

新型コロナウイルス感染症に関する、不当な差別と偏見をなくしましょう

正しく理解し、感染を防ごう—— 新型コロナのこと

皆さんは、誰かと会う時や食事をする時など、感染対策を徹底していますか？ 感染を広げないため、そして大切な人に感染させないためにできることなどを、盛岡市保健所の矢野保健所長に聞きました。 ☎ 保健予防課 ☎ 603-8308

新型コロナウイルスの特徴

- ・感染ルートは主に、くしゃみや咳、会話などで飛ぶ飛沫を吸い込む「飛沫感染」と、ウイルスがついた物の表面に触れた手で、口や鼻などに触れる「接触感染」があります。
- ・潜伏期間が1～14日間と長いのが、特徴です。
→いつ感染したかが分からない
- ・発症の2日前から他者へ感染させる可能性があり、また無症状でもウイルスを排出している場合があります。また、初期症状は風邪と変わらないため、症状だけでは区別できません。
→いつから他人に感染させる可能性があるかが分からない
- ・「3密」（密接・密集・密閉）や「大声での会話」などの条件が重なると、集団感染が生じやすくなります。
- ・高齢者や持病を持つ人にとっては、重症化する可能性が高く、命を脅かす感染症です。

感染予防の徹底

- ・「飛沫感染」にはマスクや身体的距離の確保、「接触感染」には小まめな手洗いや手指の消毒が有効です。
- ・いつから他者に感染させる可能性があるか分からないため、無症状であっても普段からマスクを着用することが重要です。
- ・自覚症状が出たら、まず他者との接触を避け、早めに医療機関へ相談・受診しましょう。
- ・「3密」や「大声での会話」を避けましょう。



一メモ

すれ違うだけで感染する可能性は極めて低いと言えます。買い物も基本的な感染予防対策をした上で、短時間で終われば心配ありません。日常生活で基本的な感染予防策を徹底することにより、感染リスクを限りなく減らすことができます。

診断と経過

診断は次の情報などをもとに、総合的に判断します。

- ・症状とその経過
- ・行動歴、接触歴
- ・検体検査（PCR検査、抗原検査など）
- ・画像検査（レントゲン、CTなど）

患者のうち80％の人は軽症のまま回復、残り20％の人は入院が必要となり、そのうち4分の1（全体の5％）が重症に至ります。重症化すると、半数の人は致命的な状態になります。

高齢でない人、持病がない人にとっては、重症化する可能性は低いかもしれませんが、肺機能が低下したり、嗅覚・味覚が戻らなかったり、毛が抜けたりするなどの後遺症が長く続く人もいます。



一メモ

PCR検査の結果が「不検出」というのは「検査した時点ではウイルスを排出していない」ということで、感染していないということではありません。実際には感染していて、不検出だった検査の翌日からウイルスを排出することもあります。検査結果だけで判断せず、基本的な感染予防策を続けましょう。

症状がなくても感染に心当たりがある場合は、心当たりのある接触から2週間は、体温測定など健康状態を把握し、外出を自粛するなど、他者との接触を必要最低限にしましょう。



お知らせ

新型コロナワクチンの接種については、国や県、市において早急に準備を進めています。

まずは医療従事者への接種から始まり、その後、高齢者、基礎疾患を有する人などの順に接種が受けられる見込みです。詳しいことが決まり次第、広報もりおかなどでお知らせします。

皆さんへのお願い

感染予防の徹底を

重要なことはウイルスを広げにくくすること。そのため、基本的な感染予防策の徹底が必要です。

診断と治療は医療機関が、他の患者や濃厚接触者などの特定と拡大抑制・防止は保健所が役割を担っていますが、基本的な感染予防は市民の皆さん一人一人の行動にかかっています。

全ての人に役割があり、全ての人
がその役割を果たすことで、地域全
体を守ることにつながるのです。

患者への思いやりを

感染した人は全て、他の誰かから感染を受けています。患者や施設・団体を非難したり、誹謗中傷、責任を追及することは、症状や心当たりがあっても相談しにくい、休みにくい雰囲気をつくることになり、診断の遅れや感染拡大につながるため、誰も得をしません。

