



2020（令和2）年 3月15日号 （No.1525）

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に伴い、中止や延期、縮小となる市主催など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。担当課または各施設へお問い合わせください。

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 市役所の新体制、休日窓口開設など
- 4～5 もりおかインフォ、子育て情報
- 6～7 健康ひろば、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：14万3920部
※市内全世帯に配布しています

イベント情報

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

☎ 電話：3月18日(木)10時から
¥ 各5159円

■香リラックスヨガ教室

🕒 4月8日～6月10日、水曜、全7回、19時～20時と4月9日～6月4日、木曜、全7回、13時15分～14時15分
👤 各20人※女性
ID 1027069

■楽々エアロビクス教室

🕒 4月9日～6月4日、木曜、全7回、14時半～15時半
👤 15人※女性 ID 1024278

盛岡タカヤアリーナ

☎020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■卓球教室（中級）

🕒 4月3日～5月8日、金曜、全5回、10時～12時

👤 24人※18歳以上の中・上級者
¥ 3000円
🕒 窓口：3月19日(木)10時から
ID 1026161

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■スポーツ英会話一般クラス

簡単なゲームをしたり、体を動かしたりしながら、日常で使える英語を学びます。
🕒 4月17日～5月22日、金曜、全5回、15時～15時50分
👤 8人※18歳以上
¥ 8250円
☎ 電話：3月20日(金)15時から
ID 1024633

■障がい者水泳記録会・泳力検定会・ねんりんピック2020予選会

申し込み方法について詳しくは、同プールに備え付けまたは市スポーツ協会のホームページに掲載している開催要項をご覧ください。

🕒 4月26日(日)10時から
👤 障がいの有無を問わず、25歳泳

げる人
¥ 1000円※参加は2種目まで
🕒 窓口など：3月18日(木)から4月6日(月)まで

いわぎんスタジアム

☎020-0834 永井8-65
☎632-3344

■南公園サッカークラブ

日時や費用などは、年齢やコースによって異なります。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。
🕒 4月7日(火)～来年3月25日(木)
👤 4歳～小学6年生
☎ 電話：3月24日(火)9時から
ID 1025807

屋内ゲートボール場

☎020-0127 前九年三丁目9-37
☎641-8484

■託児付！レディステニス教室

🕒 4月24日～7月31日、金曜、全10回、10時～12時
👤 10人※テニス初心者の女性
¥ 1万円※託児は別途1回500円

☎ 電話：4月3日(金)10時半から
ID 1026542

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■ステキにマールアート～春編～

🕒 4月13日(月)13時半～15時半
👤 10人 ¥ 2000円

🕒 3月18日(木)14時から

■見て、さわって、吹いてみよう！はじめてのオカリナ

🕒 4月15日(火)14時～15時半
👤 15人 ¥ 500円

🕒 3月19日(木)14時から

■春を奏でる はじめての和音

盛岡発祥の小型琴「和音」を演奏します。

🕒 4月17日(金)13時半～15時
👤 8人 ¥ 500円

🕒 3月21日(土)14時から

■ふれあうことから学ぶ人間関係～交流分析講座～

🕒 4月25日(土)10時～11時45分
👤 15人 ¥ 1500円
🕒 3月21日(土)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



第10回

開運橋花壇クラブ 代表 村上 茂さん（71）＝夕顔瀬町＝

みんなのエールできれいな花が咲く

開運橋花壇クラブは平成13年に活動を始めました。私が入会したのは翌年。妻が広報もりおかに掲載された会員募集記事を見て、花が好きな私に勧めてくれたのがきっかけです。それから18年間続けてこれたのは、純粋に花が好きだからですね。咲いているのを眺めると幸せな気持ちになります。

11月にチューリップの球根などを植え、翌年5月にきれいに咲いたのを見届けた後、6月のチャグチャグ馬コに合わせて、ベゴニアやマリーゴー

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

ルドなどに植え替えます。植え替え作業以外の活動は、主に草むしり。もう雑草との闘いです（笑）。川岸なので、せっかく植えた花が川の増水で台無しになるなど大変なこともありますが、労力をかけた分だけ、きれいな花壇として目に見えるのでやりがいがあります。花壇を見た市民や観光客から、感謝の言葉やエールをもらえるのも力になります。会員がなかなか増えず、続けるのも大変ですが、花に癒されながら、ずっと続けていきたいです。



開運橋花壇クラブ 会員募集中！！

盛岡の玄関口・開運橋から見える北上川沿いの美しい花壇と一緒に作り、盛岡を訪れる人を花でおもてなししませんか。

🕒 4～11月の毎週土曜、6時～7時

¥ ボランティア保険料：市内在住200円、市外在住350円

☎ 公園みどり課内、市グリーンバンク事務局 ☎639-9057

<マークの見方>

🕒 日時 📍 場所 👤 定員、対象 ¥ 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 ID 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

市役所は4月から新体制に

市は組織機構を一部見直し、4月から新しい体制でスタートします。
市役所を利用する際は、各課の場所を確認の上、お越しください。
● 組織の見直し：職員課 ☎626-7505
庁舎や各課の場所：管財課 ☎626-7507

