

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

親子向け

子育てを応援

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。※グループでの申し込みはお控ください

☎ 2月9日(火)・16日(火)、10時～11時

📍 市保健所(神明町)

👤 各10組※令和2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26日(火)14時から

📞 1002133

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アドバイスをします。

☎ 2月17日(火)10時～11時半

📍 とりょう保育園(肴町)

👤 初妊婦

☎ 電話：2月16日(火)まで

📞 1002663

こんにちはママさん講座「あんあんコース」

とりょう支援センター ☎651-8580

育児や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。

☎ 2月25日(木)・3月4日(木)、全2回、10時～11時半

📍 西部公民館(南青山町)

👤 10組※令和2年7月～9月に生まれた子と保護者

📎 100円

☎ 電話：1月20日(火)10時から

📞 1002663

ババママ教室～日曜コース～

母子健康課 ☎603-8303

妊娠中の健康管理や産後の過ごし方などの講話。

☎ 2月28日(日)10時～12時と13時半～15時半

📍 市保健所(神明町)

👤 各15組※6月に出産予定の初妊婦と夫

☎ 電話：2月12日(金)14時から

📞 1002116

親子向け

一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び

とりょう支援センター ☎651-8580

☎ 10時～11時半 📞 1002663

▶びびよルーム

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。

☎ 📍 1月29日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、2月2日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)

👤 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、体操などを楽しみます。

☎ 2月18日(木)

📍 都南公民館(永井24)

👤 3歳以下の子と保護者

親子リズム講座

とりょう支援センター ☎651-8580

親子で音楽などに合わせてリズム運動を楽しみます。



子ども科学館で遊んで学ぼう！

子ども科学館 ☎634-1171 📍 本宮字蛇屋敷13-1

子ども科学館マスコットキャラクター こかぼう

■たのしい科学技術作品展
小学生が冬休みに作成した理科工作と自由研究を公開します。
☎ 2月6日(土)～23日(火)
📞 1025525

■ものづくり体験教室
電子部品の役割を学びながら、ラジオを作ります。
☎ 2月21日(日)、9時半～11時半と14時～16時
👤 各6人※小学3～6年生
☎ 電話：1月20日(火)9時から
📞 1033189

■「宇宙の日」記念 全国小・中学生作文絵画コンテスト作品展
同コンテストへ応募した作品と絵画作品を展示します。
☎ 2月27日(土)～3月28日(日)
📞 1024248

■ナイトミュージアム 星を見る会
天体望遠鏡で天体観測をします。
☎ 2月6日(土)18時半～19時半
※悪天候時は中止
👤 30人
☎ 電話：1月20日(火)9時から
📞 1032317

■ワークショップ 「スーパーボールロケット」
スーパーボールの弾む力を利用したロケットを作ります。
☎ 2月6日～28日、土・日曜と祝日、14時半～16時
👤 各24人
📎 100円※別途入館料が必要 📞 1026275

本とのふれあい

市立図書館(高松一) ☎661-4343

👤 各5組

■おはなしのじかん

☎ 📍 1月23日(土)・2月13日(土)、11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時40分～12時は小学2年生以上

■かみしばいのへや(♥)

☎ 1月28日(木)・2月11日(木)、15時半～15時50分

■おはなしところ

☎ 📍 2月12日(金)10時20分～10時40分は1歳3カ月以上の子と保護者、11時～11時20分は1歳2カ月以下の子と保護者

都南図書館(永井24) ☎637-3636

☎ 各5組※開始30分前から、2階おはなしルーム前で受け付け

📞 1000831

■おとぎのへや(♥)

☎ 毎週土曜、14時半～15時

■おはなしのじかん

☎ 2月10日(火)11時～11時半

👤 0歳～2歳の子と保護者

■だっこのおはなし会

☎ 2月23日(火)10時45分～11時10分

👤 4カ月～1歳半の子と保護者

渋民図書館(渋民字鶴塚) ☎683-2167

■えほんのへや(♥)

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「市夜間急患診療所」を受診してください。(5ページ参照)
※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

■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の受け入れます。

☎ 17時～翌朝9時※土曜は13時～

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

当番病院一覧

中央 県立中央病院
上田一丁目4-1 ☎653-1151

日赤 盛岡赤十字病院
三本柳6-1-1 ☎637-3111

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

※新型コロナウイルス感染症の状況により、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。



(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

2月10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月27日(火)・2月10日(火)、10時半～11時

👤 幼児と保護者 📞 1000698

西部公民館(南青山町) ☎643-2288

■ちびっこ広場映画会(♥)

