

2020 (令和2)年 1月15日号 (No.1521)

## お知らせ版 目次

- 1 イベント情報、まちを支える人たち
- 2~3 市県民税の申告受け付け
- 4~5 健康ひろば
- 6~7 子育て情報、休日救急
- 8 イベント情報

発行：盛岡市  
編集：市長公室広聴広報課  
☎019-613-8369 (直通)  
info@city.morioka.iwate.jp

〒020-8530盛岡市内丸12-2  
☎019-651-4111 (代表)  
ファクス：019-622-6211  
発行部数：14万3550部  
※市内全世帯に配布しています

## イベント情報

### 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。  
🕒 1月21日(火)・28日(火)、10時~17時  
※出入り自由。10時と15時にお茶っこ会を開催します  
📞 1029365

#### ■河南のよる活!

心と体のセルフケアの方法やお金の使い道などを学びます。  
🕒 2月5日~19日、水曜、全3回、19時~20時半  
👤 15人※18歳以上 料 600円  
☎ 電話・窓口：1月18日(土)10時から  
📞 1029260

### 盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60  
☎652-8855

#### ■フットサル大会

🕒 ①2月15日(土)②2月16日(日)、17時~21時  
👤 各10チーム※18歳以上で1チーム5人以上の①初心者②男女混合  
料 1チーム1万1000円

☎ 電話・窓口：1月18日(土)10時から  
📞 1025178

### ゆびあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103  
☎662-1414

#### ■節分イベント 落花生つかみ取り

🕒 2月2日(日)10時から※無くなり次第終了 📞 1021783

### サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12  
☎635-9600

#### ■見て、さわって、吹いてみよう! はじめてのオカリナ

🕒 2月17日(月)10時~11時半  
👤 10人  
料 500円  
☎ 電話：1月20日(月)10時から  
■ピラティスde美姿勢  
美しい姿勢をテーマに体全体を整えるエクササイズを体験します。  
🕒 2月18日(火)19時~20時半と26日(水)10時~11時半  
👤 各15人  
料 各500円  
☎ 電話：1月22日(水)10時から

### 産業支援センター

☎020-0022 大通三丁目6-12  
☎606-6700

#### ■産業支援センターセミナー

県信用保証協会の担当者から創業・起業するときに注意する点を学びます。  
🕒 2月18日(火)18時半~20時  
👤 10人  
☎ ホームページ：1月20日(月)10時から



### 盛岡手づくり村

☎020-0055 繁字尾入野64-102  
☎689-2201

#### ■盛岡手づくり村冬まつり

岩手のお酒~冬の陣2020~  
地酒やワインなどの試飲販売や屋台コーナー、冬まつり限定の手づくり体験、お買い上げ感謝抽選会など。  
🕒 2月8日(土)~11日(火)、9時~16時

### もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50  
☎681-2100

#### ■れきぶん講座「古文書に見る盛岡藩~南部と松前~」

青山学院大の千葉一大さんが盛岡藩と松前藩との歴史的な関係を解説。  
🕒 3月8日(日)13時半~15時半  
👤 50人  
☎ 往復はがき：2月23日(日)必着  
📞 1021582

### 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

▶パソコン・タブレットお助け相談会  
🕒 1月31日(金)10時~12時と13時~15時 👤 各16人 料 各500円  
▶タブレット端末で楽しもう!  
🕒 2月8日(土)10時~12時  
👤 16人 料 300円  
☎ 電話：1月23日(木)10時から

#### ▶パソコンを始めよう!

🕒 2月12日(火)~14日(金)、全3回、13時~16時 👤 16人 料 2700円  
☎ 電話：1月28日(火)10時から  
■ばっちり!パワーポイントでプレゼンテーション  
🕒 2月4日(火)~6日(木)、全3回、18時半~21時 👤 16人 料 2754円  
☎ 電話：1月21日(火)10時から

イベント情報は8ページへ続く

まちを支える人たちが



第9回

交通指導員

吉田

ゆたか

穰さん (56) = 仙北二 =

地域活動やボランティア活動などで、まちづくりに関わる人たちを紹介します

## 子どもたちが安心・安全に登下校できるように

自営業でどうしても不規則になりがちな生活にめりはりをつけたいと思っていたところ、仙北の交通指導員をしている知人に誘われ、昨年の春から始めました。子どもたちの登下校を見守りながら交通指導をしています。通学する子どもたちのあいさつから日々元気をもらい、活動への活力になっています。また、市内では交通事故が多発し、昨年10月に盛岡市が交通事故非常事態宣言を発令しました。それに関わらず、歩行者が信号のな

い横断歩道を渡ろうとしても停車しないなど、マナーが悪いドライバーが多いように感じます。その一方で、制服を着た自分が立っていると、減速したり、停車して子どもたちを渡らせたりと、明らかに気を付けて運転してくれます。子どもの安全な登下校に貢献できていると実感します。日々続ける中で、やりがいを感じられるこの活動を、今後も可能な限り続けていきたいですね。



## 交通指導員を募集中!

🕒 暮らしの安全課 ☎603-8008  
通学児童の見守りや、さんさ踊りなどの催しでの交通誘導活動などを通して、安心・安全なまちづくりに貢献する同指導員を募集します。詳しくは同課へお問い合わせください。  
👤 20~64歳



通学児童見守り活動の様子

## <マークの見方>

- 🕒 日時 📍 場所 👤 定員、対象 料 費用※特に記載がない場合は無料
- ☎ 申し込み※右記を参照 🗨️ 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 📞 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、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。

※申し込み方法 (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)  
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：上記①~⑥と⑦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



