

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

新型コロナワクチン3回目接種のお知らせ

※令和3年12月24日時点の情報です

市は、新型コロナワクチン3回目接種の接種券を順次発送しています。発送時期は、接種月またはその前月です。各医療機関での個別接種の他、特設会場での集団接種も実施します。

3回目接種の**対象者**

新型コロナワクチンを2回接種後、

- ①6カ月経過した**医療従事者および高齢者施設の入所者・従事者など**
- ②8カ月経過した**18歳以上※2月1日から65歳以上の人は7カ月経過に前倒し**

各医療機関での**個別接種**

- ▶開始時期：1月中
 - ▶使用ワクチン：ファイザー社製または武田／モデルナ社製
 - ▶予約方法：インターネット・LINE・コールセンター
- このほか、医療機関で直接予約を受け付ける場合があります
- ▶実施場所：広報もりおか2月1日号と市ホームページでお知らせします



特設会場での**集団接種**

- ▶開始時期：2月以降※集団接種の日程は、広報もりおか2月1日号と市ホームページでお知らせします
 - ▶使用ワクチン：主に武田／モデルナ社製（予定）
 - ▶予約方法：インターネット・LINE・コールセンター
- ※65歳以上の人に限り、予約申請を郵送でも受け付けます。申請書は、接種券に同封します
- ▶実施場所（予定）：
 - ①SGプラザ（青山四丁目46-15）
 - ②盛岡タカヤアリーナ（本宮五丁目4-1）
 - ③岩手大学第一体育館（上田三丁目18-8）



◆問い合わせ

市新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-220-489

🕒 9時～18時（土・日曜、祝日含む）

3回目接種の**疑問点**にお答えします！

この他のよくある質問はこちらから
（厚生労働省ホームページ）



Q なぜ3回目接種が必要なのですか。

A ワクチン接種の感染予防効果や、重症化予防効果については、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが分かっています。このため、2回目接種を完了した人に対して、3回目接種の機会を提供することが望ましいとされているからです。

Q 3回目接種は無料で受けられますか。

A 1回目・2回目接種と同様、令和4年9月30日までは無料で接種できます。

Q 1回目・2回目接種とは違うワクチン（交接種）でも大丈夫でしょうか。

A 3回目接種で使用するワクチンは、1回目・2回目接種に用いたワクチンの種類に関わらず、ファイザー社製または武田／モデルナ社製のワクチンを用いることが適当であるとされており、交接種しても問題ありません。

Q 3回目接種ではどのような副反応がありますか。2回目より重いのでしょうか。

A いずれのワクチンの場合も、副反応については1回目・2回目接種時とおおよそ同じですが、リンパ節の腫れについては、1回目・2回目と比べて、発現割合が高い傾向にあります。

Q 現在17歳です。18歳の誕生日がきたら、3回目接種は受けられますか。

A 現時点では、3回目接種は18歳以上の人を対象としているため、18歳になったら受けられます。12歳以上18歳未満の人は、2回目の接種完了から8カ月以上経過しても、18歳になるまでは受けられません。

Q 1回目・2回目接種をまだ受けていません。3回目接種が開始されても、受けることはできますか。

A 接種が受けられる期間は、1回目・2回目接種ともに令和4年9月30日までです。

参考：厚生労働省ホームページ

<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ィ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。

目次 **新型コロナウイルス感染症関連**

- (1 新型コロナワクチン 3回目接種のお知らせ)
- 2-3 子育て情報
- 4-5 イベント情報
- 6-7 もりおかインフォ
- 8 健康ひろば・休日救急当番医

市ホームページのトップページにある検索窓に、**ID 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
🕒 2月8日(火)・22日(火)、10時～11時半
📍 市保健所(神明町)
👤 各15組※令和3年10月生まれの子と初めて子育てしている母親
☎ 電話：1月25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。
🕒 2月16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
母子健康課 ☎603-8303

妊娠中の健康管理や産後の過ごし方などの講話。
🕒 2月20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6月に出産予定の初妊婦と夫
☎ 電話：2月4日(金)14時から
📞 1002116

