

親子向け 子育てを応援

マタニティ教室～平日コース～
母子健康課 ☎603-8303

妊娠中の栄養管理やママと赤ちゃんの
歯の健康についての講話、調理実習を
します。
☎ 6月18日(休)10時～13時半
☎ 市保健所(神明町)
☎ 30人※参加時点でおおむね妊娠
5～8カ月の初妊婦
☎ 電話：6月5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
☎ 6月23日(火)10時～12時
☎ 市保健所(神明町)
☎ 30組※令和2年2月生まれの子
と初めて子育てしている母親
☎ 電話：5月26日(火)14時から
☎ 1002133

新米ママの子育て講座
都南公民館 ☎637-6611

親子での遊びや絵本選び、離乳食な
どについて学べる講座を開催します。
☎ 表のとおり。全5回、10時～11時半
☎ 都南公民館(永井24)
☎ 15人※6月9日時点で第1子
が生後8カ月～2歳未満の子と母親
¥ 500円
☎ 往復はがき：必要事項の他、親の
年齢と子の性別、子の生年月日を記
入し、〒020-0834永井24-10-1都南
公民館へ郵送。6月9日(火)必着
☎ 1030787

期日	内容
6/24(水)	親子で楽しくあそびましょ う 骨盤リセット！ エアロとヨガ で育児疲れをリフレッシュ！
7/1(木)	子育てに絵本を活かしましょ う つくってみよう！ 手作りお やつ&食の悩み相談
7/8(木)	子育てに絵本を活かしましょ う つくってみよう！ 手作りお やつ&食の悩み相談
7/15(水)	ひとりでも悩まないで
7/22(水)	ひとりでも悩まないで

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。
☎ 6月28日(日)10時～15時
☎ 市保健所(神明町)
☎ 36組※10月に出産予定の初妊婦
と夫 ☎ 電話：6月12日(金)14時から
☎ 1002116

子育てママのリフレッシュ講座
西部公民館 ☎643-2288

小さな裂を折りたたんで作品を作る、
つまみ細工を用いたアクセサリ作り
とハーティーでリフレッシュします。
☎ 7月3日(金)・10日(金)、全2回、10時～
11時40分 ☎ 同公民館(南青山町)
☎ 16人※子育て中の母親
¥ 1500円
☎ 電話：6月12日(金)10時から
☎ 1017356



親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊びや読み聞かせ
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

▶ぴよぴよルーム
親子での遊びのほか、離乳食や赤
ちゃんとの遊び方など、子育ての悩
みを相談できます。
☎ 6月2日(火)10時～11時半
☎ 高松地区保健センター(上田字毛
無森)
☎ 0歳の子と保護者
☎ 1002663



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。
☎ 6月9日(火)・16日(火)、9時半～11時
☎ 就学前の子と保護者、妊婦

募集

子育て・家事支援等
ボランティア養成講座
市ファミリーサポートセンター ☎625-5810

同センターは、子どもの一時的な預
かりや送迎などの援助を必要とする
人と、援助をしたいボランティアを合
わせることで、子育てを支援してい
ます。そのボランティアとして活動す
るために必要な知識などを学べる講座
を開催します。日程や内容について
詳しくは、お問い合わせください。
☎ 6月2日(火)～7月8日(火)、全10回
☎ 25人 ¥ 2000円
☎ 電話：5月18日(月)9時から

高校生体験保育
とりょう支援センター ☎651-8580

子どもたちと一緒に遊んだり、お世
話を体験する高校生を募集します。
☎ ①7月28日(火)・29日(水)②7月30日
(木)・31日(金)③8月5日(火)・6日(水)、9
時～12時半
☎ 各100人※市内に居住、または市
内の高校に在籍する高校生
☎ 往復はがき：必要事項の他、希望
日と希望する保育園を第3希望まで
記入し、〒020-0878肴町2-8とり
ょう支援センター高校生体験保育係
へ郵送。6月26日(金)必着



診療時間外に子どもの具合が悪くになったら…

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「市夜間急患診療所」を受診してください。(5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。
※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～)

6月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
		医大	中央	国立	日赤	医大	中央
7	8	9	10	11	12	13	
医大	医大	中央	国立	医大	中央	医大	
14	15	16	17	18	19	20	
中央	日赤	医大	国立	医大	医大	中央	
21	22	23	24	25	26	27	
日赤	医大	医大	中央	医大	中央	中央	
28	29	30					
医大	日赤	中央					

