

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

## 新型コロナウイルス感染症 対策のレベルアップを

※8月31日時点の情報です

### 盛岡市の状況とデルタ株

8月12日に、県独自の緊急事態宣言が発令されました。これを受けて市でも、感染状況の早期抑制へ向けて統一した対応を図るため、市の対応方針を最も深刻な、フェーズ4※に引き上げました。それに伴い、市民を対象としたPCR検査センターの設置、高齢者施設職員などへの定期PCR検査の再開、職域接種の支援など、感染予防対策を進めていきます。

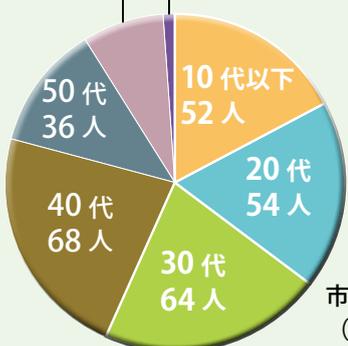
感染拡大の原因として、「デルタ株」の流行が考えられます。「デルタ株」は、従来株に比べて重症化リスクが3.8倍高く、感染力も強力なため油断できない状況です。

※爆発的な感染拡大及び深刻な医療提供体制などの機能不全を避けるために必要な段階

#### ●年代別の感染者数

5月・6月(第3波)に比べて、10代～30代の若年層が増加傾向です。その他の年齢層については、ほぼ横ばいの状況が続いています。

60～70代 23人 80～90代 3人



市内の新規陽性者の年代別内訳  
(7月1日～8月24日)

デルタ株は、お互いにマスクを着用していても感染したり、若年層でも重症になり得る可能性があります



#### 皆さんへのお願い

8月は月毎の新規感染者数としては最も多く、医療機関では、ほぼ満床に近い状況が続いています。

患者が増えればあっという間に病床がひっ迫し、1～2週間遅れて重症者も増えるというのがコロナの恐ろしさ。今、このウイルスは変異株としてパワーアップして目の前に来ている、とっていただきたいと思います。

このコロナとの戦いにおいては、全ての人々がチームのメンバーであることを改めて胸に刻んでほしいと思います。感染対策において予防に勝るものはありません。自分や大切な人、そして地域を守るため、ぜひ、共に闘ってくださいますようお願いいたします。



矢野亮佑保健所長  
(公衆衛生医師)

### つい、油断していませんか？

感染していても、無症状・軽症の例も多いのが新型コロナウイルス感染症の特徴。そのため、知らず知らずのうちに感染させてしまうかもしれません。今一度、油断している場面がないか確認しましょう。

●部活や課外活動などの運動中にマスクを外し、そのまま更衣室で会話



●職場での休憩時にマスクを外しての会話や近い距離での喫煙



●お惣菜などをテイクアウトしたり持ち寄ったりして、事務所内で慰労会などを大人数で開催



●マスクをつけていたが、換気をせずに密閉空間で会話をしながらの長時間のドライブ



●屋外で、大人数の友人でバーベキューや芋煮会をする



動画を配信します(9月15日から).....

新型コロナウイルス感染症に関して、間違いやすい予防策や意外と知らない基礎知識などを動画で解説します。動画はこちらをご覧ください→



#### 新型コロナワクチン情報

本号には別刷版として、12歳以上の全ての人の

### 「新型コロナワクチン接種予約について」

のお知らせを折り込んでいます。

ワクチン接種の

予約方法や接種の流れや副反応など、

重要な情報を掲載しています。

#### <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(定員があつ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

市が主催するイベントや会議などは新型コロナウイルス感染症防止対策を徹底して開催しますが、感染拡大の状況などにより中止や延期となる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。か、担当課または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 新型コロナウイルス感染症 対策のレベルアップを )
- 2-3 健康ひろば・休日救急当番医
- 4-5 イベント情報
- 6-7 もりおかインフォ
- 8 子育て情報・小児救急

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

# 健康ひろば

## インフルエンザ予防接種への補助 保健予防課 ☎603-8307

期間中に接種を受ける場合、中学生までを対象とした補助があります。生後6カ月から13歳未満は2回、13歳以上は1回まで。接種時に支払う料金が差引かれます。接種を希望する人は事前に指定医療機関へ申し込み、当日は保険証を提示し、医師とよく相談して接種を受けてください。予診票（接種券）は指定医療機関にあります。詳しくは、同課へお問い合わせください。※指定医療機関ではない医療機関もあります。必ず事前に医療機関や市ホームページなどで確認してください

◎ 10月1日(金)～来年1月31日(月)  
● 1回につき2000円を補助  
ID 1024312

## 元気はなまる筋力アップ教室 長寿社会課 ☎613-8144

介護予防のための筋力アップ体操など。事前申し込みが必要です。  
◎ 表1のとおり※65歳以上  
☎ 電話：9月21日(火)から  
ID 1035456

## レインボー健康体操で 糖尿病予防！ 健康保険課 ☎626-7527

椅子に座った状態や、床に横になっ

表1 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場 (所在地)	定員	申し込み	
10/4・11/12/6、月曜	10時～11時半	本宮老人福祉センター (本宮四)	18人	県予防医学協会 ☎638-4886 平日9時～17時	
10/5・11/9/12/7、火曜		仙北地区活動センター (仙北二)	25人		
10/7・11/4/12/2、木曜		中野地区活動センター (東安庭字小森)	17人		
10/18・11/8/12/13、月曜		仁王老人福祉センター (名須川町)	18人		
10/19・11/16/12/21、火曜		加賀野老人福祉センター (加賀野四)	20人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時 ※水曜は15時半～17時	
10/25・11/22/12/27、月曜		桜城老人福祉センター (大通三)	18人		
10/14・11/11/12/9、木曜		13時半～15時	土淵地区活動センター (前湯四)	20人	
10/27・11/24/12/22、水曜			山岸老人福祉センター (下米内一)	15人	
10/13・11/10/12/8、水曜			10時～11時半	緑が丘老人福祉センター (緑が丘三)	15人
10/28・11/25/12/23、木曜		北厨川老人福祉センター (厨川一)		15人	いはとーぶスポーツクラブ ☎622-1110 平日10時～16時

た状態で、生活習慣予防のための体操をします。  
◎ 10月28日(木)・11月2日(火)・8日(月)・15日(月)・22日(月)、全5回、10時～11時※1回のみ参加もできます  
☎ 仙北地区活動センター (仙北二)  
● 10人※74歳以下の国保加入者  
☎ 電話：9月22日(火)9時半から

## 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：9月18日(土)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
10/7(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	各10人	500円※
10/14(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
10/21(木)	ツボでセルフケア体操	15人	無料	
10/22(金)	笑って健康講座			
10/29(金)	ピラティス体操教室	10人	500円※	

