

新型コロナウイルスとインフルエンザ

いよいよ冬本番間近。インフルエンザも流行する季節になりました。新型コロナウイルスへの対策に加え、インフルエンザへの備えが必要です。2つのウイルスの特徴やワクチン接種時の注意点、感染しないためのポイントをお知らせします。

01 知っていますか？ 新型コロナとインフルエンザの特徴

冬の時期に同時流行の恐れがある両ウイルス。下記の特徴をしっかり把握し、正しい知識を持つことが大切です。

新型コロナの主な特徴

- ・周りに拡散させやすい
潜伏期間が2～14日と長い場合があり、症状を自覚できる2～3日前や無症状でも他の人に感染させてしまう。
- ・重症化リスクが高い
高い確率で肺炎となり、大人ではインフルエンザより同リスクが高い。
- ・症状が長く続き、後遺症も
軽症でも症状消失までの期間が長く、後遺症が残る場合もある。

インフルエンザの主な特徴

- ・潜伏期間が1～3日と短い
症状を自覚できる場合が多く、感染拡大させないための行動を取りやすい。
- ・特効薬がある
タミフルなど内服できる抗インフルエンザ薬がある。
- ・急激に発症、4～6日で消失
発症後、症状消失までの期間が新型コロナに比べて短い。



Point

両ウイルスは初期症状が似ているため、症状の出始めで見分けることが困難ですが、どちらも早期診断・治療で重症化のリスクを減らすことができます

02 ワクチンを両方接種する時の注意点

それぞれの接種間隔を2週間空けてください※。特にインフルエンザは、昨年流行せず免疫が低下している人が多くいます。免疫低下時にウイルスが侵入し、大流行すること考えられますので、積極的に接種をご検討ください。※10月27日時点の情報

接種への補助

中学生までが対象のインフルエンザ予防接種の補助 ⑩ 1024312
高齢者向けインフルエンザ予防接種の補助 ⑩ 1006517

03 どちらも「基本的な感染対策」が有効

両ウイルスに有効なのは、マスク着用や手洗いなどの**基本的な感染対策**です。冬は気温と湿度が低くなり、年末年始などは屋内で人と接する機会が増える季節。ウイルスにとっても感染の連鎖を起こしやすい条件です。今一度対策を徹底して、感染を防ぎましょう。

◇ 基本的な感染対策

マスクの着用



正しく着けよう

手洗い・消毒



小まめにしよう

3密を回避



目指そうゼロ密

新型コロナウイルス感染症関連情報

市内の飲食店・宿泊事業者の皆さんへ

市は新たに、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けている市内の飲食店・宿泊事業者への支援として「もりおか頑張る飲食店応援事業」を下記のとおり実施します。 ☎ 経済企画課 ☎ 613-8389 ⑩ 1037364

もりおか飲食応援支援金 を支給

飲食店などを対象に、事業継続のために活用できる支援金を支給します。

- 支給金額
 - ▶「いわて飲食店安心認証制度」の認証を受けた飲食店など：20万円
 - ▶上記以外の飲食店など：10万円
- 市内で営業している飲食店など（大企業を除く）
- 11月22日(月)から。対象となる飲食店や申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください

モリオ☆エール参加店 を募集

盛岡市プレミアム付き応援チケット「モリオ☆エール」を発行。販売に先立ち、参加店を募集します。参加すると、1店舗当たり100セットのチケットと事前の助成金5万円を支給します。

- 販売価格：1セット2000円（2500円分使用可能）
- 市内で営業している飲食店や宿泊事業者など（市外本社も可）
- 11月22日(月)から。参加方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください

<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 ⑩ 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／市長公室広報広報課
☎ 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とインフルエンザ・市内の飲食店・宿泊事業者の皆さんへ)
- 2-3 子育て情報・小児救急
- 4-5 イベント情報
- 6-7 もりおかインフォ・休日救急当番医
- 8 健康ひろば

市ホームページのトップページにある検索窓に、⑩ 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)デンソーウェアの登録商標

子育て情報ひろば

親子向け 子育てを応援

子育てママのリフレッシュ講座

西部公民館 ☎643-2288

簡単・手軽でおいしい時短料理と、贈り物を包むときの、おしゃれでかわいいうラッピング術を学びます。

🕒 12月2日(木)・9日(木)、全2回、10時～11時40分

📍 同公民館(南青山町)

👤 12人※子育て中の母親

👥 10人 ¥ 1500円

☎ 電話：11月18日(木)10時から

📞 1021374

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

🕒 12月14日(火)・21日(火)、10時～11時

📍 市保健所(神明町)

👤 各15組※令和3年8月生まれの子と初めて子育てしている母親

☎ 電話：11月30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。

🕒 12月15日(水)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

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。

🕒 12月19日(日)、10時～12時と13時半～15時半

📍 市保健所(神明町)

👤 各15組※来年4月に出産予定の初妊婦と夫

☎ 電話：12月10日(金)14時から

📞 1002116

こんにちはママさん講座「とことこコース」

とりょう支援センター ☎651-8580

育児についてのアドバイスや、臨床心理士・保健師の講話、母親同士の交流など。

🕒 来年1月20日・27日・2月3日、木曜、全3回、10時～11時半

📍 都南公民館(永井24)