「ぞくぞく村のおばけたち」など4本を上映。

☎ 2月6日(土)10時半～11時40分

👤 20人

☎ 電話：1月21日(木)10時から

📞 1025180

■ふたばわらべうた・おはなし会

☎ 📍 2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、当日各先着26人

松園地区公民館(東松園二) ☎661-8111

■おやとこひろば

読み聞かせや軽運動、育児相談など。

☎ 2月5日(金)10時～11時半

👤 0歳～就学前の子と保護者

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13日(水)／1月28日(木)／2月10日(水)
各日 10:00～12:00 ●事前にお電話ください。

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

ATMでご利用可能

もりしん教育カードローン

◎学校納付金や授業料等、教育資金全般にご利用いただけます! ◎ローンカードによりATMで出金可能!ご利用しやすい教育カードローンです!

◎お子さんが就学中は元金返済据置(元金の任意返済は可能)。

ローンプラザもりしん ☎0120-160-656

盛岡市下ノ橋町2番14号(六日町本部)FAX ☎0120-702-540
〔営業時間〕平日(祝日を除く)9:00～17:00

“あなたのそばに もっと身近に”
http://www.morishin.co.jp/

盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通一丁目4番6号 ☎019-623-2221

健康ひろば

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

高齢者肺炎球菌予防接種

保健予防課 ☎603-8307

対象者で希望する人は、指定医療機関で接種を受けることができます。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。

※市外で接種を希望する人は、同課にお問い合わせください

㊦ 3月31日(木)まで

㊦ ①表1の対象者（昨年6月下旬に案内を送付）②60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

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30年4月2日～31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～10年4月1日

を受ける指定医療機関へ申請してください

㊦ 1006515

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2の健康教室を開催します。

㊦ 都南老人福祉センター（湯沢1）

㊦ 電話：1月19日(火)10時から

表2 つどいの森の健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
2/4(木)		リフレッシュ体操教室	10人	無料
2/12(金)		笑って健康講座	15人	
2/18(木)	10時半～11時半	ツボでセルフケア体操	各10人	500円※初めての人は無料
2/25(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
2/26(金)		ピラテス体操教室		

骨盤ストレッチ

盛岡体育館 ☎652-8855

骨盤周りの筋肉をほぐし、体の機能改善します。

㊦ 2月8日・22日・3月1日、月曜、10時半～11時半

㊦ 各7人※50歳以上の女性

㊦ 各550円

㊦ 電話：1月19日(火)10時から

㊦ 1030378

健康づくり!マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。

タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

㊦ ㊦ 表3のとおり

㊦ 各12人※60歳以上

㊦ 電話 ㊦ 1003805

表3 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	申し込み
2/9(火)		愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	1/18(月)10時から
2/12(金)	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	
2/15(月)		津志田老人福祉センター（津志田西二）	
2/17(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	1/20(水)10時から
2/25(木)		永井地域交流活性化センター（永井23）	
2/26(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	

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
2/7(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
2/14(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アピタシオン高松1階	663-7515
2/21(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
2/28(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066

もりスポMOVE

スポーツ推進課 ☎603-8013

室内での生活が多くなっていますか。自宅で取り組める、体力の向上や健康づくりのための動画を公開しました。ぜひご活用ください。

㊦ 1033133



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 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、インフルエンザなどの検査は実施していません	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～21時半★ 土・日曜、祝日 8時半～21時半★	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

★21時半以降は内科または外科医師のみとなります。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

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（繁字尾入野）	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▶



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
1/24(日)	内	マリオス小林内科クリニック	盛岡駅西通二丁目9-1 マリオス11階	621-5222
	外	盛岡つなぎ温泉病院	繁字尾入野64-9	689-2101
	小	たかしクリニック	東仙北一丁目3-7	635-5110
	歯	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
		くらだ歯科医院	三ツ割五丁目7-5	663-6601
	薬	調剤薬局ツリハドラッグマリオス店	盛岡駅西通二丁目9-1 マリオス5階	621-5200
		そうごう薬局盛岡つなぎ店	繁字尾入野64-9	691-7251
		エメラルド薬局仙北店	東仙北一丁目3-48	656-5331
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
	内	もりおか往診ホームケアクリニック	北飯岡三丁目20-3	614-0133
		石井内科消化器科医院	東緑が丘23-26	662-1615
		洩民中央病院	洩民字大前田53-2	683-2336
	外	三本柳かんのクリニック	三本柳23-10-5	638-7070
1/31(日)	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	黒田歯科クリニック	上田一丁目5-38	625-8889
	薬	トマト薬局北飯岡店	北飯岡三丁目20-32	618-2657
		しんせい薬局	東緑が丘23-8	663-2366
		アイン薬局盛岡南店	三本柳6-1-1	601-2235
		べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345

※1月17日(日)分は、1月1日号に掲載しています



自分の症状を今一度確認した上で、症状に合った適正な医療機関を選びましょう。



日常生活の中で

脳の活性化にチャレンジ!