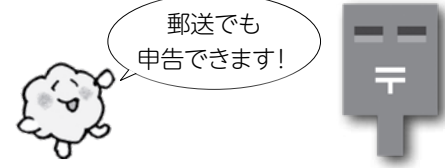
# 税の申告

令和元年年所得税の確定申告と、令和2年度の市・県民税(住民税)の申告の受け付けが始まります。市・県民税の申告書の発送は、1月24日(金)の予定です。各支所や出張所でも配布します。  
【広報ID】1029090

## 市・県民税の申告日程や会場など

- 必ず期間内に申告してください
- 地区ごとの指定日はありません。都合のよい日に会場へお越しください
- 12時～13時の時間帯と土・日曜、祝日を除きます

申告期限 **3/16(月)**



### ■盛岡地域

受付日	会場	受付時間
2/3(月)	高松地区保健センター(上田字毛無森)	9時半～16時
2/4(火)	土淵地区活動センター(前湯四) 中野地区活動センター(東安庭字小森)	
2/5(水)	西部公民館(南青山町) 上米内地区振興センター(上米内字中居)	9時半～15時
2/6(木)	みたけ老人福祉センター(みたけ三) 銭掛地区振興センター(新庄字銭掛)	9時半～16時
2/7(金)	松園地区公民館(東松園二)★ 太田老人福祉センター(上太田細工)	9時半～16時
2/10(月)	つなぎ地区活動センター(繋字堂ヶ沢) ★10時～13時のみ	10時～15時
2/12(水)	太田地区活動センター(中太田深持)★ 北厨川老人福祉センター(厨川一)	9時半～16時
2/13(木)	青山地区活動センター(青山三)	
2/14(金)	青山地区活動センター(青山三)★ 根田茂地区コミュニティ消防センター(根田茂5) 砂子沢生活改善センター(砂子沢10)	10時～11時半 13時半～15時
2/17(月)	本宮老人福祉センター(本宮四)	9時半～16時
2/19(水)	築川老人福祉センター(川目10) ★9時半～13時のみ	
2/20(木)	仙北地区活動センター(仙北二)	
2/25(火)～3/16(月)	本庁舎本館 8階大ホール(内丸)	9時～16時

### ■都南地域

受付日	会場	受付時間
2/18(火)	乙部農業構造改善センター(乙部6)★	9時半～16時
2/19(水)	飯岡農業構造改善センター(下飯岡8)★	
2/26(水)～3/16(月)	都南分庁舎 4階会議室(津志田14)	9時～16時

### ■玉山地域

受付日	会場	受付時間
2/7(金)	玉山地区公民館(日戸字鷹高)	9時半～16時
2/10(月)		9時半～12時
2/12(水)		9時半～12時
2/13(木)	藪川地区公民館(藪川字外山) ★10時～13時のみ	10時～15時
2/14(金)～21(金)	好摩地区公民館(好摩字野中) ★2/17(月)9時半～13時のみ	9時半～16時
2/28(金)～3/16(月)	玉山総合事務所 3階大会議室(洪民字泉田)	

★の会場では、マイナンバーカードの申請もできます。無料で顔写真の撮影ができて便利です! 会場によっては申告受付と時間が異なる場合があります。



### ●必要なもの

- 市・県民税申告書
- 印鑑:朱肉を使用するもの。認印可
- マイナンバーと身元が確認できる書類
- 前年中の収入が分かる書類
- ・源泉徴収票(給与や公的年金)や支払調書(報酬)など
- ・収支内訳書:営業や農業、不動産などの所得がある人は、収入や経費、所得などをあらかじめ記入してお持ちください

### ■所得控除の内容を証明する書類

- ・国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料、社会保険料、寄付金、雑損失などの領収証、証明書
- ・国民年金保険料や生命保険料、地震保険料の支払証明書や控除証明書
- ・身体障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書など
- ・医療費控除の明細書(申告者が作成してご持参ください。参考様式は各支所や出張所などの申告書配布場所に用意しています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください)

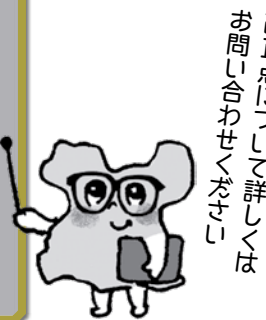
## 令和2年度 市・県民税の主な改正点

### ■住宅借入金等特別税額控除の改正

消費税等の税率10%が適用される住宅を取得(特別特定取得)し、令和元年10月1日から令和2年12月31日までに居住開始した人は、市・県民税の控除適用期間が3年延長され、13年間になりました。

### ■ふるさと納税制度の見直し

令和元年6月1日以降、総務大臣から指定を受けていない地方団体への寄付は、ふるさと納税による市・県民税の控除のうち、特例控除が適用されません。※基本控除は適用されます



0120-777-392

【診療時間】10:00～19:00【定休日】不定休  
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F  
HP <http://sakura-keisei.jp/>