👤 10組※令和2年1月～12月に生まれた子と保護者

¥ 200円

☎ 電話：12月1日(水)10時から

📞 1002663

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

📍 ▶にこにこルーム

保育士と一緒に親子のふれあい遊びや体操などを楽しみます。

🕒 📍 11月19日(金)は西部公民館(南青山町)、12月3日(金)は都南公民館(永井24)、10時～11時半

👤 1～3歳の子と保護者

▶びびよルーム

親子で遊ぶほか、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。

🕒 📍 11月26日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、12月7日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、10時～11時半

👤 0歳の子と保護者

親子向けワークショップ「消しゴムはんこをつくらう～年賀状編～」

盛岡てみ館 ☎604-3302

来年の干支・寅の消しゴムはんこを作ります。

🕒 12月4日(土)13時半～15時半

📍 プラザおでつて(中ノ橋通一)

👤 6組※小学生と保護者。1組3人まで

¥ 子1人につき1000円

☎ 電話：11月20日(土)10時から

📞 1028926

おうちで楽しむクリスマス♪ 親子ケーキづくり講座

都南公民館 ☎637-6611

☎ kouza-kyara@mfca.jp

クリスマス用のホールケーキをスポンジから手作りします。

🕒 12月12日(日)、9時半～12時半と13時半～16時半

📍 同公民館(永井24)

👤 各6組※小・中学生と保護者

¥ 各1500円※1組3人以上の参加は、1人増えるごとに25円追加

☎ 往復はがき・メール：必要事項の他、希望する時間を記入し、☎020-0834 永井24-10-1都南公民館に送付。11月24日(火)必着。定員を超えた場合は抽選

📞 1037336



親子でチャレンジ

区界高原少年自然の家 ☎0193-77-2048 ファクス☎0193-77-2124

☎ sizennoie@city.morioka.iwate.jp

👤 12組※3歳～中学生の子と保護者

¥ 参加費：1人200円、材料費：1セット300円

☎ メール・ファクス・はがき：必要事項の他、学校名と学年、必要セット数、交通手段を記入し、☎028-2631宮古市区界2-111区界高原少年自然の家へ送付。11月26日(金)必着。定員を超えた場合は抽選

📞 1027017

■創作活動「森のクリスマス」

木の枝や実でクリスマスオブジェを作ります。

🕒 12月12日(日)9時半～12時

📍 都南公民館(永井24)



■創作活動「お正月リース」

木の枝や実で、正月に飾るリースを作ります。

🕒 12月18日(土)9時半～12時

📍 西部公民館(南青山町)

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

親子で作る冬休み工作教室

西部公民館 ☎643-2288

牛乳パックと鏡、ビーズで万華鏡を作り、不思議な模様を楽しみます。

🕒 12月25日(土)9時半～12時

📍 同公民館(南青山町)

👤 10組※小学1～3年生の子と保護者

¥ 子1人につき200円

☎ 電話：12月1日(水)10時から

📞 1025174



子ども向け わくわく体験

体験学習会「つるを編んでみよう!」

遺跡の学び館 ☎635-6600

アケビのつるを使って小物入れを作ります。

🕒 12月5日(日)9時半～12時

📍 同館(本宮字荒屋)

👤 5組※小・中学生。小学生は保護者同伴。1組3人まで

¥ 1組1700円

☎ 電話：11月19日(金)10時から

📞 1009440

理科実験教室「サイエンスショー『ザ・空気で遊びまショー』」

上田公民館 ☎654-2333

空気を使ったおもしろ実験と自然素材を使ったクリスマスオブジェを作り。

🕒 12月18日(土)13時半～16時

📍 同公民館(上田四)

👤 20人※小学生。1・2年生は保護者同伴 ¥ 500円

☎ 往復はがき：必要事項の他、学校名・学年、保護者氏名を記入し、☎020-0066上田四丁目1-1上田公民館に送付。12月8日(火)必着

📞 1019649



過去の実験教室の様子

冬のチャレンジ体験日

見前南地区公民館 ☎601-6735

「ペットボトルで雲を作ろう」、「紙コップスピーカー」、「空気砲」の実験をします。

🕒 12月25日(土)10時～11時半

📍 同公民館(西見前13)

👤 12人※小学生 ¥ 300円

☎ 電話・窓口：11月23日(火)10時から

📞 1037339

子ども科学館へ行こう!

子ども科学館 ☎634-1171

同館では表のとおりイベントを開催します。

パイプオルガン子ども講座「めざせ!オルガン博士」

市民文化ホール ☎621-5151

地図を持って同ホールを探検し、パ

イプオルガンに関するクイズに挑戦します。申し込み方法について詳しくは、お問い合わせください。

🕒 来年1月8日(土)、10時半～12時と14時～15時半

📍 同ホール小ホール(盛岡駅西通二)

👤 各15人※小学3～6年生

¥ 各1000円

🕒 12月1日(火)～12日(日)