交流推進部の設置（本庁舎別館7階）

人口減少対策として、国内外の交流人口*増加に効率的・効果的に取り組むため、交流推進部を設置します。芸術や文化、都市間交流、国際交流、スポーツ、観光の施策を一体となって進め、より迅速な決定により、それぞれの部署間のスムーズな連携を図ります。
※観光などで、盛岡を訪れる人のこと

交流推進部

- 文化国際課
- スポーツ推進課
 - ▶ スポーツツーリズム推進室
 - ▶ 盛岡南公園野球場整備室
- 観光課

重点施策（一部）

- 東京2020オリンピック・パラリンピックのホストタウン（カナダ・マリ）として、事前キャンプ受け入れや交流事業などの実施
- カナダ・ビクトリア市との姉妹都市提携35周年記念事業の実施
- うるま市と文京区、台湾花蓮市といった友好都市との交流 など

市史編さん室の設置（本庁舎本館5階）

昭和中期からの市史を編さんすることで、先人の残した遺産や豊かな自然・文化を継承し、将来のまちづくりに役立てるため、企画調整課内に市史編さん室を設置します。

一部の執務室が移転します

組織機構の見直しに合わせ、3月30日(月)から一部の執務室が移転します。表1の課などにお越しの場合は注意してください。

表1 執務室が移転する課など

移転する課など	3月27日(金)まで	3月30日(月)から
文化国際室	本庁舎本館1階	本庁舎別館7階
スポーツ推進課		
スポーツツーリズム推進室	内丸分庁舎4階	本庁舎別館7階
経済企画課	本庁舎別館7階	若園町分庁舎2階
ものづくり推進課（立地創業支援室）	本庁舎別館7階	若園町分庁舎1階
新産業拠点形成推進事務局		

市役所や市保健所へ車で来る場合は市指定駐車場が便利です！

市指定駐車場はこちら ▶

盛岡駅周辺では自転車等駐車場の利用を

盛岡駅周辺は自転車等放置禁止区域です。禁止区域に放置されている自転車などは随時撤去しますので、自転車や原動機付自転車などを駐車するときは市営自転車等駐車場を使用してください。使用料は、表2のとおりです。

● F P ホーム's自転車駐車場 ☎622-0972
⑩ 1001859

F P ホーム's自転車駐車場（盛岡駅前自転車駐車場）
● 6時～21時（年末年始を除く） ● 自転車
盛岡駅西口自転車等駐車場
● 24時間（年中無休） ● 自転車や自動二輪車など

表2 市営自転車等駐車場の使用料

区分	自転車	原動機付自転車 自動二輪車
1回（24時間までごと）	100円	150円
1カ月	一般 2000円	
定期駐車券	生徒等 1500円	3000円
2カ月	一般 3800円	
定期駐車券	生徒等 2800円	5700円
3カ月	一般 5700円	
定期駐車券	生徒等 4200円	8600円

- ・生徒等とは、小・中学生と高校生、専門学校生、大学生、大学院生のことです
- ・定期駐車券は、2つの駐車場で共通して使用できます
- ・定期駐車券の「1カ月」は、月の初日からその月の末日までを指します
- ・回数駐車券もあります。詳しくはお問い合わせください
- ・F P ホーム's自転車駐車場は、2時間以内の使用は無料です

引っ越しなどで出る大量のごみの出し方

● 資源循環推進課
☎626-3733
⑩ 1022139

引っ越しなどの際に出る大量のごみは、地域の集積場所へ一度に出せません。各地域の収集カレンダーに従って分別し、表3の処理施設に自分で持ち込むか、集積場所へ少しずつ出してください。盛岡地域と玉山地域の人はごみの収集運搬業者に、都南地域の人は盛岡・紫波地区環境施設組合清掃センターに収集を依頼することもできます（いずれも有料）。

詳しいごみの分別については、市公式ホームページを確認してください。

表3 ごみを持ち込みできる処理施設など

地域	直接搬入できる施設	処理手数料
盛岡地域	クリーンセンター（上田字小鳥沢）※1 ☎663-7153 【営業日】月～土曜、9時～16時	1回に持ち込む量が200kg以上の場合、有料
	リサイクルセンター（川又字大日向）※2 ☎685-2151 【営業日】月～金曜と第2・4土曜、9時～16時	
都南地域	盛岡・紫波地区環境施設組合（矢巾町）※3 ☎697-3835 【営業日】月～土曜、8時半～12時・13時～16時半	有料
玉山地域	岩手・玉山清掃事業所（寺林字平森）※3 ☎682-0552 【営業日】月～金曜、9時～12時・13時～16時	有料

