包括支援センター	636-3720
地域包括支援センター川久保	635-1682
飯岡・永井地域包括支援センター	656-7710
玉山地域包括支援センター	682-0088

60代の父に、介護はまだ先のことと考えていました。介護サービスを受けられれば、自宅で暮らせそうだと考え、要介護認定の申請をすることにしました。



2 認定調査

認定調査員が自宅を訪問し、心身の状態などについて調査。また、主治医に意見書を作成してもらいます。

3 審査・認定

認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、専門家による審査会が、どのくらい介護が必要か判定。その結果に基づき、市は介護が必要な度合い（要介護度）を認定します。

表 認定の区分など

要介護の度合い	認定区分	受けられるサービス
高 ↑ ↓ 低	要介護5 ↓ 要介護1	自立した生活を支援するための「 介護サービス 」を利用できます
	要支援2 ↓ 要支援1	身体機能を維持・改善するための「 介護予防サービス 」等を利用できます

4 認定結果の通知

認定結果は、原則、申請から30日以内に通知します。

5 サービス利用

どのようなサービスをどのくらい利用するか、地域包括支援センターか居宅介護支援事業所と相談し、ケアマネジャーと一緒に介護サービス計画（ケアプラン）を作成します。介護施設を利用する場合は、施設に申し込みます。

▶施設利用の負担軽減

介護サービスで利用した施設の食費と部屋代は自己負担が原則ですが、所得や資産が一定額以下のときは、申請により負担軽減されます。

▶高額な利用者負担額の軽減

介護サービスを利用して支払った額が、1カ月の上限額を超えたときは、申請により超えた分が支給されます。

詳しくは、介護保険課給付係 ☎626-7561 にお問い合わせください

父は「要介護1」に認定され、今は30分程度の訪問介護を週に2回、買い物や簡単な調理をしてもらっています。費用は、父の場合1割負担なので、1回200円程度です。

介護サービスはありがたいですが、一日でも早く回復し、元の生活に戻りたいですね。

介護保険料を納付しましょう

【問】介護保険課
保険料係
☎626-7581

本年度の介護保険料通知書の発送は7月上旬を予定しています。保険料を納めないと、介護サービスを利用したときの自己負担額が増える場合があります。期限までに必ず納めましょう。納付には、便利で安心な口座振替をお勧めします。

▶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。

なお、納期限の1週間前までに申請が必要です。

市長コラム 盛岡市長 谷藤 裕明

私も今年で69歳。いざというときに頼りになるのが介護保険制度ですが、なるべく制度を利用しなくても済むよう、自立して、元気に暮らしていきたいものです。体力や筋力、気力は何歳になっても取り戻すことができるといわれています。「健康寿命」を伸ばすためにも、元気なうちから取り組みましょう。

みんなで"支えよう"

認知症の人とその家族

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。しかし、認知症についての誤解や知識不足から、本人も家族もつらい思いをしていることが少なくありません。認知症について正しく理解し、支え合える地域をつくりましょう。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

認知症の人の気持ちを理解する

認知症になると、もの忘れによる失敗が多くなり、本人も何となくおかしいと感じ始めます。一方で、心配したご家族が「病院へ行こう」と勧めても、「心配ない」と言い張って病院に行こうとしない人も。これは不安や焦り、怒りから、自分の心を守るための防衛反応の一つです。認知症になって、誰よりも苦しいのは本人だということを理解することが大切です。



良き理解者になるために

■ 周囲への相談が寄り添いの秘訣（介護経験者の声）

がんと認知症を併発した母を、在宅で介護しました。徘徊や妄想が出現してきた母と24時間ずっと一緒にいる生活は、正直気がめいってしまう時も。そんな時は、1人で抱えず家族や友人など周囲に相談するようにしました。在宅医療の担当医から「妄想は怖いことではない」とアドバイスを受けていたため、母が「亡くなった家族が来た」と何度も妄想を口にしても「それはよかったね」と寄り添うことができました。今はその経験を生かし、認知症カフェ※を開催しています。このカフェは、認知症の人の介護などがつらくても声をあげられない人たちの交流の場となればと始めました。認知症で悩んでいる人に、よかったら認知症カフェに来てねと言ってあげたいですね。（認知症カフェ「どんぐりのカフェ」代表 北岡則子さん。写真は北岡さんご夫婦）



※市内には現在、どんぐりのカフェをはじめとした13カ所の認知症カフェや家族会があります。一人で抱えずにお気軽に足を運んで話してみてください【広報 | D】1006417

■ 「認知症サポーター」になろう

認知症サポーターは認知症の人とその家族を温かく見守る応援者です。詳しくは、長寿社会課までお問い合わせください。

認知症カフェなど認知症に関する情報はこちら！

認知症の知識や接し方を学びませんか？
認知症サポーター養成講座

【日時】7月26日(金)10時～11時半
※当日会場へどうぞ
【場所】河南公民館（松尾町）



認知症の症状

◆ 中核症状

脳の神経細胞が壊れることによって直接起こる症状。

● 症状の例

- ・経験したこと自体を忘れてしまう
- ・時間や場所、人物が分からない
- ・料理など、段取りが立てられない

…など

◆ 行動・心理症状

性格や生活環境、人間関係などによって起こる精神症状や行動障害。

● 症状の例

- ・財布や通帳を「盗まれた」と思い込む
- ・興奮したり、暴力的になる
- ・いるはずがないものが見えたり聞こえたりする

…など

周囲の接し方で変わる認知症の「行動・心理症状」

さりげなくそばに寄り添うことや、優しい声掛けが大事です。「あなたが大切です」というメッセージを送ることが、心の安定につながり「行動・心理症状」を和らげます。



認知症の人への接し方「3つのない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

認知症の人と家族が暮らしやすい地域づくり

■ 認知症地域支援推進員が地域づくりのお手伝い

同推進員は「認知症の人とその家族の視点」に立ち、もの忘れあんしん相談ガイドを使った相談支援や、生活に関わるさまざまな機関への橋渡しなどの活動をしています。詳しい活動内容や、お住まいの地域に関する情報は、3ページに掲載している地域包括支援センターへお問い合わせください。



■ 認知症初期集中支援チームがお悩み相談

家族が認知症の疑いがあるけれど、医療も介護も受けたがらず困っている——そんな時は認知症初期集中支援チームにご相談ください。対応方

法と一緒に考えたり、必要な支援に結び付けるお手伝いをします。相談を希望する場合は長寿社会課までご連絡ください。

忘れずに受けようもの忘れ検診

【日時】6月25日(木)～10月31日(木)
【場所】広報もりおか6月15日号折り込みの「盛岡市検診だより」に記載のある指定医療機関
【対象】65歳以上（昭和30年4月1日以前に生まれた人）
【受診方法】成人検診受診券（黄色）を持参し、盛岡市検診だよりが市公式ホームページに記載のある指定医療機関で受診してください 【広報 | D】1019651

費用無料



後期高齢者医療制度

【問】健康保険課高齢者医療係
（市役所本庁舎別館1階）☎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

8月から使える後期高齢者医療被保険者証を7月17日(水)に発送します

● 医療費の自己負担割合

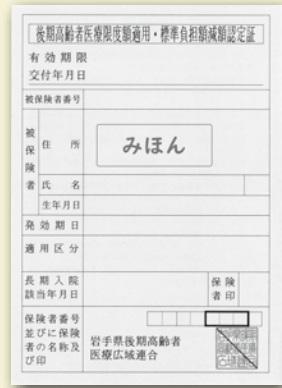
医療機関などを受診するときの医療費の自己負担割合は、**3割**または**1割**です。右のフローチャートで確認してください。