📞 1021396



過去の講座の様子

イベント名	内容(費用)	日時	定員	申し込み
ナイトミュージアム 星を見る会◆	星座探しと、天体望遠鏡を使った天体観測	12/4(土) 17時半～18時半	30人	11/18(木) 9時～★
ワークショップ「ミニたこ」	手軽に飛ばせるたこ作り(50円。展示入室料が必要)	12月の毎週土・日曜 14時半～16時	各24人	随時
ホリデーサイエンス「空気のチカラ」	空気の力を、楽しみながら知る実験	12月の毎週土・日曜(12/11除く) 10時～10時15分 11時15分～11時半	各10人	当日9時から窓口で整理券を配布
プログラミング講座	マイクロビットを使い、プログラミングを体験	12/11(土) 10時～12時 13時半～15時半	各12人※マウスを操作できる小学3年生以上	11/19(金) 9時～★
太陽を見る会◆	太陽投影板と遮光プレートを使い、太陽を観察	12/18(土)・19(日) 11時半～11時40分 13時～13時10分 14時半～14時40分	各10人	当日9時から窓口で整理券を配布
特別展「サウンドパーク」	音の正体を、楽しみながら学ぶ(300円。就学前の子は無料)	12/18(土)～来年1/16(日)(12/27～1/3除く)	なし※就学前の子は保護者同伴	なし

◆悪天候時は中止

🕒 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、盛岡の子どもの救急についての情報を掲載しています。



本とのふれあい

(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

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

■おとぎのへや(♥)

🕒 毎週土曜、14時半～15時

■だっこのおはなし会

🕒 11月23日(火)10時45分～11時10分

👤 4カ月～1歳半の子と保護者

■おはなしがいっぱい!

🕒 12月4日(土)、11時～11時半は4カ月～1歳半の子と保護者、14時～15時は1歳半～10歳の子と保護者

■おはなしのじかん

🕒 12月8日(火)11時～11時半

👤 0歳～2歳の子と保護者

浜民図書館(浜民字鶴塚)

☎683-2167

■えほんのへや(♥)

🕒 12月8日(火)15時半～16時

📞 1000842

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366

■わくわく♪おはなし会

🕒 12月11日(土)11時～11時半

📞 1034773

■食育の本～作って食べよう～

食育に役立つ本を展示・貸し出します。

🕒 12月12日(日)～26日(日)

📞 1034652



上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会

🕒 11月24日(火)・12月8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

「幽霊屋敷でケーキはいかが?」ほか3本を上映します。

🕒 12月4日(土)10時半～11時40分

👤 20人

☎ 電話：11月18日(木)11時から

📞 1025180

■ふたばわらべうた・おはなし会

🕒 📖 12月15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、各先着13組

📞 1030304

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。

🕒 12月9日(木)10時～11時半

👤 0歳～就園前の子と保護者

📞 1034107

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

※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

広告

しんきん教育ローン

入学金や授業料はじめ、教育費、下宿費用、留学費用、借換資金にも!

■ご融資金額1,000万円以内 ■最長16年以内 ■固定金利

WEB完結 お申込みからご契約まで

ATMで利用するなら! もりしん教育カードローン

★就学期間中はATMでスピーディーにご利用が可能! ★Webでの事前審査可能!

ご融資利率 固定金利 年3.90%(保証料込)

盛岡信用金庫 http://www.morishin.co.jp/

広告

相続贈与についての悩み・疑問をお聞かせください

相続発生前にできること、相続発生後にやるべきことをご提案しあなたの相続を解決へと導きます。

「相続・贈与相談センター」では税理士、弁護士、司法書士、不動産鑑定士等、各種専門家がネットワークを組んで、お客様の相続に関わる問題を解決しています。

相続・贈与相談センター

運営会社：土曜の夜グループ 佐藤税理士法人 〒020-0866 盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

無料相談会 実施中!

ご予約はこちら⇒

イベント情報

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■シングルマザーが知っておきたい 給付型奨学金と貯金の方法

ファイナンシャル・プランナーから、返済が不要の給付型奨学金制度の活用方法やお金を貯めるコツなどをオンライン（Zoom）で学びます。

◎表1のとおり

■10人※シングルマザー、またはそれに準ずる状況にある人

■応募フォーム：11月18日（休）12時から

■1017594



表1 講座の内容など※全2回

日時	講座名
12/26（日） 10時半～12時	今どきの給付型奨学金を 知ろう
来年1/30（日） 10時半～12時	シングルマザーのお金の モヤモヤ～働き方と手 当・保険・貯金の方法な ど～

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■パイプオルガンプロムナードコン サート クリスマスチャリティ