※初めての人は無料

## 家族のためのうつ病教室 県精神保健福祉センター ☎629-9617

うつ病への適切な対応方法と家族のセルフケアについて学びます。  
◎ 10月7日・11月4日・12月2日・来

年1月6日・2月3日、木曜、全5回、13時半～15時半  
☎ 県福祉総合相談センター(本町通三)  
● 10人※医療機関でうつ病と診断されている人の家族  
☎ 電話：9月18日(土)10時から

## 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ツボ押しの指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当 **中止** 温とマスクの着用をお願いします。  
◎ 表3のとおり ● 60歳以上  
☎ 電話：9月21日(火)10時から  
ID 1003805

## 家族介護リフレッシュ交流会 ☎ 地域包括支援センター川久保 ☎635-1682

もりおか町家物語館(鉈屋町)などの

表3 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	定員	会場 (所在地)
10/8(金)	10時～12時	15人	松園老人福祉センター (西松園二)
10/18(月)			津志田老人福祉センター (津志田西二)
10/20(水)	13時半～15時半	20人	区活動センター (青山三)
10/22(金)	10時～12時		本宮老人福祉センター (上太田)
10/26(火)	13時半～15時半	15人	玉山総合福祉センター (渋民字泉田)
10/28(木)			永井地域交流活性化センター (永井23)

改めて確認しましょう!

## 受動喫煙をさせない! 5つのポイント

喫煙していないくても、タバコの煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」。受動喫煙による健康被害を防ぐために、平成30年に改正された健康増進法のポイントを確認しましょう。  
☎ 健康増進課 ☎603-8305

- ❌ 飲食店やオフィスなどは、原則、屋内禁煙です。
- ❌ 施設の出入口や喫煙室に掲示されている標識で施設の種類がわかります。
- ❌ 喫煙以外(飲食など)は不可
- ❌ 20歳未満の人は、喫煙可能場所への立ち入りは禁止です。喫煙を目的としない場合も同様です。



掲示されている標識の一例

見学と交流をし、リフレッシュします。  
◎ 10月14日(木)10時～12時  
☎ 集合は同センター (津志田26)  
● 10人※認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を介護している家族  
☎ 電話：9月20日(月)9時から  
ID 1003661

## 依存症家族教室 県精神保健福祉センター ☎629-9617

アルコール依存症や薬物依存症の正しい知識と適切な対処方法、家族のセルフケアについて学びます。  
◎ 10月21日・11月18日・12月9日・来年1月13日・2月10日・3月10日、木曜、全6回、13時半～15時半  
☎ 県福祉総合相談センター(本町通三)  
● 10人※アルコール依存や薬物依存などの問題を抱える家族  
☎ 電話：9月18日(土)10時から

表3 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	定員	会場 (所在地)
10/8(金)	10時～12時	15人	松園老人福祉センター (西松園二)
10/18(月)			津志田老人福祉センター (津志田西二)
10/20(水)	13時半～15時半	20人	区活動センター (青山三)
10/22(金)	10時～12時		本宮老人福祉センター (上太田)
10/26(火)	13時半～15時半	15人	玉山総合福祉センター (渋民字泉田)
10/28(木)			永井地域交流活性化センター (永井23)

30年に改正された健康増進法のポイントを確認しましょう。  
☎ 健康増進課 ☎603-8305

- ❌ 病院や学校・行政機関などは、原則、敷地内禁煙です。
- ❌ 喫煙場所が設置されている施設は、その場所以外では喫煙ができません。

望まない受動喫煙を防止するために、ご理解・ご協力をお願いします。詳しいルールは、厚生労働省ホームページ「なくそう! 望まない受動喫煙」をご覧ください。

## もりおか健康21プランシリーズ

## ＼お口の健康は全身の健康／ オーラルフレイルを予防しよう!

「オーラルフレイル」とは、加齢に伴い口の周りの筋力が低下して起こる口の衰えで、全身的な筋肉の衰えの前兆です。毎日の習慣で防ぐことができるオーラルフレイルの症状や予防法を紹介します。  
☎ 健康増進課 ☎603-8305  
ID 1006504

## こんな症状があったら注意!

- ☑ むせる・食べこぼす
  - ☑ 滑舌が悪い、舌が回らない
  - ☑ 食欲がない、少ししか食べられない
  - ☑ 歯が少ない、あごの力が弱い
  - ☑ 柔らかいものばかり食べる
  - ☑ 口が乾く、口の臭いが気になる
- 参考:「オーラルフレイルQ&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

## 毎日の習慣でオーラルフレイルを防ごう

- ☑ **噛み応えのあるものを食べる**  
噛む力が弱くなると、噛まずに済むごはんなどの主食や菓子類、甘味飲料など糖質中心の食事になり、タンパク質やビタミン、ミネラル類が不足して低栄養になることがあります。その予防のためにも、ゴボウなどの噛み応えのある野菜や海藻類、魚介類、肉類などを意識して食べましょう。
- ☑ **口の筋肉を強化**  
①水を口に含み、頬全体を膨らませ3回プクプクし、水を吐き出す  
②水を口に含んで上を向き、喉の奥で15秒ほどガラガラして水を吐き出す

## 丁寧な歯磨き

- ①外側・内側・かみ合わせの面の順にまんべんなく
- ②歯と歯茎の境目はブラシの毛先の角度を45度に。歯の側面は水平に当てて小刻みに動かす
- ③歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、糸ようじや歯間ブラシの使用がお勧め

## 定期的な歯科健診を

自覚症状がなくても、健診を受けることで歯周病や口腔機能の低下が分かることがあります。市では、表の歯科健診を実施しています。積極的に受診しましょう。持ち物など詳しくは、市内の指定医療機関へお問い合わせください。

名称	対象	自己負担額
成人歯科健診	40歳以上※社会保険本人は除く	500円
妊産婦歯科健診	妊娠中または産後1年以内の人	無料
後期高齢者医療歯科健診	昭和20年4月1日者医療歯科健診 日生まれの人 ※年度内1回	

## 接骨院の休日当番

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で受付時間：10時～16時 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
10/3(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
10/10(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
10/17(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
10/24(日)	村上整骨院	青山一丁目 2-16	645-2313
10/31(日)	小山田接骨院	東松園二丁目 2-2	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～★	内科または外科
		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

★7月1日から、平日の17時15分以降および土・日曜、祝日の21時半以降は内科または外科医師のみの1人体制となっています。また、8時半～21時半の間でも、内科または外科医師のみの場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください

## 休日救急当番医・薬局

※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
9/19(日)	内	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315
	内	内科クリニックすずき	北松園二丁目15-4	662-2888
	外	緑が丘整形外科	緑が丘三丁目 2-45	664-1555
	小	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	歯	ながはま歯科医院	長田町21-43	653-8911
	薬	たばさ薬局	津志田西二丁目13-5	632-2166
9/20(月)	薬	サンタウン調剤薬局	北松園二丁目13-1	662-0576
	薬	エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目 2-35	665-3360
	薬	こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
	内	小豆嶋胃腸科内科クリニック	仙北三丁目13-20	636-1503
	内	おおひら内科・循環器科クリニック	梨木町 2-2	606-3765
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
9/23(木)	外	たくち脳神経外科クリニック	本町通一丁目 4-19	621-1234
	小	白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目 2-10	662-9845
	歯	中村・北條クリニック	西仙北一丁目32-15	636-3555
	薬	せんぼく調剤薬局	仙北三丁目13-22	635-0330
	薬	べんぎん薬局	梨木町 2-14	652-3345
	薬	下小路薬局	本町通一丁目 6-31	604-9101
9/26(日)	薬	のぞみ薬局	松園二丁目 3-3	662-7733
	内	遠山病院	下ノ橋町 6-14	651-2111
	内	かねこ内科クリニック	月が丘一丁目 1-63	647-3333
	外	済民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	小	中央通二丁目 8-1	中央通二丁目 8-1	622-2555
	小	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
9/23(木)	歯	中屋敷歯科医院	緑が丘一丁目 1-7 オフィス 緑が丘 2階	661-2511
	薬	下ノ橋薬局	下ノ橋町 7-31	604-0234
	薬	みつばち薬局	月が丘一丁目 1-63	647-3888
	薬	そうごう薬局盛岡中央通店	中央通二丁目 2-5 甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
	薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目 2-30	635-1233
	内	柄内内科医院	神明町10-35	624-5277
9/26(日)	内	おはようクリニック	高松二丁目27-27	662-0840
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	しんたろうクリニック	本宮一丁目 9-1	631-3110
	小	中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	中村歯科医院	仙北二丁目10-7	635-3777
	薬	あすなる薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
薬	こずかた薬局	上田一丁目 7-17	654-7722	
薬	さくらの調剤薬局	本宮一丁目 8-4	681-0411	
薬	ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369	

## ■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気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お問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

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  
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F  
HP <http://sakura-keisei.jp/>

盛岡二丁目10-10 (2F) ダイバーハウス  
盛岡二丁目10-10 (2F) ダイバーハウス  
盛岡二丁目10-10 (2F) ダイバーハウス  
盛岡二丁目10-10 (2F) ダイバーハウス

広告

## 士・日を含む全診療日、加賀野

夜8時まで受付します。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

岩手県小 岩手道4号  
花月堂  
城南小 至天満宮

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

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

※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

休診日 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)

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

矢野 明治 橋 茶畑  
南大橋 岩手自動車学校  
北 上川 ジョイス東安庭店  
当院 駐車場有 (18台)

# 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。

## 市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1  
☎621-5100

- ミュージカル「マイ・フェア・レディ」  
ミュージカルの金字塔。豪華キャストが珠玉の名曲の数々をお届けします。
- 🕒 12月10日(金)は13時～16時と18時～21時、11日(土)は13時～16時
- 💰 全席指定。S席1万3000円、A席1万円、B席8000円、U-25チケット各半額※当日券は各500円増
- 📍 9月24日(金)から同ホールの他、市内プレイガイドで販売
- 📞 1036654

## 盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1  
☎622-2258  
✉kouza-morigeki@mfca.jp

- 「劇団モリオカ市民」公演関連企画  
身体表現ワークショップ  
ダンスや演劇とは違う身体表現の可能性を体感します。
- 🕒 10月30日(土)10時～17時
- 👤 15人※高校生以上
- 💰 1000円
- 📞 電話・窓口・メール:9月24日(金)10時から10月15日(金)17時まで※応募多数の場合は抽選
- 📞 1036653

## 姫神ホール

☎028-4132 浪米町鶴塚55  
☎683-3526

- IBCラジオ公開録音「歌って!笑って!!民謡まわり舞台in姫神ホール」
- 🕒 10月16日(土)13時～15時半
- 💰 全席指定※整理券が必要
- 📍 10月1日(金)から同ホールの他、IBC岩手放送(志家町)、市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール(永井24)で整理券を配布※1人2枚まで
- 📞 1032434
- 姫神シネマ 映画「終わった人」特別上映会  
同映画上映と盛岡広域フィルムコミッション担当者による市内ロケそばれ話の紹介など。
- 🕒 11月7日(日)13時～15時半
- 👤 300人

- 👤 全席指定。500円※当日券は700円
- 🕒 9月23日(木)から同ホールの他、市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホールで販売
- 📞 1026647

## 総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1  
☎634-0450

内容や申込方法など詳しくは、同プールのホームページをご覧ください。



- 9月後期水球教室
- 🕒 9月16日～30日、火・木・金曜は18時半～20時半、土曜は16時半～18時半、日曜は14時～16時
- 👤 小・中・高校生
- 💰 月4回コース:3300円、月8回コース:5500円
- 📍 随時受け付け
- 障がい者スポーツ教室
- ①鉄棒と跳び箱、マット運動など②クロールの習得。
- 🕒 9月18日(土)①9時半～10時20分②10時40分～11時半
- 👤 各10人※知的・発達障がいのある小学生
- 💰 各550円※両方参加は990円
- 📍 当日まで受け付け
- フィットネス教室
- ピラティスやヨガ、キッズ<sup>Jr.</sup>、体育など。
- 🕒 11月1日(月)～12月24日(金)
- 💰 3575円～6600円
- 📍 10月2日(土)大人向けは12時半から、子ども向けは14時半から
- 水泳教室
- ①幼児②一般③水中運動・アクアビクス
- 🕒 11月1日(月)～12月25日(土)
- 👤 ①30人※本年度に4～6歳になる子②16～32人※中学生以上③15～30人※18歳以上
- 💰 各3500円～7040円
- 📍 10月3日(日)①は15時から②③は10時半から

## 外山森林公園

☎028-2711 藪川字大の平31-1  
☎681-5132

- バスで行く 菌活!きのこの森のきのこ観察
- 同公園のガイド付き散策とキノコ観察会。

- 察会。特製キノコ料理の昼食付。
- 🕒 10月2日(土)10時～14時半※現地集合の人は9時半集合。往復送迎バス利用の人は上ノ橋観光バス専用駐車場(本町通一)に9時集合
- 👤 25人
- 💰 2500円
- 📍 往復はがき:9月23日(木)必着

