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

個人情報保護審議会委員

総務課　☎626-7513

個人情報の収集や利用などについて調査・審議する委員を1人募集します。任期は、8月1日㈭から2年間です。

👤 次の全てに該当する人①市内に1年以上住んでいる②平成12年4月1日以前生まれ③市の他の審議会の委員などを務めていない④平日の日中に行われる会議(年2回程度)に出席できる

📝 市役所本庁舎本館6階の同課や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）市役所総務課へ郵送または持参。6月29日㈫消印有効。持参は同日17時まで　ID 1023401

屋外広告物条例改正案に対する意見

景観政策課
☎601-5078　ファクス637-1919

屋外広告物の所有者などによる適正な維持管理のための条例改正案への意見を募集します。同改正案は市役所都南分庁舎2階の同課や各支所などに備え付けるほか、市公式ホームページにも掲載します。

📝 任意の用紙に住所と名前、意見を記入し、〒020-8532（住所不要）市役所景観政策課へ郵送または持参。ファクスでも受け付けます。郵送は6月19日㈮～7月8日㈬必着。その他は同日17時まで　ID 1031109

魅力ある景観

景観政策課
☎601-5541　ファクス637-1919

美しい街並みや周囲の環境に調和した魅力ある景観を募集します。

👤 応募対象：完成後おおむね5年以内の建築物や工作物、緑地、これらを含む一団の地区、または次のいずれかに該当するもの①一般に公開、または開放している※暫定的でない②敷地内に緑地または広場の空間を配置している③周辺地域に調和している④自然景観に調和している⑤歴史的景観を継承している⑥その他都市景観の形成に寄与している

📝 市役所都南分庁舎2階の同課と各支所、6月～7月に開催する都市景観賞写真パネル展の会場（中央公民館、都南公民館、盛岡駅）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応募用紙に必要事項を記入し、〒020-8532（住所不要）市役所景観政策課へ郵送または持参。はがきやファクスでも受け付けます。郵送は7月31日㈮消印有効。その他は同日17時まで　ID 1010213

お知らせ

施設の利用制限

都南図書館　☎637-3636

6月17日㈬～25日㈭は図書点検のため休館します。1階新聞コーナーと学習室は6月22日㈪を除く9時～17時に利用できます。

道明地区の保留地を売却

盛岡南整備課　☎639-9032

土地区画整理事業で整備した保留地を売却します。所在地や売却額など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。契約時には価格の10％以上の契約保証金が必要です。

🕒 受付期間：6月16日㈬～7月8日㈬、9時～17時※土・日曜を除く

👤 成年被後見人や被保佐人、破産者でない人

📝 市役所都南分庁舎1階の同課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした申込書に必要書類を添えて、〒020-8532（住所不要）市役所盛岡南整備課へ郵送または持参。郵送は7月8日17時必着。申し込みが複数あった場合は、7月21日㈬14時から都南分庁舎4階の大会議室で抽選をして、当選者と補欠者を決定します

▶説明会

🕒 6月25日㈭10時～11時

🏢 市役所都南分庁舎4階大会議室

危険なブロック塀などの撤去工事費の一部を補助

建築指導課　☎639-9054

地震による倒壊の被害を防ぐために市道や県道、国道、通学路に面する危険なブロック塀などを撤去する費用を補助します。補助を受けるには事前に相談が必要です。詳しくは、同課へお問い合わせください。

🕒 相談受付期間：7月1日㈬～17日㈮、9時～17時

👤 募集件数：10件※超えた場合は抽選

¥ 補助金額：撤去工事に要する費用の3分の2※上限は20万円

📝 市役所都南分庁舎2階の同課に備え付け、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、工事の契約をする前に同課へ持参　ID 1031014

交通災害共済に加入を

くらしの安全課　☎603-8008

交通事故によるけがなどに備え、同共済に加入しませんか。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

🕒 共済期間：8月1日㈯から1年間

¥ 1人400円

📝 指定金融機関での受け付けは9月30日㈬まで。市役所本庁舎本館6階の同課と玉山総合事務所税務住民課、都南総合支所、各支所、玉山地域の各出張所では随時受け付け　ID 1001119

情報公開と個人情報保護

総務課　☎626-7513

■**情報公開**：市は、市政をより理解してもらうため、情報公開制度を設け、市役所本庁舎本館6階の情報公開室で随時、開示請求や行政資料の閲覧などを受け付けています。

▶**開示請求**：請求書は、同室に備え付けているほか、市公式ホームページからもダウンロードできます。郵送での請求も受け付けます。ID 1011577

▶**文書目録の公開**：市が作成した行政文書の目録を市公式ホームページで公開。　ID 1020268

▶**交際費と食糧費の公開**：市長と議長の交際費、市の食糧費の内容を公開。ID 市長交際費：1008890
議長交際費：1014672
食糧費：1011799

▶**審議会などの会議の公開**：市政について意見を聴く審議会などを公開。会議録は同室で閲覧できます。ID 1011635

■**個人情報保護**：市は、個人情報保護条例を定め、個人情報を適正に管理し、自分の個人情報を開示請求する権利などを保障。請求時に本人確認が必要です。　ID 1011825