※1 可燃ごみと古紙を受け入れ
※2 不燃ごみと資源、粗大ごみを受け入れ
※3 持ち込みできるごみの種類はお問い合わせください

各地域のごみ分別方法はこちら



必ずしも事前予約は不要です。年度末は混雑が予想されるので、余裕をもって運ばみましよう！



住民票など

窓口の時間延長と休日開設

- 時間延長：3月23日(月)～4月3日(金)、18時半まで※土・日曜を除く
- 休日開設：3月29日(日)・4月5日(日)、8時半～17時

表4 時間延長・休日開設をする窓口など

取り扱い業務	本庁舎本館・別館（内丸）と市保健所（神明町）	都南総合支所（津志田14）	玉山総合事務所（渋民字泉田）
住民異動届、印鑑登録、個人番号カード関係、証明書交付（住民登録・印鑑登録・戸籍関係）	市民登録課（本館1階） ☎613-8309	市民係（1階） ☎639-9030	税務住民課（1階） ☎683-3874
市・県収入証紙販売	—	—	
市・県民税課税（所得）証明書交付	市民税課（本館2階） ☎626-7504	税務福祉係（1階） ☎639-9058 ※一部、対応していない業務があります。詳しくはお問い合わせください	健康福祉課（1階） ☎683-3869
国民健康保険・後期高齢者医療の手続き 納付相談（税務福祉係、健康福祉課を除く）	健康保険課（別館1階） ☎626-7527		
児童手当、児童扶養手当（医療助成年金課、都南総合支所除く）の手続き	子ども青少年課（市保健所4階） ☎613-8354 医療助成年金課（本館2階） ☎626-7528		
身体障害者手帳・療育手帳・障害児福祉手当・特別障害者手当・特別児童扶養手当の住所変更など	障がい福祉課（本館5階） ☎613-8346		
転入による要介護認定の申請、被保険者証などの住所変更	介護保険課（別館5階） ☎626-7560	母子健康課分室（1階） ☎639-9031	
医療費助成の手続き	医療助成年金課（本館2階） ☎626-7528		
赤ちゃん手帳・予防接種券の交付	子育て世代包括支援センター（市保健所1階） ☎613-2696※妊産婦医療費助成は受け付けます	学務教職員課（3階） ☎639-9044	学務教職員課玉山分室（1階） ☎683-3820 ※4月5日(日)を除く
母子健康手帳・妊産婦健診票	教育相談室（本館5階） ☎639-9044		
小・中学生の就学、転校手続き	教育相談室（本館5階） ☎639-9044	—	—
資源とごみの分け方・出し方の説明	資源循環推進課臨時窓口（本館1階） ☎626-3733 ※開設時間：平日13時～17時45分、休日8時半～12時	—	—



特に月曜と4月1日(火)・2日(水)は混雑が予想されます。平日の延長時間や休日開設日を利用してください。

こんな悩みを不動産鑑定士が解決します。お気軽にご参加ください。

- 不動産を賃貸借するとき ● 不動産を担保にするとき
- 相続などで適正な価格が必要とき ● 資産評価をするとき
- 不動産を売買・（等価）交換するとき ● 課税上の不服申立や裁判などのとき
- 共同ビルの権利調整や再開発関連の場合
- 空き家の処分や活用
- その他、不動産についての専門家の意見を必要とするとき

当日現地にお気軽にお越しください。

中央通 岩手銀行 ● 岩手銀行 ● 大通 ● 北日本銀行 ● サンプル ● 盛岡緑道公園 ● 川徳

お問い合わせ
一般社団法人 岩手県不動産鑑定士協会
☎019-604-3070
盛岡市大通一丁目3番4号宝来ビル6F

■市の推計人口（2月1日現在）
29万1808人（男：13万8356人、女：15万3452人）
【対前月比】202人減 【世帯数】13万2787世帯
ID 1019915 企画調整課 ☎613-8397

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

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

募集

高齢者に家事などの
生活支援をする団体

長寿社会課 ☎613-8144

住民ボランティアなどにより、高齢者に家事などの生活支援をする団体を募集します。

☎ 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、☎020-8530（住所不要）市役所長寿社会課へ郵送または持参。郵送は4月15日（木）必着。持参は同日17時まで

ID 1028720

子ども・子育て支援事業
子ども青少年課 ☎613-8356

盛岡市子ども未来基金を活用し、市民や企業、団体が取り組む子ども・子育て支援の活動に補助金を交付します。

■対象となる活動：①子どもの学習支援②子育て世代の交流活動や情報発信③虐待予防活動④結婚期や子育て期の支援活動など▶補助額：活動費20万円までは全額、20万円を超える場合は活動費の5分の4まで（上限50万円）※①～④のいずれかに該当し、さらにもりおか子育て応援プラザで実施、子育て情報の発信、子どもの居場所づくり、子どもの貧困対策、発達障害の子どもへの支援——のいずれかに関する活動の場合、活動費300万円まで全額

☎ 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、☎020-0884 神明町3-29市役所子ども青少年課へ郵送または持参。郵送は3月26日（木）必着。持参は同日17時まで