※新型コロナウイルス感染の拡大状況により、当
番病院を変更する場合があります。市医師会の
ホームページを確認した上で受診してください

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

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(♡)
☎ 6月4日(休)、18日(休)、15時半～16時
☎ 1030737



■かみしばいのへや(♡)
☎ 6月11日(休)15時半～16時
☎ 1030174

■おはなしどころ
☎ 6月12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
■おはなしのじかん

☎ 6月13日(出)、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

都南図書館(永井24)
☎637-3636

■おはなしのじかん
☎ 6月10日(火)11時～11時半
☎ 就学前の子と保護者

渋民図書館(渋民字鶴塚)
☎683-2167

■えほんのへや(♡)
☎ 6月10日(火)15時半～16時
☎ 1000842

中央公民館(愛宕町)
☎654-5366

■わくわく♪おはなし会
おはなしボランティア団体の「おはな
しちゅーみん」による、絵本の読み聞

かせや、語り手が物語を暗記して語り
伝える「ストーリーテリング」をします。
☎ 6月13日(出)11時～11時半
☎ 1030404

西部公民館(南青山町)
☎643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会
☎ 6月17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
月の子と保護者
☎ 1030304



松園地区公民館(東松園二)
☎661-8111

■おやとこひろば
絵本の読み聞かせに合わせた人形劇
など。
☎ 6月3日(火)10時～11時半
☎ 0歳～就学前の子と保護者
☎ 1029794



ちょっと待った!
それ、給付金を装った詐欺かもしれません!
～「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の管理にご注意を～

新型コロナウイルス感染症対策のため、特別定
額給付金や子育て世代への臨時特別給付金が支
給される予定です。
同給付金に関し、市役所や総務省などから、次
のようなお願いをすることは、絶対にありません。
具体的な給付の方法などは決まり次第、市公式
ホームページなどでお知らせします。

電話やメールによる詐欺の例

- ATM(現金自動預払機)の操作
をお願いすること
- 給付金の受け取りのために、手
数料の振り込みを求めること
- 世帯構成や口座番号などの個人情報を電話やメ
ールで問い合わせること(申請内容の不備に関
する問い合わせは除きます)



怪しいと思ったら連絡を
自宅や職場などに、市役所
や総務省などを名乗った怪し
い電話がきたり、メールが届
いたりしたときは、市役所や
警察署(警察相談専用電話
#9110)にご連絡ください。



新型コロナウイルス
感染症関連

☎ 特別定額給付金給付事業等実施本部事務局
☎603-8026

相談が寄せられています
～国民生活センター相談事例より～
☎ 消費生活センター☎624-4111

【事例】
知らない相手から、「マスクを無料送付す
るので、確認をお願いします」と記載された
メールが届いた。メールには、インターネッ
トのURLが記載されていた。
【対処例】
心当たりのない不審な送信元からメール
が届いた場合、メールに記載されたURLに
は絶対にアクセスしてはいけません。万が一
アクセスをすると個人情報を盗まれたり、ト
ラブルに遭う可能性があります。また、実在
する事業者名と思っても、メール内に書かれ
ている番号に電話したりせず、事業者の問
い合わせ窓口などに確認しましょう。

イベント情報

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■クロノス・カルテット

唯一無二の弦楽四重奏団が17年ぶりに来日。グラミー賞に輝いた「ディファレント・トレインズ」など現代アメリカの名曲の数々を演奏します。

📅 9月30日(木)19時～21時

🎫 全席指定。S席7000円、A席6000円、U-25チケット3500円

📍 6月4日(木)から同ホールと市内プレイガイドで発売

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

■大人のフィギュアスケート

初級者から中級者向けのスケート教室を開催します。①ステップやターンの習得②ステップやターンの技術向上

📅 6月7日(日)、①9時半～10時15分②10時15分～11時

👤 各30人※20～60歳

🎫 各1500円

📍 窓口：当日、各コース開始の1時間前から

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

パワーポイントの使い方を学びます。

📅 6月9日(火)～12日(金)、全4回、9時半～12時

👤 16人

🎫 4400円

📍 電話：5月19日(火)10時から

■土日で学ぶエクセル入門

📅 6月13日(土)・14日(日)、全2回、10時～16時

👤 16人

🎫 4650円

📍 電話：5月21日(火)10時から



松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

■ヘルシークッキング教室(夏)