こんにはママさん講座「あんあんコース」
とりょう支援センター ☎651-8580

育児と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。
🕒 3月3日(木)・10日(木)、全2回、10時～11時半
📍 西部公民館(南青山町)
👤 15組※令和3年7月～9月に生まれた子と保護者
¥ 100円
☎ 電話：2月2日(火)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

📞 1002663
▶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。
🕒 1月28日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、2月1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
▶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めます。
🕒 2月10日(木)は盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、2月15日(火)は高松地区保健センター、10時～11時半
👤 1～3歳の子と保護者

市立保育園(10園)の一斉開放
とりょう支援センター ☎651-8580

園児と遊んだり、保育園の遊具や園庭で遊びます。
🕒 2月8日(火)・15日(火)、10時～11時
👤 就学前の子と保護者、妊婦
📞 1002663

ママとベビーのハッピータイム
まつそのスポーツクラブ ☎663-9280

ピラティスとベビーダンスをします。
🕒 2月9日(火)・16日(火)、全2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カ月の子と母親
¥ 2000円
☎ 同スポーツクラブのホームページ：2月2日(火)まで

親子でチャレンジ!料理教室
浜民公民館 ☎683-2354

絵本の中の作り方で、南部小麦を使った肉まんとおまんまを作ります。
🕒 2月12日(土)13時半～15時半
👤 6組※小学生と保護者

¥ 1人850円
☎ 電話：1月18日(火)9時から
📞 1033094

親子リズム講座
とりょう支援センター ☎651-8580

親子で音楽などに合わせてリズム運動を楽しみます。
🕒 2月18日(金)10時～11時半
📍 都南公民館(永井24)
👤 15組※1歳半～2歳半の子と保護者
☎ 電話：2月4日(金)10時から
📞 1002663

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。



天体望遠鏡を使った天体観測の様子

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	2/5(土) 18時～19時	30人	1/18(火) 9時～★
ホリデーサイエンス「風のひみつ」	風を使ったさまざまな実験	2/5(土)～27(日)※20(日)を除く 毎週土・日曜と祝日 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
ワークショップ「たいそうふりこ」	ユニークな動きをする振り子人形を作る(100円。別途展示室入場料が必要)	2/5(土)～27(日) 毎週土・日曜と祝日 14時半～16時	各24人	随時
こかぼう似顔絵コンテスト作品展	同コンテストの応募作品を展示(展示室入場料が必要)	2/5(土)～3/27(日)	なし	なし
たのしい科学技術作品展中学校部門	市内の中学生が作製した技術・家庭科の作品展示	2/11(金)～20(日) 9時～16時半	なし	なし
ものづくり体験教室	電子部品の役割を学びながらラジオを作る	2/20(日) 10時～12時 14時～16時	各12人 ※小学3～6年生	1/20(木) 9時～★
「宇宙の日」記念 全国小・中学生作文絵画コンテスト作品展	同コンテストの応募作品を展示	2/26(土)～3/27(日) 9時～16時半	なし	なし

◆悪天候時は中止 ★は電話で申し込み

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

ベビーマッサージ教室
盛岡体育館 ☎652-8855

ベビーマッサージや触れ合い遊び。
🕒 2月18日～3月4日、金曜、全3回、10時半～12時
📍 同体育館(上田三)
👤 10組※生後2カ月からハイハイ前までの子と保護者
¥ 4416円
☎ 電話：1月18日(火)10時から
📞 1026163

子育てファミリー応援講座
上田公民館 ☎654-2333

親子一緒に楽しめる体操をする機会を提供します。
🕒 2月19日～3月5日、土曜、全3回、10時～12時
👤 15組※令和元年7月～令和2年6月に生まれた子と保護者※両親一緒に参加できます
¥ 1人1回30円
☎ 往復はがき：必要事項の他、子の名前と生年月日を記入し、☎020-0066上田四丁目1-1上田公民館へ郵送。2月2日(火)必着
📞 1032320

子育てのヒントになる情報をお届け!

家庭教育情報通信 はぐ便り

📞 生涯学習課 ☎ 639-9046 📞 1003222

はぐ便りってなに? どこで読めるの?