同ホールのオルガニスト・渋澤久美さんと、花巻市出身のオーボエ奏者・戸田智子さんによる演奏。入場料は、市子ども未来基金へ全額寄付します。

◎12月25日（出）17時～18時

■350人

■1000円

■11月26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55）で整理券を配布。1人4枚まで

■1033196



過去のコンサートの様子

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげきライブ

紫波町の佐比内地区で30年以上続けられている佐比内金山太鼓の演奏。

◎12月15日（休）19時～20時半

■40人

■前売り1000円、当日1200円※中学生以下は入場できません

■窓口・電話・応募フォーム：受け付け中

■1035652



総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

◎11月18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

■小学生～高校生

■月4回コース：3300円、月8回コース：5500円

■窓口・電話：随時受け付け

■1037284

■障がい者スポーツ教室

鉄棒や跳び箱、マット運動など。

◎11月25日（休）17時半～18時半

■10人※知的・発達障がいのある小学生

■660円

■電話：11月19日（金）10時から

■1037284

みちのくコカ・コーラ ボトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■初心者スケート教室

◎11月28日（日）～30日（火）、全3回、16時半～18時

■20人※未経験、初心者の小学生～59歳

■3500円

■電話：11月17日（休）10時から

■1029445

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

①基礎コースと②実践コースに分かれて硬式テニスを学びます。

◎来年1月7日～3月25日、金曜、全12回、13時～15時

■各10人※男性は60歳以上。女性は50歳以上

■各1万3200円

■窓口・電話・ファクス：11月22日（月）～12月10日（金）※定員を超えた場合は抽選

■1037333

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉈屋町10-8
☎654-2911

■MACHIYART2021

エニナルモリオカ

「盛岡」を表現した絵画や版画、写真などの作品を展示します。

◎11月20日（出）～12月19日（日）

■1028662

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表2のとおり講座を開催します。

■電話

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■木製・クリスマスツリー壁掛けオブ ジェ教室

表2 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
マーブルアート de お正月～飾り羽子板づくり～	12/4（出） 13時～16時	10人	マーブルアートの技法で羽子板の壁飾りを作ります。（2200円）	11/18（休） 10時から
ポルドブラ de 美姿勢	12/8（休） 10時～11時半	10人 ※女性	ピラティスやバレエなどを組み合わせた緩やかな動きで、美しい姿勢を意識してエクササイズをします。（500円）	11/19（金） 10時から
プリザーブドフラワーでつくる迎春しめ縄飾り	12/11（出） 10時～11時45分	9人	プリザーブドフラワーをふんだんに使ったしめ縄飾りを作ります。（3300円）	11/20（出） 10時から

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。

インテリアとして壁に飾れる、木製のクリスマスツリーを作ります。

◎11月25日（休）～27日（出）、9時半～15時

■各4人※中学生以上

■各1500円

■電話：11月18日（休）

9時から

■1032764



クリスマスツリー
壁掛けオブジェ

■木製・干支の壬寅の絵馬作り教室

県産材を使い、来年の干支「壬寅」の絵馬を作ります。

◎12月16日（休）～18日（出）、9時半～15時

■各4人※中学生以上

■各1500円

■電話：11月18日（休）9時から

■1032765

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■シニア向けスマホで防災対策講座

スマートフォンの基本操作や、防災に役立つ活用方法を学びます。

◎12月8日（休）13時半～15時半

■15人※おおむね60歳以上

■往復はがき：11月21日（日）必着

■1028486

■覚えると便利！インターネット講座

インターネットの使い方とトラブルへの対処方法を学びます。

◎12月15日（休）10時～16時

■10人

■

2820円

■電話：11月25日（休）10時から

■1034695

渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354

✉kouza-himekami@mfc.jp

■男の料理教室

「もりおか短角牛」を使ったローストビー作りと、渋民公園内にある喫茶緑青のマスターから本格的なコーヒーの入れ方を学びます。

◎12月12日（日）10時～12時半

■8人※18歳以上の男性

■3030円

■メール・往復はがき：12月2日（休）必着

■1037338

■おじいちゃん和門松を作ろう！

本格的な門松を作ります。

◎12月18日（出）9時半～12時半

■6組※小学生とその祖父。父親とも参加できます

■1組8060円

■電話：11月18日（休）9時から

■1037337

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-7-1
☎696-2081

■初めての方でも安心！らくらくスマホ教室

スマートフォンの基本的な操作と活用方法を学びます。

◎12月7日（休）13時半～15時半

■10人

■電話：11月18日（休）10時から

■1022785

■年越し！手打ちそば教室

そば打ちの手順やコツを学びます。

◎12月10日（金）・17日（金）、10時～12時

■乙部農業構造改善センター（乙部6）

■各4人

■各600円

■電話：11月19日（金）10時から

■1024573

もりけん予備校

盛岡商工会議所 ☎624-5880

「もりおかの明治よもやま話～えっ！大河ドラマのあの人が！」と題した、紺屋町がいわいの歴史についての講座。

◎11月27日（出）14時～16時

■盛岡商工会議所（清水町）

■30人※中学生以上

■500円

■電話：11月22日（月）17時まで

もりけん
ホームページ



Waのまちもりおか リースフェスティバル

工房夢蘭・花内、Waのまちもりおか「絆の輪」プロジェクト事務局 ☎623-6509

■1024423

■Waのまちなか展示

盛岡産のスギの葉など、森の素材を使ったリースで冬のまちなみを美しく彩ります。

◎11月28日（日）～12月26日（日）

■大通、内丸ほか



昨年のもちなか展示

■Waのまちもりおかりース展

公募したリースや過去の入賞者の作品などを展示。皆さんの投票による審査をもとに大賞を決めます。

◎12月1日（休）～12月5日（日）、10時～18時※5日は15時まで

■県公会堂（内丸）

スラックライン・ノルディック ウォーキング体験会

もリスポネット ☎613-3400

◎11月23日（休）10時～11時半

■高松公園多目的屋外広場（高松一）

■各15人※20歳～64歳で運動制限のない人

■応募フォーム：11月18日（休）10時から

■1037262



もりおか朝活・夕活

もリスポネット ☎613-3400

ピラティス体験会をします。

◎①11月27日・12月11日・来年1月15日・22日、土曜、全4回、10時～11時②12月9日・16日・来年1月13日・20日、木曜、全4回、19時～20時

■①見前南地区公民館（西見前13）

②高松地区保健センター（上田字毛無森）

■各15人※20歳～59歳で運動制限のない人

■応募フォーム：11月18日（休）10時から

■1032570



盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座

長寿社会課内、盛岡ゆうゆう大学事務局 ☎603-8003

知的好奇心と学習意欲を保ち、生きがいを共感できる学習の場「盛岡ゆうゆう大学」。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本校講座・特別講座に代えて表3の講座をラジオ放