季節の食材を使い、健康な暮らしのための料理作りを学びます。

📅 6月19日(金)10時～12時半

👤 15人 🎫 600円

📍 往復はがき：6月10日(火)必着



■新型コロナウイルス感染症防止対策に伴う中止のお知らせ

▶公演延期・前売券払い戻し
「N響メンバーによる室内楽～シユーマン&クライスラー ロマン派2大巨匠の名作～」

5月21日(木)に開催を予定していた同公演は、次の日時に延期します。時間に変更はありません。購入済みのチケットはそのまま利用できます。

📅 11月25日(火)19時～21時

▶チケットの払い戻し

📅 払い戻し期間：5月21日(木)～6月28日(日)

📍 📍 ▶窓口での払い戻し：チケットを購入した窓口でチケットを持参してください。なお、マリオスインフォメーション、フェザン、岩手県民会館、プラザおでつで購入した人は、市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールで払い戻します

▶銀行振込：①住所②氏名③電話番号④会員番号(芸術鑑賞友の会・m-Friends会員のみ)⑤銀行口座(銀行名・支店名・口座名義・フリガナ・口座番号)を任意の用紙に記入し、チケットを同封の上、☎020-0045盛岡駅西通二丁目9-1市民文化ホール「N響」係宛てに郵送

※振込完了まで約2週間かかります

📍 市民文化ホール☎621-5151

健康ひろば

第2期予防接種を受けましょう

保健予防課 ☎603-8307

乳幼児期に受けた予防接種の追加接種を行います。①は、赤ちゃん手帳につづるなどして配布済みの無料接種券を持参すると医療機関で接種できます。②③は、学校を通じて接種券を配布し、接種できる医療機関などもお知らせします。

①麻しん風しん

📅 来年3月31日(火)まで

👤 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子

📍 1002156

②日本脳炎

📅 13歳の誕生日前日まで

👤 ②小学4年生

③小学6年生

📍 1002158



つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

60歳以上の人を対象に表1の健康教室を開催します。

📅 10時半～11時半

📍 同センター(湯沢1)

👤 各20人

📍 電話：5月19日(火)10時から

表1 健康教室の日程など

実施日	教室名	費用
6/4(木)	リフレッシュ体操教室	無料
6/11(木)	かんたんコロコロ つどりん教室	500円
6/18(木)	ツボでセルフケア体操	無料
6/26(金)	ピラテス体操教室	500円



かんたんコロコロつどりん教室の様子

風しんの抗体検査と予防接種

保健予防課 ☎603-8307・8308

5月上旬に送付したクーポン券と身分証を持参すると、無料で受けられます。クーポン券は、昨年度に予防接種を受けていない人に送付します。

📅 接種期間：クーポン券が届いた日から令和4年3月31日まで

📍 全国の受託医療機関※画像コード参照

👤 昭和37年4月2日～

昭和54年4月1日生まれの男性

📍 1027147



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

実施日	名称	所在地	電話番号
6/7(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
6/14(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
6/21(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
6/28(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	663-2574

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的重い場合は、「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
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★
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
休日救急当番医	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

■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。

▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。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。

病院名	電話番号
市立病院(本宮五)	635-0101
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(繋字尾入野)	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
※高松病院は4月から2次救急医療機関ではありません	



市医師会ホームページ

もりおか健康21 プランシリーズ

自分は大丈夫だと思っているあなた！

本当に健康に気を付けていますか？

📍健康増進課☎603-8305

がん検診受診率や運動習慣など5つの課題が浮き彫りに

市は「第2次もりおか健康21プラン」を定め、平成27年度から令和6年度にかけて、市民の健康づくりのために、生活習慣の改善や健康づくり運動の実践など、8領域について目標値を定め、取り組んでいます。

平成30年度中に実施した市民へのアンケート調査などから、働き盛りや若い世代を中心に、5つの課題が浮かび上がってきました。

健康増進課
三浦保健師

課題1 若い世代のがん検診の受診率が低い

全国と比べると岩手県の受診率はわずかに高い状況ですが、若い世代は低い傾向です。例えば、子宮頸がん検診は20代は6.3%、30代は15%など、約10人に1人しか受けていない状況です。

課題2 市特定健診※1の受診率が低い

70～74歳の受診率は54.4%ですが、40～44歳は21.8%で約5人に1人しか受けていません。また、健診後の特定保健指導※2の利用率が11.5%と低く、受けていない人が多い状況です。

