

2021年 3月15日号

お知らせ版

発行部数/14万4240部 市内全世帯に配布しています

No. 1549

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

接種する前に知りたい

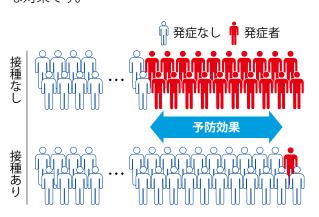
新型コロナワクチン

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種 が国内で始まりました。市でも接種の準備を 進めています。新型コロナワクチンの効果や、 副反応などについてお知らせします。

※2月26日時点の情報です

分かっていること

国内では2月に米ファイザー/独ビオンテック社 製の新型コロナワクチンが承認され、接種が始ま りました。このワクチンは、高い有効性が確認され、 接種した人は接種していない人と比べて、発症リス クを95公減らすことが分かっています。また、重症 化するリスクを下げることも分かっており、私たち が日常を取り戻していくために必要な、極めて重要 な対策です。



分かっていないこと

一方で、新型コロナワクチンは、他の人に感染さ せない効果がどの程度あるかはまだ分かっていま せん。

また、ワクチンによる免疫効果が、どのくらいの 期間持続するかについても、まだ明らかになってい ません。

安全性について

新型コロナワクチンも他のワクチンのように、接 種した部分の腫れや、発熱、頭痛など軽度の副反 応が数日続くことがありますが、これは体に免疫が ついてきている証しです。また、ワクチンを接種す ることにより、ウイルスに感染したり、自分の遺伝 子に影響が生じたりすることはありません。

人によっては、まれにアナフィラキシー※が起こ ることがありますが、発生する割合は一般的に流 通している抗生物質や痛み止めなどの薬より、はる かに低いです。新型コロナワクチンは、接種後15~ 30分程度はその場で経過観察をしていただきます ので、万が一アナフィラキシーが起きても、すぐに 医師や看護師が対応します。

※薬などが体に入ってから、短時間で呼吸障害などが起 こる重度のアレルギー反応

アナフィラキシーの発生頻度 -新型コロナ

ワクチン

抗生物質や 痛み止めなど



に1人

COVID-19



400~5000人 20万人に1人

100万人に1人

インフルエンザ

市の人口約30 万人のうち発症す る可能性があるの は1~2人ほど

割合はインフルエ ンザワクチンより高 いものの、一般的な 薬剤で発生するより はるかに低い!

接種券は国からの指示があり次第送付します。 詳しい情報は、決まり次第、市ホームページなど でお知らせします。

ワクチンについての問い合わせ <厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター> 電話:0120-761770 (フリーダイヤル) 受付時間:9時~21時



市保健所の矢野所長に 聞きました

新型コロナ ワクチン





(公衆衛生医師) 副反応が出るかもしれないのは、少し

副反応などのデメリットが全くないワクチ ンはありません。しかし、新型コロナワク チンはそれを大きく上回る効果があると 考えられます。多くの人にとって接種をた めらうようなデメリットはないため、積極 的に接種を受けましょう。

怖いし、本当に効果があるのか不安…

子どもは接種できるの?

16歳未満の人への有効性・安全性はまだ 確認されていないため、現時点では接種 できません。

妊婦は接種できるの?

妊婦の人でも接種は可能です。希望する場 合は、まずかかりつけの産婦人科医に相 談してください。

接種した後もマスクは必要?

予防効果が100公のワクチンはありませ ん。現時点では他の人に感染させない効 果がどの程度あるか分からないこと、そし て、ワクチン接種が広がるまでに時間がか かることなどから、当面の間は、今までの 感染対策をワクチン接種と組み合わせて 続けていくことが重要です。

<マークの見方>

🕒 日時 晶 場所 🔝 定員、対象 😭 費用※特に記載がない場合は無料

※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。

日次 新型コロナウイルス感染症関連

- (1) 接種する前に知りたい 新型コロナワクチン
- 2-3 市役所の休日窓□開設・新体制など
- 4-5 愛犬とのお散歩マナーなど
- 6-7 子育で情報・小児救急
- 健康ひろば
- 8 9休日救急当番医
- 10-11 もりおかインフォ
 - 12 イベント情報

市ホームページのトップページに ある検索窓に、 D 広報 I D (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。

窓口の

時間延長と休日開設

● 時間延長:

3月22日(月)~4月2日(金)、18時半まで ※土・日曜を除く

● 休日開設:

3月28日(日)・4月4日(日)、8時半~17時

特に月曜と4月1日(木)・ 2日金は混雑が予想さ れます。平日の時間延 長や休日開設日を、ご 利用ください。

JA . 50



市役所や市保健所などへ車で来る場合は、市指定駐車場が便利です!

住民異動などの届け出が増えるのに合わせ、市は、月~金曜の窓 □の受付時間を延長するほか、休日にも手続きを受け付けます。取 り扱う業務や受付窓口は、表1のとおりです。手続きに必要な書類

表1 時間延長・休日開設をする窓口など

取り扱い業務	受付窓口			
り扱い表務 	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、マイナンバーカード関係、 証明書交付(住民票・印鑑証明・戸籍など)	市民登録課(本館1階) 25613-8309	市民係(1階)☎639-9030	税務住民課(1階) ☎ 683-3874	
市・県収入証紙販売		地域支援係(1階) 2639-9035	※3月25日(州と4月1日(州)のみ証明書交付・印鑑登録は19時まで	
市・県民税所得・課税証明書交付	市民税課(本館 2 階) 2626-7504			
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) 2626-7527			
児童手当、児童扶養手当の手続き(医療助成年金 課は児童手当のみ。都南総合支所は、児童扶養手 当の新規を除く)	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	 税務福祉係(1階) ☎ 639-9058 ※一部、対応していない業務があ	5	
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	ります。詳しくはお問い合わせください	健康福祉課(1階) 25683-3869	
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) 2626-7560			
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	↑	风之(() (1) (L)		
母子健康手帳・妊産婦健診票	子育て世代包括支援センター(市保健所 1 階) 26 613-2696	↑母子健康課分室(1階) ☎ 639-9031		
小・中学生の就学、転校手続き	教育委員会分室(本館 5 階)☎639-9044	学務教職員課(3階) ☎ 639-9044	学務教職員課玉山分室(1階) 3 683-3820 ※4月4日回を除く	
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 平日13時~17時45分、休日8時半~12時	_	_	

市役所は 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

●移住定住・交流人口対策事務局の設置 (本庁舎別館8階)

地方への新たな人の流れを盛岡に効果的に呼び込むため、暮らし に根付いた盛岡の魅力を発信して、身近に感じてもらうことで、交 流人口*1や関係人口*2を増やします。さらには盛岡への移住を促し、 若者の地元定着を含めた定住を推進します。

- ※1 観光などで盛岡を訪れる人のこと

●デジタル推進事務局の設置 (本庁舎本館6階)

市民の皆さんの利便性向上や負担軽減に向け、手続きや相談をいつ でも簡単にできるようオンライン化を進める他、市役所が行う業務を デジタル技術を活用して効率化を図るなど、デジタル化を推進します。

●まちなか未来創生室の設置 (都南分庁舎2階)

将来を見据えた、盛岡バスセンター整備事業や中ノ橋通一丁目地 区の再開発事業などを柱に、中心市街地の更新・再生を推進します。 (まちなか整備室を廃止し、体制を強化して設置)

●学校情報室の設置(都南分庁舎3階)

情報通信機器の活用が日常となっている今、小・中学校への、パソ コンの1人1台配備を進め、教育委員会内で分割して管理・運用して いるコンピューターとシステムを一括管理することで、学校における 教育の情報化を推進します。

引っ越しなどで出る

大量のごみの出し方

❷ 資源循環推進課 **☎**626-3733

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2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 域と玉川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、市ホームページをご確認ください。

表2 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 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	1回に持ち込む量 が200 ^キ 点で以上の 場合、有料
都南地域	盛岡・紫波地区環境施設組合清掃センター (矢巾町) ※3 ☎697-3835 【営業日】月~土曜、8時半~10時・13時~15時	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 **し**

いずれも事前予約は不要です。 年度末は混雑が予想されるの で、余裕をもって運び込みまし ょう!