送します。放送局は、ラヂオもりおか（FM76.9MHz）です。

■1006424

ラヂオもりおか
ホームページ



点字教室

盛岡地域福祉センター ☎696-5640

点字の基礎を学び、障がいに対する知識を学びます。

◎12月3日（金）・4日（出）、全2回、14時～16時

■同センター（手代森14）

■5人※点字を学んだことがない人

■660円

■窓口・電話：11月22日（月）9時から

表3 講座の放送日や内容など※時間は11時半～12時

放送日	内容
11/17（休）・18（休）	山の駅 昭和の学校（花巻市）の照井正勝校長による「『山の駅 昭和の学校』からはじまる地域づくり」と題した講座
11/24（休）・25（休）	三田農林園の三田林太郎代表取締役社長による「海を渡った先人の挑戦～岩手／盛岡／台湾 農林業の歴史に学ぶ～」と題した講座
12/1（出）・2（休）	県精神保健福祉センターの小泉範高精神科医による「大切な人とともに生きるために～心の不安によりそう～」と題した講座
12/8（休）・9（休）	県立博物館の高橋雅雄学芸調査員による「水辺の鳥・街なかの鳥～生物多様性を守るために～」と題した講座
12/15（休）・16（休）	「あのはん～私の思いを言葉に込めて～」の応募者の中から入選者による発表

※放送を聞き逃したときは、パソコンやスマートフォンで放送日の翌日から聞くことができます。ラヂオもりおかホームページの「ストーリーミング番組」から「盛岡ゆうゆう大学」の講座を選択してください

第3回 盛岡国際俳句大会

観覧者募集

◎文化国際課内、盛岡国際俳句大会実行委員会事務局☎613-8465
IBC岩手放送内、盛岡国際俳句大会運営事務局☎623-3131

本年度で3回目を迎える同大会

の観覧者を募集します。日本国

内のみならず、海外からも人気

を集めている俳句は、日常の情景を心や体で感じたままのイメージを自由に表現でき、日本を

象徴する芸術作品の一つとして親しまれています。当日は、テレビやラジオなど、各メディアでも

活躍する大会特別選者の夏井いつき先生をゲストに迎え、大会記念トークショーや事前投句作

品を表彰します。

◎12月26日（日）13時～16時

■県民会館（内丸）

■750人※全席指定

■はがきに住所と名前、電話番号、人数（最大2人まで）を記入し、☎020-8566（住所不要）IBC岩手放送内「盛岡国際俳句大会 本大会観覧申込係」へ送付。同大会ホームページからも受け

付けます。11月30日（火）必着

■1036343
同大会ホームページ



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	■	■	■	■

盛岡市東仙北一丁目3-7 TEL019-635-5110

たかしクリニック 検索

医療法人 葵会

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
午前9時～12時	●	●	●	●	●	●
午後2時～5時	●	△	●	●	●	△

外来診療部
TEL 019-613-6555

△第1・3火曜 午後休診
休診日／土・日・祝・年末年始
盛岡市北盛岡三丁目20-3

もりおかリハビリテーションセンター 葵
TEL 019-613-6770

↑至盛岡

もりおかインフォ

募集

市の職員

令和4年度採用の市職員を募集します。募集する職種などは表1のとおりです。

● 試験日：12月12日(日)

● 試験会場：市役所本庁舎※受験票と一緒に通知

● 受験案内は、同課や各支所などに備え付けている他、市ホームページからダウンロードできます。郵送を希望する場合は、返信先を記入し、120円分(速達を希望する場合は410円分)の切手を貼った返信用角2封筒を同封し「受験案内請求」と明記の上、11月24日(火)までに☎020-8530(住所不要)市役所職員課へ送付してください。受験の申し込みは、原則、市ホームページの専用応募フォームから。11月29日(月)まで ID 1037365

市営墓園の使用者

新庄墓園(新庄字上八木田) 芝生墓地と青山墓園(みたけー) 普通墓地の返還区画の使用者を表2のとおり募集します。

● 市内に住民登録があり、埋葬する焼骨と火葬許可証を持っている人※すでに市営墓園を使用している人と他の墓地から改葬する人を除く

● 同課と同事務所に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、12月3

表1 募集する職種など			
職種	区分	人員	年齢要件など
土木技術職 建築技術職 電気技術職	大学卒程度	各数人	昭和62年4月2日～平成12年4月1日生まれまたは平成12年4月2日以降に生まれ、令和4年3月までに大学卒業見込みの人
	社会人経験者		昭和57年4月2日以降に生まれ、直近7年間に通算して5年以上、民間企業などでの職務経験がある人
土木技術職 建築技術職	高校卒程度	各数人	平成6年4月2日～平成16年4月1日生まれ。ただし、短大卒以上の学歴を有する人(令和4年3月31日までに卒業見込みも含む)およびこれと同等の資格を有する人を除く
	短大卒程度		平成4年4月2日～平成14年4月1日生まれ。ただし、大学卒または令和4年3月31日までに大学卒業見込みの人を除く
建築技術職	一級建築士	数人	昭和47年4月2日以降に生まれ、一級建築士の免許を有する人
看護師		数人	昭和57年4月2日以降に生まれ、看護師の免許を有する人