学校教育に長年携わっていた教育のプロや子育て奮闘中のママ市職員が、子育てのヒントになる情報を紙面でお知らせしています。4月～2月の15日頃に発行。市役

所都南分庁舎3階の同課やイオンモール盛岡1階中央エレベーター下(前湯四)などに備え付けている他、市ホームページからもご覧になれます。

こんな人に読んでもらいたい

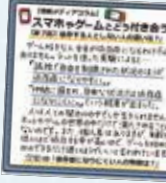
子育て中のお父さんやお母さんはもちろん、おじいさんやおばあさんなど家族みんなで、ぜひ読んでみてください。また、子育てに興味・関心がある人にもお勧めです!



内容の一部を紹介!

「甘えさせる」ってどういうこと?
子どもの甘えたいという気持ちにこたえる時に重要な「甘やかす」と「甘えさせる」の違いを具体例を交えながら説明。これを読めば、お子さんを上手に甘えさせられることができます。
【2021年11月号に掲載】

スマホやゲームとどう付き合う?
スマートフォンやゲームが子どもに及ぼすさまざまな影響と解決策を毎号紹介。正しい知識で子どもと一緒に考えることができます。
【同年5月号～連載】



診療時間外に子どもの具合が悪くなったら...

こども救急相談電話にお電話を

子どもの病気やけがのことを、経験豊かな看護師へ電話で相談できます。平日だけでなく、休日も受け付けます。医療機関を受診する前にご利用ください。

📞 こども救急相談電話 ☎ 605-9000 または #8000
🕒 19時～23時※年中無休

医療機関を受診するときは

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。(8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

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
🕒 1月25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
🕒 2月9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(♥)
ボランティア「とんがりやま」による絵本の読み聞かせ。
🕒 2月9日(火) 15時半～16時



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。
🕒 2月12日(土)11時～11時半
📞 1034773
■食育展示「育てる 食べる」
野菜を自分で育てて、収穫・調理するまでを学べる本を展示・貸し出し。

特に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～

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

当番病院一覧	
中央	県立中央病院
上田一丁目4-1	☎653-1151
日赤	盛岡赤十字病院
三本柳6-1-1	☎637-3111
国立	国立病院機構盛岡医療センター
青山一丁目25-1	☎647-2195

※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

盛岡市勤労福祉会館

〈施設貸出のお問い合わせ〉
☎019-654-3480

●大ホール ●研修室兼展示室
●各会議室 ●トレーニング室 ほか

〔休館日〕日・祝 〔貸出時間〕9:00～21:00

高齢社会を豊かにする シルバー人材センター

会員募集中!! 盛岡市内にお住まいの、60歳以上で健康で働く意欲のある方

入会説明会 1月28日(金)／2月10日(木)／2月21日(月)
各日 10:00～12:00 ●事前にお電話ください。

公益社団法人 盛岡市シルバー人材センター ☎019-622-3363
〒020-0885 盛岡市紺屋町2番9号 盛岡市勤労福祉会館1階 HPはこちら

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®

無料相談会 実施中!