引っ越しをするときは

上下水道の手続きを忘れずに

▶ 上下水道局お客さまセンター☎623-1411

引っ越しなどで、水道・下水道を使い始めるときや使わなくなった ときは、引っ越しの5日前までに上下水道局お客さまセンターへ連絡 するかインターネットで申し込みください。家事用井戸水や農業集落 排水施設の使用人数に変更がある場合も、連絡が必要です。詳しく は同センターにお問い合せください。

■電話で手続きする場合

む 上下水道局お客さまセンター☎623-1411 営業時間:平日の月~金曜、8時半~17時半

水道ぼうや

■ インターネットで手続きする場合

上下水道局のホームページ内 引っ越し時の手続きページ▶

※開閉栓作業は営業時間内に行います

申し込みは土・日 曜、祝日も受け付 けます。

水道料金などの支払いは便利な口座振替で

水道料金などの支払いは、便利で確実な口座振替がお勧 めです。口座振替の場合、水道料金を月50円割り引きます。 また、2カ月ごとから1カ月ごとの口座振替に変更すること もできます。口座振替の申し込み方法や必要なものについて 詳しくは、同センターにお問い合わせください。

盛岡駅周辺では

市営自転車等駐車場の利用を

③ F Pホーム's自転車駐車場☎622-0972

D 1001859

盛岡駅周辺は自転車などの放置禁止・規制区域です。禁止区域な ど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3のとおりです。

▶FPホーム's自転車駐車場 (盛岡駅前自転車駐車場)

▶盛岡駅西口自転車等駐車場

● 24時間(年中無休)

● 6時~21時(年末年始を除く) ⋒自転車や自動二輪車など

日自転車

FPホーム's自転車 駐車場(盛岡駅自 転車駐車場)※撤 自転車等放置禁止区域 去自転車返還場所 自転車等放置規制区域 盛岡駅前 エリア 開運橋 盛岡駅 不来方橋 西口エリア 盛岡駅西口 自転車等駐車場

表3 市営自転車等駐車場の使用料

	200 11 11 11			
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	3000₽
	定期駐車券	生徒等	1500円	3000
	2カ月	一般	3800円	5700₽
	定期駐車券	生徒等	2800円	3/00
	3カ月	一般	5700円	8600₽
	定期駐車券	生徒等	4200円	0000

・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

・FPホーム's自転車駐車場は、2時間以内の使用は無 料です

路上駐車を禁止する理由

・歩行者、特に車いすの人 や点字ブロックを使う人 の通行の妨げになる

・火事や救急などのときの 緊急活動の妨げになる

・街の景観を損ねる など…

愛犬とこれからも



過ごすために-

愛犬を飼っている皆さんは、「近所の人に迷惑を掛け ないように散歩するには、どうすればいいの? | 「もし も自分の身に何か起きた場合はどうしよう…」など気に なっていることはありませんか? 散歩の時のマナー や、いざというときに役立つ情報をお知らせします。

【問】生活衛生課☎603-8310

マナーを守って めざせ!愛され犬

お散歩マナーを再確認

犬にとって散歩は、ストレスや運動不足の解消にとても大切です。 しかし、地域には犬が苦手な人や糞尿に困っている人もいます。愛 犬が嫌われないよう、お散歩マナーをしっかり確認しましょう。

● トイレタイムは散歩の前に

家の近くや敷地内に排せつされると、誰でも嫌な気持ちになります。 散歩をする時は、必ずごみ袋や水を入れたペットボトルを持ち、糞を 持ち帰る、尿に水をかけるだけでなく、今は、一歩進んで「散歩をト イレタイムにしない」のがマナー。散歩前にトイレを済ませれば、周 囲の人を不快にさせることも減り、安心して愛犬と散歩することがで きます。

● リードは犬と人をつなぐ愛情の証し

「うちの犬はリードを付けなくても大丈夫」は過信です。普段おと なしい犬も驚いて誰かをかんだり、子どもや高齢者が、興奮した犬に 驚いて転び、けがをすることも。そんなとき、「自分は悪くない!」 では通用しません。しっかりとリードを付けて、安全に散歩すること が、本当の愛情です。

📭 📒 こんな時に事故が起こっています 🗕 🗕 🗕 🗕 👢

- ・子どもだけで犬と散歩していて、突然走り出した犬を押さえられな
- ・伸縮するリードをつけて散歩していたら、通行人をかんでしまった ・複数の犬を同時に散歩していて、1頭が暴れたのに気を取られ、他 の犬のリードを放してしまった

散歩前にトイレを済ませるコツ

- ・室内犬は、ペットシーツに排せ つするようにしつける
- ・散歩前に、自宅の庭などで排せ つするのを習慣にする



安全に散歩するポイント

- ・散歩をする時は必ずリードを付け、短く持つ
- ・犬と飼い主との距離は1 行以内が目安
- ・人とすれ違う時は、しっかりとリードを押さえる
- ・人や犬に興奮しやすい 犬は、なるべく人が多 い場所や時間帯を避け て散歩するなどの工夫を



狂犬病の予防接種を受けましょう

D 1001666

現在、国内で狂犬病がほとんど見られないのは、飼い犬 への予防接種を徹底してきたためです。これからも安全・ 安心に過ごすために、毎年必ず予防接種を受けましょう。

■動物病院で接種する場合

4月1日頃に市が送るはがきを持参の上、接種してくだ さい。また、新型コロナウイルス感染症対策のため、予約 をとる、事前に電話で混雑状況を確認するなど、ご協力を お願いします。

🛅 🕓 表のとおり

■集合注射について

令和3年度は、例年4・5月に実施する集合注射は実施し ません。新型コロナウイルス感染症の感染状況により、実施 する場合は改めて市ホームページなどでお知らせします。

7/31/20/10	7/111/6	电阳
松園動物病院	西松園四丁目20-2	661-0500
緑が丘動物病院	上田堤一丁目 5-13	661-1122
ちば動物病院	みたけ四丁目8-55	641-2099
らいおん動物病院	みたけ六丁目3-3	645-0688
川原動物医院	月が丘三丁目31-5	641-2372
金子動物病院	西青山二丁目29-59	647-6322
せき動物病院	青山一丁目9-3	681-6223
ペット往診センター	山岸二丁目12-12	623-2656
加賀野どうぶつ病院	加賀野三丁目17-3	623-1838
ひがしペットクリニック	上田一丁目 3-42	626-1417
ムカイダ動物病院	長田町10-30	653-1861
その動物病院	南大通三丁目7-5	624-5368
あすか動物病院	本宮三丁目14-15	635-0600
盛岡グリーン動物病院	北飯岡三丁目 4-38	601-6644
横井動物病院	中野一丁目29-12	654-8866
南大橋動物病院	東安庭二丁目 2-7	621-1255
盛岡どうぶつ病院	津志田町三丁目 1-13	638-1299
吉田動物病院	津志田中央三丁目12-20	639-3330
ワンニャンPointクリニック	永井20-2	618-6981
大志田動物医院	永井25-1	638-5556
たんぽぽ動物病院	東見前8-20-5	614-2323
かわむら動物医院	好摩字上山18-20	682-0955

災害にあったら 自分が病気になったら

愛犬はどうする?