## 都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88  
☎638-2270

- つどいの森感謝祭  
木工体験や靴飛ばし大会など。
- 🕒 9月23日(土)10時～15時
- 📍 こもれびの館 ☎637-0876
- 📞 1032404
- 木製・スピーカー作り教室
- スマートフォン用の音が反響するスピーカーを作ります。
- 🕒 9月24日(日)10時～15時
- 👤 各4人※中学生以上
- 💰 各2500円
- 📞 電話・窓口:9月18日(土)9時から

## 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。
- 📞 電話

## 中央公民館

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

- 実用書道講座～のし袋に書く～
- 🕒 9月28日(火)10時～12時
- 👤 5人
- 📍 窓口・ファクス・応募フォーム:9月22日(土)必着
- 📞 1033009
- 盛岡わけもんカレッジ
- わけもん(若い人)を対象とした縄文文化やクラフトビール、陥りやすいトラブル対策などの講座。

表 サンライフ盛岡の講座内容など

講座名	日時	定員	内容(費用)	申し込み
ドライフラワーでつくるオータムスワッグ	10/2(土)10時～11時45分	11人	秋をイメージしたスワッグ(壁飾り)を作ります。(3500円)	9/18(土)10時～
アートdeあそぼう!	10/9(土)10時～11時45分	10人	折り紙やリボン、米粉粘土で「ハロウインリース」を作ります。(1700円)	9/18(土)10時～
秋のしらべはじめての和音	10/15(金)13時半～15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音(かずね)」の演奏方法を学びます。(500円)	9/21(火)10時～

- 🕒 10月6日(火)・9日(出)・27日(火)・11月10日(火)、全4回、19時～20時半※9日は9時～15時半

- 📍 10月9日は御所野縄文公園(一戸町)ほか※集合はマリオス1階正面玄関前(盛岡駅西通二)
- 👤 12人※20～45歳
- 💰 500円※別途教材費などが必要
- 📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム:9月28日(火)必着※応募多数の場合は抽選
- 📞 1031920

- 古典文学入門講座
- 古典文学作品から、その時代の生活の様子などを学びます。

- 🕒 10月23日～12月11日、土曜、全7回、10時～12時
- 👤 40人
- 💰 1000円
- 📍 往復はがき・ファクス・応募フォーム:10月8日(金)必着
- 📞 1032526

## 上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1  
☎654-2333

- 📍 往復はがき:9月30日(木)必着
- エンジョイ!生き生きライフ
- 豊かな生活に向けた①江戸時代最大の百姓一揆②県立美術館コレクション展の鑑賞③かんたんヨガでリラックス④カナダの文化と食文化の講座。
- 🕒 ①10月21日(火)②11月18日(火)③12月8日(火)④来年1月19日(火)、全4回、10時～12時
- 📍 ②県立美術館(本宮五)※集合は同美術館
- 👤 15人
- 💰 500円※別途活動費が必要
- 📞 1020927
- 軽運動講座 ピラティスしませんか!
- 呼吸法や正しい姿勢、筋肉の動かし方を習得します。
- 🕒 10月21日～11月4日、木曜、全3回、19時～20時半
- 👤 20人
- 💰 600円
- 📞 1017812

## 西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1  
☎643-2288

- クラフトバンドのカゴバック製作講座
- 🕒 10月6日(火)・20(火)、全2回、13時半～15時半
- 👤 16人
- 💰 2000円
- 📞 電話:9月18日(土)11時から
- 📞 1025247

- きのこの森を満喫
- 外山森林公園(藪川字大の平)で、秋の味覚キノコの種類や特徴などを学習し、収穫を体験します。

- 🕒 10月6日(火)9時45分～15時5分
- 📍 集合は同公民館
- 👤 14人
- 💰 30円※別途キノコ収穫料金が必要
- 📍 往復はがき:9月24日(金)必着
- 📞 1028405

- 初心者のための英会話講座
- 🕒 10月7日～28日、木曜、全4回、10時～12時
- 👤 10人
- 💰 500円
- 📞 電話:9月22日(火)10時から
- 📞 1024308

- かんたん!ワード入門
- 🕒 10月13日(火)・14日(水)、全2回、10時～16時
- 👤 10人
- 💰 4518円
- 📞 電話:9月24日(金)10時から
- 📞 1032227

## 松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3  
☎661-8111

- スイーツづくり教室
- ケーキなどの作り方を学びます。
- 🕒 10月12日～26日、火曜、全3回、13時～15時
- 👤 12人
- 💰 3500円
- 📍 往復はがき:10月4日(月)必着
- 📞 1036158

## 見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50  
☎601-6735

- クリスマスハイアンキルトに挑戦
- クリスマス用のミニタペストリーをハ

- ワイアン模様で手縫いします。
- 🕒 9月29日～10月13日、水曜、全3回、9時半～12時半
- 👤 15人
- 💰 1300円
- 📞 電話・窓口:受け付け中
- 📞 1036732

## 好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48  
☎682-0055

- 📍 集合は同公民館
- 👤 各14人※18歳以上
- 美しすぎる安比高原ブナ二次林を歩く
- 紅葉が美しい安比高原(八幡平市)のブナ林を散策し、森林浴を楽しみます。

- 🕒 10月8日(金)9時～15時半
- 💰 640円
- 📍 往復はがき:9月28日(火)必着
- 📞 1036463
- 岩手再発見講座～葛巻町編～
- 平庭高原を散策し、特産品の山ぶどうの収穫とジャムづくりを体験します。

- 🕒 10月8日(金)9時～15時半
- 💰 640円
- 📍 往復はがき:9月28日(火)必着
- 📞 1036464

## 原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25  
☎636-1192

- 📞 1020676
- 秋の生家公開
- 🕒 9月18日(土)～10月24日(日)、9時～16時
- ▶秋の生家・庭園案内
- 生家や庭園の植物などを館長が解説。

- 🕒 10月23日(土)13時半～14時半
- 👤 10人
- 📞 電話:10月9日(土)10時から

## 盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10  
☎604-3302

- 気軽に楽しむ絵手紙講座
- 🕒 10月13日～27日、水曜、全3回、

- 13時半～15時半
- 📍 プラザおでっ(中ノ橋通一)
- 👤 10人
- 💰 1500円
- 📞 電話:9月22日(火)10時から
- 📞 1019673

## 遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1  
☎635-6600

- 企画展「遺跡の名探偵～考古学者はここを見る!」
- 遺跡の発掘調査の方法、土器の見方などを紹介します。
- 🕒 10月2日(日)～来年1月23日(日)
- 📞 1009440

## 区界高原少年自然の家

☎028-2631 宮古市区界2-111  
☎0193-77-2048 ファクス0193-77-2124  
✉sizennoie@city.morioka.iwate.jp