1 昨日の出来事を思い出しながら日記をつけてみる

Q 食べた夕飯は何?



Q 着ていた服は何?



Q 会った人の顔・名前・服装は?

2 頭を使いながら、ウォーキング

よく歩く人は、認知症の発症リスクが低い※ことが分かっています。例えば、「しりとり」をしながらなど、頭と体を同時に動かすことで、さらに効果が期待できます。

※WHO（世界保健機関）認知症予防のためのガイドラインから引用



3 よく笑う

笑ったり喜んだりすることで、脳からドーパミンというホルモンが分泌され、その物質が脳の記憶や学習能力を高めます。

地域がいいきい オンラインで健康づくり地域がいいきい集まろう通いの場
全国のご当地体操や健康維持に役立つ情報がいっぱい! ぜひご覧ください。
厚生労働省特設Webページ▶



内臓脂肪をためない

生活習慣にしよう!

内臓脂肪の増加は、生活習慣病の原因になります。内臓脂肪を減らすには、食生活の見直しと一緒に運動を取り入れると、より効果的。日常生活でできる運動のポイントをお知らせします。 【問】健康増進課☎603-8305

まずは +10（プラス・テン）から!

積雪や外出の自粛により、家の中でじっとしている毎日を過ごしていませんか。体を動かすことは、内臓脂肪を減らすだけでなく、ロコモティブシンドローム※やうつ、認知症などの予防にも効果があります。まずは、今より10分長く運動することから始めてみましょう。

Step 1

日常生活で「動く」ことを意識

こまめに立ち上がる、階段を上り下りするだけでも、運動量は増加します。外出時は、歩幅を広くする、遠くのトイレを使うという工夫も。また、在宅勤務などで座る時間が長えている人も、30分に1回は立ち上がって動くことで、座り過ぎによる健康リスクが軽減します。

Step 2

ストレッチや軽い体操

ラジオ体操などの軽い運動を、テレビを見ながらやってみましょう。



Step 3

筋トレや健康体操

ヨガや筋トレなどの動画を活用しながら体を動かしましょう。体操のテキストなどがあるときは、テレビの横やトイレなど、毎日必ず見る場所に貼っておくと、手軽に実践できます。



「サンサンチャレンジ」で健康をサポート!

市の国保加入者（40～74歳）で、特定健康診査や国保人間ドックの結果、内臓脂肪の蓄積リスクが高い人などに、「サンサンチャレンジ」の利用券を送付しています。保健師・管理栄養士が、それぞれにあったプランと一緒に考え、サポートします。

※市の国保以外の人は、加入している健康保険者にご確認ください

サンサンチャレンジについて詳しくはこちら▶



広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

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。



クレジットカード、医療ローンにも対応しております。



院長 田崎 治子

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/>

盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F	盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

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	休診日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△	第1・3・5 午前のみ 診療
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	○	土曜、祝日、 第2・第4日曜
盛岡市東安庭一丁目23-60（ジョイス東安庭店南隣）								ホームページ TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com
当院								駅前 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 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	年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!
9:30～13:30	●	●	●	●	●	●	●	岩大附属小 至国道4号
16:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●	盛岡市天神町11-8 TEL 019-604-1123
ホームページ http://kaganoclinic.jp/								当院 ■城南小 至天満宮

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。

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■造花で作る

ハンギングプランツアレンジ

多肉植物に見た目や感触がそっくりな造花を使い、2種類のハンギングプランツを作ります。

📅 2月13日(土)10時～11時45分

👤 10人

💰 3300円

📞 電話：1月19日(火)10時から

ハンギングプランツのイメージ ▶



■はじめての太極拳

初心者向けの太極拳を体験します。

📅 2月17日(火)10時～11時45分

👤 10人 💰 500円

📞 電話：1月20日(木)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■木製・糸ノコで作る

飾り皿のオブジェ作り教室

📅 1月28日(木)～30日(土)、9時半～15時

👤 各5人※中学生以上

💰 各1500円

📞 電話：1月18日(月)9時から

📍 1031130

過去の教室の様子 ▶



中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス 653-3505

■冬の盛岡を満喫講座

盛岡でがみ館などで企画展示を見学し、フィールドワークで冬の盛岡の美しさを再発見します。

📅 2月7日(日)・13日(土)、13時～15時40分

📍 盛岡でがみ館(中ノ橋通一)、もりおか啄木・賢治青春館(中ノ橋通一)