Q. 最近、自然災害が増えていますが、避難が必要な

A. 避難する場合は犬と一緒に避難すること

(同行避難)が基本。自分自身とペット両方

の安全のため、避難所や車内で生活するなど、

避難時のさまざまな過ごし方を事前に考えて

おくことが大切です。また、**右**のチェックリ

ストのような日頃の備えが、いざという時に

時、愛犬はどうしたらよいですか?

災害時や新型コロナウイルス感染症に感染し た時など、もしもの時について、相談が増えて います。多く寄せられる質問にお答えします。

できていますか? 日頃の備えチェックリスト

□ペット用非常袋を準備している

□ 避難場所と行き方を事前に確認している

□ 迷子札を付けている □ペット移動用バッグやケージに慣らしている

□ 他の人や動物にほえたり攻撃しないようしつけている □ 不妊・去勢手術をしている

□ ワクチン接種やノミ・ダニ駆除などが済んでいる



ペット用非常袋の中身の例

・タオルやペットシーツ

・ブラシなどのお手入れ用品

用意しておくと安心です

ペットの写真

・予備の首輪とリード

・ペットフードと水(5日間分以上)

・薬、療法食 ・食器 ・トイレ用品

・ごみ袋・ガムテープ(ケージの補修などに)

☞迷子になった時などに備えて、次の物も

・飼い主の連絡先を書いたメモなど

・健康状態の記録やワクチン接種証明



- Q. 家族全員が、新型コロナウイルス感染症に感染して入院が必要 になった時、犬を預ける場所や、預け方を教えてください。
 - A. 親族や知人、かかりつけの動物病院やなじみのペット ホテルなど、犬の世話を頼める人や預かってくれる場所を 探しておきましょう。また、現時点で、新型コロナウイル

ス感染症がペットを介して人に感染したという報告はあり ませんが、預ける場合は、消毒を徹底するなどの感染防止 対策をしましょう。



役立ちます。

ペットを預ける時の注意点など

- 1. 事前に受け渡し時間を決める
- 2. 時間に合わせて飼い主がペットをペット用移動バッグ などに入れて玄関先に置く。預かる人を住居内にはで きる限り入らせず、直接対面による会話も控える
- 3. 受け渡す前に、持ち手などのペ ット移動用バッグの表面をアル コール消毒する



ペットを預ける時の不安な点など詳しくは、 生活衛生課までお問い合わせください

ペットを預かる時の注意点など

- 1. 預かる人は、マスクと使い捨て手袋、すぐに洗える服 装(または市販されている感染症対策の使い捨てガウ ン)、大きなビニール袋、アルコール消毒薬を用意する
- 2. 車で運ぶ時はペット移動用バッグが座席に直接触れな いよう、バッグの下にビニール袋などを敷く
- 3. 自宅に着いたら預かったペット用移動バッグの表面と 内側をアルコールで消毒。使い捨てのものはすぐ処分 し、手洗い、手指のアルコール消毒をする。預かって すぐにペットをシャンプーすると安心
- 4. 他のペットと接触しないよう、専用の部屋やケージな どで世話をする
- Q. ペットを預けるときに用意しておくと良いものは?
 - A. 預けるときは、次のものがあると便利です。
 - ペットの詳しい情報をまとめたメモ
 - ☞名前や年齢、性別、不妊・去勢手術の有無、マイクロ チップの有無、性格、健康状態、かかりつけの動物病 院の他、ご飯の時間や好きなおやつ、苦手な食べ物な どの注意点を書いておきましょう
- いつも食べているペットフードやタオル、 トイレ用品などの必要品
- ☞災害時の「ペット用非常袋」が、ペッ トを預ける時にもそのまま使えます



子育てを応援

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

- はお控えください ⁴ 4月13日以·27日以、10時~11時
- ਜ਼ 市保健所(神明町)
- 子と初めて子育てしている母親
- 電話: 3月23日以14時から
- **D** 1002133

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。

- 4月25日(日)10時~12時と13時半 ~15時半
- ★ 市保健所 (神明町)
- ☆ 各15組※8月に出産予定の初妊 婦と夫
- 電話: 4月16日 金14時から
- **D** 1002116

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。

- ⑤ 5月13日休·20日休、全2回、10 時~11時半
- 葡 都南公民館(永井24)
- ⋒ 10組※令和2年10月~12月に生 まれた子と保護者
- ¥ 100円
- 電話:4月8日休10時から
- **D** 1002663



お子様連れOK♪ピラティス教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

産後の体をピラティスでリフレッシュ し、親子の交流を深めます。

4月1日休·5日月·15日休·23 日金・30日金、全5回、10時~11時

広告

- ₹ 20組※3歳以下の子と保護者
- ¥ 4400円
- 電話: 3月19日 金10 時から
- **D** 1026158

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 ▶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。

🕒 🛅 3月26日 金は飯岡地区保健セ ンター(下飯岡8)、4月6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

▶ウッドトイ遊びの広場

木でできたおもちゃのぬくもりを感 じながら遊びます。

- 4月9日金
- 高松地区保健センター
- 品 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。

- ❷ 4月15日(木)
- ਜ਼ 都南公民館(永井24)
- ₩ 3歳以下の子と保護者

子ども科学館のイベント 子ども科学館 ☎634-1171

■ワークショップ「不思議ゴマ」

目の錯覚を体験できる不思議なこま を作ります。

- 4月3日~29日、土・日曜と祝日、 14時半~16時
- **合** 各24人
- ¥ 各100円※別途入場料が必要
- **D** 1026275

■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。 ● 4月3日出19時~20時※悪天候 時は中止
- 图 30人

■ 電話: 3月18日休9時から

- **D** 1032317
- ■科学技術週間特別展示

県内企業の特許や実用新案の製品と、 市少年少女発明クラブの令和2年度 の作品を展示します。

- 4月10日出~18日(日)
- **D** 1026277

キャラホール少年少女合唱教室

都南公民館 25637-6611

歌うことが大好きな子が集まって、合 唱を練習したり、ステージ発表をした

りします。

▶ 4月17日~12月18日、土曜、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
- ¥ 各2400円
 - 電話・窓口: 3月20日出10時から
 - **D** 1034193

■ 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)

25661-4343 ♠ 各5組

- ■かみしばいのへや (♥)
- ⑤ 3月25日(木)・4月8日(木)、15時半
- ~15時50分

■おはなしのじかん

母 局 3月27日出・4月10日出、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

■えほんのへや(♥)

● 4月15日休15時半~15時50分 ■おはなしころころ

● 8 4月9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) **2**3637-3636

■おはなしのじかん

- 4月14日例11時~11時半
- ⋒ 0歳~2歳の子と保護者
- 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
- **D** 1000831

■おとぎのへや (♥)