誰もが安心して相談でき、必要なケアを受け、日常生活に戻ることができるよう、患者や関係者の気持ちを考え、温かく見守るようお願いします。



矢野亮佑保健所長（公衆衛生医師）

<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※下記を参照 🗨️ 問い合わせ 🏠 託児 🚌 会場までバス移動 📄 広報ID

※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・メール：上記①～⑥と⑦ファクス番号（ファクスの場合のみ）を記入し、ファクスまたはメールで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

発行／盛岡市 ☎ 020-8530 盛岡市内丸12-2
☎ 019-651-4111(代) ファクス 019-622-6211
編集／市長公室広聴広報課
☎ 019-613-8369(直通)
✉ info@city.morioka.iwate.jp

新型コロナウイルス感染防止対策に伴い、施設の利用制限、中止や延期となるイベントなどの情報は、市ホームページをご覧になるか、担当課または各施設へお問い合わせください。

目次 新型コロナウイルス感染症関連

- (1) 正しく理解し、感染を防ごう 新型コロナのこと)
- 2-3 子育て情報ひろば・小児救急
- 4-5 健康ひろば・休日救急当番医
- 6-7 イベント情報
- 8 もりおかインフォ

市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。

QRコード※をスマートフォンのカメラ機能などを使って読み取ると、簡単にホームページなどにアクセスでき、記事の詳細を見ることができます。
※(株)デンソーウェーブの登録商標

子育て情報ひろば

親子 子育てを応援 離乳食教室

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えください
🕒 3月9日(火)・23日(火)、10時～11時
📍 市保健所(神明町)
👤 各10組＊令和2年11月生まれの子と初めて子育てしている母親
☎ 電話：2月24日(水)14時から
📞 1002133



離乳食教室の様子

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。
🕒 3月17日(火)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
📞 1002663

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産後の過ごし方などの講話。
🕒 3月21日(日)10時～12時と13時半～15時半
📍 市保健所(神明町)
👤 各15組＊7月に出産予定の初妊婦と夫
☎ 電話：3月12日(金)14時から
📞 1002116



パパママ教室の様子

親子 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。
🕒 2月26日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、3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

は都南公民館(永井24)
ママとベビーのハッピータイム
まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
ベビーダンスとママのためのエアロビクスを開催します。
🕒 3月3日～24日、水曜、全4回、13時半～14時半
📍 松園地区公民館(東松園二)
👤 8組＊首の据わった3～24カ月の子と保護者
¥ 4000円
🕒 ホームページ：2月18日(木)10時から



びびよルームの様子

▶ウッドトイ遊びの広場
🕒 3月5日(金)
📍 高松地区保健センター(上田字毛無森)
👤 2歳以下の子と保護者



▶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。
🕒 3月12日(金)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、3月18日(木)



にこにこルームの様子

ママとベビーのハッピータイム
まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
ベビーダンスとママのためのエアロビクスを開催します。
🕒 3月3日～24日、水曜、全4回、13時半～14時半
📍 松園地区公民館(東松園二)
👤 8組＊首の据わった3～24カ月の子と保護者
¥ 4000円
🕒 ホームページ：2月18日(木)10時から



ハッピータイムの様子

友達いっぱい！ 児童館・児童センター みんなおいでよ、遊ぼうよ！

児童館・児童センターは、主に小学生が放課後を楽しく安全に過ごすための施設です。読書をしたり、さまざまな遊具で楽しく遊んだりできます。また、安全に遊べるよう児童厚生員が見守ります。利用時間や申し込み方法などは次のとおりです。詳しくは、利用したい施設へ直接お問い合わせください。 ☎ 子ども青少年課 ☎613-8356

利用時間や休館日など

利用時間や休館日などは次のとおりで、費用は無料。利用方法は各施設により異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

●盛岡・都南地域
【利用時間】
9時～18時
＊土曜と夏休みなどの期間は8時～18時
＊日曜・祝日は保護者の付き添いが必要
【休館日】年末年始

●玉山地域
【利用時間】
平日、10時半～19時
＊土曜は8時～18時
＊夏休みなどの期間は8時～
【休館日】日曜・祝日・年末年始
＊巻堀児童館(巻堀字巻堀)と生出児童館(下田字仲平)では、就学前の子を有料で預かります。詳しくは、各児童館へお問い合わせください