※1 40歳～74歳の人のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見・予防が目的の健診
※2 保健師・管理栄養士の助言により生活習慣を改善する取り組み

課題3 肥満傾向の子どもの割合が高く、朝食を食べる割合がさらに低下

小学5年生を対象とする調査で、肥満傾向の子どもの割合は、男児が全国平均の5.2%より高く、6.3

地図 市夜間診療所などの場所



地図 市立病院の場所



休日救急当番医・薬局

※往診はできません

📍内科 📍外科・整形外科

📍小児科 📍歯科 📍薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
5/24 (日)	📍内	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
		真山池田医院	本町通三丁目19-32	623-7151
		秋浜内科クリニック	洪民字駅103	683-2333
		細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
		小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	📍小	横矢歯科医院	南大通二丁目4-17	626-9200
		下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
		アヤマ薬局	本町通三丁目19-31	654-1401
		たくぼく薬局	洪民字駅104	669-5800
		つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
5/31 (日)	📍小	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
		栃内内科医院	神明町10-35	624-5277
		中島内科クリニック	月が丘二丁目8-30	646-1903
		双木整形外科医院	月が丘二丁目5-23	646-3855
		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
	📍小	かど歯科クリニック	門一丁目19-17	604-2260
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
		かるがも薬局	中央通一丁目14-43	652-2422
		エイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454
		調剤薬局アスティここの	緑が丘四丁目1-50	662-2877

※5月17日(日)の休日救急当番医・薬局は5月1日号に掲載しました

広 告

査定・相談 無料 不動産買取・相続相談



ワンストップの不動産買取は丁寧な対応とお客様の秘密と約束を守ります。不動産の相続や税金に関するお悩みのご相談にも応じます。

※物件の条件等によりご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承下さい。

nestop-inc

株式会社 ワンストップ

TEL 019-613-4181

〒020-0852 盛岡市飯岡新田6地割14-4、2F

査定エリア
盛岡市・滝沢市・矢巾町・紫波町・花巻市・北上市 (市街化調整区域を除く)

まずはお電話下さい。

・岩手県宅建物取引業協会会員
・免許番号/岩手県知事(1)第2642号
・東北地区不動産公正取引協議会 加盟事業者
・不動産終活支援機構会員

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

△13-5
午前のみ
診療

ホームページ

当院

駐車場
18台完備

広 告

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							
ホームページ http://kaganoclinic.jp/							

岩大附属小

花月堂

城南小

至天満宮

募集

芸術文化推進審議会委員

文化国際課 ☎613-8465

市の芸術文化推進への意見を述べる委員を2人募集します。任期は7月20日(月)から2年間です。

❶ 次の全てに該当する人❷芸術文化に関心があり、活動経験がある❸令和2年4月1日時点で、1年以上市内に住所がある❹20歳以上❺市の他の審議会などの委員ではない❻年2、3回程度の平日の日中に行われる会議に出席できる

㊦ 市役所本庁舎別館7階の同課や同本館1階の窓口案内所、各支所などに備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所文化国際課へ郵送または持参。郵送は6月12日(金)消印有効。持参は同日17時まで

第3次男女共同参画推進計画案に対する意見

男女共同参画推進室 ☎626-7525 ファクス622-6211

性別などに関わらず誰もが尊重され、活躍できるまち盛岡を実現するための同計画案への意見を募集します。

❶ 5月30日(土)～6月18日(木)

㊦ 市役所本庁舎本館1階の同室や各支所などに備え付けの用紙に必要事項を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所男女共同参画推進室へ郵送または持参。ファクスや市公式ホームページでも受け付けます。郵送は6月18日必着。その他は同日17時まで

ID 1030623

高齢者に生活支援サービスを提供する団体

長寿社会課 ☎613-8144

ごみ出しや家事など、高齢者の生活を支援する団体を募集します。実施団体には運営経費の一部を補助します。上限額は年額8万円です。詳しくは同課へお問い合わせください。

❶ 6団体※3人以上の非営利団体

㊦ 市役所本庁舎本館5階の同課と

各地域包括支援センターに備え付け、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9月30日(木)必着。持参は同日17時まで

ID 1030644

美食王国もりおかファンクラブ会員

トラベル・リンク㈱内「美食王国もりおか」ファンクラブ事務局 ☎658-8644

盛岡の「食と農」を一緒に盛り上げませんか。会員には生産者や地産地消認定店などの旬な情報をメール配信するほか、会員限定イベントも開催予定。また、地産地消認定店で割引などのサービスも受けられます。