👤 各5人 💰 各20円

📞 往復はがき・ファクス：必要事項

の他、参加希望日を記入して送付。1月26日(火)必着 📍 1033449

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

①パソコン・タブレットお助け相談会

②タブレット端末を使ってみよう！

📅 ①1月29日(金)10時～15時②2月5日(金)10時～12時

👤 各10人 💰 ①500円②300円

📞 ②電話：1月20日(木)10時から

■ステップアップ！エクセル応用
エクセルの応用を学びます。動いている人も大歓迎です。

📅 2月2日(火)～4日(木)、全3回、18時半～21時

👤 10人 💰 3469円

📞 電話：1月19日(火)10時から



好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48
☎681-0055

■冬の七滝 氷爆ツアー

滝の全体が真っ白に凍結した、氷の絶景を観に行きます。

📅 2月10日(火)9時～15時半

📍 県民の森七滝周辺(八幡平市)※

同公民館集合・解散

👤 10人 💰 730円

📞 電話：1月19日(火)9時から

■ミモザのリース教室

黄色のミモザの生花を使って、春色のリースを作ります。

📅 2月16日(火)10時～12時

👤 10人※市内在住の18歳以上

💰 3000円

📞 電話：1

月22日(金)9

時から

リースの完成イメージ ▶



市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会

ケストナー作「動物会議」(岩波書店)。

📅 1月27日(火)10時～12時

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■「青春(アオハル)文庫」を企画展示

岩手の読書週間に合わせ、中学、高校生向けの新着本を展示します。

📅 2月2日(火)～14日(日)

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■企画展「災害の記憶～盛岡藩の被災・救済・防災～」

江戸時代に盛岡藩で起きた災害の実態とその対応を紹介します。

📅 1月20日(火)～3月15日(月)

💰 入館料が必要

📍 1026103



災害の記録資料「南部利剛在府・留守留」

▶れきぶん講座「古文書に見る盛岡藩～江戸時代における災害対応」

青山学院大講師の千葉一大さんが盛岡藩で起きた災害の内容を解説します。

📅 3月7日(日)13時半～15時半

👤 20人

📞 往復はがき：2月14日(日)必着

📍 1019061



過去の講座の様子

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■盛岡の古町名展「葺手町・生姜町かいわい」

📅 1月16日(土)～3月14日(日)

💰 入館料が必要 📍 1021353

▶シリーズ講座「祖父・父の仕事」

南部鉄器鍔金家鈴木盛久工房の15代目である熊谷志衣子さんが13代目鈴木盛久と14代目貫爾盛久について講演します。

📅 2月11日(木)13時半～15時

👤 40人 📞 電話：1月30日(土)9時から 📍 1029007

▶学芸員講座

町の歴史と先人について詳しく解説します。

📅 2月20日(土)13時半～14時半

👤 40人

📞 電話：1月30日(土)9時から

📍 1029006



資料「ジオラマ式盛岡市街観望図」

■特別講座「胡堂とあらえびす～二つのペンネームに込められた思い」

野村胡堂・あらえびす記念館の杉本勉館長が野村胡堂について講演します。

📅 2月6日(土)13時半～15時

👤 40人

📞 電話：1月23日(土)9時から

📍 1025104

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■埋蔵文化財調査資料展

令和2年度の発掘調査の最新成果を紹介します。

📅 2月6日(土)～5月23日(日)

💰 入館料が必要

📍 1009440

発掘された成果物 ▶



マリ共和国パネル展

スポーツツーリズム推進室 ☎603-8009

東京2020オリンピック・パラリンピックで、盛岡のホストタウン相手国であるマリ共和国の生活や文化を写真で紹介します。

📅 1月19日(火)～2月5日(金)

📍 もりおか女性センター(中ノ橋通一)

📍 1033001



過去のパネル展の様子

スキー選手権大会

スポーツ推進課 ☎603-8013

ジャイアントスラローム(大回転)の大会を開催します。

📅 2月21日(日)8時～13時

📍 岩手高原スノーパーク(栗石町)