- 秋のファミリーデー
- ①水晶探し②兜明神岳登山
- 🕒 10月9日(土)8時半～12時45分
- 👤 ①25人②15人※幼児～中学生とその家族。②は小学生以上
- 💰 各100円
- 📍 メール・はがき・ファクス:9月25日(土)必着
- 歴史の道・旧宮古街道探訪
- 🕒 10月23日(土)7時半～16時20分
- 📍 集合は都南総合支所駐車場
- 👤 15人※小学4年生以上(小・中学生は保護者同伴)
- 💰 2000円
- 📍 メール・はがき・ファクス:10月4日(月)必着

## 子ども科学館へ行くころ!

📞 子ども科学館 ☎634-1171

- ナイトミュージアム 星を見る会
- 🕒 10月2日(土)18時半～19時半
- 👤 30人
- 📞 電話:9月18日(土)9時から
- プラネタリウムコンサート
- 歌手の伊藤ともんさんが、宮沢賢治が作った曲を歌います。
- 🕒 10月10日(日)17時半～18時
- 👤 50人
- 💰 4歳～中学生200円、高校生以上500円
- 📞 電話:9月19日(日)9時から

- ワークショップ「ワンコップ」
- 「わん」と鳴く犬のおもちゃを紙コップで作ります。
- 🕒 10月の土・日曜、14時半～16時
- 👤 各24人
- 💰 各100円
- チャレンジサイエンス2021
- 岩手大の先生と実験や工作を体験。
- 🕒 10月の日曜、①9時50分～②11時10分～※いずれも30分程度
- 👤 各12人※31日は各4家族

広告

即日施工も可能

シンプルで高機能 クラシアン®のトイレ交換

工事費・処分費 すべて込み

Panasonic タンクレストイレ アラウーノS160

特別価格 **158,400円** (税込) **182,380円** (税込)

※和式トイレ、給排水・電気工事、内装などは追加費用が発生することがあります。無料の現地見積りをご確認ください。

出張費・点検・見積り 一切無料

☎0120-573-573

24時間受付 株式会社 クラシアン 365日対応 盛岡支社 盛岡市前九二丁目6-10

RNC/AN 30th ANNIVERSARY

広告

不動産に関する 無料電話相談会

電話:019-604-3070

10/1(金) 10:00～16:00 一般社団法人 岩手県不動産鑑定士協会

こんな悩みを不動産鑑定士が解決します。お気軽にご参加ください。

●不動産を賃貸するとき ●不動産を担保にするとき ●相続などで適正な価格が必要とき ●資産評価をするとき

●不動産を売買・(特種)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

地図マップ公開のお知らせ

地価公示標準地・地価調査基準地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.jp/

お問い合わせ 一般社団法人 岩手県不動産鑑定士協会 ☎019-604-3070 盛岡市大通一丁目3番4号

# もりおかインフォ

## 募集

### 市青少年問題協議会の委員

子ども青少年課 ☎613-8356

次世代を担う青少年の健全育成に関する施策について、意見を述べる委員を2人募集します。任期は11月1日(月)から2年間です。

- 1 令和3年11月1日時点で、次の全てに該当する人①市内に1年以上住んでいる②18歳以上③年1回程度の平日の日中に行われる会議に出席できる④市の他の審議会などの委員ではない
- 2 市保健所4階の同課や市役所本庁舎本館1階の窓口案内所、各支所などに備え付け、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、☎020-0884 神明町3-29市役所子ども青少年課へ提出。郵送は10月5日(火)消印有効。持参は同日17時まで
- 3 1036693

## お知らせ

### 盛岡広域都市計画に関する計画変更原案の縦覧など

都市計画課 ☎601-2718  
下水道整備課 ☎623-1421

盛岡広域都市計画の用途地域と特別用途地区、下水道の変更原案を縦覧し、説明会と公聴会を開催します。

- 1 ①原案の縦覧：9月24日(金)～10月8日(金)、9時～17時②説明会：9月24日(金)18時半③公聴会：10月20日(火)18時半
- 2 ①用途地域・特別用途地区：市役所都南分庁舎2階都市計画課。下水道：上下水道局本庁舎3階(愛宕町)下水道整備課②③市役所都南分庁舎4階大会議室
- 3 ②電話：都市計画課に9月21日(火)17時まで③意見を述べたい人は、任意の様式に住所と氏名、意見を記入し、用途地域と特別用途地区は☎

020-8532 (住所不要) 市役所都市計画課、下水道は☎020-0013 愛宕町6-8上下水道局下水道整備課に提出。郵送は10月8日(金)必着。持参は同日17時まで。傍聴希望の人は、電話で都市計画課に10月8日(金)まで ☎ 1036538

### 農家さんの販路開拓を応援!

岩手志援(株)内、6次産業化等人材育成セミナー運営事務局 ☎681-8242

売り上げ向上のため、盛岡産の農作物を使った商品開発や販路拡大の手法を学ぶセミナーの説明会を開催します。内容など詳しくは、お問い合わせください。※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止する場合があります

- 1 9月22日(火)18時半～20時
- 2 中央公民館(愛宕町)
- 3 20人
- 4 電話：9月17日(金)9時から
- 5 1032751

### 9月30日まで! MORIO PAYでポイント還元キャンペーン

MORIO Pay運営事務局 ☎621-2851

地域経済の循環を目的とした電子マネー「MORIO Pay」。同アプリで期間中に買い物をする、支払金額の30%をポイント還元するキャンペーンは、9月30日(木)で終了します。アプリのダウンロード方法や加盟店など詳しくは、MORIO Payホームページ  をご覧ください。

### 就学時健康診断を忘れずに

学校教育課 ☎639-9045

9月上旬に、来年度小学校に入学する児童がいる家庭へ案内を送りました。会場ごとに日程が異なりますので、確認して受診してください。

- 1 盛岡・都南地域：9月下旬～10月下旬、各小学校
- 2 玉山地域：10月20日(火)13時半～15時、玉山総合福祉センター(渋民字泉田) ☎ 1028450

☎ スポーツ推進課 ☎603-8013 ☎ 1016435

### 市立武道館(住吉町)

☎ 654-6801

- 1 子どもにお菓子を贈呈(限定100食)
- 2 小学生以上
- 3 電話・窓口：9月18日(土)10時から

- 4 ■バラスポーツ体験会
- 5 ■杖道体験会
- 6 ■総合格闘技見学会&体験会
- 7 ■空手体験会
- 8 ■裸足でバランス体験
- 9 ■脳トレ+キックボクササイズ

### いわぎんスタジアム(永井8)

☎ 632-3344

- 1 ■ラグビー体験会&タグラグビーフェスティバル
- 2 100人※小・中学生
- 3 電話・メール：9月30日(木)まで市ラグビーフットボール協会(☎090-4314-2344・✉ moriokarugby@gmail.com) で受け付け