㊦ 「美食王国もりおか」ウェブサイトの専用フォームから随時受け付け（登録料・会費無料）



同ファンクラブの会員証

盛岡ブランド推進市民企画事業

都市戦略室 ☎613-8370 ファクス622-6211

盛岡らしさを育成・発信する企画事業を募集します。採用された事業には事業費の一部を助成します。

❶ 市内で活動中または新たに活動を始める市民団体

㊦ 市役所本庁舎別館8階の同室や同本館1階の窓口案内所、各支所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所都市戦略室へ郵送または持参。ファクスでも受け付けます。郵送は6月15日(月)必着。その他は同日17時まで

ID 1009714



お知らせ

親元就農給付金の支給

農政課 ☎613-8458

親の農業経営を継ぐ人に給付金を支給します。1人当たり年額60万円で期間は最長で2年間です。

❶ 募集期間：5月15日(金)～6月30日(木)

❶ 市内に住所があり、本年度内に新たに就農しようとする55歳以下の人。農業委員会の許可を受けて、市内に親（三親等内の親族を含む）が所有する農地を取得するほか、事前に就農計画の審査を受ける必要があります。国の農業次世代人材投資資金との重複受給はできません。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください

ID 1008201

男女共同参画週間パネル展

男女共同参画推進室 ☎626-7525

家庭や職場での男女共同参画の例などを紹介したパネル展を開催します。

❶ ①6月3日(木)～18日(木)②6月22日(月)～30日(木)

㊦ ①西部公民館（南青山町）②市役所本庁舎本館1階（内丸）

ID 1016163

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などをインターネットオークションで公売します。公売物件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

❶ 入札：6月16日(木)13時～23日(木)13時

せり売り：6月16日(木)13時～18日(木)23時

㊦ 申し込み期間：5月26日(木)13時～6月10日(木)23時

ID 1010803

地価公示価格の閲覧

企画調整課 ☎613-8394

令和2年1月1日現在の地価公示価格が国から発表されました。希望する人は、市役所本庁舎別館8階の同課と都南分庁舎1階市民ホール、玉

山総合事務所2階の建設課、各支所、各図書館、国土交通省のホームページで閲覧できます。



森林の伐採、開発には手続きが必要です

林政課 ☎626-7541

森林の伐採・開発には事前の届け出や許可申請が必要です。

❶ 保安林以外での伐採：同課または産業振興課（玉山地域）☎683-3853

保安林伐採や土石・木の根の採掘など：盛岡広域振興局森林保全課山チーム☎629-6615

保安林以外での開発行為（1㊦を超えるもの）：盛岡広域振興局森林保全課林道チーム☎629-6616

ID 1008275



農作業事故に注意

農政課 ☎613-8457

春の農繁期は、作業者の不注意や農業機械の誤った操作による事故が多発します。ゆとりを持って作業し、安全を心掛けましょう。本年度のスローガンは「慣れるほど 忘れてしまうその危険 心につけて若葉マーク」です。

ID 1008165

私道整備に補助

道路管理課 ☎613-8542

私道を整備する人に、補助金の交付と砂利の支給をします。詳しくは、同課へお問い合わせください。

ID 補助金交付：1001755

砂利支給：1001766

クマに注意

農政課 ☎613-8457

クマの活動が活発になる季節です。山間地や、山間地に近い農地では次のことに注意し、被害を防ぎましょう。①なるべく2人以上で行動し、鈴や笛、ラジオなどで大きな音を出す②