ご予約は はこちら▶

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

イベント情報

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげき八時の芝居小屋

▶の〜わん びはいんど☆

市立高校演劇部が昨年、発表会で披露した作品をブラッシュアップして公演します。

📅 1月29日(出)18時半～19時半

👤 50人

💰 前売り1000円、当日1200円※高校生以下はいずれも500円

📍 窓口・電話・応募フォーム：受け付け中



▶片目でいっばい視〜現もりげき王とゆく!短編演劇百鬼夜行〜

日替わりで三つのチームが短編を演じるオムニバス作品の公演。

📅 2月9日(休)～11日(金)、20時～21時

👤 各50人

💰 前売り1000円、当日1200円

📍 窓口・電話・応募フォーム：受け付け中



■「劇団モリオカ市民」公演

～新版わたしのじゃじゃ麺～

「盛岡ならでは」をテーマにした市民参加型舞台。今回のテーマは「じゃじゃ麺」です。

📅 3月5日(出)14時～16時と19時～21時、6日(日)14時～16時

💰 前売り1500円、当日1800円※高校生以下は前売り1000円、当日1300円

📍 1月20日(休)から同劇場の他、市内プレイガイドなどで発売

📞 1037921

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

📅 1月20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

📞 1037747

■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。

📅 1月22日(出)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※両方参加の場合は990円

📍 電話：開催日の1週間前まで

📞 1036964

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■骨盤ゆらっくす

骨盤体操など、骨盤を動かすための導入的な運動をします。

📅 2月14日(月)10時半～11時半

👤 10人※50歳以上の女性

💰 550円

📍 電話：1月19日(休)10時から

📞 1030378

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

■放課後カーリングクラブ

📅 2月3日～2月24日、木曜、全4回、17時～18時

👤 8人※未経験・初心者的小学生

💰 3300円

📍 電話：1月20日(休)10時から

📞 1035980

■初心者スケート教室

📅 2月7日(月)～9日(休)、全3回、16時半～18時

👤 20人※未経験・初心者的小学生～59歳

💰 3500円

📍 電話：1月26日(休)10時から

📞 1037748

太田老人福祉センター

☎020-0053 上太田細工4
☎659-2133

■七宝焼体験講座

七宝焼のペンダントを作ります。送迎バスを運行しますので詳しくは、お

問い合わせください。

📅 2月3日(休)10時～12時

👤 5人※60歳以上

💰 1000円

📍 電話・窓口：1月20日(休)9時から

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■ボルドブラ de 美姿勢

ピラティスやバレエなどの動作を組み合わせた動きで、美しい姿勢を意識したエクササイズを体験します。

📅 2月4日(金)13時半～15時

👤 10人※女性

💰 500円

📍 電話：1月18日(休)10時から

■造花でつくるウォールシェルフアレンジ

多肉植物の造花を使って、壁用収納棚にアレンジします。

📅 2月19日(出)10時～11時45分

👤 10人

💰 3400円

📍 電話：1月22日(出)10時から



ウォールシェルフアレンジの一例

■ワイヤーワーク de クラフト～ワイヤーバスケットをつくらう～

ワイヤーワークの技法で、小物入れとして使える籠を作ります。

📅 2月26日(出)13時～16時

👤 8人

💰 2000円

📍 電話：1月25日(休)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■木製・孫のための万能イス作り教室

飾り棚や踏み台としても使える、木製の幼児用椅子を作ります。

📅 1月27日(休)～29日(出)、9時半～15時

👤 各4人※中学生以上

💰 各2500円

📍 電話・窓口：1月19日(休)9時から

📞 1036128

中央公民館

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

■図書室展示

「チョコレートをあなたに」

バレンタインデーに合わせて、チョコレートやお菓子などをテーマにした図書の展示と貸し出し。

📅 1月21日(金)～2月18日(金)

📞 1037778

■シニア健康講座

～冬でも体を動かそう～

運動量が減る冬に、家の中でもできる椅子ヨガやボッチャなどの軽運動の実技を体験します。

📅 2月10日～24日、木曜、全3回、10時～11時半

👤 15人

📍 応募フォーム・往復はがき・ファクス：2月2日(休)必着



■ボランティア講座

「はじめての手話教室」

あいさつや自己紹介などの手話を学びます。

📅 2月12日～3月12日、土曜、全5回、10時～11時半

👤 8人

💰 660円

📍 応募フォーム・往復はがき：2月2日(休)必着



■環境講座

「昆虫から学ぼう 自然の大切さ」

日本在来種みつばちの会・藤原由美子事務局長などから、身近な昆虫の生態を通して、人と環境の関わりや自然の大切さを学びます。

📅 2月20日(日)・27日(日)、全2回、10時～11時半

👤 40人

📍 応募フォーム・往復はがき・ファクス：2月8日(休)必着



上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■終活入門講座

豊かに自分らしく生きるために、人生の後半期に必要な介護や認知症、在宅医療などの知識を学びます。

📅 2月10日(休)・17日(休)、全2回、13

時半～15時半

📍 往復はがき：必要事項の他、名前の振り仮名を記入し郵送。1月28日(休)必着

📞 1019643

■上田ものづくり講座

「南部しほり～紫根染の世界」

(有)草紫堂の藤田繁樹代表取締役から、南部紫の歴史と宮澤賢治との関わりを学び、染色や縫い作業を体験します。

📅 2月16日(休)10時～15時

👤 15人

💰 3030円

📍 往復はがき：必要事項の他、名前の振り仮名を記入し郵送。2月2日(休)必着

📞 1017353

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■ステップアップ!エクセル応用

📅 2月1日(休)～3日(休)、全3回、18時半～21時

👤 10人

💰 3656円

📍 電話：1月19日(休)10時から

📞 1026928

■コンディショニングでリフレッシュ!