申し込み

●盛岡・都南地域
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、利用説明会の開催に代えて、利用に関するお知らせを配布します。
🕒 3月6日(土)14時から
📍 各施設で配布する申請書に必要事項を記入し、利用を希望する施設に提出
＊上田児童センターは改修工事のため、現在利用している上田小学校生活科ルームで配布します。詳しくは、上田児童センターへお問い合わせください

●玉山地域
各施設に備え付けの申請書に必要事項を記入し、利用を希望する施設に提出
🕒 3月12日(金)まで、10時半～18時
＊日曜・祝日を除く



各施設の問い合わせ先はこちら☞

放課後児童クラブも利用者を募集中！

小学生が放課後を民家や専門の建物などで過ごす放課後児童クラブ。保護者会や民間の法人が運営し、放課後児童支援員が子どもたちを見守ります。費用や開設時間、利用方法など詳しくは、市ホームページに掲載している各クラブへ直接お問い合わせください。
👤 共働きなどで、日中家に保護者がいない小学生

各クラブの問い合わせ先はこちら☞



お楽しみ会の様子



かるたで遊ぶ子どもたち

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
🕒 2月27日(土)・3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(♥)
🕒 3月11日(火)15時半～15時50分
■おはなしどころ
🕒 3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＊保護者同伴
🕒 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(♥)
絵本の読み聞かせと紙芝居。
🕒 毎週土曜、14時半～15時
■おはなしのじかん
絵本の読み聞かせと手遊び。
🕒 3月10日(火)11時～11時半
👤 0歳～2歳の子
■だっこのおはなし会
わらべうたや手遊びなど。
🕒 3月23日(火)10時45分～11時10分
👤 4カ月～1歳半の子

(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

浜民図書館(浜民字鶴塚) ☎683-2167
■えほんのへや(♥)
🕒 3月10日(火)15時半～16時
中央公民館(愛宕町) ☎683-2167
■わくわく♪おはなし会
絵本の読み聞かせなど。
🕒 2月20日(土)・3月13日(土)、11時～11時半
上田公民館(上田四) ☎654-2333
■なかよしおはなし会
🕒 2月24日(火)・3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
■ふたばわらべうた・おはなし会
🕒 3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、各13組
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。
🕒 3月12日(金)10時～11時半
👤 0歳～就園前の子と保護者

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。(4ページ参照)
＊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。

■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。

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

🕒 17時～翌朝9時＊土曜は13時～

3月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
	日赤	中央	国立	日赤	国立	中央	
7	8	9	10	11	12	13	
日赤	中央	国立	国立	中央	中央	日赤	
14	15	16	17	18	19	20	
中央	日赤	中央	国立	中央	日赤	国立	
21	22	23	24	25	26	27	
日赤	中央	中央	日赤	中央	国立	中央	
28	29	30	31				
日赤	中央	中央	国立				

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

広告

2021年日本アレルギー協会 第27回アレルギー週間

よりよいアレルギーの治療を目指して 市民公開講座

【本市民公開講座は、会場での聴講とZoomによるオンラインでの聴講が可能となるハイブリッド形式で行います】

日時 3月6日(土) 14:00-16:00 (開場 13:45) 視聴会場 岩手教育会館 2F ホール

内容

- ✓「今年の花粉症とせき喘息のお話」
- ✓「喘息の新しい治療法～吸入でない治療とは～」
- ✓「コロナはいのちを まだ吸いますか」
- ✓「質問コーナー」

参加無料 出入自由 申込不要

最後に…皆様からの質問にお答えいたします！

主催 日本アレルギー協会東北支部 アストラゼネカ株式会社

Zoomによるオンラインでの聴講の場合は、右記二次元コードよりアクセス頂けます。

ミーティングID: 98205114385
ミーティングPASS: 123456

尚、事前にZoomのアプリのダウンロードをお願いいたします。

問合せ先: マリオス小児内科クリニック TEL: 019 (621) 5222 (日本アレルギー協会東北支部 岩手県事務局)

広告

ATMでご利用可能 もりしん教育カードローン 好評取扱中!!