3月開催分は中止します。4月分は市 ホームページでお知らせします。

● 毎週土曜、14時半~15時

渋民図書館(渋民字鶴塚) **25**683-2167

■えほんのへや(♥)

● 4月14日例15時半

~16時

中央公民館(愛宕町)

23654-5366 ■春休みクイズ

本に関するクイズを出題。正解者に は景品をプレゼントします。

- ❷ 3月20日(出)~4月4日(日)
- ⋒ 3歳以上の子と保護者
- **D** 1034191

西部公民館(南青山町)

25643-2288

■ふたばわらべうた・おはなし会

❷ 8 4月21日 6 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26人

D 1030304

松園地区公民館(東松園二)

23661-8111

■おやとこひろば

読み聞かせや軽運動、育児相談など。 ● 4月7日例10時~11時半

₩ 0歳~就園前の子と保護者

予防接種を忘れずに

予防接種は子どもが健康で過ごすために大切です。効果や目的、 副反応などをよく理解し、医師と相談して接種しましょう。

------予防接種の受け方

市が赤ちゃん手帳などで配布する予診票(予防接種券)に必要事 項を記入し、母子健康手帳と一緒に、市内の予防接種実施機関へ持 参してください。受診前に電話予約が必要です。

予診票がない人は、次のいずれかに母子健康手帳を持 参し、受け取ってください。

- ▶保健予防課(市保健所6階)
- ▶医療助成年金課(市役所本庁舎本館2階)
- ▶母子健康課分室(都南分庁舎1階)
- ▶健康福祉課(玉山総合事務所1階)

次の予診票は、学校を通じて配布します。

▶ジフテリア・破傷風 (第2期):小学6年生時

▶日本脳炎(第2期):小学4年生時



日本脳炎ワクチンが不足しています

日本脳炎ワクチンを製造している2社のうち1社のワクチンに製造 上の問題が生じたことから、全国的にワクチンが不足しています。現 在は製造が再開されていますが、ワクチンの製造には時間がかかるた め、供給が再開されるのは12月の見込みです。

供給が安定するまでの間、表1のとおり、4回接種のうち第1期初 回の1回目と2回目の接種を優先します。ただし、定期接種の対象と なる年齢を過ぎないよう接種する必要がありますので、年齢の上限が 近づいている人は接種間隔を守った上で、期間内に接種を受けてくだ

表1 定期接種の対象と対応など

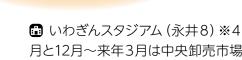
広 告

対象年齢	接種の種類	対応
6九日~756九日丰港	第1期初回 (1回目・2回目)	通常通り接種してください
0万月。7歲0万月米周	第1期追加 (3回目)	対象年齢の上限が近づいて いる人は期間内に接種して
9~13歳	第2期(4回目)	ください
平成19年4月1日まで生まれの20歳未満(特例対象者)	第1期および第2期 の接種不足分	第1期初回(1回目・2回目)は通常通り接種してください。対象年齢の上限が
		近づいている人は、接種間隔を守り、第1期追加と第 2期も期間内に接種してください
	6カ月~7歳6カ月未満 9~13歳 平成19年4月1日まで生まれの20歳未満(特例対象者) 平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれの	第1期初回 (1回目・2回目) 第1期追加 (3回目) 9~13歳 第2期(4回目) 平成19年4月1日まで生まれの20歳未満(特例対象者) 平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれの第1期の接種不足分

南公園サッカークラブ会員募集

♥ いわぎんスタジアム☎632-3344

D 1034078



● 4月6日W~来年3月31日休

子どもを育てます。専門家からサッ

サッカーを通して、健康で明るい

₩ 表2のとおり

コー:

カーを学びませんか。

多目的ホール (羽場10) ほか

■ 電話・窓口:3月23日以9時から

表2 南公園サッカークラブの日程など

コース名	曜日・回数	対象・時間	定員	費用※
週1日 コース	毎週火曜〜木曜の うち1日、全48回	0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		①②月3080円 ③月3960円
週2日 コース	毎週火曜〜木曜の うち2日、全96回	14時50分~15時50分 ②小学1~2年生: 16時~17時 ③小学3~6年生:		①②月4400円 ③月5940円
週3日 コース	毎週火曜・水曜・ 木曜、全144回	17時15分~18時45分		①②月5610円 ③月7260円

※入会時に別途保険料800円が必要

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。(9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。

● 17時~翌朝9時※土曜は13時~

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

中央 県立中央病院 上田一丁目 4-1 2653-1151 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 2647-2195

※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。



盛岡市医師会 検索

A I がお持ちの住宅を 瞬時に査定 PC・スマホ上で完結。お問い合わせ・ご来店不要!! 簡単&手軽な不動産査定をぜひお試しください!

電話:019-604-3070 10:00~

岩手県不動産鑑定士協会

【金) 16:00

(でする) こんな悩みを不動産鑑定士が解決します。 地価マップ公開のお知らせ ●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なとき ●資産評価をするとき ●不動産を売買・(等価)交換するとき ●調停、訴訟、遺産分割等 ●共同ビルの権利調整や 再開発関連の場合 ●空き家の処分や利活用 ●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

■お問い合わせ

等の情報を岩手県不動産鑑定士協 会ホームページにおいて「地価マッ プ」としてご覧いただけます。 http://www.kantei-iwate.ip. 一般社団法人 岩手県不動産鑑定士協会

地価公示標準地·地価調査基準地

2019-604-3070

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

人間ドック費用を助成

健康保険課

国保☎626-7527 後期高齢☎613-8439 国民健康保険または後期高齢者医療

制度に加入する人が、表1の指定検査 機関で人間ドックを受ける場合、費用 の一部を助成します。

- ¥ 2万円※乳がん・子宮がん検診を 受診する場合は2万4000円
- 受診予約後、受診日の1週間前ま でに、被保険者証を持参し同課か各 支所窓口で直接申し込み。※同課へ の電話申し込みもできます
- ▶ 国保:1003571 後期高齢:1003622

健康づくり!マッサージ等指導教室

長寿社会課 25603-8003

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。

母 母 表2のとおり

市立病院(本宮五)

盛岡友愛病院(永井12)

川久保病院(津志田26)

松園第二病院(西松園三)

盛岡南病院(津志田13)

遠山病院(下ノ橋町)

(内丸)

期日

4/9金

4/13(火)

4/19(月)

4/21(水)

4/22(木)

広告

盛岡赤十字病院(三本柳6)

- ₩ 各12人※60歳以上
- 電話: 3月19日 金10時から

表1 人間ドック助成対象の指定検査機関

検査機関名(所在地)

県厚生連人間ドックセンター(永井14)

岩手医科大附属内丸メディカルセンター

いわて健康管理センター(西仙北一)

表2 マッサージ等指導教室の日程など

10時~12時

3時半~15時半

※検査項目や料金など詳しくは、各機関へお問い合わせください

盛岡つなぎ温泉病院(繋字尾入野)

県予防医学協会 (北飯岡四)

八角病院(好摩字夏間木)

D 1003805

香リラックスヨガ教室

盛岡体育館 ☎652-8855

音と香りを楽しみながらヨガの深い 呼吸法と簡単なポーズで、心と体の バランスを整えます。

- 4月14日~6月2日、水曜、19時 ~20時と4月15日~6月10日、木曜、 13時15分~14時15分、全7回
- ▲ 盛岡体育館 (上田三)
- **A** 各20人※女性 ¥ 各5159円 ■ 電話: 3月18日休10時から
- **D** 1024269

楽々エアロビクス教室

盛岡体育館 ☎652-8855

4月15日~6月10日、木曜、全7 回、14時半~15時半

1日コース 1泊2日コース

 \bigcirc

×

国保〇

後期×

 \times

 \times

X

 \times

 \bigcirc

 \bigcirc

 \times

 \bigcirc

X

X

 \circ

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

X

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

会場 (所在地)

(C. C.