さするなどの簡単な動きで、リンパの流れや骨格のゆがみを整え、凝りや冷え、むくみなどを改善します。

📅 2月9日(休)・16日(休)、全2回、13時半～16時

👤 16人

💰 500円

📍 電話：1月20日(休)10時から

📞 1025282

■初心者のための短歌教室

短歌の基礎や鑑賞方法などを学び、自作の歌を詠みます。

📅 2月10日～3月10日、木曜、全4回、13時半～15時

👤 20人

💰 500円

📍 電話：1月21日(金)10時から

📞 1037779

好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055

■冬の七滝 氷瀑ツアー

滝全体が真っ白に凍結した、氷の絶

景を見に行きます。

📅 2月10日(休)8時15分～15時半

📍 県民の森七滝周辺(八幡平市)※集合は同公民館

👤 10人※18歳以上

💰 766円

📍 往復はがき：1月31日(月)必着

📞 1037869

石川啄木記念館

☎028-4132 浪民字浪民9
☎683-2315

■収蔵資料展「啄木と浪民～小説『鳥影』より～」

同小説に登場する浪民尋常高等小学校や鶴飼橋、啄木と交流のあった金矢家など、啄木の故郷・旧浪民村を紹介します。

📅 2月1日(休)～5月8日(日)

💰 入館料が必要

📞 1025435

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■埋蔵文化財調査資料展

「盛岡を発掘する」

本年度の発掘調査の成果や出土した土器などを紹介します。

📅 2月5日(出)～5月22日(日)

💰 入館料が必要

📞 1009440



二又遺跡(下飯岡地内)から出土した土器

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■特別講座

「台湾で活躍した岩手県人」

新渡戸基金の藤井茂理理事長から、台湾と岩手の先人たちの関わりについて学びます。

歩くスキーツアー・岩手山麓・七滝

市スキー協会の三浦さん ☎692-5899

県民の森や七滝周辺(八幡平市)を歩くスキーで散策します。

📅 2月6日(日)9時～15時

📍 集合は東北自動車道西根インターチェンジ駐車場(同市)

👤 10人※中級者以上

💰 2000円

📍 電話：2月3日(休)17時まで

📞 1025157

スポーツ栄養学の研修会

市スポーツ協会
☎601-5700 ファクス 658-1214
✉jigyoka@morioka-sport.or.jp

「ベストパフォーマンスへ導く勝負メシ」と題し、ジュニア期に必要な栄養学の基礎知識を学びます。

📅 2月17日(休)19時～20時半

📍 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

👤 50人※ジュニア期の選手や保護者、指導者など

💰 中学生～高校生500円、一般1000円※小学生以下無料

📍 ファクス・メール：同協会のホームページからダウンロードした申し込み用紙に必要事項を記入し送付。1月19日(休)10時から



市スキー選手権大会

市スキー協会の佐々木さん
☎090-4882-7651

種目はジャイアントスラローム。競技区分など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 2月27日(日)8時～13時

📍 岩手高原スノーパーク(雫石町)

💰 小・中学生1000円、高校生1500円、一般2000円

📍 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)や浪民運動公園総合体育館(川崎字川崎)、同協会事務局(大新町)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えていず

れかに提出。2月4日(金)17時必着

📞 1025171



もりおかインフォ

募集

観光審議会委員

観光課 ☎626-7539

市の観光施策について、調査、審議する委員を2人募集します。任期は3月1日頃から2年間です。

❶ 次の全てに該当する人❶市内に住んでいる❷平成16年3月1日以前生まれ❸市の他の審議会などの委員を務めていない❹年2回程度平日の日中に行われる会議に出席できる

☑ 市役所本庁舎7階の同課や同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、☎020-8530（住所不要）市役所観光課へ郵送または持参。2月10日休必着。持参は同日17時まで