●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！

●ご子弟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

日本脳炎の予防接種は
済んでいますか

保健予防課 ☎603-8307

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、特例で、定期予防接種として未接種分を無料で受けられます。また、平成19年4月2日～21年10月1日生まれの人は、第2期（9歳～13歳未満）の間でも第1期（生後6カ月～7歳6カ月未満）の未接種分を受けることができます。未接種分がある人は、忘れずに受けましょう。

☎ 医療機関に備え付けの接種券で受診してください

📞 1002166

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。

📍 都南老人福祉センター（湯沢1）

☎ 電話：2月18日（休）10時から

表1 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
3/4（木）		リフレッシュ体操教室		無料
3/11（木）	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	各10人	500円 ※初めての人は無料
3/18（木）		ツボでセルフケア体操		
3/26（金）		ピラテス体操教室		

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～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・薬局のとおりに	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

▶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（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▶



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2のとおり

👤 各12人※60歳以上

📞 1003805

リフレッシュ体操教室の様子



表2 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★
3/9（火）		愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	
3/12（金）	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	2/18（木）10時から
3/15（月）		津志田老人福祉センター（津志田西二）	
3/17（水）	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	
3/25（木）		永井地域交流活性化センター（永井23）	2/19（金）10時から
3/26（金）	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	

★電話で申し込み

休日救急当番医・薬局		☎ 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		
2/21 （日）	☎	もりおか胃腸科内科クリニック	中ノ橋通二丁目3-2	606-6611		
		えいづか内科胃腸科クリニック	緑が丘四丁目1-7	663-7788		
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201		
		栃内病院	肴町2-28	623-1316		
		中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711		
	☎	西郷歯科医院	西見前14-83	638-7711		
		まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231		
		ハーブ薬局	緑が丘二丁目8-26	665-2288		
		中津川薬局	肴町8-5	604-2300		
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369		
2/23 （火）	☎	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315		
		森谷医院	高松三丁目11-29	663-1247		
		細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715		
		杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160		
		しまぎき歯科医院	加賀野四丁目15-30	656-8388		
	☎	つばさ薬局	津志田西二丁目13-5	632-2166		
		どんぐり薬局たかまつ	高松三丁目11-23	661-6995		
		アイリス薬局	高松三丁目10-14	665-3030		
		つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730		
		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877		
2/28 （日）	☎	鎌田内科クリニック	本宮二丁目20-1	636-1725		
		藤島内科医院	愛宕町4-18	622-4453		
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201		
		双木整形外科医院	月が丘二丁目5-23	646-3855		
		菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448		
	☎	西郷歯科医院	高松一丁目13-15	661-8110		
		あざみ薬局本宮店	本宮二丁目20-18	631-2888		
		あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411		
		エイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454		
		アップル薬局山岸	山岸二丁目9-24	623-6633		

もりおか健康21プランシリーズ

健康相談を実施しています

運動や睡眠、食生活について、保健師や栄養士に個別相談ができます。詳しくは、お問い合わせください。

📞 健康増進課☎603-8305



接骨院の休日当番			
※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
3/7（日）	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
3/14（日）	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
3/21（日）	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
3/28（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	681-2577

冬場のお口の乾燥に注意！
～目指せ！うるおいマウス～

当てはまる症状をチェック！

☐ 食べ物をかみにくくなった、飲み込みにくくなった

☐ 虫歯ができやすくなった

☐ 口臭が強くなった

☐ □の中がねばねばする

☐ □内炎、□角炎や唇のひび割れがひどい

☐ 舌がヒリヒリと乾く

一つでも当てはまったら、□の中が乾燥しているかも！ 次のポイントを実践しましょう

参考：公益財団法人 日本口腔外科学会ホームページ

うるおいマウスに
近づくためのポイント

唾液は水や電解質、粘液、酵素などで構成され、成人で1日約1～1.5ℓ分泌されています。唾液には、□から体の中に細菌が入るのを防ぐ「抗菌作用」や、□の中に傷ができるのを防ぐ「粘膜保護作用」、虫歯を防ぐ「再石灰化作用」など、歯を守り、健康を助ける効果がたくさん！ 乾燥しやすい冬だからこそ、唾液の分泌を保つために、次のポイントに注意して生活しましょう。