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

市税の納期限のお知らせ

国民健康保険税第5期

● 納期限：11月30日(火)※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

● 健康保険課☎613-8438 ID 1003580

■市の推計人口(10月1日現在)

28万9220人(男：13万7031人、女：15万2189人)

【対前月比】40人減 【世帯数】13万4471世帯

● 企画調整課☎613-8397 ID 1019915

援の在り方などを考えます。

● 12月1日(火)10時～11時半

● 市勤労福祉会館(紺屋町) ● 100人

● 電話・ファクス・メール：11月29日(月)17時まで ID 1037390

盛岡城跡公園石垣修復工事などの現地説明会

公園みどり課 ☎601-2813

三ノ丸北西部の石垣修復工事と本丸発掘調査の現地説明をします。参加者は記念に、石垣裏に埋め込む裏込め石に名前などを記載できます。

● 12月4日(土)、10時～11時半～、13時～※いずれも1時間程度

● 盛岡城跡公園(内丸)

● 各100人程度

● 当日、同公園の石垣修復工事現場に集合 ID 1037387

保育士カフェ

子育てあんしん課 ☎613-8347 ファクス652-3424

保育士としての再就職に向けて不安なことを、現役保育士と一緒に話してみませんか。子ども連れでも参加できます。

● 12月10日(金)10時～11時半

● 市総合福祉センター(若園町)

● 5人※保育士資格があるが、現在保育施設で働いていない人

● 電話・ファクス：12月3日(金)17時まで ID 1028531

マイナポイントの付与は12月末まで

総務課 ☎626-7513

本年4月までにマイナンバーカードの交付申請をした人がもらえる、最大5000円分のマイナポイント。同ポイントの申し込み期限は12月末ですので、忘れずに手続きをしてください。手続きが不安な人は、サポート窓口をご利用ください。

● 平日9時～17時

● サポート窓口：市役所本庁舎本館2階エレベーターホール、都南総合支所1階地域支援係、玉山総合事務所1階税務住民課 ID 1029616

成人のつらい

生涯学習課 ☎639-9046

来年1月9日(日)に成人のつらいを開催

します。市内在住の対象者に11月下旬以降に入場券を送付しますので、事前登録をしてください。また、市外在住で参加を希望する人は、往復はがきに住所と名前、生年月日、電話番号、帰省先(帰省先がない場合は住んでいた住所など)を記入し☎020-8532(住所不要)市役所生涯学習課へ郵送してください。12月17日(金)必着。

● 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人 ID 1035841

新入学準備金を支給

学務教職員課 ☎639-9044

経済的な理由で子どもの就学が困難と認められる場合で、来年度に小学校入学予定の子がいる家庭に同準備金を支給します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

● 就学時健康診断などで配布する申込書に必要書類を添付し、同健康診断を受診した小学校に持参するか、☎020-8532(住所不要)市役所学務教職員課へ郵送または持参。来年1月20日(木)消印有効。持参は同日17時まで ID 1021976

ウォームビズで冬を快適に

環境企画課 ☎626-3754

地球温暖化対策のため、寒いときは1枚多く着込むなど、無理のない範囲で暖房の使用を減らしましょう。市役所と市の各施設は、室内温度を19度を目安に管理しています。

● 実施期間：来年3月31日(木)まで ID 1024815

障がい者雇用のための名簿登録

職員課 ☎626-7505

障がいのある人を積極的に雇用するため、市の会計年度任用職員を希望する人を募集しています。

● 障害者手帳など、障がいの種別と等級の分かる書類の写しと履歴書を☎020-8530(住所不要)市役所職員課へ郵送または持参 ID 1012076

一関・盛岡間駅伝競走大会

岩手日報社事業部 ☎653-4121

昨年盛岡市が優勝した同大会が11月23日(火)に実施されます。当日は、選

手が市内を安全に走行するため交通規制が行われます。また沿道で観戦する場合、▶マスクの着用▶ソーシャルディスタンスの確保▶大声での声援の自粛などのご協力をお願いします。詳しくは、同社ホームページをご覧ください。

潜在保育士再就職支援研修会

県保育士・保育所支援センター ☎637-9605 ファクス637-9612

保育士としての再就職に向けて、①子どものけがと事故防止について②潜在保育士の再就職について、と題した研修会を開催します。

● ①11月25日(木)②12月23日(木)、いずれも9時半～12時

● ふれあいランド岩手(三本柳8)

● 各40人程度※保育士の資格を有

令和3年度都市景観賞を決定

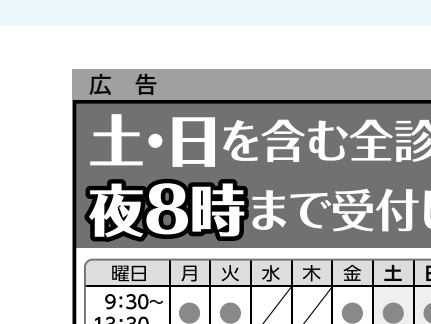
市は、令和3年度の都市景観賞に、14件の応募の中から3件を決定しました。 ● 景観政策課☎601-5541 ID 1024771