寄付をいただきました

■**台湾・花蓮市**
（盛岡市友好都市）
フェイスシールド30個。新型コロナウイルス感染予防のために。

■**株式会社YANAGI PROJECT**
横田淑子代表取締役
サージカルマスク2000枚。新型コロナウイルス感染予防のために。

■**金盛商事有限会社アポログループ**
金盛義代表取締役
不織布マスク1000枚。新型コロナウイルス感染予防のために。

■**有限会社クワン**
小野公司代表取締役
布製マスク160枚。新型コロナウイルス感染予防のために。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	6/28㈰ 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★	7/6㈪・20㈪ 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★	7/1～29、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

■市の推計人口（5月1日現在）
29万1118人（男：13万7961人、女：15万3157人）

【対前月比】252人増　【世帯数】13万3588世帯
企画調整課☎613-8397　ID 1019915

新型コロナウイルス感染症を予防しながら

お口の健康を保ちましょう

外出の自粛により「1日に1度も会話をしない」という日はありませんか？　会話をしないと、唾液が減り、舌の動きが悪くなるなど、口の機能の低下につながります。また、それだけでなく、免疫力の低下の原因になることも。口の機能を正常に保ち、ウイルスに負けない健康づくりをしましょう!

長寿社会課☎613-8144

◆口の機能をチェック！

それぞれの項目で▲か✖の人は、改善方法を試してみましょう。

1．「口のまわり」の元気度

Q 左右のほほが膨らみますか
- 膨らむ・・・・●
- 片方のみ・・・▲
- 膨らまない・・✖

→ 改善方法

プクプクうがいを30秒

2．「かむこと」の元気度

Q 口が渇きやすいですか
- いいえ・・・・●
- ときどき・・・▲
- はい・・・・・✖

→ 改善方法

耳からあごにかけてのだ液腺マッサージ

3．「飲みこみ」の元気度

Q 30秒でつばを何回飲みこめますか
- 3回以上・・・●
- 1～2回・・・▲
- 0回・・・・・✖

→ 改善方法

できるだけ長く発声

4．「口」の清潔度

Q 舌の清掃はしていますか
- はい・・・・・●
- ときどき・・・▲
- いいえ・・・・✖

→ 改善方法

軟毛歯ブラシでやさしく舌磨き！(2～3回)

◆口の体操「ぱ・た・か」

「ぱ」＝口の運動　「た」＝舌の運動
「か」＝喉の奥の運動

5回ずつ、大きな声で
「ぱ×5回」「た×5回」
「か×5回」
「ぱたか×5回」

大きな声を出すと、飲みこみに必要な筋肉が鍛えられ、誤嚥※を予防します。また、肺活量の増加にもつながります。※飲みこんだものが誤って気管に入ってしまうこと

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的軽い場合は、「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
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日	17時15分～23時	内科・外科★
		土・日曜、祝日	8時半～23時	
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。

市医師会ホームページ

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

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 内科　外 外科・整形外科
小 小児科　歯 歯科　薬 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号
6/21㈰	内	ささき医院	中野一丁目27-10	653-0230
		池田内科	上太田弘法清水10-3	659-0310
	外	遠山病院	下ノ橋町6-14	651-2111
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	吉田歯科クリニック	西下台町18-27	622-0652
	薬	コスモ調剤薬局	中野一丁目30-3	653-6133
		上太田薬局	上太田弘法清水1	658-1055
		下ノ橋薬局	下ノ橋町7-31	604-0234
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
6/28㈰	内	ゆい内科呼吸器科クリニック	向中野二丁目54-18	631-1159
		久保田医院	大館町26-3	646-9090
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	小笠原歯科クリニック	本宮三丁目32-5	635-3500
	薬	むかいなかの調剤薬局	向中野二丁目54-12	631-3100
		さんぺい薬局	大館町26-2	641-0335
		菜園薬局	菜園一丁目5-25	625-7521
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797

※6月14日㈰の休日救急当番医・薬局は6月1日号に掲載しました

広告
内科・外科・胃腸科・整形外科・婦人科・皮膚科
各種健康診断・人間ドック・特定健診・
出張健診・生活習慣病予防健診〈随時受付中〉
健診から医療介護まで同一施設で受診できます。
診療時間　平日 8:30～12:30（受付11:30まで）
13:30～16:00（受付15:30まで）
土曜 8:30～12:30（受付11:30まで）

TOHYAMA HOSPITAL Medical Corporation
感謝して、共に生きる
医療法人 遠山病院
盛岡市下ノ橋町6-14　FAX019-624-6060
☎019-651-2111(代)
URL:http://www.toyama-byouin.jp/
おかげ様で開業73年
関連施設　●短時間通所リハビリ 鷹匠小路
●居宅介護支援事業所とおやま

広告
日曜診療・往診・訪問診療　※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00
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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | △ 第1・3・5午前のみ診療
15:00～18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | 休診日 土曜、祝日、第2・4日曜
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　ホームページ www.chida-clinic.com
←矢巾　↑明治橋　茶畑→
南大橋　北上川　当院　●岩手自動車学校　●ジョイス東安庭店
■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 消化器内科・内科クリニック
［院長］加藤 隆幸
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/