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になります

過去に限度額適用・標準負担額減額認定証※1（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、更新手続きが不要になります。新しい減額認定証または限度証は、8月1日(木)までに郵送する予定です。

※1 住民税非課税世帯の人が入院する場合や、外来診療で医療費が高額になった場合に医療機関の窓口で提示する証書

減額認定証（黄色）の見本

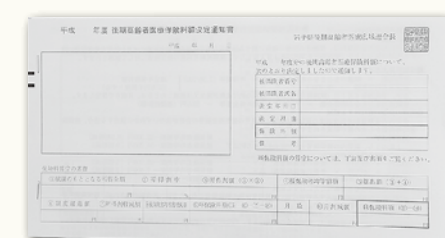


限度証（白色）の見本



7月10日(水)に保険料額決定通知書を発送

後期高齢者医療制度の加入者へ、令和元年度の「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書」を7月10日(水)に発送します。本年度の保険料は平成30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、通知書でご確認ください。 【広報 | D】1003619

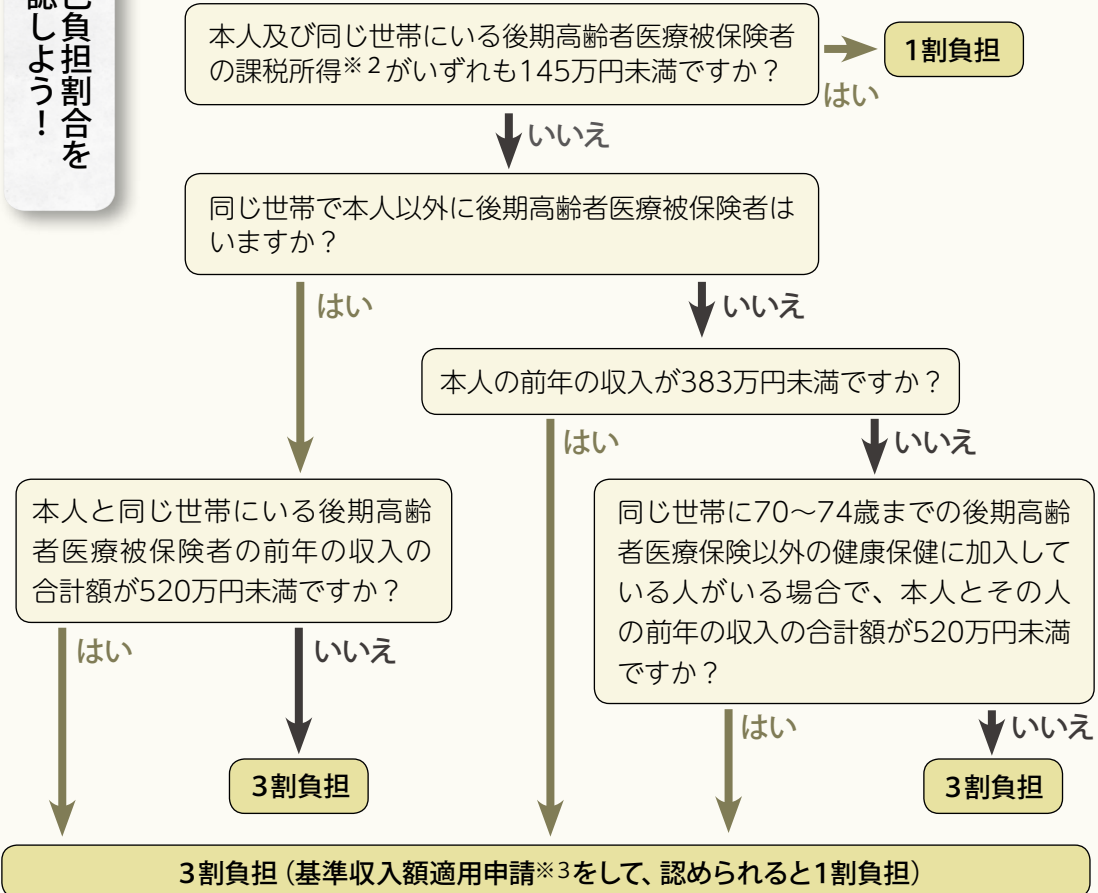


保険料額決定通知書

保険料額決定通知書に納入通知書などが同封されています



自己負担割合を
確認しよう！



● 自己負担割合が3割の人へ

課税所得が145万円以上690万円未満で、1カ月に一つの医療機関での支払いが高額になる時は、「限度証」で支払額が減額される場合があります。詳しい交付方法などは、同課へお問い合わせください。

※2 「所得の合計」―「住民税の控除額」の金額
※3 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10日(水)に申請書を発送する予定です

● 年金天引きとなる人

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

● 納付書払いとなる人

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
※普通徴収の納期限は全8期で7月～来年2月の月末頃です

● 納付書払いの人は 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。

76歳になる人へ—— 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(出まで)
【対象】昭和18年4月1日～19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28日に発送した「歯科健診のご案内」
※指定医療機関一覧は「歯科健診のご案内」に同封しています

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、令和元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を発送します。【広報 I D】1003549

お問い合わせは健康保険課へ
(市役所別館 1 階)

■保険証・納税通知書・課税内容
受付賦課係 ☎613-8437

■保険給付
給付係 ☎613-8436

■国保税の納付・相談
徴収係 ☎613-8438

■人間ドック・特定健診
業務係 ☎626-7527

1 納税通知書が届いたら

市は、国保税の納税義務者となる世帯主あてに令和元年度の納税通知書を発送します。

●国保税の納付方法と納期限

- ▶口座振替…申し込みにより、取扱金融機関の指定口座から自動引き落とし。納め忘れがなくて安心
- ▶窓口納付…表の期限までに、市役所や取扱金融機関、コンビニエンスストアに納付書を持参して納付
- ▶特別徴収…対象の年金から天引き

表 令和元年度の納期限

納期	期限	納期	期限
第 1 期	7 月 31 日(水)	第 5 期	12 月 2 日(月)
第 2 期	9 月 2 日(月)	第 6 期	12 月 25 日(水)
第 3 期	9 月 30 日(月)	第 7 期	来 年 1 月 31 日(金)
第 4 期	10 月 31 日(木)	第 8 期	来 年 3 月 2 日(月)

納税通知書は
7月10日(水)
に発送します！



●納付が困難な時は早めに相談を！

国保税を滞納すると、延滞金が加算されるほか、財産調査や差し押さえ、搜索などの滞納処分が執行される場合があります。やむを得ない事情により納期限までの納付が難しい場合は、徴収係に相談してください。

●雇用保険受給者の軽減

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の人

▽令和元年度の主な改正点

- ・最高年税額を93万円から96万円に引き上げます
- ・低所得世帯に適用される税額の軽減措置の適用範囲を拡大します※申請は不要です

▽改元に伴う元号表記について

5月1日以降は元号に「令和」を使用していますが、事務処理などの都合上、「平成」と表記されている場合があります。ご了承ください。

2 保険証が届いたら

保険証の記載内容が正しいか、必ず確認しましょう。なお、社会保険など、他の健康保険に加入しているのに保険証が届いた場合は、国保から脱退する手続きをしてください。

※今回送る保険証はピンク色です

岩手県 国民健康保険 被保険者証		有効期限	令和 2 年 7 月 31 日
記号番号		2010-00030	
①氏名	盛岡 花子	性別	女
②生年月日	昭和32年 2月 2日		
適用開始年月日	令和元年 5月 1日		
交付年月日	令和元年 8月 1日		
③世帯主氏名	盛岡 太郎		
④住所	岩手県盛岡市内丸1番1号		
保険者番号	030015	交付者名	盛岡市