ID 1029891

戦地慰霊巡拝の参加者
地域福祉課 ☎626-7509

国は、戦没者の戦地慰霊巡拝に参加する遺族を募集します。巡拝地は中国や硫黄島（東京都）などです。募集時期は巡拝地によって異なります。詳しくはお問い合わせください。

ID 1003942

外山森林公園サポータークラブ
令和2年度会員

盛岡広域森林組合
☎624-0259 ファクス653-1420

同公園内（藪川字大の平）で、まき割りや植樹、キノコ園での作業や遊歩道整備、植物保護などを体験しながら森づくりに参加する「外山森林公園サポータークラブ」の会員を募集します。親子での参加も歓迎。会員は次の定例活動の他、毎週水曜の収穫体験などにも無料で参加できます。

☎ 活動日時：4月～11月の主に第3日曜、全8回、9時～15時
■ 30人※現地集合・解散ができる人
■ 2000円

☎ はがき・ファクス：必要事項を記入し、☎020-0885 紺屋町2-9盛岡広域森林組合東部事務所へ郵送。いずれも4月3日（金）必着。

ID 1029890

お知らせ

市斎場やすらぎの丘慰霊式
市民登録課 ☎626-7501

同斎場で火葬された人の慰霊式典。参列を希望する方は、当日平服で供養塔前へお越しください。

☎ 3月19日（木）15時半～16時
☎ やすらぎの丘供養塔前（三ツ割字寺山）
ID 1029982

緑の募金に協力を
林政課 ☎626-7541

森を守り育てることを目的とした緑の募金にご協力ください。昨年度の募金総額は675万7305円で、環境緑化事業や緑化イベントの支援などに活用しました。

☎ 実施期間：3月20日（金）～5月31日（日）

山火事に注意

林政課 ☎613-8451

3月から5月までは山火事防止月間です。今年の標語は「守りたい 森と未来を 炎から」。春は空気が乾燥

し、風が強い日も多いため、山火事が起こりやすい季節です。たばこの投げ捨て、強風時や乾燥時の野焼きは絶対にやめましょう。



水質検査計画を策定

浄水課水質管理センター ☎652-2961

上下水道局は、令和2年度の水質検査計画を策定しました。これは、皆さんが安心して水道水を使えるよう、水質検査の内容を定めたものです。計画書は、上下水道局お客さまセンター（愛宕町）や水質管理センター（加賀野字桜山）に備え付けのほか、上下水道局のホームページ「みずの輪」にも掲載します。



起業家のための羅針盤

市産業支援センター ☎606-6700

キャリアコンサルタントの赤澤徳俊さんを講師に、創業・起業時に気を付けることを学びます。

応援よろしく
お願いします！

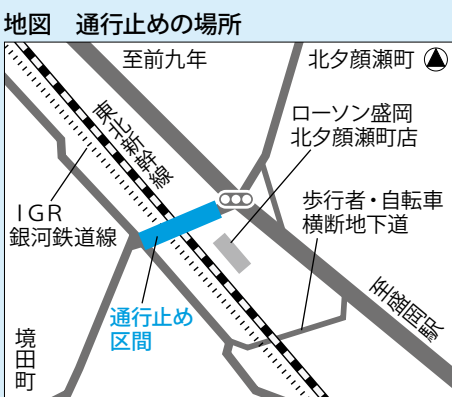
マスコットキャラクター
キツール▶

I GR境田川原踏切の通行止め

道路建設課 ☎613-8548 ID 1030056

I GRいわて銀河鉄道の境田川原踏切は拡幅工事のため、車両と歩行者が次の期間、終日全面通行止めとなります。規制中は、現地の誘導員の指示や案内看板などに従って迂回をお願いします。

☎ 4月15日（木）～来年1月31日（日）（予定）



各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	3/22（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★	4/13（月）・27（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★	4/1～22、水曜 10時～15時	岩手弁護士会	☎623-5005

★要事前申し込み。相談希望日の前週9時から受け付け

親子 子育てを応援

マタニティサロン

とりょう保育園地域子育て支援センター（以下、とりょう支援センター）☎651-8580

出産後の生活についてのアドバイス。

☎ 4月15日（木）10時～11時半

☎ とりょう保育園（肴町）

■ 初妊婦 ☎ 電話：開催日の前日まで

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。

☎ 4月26日（日）10時～15時

☎ 市保健所（神明町）

■ 36組※今年8月に出産予定の初妊婦と夫

☎ 電話：4月10日（金）14時から

ID 1002116

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

☎ 4月28日（木）10時～12時

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病院へ

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救急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。※受診の際は、医療費とは別に定額負担料が必要になる場合があります

☎ 17時～翌朝9時※土曜は13時～（祝日の土曜は9時～）

4月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	県立中央病院
			1 国立	2 医大	3 中央	4 医大	上田一丁目4-1	☎653-1151
5 日赤	6 医大	7 日赤	8 医大	9 中央	10 中央	11 医大	日赤	盛岡赤十字病院
12 中央	13 中央	14 日赤	15 国立	16 中央	17 医大	18 医大	三本柳6-1-1	☎637-3111
19 中央	20 医大	21 中央	22 医大	23 中央	24 医大	25 中央	医大	岩手医科大学附属病院
26 医大	27 日赤	28 中央	29 国立	30 中央			矢町町医大通二丁目1-1	☎613-7111
							国立	国立病院機構盛岡医療センター
							青山一丁目25-1	☎647-2195