### 弓道場(加賀野四)

☎ 654-6801

- 1 ■初心者弓道教室
- 2 20人※中学生以上
- 3 電話・窓口：9月18日(土)10時から

### ◎太田テニスコート(上太田穴口)

☎ 658-0113

- 1 ★アーチェリーフェスティバル
- 2 小学5年生以上

### ◎綱取スポーツセンター(浅岸字綱取)

☎ 651-9178

- 1 はがき・ファクス：10月3日(日)まで市ソフトテニス協会(☎・ファクス 050-8886-5989) で受け付け
- 2 ■家族ソフトテニス大会
- 3 夫婦、親子、きょうだいなどのペア
- 4 ¥ 1組1000円
- 5 ■初心者ソフトテニス教室
- 6 経験2年未満の小学生以上

### 国民健康保険税第3期

- 1 納期限：9月30日(木)※口座振替を利用している人は、預貯金残高を確認してください
- 2 健康保健課 ☎613-8438 ☎ 1003580

■市の推計人口(8月1日現在) 28万9353人(男:13万7075人、女:15万2278人)

【対前月比】111人減 【世帯数】13万4477世帯  
☎ 企画調整課 ☎613-8397 ☎ 1019915

### 市立図書館の臨時窓口

市立図書館 ☎661-4343

10月1日(金)から休館する市立図書館(高松一)の正面玄関前に、本の予約や受け取りなどができる臨時窓口を設置します。どうぞご利用ください。※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、臨時窓口開設を中止する場合があります

- 1 9時～16時※月曜、月曜が祝日の場合の火曜、12月29日～翌年1月3日を除く。ただし、月曜が祝日の場合は開設

### 入札参加登録申請を受け付け

契約検査課 ☎626-7516

市と上下水道局は、表のとおり入札へ参加を希望する業者の登録申請を受け付けます。申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 1 申請期間：10月1日(金)～11月1日(月)
- 2 盛岡広域市町入札参加資格申請受付システムに登録した上で、必要書類を☎141-8672(住所不要) ㈱日立システムズ内 盛岡広域入札参加資格受付センターに郵送。登録・書類提出とともに10月1日から11月1日まで
- 3 工事・コンサル：1008592 物品：1008593

### こころの悩み、相談を

保健予防課 ☎603-8309

- 1 9月は、岩手県自殺対策防止月間です。県では「みんなであつなごう いのちこころの絆」をキャッチフレーズに取り組みを強化しています。一人で悩まず、相談してみませんか。相談窓口について詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 2 ☎ 1006637

### 表 契約の種類と資格の有効期間

契約の種類	資格の有効期間
【定期提出年】参加を希望する業者はすべて提出が必要 ○建設工事 ○建設関連業務委託 ○物品の買入れ、製造の請負 ○建設関連業務以外の業務委託 ○その他(売り払いや借り入れなど)	令和4年4月1日 ～ 令和6年3月31日

### 秋の全国交通安全運動

くらしの安全課 ☎603-8008

9月21日(火)から30日(木)までの期間、「夕暮れ時 あなたを守る 反射材」をスローガンに、秋の全国交通安全運動が行われます。また、30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。夕暮れ時や夜間外出時は、明るい色の服や反射材用品を身に付け、交通事故を防止しましょう。

☎ 1001109

### 海外へ転出、海外から転入する人は国民年金の手続きを

医療助成年金課 ☎626-7529  
盛岡年金事務所 ☎623-6211

国民年金に加入している人が海外へ転出する場合は手続きが必要です。また、海外から日本に転入した20歳以上60歳未満の人は、国籍を問わず国民年金への加入が必要です。手続き方法や場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 転出：1033913 転入：1033914

### ハロウィンジャンボ宝くじ販売

県市町村振興協会 ☎651-3461

宝くじの収益金は、購入した市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。宝くじは市内で買きましょう。

- 1 販売期間：9月22日(火)～10月22日(金)※抽選は10月29日(金)
- 2 ¥ 1枚300円
- 3 初歩の点字教室
- 4 盛岡地域福祉センター ☎696-5640
- 5 点字を学ぶことを通して、障がいに対する知識などを学びます。
- 6 10月1日(金)・2日(土)、全2回、14時～16時
- 7 同福祉センター(手代森14)

- 1 5人※点字を学んだことがない人
- 2 ¥ 660円
- 3 電話・窓口：9月20日(月)9時から

### 斑点米カメムシ類の防除とミツバチへの被害防止

盛岡農業改良普及センター ☎629-6726  
JAいわて中央 ☎638-0011

8月から斑点米カメムシの防除が始まっています。近年、この防除に関連すると思われるミツバチの死亡事例が発生しています。事前に水稲生産者と蜜蜂飼養者などで農業散布の注意事項や巣箱の移動などについて十分話し合い、実施してください。

☎ 1020048

### ■新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う中止のお知らせ

例年実施している「手話初級講座」と「中途失聴・難聴者手話講座」は中止します。  
☎ 1036760  
☎ 障がい福祉課 ☎613-8346

### ＜お詫びと訂正＞

9月1日号12ページ「市史の編さんだより」の記事に誤りがありました。市制施行130周年を迎えたのは、正しくは「平成31年4月」です。お詫びして訂正します

## 市税・水道料金などの納付にスマホ決済をご活用ください!



- 1 市税：納税課 ☎613-8461
- 2 水道料金・下水道使用料：上下水道局お客さまセンター ☎623-1411
- 3 ☎ 1032880・1032885

10月1日(金)から、市税・水道料金・下水道使用料を納付できるスマートフォン決済アプリが増えます。利用時の注意点など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### ■10月1日時点で使用できるアプリ

市税★・PayPay・LINE Pay・d払い・J-Coin Pay・au PAY

- 1 ★：市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)

水道料金・下水道使用料:PayPay・LINE Pay・J-Coin Pay・au PAY

## 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	9/26(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★	10/11(月)・25(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★	10/6～27、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

広告

一般財団法人 岩手済生会  
こころのホスピタル

# 三田記念病院

当院ではストレス、うつ、不安、もの忘れ等、こころに関する治療を行っております。  
認知症病棟の他、5階病棟には個室も用意しております。

- 受付時間/8時30分～11時
- 診療時間/8時30分～17時15分
- 休診日/土曜・日曜・祝日
- 創立記念日 6月18日
- 年未年始 12月29日～1月3日

Tel 019-624-3251

盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検査棟  
(一財)岩手済生会 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327



広告

## たかしクリニック

内科 外科  
皮膚科 形成外科 整形外科

診療時間

月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	☎	☎	☎	☎	☎
午後 2:00～6:00	☎	☎	☎	☎	☎