ポイント1 必要な量の水を取る

1日に必要な水分量の目安
＝（体重ℓ）×（30ℓℓ）
※食事での摂取分を除く

計算例：体重50ℓの人
必要な水分量＝50×30＝1500ℓℓ

50ℓの人は1日約1.5ℓの水分を取る必要があるよ

引用：「寺岡加代 口腔ケア e-ヘルスネット（2021）」（厚生労働省）

ポイント2 マッサージで3つの唾液腺を刺激

耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって10回くらい回す

顎下腺マッサージ

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所くらいを順番に押す

舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと押す

ポイント3 活動と休息のメリハリを

適度な運動で心身の緊張をほぐしましょう。十分な睡眠や休息、リフレッシュも大切です。

ポイント4 よくかんで食べる

栄養バランスの取れた食事を取り、よくかんで食べましょう。

気になる症状は、
かかりつけ歯科医へ相談を

病気が飲んでいる薬が、□の乾きの原因となっていることがあります。心配なときは歯科医院で診察を受けましょう。また、歯科検診などで、定期的に□の健康状態を確認しましょう。

表 市で実施している歯科検診

名称	対象	費用
成人歯科健診（ミドル・シニア歯科）	40歳以上 ※年度内1回のみ ※社会保険被保険者は除く	500円
妊産婦歯科健診	妊娠中または産後1年以内に1回のみ	500円
後期高齢者医療歯科健診	76歳※3月31日時点	無料

持ち物など詳しくは、市内の指定歯科医療機関へお問い合わせください

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

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

当院

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

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

休診日
土曜、祝日、
第2、第4日曜

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

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。

院長 田崎 治子

0120-777-392

[診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休

HP http://sakura-keisei.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。

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■もりおか女性塾 特別編

①ジャーナリストの治部れんげさんによる、女らしさや男らしさの「らしさ」に関するオンライン講演会②「男女平等」の裁判に挑んだ、女性弁護士の実話映画「ビリーブ未来への大逆転」の上映。

㉓ 3月13日(出)、①10時～11時半②13時半～16時※①の動画配信は、3月13日10時～19日(出)16時

㉓ ①会場は20人、オンラインは50人②会場のみ20人

㉓ 各3人※生後6カ月～就学前の子一人につき500円。①②両方参加の場合は800円。要予約

㉓ 電話・応募フォーム：2月18日(出)10時から



治部れんげさん

盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■「劇団モリオカ市民」公演ブレ企画 戯曲リーディング

来年度に公演を予定している「新版わたしのじゃじゃ麺」の、ダイジェスト版の朗読劇。

㉓ 3月7日(出)14時～15時

㉓ 整理券が必要。同館のほか、市民文化ホール(盛岡駅西通二)とキャラホール(永井24)、姫神ホール(波民字鶴塚)で整理券を配布中

■河南地区防災講座「災害時わたしたちがやることは？」

①コロナ禍における避難についての講話②地震防災かるたや避難対策に関する資料の展示。

㉓ ①3月9日(出)10時半～11時半②2月19日(出)～3月14日(出)※14日は16時まで ㉓ ①30人

㉓ ①電話・窓口：2月18日(出)10時から ㉓ 1033983

キャラホール・都南公民館

☎020-0834 永井24-10
☎637-6611

■ピアノ開放DAY

フルコンサートピアノ「スタインウェイD-274」で演奏できます。

㉓ 3月4日(出)～7日(出)、10時～20時

㉓ 鍵盤楽器の演奏経験者。高校生以下は保護者同伴

㉓ 1人1時間1000円※1家族4時間まで

㉓ 電話・窓口：2月19日(出)10時から



スタインウェイD-274

■親子のためのマネーセミナー

ワークショップ「お店屋さんごっこ」で、お金の大切さを学びます。

㉓ 3月7日(出)10時～12時

㉓ 8組※4歳～10歳の子と保護者

㉓ 往復はがき：2月24日(出)必着

㉓ 1033984

■親子で楽しく学ぶ！吹奏楽講座

楽器の紹介や簡単楽器作り、社会人吹奏楽団によるミニ演奏会など。

㉓ 3月14日(出)13時半～15時半

㉓ 20組※小学生と保護者

㉓ 1400円(練習用マウスピース付き)