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

広告

医療法人 葵会

もりおか往診ホームケアクリニック

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 月 火 水 木 金 土

午前7時～12時 ● ● ● ● ●

午後2時～5時 ● △ ● ● ●

外来診療部 TEL 019-613-6555 / 在宅医療部 TEL 019-614-0133

もりおかリハビリテーションセンター 葵 TEL 019-613-6770

△ 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

↑至盛岡駅 トヨタコーラ

↑至盛岡駅 トヨタコーラ

▶びよびよルーム

☎ 4月7日（木）

☎ 高松地区保健センター（上田字毛無森）

■ 0歳の子と保護者

▶ウッドトイ遊びの広場

☎ 4月10日（金）

☎ 高松地区保健センター

■ 2歳以下の子と保護者

ビラティス教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

疲れた体をリフレッシュするとともに、子育て中の親子が交流をします。

☎ 4月2日～30日、木曜、全5回、10時～11時

☎ 盛岡タカヤアリーナ（本宮五）

■ 20組※3歳以下の子と保護者

☎ 電話：3月18日（木）10時から

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

■えほんのへや（♥）

☎ 3月中止 4月2日（木）・16日（木）、15時半～16時

■かみしばいのへや（♥）

☎ 3月中止 4月9日（木）、15時半～16時

■おはなしのじかん

☎ 3月中止 4月11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

■おはなしところろ

☎ 4月10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（♥）

☎ 毎週土曜、14時半～15時

■だっこのおはなし会

☎ 3月24日（木）～11時15分
■ 4カ月～1歳6カ月の子どもと保護者

■おはなしのじかん

☎ 4月8日（木）11時～11時半

■ 就学前の子と保護者

お知らせ 予防接種を忘れずに
保健予防課 ☎603-8307

子どもの健康のために大切な予防接種。目的や効果、副反応を正しく理解し、忘れずに接種しましょう

○接種するときは実施医療機関に電話予約が必要です。無料接種券は赤ちゃん手帳につづるなどして配布しているの、必要事項を記入し、母子健康手帳と一緒に接種時に提出しましょう。

○日本脳炎とジフテリア・破傷風の接種券（第2期）は学校を通じて配布します。○接種券がない人は母子健康手帳を持参し、次のいずれかで受領してください。

▶市保健所6階の同課（神明町）▶市役所本庁舎本館2階医療助成年金課▶都南総合支所1階母子健康課分室（津志田14）▶玉山総合事務所1階健康福祉課（浪民字泉田）

市立図書館（高松一）
☎661-4343

■えほんのへや（♥）
☎ 3月中止 4月2日（木）・16日（木）、15時半～16時

■かみしばいのへや（♥）
☎ 3月中止 4月9日（木）、15時半～16時

■おはなしのじかん
☎ 3月中止 4月11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

■おはなしところろ
☎ 4月10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（♥）
☎ 毎週土曜、14時半～15時

■だっこのおはなし会
☎ 3月24日（木）～11時15分
■ 4カ月～1歳6カ月の子どもと保護者

■おはなしのじかん
☎ 4月8日（木）11時～11時半
■ 就学前の子と保護者

浪民図書館（浪民字鶴塚）
☎683-2167

■えほんのへや（♥）

☎ 4月8日（木）15時半～16時

上田公民館（上田四）

☎654-2333

■なかよしおはなし会

☎ 3月中止 4月8日（木）、10時半～11時 ■ 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

☎ 4月15日（木）、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1歳3カ月までの子と保護者

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音楽に合わせた運動などをします。

☎ 4月8日（木）10時～11時半

■ 就学前の子と保護者



広告



おかげ様で創業150余年
お仏壇のお洗濯、修理、無料見積を致しております。

(有)藤村仏具本店

TEL019-622-3838
FAX019-625-3838 盛岡市清水町3-2



健康ひろば

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1の健康教室を開催します。

☎ 同センター(湯沢1)

☎ 電話：3月18日(木)10時から

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

無理なく続けられる簡単な筋力アップ体操とお口の健康に関する講話など。上履きとタオル、飲み物持参。

☎ ☎ ☎ 表2のとおり※65歳以上

ID 1003803



表1 つどいの森 健康教室の日程

期日	時間	教室名	定員	費用
4/2(木)		リフレッシュ体操教室		無料
4/9(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	20人	500円
4/16(木)		ツボでセルフケア体操		無料
4/17(金)	10時～11時	歌を楽しむ会	30人	
4/24(金)	10時半～11時半	ピラテス体操教室	20人	500円

表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程

期日	時間	会場	定員
4/14(火)	10時～12時	青山地区活動センター(青山三)	80人
4/15(水)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター(永井23)	50人
4/21(火)		カワトク(菜園一)	

シニアテニスアカデミー

太田テニスコート ☎・ファクス 658-0113

☎ 5月8日～7月31日、金曜、全12回、13時～14時

☎ 同テニスコート(上太田穴口)