【院長】黒田 敬 ●休診日/日曜・祝日 ●駐車場有

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



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

## 心の悩みと健康相談

相談無料

ご家族・同僚の方もお気軽にご相談下さい。

- 日時 令和3年10月2日(土) 午後1時30分～4時(受付:午後3時30分まで)
- 場所 ホテルエース盛岡2F(盛岡市中央通2丁目11-35)
- 相談医(盛岡市医師会)精神科医師3名
- ※当日は、発熱・咳など体調不調の方はご遠慮ください。

ひとりでも悩まないで

お問い合わせ先 盛岡地域産業保健センター 盛岡市愛宕町 18-6 TEL019-654-2164  
一般社団法人 盛岡市医師会 盛岡市愛宕町 18-6 TEL019-625-5311



## 親向け 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えください

📅 10月12日(火)・26日(火)、10時～11時

📍 市保健所(神明町)

👤 各15組※令和3年6月生まれの子と初めて子育てしている母親

☎ 電話: 9月28日(火)14時から

📞 1002133

### パパママ教室

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についての講話。

📅 10月31日(日)、10時～12時と13時半～15時半

📍 市保健所(神明町)

👤 各15組※令和4年2月に産産予定の初妊婦と夫

☎ 電話: 10月22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

とりょう保育園地域子育て支援センター ☎651-8580

📞 1002663

### ▶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。

📅 10月1日(金)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、14日(木)は盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、いずれも10時～11時半

👤 1～3歳の子と保護者

### ▶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。

📅 10月5日(火)10時～11時半

📍 高松地区保健センター

👤 0歳の子と保護者

### 赤ちゃんヨガ教室

飯岡地区公民館 ☎637-2270

赤ちゃんとスキンシップをとりながら心と体をヨガでリフレッシュ。

📅 10月1日(金)・8日(金)、全2回、10時半～11時半

📍 飯岡地区保健センター(下飯岡8)

👤 5組※首の据わった3～10カ月の子と保護者 ¥144円

☎ 電話: 9月21日(火)9時から

## 子ども向け わくわく体験

### すくすくキッズ体操教室

盛岡体育館 ☎652-8855

✉ moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

マット運動や跳び箱、鉄棒、縄跳びなどで体を動かします。

📅 表のとおり

☎ メール: 必要事項の他、生年月日ときょうだいの同伴の有無を記入の上、送付。10月2日(土)必着

📞 1024186

表 すくすくキッズ体操教室の日時や対象など

組名	日時	定員	対象(費用)
きりん組	10/22～12/10、金曜 全6回、14時半～16時	各 17組	平成27年4月2日～29年4月1日生まれの子と保護者(1組5940円)
パンダ組	10/25～12/13、月曜 全6回、14時半～16時		平成28年4月2日～30年4月1日生まれの子と保護者(1組5940円)
コアラ組	10/28～12/2、木曜 全6回、10時～11時		平成29年4月2日～31年3月31日生まれの子と保護者(1組3960円)

## 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

■同館は10月1日(金)から休館します  
※関連情報は7ページをご覧ください

👤 各5組

■えほんのへや(♡)

絵本の読み聞かせ

📅 9月16日(火)15時半～15時50分

■かみしばいのへや(♡)

紙芝居と読み聞かせ

📅 9月23日(火)15時半～15時50分

■おはなしのじかん

NPO法人うれし野こども図書館の皆さんによる絵本の読み聞かせ

📅 9月25日(木)、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

### 渋民図書館(渋民字鶴塚)

☎683-2167

■えほんのへや(♡)

ボランティア「とんがりやま」による絵本の読み聞かせ

📅 10月13日(水)15時半～16時

📞 1000842

### 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(♡)

紙芝居と絵本の読み聞かせ

📅 毎週 9月 15時

■だっこのおはなし会

わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせ

📅 9月28日(火)10時45分～11時10分

👤 4カ月～1歳半の子と保護者

■おはなしのじかん

手遊びと絵本の読み聞かせ

📅 10月13日(水)11時～11時半

👤 0歳～2歳の子と保護者

### 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「おはなしちゅーみん」による絵本の読み聞かせなど

📅 10月9日(土)11時～11時半

📞 1034773

### 上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会

手遊びと絵本の読み聞かせ

📅 9月中止・10月13日(水)、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

「よっちゃんの不思議なクレヨン」「ともだちみつけた」「金の小鳥」「ブルートの泣き虫」を上映

📅 10月2日(土)10時半～11時40分

👤 20人 ☎ 電話: 9月

18日(土)11時から

📞 1025180

■ふたばわらべうた・おはなし会

📅 10月20日(水)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、各先着13組

📞 1030304

## 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。

※受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が気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。



📅 17時～翌朝9時※土曜は13時～

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

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

# 12歳以上の全ての人への ワクチン接種を開始します

市は、9月12日(日)から12歳以上の全ての人への接種の予約を開始します。医療機関での個別接種の他、大規模会場での集団接種も実施します。

## 1 医療機関での個別接種

【予約開始】9月12日(日)9時から

【接種開始】9月27日(月)から

【予約方法】インターネット・LINE・コールセンター・各医療機関  
※医療機関によって予約方法が異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください

詳しくは、裏面  
をご覧ください

### ご注意ください

- ◆盛岡市では、ファイザー社製のワクチンを使用します。
- ◆12歳から15歳までの人への接種は、原則、保護者の同伴と予診票同意欄への署名が必要です。

## 2 集団接種

【予約・接種開始】表のとおり

【会場】SGプラザ(青山四丁目46-15)  
※旧トライアル盛岡青山店

【予約方法】インターネット・LINE・コールセンター

詳しくは、裏面  
をご覧ください

妊婦とその配偶者(パートナー)、受験などを控える高校3年生の人は、専用の予約枠を用意しています。予約は、インターネット予約かLINE予約をおすすめします。

### 地図 集団接種の会場と駐車場



【駐車場】▶第一駐車場：会場敷地内立体駐車場(約200台)▶第二駐車場：日本たばこ産業(株)東北原料本部駐車場(みたけ二)(約100台)

### 無料シャトルバス(2区間)

- ▶運行区間①：盛岡駅西口1階 岩手県交通バス待機場⇄無料シャトルバス乗降場所(30分おきに運行予定)
- ▶運行区間②：第二駐車場⇄無料シャトルバス乗降場所(15分おきに運行予定) 時刻表はこちら



### 【岩手県の集団接種】

県でも、集団接種を行っています。接種会場や予約方法など詳しくは、県のホームページをご覧ください。  
※市の集団接種との併用はできません。重複して予約しないようご注意ください