観望ヶ原の家・ハタノバ(みたけ四)▶市産材を活用した外壁と庇や看板、植栽などの調和がとれた外観の木造2階建の社屋兼住宅。モダンでありながら和風を感じるたたずまいが、みたけ地区の新たな景観として評価



清水町M邸(清水町)

白と黒を基調とした、清潔感ある和風の木造2階建住宅。旧六日町の歴史ある街路に面し、シンプルな勾配の屋根と縦格子が城下町らしい雰囲気を出すなど、歴史を感じる先導的モデルとして評価



高松の家▶

高松の池のほとりの、自然と人の接点を意識した落ち着いた佇まいの木造2階建住宅。洗練された外観で、池の周辺を散策する人の目を引くなど、同地区の景観をリードすると評価

するが、現在保育所で働いていない人など

● 電話・ファクス：11月19日(金)17時まで

農畜産物輸出支援セミナー

ジェトロ盛岡 ☎651-2359

盛岡産農畜産物の輸出促進に向けた初心者向けのセミナーと個別相談会を開催します。詳しくは、ジェトロ盛岡ホームページをご覧ください。

● 11月25日(木)▶セミナー：13時半～15時▶個別相談会：15時10分～17時

● アイーナ804B会議室(盛岡駅西通一)

● 50人程度※農業者、農業者と連携を検討している事業者

● 電話・申し込みフォーム：11月24日(火)まで ID 1037355

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的に軽い場合は、「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～8時半～ 土・日曜、祝日	内科・外科★
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科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
11/21(日)	内	田中循環器内科クリニック	永井22-29-6 632-1320
		水沼内科循環器クリニック八角病院	中央通二丁目11-12明治中央通ビル1階 604-8002 好摩字夏間木70-190 682-0201
	外	池田外科・消化器内科医院	境田町5-18 648-3200
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50 635-8341
	歯	はしば歯科医院	山岸四丁目10-31 662-7171
11/23(火)	業	すばる永井薬局	永井22-3-128 614-0025
		そうごう薬局中央通西店	中央通三丁目16-15 681-7101
	内	みつや薬局	中央通三丁目16-15 648-6060
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51 635-9797
		吉田消化器科内科	東見前8-20-16 632-4600
11/28(日)	外	くどう医院	前九年三丁目16-15 647-3251
		みやた整形外科医院	上堂二丁目4-12 656-6350
	歯	成島整形外科医院	好摩字上山14-66 682-0001
	小	吉田小児科	梨木町2-13 652-1861
	業	はだ歯科医院	みたけ四丁目36-36 681-1118
11/28(日)	内	あざみ薬局	東見前8-20-4 639-8706
		前九年薬局	前九年三丁目16-10 648-8101
	外	リリイ薬局盛岡北店	上堂二丁目4-11 681-0165
	業	べんぎん薬局	梨木町2-14 652-3345
		船山内科クリニック	下ノ橋町4-15 606-0812
11/28(日)	小	ちばクリニック	中央通三丁目1-10 605-8300
		むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-1エスビル菜園4階 613-2760
	歯	村田小児科医院	紺屋町3-4 622-7132
	業	ふじざわ歯科クリニック	みたけ四丁目24-35 646-0877
		せせらぎ薬局	下ノ橋町6-8 603-5505
11/28(日)	業	たんばろ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101 626-1121
		ユニオン薬局	紺屋町1-36 625-3187
	業	こんや町薬局	紺屋町3-7 653-1521
		こんや町薬局	紺屋町3-7 653-1521

■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。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
市民無料法律相談★	12/6(月)・20(月)10時～15時	広聴広報課(市役所本庁舎6階)	広聴広報課の予約専用ダイヤル☎626-7557
無料法律相談★	12/1～22、毎週水曜10時～15時		岩手弁護士会☎623-5005
介護・保育・福祉の就職相談	11/20(土)13時～16時	ツガワ未来館アビオ(滝沢市)	県社会福祉協議会☎637-4522
高齢者・障がい者なんでも110番	11/24(水)13時～17時	県福祉総合相談センター(本町通三)	岩手弁護士会☎651-5095 ※電話相談☎625-0110

★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

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/>

Hメトロポリタン NEW WING
盛岡一丁目15-1 当院
シテイH
ダイヤバーク同 東機イン
若手銀行

ダイヤバーク同 東機イン
リッチモンドH
ローソン

トヨタレンタカー

Hメトロポリタン・フェザン
盛岡一丁目15-1 盛岡駅

広告

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

岩大附属小 至国道4号

花月堂

■城南小 至天満宮

◆当院

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

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

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

[院長] 千田 明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	△	△
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	○

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

休診日 土曜、祝日、第2・第4日曜

◆矢巾 1 明治橋 茶畑→
南大橋 北上山
◆岩手自動車学校
◆ジョイス東安庭店

◆駐車場有(18台)

つどいの森で健康づくり
都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね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：11月18日（木）10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
12/2（木）		リフレッシュ 体操教室	10人	500円 ※
12/3（金）		大人のリズム 遊び教室	15人	無料
12/9（木）	10時半 ～ 11時半	かんたんコ ロコロつど りん教室		
12/10（金）		ピラティス 体操教室	各 10人	各 500円 ※
12/16（木）		ツボでセル フケア体操		