㉓ 往復はがき：必要事項の他、子どもの学校名・学年を記入。2月26日(出)必着

㉓ 1033985

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■泳力検定会・障がい者水泳記録会・ねんりんピック2021予選会

㉓ 4月25日(出)

㉓ 25歳泳げる人※障がいの有無・年齢は問わない

㉓ 1000円※参加は2種目まで

㉓ 3月1日(出)から4月4日(出)まで。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



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

オカリナ演奏を体験します。

㉓ 3月3日(出)14時～15時半

㉓ 10人※初心者 ㉓ 500円

㉓ 電話：2月18日(出)10時から

■マーブルアート・春

ビー玉とワイヤーを使うマーブルアートの技法で、春をイメージしたウエルカムプレートを作ります。

㉓ 3月9日(出)13時半～16時半

㉓ 10人 ㉓ 2200円

㉓ 電話：2月19日(出)10時から



■ポルトラ de 肩ラク

胸式呼吸とゆるやかな動きで、首や肩まわりを意識したエクササイズをします。

㉓ 3月10日(出)10時～11時半

㉓ 10人※女性 ㉓ 500円

㉓ 電話：2月20日(出)10時から

㉓ 1033984

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ワード中級編

㉓ ①2月27日(出)10時～15時②3月2日(出)～5日(出)、全4回、9時半～12時

㉓ 各10人

㉓ ①500円②4500円

㉓ ②電話：2月19日

㉓ 10時から

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■テーマ展

「被災地の今～復興、道半ば～」

東日本震災当時の写真と現在の写真などの展示で、復興の状況などを紹介します。

㉓ 5月17日(出)まで

㉓ 入館料が必要

㉓ 1025630



奇跡の一本松(陸前高田市)

石川啄木記念館

☎028-4132 波民字波民9
☎683-2315

■啄木生誕記念講演会

啄木が亡くなる直前のラストレターについて、同記念館の森義真館長が講演します。

㉓ 2月20日(出)13時半～15時半

㉓ 波民公民館(波民字鶴塚)

㉓ 50人 ㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

㉓ 1021849

冬も！つどいの森を楽しもう

都南つどいの森は、冬の期間も利用することができます。夏とは違う景色を楽しんでみませんか。

☎ 湯沢 1-88
☎ ☎638-2770



つどいの森マスコットキャラクターつどりん

つどいの森レストハウス

☎ ☎637-0876

㉓ 11時半～14時

※月曜、年末年始は休館



大人気の「味噌カレー牛乳ラーメン(写真)」の他、新メニューのカツカレーやチャーシュー麺、定番の唐揚げ定食など充実したメニューを用意しています。まだまだ寒さの厳しいこの季節、温かいランチはいかがでしょう。

森林創作実習館

☎ ☎638-2270

㉓ 9時半～16時

※火曜、年末年始は休館



木工工作室で木を使ったお皿作りなどができる他、生き物図鑑や林業の紹介などを鑑賞できるビデオライブラリーホールもあります。森林の重要性や利用方法、林業の仕事の流れなどを知り、木製品の良さを肌で感じてみませんか。