院長 田崎 治子

## さくら美容形成クリニック

【診療科目】美容皮膚科・美容外科・形成外科  
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

SNS各種はじめました。



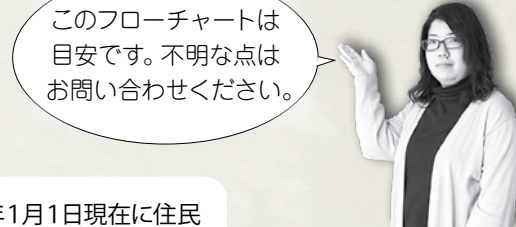
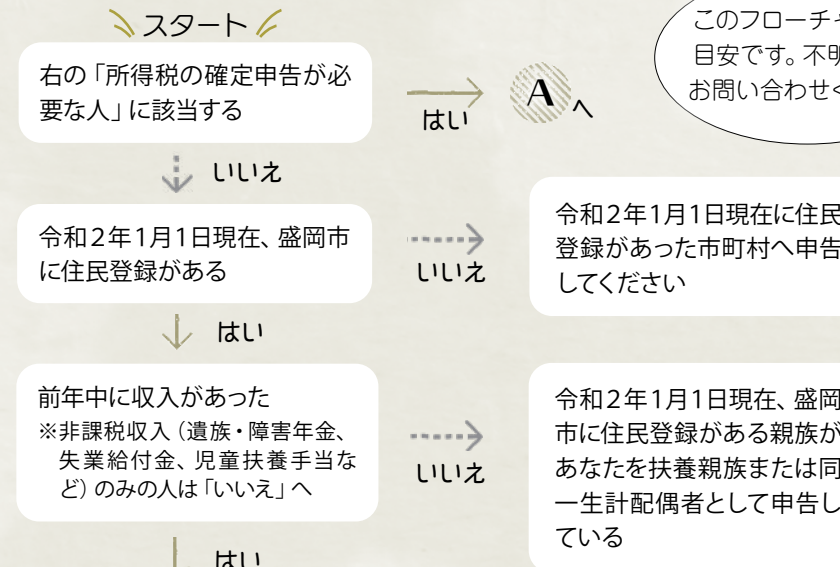
盛岡駅

盛岡市

盛岡市

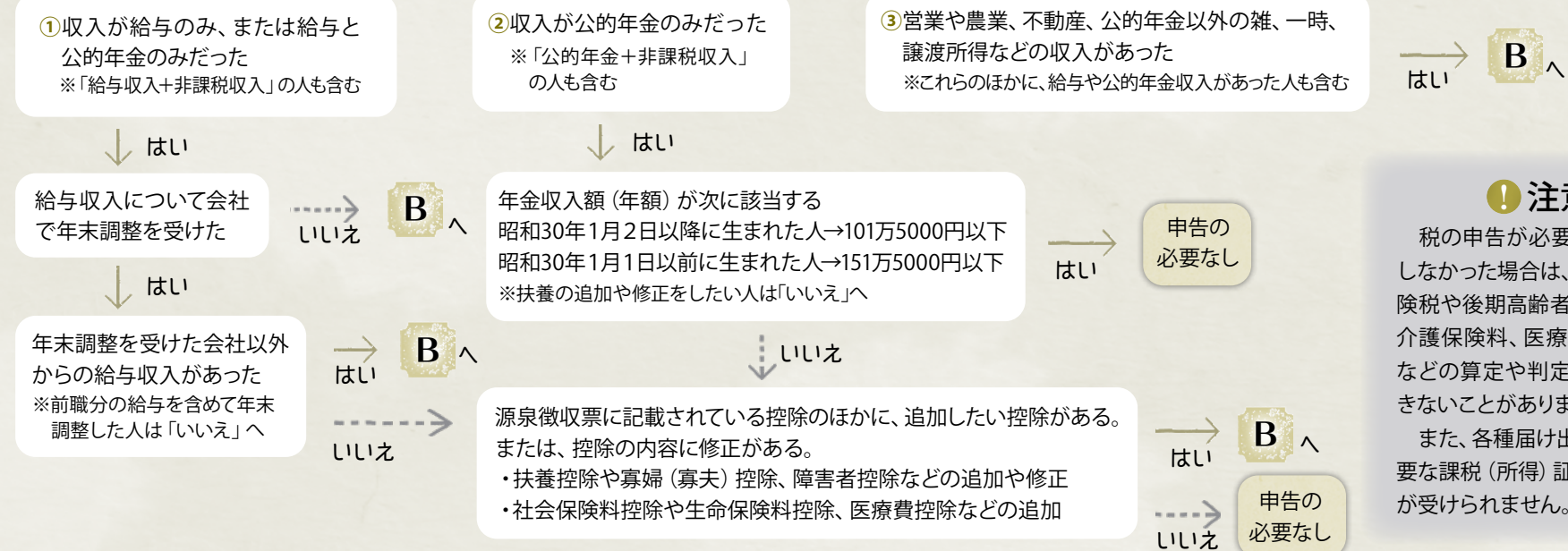
盛岡市

## 市・県民税の申告が必要か確認してみましょう



このフローチャートは目安です。不明な点はお問い合わせください。

●平成31年1月1日から令和元年12月31日までの収入について、次の①～③のうち該当するものを選んでください



**注意**  
税の申告が必要な人が申告しなかった場合は、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料、医療、福祉、保育などの算定や判定が正確にできないことがあります。また、各種届け出や申請に必要な課税(所得)証明書の交付が受けられません。

## A 所得税の確定申告が必要です

アイーナ会場で申告してください  
※所得税の確定申告をする人は、市・県民税の申告をする必要はありません

- 申告日程と会場
- 会場:アイーナ7階(盛岡駅西通一) ※盛岡税務署には、会場を設けません
- 日時:2月17日(月)～3月16日(月) 9時～16時 ※土・日曜を除きます。ただし、3月1日(日)は開設します
- 個人事業税
- 個人事業税は、事業を営む個人が県に納める税金です。詳しくは、盛岡広域振興局県税部直税課へお問い合わせください。

インターネットで申告書が作れます  
詳しくは、e-Taxのホームページをご覧ください。



問い合わせ  
《確定申告に関すること》  
●盛岡税務署電話相談センター ☎622-6141(音声案内)  
《個人事業税に関すること》  
●盛岡広域振興局県税部直税課 〒020-0023 内丸11-1 ☎629-6543

## B 市・県民税の申告が必要です

2ページの会場で申告してください

申告をする際は、事前に2ページの「必要なもの」をご確認ください。所得税の確定申告が必要になる場合もあります。

無料で相談を受け付けます  
東北税理士会盛岡支部主催の  
相談会もご利用ください  
【問】県税理士会 ☎622-5160

●税理士による税務相談会  
【日時】1月27日(月)～3月10日(火)、13時半～16時半 ※土・日曜、祝日を除く。要事前申し込み  
【場所】県税理士会館(大沢川原三)  
【内容】税に関する相談  
●税理士による還付申告相談会  
【日時】2月1日(土)・2日(日)、10時～16時 ※受け付けは15時まで  
【場所】カワトク7階ロイヤルルーム(菜園一)  
【内容】年金受給者や給与所得者の医療費控除などの還付申告相談