☎ 20人※初級者・中級者各10人、男性60歳、女性50歳以上

¥ 1万2000円

☎ 電話・ファクス・窓口：3月21日(出)9時半から ID 1029820

こころの悩み電話相談

日本精神科看護協会岩手県支部 ☎604-7006・7007

精神科に勤務する看護師が、電話で心の悩み相談を受けます。

☎ 3月28日(出)10時～15時

つどいの森シンボルキャラクターつどりん



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

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
4/5(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
4/12(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘205号	681-3328
4/19(日)	ひかり整骨院 中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480
4/26(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34 フラットキュー1階A	681-2577

春に向けて、体を動かそう！

■総合プールの各教室

☎ ☎ 総合プール(本宮五) ☎634-0450

▶フィットネス教室

☎ 各10～25人

¥ 2145円～4950円

☎ 電話：16歳以上は、3月20日(金)14時から

親子、キッズ、ジュニアは、同日14時半から

▶水泳教室

①幼児②一般・水中運動・アクアビクス

☎ ①30人※令和2年度中に4～6歳になる子②15～40人※18歳以上

¥ 1760円～5280円

☎ ①電話：3月20日(金)15時半から

②窓口：随時 ID 1024226

■ゆびあすの各教室

☎ ☎ ゆびあす(上田字小鳥沢) ☎662-1414

▶フロア教室(ピラティスやヨガなど)

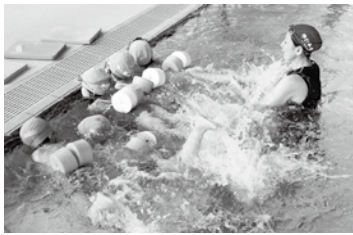
☎ 毎月3～5回

☎ 電話：①3月21日(出)10時から

▶水泳教室(幼児水泳やアクアエクスサイズなど)

☎ 4月13日(月)～7月3日(金)、全10回

☎ 電話：3月22日(日)10時から



詳しくは、ゆびあすのホームページをご覧ください

屋内禁煙はマナーからルールへ！

◆20歳未満は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に！

従業員を含む20歳未満の人は、喫煙を目的としない場合でも、喫煙エリアへの立ち入りは禁止されます。また、立ち入り禁止エリアには右の標識が掲示されています。

◆事業者は標識の掲示を！

喫煙可能なエリアがある施設は、利用者が分かりやすいよう、標識の掲示をすることが義務付けられています。

※標識の例



健康増進法の改正により、喫煙するときの配慮、学校や行政機関などでの敷地内禁煙などが段階的に進められています。4月からは、飲食店やオフィスなどの施設が、原則として屋内禁煙になります。 ☎ 健康増進課☎603-8305



4月からの経過措置があります

経営規模の小さな飲食店は、経過措置として施設の全部または一部に「喫煙可能室」を設置できます。対象施設は、次の3つの条件を満たしている事業者の施設です。

- ①今年4月1日より前から営業している飲食店
- ②個人・中小企業(資本金または出資の総額が5千万円以下)
- ③客席面積100平方メートル以下

受動喫煙防止対策相談窓口

受動喫煙防止対策に関する相談は健康増進課へご連絡ください。(要予約)

受動喫煙防止対策について詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。



診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的に軽い場合は、「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
内丸メディカルセンター	内丸19-1 ☎613-6111	17時～21時 ※平日のみ	内科・外科
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時半まで	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

日	区分	名称	所在地	電話番号
3/20(金)	☎	鈴木内科医院	八幡町2-17	623-3038
	☎	盛岡さくらクリニック	みたけ四丁目36-32	645-3939
	☎	池田外科・消化器内科医院	境田町5-18	648-3200
	☎	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	☎	みやのデンタルオフィス	中屋敷町7-17	643-5773
	☎	八幡町薬局	八幡町3-22	604-7770
	☎	アサシ薬局	みたけ四丁目36-33	681-1034
	☎	みつや薬局	中屋敷町1-33	648-6060
	☎	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
	☎	鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-1	636-1725
3/22(日)	☎	わたなべ内科・脳神経内科クリニック	高松三丁目9-8	605-1117
	☎	好摩字夏間木70-190	好摩字夏間木70-190	682-0201
	☎	みやた整形外科医院	上堂二丁目4-12	656-6350
	☎	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘1階	662-3326
	☎	松嶋歯科医院	本宮一丁目9-8	634-0488
	☎	あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888
	☎	リリィ薬局高松店	高松三丁目9-10	681-3117
	☎	リリィ薬局盛岡北店	上堂二丁目4-11	681-0165
	☎	調剤薬局アスティここの	緑が丘四丁目1-50	662-2877
	☎	吉田消化器科内科	東見前8-20-16	632-4600
3/29(日)	☎	盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	盛岡駅前通13-8	626-4141
	☎	むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-1 エスビル菜園4階	613-2760
	☎	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
	☎	まつうら歯科クリニック	青山三丁目7-10 1階	681-3719
	☎	あざみ薬局	東見前8-20-4	639-8706
	☎	ひまわり薬局	盛岡駅前通14-21	654-6019
	☎	あかほろ薬局	西青山一丁目8-6	646-4258
	☎	こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115
	☎	3月15日(日)の休日救急当番医・薬局は3月1日号に掲載しました		
	☎	■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		