こもれびの宿

☎ ☎637-0876

㉓ 休憩は10時～15時。宿泊は16時～翌10時※年末年始は休館

㉓ 10時～18時半

※月曜、祝日、年末年始は休館



入浴や宿泊、会議、研修会ができます。将棋や囲碁セットも貸し出せますので、のんびり過ごしたいときにはぜひご利用ください。

都南老人福祉センター

☎ ☎638-1122

㉓ 10時～18時半

※月曜、祝日、年末年始は休館



健康づくりのための教室を開催しています。また、レクリエーションの場としても利用できます。60歳以上の市民が利用できます。

多機能で高さの変わる木製椅子作り教室

㉓ 2月25日(出)～27日(出)、9時半～15時

㉓ 各5人※中学生以上 ㉓ 各2000円

㉓ 電話：2月18日(出)9時から



子ども向けイベント参加者募集中です！

子ども科学館で楽しく科学を学ぼう！

◆ナイトミュージアム 星を見る会

星座探しと、天体望遠鏡を使用した天体観測をします。※悪天候時は中止

㉓ 3月6日(出)18時半～19時半

㉓ 30人 ㉓ 電話：2月18日(出)9時から

◆ワークショップ 「光るプラ板キーホルダー」

プラスチック板を熱で変形させたキーホルダーを作ります。

㉓ 3月6日～28日、土・日曜、14時半～16時

㉓ 各24人

㉓ 150円※別途入場料が必要

㉓ 窓口：随時受け付け

◆大人のためのものづくり教室

パズルの仕組みを学び、幼児向けの木製パズルを作ります。

㉓ 3月20日(出)13時～16時

㉓ 5人※高校生以上。子ども連れの参加はできません ㉓ 2000円

㉓ 電話：2月20日(出)9時から

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

少年少女発明クラブ会員募集

工作の基礎技術を学んだり、発明くふう展(発明協会主催)へ出品する作品を作る少年少女発明クラブの会員を募集します。

①ダ・ビンチ班(基礎コース)

紙や木工、電子工作などの基礎技術を身に付ける

②エジソン班(応用コース)

発明くふう展へ出品する作品の製作や課題工作で工作技術の向上を目指す

子ども科学館マスコットキャラクター こかぼう

子ども科学館マスコットキャラクター こかぼう

㉓ 4月～来年2月の日曜日を中心に全30回程度、①9時半～11時半②13時半～15時半

㉓ 各15人※①は市内の新小学4～5年生で発明クラブ未経験者推奨②は市内の新小学5年～中学2年生で発明クラブ経験者推奨 ㉓ 各5000円

㉓ 往復はがき：必要事項の他、保護者名とファクス番号、学校名、4月以降の学年、希望する班、応募の理由を記入し、☎020-0866本宮字蛇屋敷13-1 子ども科学館「少年少女発明クラブ係」へ郵送。2月28日(出)消印有効

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

㉓ 1033984

募集



各計画案への意見

各計画案や応募用紙は担当課や各支所などに備え付けるほか、市ホームページにも掲載します。

■市再犯防止推進計画案

再犯の防止等の推進に関する法律に基づき作成した同計画案への意見を募集します。

☑ 応募用紙に住所と名前、意見を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所地域福祉課へ郵送または持参。ファクス653-2839と市ホームページでも受け付けます。3月5日（金）必着。持参は同日17時まで

☎地域福祉課 ☎626-7509

ID 1033994

■市地域づくり協働推進計画案

町内会・自治会活動の支援を進めるとともに、その枠を越えて地域の特色に応じた自主的な地域づくりの実現を図るための同計画案への意見を募集します。

☑ 応募用紙に住所と名前、意見を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所市民協働推進課へ郵送または持参。ファクス622-6211と市ホームページでも受け付けます。3月9日（火）必着。持参は同日17時まで

☎市民協働推進課 ☎626-7535

ID 1033513

■市食品衛生監視指導計画案

食品衛生上の健康被害を防止するため、食品衛生法に基づき作成した同計画案への意見を募集します。

☑ 任意の用紙に住所と名前、意見を記入し、☎020-0884神明町3-29市保健所生活衛生課へ郵送または持参。ファクス654-5665と市ホームページでも受け付けます。3月10日（火）必着。持参は同日17時まで

☎生活衛生課 ☎603-8311

ID 1018953

■市自転車活用推進計画案

自転車の活用を推進し、誰でも安全で快適に利用できる交通手段として、暮らしの中に定着させることを目的とした同計画案への意見を募集します。

☑ 応募用紙に住所と名前、意見を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所交通政策課へ郵送または持参。ファクス622-6211と市ホームページでも受け付けます。3月16日（火）必着。持参は同日17時まで

☎交通政策課

☎613-8538

ID 1033954



岩手育英会の奨学生

学務教職員課内、岩手育英会事務局
☎639-9044

県内に本籍がある大学・短期大学生に、奨学金を貸与します。県内の学校の場合は月1万5000円、県外の学校の場合は月3万円です。また、令和3年度入学の新規奨学生のうち、希望する人に入学一時金10万円を給付します。