☒ しっかりチェック！

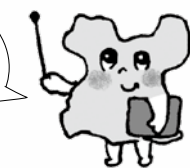
☐ ①加入者の氏名

☐ ②生年月日

☐ ③世帯主氏名※住民票上の世帯主氏名。国保上の世帯主変更をしている場合は、変更後の世帯主氏名

☐ ④住所

保険証は
7月23日(火)
に発送します！



●高齢受給者証や特定疾病療養受領証も同封しています

70歳から74歳までの人には「高齢受給者証」を、また有効期限が平成31年7月31日と記載されている特定疾病療養受療証を持っている人には、新たな「特定疾病療養受療証」と保険証と一緒に送ります。これまでの受給者証・受療証は7月末で使えなくなります。

岩手県国民健康保険高齢受給者証	
有効期限	年 月 日
交付年月日	年 月 日
記号	番号
姓	氏名
姓	氏名
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	
交付期日	年 月 日
保険者番号並びに交付者の名及び印	030015 盛岡市

高齢者受給者証



3 医療費について

●医療費の一部負担金の減免など

医療機関の窓口で支払う一部負担金の減免が受けられることがあります。

【対象】

- ①東日本大震災で被災した人
 - ②災害や事業の休・廃止により収入が激減し、収入や預金が生計保護基準より少ない人
- ※①②に当てはまらない場合でも、助成制度が適用になる場合がありますので、ご相談ください

●医療費の払い戻し

医療費の自己負担額は、年齢や世帯所得に応じて1カ月あたりの限度額が決まっています。医療機関への支払いが限度額を超えた場合は、申請により払い戻しを受けることができます。詳しくは、パンフレットをご覧ください。

○国民健康保険パンフレット

納税通知書に、国民健康保険のパンフレットを同封しています。制度などの詳しい内容についてはそちらをご覧ください。



こくほNEWS 運動なくして、健康なし！？

厚生労働省が公開している資料では、「日本で年間約5万2500人が、運動不足を原因とする循環器疾患などで命を落としている」という衝撃的な研究結果※が報告されています。この研究によると、運動不足は喫煙と高血圧に次いで、3番目に命を落とすリスクが高い生活習慣です。

運動は循環器や呼吸器機能を活性化して病気のリスクを下げる他に、筋肉や骨の維持と強化、ストレス解消などさまざまなメリットがあります。体を動かすことで得られる健康への効果は計り知れません。

運動を毎日の習慣にするには、普段の生活に無理なく取り入れることが大切です。市は国保加入者の皆さんを対象に、運動のきっかけづくりのために運動教室を開催しています。今秋にも運動教室を開催予定です。運動習慣を身に付けて、楽しく健康になりましょう！

●医療費が高額になるときは「限度額適用認定証」がおすすめ

■医療機関の窓口で提示すると

- ・同じ医療機関で1カ月の間に支払う額が、自己負担限度額までに抑えられます
- ・入院時の食事が減額される場合があります

■「高齢受給者証」を持っている人

- 70歳から74歳で、次のいずれかに当てはまる人は認定証の申請は必要ありません。高齢受給者証が限度額適用認定証を兼ねています。
- ・高齢者受給者証の負担割合が3割で、自己負担区分が「現役並み所得者Ⅲ（住民税課税所得が690万円以上）」の人
- ・高齢受給者証の負担割合が2割で住民税課税世帯の人

■認定証の発行申請

発行を希望する場合は、医療機関への支払いの前に市の窓口へ申請してください。申請には保険証と世帯主の印鑑が必要です。発行期日は申請した月の1日になります。認定証には有効期限があり、更新する場合は、有効期限後に再度申請が必要です。

※住民税非課税世帯の人は、申請することで「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けられます

■申請窓口

健康保険課給付係（本庁舎別館 1 階）☎613-8436
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国保福祉係（浜民字泉田）☎683-3869

申請・相談はお早めに！



【運動教室参加者の声】

気軽に体を動かせる教室がある
といいな、と思っていました。
節々の痛みや手足の動かしにく
さが軽減できました！
(70代女性)



※参考：「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」（平成24年7月）
厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会
次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会

子育て世帯の人は注目！

子どもの医療費助成が変わります

市は、子育て支援の一環として子どもの医療費を助成しています。新たに始まる制度など、市の医療助成についてお知らせします。

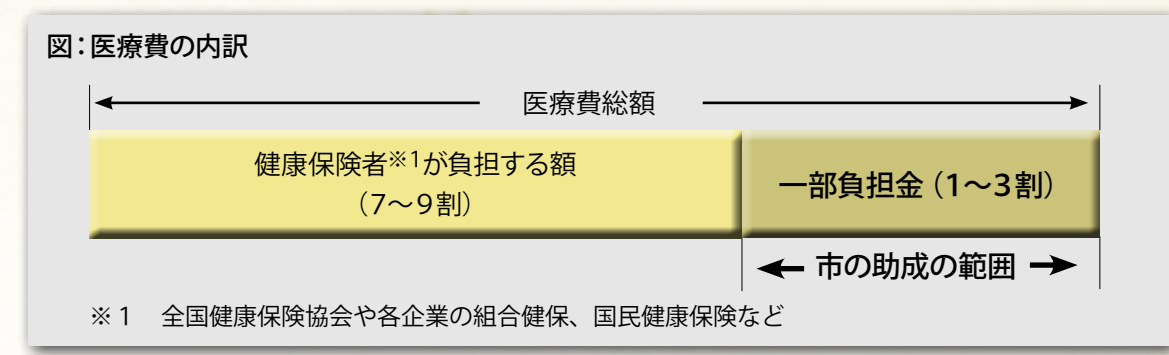
【問】医療助成年金課 ☎626-7528

【広報ID】1003808

医療費助成って、なあに？

皆さんが病気やけがをして医療機関などを受診したときは、健康保険証を提示すると、かかった医療費の一部の「一部負担金」を支払うだけで診療を受けられます。市は、この「一部負担金」の負担を軽減するため、区分に応じて、表1のとおり助成しています。

※健康保険が適用にならない医療費は対象外



助成を受けるには、あらかじめ受給者証の交付申請が必要です。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

※健康保険が適用にならない医療費は対象外

表1 現在の医療費助成額など（7月31日(木)まで）

区分	自己負担額	市の助成額
①0～3歳未満の子 ②住民税非課税世帯	無料	一部負担金の全額
①②以外で次に該当する受給者 ③乳幼児④小学生⑤中学生⑥妊産婦⑦重度心身障がい者⑧中度身体障がい者⑨ひとり親家庭⑩寡婦等	レセプト※2ごとに、 外来750円 入院2500円	一部負担金から自己負担額を引いた額

※2 医療機関などが健康保険者に請求する医療費明細

8月からの変更点

Point 1

小学校入学前の子の医療費が無料に！

0歳児から小学校入学前までの子が医療機関などを受診したときに窓口で支払う自己負担額が、8月から無料になります。

7月31日まで

0歳児 ～ 3歳未満の子

8月1日から

0歳児 ～ 小学校入学前の子

【無料の対象】

Point 2

小学生の医療費の窓口での支払いが自己負担額のみ！

小学生が医療機関などを受診したとき、8月からは、窓口で自己負担額のみの支払いになります。

7月31日まで

小学生

窓口で一部負担金を払う

後日、自己負担額を差し引いた額が市から振り込まれる

8月1日から

小学生

窓口で自己負担額のみを払う

小学生が公費医療費助成を利用している場合

小児慢性特定疾病医療費助成などの公費医療を利用している場合は、市の窓口で領収書申請が必要でした。8月からは申請が不要になり、医療機関などで新しい受給者証を提示することで、助成を受けることができます。