■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

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります。	病院名	電話番号
▶各病院で、その日の当直診療料が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。	市立病院(本宮五)	635-0101
	高松病院(館向町)	624-2250
	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(繫字尾入野)	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



市医師会ホームページ

「新型コロナウイルス感染症」相談窓口を開設

同感染症の国内発生が続いています。手洗い、せきエチケットを徹底し、感染予防に取り組みましょう。また、市保健所では、同ウイルス感染症についての相談窓口を開設しています。症状や受診、感染予防の方法などについてご相談ください。



手は隅々まで丁寧に洗いましょう



☎ 市保健所保健予防課内、

市帰国者・接触者相談センター(神明町)

☎603-8308(平日9時～17時)

☎651-4111(土・日曜と祝日、夜間)

同感染症について詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください

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？ vol.3

糖尿病は誰でもかかる可能性がある病気で、進行すると恐ろしい合併症も表れます。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。シリーズ最終回は、「じ：腎臓」に表れる症状について紹介します。

糖尿病性腎症とは？

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として排泄させ、体内の水分量や電解質のバランス、血圧などを調節する臓器です。糖尿病で高血糖の状態が長く続くと、血液中のブドウ糖が全身の血管を傷つけます。特に腎臓のろ過装置は細い血管が多いために傷つきやすく、その結果、老廃物がろ過されにくくなります。このように糖尿病によって腎機能が低下した状態が「糖尿病性腎症」です。

糖尿病性腎症の症状の例

◆むくみ ◆貧血

◆タンパク尿 ◆高血圧

※個人差があります

進行すると人工透析が必要に…

衰えた腎臓の働きを助けるために、人工透析が必要となり、医療機関で週3回、1日4時間以上もベッドの上で過ごすしなければならないケースもあります。

初期のうちは自覚症状がなく、気付いた時には重症化し、治療が困難になることも…。



高血糖の状態を防ぐために

▶糖尿病になっていない人は…

高血糖の状態にならないような食事の摂り方を心掛けましょう。主食からではなく、野菜から食べるようにし、おやつなどの間食も注意しましょう。また、食後に軽い運動をすることも効果的です。年に一度は健診を受け、自分の血糖値を把握しておきましょう。

▶糖尿病になっている人は…

血糖値のコントロールを心掛け、定期的に検査を受けて腎機能の状態を確認することが大切です。安定した状態が続いていると思っていても、急に悪化する場合があります。定期的に受診し、医師の指示に従いましょう



広告

創業130余年

あなたの街の家族葬

盛岡市内に8ヶ所の通夜会館

葬儀・通夜の専門会館

(株)ふじさわエヴァホール

〒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

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。

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。

広告

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

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

盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣)

TEL 019-604-3755

www.chida-clinic.com

休診日 土曜、祝日、第2、第4日曜

←矢巾 ↑明治橋 茶畑→

南大橋 北上川

●岩手自動車学校

●ジョイス東安庭店

当院 駐車場 18台完備

広告

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

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野

〔院長〕加藤 隆幸

消化器内科・内科クリニック

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 祝日も通常診療!

盛岡市天神町11-8 TEL 019-604-1123

岩大附属小 至国道4号

花月堂 ● 当院

城南小 至天満宮

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

もりおか町家物語館
☎020-0827 鉦屋町10-8
☎654-2911
✉machiya@iwate-arts.jp

■町家の春～盛岡芸妓～
盛岡芸妓による唄や踊りを楽しめます。
🕒 4月12日(日)13時半～14時半
👤 80人
💰 前売り1500円、当日2000円
※同日に開催する「盛岡町家・旧暦の雛祭り」の通行手形の提示で、500円返金
📅 3月18日(水)10時から同館とカワトク、プラザおでってで販売。※同館のみ電話・メールで予約を受け付けます

上田公民館
☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■シニア向けスマートフォン教室
初心者入門編
🕒 4月17日(金)10時～12時と14時～16時
👤 各20人※55歳以上で本講座を受講したことがない人
📅 往復はがき：必要事項の他、希望する時間帯も明記すること。4月8日(水)必着 ID 1019647

西部公民館
☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■パソコンタブレットお助け相談会
🕒 3月24日(火)10時～12時と13時～15時
👤 各16人
💰 各500円
ID 1029579

中止

都南公民館
☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■キャラホール少年少女合唱教室
歌うことが大好きな子が集まって合唱を練習し、年間7回程度の発表をします。
🕒 4月18日(土)～12月19日(土)、全30回、低学年クラス(小学3～4年生)は14時～14時50分、高学年クラス(小学5年～中学3年生)は15時～16時半
👤 各40人
💰 1200円※別途、親の会活動費1200円が必要
📅 電話・窓口：3月20日(金)10時から ID 1029920