県ホームページはこちら

表 集団接種の日程

接種日		予約開始
1回目	2回目	
9月18日(土)	10月9日(土)	9月12日(日) 9時から
9月19日(日)	10月10日(日)	
9月25日(土)	10月16日(土)	
9月26日(日)	10月17日(日)	9月19日(日) 9時から
10月2日(土)	10月23日(土)	
10月3日(日)	10月24日(日)	
10月30日(土)	11月20日(土)	10月17日(日) 9時から
10月31日(日)	11月21日(日)	
11月6日(土)	11月27日(土)	
11月7日(日)	11月28日(日)	10月24日(日) 9時から
11月13日(土)	12月4日(土)	
11月14日(日)	12月5日(日)	

※接種時間：土曜は14時~17時、日曜は9時~12時と13時半~16時半  
※2回目の接種は、1回目の接種から3週間後の同一時間帯です

## 3 予約の準備

お手元に接種券(クーポン券)と案内チラシ、予診票(2回分)、ワクチンの説明書があるかを確認して予約してください。



### ■再発行

接種券の紛失などにより再発行が必要な場合は、市ホームページから再発行申請をするかコールセンターにお問い合わせください。



### ▶はがき

12歳から59歳の人に「予約開始日」や「接種開始日」を記載したはがきを送付しました。



### 接種当日までに

#### ◆予診票の記入を忘れずに

接種券(クーポン)に同封されている予診票に必要事項を記入してください。※接種券(クーポン)は切り取らないでください

※裏面に続く

# 4 接種当日

## ▶検温しましょう

家を出る前に検温し、熱がないことを確認してから、接種会場へ向かきましょう。会場で、医師が当日の健康状態や既往症などを確認しながら、接種可能かを判断します。問題がなければ接種できます。

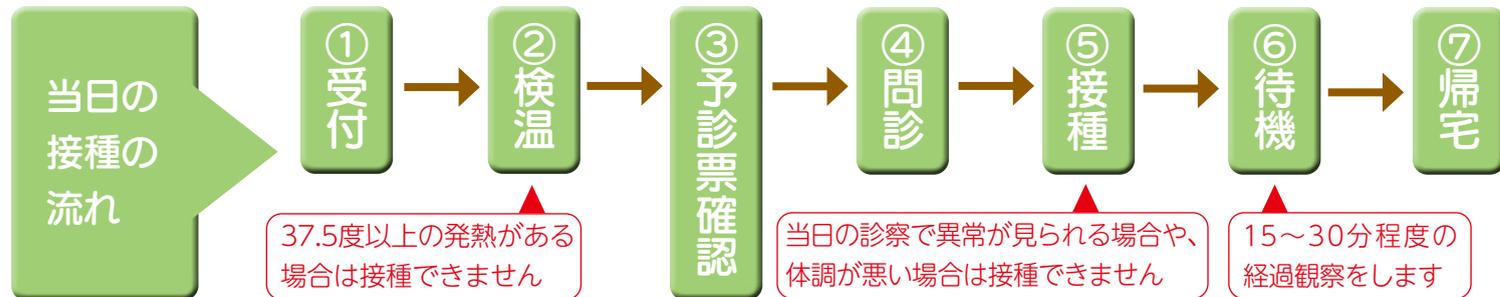
## ▶当日の服装に気を付けましょう

当日は、スムーズな接種のため、**肩を出しやすい服装**をお願いします



## ▶持ち物を確認しましょう

- 接種券（クーポン券）※切りとらずに持参
- 必要箇所を記入した予診票 1枚 ※15歳以下の人は、保護者の署名が必要
- 本人確認書類（運転免許証や健康保険証など）
- お薬手帳（持っている人のみ）
- 母子手帳（妊婦のみ）



**接種した日の注意点**

- 通常の生活は問題ありませんが、激しい運動や過度な飲酒などは控えてください
- 接種部位は清潔に保ちましょう。接種当日の入浴は問題ありませんが、注射した部分を強くこすらないでください

## ★ワクチンは2回接種します

ワクチンの効果を十分得るために、一定期間を空けて、同じ種類のワクチンを2回打つ必要があります。2回目の予約については、1回目に接種した医療機関へご相談ください。※集団接種の場合、2回目の接種日は決まっています



## ★接種をしたあと

ワクチンを接種しても、感染をどの程度抑えることができるかまだ分かっていません。引き続きマスクの着用や「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、手洗いなど、基本的な感染対策の徹底をお願いします。



# 5 副反応について

参考：厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンQ&A」

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Q</b> これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。</p> <p><b>A</b> 発熱や注射した部分の痛み、疲労感、頭痛、筋肉や関節の痛みなどが見られることがあります。まれにアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生することもあります。</p> | <p><b>Q</b> ワクチン接種後の発熱や痛みを抑えるため、市販の解熱鎮痛薬を飲んでもよいですか。</p> <p><b>A</b> ワクチンを受けた後の発熱や痛みに対し、市販の解熱鎮痛薬で対応いただくこともできます。他の薬を内服している場合や、妊娠中、胃・十二指腸潰瘍、腎機能低下など病気治療中などの場合は、主治医や薬剤師にご相談ください。</p> | <p><b>Q</b> 副反応による健康被害が起きた場合の補償はどうなっていますか。</p> <p><b>A</b> 副反応によって、まれに病気になったり障がいが残ったりすることがあります。その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときは、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金等の給付）が受けられます。</p> |
|---|--|---|

表 ワクチン接種後の副反応の発現割合など  
症状（ファイザー社製の場合） 副反応ごとの割合

接種部位の痛み、疲労、頭痛	50%以上
筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	10～50%程度
吐き気、嘔吐	1～10%程度

発熱や頭痛などの全身反応は、2回目の接種後の方が頻度が高い傾向がみられています。



その他の副反応や副反応による健康被害が起きた場合の補償など詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください→



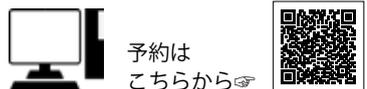
## 予約の方法

インターネット予約かLINE予約を優先的にご利用ください。電話予約の場合、コールセンターの回線には限りがあるため、混雑時はつながりにくくなる恐れがあります。

### ▶インターネット予約

24時間受付

※予約初日は9時から予約開始  
URL : <https://vc.liny.jp/032018>

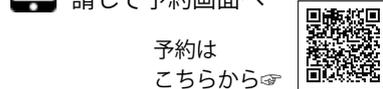


### ▶LINE予約

24時間受付

※予約初日は9時から予約開始

QRコードから市公式アカウントに「友だち」申請して予約画面へ



### ▶電話予約

9時～18時  
(土・日曜、祝日含む)

盛岡市新型コロナワクチン  
コールセンター

☎0120-220-489

(通話料無料)  
※番号のかけ間違いに注意ください

### ▶医療機関で予約

医療機関で直接予約できる場合がありますので、詳しくは市ホームページをご確認ください