※初めての人は無料

すてきなキッチン♪栄養教室
健康増進課 ☎603-8305

高血圧予防のための減塩調理の工夫
などの講話と特製レシピの紹介。参
加者にはM O R I O - Jポイントが付
きます。
☎ 12月2日（木）10時～11時半
☎ 市保健所（神明町） ☎ 10人
☎ 電話：11月18日（木）10時から
☎ 1024017

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
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※60歳以上
☎ 電話：11月18日（木）10時から
☎ 1003805

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。上履きとタオル、飲み物持参。
☎ ☎ ☎ 表3のとおり※おおむね65
歳以上
☎ 電話：11月18日（木）9時から
☎ 1037366

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）	定員
12/10（金）	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	各 15人
12/15（水）	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	
12/20（月）	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	
12/23（木）	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター（永井23）	20人
12/24（金）	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	

表3 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
12/14・1/11・2/8・ 3/8、火曜	10時～10時45分 11時～11時45分	青山地区活動センター （青山三）	各40人
12/15・1/19・2/16・ 3/16、水曜	13時半～14時15分 14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
12/16（木）、1/18・2/15・ 3/15、火曜	13時半～14時15分 14時半～15時15分	カワトク（菜園一）	各32人

調子がいいが当たり前な体へ！
「ゆるフィット運動クラス」

健康増進課 ☎603-8305
簡単で小さな動きの運動で、筋肉や
リンパの流れ、骨の配列を整え、不調
を改善して代謝アップを目指します。
☎ 12月2日・9日・23日、木曜、全3回、
13時15分～15時
☎ 本宮地区活動センター（本宮四）
☎ 15人※運動習慣がない64歳以下
☎ 電話・応募フォーム：11月18日（木）
10時から ☎ 1022896

HIV・性感染症検査
保健予防課 ☎603-8244

HIV抗体検査と梅毒検査、性器クラ
ミジア検査を無料で実施しています。
☎ 毎月第1・3・4木曜、9時～11時
☎ 市保健所（神明町） ☎ 各7人
☎ 電話：検査日の前日まで
☎ 1006616

風しんの抗体検査と予防接種
保健予防課 ☎603-8307

昨年5月に、クーポン券を対象者に
送付しています。同券と免許証など
の身分証を持参すると、無料で検査
などを受けられます。※クーポン券
を紛失した場合はお問い合わせくだ
さい
☎ 令和4年3月31日（木）まで
☎ 全国の受託医療機関※QRコード参照
☎ 昭和37年4月2日～
昭和54年4月1日生ま
れの男性
☎ 1027147

市ホームページで介護予防！
長寿社会課 ☎613-8144

市ホームページに、各種介護予防教
室のご案内や自宅で簡単にできる体
操の動画など、高齢者の皆さんの体
力維持に役立つ情報を掲
載しています。ぜひご覧く
ださい。
☎ 1003800

接骨院の休日当番
受付時間：10時～16時

実施日	名称	所在地	電話番号
12/5（日）	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
12/12（日）	小笠原整骨院	玉山好摩字上山13-20	682-0106
12/19（日）	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
12/26（日）	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313

※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

もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課 ☎603-8305
☎ 1006489

始めてみませんか？

普段の生活にプラス10分運動！

日本では、運動不足など、体を動
かす機会が減少することが原因で
年間約5万人の人が亡くなっている
といわれています。※
体を動かすことは、病気の予防
の他、脳や体を若々しく保つことや、
心の健康にも効果があります。
毎日の生活に、体を動かす機会を
10分増やし、皆さんの心と体のメ
ンテナンスをしてみませんか？
※出典：厚生労働省スポーツエールカンパニ
ーシンポジウム

体を動かす効果～こんなにいいことがいっぱい～

- 1 健康な体をつくる
・生活習慣病（動脈硬化や心筋梗塞、高血圧、糖尿病など）を予防する
・骨粗しょう症や結腸がんのリスクを下げる
- 2 筋力などの機能を維持する
・骨や筋力、バランス力を保ち、寝たきりや転倒を防ぐ
・脳の働きを活性化し、認知症を予防する
- 3 気分転換やストレスを発散する
・不安を和らげ、自律神経機能を整えるなど、うつ病の予防や症状を改善する
・睡眠の質を高める

「新しい生活様式」での運動などのポイント

- ☎ 屋外で運動するときは、人に近付き過ぎず、他の人が触れる物などにできるだけ触らない
- ☎ 動画やテレビ番組、ラジオ放送などを活用して、家の中でも体を動かす
- ☎ 長時間の座り過ぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間ごとに5分程度は立ち上がって体を動かす

なかなか運動ができない人へ

ウォーキングで心と体の健康づくり

体を動かす機会や環境は、少し意識することでつくることがで
きます。買い物に歩いて行く、階段を利用する、通勤時にバス停1
つ分を歩くなど、まずは「歩く」ことから始めてみませんか。
市が地区ごとに作成したウォーキングマップは、気軽に歩ける
ものから長めの距離まで、緑の木々に癒されるなど魅力あふれ
るコースがたくさんあります。ぜひお試しください。

ウォーキングのポイント



各マップはこちら▶