# 健康ひろば

## 高齢者肺炎球菌予防接種

本年度接種の対象年齢となる人には、7月下旬にお知らせハガキを送付しています。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください。

● 3月31日(火)まで  
 ♪ 表1の対象者または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいのため身体障害者手帳が1級の人(接種時に手帳持参)※接種を受けたことがある人は対象外

● 2800円※生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は無料。事前に同課か玉山総合事務所健康福祉課、接種を受ける指定医療機関へ申請してください

ID 1006515

表1 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～14年4月1日
100歳	大正9年4月1日以前生まれ

表2 マッサージ等指導教室の日程

期日	時間	会場
1/20(月)・2/17(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)
1/21(火)・2/8(土)・2/18(火)	10時15分～12時15分	愛宕山老人福祉センター(愛宕下)
1/24(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)

## 元気はなまる筋力アップ教室の日程

期日	時間	会場	定員
2/3(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)	20人
2/4(火)		仙北老人福祉センター(東仙北一)	
2/6(水)	10時～11時半	就業改善センター(好摩字野中)	20人
2/10(月)		中野地区活動センター(東安庭字小森)	
2/12(水)	13時半～15時	仁王老人福祉センター(名須川町)	20人
2/13(木)		緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)	
2/18(火)	10時～11時半	土淵地区活動センター(前瀧四)	50人
2/19(水)		加賀野老人福祉センター(加賀野四)	
2/20(木)	13時半～15時半	イオンスーパーセンター 洗民店(洗民字鶴飼)	50人
2/24(月)		都南公民館(永井24)	
2/25(火)	10時～11時半	カワトク(菜園一)	20人
2/26(水)		桜城老人福祉センター(大通三)	
2/27(木)	10時～11時半	ユートランド姫神(下田字生出)	80人
2/25(火)		青山地区活動センター(青山三)	
2/26(水)	13時半～15時	山岸老人福祉センター(下米内一)	20人
2/27(木)		北厨川老人福祉センター(厨川一)	

## 健康づくり!マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003  
 マッサージ師による軽体操の指導とマッサージを受けられます。タオル持参。  
 ♪ 表2のとおり  
 ♪ 各20人※60歳以上 ID 1003805

## 元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144  
 足腰を丈夫に保つための筋力アップ体操と講話。上履きとタオル、飲み物持参。  
 ♪ 表3のとおり※65歳以上  
 ♪ 無料※会場により傷害保険料がかかる場合があります ID 1003803

## 肝炎個別相談会

保健予防課 ☎603-8308  
 ウイルス性肝炎の治療などについて、専門医に相談できます。  
 ♪ 2月2日(日)13時～16時※1人20分  
 ♪ 市保健所(神明町)  
 ♪ 10人 ☎ 電話:1月20日(月)10時から ID 1006617

## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122  
 おおむね60歳以上の人を対象に、表4の健康教室を開催します。

● 各日10時半～11時半  
 ♪ 同センター(湯沢1) ♪ 各20人  
 ♪ 電話:1月18日(出)10時から

表4 つどいの森 健康教室の日程

期日	教室名	費用
2/6(水)	リフレッシュ体操教室	無料
2/13(水)	かんたんコロコロ つどりん教室	500円
2/20(水)	アロマで癒しヨガ	
2/28(金)	ピラテス体操教室	

## 笑って健康 スリーA脳活ゲーム

都南老人福祉センター ☎638-1122  
 スリーA方式(あかるく、あたまを使って、あきらめない)の簡単なゲームで、認知症を予防します。  
 ♪ 2月7日(金)10時～11時  
 ♪ 都南老人福祉センター(湯沢1)  
 ♪ 30人※おおむね60歳以上の人  
 ♪ 電話:1月18日(出)10時から

## 風しんの抗体検査と予防接種

保健予防課 ☎603-8307・8308  
 クーポン券★と身分証を持参すると、無料で受けられます。  
 ♪ 2月29日(土)まで  
 ♪ 全国の受託医療機関※画像コード参照  
 ♪ 昭37年4月2日～昭54年4月1日生まれの男性  
 ID 1027147  
 ★クーポン券は、昭和47年4月2日以降生まれの人には7月下旬に送

## 表5 市内の地域包括支援センター

事業所名	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
松岡・緑が丘地域包括支援センター(西松岡二)	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・北厨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

## 接骨院の休日当番 受付時間:10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

月日	名称	所在地	電話番号
2/2(日)	小山中接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
2/9(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
2/16(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
2/23(日)	コスモ接骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ 緑が丘205号	681-3328

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

付済み。それ以外は希望者に配布

## 3カ月の短期集中予防 サービスで介護を予防!

長寿社会課 ☎613-8144  
 自分に合った目標を立て、週に1回市が委託する事業所で運動や栄養に関する指導を受けます。費用は無料。希望者には送迎もあります。ケアプランの作成が必要なので、詳しくは、表5の地域包括支援センターへお問い合わせください。

♪ 身体機能の低下がみられる65歳以上の人 ID 1003802

## 精神障がいの人を支える 家族の個別相談会

県精神保健福祉連合会事務局 ☎637-7600 ファクス637-7626

精神障がいのある人を家族に持つ相談員が、同じ立場で当事者との接し方や福祉サービスなどの相談を受け付けます。

● 1月28日(火)・2月25日(火)・3月24日(火)、13時～17時は、市総合福祉センター(若園町)、2月14日(金)・3月13日(金)、10時～13時は、ふれあいランド岩手(三本柳8)  
 ♪ 各日3～4人※統合失調症などの精神障がいのある人の家族  
 ♪ 電話・ファクス:開催日の前日まで※事務局は火曜・木曜・金曜、9時～16時