※県外の医療機関などを受診した場合は、これまでどおり、市に領収書申請が必要です

みほん

俳句に親しむ 第三回

8/4(日) 盛岡国際俳句大会

5月7日まで事前投句を募集した結果、日本語部門**4967句**と英語部門**894句**の応募がありました。同大会では、受賞作品の表彰や審査員による講評、俳人・夏井いつきさんによる講演などを行います。俳句の世界を楽しめる会場にぜひお越しください！

【場所】アイーナ7階小田島組☆ほ〜る（盛岡駅西通一）

【定員】150人

【費用】無料

【申し込み】7月19日(金)必着

■当日投句してみませんか

お題は「盛岡にちなんだ夏の句」です。大会当日に投句した人のうち先着200人は会場で観覧もできます。当日会場へどうぞ！

【受付時間】9時半～11時

【投句料】2句1組1000円

■大会観覧の申し込み方法

往復はがき・大会公式ホームページの応募フォーム：はがきは、①名前②住所③電話番号④応募人数（1枚につき4人まで）を記入し、☎020-0883志家町6-1 IBC岩手放送営業推進部内、盛岡国際俳句大会実行委員会事務局へ。応募多数の場合、抽選。

大会公式ホームページはこちらから→



8/3(土) 吟行ツアー

普段の風景を俳人の目線で眺め、俳句を詠んでみませんか。盛岡在住の俳人と観光ガイドが、市内の観光名所を解説しながら案内します。

【場所】三ツ石神社（名須川町）など

【申し込み】7月16日(火)必着

大会の様子は、パブリックビューイングでも見ることができます！

【場所】アイーナ8階804会議室



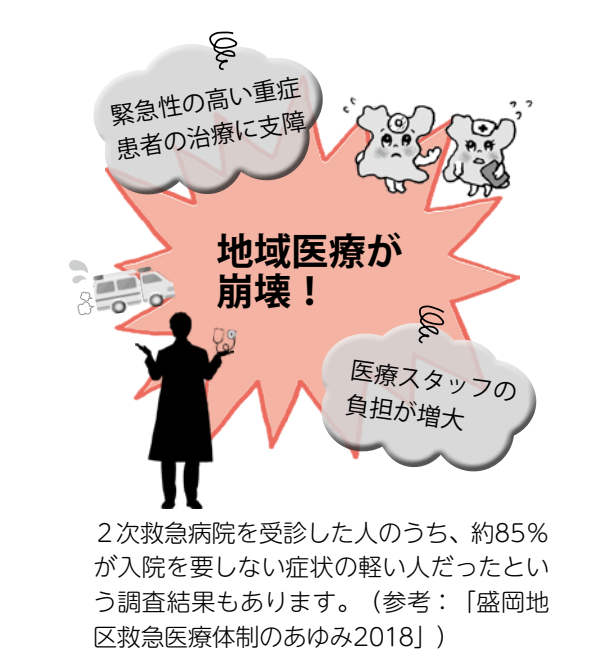
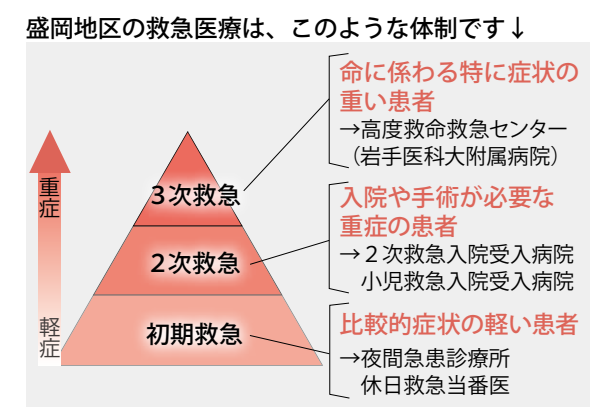
地域医療を守ろう！

適正受診のススメ

- 1 あなたは、下記のような理由で、救急医療を利用していませんか？
- 2 救急医療を通常の診療時間内受診と同じ感覚で利用する人が多いと…
- 3 地域医療を守るため**適正な受診**をしましょう。ポイントは次のとおりです。

明日、受診してもいいけど、とりえず、救急で見てくれる大きい病院に行っておこう

平日の昼間は忙しいから、夜間急患診療所・休日救急当番医を受診していいよね



通常の診療時間内に受診

救急医療は、単なる時間外診療ではありません。あくまでも救急患者のための医療です。急を要しない場合は、通常の診療時間内に受診しましょう。特に2次・3次救急は、重症患者のためのものです。

症状が軽い場合は初期救急へ

軽い症状の人が2次・3次救急を多く訪れると、重症の人の治療に支障がでます。まずは、夜間急患診療所や休日救急当番医を利用しましょう。

「かかりつけ医」に相談

なんでも相談できる地域のかかりつけ医を持ち、具合が悪いときは早めに受診しましょう。

広告

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おります。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

●休診日／土曜・日曜・祝日

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 検索

(一財)岩手済生会 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327

広告

正社員・パート・アルバイト求人情報サイト

求人広告募集中！

年間定額制 60,000円(税別)

年間何度使っても60,000円、掲載もスピーディーに対応します。TSUTAYAやTポイント等を展開する、カルチャアコンビエンスクラブグループ(CCC)のネット総合サイト「T-SITE」の圧倒的な集客力を生かして、貴社の求人をお手伝いします。

http://job.tsite.jp

お問い合わせ・お申し込みは

Natural Com.

ナチュラルコム株式会社

岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F

TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130

E-mail:office@naturalcom.jp URL:http://www.natural.com

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

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

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80th
オルガニストの大木麻理さんがJ.S.バ
ッハ「主よ、人の望みの喜びよ」など
を演奏します。

🕒 7月12日(金)19時～19時半
📄 1024578

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。
🕒 7月9日～30日、火曜、10時～19
時※出入り自由。10時と15時にお茶
っこ会を開催します 📄 1026811

■もりげきライブ

THE JADOWSが出演します。
🕒 7月17日(木)19時～21時
💰 前売り1000円、当日1200円※小
学生以下無料 📄 1026856
■岩手の民俗文化いろいろ入門講座
～後世に残したい魅力・再発見！～
盛岡の神楽などについて学び、最終
日は芸能団体の実演を鑑賞します。

🕒 7月27日・9月8日(日)・9月28日
(土)は14時～15時半、10月27日(日)は
13時～14時半、全4回
👤 25人 💰 500円
☎ 電話・窓口：7月5日(金)10時から
📄 1026813

■こどもエンゲキ体験・はじめの一步！
～夏組～ ミライのお仕事

演劇づくりの楽しさを体験しませんか。
🕒 8月6日(火)～11日(日)、全6回、13時～
16時半※10日(土)と11日は10時～16時
👤 30人※小学3年～中学3年生
💰 3000円

☎ 電話など：7月23日(火)21時半ま
で。詳しくは、お問い合わせください

■まちしり隊こども組 目指せ!エコア
ーティスト 街に宇宙人が降り立った!?
お店から廃材を集めて、未知の生物や建
物などの作品を作り、肴町に展示します。
🕒 8月8日(木)9時半～16時
📄 KITEŇE (肴町)

👤 20人※小学4～6年生 💰 650円
☎ 往復はがき：必要事項のほか、学
校名と生年月日、緊急時連絡先の電
話番号も明記。7月23日(火)必着
📄 1026812