☎ 若干名

☑ 市役所都南分庁舎3階の同事務局や各高校などに備え付けの申請書に必要事項を記入し、☎020-8532（住所不要）市役所学務教職員課内、岩手育英会事務局へ郵送または持参。3月24日（水）消印有効。持参は同日17時まで

ID 1013272

お知らせ



市立図書館の休館

市立図書館 ☎661-4343

図書点検のため、次の期間は利用できません。

☎ 2月15日（月）～25日（休）

医療費受給者証を発送

医療助成年金課 ☎626-7528

4月から小・中学校に入学する子のうち、有効期限が3月31日（火）までの医療費受給者証を持っている人に、新しい同受給者証を2月26日（金）に発送する予定です。現在同受給者証を持っていない人は交付申請が必要です。手続き方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1029671

家庭用医療機器に対応する非常用発電機の貸し付け

障がい福祉課 ☎613-8346

身体の障がいなどにより、医療的ケアが必要な人を在宅で介護する世帯に同発電機を無料で貸し付けます。対象となる世帯や貸付期間など詳しくは、同課へお問い合わせください。

☑ 電話：3月1日（月）17時まで

ID 1034003

児童生徒の就学援助

学務教職員課 ☎639-9044

経済的な理由で子どもの就学が困難であると認められる家庭に、小・中学校でかかる給食費や学用品の購入費などの一部を援助します。

☑ 子どもが通学する学校に相談の上、申込用紙に必要事項を記入し、

令和2年中の収入が分かる書類を添えて同校へ提出

ID 1021976

もりおか町家物語館大正蔵「時空の商店街」の閉店

いわてアートサポートセンター
☎654-2911

もりおか町家物語館の大正蔵1階にある「時空の商店街」は、2月28日（日）に閉店します。

ID 1006837

2月は省エネルギー月間

環境企画課 ☎626-3754

同月間にちなみ、環境パネル展を開催します。

☎ 2月17日（水）～24日（火）

☎ 渋民公民館（渋民字鶴塚）

ID 1029430

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

ねんきんダイヤル ☎0570-003-004
盛岡年金事務所 ☎623-6211

国民年金保険料は、口座振替で納付することができます。また、口座振替で前払いをすると保険料が割引されお得です。割引額の例は、6カ月分の前納で約1100円、1年分の前納で約4100円、2年分の前納で約1万5800円などです。詳しくは、ねんきんダイヤルなどへお問い合わせください。

☑ 年金事務所や金融機関の窓口

※口座振替による前納の申込期限：

2月26日（金）

ID 1003597

スポーツ安全保険に加入を

スポーツ安全協会岩手県支部
☎648-0400

令和3年度分の申し込みを開始します。対象や掛け金など詳しくは、お問い合わせください。

☎ スポーツや地域活動などをする4人以上の団体

¥ 掛け金：1人800円～

☑ 市のスポーツ施設などに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、☎020-0133青山四丁目13-30スポーツ安全協会岩手県支部へ郵送または持参。3月1日（月）から

ID 1025436

家畜の飼養状況の定期報告を

県中央家畜保健衛生所 ☎688-4111

家畜の所有者は、令和3年分の飼養状況を報告してください。対象や報告期限など詳しくは、お問い合わせください。

ID 1033827

寄付をいただきました

■新邦楽舞踊華扇流

華扇 徳志枝家元

20万円。社会福祉のために。

■真柴商会（株）

菅谷 忠寿代表取締役

ドローン1機。災害対策のために。

学生必見！地元の企業とつながる3日間！

もりおかオンライン企業研究会

盛岡広域にある企業53社が、オンライン会議ツール「zoom」で会社の魅力を発信する企業説明会を開催します。知らなかった企業や業界など、新たな発見があるかもしれません。

☎ 2月17日（水）～19日（金）、10時～17時

☎ 令和4年3月卒業予定の学生など

※1・2年生、既卒の人も参加できます

☑ 応募フォーム：開催日の前日まで

☎ ジョブカフェいわて ☎621-1171

ID 1033850

参加企業や申し込みはこちら☞



各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	2/28（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★	3/8（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★	3/3・10・17・24 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005
★要事前申し込み			