ID 1021549

お知らせ

地域活動を紹介します

市民協働推進課 ☎626-7535

町内会・自治会やNPO法人などの団体による地域活動を広く紹介するポスターを展示します。

☎ 1月19日(木)～3月7日(月)

☎ 市民協働推進センター（上田、都南、西部、渋民、河南、中央の各公民

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

- ❶市・県民税第4期❷国民健康保険税第7期
- ☎ 納期限：1月31日(月)※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
- ☎ ①納税課☎613-8464 ID 1034399
- ②健康保険課☎613-8438 ID 1003580

ふれあい広場 障がい福祉課 ☎613-8346

障がい者施設による食品や手芸品などの販売体験を行います。

☎ 1月20日～3月24日、木曜、11時～13時

☎ 市役所本庁舎本館1階エレベーターホール ID 1018352

差し押さえ物件の公売 納税課 ☎613-8466

市が差し押さえた不動産などをインターネットオークションで公売します。公売物件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ ▶入札：2月7日(月)13時～2月14日(月)13時▶セリ売り：2月7日13時～9日(火)23時

☎ 2月1日(火)23時まで ID 1010803

認知症講演会 ～自分事として考える認知症～

長寿社会課 ☎613-8144 ファクス653-2839

☎ chouju@city.morioka.iwate.jp

認知症介護研究・研修仙台センターの矢吹知之(やぶき)さんによる講演。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて学びます。

☎ 2月10日(木)13時半～15時

☎ 盛岡劇場（松尾町）

❶ 150人

☎ 市役所本庁舎5階の長寿社会課や各老人福祉センターなどに備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し、☎020-8530（住所不要）市役所長寿社会課へ郵送または持参。ファクスとメール、市ホームページの応募フォームでも受け付けます。1月31

各種相談			
内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	1/23(日) 9時～16時	納税課（市役所本庁舎2階）と健康保険課（同1階）	納税課 ☎613-8462
市民無料法律相談★	2/14(月)・28(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 岩手弁護士会 ☎623-5005
無料法律相談★	2/2～16、毎週水曜、10時～15時		

★要事前申し込み。相談希望日の前週9時から受け付け

日(月)必着。持参は同日17時まで

ID 1034288

「公的年金等の源泉徴収票」を送付します

日本年金機構ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

老齢・退職による年金を受給している人に、令和3年分の「公的年金等の源泉徴収票」を1月中旬から順次送付します。源泉徴収票は、確定申告の際に必要なので、大切に保管してください。再交付を希望する場合は、「ねんきんダイヤル」か「ねんきんネット」で申請できます。

ID 1033124

幸せのお手伝いしませんか 日本結婚支援協会 ☎613-5100

結婚支援ボランティアの活動の見学と見合いに関する情報交換をします。

☎ 1月28日(金)10時～11時

☎ プラザおでつて（中ノ橋通一）

❶ 独身の子を持つ親とボランティア活動に興味がある人、独身者

☎ 電話：事前連絡

里親制度説明会とパネル展示 県福祉総合相談センター ☎629-9608

親の病気や虐待など、さまざまな理由から家族と暮らせない子どもたちを家庭で受け入れる里親制度の説明とパネル展示をします。

▶説明会

☎ 2月11日(金)13時半～16時

☎ アイーナ8階803会議室（盛岡駅西通一）

❶ 16人

☎ 電話：1月31日(月)まで

▶パネル展示

☎ 2月27日(日)まで

☎ アイーナ3階県立図書館

■市の推計人口（12月1日現在） 【対前月比】122人減 【世帯数】13万1784世帯

28万7958人（男：13万5991人、女：15万1967人）

☎ 企画調整課☎613-8397 ID 1019915

新型コロナウイルス感染症関連情報 ～盛岡の経済や市民生活を守るための市の支援策をお知らせします～



市民の皆さんへ

生活にお困りの方へ灯油購入などの経費を助成

☎ 地域福祉課☎626-7509

原油価格の高騰による冬期間の経済的負担を軽減するため、灯油購入などの経費の一部を助成します。

❶ 令和3年12月1日現在、生活保護世帯または市の住民基本台帳に登録され、全員の令和3年度個人市・県民税が非課税の世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯①満65歳以上の人だけで構成される②身体障害者手帳1・2級か療育手帳A、