もりおか歴史文化館
☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■れきぶん講座「古文書にみる盛岡藩」
青山学院大の千葉一大講師が、15代藩主利剛の領内巡見を解説します。
🕒 5月10日(日)13時半～15時半
👤 50人
📅 往復はがき：4月19日(日)必着 ID 1019061

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 旧暦ひなまつり展
鎌田隆さん所有のひな人形や花巻人形を展示します。
🕒 3月14日(土)～4月19日(日) ID 1023265

先人記念館
☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■先人記念館収蔵資料展
「もりおかのひな人形」
老舗商家から寄贈された、江戸から明治時代の貴重なひな人形を展示します。
🕒 5月10日(日)まで
💰 入館料が必要

子ども科学館
☎020-0866 本宮字蛇屋敷13-1
☎634-1171

表2のとおりイベントを開催します。

ボウリング教室
市身体障がい者スポーツ推進協議会の小野時雄さん ☎・ファクス622-6507

障害の有無に関わらず、スポーツを通じて、仲間づくりをします。
🕒 3月22日(日)10時～12時
📍 マツハランド(上堂一)

表2 子ども科学館のイベント			
イベント名	内容(費用)など	日時	定員・対象
サイエンスショー「キッチンで科学マジック！」	キッチンにあるものを使った科学手品(展示室入場料が必要)	4月の毎週土・日曜(12日を除く)と29(水)、13時～13時15分	なし
ワークショップ「混色コマ」	回すと色が混ざったように見えるコマを作る(100円。別途展示室入場料が必要)	4月の毎週土・日曜と29日(水)、14時半～16時	各30人
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プラネタリウム	③「コズミックコリジョーズ」(4歳～中学生200円、高校生以上500円)	4/4(土) ①18時～18時半 ②18時半～20時 ③19時～19時25分	①③各160人 ②なし
科学技術週間イベント2020「カミナリ実験」 ①サイエンスショー ②体験コーナー	①岩手大理工部の高木浩一教授による雷のサイエンスショー②手回し発電機を使った体験(展示室入場料が必要)	4/12(日) ①10時50分と12時50分(各30分) ②10時～10時50分と13時20分～14時20分	なし

☎ 電話・ファクス：3月18日(水)～20日(金)
※電話は17時～20時のみ

歩くスキーツアー八幡平
市スキー協会の三浦さん ☎692-5899

🕒 4月19日(日)9時半～16時
📍 源太森と八幡沼、八幡平山頂(八幡平市)※集合は西根インターチェンジ駐車場
👤 25人※歩くスキー中級～上級者
💰 2000円 ☎ 電話：4月15日(水)まで ID 1025808

東京2020オリンピック聖火リレー 岩手県「復興の火」
県オリンピック・パラリンピック推進室 ☎629-6496

ギリシャで採火した聖火の披露。詳しくは、県公式ホームページをご覧ください。
🕒 ①3月22日(日)8時～19時②23日(月)10時～15時
📍 ①三陸鉄道・SL銀河車内(宮古駅～釜石駅～花巻駅)と花巻なはんプラザ(花巻市)②おおふなぼーと(大船渡市)



みんなで盛り上げよう！
いわて盛岡シティマラソン2020



大会ホームページ

📞 スポーツ推進課内、
同大会実行委員会事務局 ☎626-3111

あなたの力で大会をサポートしよう！
団体・企業・個人スポンサー募集

大会スポンサーになって、大会を支えませんか？ 協賛金の申し込みなど詳しくは、同大会公式ホームページをご覧ください。
🕒 募集期間：4月1日(水)～10月25日(日)
💰 協賛金：1口2000円(複数口の申し込みもできます)
📍 同大会事務局の窓口または振り込み

協賛金1口につき、大会オリジナルデザインタオル1枚を進呈！



希望者は、大会ホームページに団体・会社名や氏名を掲載します！

あなたの活躍がランナーの力になる！
ボランティアスタッフ募集

給水・給食サービスや海外ランナー通訳などで、選手を支えて大会を盛り上げましょう！ 応募資格や申し込み方法など詳しくは、同大会公式ホームページをご覧ください。
🕒 募集期間：4月1日(水)～6月30日(火)
活動日：10月24日(土)・25日(日)
📍 同大会EXPO会場やコース沿道など
👤 2500人

スタッフウェアや参加記念品がもらえるよ



みんなで参加して楽しもう！
チャレンジ「初心者マラソン」教室

5時間以内でのフルマラソン完走を目指しましょう！ 教室の内容など詳しくは、同大会公式ホームページをご覧ください。
🕒 5月16日・6月13日・7月11日・8月8日・9月19日・10月10日、土曜日、全6回、15時～18時
📍 県営運動公園(みたけ一) など
👤 30人 💰 3500円
📅 往復はがき：必要事項の他、ランニング歴や大会参加歴も明記。4月24日(金)必着。※応募多数の場合は抽選し、4月30日(水)までにはがきで連絡します
📞 市陸上競技協会 ☎667-2245