キャラホール・都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■キャラホール合唱祭

市内外で活動している合唱団体の発表。

🕒 7月6日(土)13時半～16時
📄 1026808

■マイ・フェイヴァリット・ジャズ12 スペシャルライブ

ジャズ鑑賞講座のスペシャルライブ。
🕒 7月9日(火)19時～20時半
📄 1022296
■それいけ!キャラホール探検隊 📄
イワナのつかみ取りや流しそうめん
体験など。

🕒 8月8日(木)9時～15時半
📄 都南つどいの森(湯沢1)
👤 30人※小学3～6年生 💰 1300円
☎ 往復はがき：必要事項のほか、学
校名と学年、保護者の名前も明記。
7月25日(木)必着 📄 1026688

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■映画を通してLGBTIについて考える講座
「あなたにとっての“ふつう”って何？」
「カラコエの花」の上映と岩手レインボ
ーネットワークの山下梓さんによる性の
多様性についての講義とワークショップ。
🕒 7月28日(日)13時～15時
👤 20人 📄 5人※生後6カ月～就
学前の子、1人につき500円
☎ 電話：7月4日(木)10時から
📄 1024472

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

☎ 電話：7月4日(木)10時から

■トレーニングカウンセリング

🕒 7月11日(木)・17日(火)・24日(火)・30

日(火)、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 📄 1025948
■月1フィットネス教室

🕒 7月26日(金)19時半～20時半
👤 20人※高校生を除く18歳以上
💰 540円 📄 1025952
■すわってエクササイズ教室

🕒 8月5日～12月23日、月曜、全8
回、13時～14時
👤 20人 💰 5788円
■ヨガ教室

🕒 8月6日～9月24日、火曜、全6回、
19時～20時
👤 20人※高校生以上 💰 4341円
■パワーヨガ教室

🕒 8月8日～9月26日、木曜、全6
回、19時～20時
👤 20人※高校生以上 💰 4341円

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■フィットネス教室
内容や費用、定員などは教室ごとに異
なります。詳しくは同プールホームペ
ージをご覧ください。

🕒 8月26日(月)～10月11日(金)
☎ 電話：7月7日(日)、16歳以上
対象は14時から。親子、キッズ、
ジュニア対象は14時半から

■スポーツ英会話キッズクラス
🕒 8月30日～10月11日、金曜、全7
回、16時15分～17時
👤 8人※本年度中に5歳になる子～
小学1年生 💰 1万1340円
☎ 電話：7月7日(日)15時から
📄 1024633

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

■夏休み初心者親子スケート教室
スケートの基礎を学びます。
🕒 7月25日(木)・26日(金)、全2回、10時～11時
👤 40人※幼児～60歳未満の初心者の
親子 💰 1人につき、子1000円、
親2000円

☎ 電話：7月5日(金)10時から
●一般開放の利用制限
次の期間は、大会などにより利用で
きません。 🕒 7月13日(土)～16日(火)

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を開放
し、新鮮な魚や野菜、果物などを販売。
🕒 7月6日(土)9時～11時 📄 1017256

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

■浜藤古本市

🕒 7月13日(土)・14日(日)、11時～16時
📄 1023430
■鉈屋町界隈の手仕事展2019
鉈屋町周辺で、和竿や灯籠など手仕
事に取り組む人たちの実演と作品の
展示販売会。
🕒 7月13日(土)～15日(月)、10時～17時
📄 1024101

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■夏休み!SL銀河に乗って、宮澤賢治と
遠野物語の世界に出発だ! 📄
🕒 7月31日(火)9時～16時半
📄 とおの物語の館(遠野市) ほか
👤 20人※小学生 💰 1300円
☎ 往復はがき：必要事項のほか、学
校名と学年、保護者の名前も明記。
7月15日(月)必着 📄 1016147

渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354

■親子で森遊び 📄

森の散歩や川遊びを楽しみませんか。
🕒 8月3日(土)9時～15時
📄 県民の森(八幡平市) など
👤 親子20人※3歳～小学1年生の子
と保護者 💰 600円

☎ 電話：7月6日(土)9時から
📄 1026809
■やぶかわで遊ぼう! (夏) 📄
🕒 8月9日(金)8時～15時
📄 外山森林公園(数川字大の平) など
👤 20人※小学1年～中学1年生
💰 330円 ☎ 電話：7月14日(日)9時から
📄 1026810

松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

■松園を学ぶ

🕒 7月25日(木)・8月2日(金)・9日(金)、
全3回、13時半～15時
📄 盛岡少年刑務所(上田字松屋敷) ほか
👤 30人
☎ 往復はがき：7月17日(火)必着
📄 1026634

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■野草と虫を調べる会

コースに分かれて採集と標本作り。
🕒 7月20日(土)①植物コース：8時45分～
11時半②昆虫コース：9時15分～14時半
📄 高松公園(高松一) ほか
👤 各8組16人※小学2年生以上の
子と保護者 💰 1人100円
☎ 電話・窓口：7月4日(木)10時から
📄 1026721

先人記念館

☎020-0866 本宮蛇屋敷2-2
☎659-3338

■夏休み☆もりとびあスタンプラリー
先人記念館など6つの施設をまわり、
スタンプを全て集めると記念品をプ
レゼント。

🕒 7月13日(土)～8月25日(日)
📄 1026785

■企画展「橋本八百二」

美術振興のために美術館を創設した
画家、橋本八百二の没後40年にあわ
せ、その生涯と業績を紹介します。
🕒 7月13日(土)～9月23日(月)
💰 入館料が必要 📄 1024208

▶ギャラリートーク

🕒 7月13日(土)13時半～14時と8月
18日(日)11時～11時半、9月21日(土)
10時半～11時 💰 入館料が必要
▶シリーズ講座

「八百二と盛岡橋本美術館」
🕒 8月3日(土)13時半～15時
👤 80人 ☎ 電話：7月20日(土)9時から
📄 1024209
▶学芸員講座「橋本八百二」
🕒 8月24日(土)13時半～14時半
👤 80人 ☎ 電話：7月20日(土)9時から
📄 1024210

■ワークショップ夏「そめをしよう」
藍染めハンカチを作ります。
🕒 7月27日(土)9時半～12時
👤 15人※小・中学生 💰 500円
☎ 電話：7月13日(土)9時から
📄 1023451

志波城古代公園

☎020-0855 上鹿妻五兵衛新田47-11
☎658-1710

■志波城・古代史のつどい

志波城以後から平泉藤原氏までの北
東北の状況を解説。
🕒 7月6日(土)13時半～15時
👤 20人 📄 1009492

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■縄文ふれあいDAY

土器の拓本とりや土玉彩色(プレスレ
ット)作り、火おこし体験(無料)など。
🕒 7月13日(土)10時～11時半と13時
～14時半
💰 各100円※別途入館料が必要
📄 1009440

区界高原少年自然の家

☎028-2631 宮古市区界2-111
☎0193-77-2048 ファクス0193-77-2124
✉ sizennioie@city.morioka.iwate.jp

■区界土遊塾「夏祭り」
児明神岳登山と、お祭り屋台をめぐ
つての昼食。
🕒 8月3日(土)9時～14時半

👤 50人※小・中学生と保護者
💰 1人1200円(屋台利用券付)
☎ はがき・ファクス・メール：必要事項のほ
か、参加者全員の名前と年齢、性別、学
校名、学年、交通手段、アレルギーの有無
も明記。7月19日(金)必着 📄 1026822

ふれあい広場
障がい福祉課 ☎613-8346

福祉事業所による食品や手芸品など
の販売。
🕒 7月4日～9月26日、木曜、11時
～13時※8月15日と22日は除く
📄 市役所本庁舎本館1階エレベータ
ーホール