## もりおか健康21 プランシリーズ

## 心地良い睡眠は正しい生活習慣から!

健康増進課 ☎603-8305  
 平成28年国民生活基礎調査(厚生労働省)によると、国民の4人に1人が「睡眠による休養を十分にとれていない」と回答しています。快眠のカギは、毎日のちょっとした心掛け。できることから、日々の生活に取り入れてみませんか。

### 起床・日中編

まずは日光を浴びて体内時計の覚醒スイッチをオン! 日光を浴びてから、14～16時間後に眠気が出てきます。体内時計のリズムをリセットするには、起床後なるべく早く日光を浴びましょう。

若年世代は夜更かしする割合が多く、休日の起床時刻が2～3時間遅くなる傾向があります。生活リズムが夜型になるのを防ぐため、休日もなるべく平日と同じ時間に起きましょう

田村佳菜保健師

### 規則正しく3度の食事を

特に朝食は、体と心の目覚めに重要です。中・高生を調査したところ、朝食を食べない頻度が高い生徒ほど不眠を訴える割合が多い、という結果もあります。

### 意識して体を動かす

適度な運動は、体が程よく疲れ、深い眠りを促します。エレベーターではなく階段を使う、無理のない範囲で徒歩で移動するなど、軽く汗ばむ程度の運動を定期的に行いましょう。1日30分以上の歩行を週5回している人は、寝付きが良く、夜中も目が覚めにくい人が多いです。

参照:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

### 睡眠は体に良いことがたくさん!

睡眠中に体の中でどのようなことが起こっているか知っていますか? 睡眠にはさまざまな効果があります。

- ・疲労を回復
- ・体と脳を休める
- ・大脳で記憶を整理、定着
- ・免疫機能アップ
- ・肌や筋肉、骨、内臓の傷んだ細胞を修復し、新陳代謝を促進



### 睡眠・睡眠準備編

自分に合ったリラクセス方法を入浴や軽い読書、静かな音楽、軽いストレッチなどでリラックスすると、ネガティブな思考や感情が生じにくくなり、眠りやすくなります。もし布団に入っても30分たっても眠れなければ、一度寝室を離れ、気分を変えるのも1つの手です。

入浴は、ぬるめの湯で就寝2時間前までに済ませましょう。自然と体温が下がって眠りにつきやすくなります。

### 夕食後のカフェイン、寝る前の喫煙は避ける

コーヒーや緑茶、紅茶、ココアなどに多く含まれるカフェインの覚醒作用は約3時間。寝付きが悪くなり、睡眠時間の短縮につながります。また、ニコチンには強い覚醒作用があり、約1時間持続します。喫煙者は寝つきが悪く、睡眠が浅い人が多いという研究結果もあります。

不眠が続くと、体だけでなく心にも悪影響を及ぼします。「最近あまり眠れないな」と感じたら、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。



## 学んで防ごう!糖尿病

健康保険課 ☎613-8436

## 糖尿病の合併症を知っていますか?

市が負担している国民健康保険の医療費のうち、最も多いのは糖尿病の疾患によるもので、年間約10億2900万円(平成30年度)にものぼります。糖尿病は誰でもなる可能性がある病気で、進行すると合併症も表れます。その糖尿病の三大合併症は、「神経」「目」「腎臓」の3つに影響を及ぼすことから、頭文字をとって「し・め・じ」と略することができます。今回は、「し:神経障害」について紹介します。

## 糖尿病ってどういう状態?

食事をすると血糖(血液中のブドウ糖)が増えますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが働くことで、正常な血糖量に戻ります。しかし、食べ過ぎや運動不足、肥満などが続くと、インスリンの分泌が不足するため、その働きが不十分になり、高血糖の状態に。この状態が続くことを糖尿病といいますが、糖尿病が進行すると、自覚症状がないうちに、全身の血管や神経が侵され、さまざまな病気や、怖い合併症を引き起こします。

## 神経障害ってどんなもの?

糖尿病が進行すると、末梢神経の働きが悪くなって不必要な物質がたまったり、神経に栄養を与える血管が傷ついて血流が低下します。その結果、各神経の働きにも影響を及ぼし、右のような症状が出てきます。

## 定期健診とセルフチェックが重要!

▶糖尿病を防ぐために 定期的に健診を受け、自分の健康状態を知りましょう。血糖値などの変化を把握し、もし数値に異常があった場合は、すぐ医師に相談しましょう。  
 ▶糖尿病と診断されている人 糖尿病の重症化を防ぐのが大切。足の傷や異変に気付くのが遅くなると、潰瘍や壊疽になりやすいので、こまめに足の隅々を見て、触ってチェックしてください。合併症は、早期に発見し、治療をすることで進行を食い止められます。定期的な検査を受け、合併症の有無や進行度を確認することが重要です。

糖尿病をはじめとした生活習慣病がある場合は、自覚症状がなくても治療の継続が大切です!