- ☎ 盛岡体育館(上田三)
- ₩女性
- ¥ 5159円
- 電話: 3月18日休 10時から
- **D** 1024912

電話

635-0101

638-2222

637-3111

635-1305

651-2118

662-0100

637-1910

613-6111

638-2020

618-0151

689-2101

638-7185

682-0201

松園老人福祉センター(西松園二)

愛宕山老人福祉センター(愛宕町)

青山地区活動センター(青山三)

津志田老人福祉センター(津志田西二)

永井地域交流活性化センター(永井23)

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター 25638-1122

60歳以上の人を対象に表3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: 3月18日休)10時から

表3 つどいの森の健康教室の日程など

期口	一时间	教主 石	正 貝	貸用
		かんたんコ		
4/8休		ロコロつど		500円
		りん教室		% 300[]
4/15(木)	10時半	ツボでセル	各	*
4/13(%)	5	フケア体操	10人	
4/22(木)	11時半	リフレッシ	10/	無料
4/22(/N)		ュ体操教室		##\P 1
4/23(金)		ピラテス体		500円
4 / 23(金)		操教室		*
VALUE 1.1.—		for MA		

※初めての人は無料

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 25613-8144

介護予防のための筋力アップ体操や 講話など。事前申し込みが必要です。

- 凸 品 最 表4のとおり※おおむね65 歳以上
- 電話: 3月18日休9時から
- **D** 1032759

女性だけの人工肛門・人工膀胱 に関するよろず相談会

日本オストミー協会岩手県支部の 川村さん ☎090-3128-1123

- 3月27日出13時~15時
- 毋 プラザおでって (中ノ橋通一)
- ❸ 人工肛門・人工膀胱造設者とその 家族※いずれも女性

表4 元気はなまる筋力アップ教室の日程など(4月~7月開催分)

期日	時間	会場(所在地)	定員
	①10時~10時45分 ②11時~11時45分	青山地区活動センター (青山三)	各40人
4/20(火)· 5/18(火) 6/15(火)· 7/15(木)	①13時半~14時15分 ②14時半~15時15分	カワトク(菜園一)	各32人
	①13時半~14時15分 ②14時半~15時15分	永井地域交流活性化センター (永井23)	各40人

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

~13	alled the total and the total		
実施日	名称	所在地	電話番号
4/4(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
4/11(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
4/18(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
4/25(日)	村上整骨院	青山一丁目 2-16	645-2313

盛岡市オリジナル

€ 長寿社会課☎613-8144

元気盛りモリ体操で笑顔満快 生活を!

動画を見ながら簡単にできる体操で、介護を必要としない 体づくりに取り組んでみませんか。一人で、家族で、音楽に合わ せて楽しく体を動かし、生き生きとした毎日を過ごしましょう。

体操の特長

- ☞体調や体力に合わせて、立って行う 体操と座って行う体操を選べます
- ☞日常生活で使わない大きい筋肉を
- 動かすことができます ☞さまざまな体操で脳を刺激し、
- 活性化します



視聴方法

■貸し出し用DVDで視聴

- ▶貸し出し場所 長寿社会課(本庁舎本館5階)
- 健康福祉課(玉山総合事務所1階)
- ■パソコンやスマートフォンで視聴 ▶市ホームページで検索
- ▶スマートフォンから
- QRコードを読み取り



元気盛りモリ体操 🏻 🎉

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

[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。



〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F



田﨑治子

HP http://sakura-keisei.jp/ +メトロポリタン●フェザン● ----盛岡----- 盛岡 駅 -----

■もりおか健康21プランシリーズ

大切な人の健康を脅かす

影響大

『受動喫煙』を

煙を吸い込むだけで

の危険

火のついたタバコの先から立ち上 る煙は、喫煙者が直接タバコから吸 い込む煙よりも有害といわれていま す。喫煙者が吸い込む煙は、燃焼温 度が高く、またフィルターを通すこと により、かなりの有害物質が分解さ れますが、周囲の人が吸う煙はあま り分解されてないためです。受動喫 煙の影響を受けた人は、そうでない 人に比べ、脳卒中のリスクは1.24倍、 肺がんのリスクは1.28倍、そして虚血 れています。 性心疾患のリスクは1.3倍にもなると

参照:厚生労働省 生活習慣病予防のた めの健康情報サイト「eーヘルスネット」



されています。

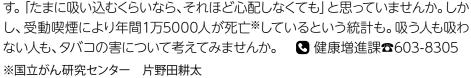


サードハンドスモーク

目の前でタバコを吸っていなくて も、喫煙する人の衣服や髪、吐く息 からタバコの臭いがする、という経 験はありませんか。このような「残留 タバコ煙」にさらされることを「サー ドハンドスモーク」といい、これも受 動喫煙の一つです。特に小さい子ど もは、親と密着する度合いが高いこ とから、サードハンドスモークによる 受動喫煙の影響を受けやすいといわ

り、注意が必要です。

休日救急当番医・薬局



※国立がん研究センター 片野田耕太 「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」(2015)

守ること

喫煙していなくても、タバコの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいま



平成30年に健康増進法が一部改正 され、喫煙する人は次のルールを守る ことが強く求められるようになりました。

①できる限り周囲に人がいない場所で ②屋内施設では喫煙可能エリアで

タバコを吸う人が

③子どもや体の弱い人が集まる場所 では吸わない

④屋外や家庭内でも受動喫煙させな

い配慮を また、加熱式タバコによる受動喫

煙については、さらなる研究が必要 といわれていますが、紙巻きたばこ と同程度のニコチンを含む製品もあ



成功させるために

タバコは、本人が好きで吸ってい る嗜好品と思われがちですが、実際 はタバコに含まれるニコチンに脳が 依存している状態。自分の意志だけ で禁煙することが難しいのは、この ためです。最近では禁煙をサポートす るスマートフォンのアプリなどもあり ますが、禁煙補助薬を活用する、専 門の医療機関の指導を受けるなどに より、成功につながる確率が高まり



内内科 外外科·整形外科



禁煙治療に保険が 使える医療機関

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	神明町 3 -29	19時~23時	※年中無休	内科・小児科
診療所	(市保健所 2 階) ☎ 654-1080	所型コロナウイルス感染拡大防止α ェンザなどの検査は実施していまt)ため、インフル !ん
市立病院	本宮五丁目15-1	平日	17時15分~ 21時半★	内科・外科
中	☎ 635-0101	土・日曜、祝日	8時半~ 21時半★	
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
- ▶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▶