精神障害者保健福祉手帳1級を持っている人がいる③児童扶養手当・特別児童扶養手当1級を受給している

☎ 助成額：1世帯につき5000円※指定口座への振り込み

☎ 1月下旬に郵送する申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて☎020-8530（住所不要）市役所地域福祉課へ郵送。2月28日(月)必着 ID 1037946

事業者の皆さんへ 申請は1月31日(月)まで！お早めに申請を！

もりおか企業ワイドサポート給付金

☎ 農林漁業者：農政課☎613-8458・産業振興課（玉山地域）☎683-3852

農林漁業者以外：盛岡商工会議所もりおか企業ワイドサポート給付金係 ☎613-6132

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年4月～12月のいずれか1カ月の売上が前年または前々年同月と比較して30%以上減少した、建設業・製造業などを含むすべての業種の中小企業・個人事業主を対象に給付金を支給します。

☎ 給付金額：上記の売上が減少している1カ月を含む、連続する3カ月の売上減少相当額※上限額は1店舗当たり20万円（複数店舗を有して

いる場合などは最大100万円）

☎ 盛岡商工会議所や市役所本庁舎1階窓口案内所、各支所などに備え付けの申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて☎020-8507（住所不要）盛岡商工会議所もりおか企業ワイドサポート給付金係へ郵送。農林漁業者は若園町分庁舎4階の農政課か玉山総合事務所2階の産業振興課へ提出。1月31日(月)消印有効 ID 1036857



もりおか短角牛フェア2022開催！

☎ 農政課内、もりおか短角牛振興協議会☎613-8457

ID 1037746

盛岡生まれ・盛岡育ちの赤身肉である「もりおか短角牛」。市内の飲食店など19店舗が、多彩なもりおか短角牛メニューを提供します。フェア期間中に、参加店舗でもりおか短角牛メニューを食べて応募すると、抽選で、もりおか短角牛の精肉など豪華

国民健康保険税の減免

☎ 健康保険課☎613-8437

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた世帯の国民健康保険税を減免します。必要書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

❶ 次のいずれかに該当する世帯①新型コロナウイルスにより主たる生計維持者が死亡または重篤な病気となった②主たる生計維持者の令和3年中の事業や不動産、山林、給与収入のいずれかが令和2

年中の10分の3以上減少することが見込まれる

☎ 市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて☎020-8530（住所不要）市役所健康保険課へ郵送または持参。郵送は3月31日(火)必着。持参は同日17時まで※郵送での申請にご協力ください ID 1031213

もりおか頑張る飲食店応援事業

☎ 経済企画課☎613-8389

盛岡商工会議所盛岡市飲食店等応援事業係☎624-5880

☎ 市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、☎020-8507（住所不要）盛岡商工会議所盛岡市飲食店等応援事業係へ郵送。1月31日(月)消印有効 ID 1037364

■もりおか飲食応援支援金

市内で飲食店などを営む中小企業・個人事業主を対象に、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

■「モリオ☆エール～冬～」参加店

プレミアム付き応援チケット「モリオ☆エール～冬～」を販売する参加店を募集。参加店には、1店舗当たり100セットのチケット（1セット2000円で2500円分使用可能）と助成金5万円を支給します。

❶ 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



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/

盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

ザ・パーク・同 岩手銀行

ザ・パーク・同 東横イン

ザ・パーク・同 ロイヤル

盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

広告

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

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

曜日 月 火 水 木 金 土 日

9:30～13:30 ● ● ● ● ● ● ●

16:00～20:00 ● ● ● ● ● ● ●

岩手附属小 至国道4号

花月堂

当院

城南小 至天満宮

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

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 365 岩手自動車学校

北 上 川 365 ジョイス東安庭店

当院 駐車場有 (18台)