広告

**モリガス暖房**  
ガスファンヒータープラン

手給油のいらすず。

ガスファンヒータープラン 暖房割とは

しっかり暖かく、給油の手間も要らない!安全機能で安心に使えるモリガス暖房をお得にご利用いただける暖房期限定の割安プランです。

だから快適!モリガス暖房

点火時・消火時のイヤなおいが気にならずお部屋を快適に暖めます。

簡単	お得	速暖
●燃料補給の手間はかかりません。	●灯油よりもランニングがおトク!	●スイッチONから5秒でポカポカ温風。

※ガスファンヒーター等を専用住宅または併用住宅の居住部分ならびに事務所において使用するものに限りま。

**盛岡ガス**  
TEL.019-653-1241

〒020-0066盛岡市上田二丁目19-56  
盛岡ガス 営業部リフォーム課

詳しくは「盛岡ガス」検索

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**

**会員募集中!!** 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** 1月17日(金) / 1月30日(木) / 2月13日(木)  
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

中の橋 プラザおでつ



# 子育て情報ひろば

## 親向け 子育てを応援

### パパママ教室～日曜コース～

母子健康課 ☎603-8303  
妊娠中の健康管理や赤ちゃんのお風呂の入れ方を学びます。  
① 2月16日(日)10時～15時  
② 市保健所(神明町)  
③ 36組※6月に出産予定の初妊婦と夫  
☎ 電話：2月7日(金)14時から

### 離乳食教室

母子健康課 ☎603-8303  
初めての離乳食の不安を解消するための講話と試食。※グループでの申し込みはお控えください  
① 2月25日(火)10時～12時  
② 市保健所(神明町)  
③ 30組※令和元年10月生まれの子と初めて子育てしている母親  
☎ 電話：1月28日(火)14時から

### こんにはママさん講座「あんあんコース」

とりょう支援センター ☎651-8580  
育児・離乳食についてのアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など。  
① 3月5日(休)・12日(休)、全2回、10時～11時半 ② 西部公民館(南青山町)

③ 30組※令和元年7月～9月に生まれた子と保護者 ④ 100円  
☎ 電話：2月4日(火)14時から

### 乳児の歯科衛生

県助産師会 ☎681-4103  
七はんめのポケット ☎090-8783-6480  
赤ちゃんの歯のために、妊娠中から気を付けることや歯磨きの仕方を学びます。  
① 2月8日(土)13時～15時  
② プラザおでって(中ノ橋通一)  
③ 15組※妊婦や乳幼児をもつ夫婦、その家族など。子どもと一緒に参加できます  
☎ 電話：1月31日(金)まで※県助産師会は平日10時～15時、七はんめのポケットは第2・4土曜の9時半～16時

## 親子向け 一緒に楽しもう

### 市立保育園(10園)の一斉開放

とりょう支援センター ☎651-8580  
園児と触れ合ったり、保育園の遊具や園庭で遊んだりします。  
① 1月21日(火)・28日(火)、9時半～11時  
② 就学前の子と保護者、妊婦

### 親子でふれあい遊びや読み聞かせ

とりょう支援センター ☎651-8580  
① 10時～11時半 ② 1002663

▶びびよルーム  
親子での遊びのほか、離乳食など子育ての悩みを相談できます。  
① 1月24日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、2月4日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)  
② 0歳の子と保護者  
▶にこにこルーム  
保育士と一緒に親子の触れ合い遊びや体操、絵本などを楽しめます。  
① 2月14日(金)  
② 高松地区保健センター  
③ 3歳以下の子と保護者

### ベビーダンス教室

タカヤアリーナ ☎658-1212  
① 1月29日～2月12日、水曜と2月20日(休)、26日(火)、全5回、10時～11時半  
② タカヤアリーナ(本宮5)

## 本とのふれあい

(♥)は幼児～小学生が対象の催しです。

### 市立図書館(高松一)

☎661-4343  
■かみしばいのへや(♥)  
① 1月23日(休)・2月13日(休)、15時半～16時  
■おはなしのじかん  
① ② 1月25日(土)・2月8日(土)、11時～11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(♥)  
① 1月30日(休)・2月6日(休)、15時半～16時  
■おはなしのじかん  
① ② 2月14日(金)10時20分～11時は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子と保護者

### 都南図書館(永井24)

☎637-3636  
■おとぎのへや(♥)  
紙芝居と絵本の読み聞かせ。  
① 毎週土曜、14時半～15時  
■だっこのおはなし会  
わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせ。  
① 1月28日(火)10時45分～11時15分  
② 4月～1歳半の子と保護者  
■おはなしのじかん  
① 2月12日(火)11時～11時半  
② 幼児と保護者

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

③ 20組※首がすわった生後3カ月～24カ月の子と保護者 ④ 4400円  
☎ 電話：1月18日(土)10時から

### 親子リズム教室

とりょう支援センター ☎651-8580  
① 2月7日(金)10時～11時半  
② 都南公民館(永井24)  
③ 20組※1歳半～2歳半の子と保護者  
☎ 電話：1月21日(火)10時から

### ベビーマッサージ教室

盛岡体育館 ☎652-8855  
① 2月7日～21日、金曜、全3回、10時半～12時 ② 盛岡体育館(上田三)  
③ 10組※生後2カ月～ハイハイ前の子と保護者  
④ 4416円  
☎ 電話：1月18日(土)10時から

### 渋民図書館(渋民字鶴塚)

☎683-2167  
① 2月12日(火)15時半～16時

### 上田公民館(上田四)

☎654-2333  
■なかよしおはなし会  
① 1月22日(火)・2月12日(火)、10時半～11時 ② 幼児と保護者

### 西部公民館(南青山町)

☎643-2288  
■ふたばわらべうた・おはなし会  
① ② 2月19日(火)、10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月までの子と保護者  
■ちびっ子広場映画会(♥)  
① 2月1日(土)10時半～11時40分

### 松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111  
■おやとこひろば  
絵本の読み聞かせや軽い運動など。  
① 2月5日(火)10時～11時半  
② 0歳～就学前の子と保護者

# もいおかインフォ

■市の推計人口(12月1日現在)  
29万2115人(男：13万8453人、女：15万3662人)  
【対前月比】9人減 【世帯数】13万2875世帯  
① 1019915 ② 企画調整課☎613-8397