小 小児科 歯 歯科 薬薬局 ※往診はできません 日区分 名称 所在地 |電話番号 小豆嶋胃腸科内科クリニック 仙北三丁目13-20 636-1503 三船内科 天昌寺町 9-10 646-2310 **外** 遠山病院 下ノ橋町6-14 651-2111 緑が丘四丁目 1-50 ⚠ 森田小児科医院 662-3326 アスティ緑が丘1階 3/20 本宮七丁目1-1 歯 ヒデ・デンタルクリニック 631-1418 イオンモール盛岡南2階 せんぼく調剤薬局 仙北三丁目13-22 635-0330 天昌寺薬局 天昌寺町 3-27 646-7499 下ノ橋薬局 下ノ橋町7-31 604-0234 調剤薬局アスティこうの 緑が丘四丁目 1-50 662-2877 栃内内科医院 神明町10-35 624-5277 □ 三愛病院 月が丘一丁目29-15 641-6633 八角病院 好摩字夏間木70-190 682-0201 分 鈴木整形外科 本宮字石仏20-1 658-0202 ♂ 子どもは未来もりおかこども 3/21 上田字松屋敷11-14 656-1366 クリニック ■ トシ歯科医院 みたけ三丁目27-15 641-7152 あすなろ薬局 中ノ橋通一丁目14-9 623-8880 月が丘薬局 月が丘一丁目29-7 648-3939 みずほ薬局月が丘 月が丘一丁目29-16 601-8211 こなん薬局 上田字松屋敷23-3 664-1115 荻野病院 本宮一丁目6-12 636-0317 久喜内科・脳神経内科医院 緑が丘三丁目 2-34 662-7177 外 さかもと整形外科 天神町11-3 623-8555 中野一丁目16-10 ⚠ みうら小児科 622-9591 3/28 三本柳 3-12-7 歯 ささき歯科医院 637-8211 本宮一丁目6-11 アポロ薬局 636-4332 エメラルド薬局緑が丘店 緑が丘三丁目 2-35 665-3360 天神町11-4 ヨシダ調剤薬局 625-8148 なかのユニオン薬局 中野一丁目21-1 652-6587

広 告 Ŷ日曜診療·往診·訪問診療^{※往診・訪問診療は} 月~木曜 13:00~15:0 休診日 4/ 9:00~12:00 土曜、祝日、 南大橋■●岩手自動車学校 第2·第4日曜 ●ジョイス東安庭店 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 当院 18台完備



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

■市の推計人口(2月1日現在)

【対前月比】180人減 【世帯数】13万3650世帯

第2期みちのく盛岡広域連携 都市圏ビジョン案への意見

都市戦略室

☎613-8370 ファクス662-6211

盛岡広域圏が連携してまちづくりを 進め、人口や経済など活力ある社会 を維持発展させるための同案への意 見を募集します。同案は市役所本庁 舎別館8階の同室や各支所などに備 え付けるほか、市ホームページにも掲 載します。

■ 任意の用紙に住所と氏名、意見を 記入し、5020-8530 (住所不要) 市 役所都市戦略室へ郵送または持参。 ファクスと市ホームページでも受け 付けます。郵送は3月19日 金消印有 効。その他は同日17時半まで

D 1034138

盛岡ブランド市民推進委員会 の委員

都市戦略室内、盛岡ブランド市民推進 委員会事務局 ☎613-8370

盛岡ブランドを推進するための活動 を行い、意見や提言を述べる委員を 2人募集します。任期は5月1日から 令和5年3月31日までの予定です。

- 骨 次の全てに該当する人。①令和3 年4月1日現在で市内に1年以上住 んでいる②平成13年4月1日以前生 まれ③平日の日中に開催する年3回 程度の会議に出席できる
- 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、各支所な どに備え付けの応募用紙に必要事項 を記入し、5020-8530 (住所不要) 市役所都市戦略室へ郵送または持参。 郵送は4月5日側必着。持参は同日 17時半まで
- **D** 1022355

広 告

高齢者の生活支援をする団体 長寿社会課 25613-8144

ごみ出しや買い物など、高齢者の生 活支援に協力できる団体を募集しま 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、 利用者数に応じて加算することもあ

***** たかしクリニック

午前 9:00~12:30

〔院長〕黒田 敬 ■休診日/日曜・祝日 ■駐車場有

診療時間 月月火|水|木|金|土 【

盛岡市東仙北一丁目3-7 | TEL019-635-5110 | たかしクリニック 検索 Q

ります。詳しくは同課へお問い合わ せください。

品 3人以上で構成される非営利団体 ■ 市役所本庁舎本館5階の同課に

備え付け、または市ホームページから ダウンロードした応募用紙に必要事 項を記入し、事前に電話連絡の上、● 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3 月26日 金必着。持参は同日17時まで

D 1030644

外山森林公園サポータークラブ の会員

盛岡広域森林組合 ☎624-0259 ファクス653-1420

同公園(薮川字大の平)で、まき割り や植樹、キノコ園での作業、遊歩道 整備、植物保護などに参加する同ク ラブの会員を募集します。親子での 参加も歓迎。会員は活動日の他、毎 週水曜の収穫体験などにも参加でき ます。

- 活動日時:4月~11月の第2日曜、 全8回、9時~15時
- ₹ 30人※現地集合・解散ができる人 ¥ 2000円 (保険料込み)
- ■はがき・ファクス:必要事項の他、 生年月日を記入し、〒020-0885紺 屋町2-9盛岡広域森林組合東部事業 所へ郵送またはファクス。3月31日
- **D** 1029890

■意見募集期限の延期

広報もりおか2月15日号8ページに掲 載した「市自転車活用推進計画案」 の意見募集期限は、3月22日例まで 延期しました。

- ♥ 交通政策課☎613-8538
- **D** 1033954

お知らせ

当院

もりおか町家物語館休館日の変更 もりおか町家物語館 ☎654-2911

3月の休館日は24日例です。なお、 23日火は開館します。

D 1006837

都南中央第三地区土地区画 整理事業事業計画変更案の縦覧

盛岡南整備課 ☎639-9032

同計画変更案を縦覧します。土地所 有者などで意見がある場合は、県知 事に意見書を提出できます。詳しくは、 市ホームページをご覧ください。

- ⑤ 3月17日例~31日例、9時~17時
- 都南分庁舎1階盛岡南整備課
- **1**010181

「高齢者への虐待かも」と感じたら すぐ相談を

長寿社会課 ☎603-8003

新型コロナウイルス感染症の感染拡 大による日常生活の制限が続く中、 高齢者への虐待の増加などが懸念さ れます。「虐待かも」と感じたら、**表1** の地域包括支援センター、または同 課にご相談ください。相談者の情報 は厳守します。 厄 1013142

水質検査計画を策定

浄水課水質管理センター ☎652-2961 市民の皆さんが安心して水道水を利 用できるよう、令和3年度水質検査

計画を策定し、表2のとおり水質検

査の内容を定めました。同計画書は 上下水道局お客さまセンター (愛宕 町) や同課水質管理センター (加賀 野字桜山) に備え付けるほか、上下水 道局のホームページにも 掲載します。

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574万3154円で、地域での 緑化活動や木育イベ

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

韓の募金

ントへの支援などに 活用しました。

D 1008281

です。山火事が発生すると一度に多 くの緑が失われます。今年の標語は 「あなたです 森を火事から 守る のは」。春は空気が乾燥し、風の強 い日が多く、山火事が起こりやすい 条件が重なります。たばこの投げ捨