健康ひろば

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：1月18日(火)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
2/3(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	各10人	各500円 ※初めての人は無料
2/10(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
2/17(木)		ツボでセルフケア体操		
2/25(金)		ピラティス体操教室		
2/25(金)		笑って健康講座	15人	無料

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。

📍📞👤 表2のとおり※60歳以上

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
2/4(金)	10時～12時	松園老人福祉センター（西松園二）	各15人
2/16(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	
2/24(木)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター（永井23）	
2/25(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	20人

表3 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者

年齢	生年月日	年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日～32年4月1日	85歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
70歳	昭和26年4月2日～27年4月1日	90歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
75歳	昭和21年4月2日～22年4月1日	95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
80歳	昭和16年4月2日～17年4月1日	100歳	大正10年4月2日～11年4月1日

接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
2/6(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
2/13(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
2/20(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
2/27(日)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

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
		新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前に電話をしてから来所してください。また、新型コロナウイルス・インフルエンザなどの検査は実施していません	
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～ 土・日曜、祝日 8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

★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

■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。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら▶

今月の体操シリーズ vol.2

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

歩きやすくなる「くるくる・とんとん」

体操の仕方

- ①片足を伸ばして座り、膝の裏に丸めたタオルを入れる
- ②伸ばした脚のももを両手で挟むように持ち、ももを内側と外側にくるくる回すように動かす
- ③伸ばした脚の膝上を両手で持ち上げ、膝の裏をタオルにとんとんと打ち付けるように上下に動かす



詳しい体操の仕方はこちら。また、DVDも貸し出しますので、お問い合わせください▶

もりおか健康21プランシリーズ

内臓脂肪をためない

生活習慣のポイントを紹介！

内臓脂肪の増加は、生活習慣病の原因になります。内臓脂肪を減らす日常生活のポイントを紹介します。

📞 健康増進課 ☎603-8305

◆食生活のポイント～一日三食・栄養バランス・腹八分目～

- ①空腹時間が長くなると、体は栄養をため込もうとしてより内臓脂肪が増えやすくなります。特に一日の始まりの朝食はしっかり取りましょう。
- ②ごはんや肉・魚・野菜、海藻・キノコ類などをバランスよく取ると、内臓脂肪が付きにくい体質に。特に、野菜や海藻・キノコ類を多めに食べると血糖の上昇を緩やかにし、生活習慣病の予防につながります。乾燥ワカメなどの乾物や冷凍カット野菜の利用で、簡単に副菜をプラスできます。
- ③よくかんで食べると満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎを防げます。海藻やキノコ類などはかみ応えがあり、自然とかむ回数が増え、効果的です。



◆運動のポイント～まずはプラス10分から～

- ①小まめに家事をする、買い物は徒歩で行く、階段を使うなど、普段の生活で「動く」ことを意識しましょう。
- ②ストレッチや軽い運動で、体を動かす習慣を付けましょう。動画などを活用して、筋トレするのもお勧めです。

サンサン
チャレンジで
健康を
サポート

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

※市の国保以外の方は、加入している健康保険者にご確認ください

サンサンチャレンジについてはこちら▶



休日救急当番医・薬局

※往診はできません

📍 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
1/23 (日)	内	たけ循環器内科クリニック	北飯岡一丁目2-70	656-5855
		前川内科クリニック	新田町9-11	624-3313
		渋民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	外	緑が丘整形外科	緑が丘三丁目2-45	664-1555
		村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
	薬	まつうら歯科クリニック	青山三丁目7-10-1階	681-3719
		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
		アート薬局	新田町9-15	622-7881
		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
		こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
1/30 (日)	内	開運橋消化器内科クリニック	大通三丁目9-3 菱和開運メディカルビル2階	613-3336
		松園第二病院	西松園三丁目22-3	662-0100
	外	たぐち脳神経外科クリニック	本町通一丁目4-19	621-1234
		白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
	薬	A B C デンタル	向中野五丁目21-23	613-5585
		銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562
		共創未来松園薬局	西松園三丁目20-12	664-0397
		下小路薬局	本町通一丁目6-31	604-9101
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733

※1月16日(日)分の休日救急当番医・薬局は、1月1日号に掲載しています



地球環境に配慮し、
ベジタブルインキを
使用しています。