## 市営住宅の入居者を募集

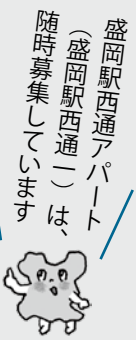
市は、表のとおり市営住宅の入居者を募集します。  
① 入居可能日：3月1日(日)  
② 窓口：市営住宅指定管理センター(中ノ橋通一、106ビル9階)で受け付け。本人が同居する家族(単身者は本人)が手続きしてください。申込用紙は、同センターと市役所本庁舎別館8階の建築住宅課、同本館1階の窓口案内所、各支所・出張所に備え付けます。※応募多数の場合は抽選  
③ 同センター☎622-7030 ④ 1016801

申し込み期間  
1/16(木)～22(水)、  
9時～17時  
※土・日曜、祝日を除く

【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※入居には、家賃3カ月分の敷金と連帯保証人が必要

住宅名(所在地)	応募できる世帯	階数	戸数	家賃	間取り
谷地頭アパート(厨川五)	高・障 単身 一般	3階	1	1万1500円～2万2600円	6・4.5・3・DK
北厨川アパート(厨川二)	高・障 単身 一般	4階	1	1万1300円～2万2200円	6・6・4.5・DK
月が丘アパート★(月が丘三)	高齢者世話付住宅	2階	1	1万7000円～3万3500円	6・DK
青山西アパート(青山三)	高・障 単身 一般	2階	1	1万4700円～2万9000円	6・DK
青山西アパート(青山三)	高・障 単身 一般	2階	1	2万4900円～4万9000円	7.5・6・DK
青山西アパート(青山三)	高・障 単身 一般	2階	1	2万4100円～4万7300円	7.5・6・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	1階	1	2万5400円～4万9900円	8・6・5・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	3階	1	2万5000円～4万9200円	8・6・5・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	4階	1	2万3500円～4万6200円	8・6・5・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	2階	1	2万1800円～4万2900円	6・6・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	2階	1	2万2000円～4万3100円	6・6・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	4階	1	2万9100円～5万7100円	6・6・6・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	1階	1	1万5400円～3万300円	6・6・3・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	3階	1	1万5200円～2万9800円	6・6・3・DK
川目アパート(東山一)	高・障 単身 一般	2階	1	2万2200円～4万3700円	6・6・3・DK
仙北西アパート(西仙北一)	高・障 単身 一般	1階	1	2万2500円～4万4300円	8・6・5・DK
仙北西アパート(西仙北一)	高・障 単身 一般	3階	1	2万1900円～4万3100円	8・6・5・DK
仙北西アパート(西仙北一)	高・障 単身 一般	1階	1	2万3200円～4万5500円	8・6・5・DK
大ヶ生住宅(乙部22)	高・障 単身 一般	平屋	1	1万6100円～3万1700円	6・6・6・DK

<応募できる世帯について>  
高：60歳以上の人がある世帯(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ある世帯(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  
高齢者世話付住宅：  
① 安否確認が必要と認められる60歳以上の単身者  
② ①に該当する人とその配偶者で構成される世帯  
③ ①に該当する人とその親族(配偶者を除く60歳以上)1人で構成される世帯



## 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	1/26日 9時～16時	納税課(市役所本庁舎別館2階)と健康保険課(同1階)	納税課 ☎613-8462
市民無料法律相談★	2/3(月)・17(月) 10時～15時	広聴広報課(市役所本庁舎別館6階)	広聴広報課の予約専用ダイヤル ☎626-7557
無料法律相談★	2月の毎週水曜 10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005

★事前申し込みが必要です。相談希望日の前週から受け付け

## 診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

日曜・祝日の日中(9時～17時)は「休日救急当番医」を、夜間(19時～23時)は「市夜間救急診療所」で受診してください。(7ページ参照)  
■症状が重い場合は小児救急入院受入当番医へ  
症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。  
① 17時～翌朝9時※土曜は13時～(祝日の土曜は9時～)

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
医大	中央	川久保	日赤	医大	中央	医大
9	10	11	12	13	14	15
中央	日赤	川久保	国立	中央	医大	中央
16	17	18	19	20	21	22
医大	日赤	川久保	国立	医大	医大	中央
23	24	25	26	27	28	29
日赤	医大	中央	国立	医大	中央	医大

市医師会ホームページでは、子どもの症状からみた医療機関の受診の仕方や、盛岡の子どもの救急についての情報を掲載しています。

盛岡市医師会 検索

創業130余年  
あなたの街の家族葬  
エヴァホール  
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  
〒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

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。  
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。  
TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com

日曜診療・往診・訪問診療  
医療法人ちだ内科・外科クリニック  
[院長] 千田 明紀  
休日 9:00～12:00 15:00～18:00  
休診日 土曜、祝日、第2、第4日曜  
TEL 019-604-3755

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  
年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!  
TEL 019-604-1123  
http://kaganoclinic.jp/



# イベント情報

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

## 都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1  
☎637-6611

### ■シニア元気教室

#### 「はじめてのスマホ体験講座」

スマートフォンの基本操作や生活に役立つアプリの紹介、安全な使い方など。

🕒 2月20日(木)13時半～15時半

👤 20人※60歳以上 📞 往復はがき:2月6日(休)必着 📞 1029256

### ■サロンコンサート～春のはじまりに～

朗読と音楽のコラボレーションステージ「銀河鉄道の夜」とミニコンサート。

🕒 3月4日(水)13時半～15時

📞 電話・窓口:2月5日(水)10時から 📞 1029257

## 市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45  
☎661-4343

### ■福田パンものがたり

(有)福田パンの福田潔代表取締役による「あんバター」誕生秘話や宮沢賢治とのつながりについての講演。

🕒 2月1日(土)14時～16時

👤 50人 📞 電話・窓口:1月21日(火)10時から 📞 1029154

### お知らせ

広報もりおか1月1日号に掲載した、1月24日(金)開催予定の「科学談話会」の内容を変更しました。県立大盛岡短期大学部の高野淳一准教授による「老荘思想～あるがままに生きる～」と題した講演となります。