表1 地域包括支援センターの一覧

名称	住所	電話
盛岡駅西口地域包括支援センター	盛岡駅西通一丁目 2-2	606-3361
仁王・上田地域包括支援センター	北山二丁目27-1	661-9700
浅岸和敬荘地域包括支援センター	浅岸三丁目23-50	622-1711
松園・緑が丘地域包括支援センター	西松園二丁目 5-1	663-8181
五月園地域包括支援センター	東山二丁目 5-19	613-6161
青山和敬荘地域包括支援センター	南青山町13-30	648-8622
みたけ・北厨川地域包括支援センター	月が丘三丁目 7-5	648-8834
イーハトーブ地域包括支援センター	本宮一丁目 6-48	636-3720
地域包括支援センター川久保	津志田26-30-1	635-1682
飯岡・永井地域包括支援センター	永井19-37-5	656-7710
玉山地域包括支援センター	好摩字夏間木70-190	682-0088

表2 水質検査の概要

以上 小只认且小师女				
種類	内容			
毎日検査項目	【項目】色や濁り、残留塩素			
(水道法で義務付けられて	【場所】指定した蛇口			
いる3項目)	【回数】 1 日 1 回			
水質基準項目	【項目】一般細菌や大腸菌、金属類、消毒副生成物、味など			
(水道水の要件として水道	【場所】水源や配水池、指定した蛇口など			
法で定められている51項目)	【回数】項目により年1~12回			
水質管理目標設定項目	【項目】金属類や農薬類、消毒副生成物、腐食性など			
(水質管理上留意すべき26	【場所】水源や配水池、指定した蛇口など			

【回数】項目により年1~12回

項目)

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 △ 第1・3火曜 午後休診 スター バックス コーヒー くく 単院

 午前9時~12時
 ●
 ●
 ●
 ●
 ●
 ★
 休診日/土・日・祝・年末年始盛岡市北飯岡三丁目20-3

医療法人葵会

TEL 019-613-6555 | TEL 019-613-6770

てと、強風時の野焼きは絶対やめまし ょう。

D 1008263

盛岡広域スポーツコミック 「ぱるスポ」第6巻発行

スポーツツーリズム推進室内、 盛岡広域スポーツコミッション事務局 **2**603-8009

「ぱるスポ」は、市地域おこし協力隊 が盛岡広域のスポーツ情報を紹介す るマンガ冊子です。今回は、岩手町の ホッケーを取り上げているほか、若 手漫画家を応援する岩手マガジンマ ンガ塾の塾生作品などを掲載して います。3月26日惍から、

盛岡広域8市町のスポー ツ施設で無料配布します。

生ごみから作ったたい肥 「田園有機」を販売

盛岡 • 紫波地区環境施設組合 清掃センター ☎697-3835

都南地域のごみ処理を行っている同 センターで、家庭から排出された生ご みを発酵させて作ったたい肥「田園有 機」を販売しています。家庭菜園など にご利用ください。

- ¥ 1袋 (15㌔ँឆ) 350円
- 販売所:同センター(矢巾町)
- **D** 1029710

あなたの大切な遺言書を 守ります

盛岡地方法務局 ☎624-9857

遺言書の利用を進め、相続を巡る紛 争を防ぐため、法務局が自筆証書遺 言書を預かります。遺言書を紛失し たり、改ざんされる恐れがなくなるな どの利点があります。詳しくは同局に 問い合わせるか、法務省のホームペー ジをご覧ください。

- ₩保管申請手数料:3900円
- 各法務局窓口※要予約

広告

宝くじ、スポーツ振興くじ 助成金で設備などを整備

①市民協働推進課 ☎626-7535 ②スポーツ推進課 2603-8013

①宝くじの社会貢献広報事業による コミュニティ助成

上鹿妻自治会:公民館を新築 三本柳南町内会:音響機器や椅子、 テーブルなどの活動備品を整備 ②スポーツ振興くじ (toto)の助成

見前中のグラウンドの照明をLED照 明に改修しました。

頑張れ!!いわてグルージャ盛岡

スポーツ推進課 25603-8013

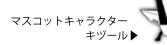
3月14日―にプロサッカーJ3リー グ2021シーズンが開幕! 秋田豊 監督のもと、目標の「リーグ優勝」に 向け、チーム「一岩」となって戦うい わてグルージャ盛岡の開幕戦をスタ ジアムで応援しましょう!

▶ホーム開幕戦

対戦相手: AC長野パルセイロ (昨年 J3リーグ3位)

- 3月28日(日)13時から
- 聞 いわぎんスタジアム (永井8)

応援よろしく お願いします!



寄付をいただきました

■信用中央金庫 柴田弘之理事長

1000万円。「関係人口でつながる盛 岡地元企業等応援プロジェクトー推 進のために。

■何クール・コーポレーション 三浦義和代表取締役社長

10万円。SDGsへの取り組み推進の ために。

■金野圭助様

絵画 「青春館」 1点。 市施設で展示す るために。



絵画「青春館」

便利なマイナンバーカードを 取得しましょう

きの公的身分証明書として利用で 申請※自宅での手続きが難しい人 - きるほか、コンビニで住民票とい は、同課や各支所などで職員がお った各種証明書の取得などにも利 手伝いします。本人確認した場合、 用できます。まだお持ちでない人へ、受け取りは窓口・郵送どちらでもで 地方公共団体情報システム機構か きます ら交付申請書が順次送付されてい ますので、この機会にぜひ申請をお 願いします。詳しくは、市ホームペ ージをご覧ください。

マイナンバーキャラクター マイナちゃん▶

3月末までに申請すると、

す!(上限5000円相当)

マイナポイントがもらえま

マイナンバーカードは、顔写真付 📵 申請方法:郵送・インターネット

マイナンバーカードについて

- ♥ 市民登録課☎613-8307
- **D** 1000435
- マイナポイントについて
- ❷ 総務課☎626-7513

D 1029616

3月は自殺対策強化月間です

【 保健予防課☎603-8309 **D** 1026025

県内の自殺死亡率は、令和2年の警察庁統計(速報値)によると 全国で一番高くなっています。県では、同月間に自殺予防に取り組む 社会づくりに向けて啓発活動や各種相談支援などを重点的に行って います。まずは「こころの健康状態」をチェックしてみましょう。

次の項目のうち、2つ以上の状態が2週間以上続く場合は、うつ病 の可能性があります。

- □ 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが楽しくなくなった
- 以前は簡単にできていたことがおっくうに感じる

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け

- 自分が役に立つ人間だと思えない
- □ わけもなく疲れたように感じる

相談したい内容に応じて、こころの健康相談の窓 □を案内する 「こころの相談窓□誘導ボット」 をご利 用ください。

こころの相談窓口誘導ボットはこちら▶



各種相談 内容 場所など 問い合わせ 日時 納税課(市役所本庁舎別館2 納税課 休日納付 3/28(日) 階)と健康保険課(同1階) 9 時~16時 相談 **☎**613-8462 広聴広報課の 市民無料 4/12(月)·26(月) 予約専用ダイヤル 法律相談★ 10時~15時 広聴広報課 **2**626-7557 (市役所本庁舎別館6階) 無料 4/7 • 14 • 21 • 28 岩手弁護士会 法律相談★ 水曜、10時~15時 **☎**623-5005 いわて認知 フリーダイヤル 県高齢者総合支援 症電話相談 **25**0120-300-340 9 時~17時(祝日、 センター 高齢者なん 年末年始を除く) フリーダイヤル **25**625-7490 **25**0120-84-8584 でも相談