👤 種別：4年生以上の小・中学生男女、高校生～27歳・28～39歳・40～49歳・50～59歳・60歳以上の男性、高校生以上の女性、ハンディスキー※高校生以上はSAJ(全日本スキー連盟)会員登録者のみ

💰 小・中学生1000円、高校生1500円、一般2000円

📍 窓口：市役所本庁舎別館7階の同課と盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、浜民運動公園総合体育館(川崎宇川崎)、市スキー協会(大新町)に備え付けの申請書に必要事項を記入し、参加料を添えていづれかへ提出。2月1日(月)17時まで 📍 1025171

街なかアーツライブMORIOKA

①cyg art gallery ☎681-8089

②いわてアートサポートセンター ☎656-7145

①美術企画公募展

「日常の創造」～日々を紡ぐ手～

身近な素材を使ったさまざまな美術作品を展示します。

📅 1月16日(土)～31日(日)、11時～19時

📍 Cyg art gallery & Toast(内丸)

②時空をつなぐ現代アート展

歴史的建造物の中で、それぞれの空間を生かした現代美術作品を展示し

ます。

📅 1月20日(火)～31日(日)、10時～16時※31日のみ15時まで

📍 もりおか町家物語館(鉈屋町)、旧石井県令邸(清水町)



浅倉伸「新・諸病諸薬の戦い」

▶ライブパフォーマンス

各会場の展示空間を生かし、音楽を楽しみます。時間や出演者など詳しくは、お問い合わせください。

📅 1月23日(土)・24日(日)

歩くスキーツアー・岩手山麓・七滝

市スキー協会の三浦さん

☎692-5899

岩手山麓の七滝周辺を散策します。

📅 2月7日(日)9時～15時

📍 七滝周辺(八幡平市)※西根インターチェンジ(八幡平市)集合

👤 25人※歩くスキー経験者

💰 2000円※歩くスキー用のスキー板と靴、ストック、昼食を持参

📞 電話：1月18日(月)9時から2月3日(火)17時まで 📍 1025157

GO!ビッグブルズ!!

2020-21シーズンが開幕

📍 岩手ビックブルズ事務局 ☎622-6811

1月16日(土)・17日(日)にシーズンが開幕します。今シーズンのスローガンは「ONE DIRECTION」。[B3優勝・B2昇格]という目標、そして次の10年に向け、より愛されるクラブになるために、チーム全員が同じ方向に進んでいくというメッセージが込められています。皆さんの応援をよろしくお願いします！

入場料無料！

盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

での開幕戦の情報はこちら▶

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

📍

募集



「いきいき岩手」
結婚サポートセンターの会員

i-サポ盛岡 ☎601-9955

お見合い事業や婚活イベントの情報を提供し、理想のパートナー探しをサポートします。従業員の結婚を応援する企業・団体などは無料で登録できます。
① 20歳以上の独身の人で次のいずれかに該当する人①県内に在住または在勤②県外に在住で、結婚後に県内に居住できる
③ 入会登録料1万円
④ i-サポホームページからダウンロードした入会申込書に必要事項を記入し、事前に電話連絡をしてから同センター（菜園一）の窓口へ申し込み



お知らせ



防災講座

中央公民館

☎654-5366 ファクス653-3505

段ボールベッドなどの避難所の備品や道具の使い方、防災マップの活用方法を学び、カードゲームで避難所運営を体験します。また、地域の要援護者などを把握し、安全に避難するための助け合いマップの活用方法を学びます。

⑤ 2月11日(木)9時～15時
⑥ 45人※市内に在住または在勤の20歳以上
⑦ 往復はがき・ファクス・応募フォーム：2月3日(水)必着 ID 1033450

I GR境田川原踏切拡幅工事が完了しました

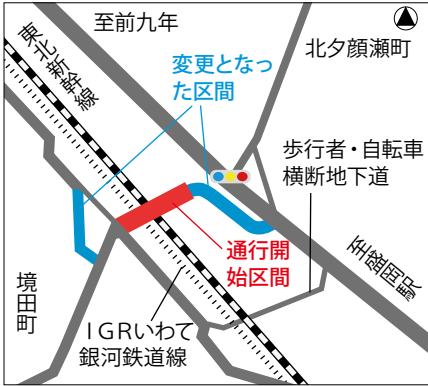
道路建設課 ☎613-8548

工事が完了し、通行止めを解除しま

す。車道6m、歩道3mとなり、車両のすれ違いができるようになりました。地図のとおり、北夕顔瀬町側と境田町側の、交差点の位置と形状が変わりましたので、通行の際はご注意ください。