月釜茶会
中央公民館 ☎654-5366

武者小路千家官休会と表千家同門会
による茶会。
🕒 7月21日(日)9時半～15時
📄 上田公民館(上田四)
💰 900円 📄 1026199

公開講座 いわで・もりおか再発見
中央公民館 ☎654-5366

えふえむ花巻綯の落合昭彦放送局長
が市外出身者から見た街の魅力やおも
てなしの心などについて講演。

🕒 7月26日(金)10時～11時半
📄 盛岡劇場(松尾町)
☎ 電話など：7月4日(木)9時から。詳しく
は、お問い合わせください 📄 1026787

めぐるちゃん環境わくわくツアー 📄
資源循環推進課
☎626-3733 ファクス626-4153

ごみ処理施設の見学やリサイクル工作
体験など。
🕒 7月29日(月)9時～15時10分
📄 クリーンセンター(上田字小鳥沢) など
👤 15組※小学生と保護者
☎ 電話・ファクス：7月19日(金)16時まで
※定員を超えた場合は抽選
📄 1019796

夏休み!介護の仕事体験会 📄
介護保険課
☎626-7562 ファクス651-1181

🕒 8月7日(火)・9日(金)、9時～16時
📄 市内の特別養護老人ホーム

👤 7日は20人、9日は18人※小学5
年～中学3年生の子と保護者、介護
職へ就労を考えている人
☎ はがき・ファクス：☎020-8530
(住所不要) 市役所介護保険課へ郵
送。希望日と体験したい内容も明記。
7月17日(火)必着 📄 1026857

市障がい者スポーツ大会
障がい福祉課 ☎613-8346

フライングディスクや卓球バレーなど。
🕒 8月24日(土)9時～13時
📄 ふれあいランド岩手(三本柳8) など
📄 障がいがある13歳以上
☎ 窓口：7月5日(金)17時まで
📄 1004137

「こころの日」イベント
日本精神科看護協会岩手県支部
☎604-7006

心の健康や悩み相談、福祉作業所の
出店など。
🕒 7月6日(土)10時～15時
📄 アイーナ4階県民プラザ(盛岡駅
西通一)

もりゼミキッズ
盛岡商工会議所 ☎624-5880

市内の25店舗の店主・スタッフを講師
に、各職業の専門的な知識や商品を
売るコツなどを学びます。
🕒 7月13日(土)～8月18日(日)
👤 1カ所につき3～7人
※小学生。保護者が同伴できる場合あり
💰 別途材料費が必要な場合あり
☎ 電話：7月6日(金)から各店舗で受け
付け

区界高原子どもの丘林間学校
盛岡世代にかける橋事務局の藤森さん
☎090-3368-9804

野外ゲーム大会や登山など。
🕒 8月10日(土)～12日(月)
📄 区界高原少年自然の家(宮古市)
👤 50人※小学3～6年生。きょうだ
いで参加の場合は2年生も可
💰 1万2000円 ※きょうだいで参加
の場合は1万円
☎ 7月19日(金)必着。詳しくは、市公
式ホームページをご覧ください
📄 1026946

広 告



上下水道施設維持管理業者
東北公営企業(株)
本社/〒020-0052 盛岡市中太田屋敷田103-3
tel(019)659-3088(代) fax(019)659-3047
下水道処理施設維持管理業者(6)処29-191
ISO9001:2015 ISO14001:2015
JQA-QMA10812 JQA-EM7297
下水処理施設運転管理・維持の設計及び実施

広 告

“2019夏” もりしんサマーキャンペーン
定期預金
地域応援団 ×2倍
令和元年6月3日(月)～令和元年7月31日(木)
取扱定期預金 ※個人のお客様に限らせていただきます。●10万円以上の新規お預入れまたは10万円以上の増額書替継続 ●預入期間1年、自動継続
盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221

もりしんは岩手県民の健康維持を応援します!!
期間中、対象の定期預金キャンペーンご契約のお客様に
エゴマ醤油を
先着2,000名様にプレゼント!
※詳しくは「当金庫本店・支店窓口または渉外係へ」
店頭にて「説明書」をご用意しております。
盛岡信用金庫
http://www.morishin.co.jp/

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

市公式ホームページのトップページにある
検索窓に、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。



29年度3級問題⑬（正解は14ページに掲載）
「盛岡三清水」の一つで、藩政時代に盛岡城内の飲料水や茶道の水として用いられたのはどれですか。
①御田屋清水 ②青龍水 ③岩清水 ④大清水

募集

美食王国もりおか「畑のお手伝いプロジェクト夏編」の参加者

美食王国もりおかファンクラブ事務局
☎658-8644

盛岡産食材の農作業を手伝いながら、農家と交流します。

🕒 ①トマト：7月20日(出)・22日(月)、9時～15時②アロニア：8月下旬～9月上旬、数回、10時～15時

📍 ①いわて若江農園(猪去) ②砂子沢アロニア生産組合員の畑

👤 ①各3人②各数人※①②高校生以上 💰 各500円

📱 美食王国もりおかウェブサイトでお受け付け。①は7月4日(休) 10時から②は同サイトでお知らせします



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29日(休)・9月6日(金)・10日(火)・13日(金)・19日(火)・25日(火)、全6回、10時～16時※29日のみ9時半～16時

📍 市総合福祉センター(若園町)

👤 40人※次の全てに該当する人①常勤の職についていない、おおむね60歳以上②講習会の全日程を受講できる③週1回程度の同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26日(金)必着。持参は同日17時15分まで
ID 1023903

啄木の里ふれあいマラソン大会

同大会実行委員会事務局 ☎683-1636

9月1日(日)に開催される、同マラソン大会のハーフと10*、5*、3*（家族ペアの部あり）の4種目18部門へ

の参加者を募集します。申し込み方法など詳しくは、同大会実行委員会事務局へ問い合わせるか、市公式ホームページをご覧ください。

👤 アマチュア競技者。家族ペアは、5歳～小学生と保護者か、中学生以下のきょうだい、夫婦

💰 小・中学生1000円、高校生1500円、一般3000円、家族ペア3500円

📅 7月16日(火)まで受け付け

ID 1007660

市制施行130周年記念 私たちの作品展の参加者

同作品展実行委員会 ☎635-7362

10月23日(火)～27日(土)に市民文化ホール(盛岡駅西通二)で開催される同作品展への参加者を募集します。参加費など詳しくは、同実行委員会へお問い合わせください。

👤 市内で絵画や手芸、工芸、写真などの創作活動をしている団体または個人
📅 7月15日(月)まで
ID 1020015

お知らせ

市有地を売却します

管財課 ☎613-8340

市有地を入札により売却します。所在地や予定価格など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

📱 同課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、必要書類を添えて、同課へ持参。7月31日(火)まで受け付け。入札は、市役所本庁舎別館4階404会議室(内丸)で8月9日(金)9時から



地区計画変更案の縦覧と説明会

盛岡南整備課 ☎639-9032

盛岡広域都市計画地区計画(道明地区)の地区計画の変更案の縦覧と意見書の受け付け、説明会を開催します。

🕒 ①地区計画変更案の縦覧と②意見書の受け付けは7月4日(休)～18日(休)、9時～17時③説明会は7月4日、10時～11時
📍 ①②同課③都南分庁舎4階大会議室(津志田14)

📱 変更案に意見のある人は、任意の用紙に、住所と名前、意見を記入し☎020-8532(住所不要)市役所盛岡南整備課へ郵送または持参。7月18日(休)必着。持参は同日17時まで
ID 1026807