## 子ども科学館

☎020-0866 本宮蛇屋敷13-1  
☎634-1171

表のとおりイベントを開催します。

表 子ども科学館のイベント内容や日時など

イベント名	内容(費用)など	日時	定員・対象
ナイトミュージアム ①星空みどころ案内 ②星を見る会※悪天・荒天時は中止 ③科学工作 ④プラネタリウム	③芳香剤を作る(100円) ④「ポラリス2 ルシアと流れ星の秘密」(4歳～中学生100円、高校生以上300円)	2/1(土) ①18時～18時半 ②18時半～20時 ③18時半～20時 ④19時～19時35分	①④ 各160人 ②なし ③30人
ワークショップ 「まざっちゃ絵」	息を吹き込むと回転して、絵が混ざったように見えるおもちゃを作る(100円)	2/11(火)・22日(土)・24日(月)と毎週日曜、10時半～12時と14時～15時半 ※1回15分程度	各30人
サイエンスショー 「静電気でな～に?」	静電気を利用したさまざまな実験(展示室入場料が必要)	2/11(火)・22日(土)・24日(月)と毎週日曜、13時～13時15分	なし
「宇宙の日」記念 全国小・中学生作文絵画コンテスト作品展	応募があった15点の絵画作品を展示	2/15(土)～3/8(日)、9時～16時半	なし
ものづくり体験教室	ラジオを作る 📞 電話・窓口:1/18(土)9時から	2/16(日) 10時～12時と14時～16時	各20人 ※小学3～6年生

## 先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2  
☎659-3338

### ■特別講座「郷土の偉人 原敬」

原敬記念館の山内昭館長による原敬の生涯と業績についての講演。

🕒 2月1日(土)13時半～15時

📞 電話:1月18日(土)9時から

## 遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1  
☎635-6600

### ■カゴ作り教室

アケビのつるを使って小物入れや、かごを作ります。

🕒 2月16日(日)9時半～12時

👤 10人※高校生以上

¥ 1500円

📞 電話:1月18日(土)10時から

📞 1009440

## 盛岡ブランドフォーラム

都市戦略室 ☎613-8370

「映画や本の舞台としての盛岡の魅力」をテーマに、盛岡の楽しみ方を考えます。

🕒 1月25日(土)13時半～16時

📍 プラザおでつ(中ノ橋通一)

👤 150人

📞 応募フォーム:1月24日(金)まで

📞 1007572

## 防犯ボランティアリーダー等研修会

くらしの安全課 ☎603-8008

岩手県警察本部の警察官による講話と、県地域安全アドバイザーを交えたグループ形式での意見交換。

🕒 2月5日(水)10時～12時

📍 勤労福祉会館(紺屋町)

👤 50人

📞 電話:1月20日(月)10時から

📞 1029481

## コミュニティリーダー研修会

市民協働推進課 ☎626-7535

NPO法人ハンズオン埼玉の西川<sup>ただし</sup>正理事による「お客様をつくらない地域づくり」と題した講演や、市内で活動する2団体の活動事例発表など。

🕒 2月9日(日)13時15分～16時45分

📍 市総合福祉センター(若園町)

📞 1029215

## 市民体育大会スキー競技会

スポーツ推進課 ☎603-8013

内容や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。

🕒 2月16日(日)8時15分～13時ころ

📍 岩山パークスキー場(新庄字岩山)とケツパレランド(雫石町)

📞 窓口:1月27日(月)17時まで

📞 1025158

## スキー選手権大会

スポーツ推進課 ☎603-8013

内容や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。

🕒 2月23日(日)8時～13時

📍 岩手高原スノーパーク(雫石町)

📞 窓口:2月3日(月)17時まで

📞 1025171

## ダーツ教室

市障害者スポーツ推進協会の小野時雄さん  
☎・ファクス 622-6507※17時～20時

🕒 1月25日(土)10時～12時

📍 県勤労身体障がい者体育館(青山四)

## ILC解説セミナー

東北ILC準備室(事務局:県ILC推進局)  
☎629-5217

国際リニアコライダー(ILC)関係団体や研究機関の担当者が、ILCの最新情報などについて解説します。

🕒 2月2日(日)14時半～16時

📍 上田公民館(上田四)

## ステップアップスキー教室

市スキー協会の有馬さん  
☎080-1830-5144※18時～20時

内容や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。

🕒 2月8日(土)・9日(日)、全2回、9時～15時

📍 岩手高原スノーパーク(雫石町)

📞 往復はがき:1月

20日(月)必着

📞 1025169



## 歩くスキーツアー鞍掛山麓

市スキー協会の三浦さん  
☎692-5899

内容や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。

🕒 2月9日(日)9時半～15時

📍 鞍掛山(滝沢市)※相の沢キャンプ場駐車場(滝沢市)集合

📞 電話:2月4日(火)17時まで

📞 1025170

## 子育て情報ピックアップ

### もりおか子育て応援プラザ

## ma\*mallに行こう!

ma\*mall(大通一)では、親子がどちらも参加できるイベントを開催しています。☎ もりおか子育て応援プラザma\*mall ☎656-8207

### 親向け プレママサロン

出産後の赤ちゃんとの生活や0歳児の発達の話、保育所の入所相談など。

🕒 2月4日(火)10時～11時半

👤 6人※初妊婦

📞 電話:開催日の前日まで

### 親子向け リズムで遊ぼう!

🕒 2月17日(月)10時～10時40分

👤 15組※1歳半～2歳の子と保護者

¥ 300円

📞 電話:開催日の前日まで

📞 1023597

### 子向け わくわく運動教室

マットを使って楽しく運動をします。

🕒 2月7日～28日、金曜、全4回、15時半～16時

👤 8人※3～6歳の子

¥ 2000円

📞 電話:開催日の前日まで



過去のイベントの様子