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 糖尿病専門医として地域の皆様の支えでいたい 診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝 14:00~17:30 ● | ● | 休 | ● | 休 | 休 備 考 ただし、土曜日は午前9:00~12:00 内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科 ※整形外科の診療は火曜日~土曜日の午前中です。 電話でのご予約 **019-601-2277** 中の橋中ノ橋通 水晶堂ビル4階 カナット IDなっく 南大ション IDなっく 通 〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20 水晶堂ビル4階 お問い合わせ お問い合わせ 月~±9:30~13:00 月·火·木·金14:00~17:30

10 広報もりおか 3.3.15

市民文化ホール

〒020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1 **25**621-5100

■パイプオルガン プロムナードコンサート

姫路パルナソスホールのオルガニス トの長田真実さんによる演奏会。開 演前にはオルガン演奏講座修了生に よるウエルカム演奏もあります。

- 4月22日休12時20分~12時50分
- ❸ 350人※全席指定
- 4月2日 金から同ホールの他、盛 岡劇場(松尾町)、キャラホール(永 井24)、姫神ホール(渋民字鶴塚)で 整理券を配布
- **D** 1034155

キャラホール

ᡂ020-0834 永井24-10-1 **2**3637-6611

■ジャズ鑑賞講座

「マイ・フェイヴァリット・ジャズ」

さまざまなジャズの魅力を堪能しま す。生演奏もあります。

- 4月13日~27日·5月11日·18 日、火曜、全5回、19時~20時半
- 8 70人 ¥ 2000円
- 電話・窓口: 3月18日休10時から
- **D** 1034154

盛岡タカヤアリーナ

〒020-0866 本宮五丁目4-1 **☎**658-1212

■卓球教室

- 4月2日金・8日休・15日休・22日 休·30日 金、全5回、10時~12時
- ₩ 32人※18歳以上
- ¥ 3300円
- 電話: 3月20仕10時から
- **D** 1029210

松園テニスコート

〒020-0103 西松園三丁目19-4 **☎**662-8778

■初心者テニス教室

● 4月17日~5月22日、土曜、全6

- 回、12時~13時
- ❸ 8人※高校生を除く18歳以上
- ¥ 6000円
- 電話:3月22日(月)10時から
- **1**034247

太田テニスコート

〒020-0053 上太田穴口4-3 ☎・ファクス658-0113

■盛岡シニアテニスアカデミー

硬式テニスを基礎コースと実践コー スに分かれて学びます。

- 5月7日~7月30日、金曜、全13 回、13時~15時
- ⋒ 各10人※男性は60歳以上、女性 は50歳以上
- ¥ 各1万4300円 (保険料別途:65 歳以上1200円、64歳以下1850円)
- 電話・ファクス:3月19日〜9時半 から
- **D** 1031913

ゆぴあす

〒020-0102 上田字小鳥沢148-103 **25**662-1414

■フロア教室無料体験

やさしいピラティスなど14教室の無 料体験を行います。日時や定員など 詳しくは、ゆぴあすホームページをご 覧ください。

- 4月1日休~30日金
- 電話: 3月20日出10時から

■水泳教室

スイミングクリニックなど6教室を開 催します。日時や定員、費用など詳し くは、ゆぴあすホームページをご覧く ださい。

- 4月12日(月)~7月2日(金)、各教室と も全10回
- 電話:3月21日(日) 10時から



ゆぴあすホームページ▶ **ロサン**

サンライフ盛岡

☞020-0861 仙北二丁目4-12 **☎**635-9600

表のとおり講座を開催します。

表 サンライフ盛岡の講座内容など

20 00 00 00 00 00					
講座名	日時	定員	内容(費用)	申し込み★	
春を奏でる はじめての和音	4/16億 13時半~15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音」で、 春にちなんだ曲を演奏します。 (500円)	3/18休 10時~	
ドライフラワーで つくるブーケアレ ンジ	4 /17(±) 10時~11時45分	10人	ドライフラワーで春らしいブーケ をアレンジし、置き型オーメント を作ります。(3500円)	3/19金 10時~	
ヨガdeデトックス	4/27火 14時~15時半	10人	呼吸を意識しながら、内臓を活性 化させ老廃物の排出を促すデトッ クスヨガを体験します。(500円)	3 /23(火) 10時~	

★電話で申し込み

渋民公民館

壶028-4132 渋民字鶴塚55 **2**3683-2354

■童謡・叙情歌を歌おう

発声の基本練習や童謡、叙情歌を歌 い、リフレッシュしませんか。

- 4月22日·5月27日·6月24日·7 月29日 · 8月26日、木曜、全5回、13 時半~15時
- ₩ 20人※18歳以上
- ¥ 1500円
- 電話:3月25日休9時から
- **D** 1034153

先人記念館

☞020-0866 本宮字蛇屋敷 2-2 **2**659-3338

- ¥ 入館料が必要
- **1**029795

■新収蔵資料展

絵画や書簡など新たに収蔵した資料 約100点を展示します。

● 4月3日(土)~6月13日(日)



橋本八百二「ふきのとう」

■もりおかのひな人形展

旧家から寄贈されたひな人形を展示 します。

● 4月25日(日)まで

原敬記念館

●020-0866 本宮四丁目38-25 **25**636-1192

■原敬の生家を公開

嘉永3 (1850) 年に建築された市指 定文化財である原敬の生家を公開し ます。

- 4月3日~10月31日、土·日曜、 祝日、9時~16時
- ¥ 入館料が必要 1020029

歩くスキーツアー八幡平

市スキー協会の三浦さん ☎692-5899 早春の源太森や八幡沼、八幡平山頂 周辺 (いずれも八幡平市) を歩くスキ 一で散策します。歩くスキー一式と 昼食、雨具を持参。

- ❷ 4月18日(日)9時半~15時
- 集合: 西根インターチェンジ駐車 場 (八幡平市)
- ❸ 25人※歩くスキー経験者で中級以 上の人
- ¥ 2000円
- 電話: 4月13日以17時まで
- **D** 1025808

ノルディックウオーキング教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 ポールを使ったノルディックウオーキン グの歩き方を学びます。

- 母 4月19日·26日、月曜、全2回、 10時~11時半
- 松園中央公園 (東松園二)
- ₩ 15人※20歳以上
- ¥ 1600円※ポールは無料貸し出し
- 電話:3月22日例10時から
- **D** 1026303

県立美術館のイベント

■ 美術館でくてくツアー

建築のコンセプトなど隠れた魅力を 楽しめます。大理石やコンクリートな どの壁面素材の見せ方や、建物内か ら岩手山などが眺望できる景観を 考慮した設計、消火設備の秘密など を紹介します。

- 3月20日出15時半~16時
- 8 10人
- 整理券が必要※当日15時から 受付で配布

■アート・シネマ上映会

「世界の名画 究極の画家 ベラ スケス」を上映します。

- 3月21日(日)14時から約50分
- 8 100人

- ☑ 県立美術館☎658-1711
- 本宮字松幅12-3

■ファミリータイム

小さな子ども連れの人でものびの びと鑑賞できる優先時間帯。絵本 の読み聞かせもあります。

- 3月27日出9時半~12時半。 絵本の読み聞かせは11時~11時半
- 会 絵本の読み聞かせ:5組10人※お おむね小学生以下の子と保護者

■コレクショントーク

常設展示[岩手の美術(特集)]につ いて解説します。

- ④ 3月27日(土)11 時半~11時45分
- ¥ 鑑賞券が必要