■市の推計人口（4月1日現在）
29万866人（男：13万7801人、女：15万3065人）

【対前月比】694人減 【世帯数】13万2943世帯
㊦ 企画調整課☎613-8397 ID 1019915

子グマを見たときは静かにその場を立ち去る③生ごみや廃棄農作物は適正に処分し、屋外に置かない

ID 1001651

市文化財シリーズ新刊「白光坊の歴史」を販売します

歴史文化課

☎639-9067 ファクス639-9047

✉ edu.bunka@city.morioka.iwate.jp

盛岡藩の宗教行政の統括であった白光坊と盛岡の修験の歴史を解説した、「白光坊の歴史～一方井家所蔵白光坊修験関係資料と白光坊～」を刊行しました。

㊦ 550円

㊦ 市役所都南分庁舎3階の同課と遺跡の学び館（本宮字荒屋）、もりおか歴史文化館（内丸）で販売中。また、郵便とファクス、メールでも受け付けます

ID 1009378

介護の職場見学バスツアー

県福祉人材センター ☎601-7061 ファクス637-9612

老人介護施設の見学、介護の仕事への理解を深めるためのバスツアーを開催します。

❶ ㊦ ①6月30日(木)12時半～16時半②9月29日(木)12時～16時半※いずれも、ふれあいランド岩手（三本柳8）発着

㊦ 各20人

㊦ 同センターへ電話、または同センターのホームページから申込用紙をダウンロードし、メールまたはファクスで申し込み。①は6月23日(木)

②は9月23日(木)※いづ



各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	5/24(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★	6/8(月)・22(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★	6/3～24、毎週水曜 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

れも17時必着

寄付をいただきました

■(株)トライス 菅村泰介代表取締役 100万円。子ども未来基金のために。

■晴山五百枝様 20万円。町内会・自治会など地域コミュニティのために。

■(株)やよいディライト 戸田直樹常務取締役 サージカルマスク5000枚。新型コロナウイルス感染予防のために。



■新型コロナウイルス感染防止対策に伴う中止のお知らせ

▶盛岡ゆうゆう大学（一部講座） 5月～7月に開催を予定していた本校講座・特別講座・地域校講座を中止します。※入学式を含む

❶ 長寿社会課内、盛岡ゆうゆう大学事務局☎603-8003

ID 1006424

▶狂犬病予防集合同時接種 本年度の集合注射を中止します。感染予防のため、混雑状況を確認した上で各動物病院で接種してください。同予防注射は法律で4月～6月に接種を受ける義務がありますが、本年度は7月以降に接種しても差し支えありません。

❶ 生活衛生課☎603-8310

ID 1001666

市職員を募集します



㊦ 職員課☎626-7505 ID 1030937

今年10月と令和3年度に採用する市職員を募集します。職種や人数、受験資格は表のとおりです。

❶ 試験日：7月12日(日)

㊦ 厨川中、上田中、東京会場（受験票と一緒に通知）

㊦ 受験案内と申込書は、5月18日(月)から市役所本庁舎本館4階の同課と同1階の窓口案内所、各支所などに備え付けます。郵送を希望する場合は、返信先を記入し120

円分の切手（速達での返信を希望する場合は410円分の切手）を貼った返信用角2封筒を同封し「受験案内請求」と明記の上、6月10日(木)までに☎020-8530（住所不要）市役所職員課へ送付。

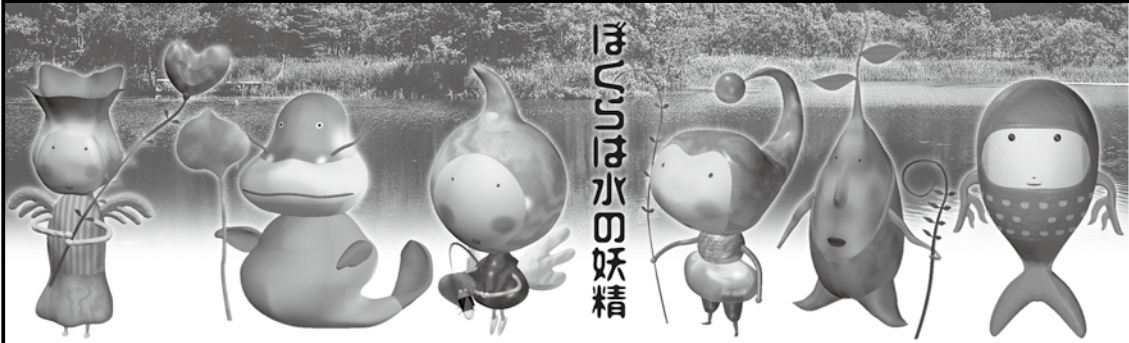
㊦ 受験の申し込みは、申込書に必要事項を記入し、同課へ郵送または持参。受付期間は5月18日(月)～6月17日(木)。郵送は6月17日消印有効。持参は同日17時半まで