⑧ 2月1日(月)から ID 1030056

地図 I GR境田川原踏切周辺



「2020もりおかプレミアム付商品券 SANSA」の使用は2月14日まで

経済企画課 ☎613-8389

市の緊急経済対策として発行した同商品券の使用期限は2月14日(日)です。未使用の商品券は換金・返品ができませんので、使い忘れないようご注意ください。 ID 1031899



企業への家賃給付を実施中

経済企画課 ☎613-8389

盛岡商工会議所家賃給付係 ☎624-5880

新型コロナウイルス感染症の影響で売り上げが減少した事業者へ、家賃相当額の一部を給付します。必要書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

⑧ 令和2年11月から令和3年1月のうち、1カ月の売り上げが前年同月と比べ3割以上減少した小売業・飲食

業・サービス業など中小企業者
⑨ 家賃の3分の2相当額に3万円を上乗せした額を3カ月分給付※月13万円が上限で、家賃相当額を超えない額
⑩ 市または商工会議所のホームページからダウンロードした申請書などに必要事項を記入し、必要書類を添えて☎020-8507（住所不要）盛岡商工会議所家賃給付係へ郵送。2月12日(金)必着 ID 1033414

「もりおかの環境」を作成しました

環境企画課 ☎626-3754

市の環境に関する年次報告書などをまとめた「令和2年度版もりおかの環境」を作成しました。各公民館や図書館などに備え付けている他、市

ホームページにも掲載しています。

ID 1010067

「公的年金等の源泉徴収票」を送付します

日本年金機構 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

老齢・退職を理由とする年金を受給している人に、令和2年分の公的年金等の源泉徴収票を1月中旬から順次送付します。源泉徴収票は、確定申告の際に必要なので、大切に保管してください。なお、障害年金や遺族年金は非課税所得なので、源泉徴収票は送付していません。紛失による再交付の希望など詳しくは、お問い合わせください。 ID 1033124

児童手当や障がいがある人への手当など

ある人への手当など

子どもを養育している人や障がいがある人には、各種手当が次のとおり支給されます。支給開始は、いずれの手当も請求した月の翌月分からです。ただし、本人または扶養義務者の所得が一定額以上の場合や施設に入所している場合などは支給されません。

⑪ 12 ……子ども青少年課 ☎613-8354

⑬ ⑭ ⑮ ……障がい福祉課 ☎613-8346

①児童手当 ID 1002493

中学生までの子どもを養育している人に、所得額や子どもの年齢・人数により支給します。

【支給額】▶3歳未満：月1万5000円▶3歳から小学生まで：第1子・2子は月1万円、第3子以降は月1万5000円▶中学生：月1万円▶所得制限を超えた場合：一律1人5000円

②児童扶養手当 ID 1002494

18歳までの子どもを養育し、次のいずれかに該当する場合などに、所得額や子どもの人数により支給します。

- ・離婚などで父または母がいない子どもの親
- ・父または母が重度心身障がい者の家庭
- ・父母に代わって子どもを育てている人

【支給額】▶1人：月1万180円～4万3160円▶2人：子ども1人の金額に月5100円～1万190円を加算▶3人以上：子ども2人の金額に子ども1人につき月3060円～6110円を加算

③特別児童扶養手当 ID 1004109

心身に障がいがあるため介護を必要とする20歳未満の子どもを養育している人に、子どもの障がいの程度・人数により支給します。

【支給額】子ども1人につき▶1級：月5万2500円▶2級：月3万4970円

④障害児福祉手当 ID 1004108

心身に重い障がいがある20歳未満の子どもに支給します。

【支給額】月1万4880円

⑤特別障害者手当 ID 1004106

在宅で極めて重い障がいがある20歳以上の人に支給します。

【支給額】月2万7350円

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	1/24(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★	2/8(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★	2/3・10・17・24 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005
表示登記無料相談	1/20(水) 10時～16時	カワトク8階くらしの相談室（菜園一）	県土地家屋調査士会 ☎622-1276
子どもの将来に不安を抱える家族の相談会★	1/23・2/27・3/27 土曜、10時～16時	NPO法人もりおかユースポート（盛岡駅前通）	NPO法人もりおか ユースポート ☎625-8460 ✉mail@morisapo.jp
多重債務相談	月曜～金曜 ※祝日を除く 8時半～16時半	東北財務局盛岡財務事務所（内丸）	同事務所 ☎622-1637

★要事前申し込み