「もりおかニャンとも幸せプロジェクト」説明会

生活衛生課 ☎603-8311

保健所に保護された猫を、譲渡するまで自宅で預かるボランティアの説明会を開催します。

🕒 7月7日(日)10時～12時

📍 タカヤアリーナ(本宮五)

👤 30人 ID 1023640

「ゆかたのまち盛岡」キャンペーン

経済企画課内、ゆかたのまち盛岡推進事業実行委員会 ☎613-8389

7月13日(出)から8月31日(出)の期間中、ゆかた着用で協賛店に来店すると、お得なサービスが受けられるほか、ゆかたコンテストや着付け教室なども開催。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



水道水質検査結果

浄水課 ☎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。検査した結果、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したのでお知らせします。平成30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ご覧になれます。



指定管理者申請予定者説明会

資産経営課 ☎603-8007

公募により来年4月1日から指定管理者を指定する施設の説明会を開催します。対象施設について詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。※指定管理者への申請を予定している団体などは、各担当課へ事前に連絡し、必ず説明会へ出席してください。



差し押さえ物件の公売

納税課 ☎613-8466

市が差し押さえた不動産や動産をYahoo!官公庁オークションで公売します。

🕒 ▶せり売り：7月30日(火)13時～8月1日(水)23時▶入札：7月30日13時～8月6日(火)13時

📅 7月4日(水)13時～24日(火)23時

ID 1010803

施設の利用制限とサブプールの開設

市立総合プール ☎634-0450

■施設の利用制限

7月6日(出)・7日(日)・13日(出)～16日(火)・28日(日)は利用できません。

■サブプールの開設

🕒 8月31日(出)まで、10時～18時

ID 1023443

都南中央公園プールの開設

市立総合プール ☎634-0450

🕒 7月13日(出)～8月18日(日)、10時～17時 ID 1023444

展示室の休室

もりおか歴史文化館 ☎681-2100

7月17日(火)、18日(水)は2階展示室は利用できません。

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。

🕒 7月24日(火)11時～12時

📍 盛岡劇場(松尾町)

盛岡花火の祭典前売り券を販売

同花火の祭典実行委員会 ☎638-3399

8月11日(日)に開催される同祭典の指定席券と入場券を販売します。

💰 ▶入場券：前売り200円、当日400円▶指定席・イス席：前売り1300円、当日1600円

📱 販売場所：市商工会議所都南支所(永井23)や市内各プレイガイド。前売り券の販売は8月2日(金)まで

サマージャンボ宝くじを販売

岩手県市町村振興協会 ☎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2日(火)～8月2日(金)※抽選は8月14日(火)

📍 各宝くじ売り場、ユートランド姫神(下田字生出)

💰 1枚300円



イメージキャラクター
クーちゃん

自死遺族交流公開講座

県精神保健福祉センター

☎629-9617 ファクス629-9603

家族を自死で亡くし、深い悲しみを抱える遺族へのケアについて学ぶ①公開講座と、②遺族を対象にした交流会を開催します。

🕒 7月15日(月)、①13時～14時40分②15時～16時半

📍 リリオ(大通一) 👤 ①100人

📱 同センターホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、ファクスで申し込み。電話でも受け付けます。7月8日(月)17時まで

産業支援センター セミナー

産業支援センター ☎606-6700

日本政策金融公庫から企業経営における資金調達について学ぶ。

🕒 8月7日(火)18時半～20時 👤 10人

📍 7月4日(休)10時から、同センターホームページから受け付け

就職氷河期世代の就職支援窓口

もりおか若者サポートステーション

☎625-8460

自立相談支援機関と一体となった就労支援窓口を開設しています。詳しくは、お問い合わせください。

🕒 毎週火～木曜、10時～16時

📍 市役所内丸分庁舎2階(内丸)

👤 就職・再就職を考えている15歳～おおむね45歳

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

JAI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。カメムシ防除は、事前に水稲生産者と蜜蜂飼養者などで農業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。 ID 1020048

寄付をいただきました

■エコ・パワー株式会社

永井利行 代表取締役社長

500万円。いにしへの想いを伝える「桜の里」強化再生プロジェクトのために。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談	①7/9(火)・11(水)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(渋民字泉田)	納税課 ☎613-8462
成年後見相談	7/4(水)・18(木)13時半～16時	成年後見センターもりおか(大通一)	同センター ☎626-6112※
空き家の処分・不動産無料相談	7/10(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※
リハビリ相談会	7/12(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	7/17(火) 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※
ひとり親家庭等特別法律相談	7/17(火)10時～15時	県福祉総合相談センター(本町通三)	ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎623-8539※

※要事前申し込み

市立病院デー

新病院移転20周年・市制施行130周年記念！

市立病院

☎635-0101

毎年好評の市立病院デー。12回目となる本年度も楽しくて健康に役立つ企画が盛りだくさん！皆さんの来院をお待ちしています。

■特別講演会

岩手医科大学医学部リハビリテーション医学科の西村行秀教授が、元気に健康でいるための「運動のすすめ」と題して講演。

🕒 11時～12時

■院内施設の公開

検査室や放射線室など、普段は見られない設備を見学できます。

■スペシャルイベント

ミスさんさ踊りによるステージ。

🕒 12時45分～13時15分

■新病院移転20周年記念・パネル展

開院から現在までの歩みを年表と写真で振り返ります。

■ユニフォーム着用体験

医師や看護師の白衣や手術着の着用体験。写真撮影もできます。

この他にも各種検診や手洗いチェック体験など、たくさんのイベントを開催！詳しくは同病院ホームページをご覧ください。



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
7/7 (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
	内	三愛病院	月が丘一丁目29-15	641-6633
	内	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	緑が丘整形外科	緑が丘三丁目2-45	664-1555
	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
7/14 (日)	小	小鳥沢歯科クリニック	小鳥沢一丁目34-17	664-1600
	内	津志田薬局	津志田中央二丁目18-23	614-9986
	内	月が丘薬局	月が丘一丁目29-7	648-3939
	内	みずほ薬局月が丘	月が丘一丁目29-16	601-8211
	内	エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
7/15 (月)	内	こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
	内	本宮Cクリニック	向中野三丁目10-3	631-2381
	内	おいかわ内科クリニック	上田一丁目18-46	622-7400
	外	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
	小	白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
7/15 (月)	小	上田歯科医院	上田四丁目20-3	624-4150
	内	リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
	内	あおば薬局上田店	上田一丁目18-50	622-0370
	内	下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
	内	のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
7/15 (月)	内	ちだ内科・外科クリニック	東安庭一丁目23-60	604-3755
	内	旭橋クリニック菊池循環器内科	材木町2-26近三ビル3階	653-8511
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555
	小	前多小児科クリニック	盛岡駅前通9-10丸善ビル5階	601-7478
7/15 (月)	小	関歯科口腔医療クリニック	中央通三丁目14-29	606-1236
	内	どんぐり薬局材木町	材木町2-26	652-9177
	内	フロンティア薬局盛岡店	中太田泉田66-11	656-2400
	内	そうごう薬局盛岡中央通店	中央通二丁目2-5甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
	内	こまち薬局	盛岡駅前通9-10	652-7581

広告

奥中山高原

ヨ〜デルウォーク2019

2019年8月10日(土) 雨天決行

高原の爽やかな風、コースで待つヨーロッパなおぶるまい、ヨ〜デルウォークによる軽やかな音楽

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 奥中山高原ヨ〜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:019-601-9993 /WEB:https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/78858

参加申込バ切: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/岩手県東北広域振興局二戸地域振興センター、一戸町、岩手日報社、デューリー東北新聞社、IBC岩手放送、テレビ岩手、岩手めんこいテレビ、岩手朝日テレビ、エフエム岩手、カンパニア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」「お楽しみチケット代」込

開催地 一戸町奥中山高原支所前
～奥中山高原スキー場

公式アンバサダー 希望郷いわて文化大使 村尾隆介さん

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～

レンタルしたあがる サンメディカル!