表 募集する職種や受験資格など			
職種など	区分	人員	受験資格
一般事務職		20人程度	次のいずれかに該当する人 ①平成3年4月2日～平成11年4月1日生まれ ②平成11年4月2日以降に生まれ、令和3年3月までに大学卒業見込み
一般事務職（福祉職）	大学卒程度	1人	次のいずれかに該当し、社会福祉士の資格を有する人 ①平成3年4月2日～平成11年4月1日生まれ ②平成11年4月2日以降に生まれ、令和3年3月までに大学卒業見込み
土木技術職		10人程度	次のいずれかに該当する人 ①昭和61年4月2日～平成11年4月1日生まれ ②平成11年4月2日以降に生まれ、令和3年3月までに大学卒業見込み
建築技術職		数人	
電気技術職		各1人	
化学技術職			
一般事務職・土木技術職・建築技術職	社会人経験者	各数人	昭和56年4月2日以降に生まれ、直近7年間に通算して5年以上の民間企業などでの職務経験がある人
看護師	—	10人程度	昭和56年4月2日以降生まれ
看護師（10月採用）	—	数人	

※高卒程度と短大卒程度の区分の採用試験は、9月20日(日)に実施する予定



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

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

正社員・パート・アルバイト求人情報サイト **おしごと発見 T-SITE**

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、カルチュアコンビニ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

新型コロナウイルス

感染症の拡大を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染症が、全国的に拡大しています。感染の拡大を防ぐため、市民の皆さんには、次のことに十分注意し、慎重な行動をお願いします。

日常生活で気を付けること

☞ 不要不急の外出を控える

やむを得ず外出する場合には、必ずマスクを着用しましょう。

☞ 咳エチケット

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュペーパー、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口と鼻をおさえましょう。

☞ 手洗いを徹底する

ハンドソープや石けんによる丁寧な手洗いで、手についたウイルスを大幅に減らすことができます。次のようなタイミングで、手を洗いましょう。

屋外・公共の場所から帰ったとき

咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

食事の前後

病気の人のケアをしたとき

外にあるものに触ったとき

接触感染にも注意！

人は無意識に、自分の顔を触っています。手を洗う前に目をごす、口元に触れるなどによる「接触感染」にも注意が必要です。



集団感染を防ぐために

「密閉」「密集」「密接」しないため、次のことに気を付けましょう。



相談・受診の目安

次のような症状があり、新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、医療機関を受診する前に「盛岡市帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日※程度続く

強いだるさや息苦しさがある

※妊婦や高齢者、糖尿病などの基礎疾患がある人は2日

■盛岡市帰国者・接触者相談センター

☎019-603-8308

月曜～金曜、9時～17時

休日・夜間は☎019-651-4111（盛岡市役所代表）

感染の疑いがあると判断された場合、「帰国者・接触者外来」の医療機関を紹介します

高齢者の皆さんへ

日常生活の中で

体力維持に努めましょう

感染拡大防止のためには、三つの密※を避けた生活が大切です。しかし、長時間家にいることで、運動不足や生活リズムが崩れがちに。体力維持に役立つ情報を紹介します。

※「密閉」、多数の人が「密集」、「密接」する場所のこと



体力を維持するためには？

できるだけ体を動かそう

- ▶ 座りっぱなしの時間を減らし、掃除や洗濯、庭いじりなどで、こまめに体を動かしましょう
- ▶ ラジオ体操や、介護予防のためのシルバーリハビリ体操など、普段取り入れている体操を継続しましょう
- ▶ 散歩をする時は、人が密集した場所・時間は避けましょう

日の光を浴びて一日をスタート！

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。

3食バランスよく食べよう

高齢者の食事で特に不足しがちな肉や魚、納豆など、筋肉のもととなるタンパク質を積極的に取りましょう。

よく噛んで、口を清潔に

よく噛むことで、唾液が分泌され、さまざまな病気の予防につながります。また、食事の後や寝る前に歯をしっかりと磨き、細菌が増えるのを防ぎましょう。



自宅でできる！

おすすめの筋力トレーニング

①片脚立ち 左右1分ずつ1日3回

転倒しないよう、手すりや椅子などにつかまりながら取り組みましょう。つかまらなくてもできる場合も、転ばないように注意しながら、手を軽く触れられる場所でしましょう。



②スクワット 5回ずつ1日3回

足は肩幅より少し広く開きます。膝を曲げる時は、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



- ・体調の悪い日は無理しないようにしましょう
- ・膝や腰に病気がある場合は、医師に相談してから始めましょう。また、体操後に痛みが強くなる場合は医師に相談しましょう