サンメディカル

☎0120-53-8133

盛岡市肴町2-31 FAX.0120-53-8155

営業時間 午前9時～午後6時
定休日 土・日・祝日

☎0120-975-133

《管理センター》

桑波部矢巾町流通センター南一丁目7-8 FAX.019-614-2132

参議院議員通常選挙

国政の担い手を選ぶ大切な選挙です。候補者や政党をよく選んで、大切な1票を投じましょう。
【問】市選挙管理委員会事務局 ☎626-7582 【広報! D】1012131
※選挙期日は、投票所入場券または市公式ホームページをご覧ください

投票時間

7時から20時まで
※築川と根田茂、砂子沢、姫神、藪川、町村の各投票所は19時まで

投票場所

住所によって決められた投票所（投票所は入場券でご確認ください）。最近、市内で転居した人は入場券に記載されている転居前の投票所で投票することになります。

投票できる人

投票日に満18歳以上の人
※投票日の翌日に満18歳の誕生日を迎える人は投票できます

当日投票できない人は
期日前投票や不在者投票を

期日前投票

期日前投票ができる人は次のとおりで、場所などは表のとおりです。あらかじめ入場券の裏面の宣誓書に必要事項を記入してきてください。
①仕事や冠婚葬祭などの予定がある人
②自分の投票区の区域外でレジャーや買い物などの予定がある人
③病気やけが、妊娠などの理由で指定の投票所での投票に行くことが困難な人

不在者投票

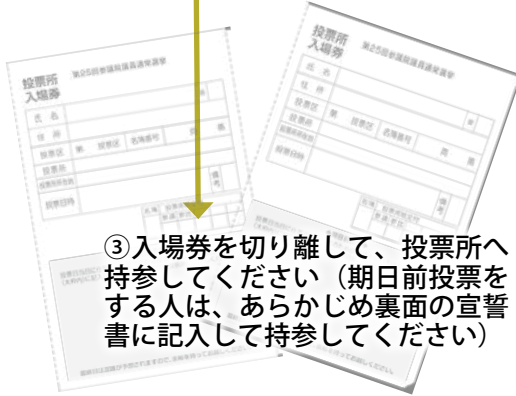
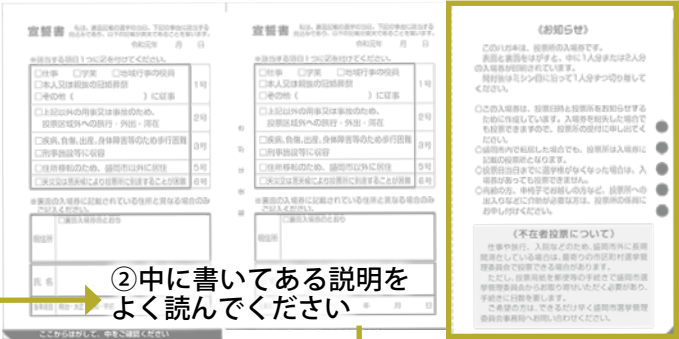
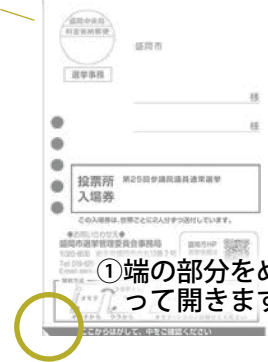
不在者投票ができる人は次のとおりです。ただし手続きに日数がかかります。手続きや投票場所について詳しくは、早めにお問い合わせください。
①出張や研修などで他市区町村に滞在しているため、盛岡市で投票できない人
②指定の病院や老人ホームなどに入院・入所中の人
③一定の障害等級の身体障害者手帳や戦傷病者手帳を交付されている人
④介護保険の要介護状態区分が要介護5の人

他の市区町村から転入した人はご注意ください

- ▶ 公示日の前日から数えて3カ月前に当たる日までに転入届を出した人は、盛岡市で投票できます。
- ▶ 公示日の前日から数えて3カ月前に当たる日の翌日以降に転入届を出した人は、転入前の市区町村の選挙管理委員会に、選挙人名簿に登録されているかを確認し、次のいずれかの方法で投票します。
①投票日当日に、転入前の市区町村の投票所で投票する
②投票日前日までに、転入前の市区町村の期日前投票所で投票する
③転入前の市区町村の選挙管理委員会に投票用紙などを請求し、書類が届いたら、最寄りの選挙管理委員会で不在者投票をする
※日数がかかるので、早めに手続きしてください

入場券の様式が変わります！

入場券が届いたら /



車いすの人や体が不自由な人、高齢の人など助が必要な人は係員にお話ください。また、投票用紙に自分で記入できない人は代理投票、目の不自由な人は点字投票ができます。

表 期日前投票の場所など

場所	期間	時間	駐車場
盛岡市役所本館（内丸） 8階大ホール	公示日の翌日から投票 日前日まで	8時半 ～20時	市役所裏の平面駐車場・立体駐車場 市指定駐車場★ ¹ （盛岡城跡公園地下駐車場、中ノ橋パーキング、マルフジ内丸駐車場、かほく有料駐車場、ダイヤパーク内丸匠大通り、金田一駐車場、藤原有料駐車場、志家大駐車場、中央パーキング神明町、盛岡駐車場、オレンジパーキング、平金商店駐車場、ダイヤパーク紺屋町3）
都南分庁舎（津志田14） 1階玄関ホール			都南分庁舎駐車場
玉山総合事務所（渋民字泉田） 1階市民ホール			玉山総合事務所駐車場
マリオス（盛岡駅西通二） 3階エントランスロビー内	投票日8日 前から投票 日前日まで	9時半 ～20時	市指定駐車場★ ² （マリオス立体駐車場、盛岡駅西口地区駐車場）
イオンモール盛岡（前潟四） 2階イオンホール		10時 ～20時	イオンモール盛岡駐車場
イオンモール盛岡南（本宮七） 1階ミスタードーナツ前	投票日5日 前から投票 日前日まで	10時 ～20時	イオンモール盛岡南駐車場
岩手大学（上田三）学生センター A棟1階エントランスホール内	投票日4日 前と3日前 の2日間	10時 ～17時	駐車場は利用できません

※場所により開設期間及び開設時間が異なります。また、期間終盤は大変な混雑が予想されますので、余裕をもって早めにお越しください。
★¹ 市指定駐車場の駐車券を投票所係員に提示してください。1時間の無料券をお渡しします。
★² 市指定駐車場の駐車券を投票所係員に提示してください。30分間の無料券をお渡しします。

選挙公報を配布します

候補者の名前や経歴、政見などを掲載した選挙公報を7月中旬に全世帯に配布するほか、各支所や公民館などの公共施設にも備え付けます。また、市公式ホームページや県公式ホームページでもご覧になれます。
視覚に障がいがある人には、選挙管理委員会事務局や各投票所で読み上げしますので係員にお話してください。

もりけんに挑戦
(13ページに掲載) の答え
①御田屋清水

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
今号は福祉関係の記事が多く掲載されています。私も日々健康に気を付けるだけでなく、いざという時のことも考えないといけないと改めて思いました。(佐藤)

地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。