

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

No.1571

新型コロナウイルス感染症のこと 矢野保健所長に聞きました！

※1月28日時点の情報です

新型コロナウイルス感染症の変異株の特徴や、最近の感染状況の中で気を付けたいことなどについて、市保健所の矢野保健所長に聞きました。

オミクロン株のこと

■感染のしやすさは？

「オミクロン株」の一番の特徴は、感染の広がりやすさです。今までの株よりも感染性が高く、昨年の夏～秋頃に国内外で猛威を振るったデルタ株よりも2～3倍は感染しやすいといわれています。

■重症化しやすいの？ 医療機関の体制は？

オミクロン株の重症化率は、デルタ株よりは低いことが少しずつ分かってきています。しかし、重症化率が低くても、**感染性が高いので、全体の患者数が増えることにより、重症化する人の数は増え得ること**になります。また、全体の患者数が増えれば、高齢者など重症化のリスクが高い人にも、感染の連鎖が届いてしまいます。実際、オミクロン株の急激な拡大が起きている国では、医療が逼迫する地域も出てきています。

今、気を付けたいこと



■症状だけでは分からないことも

オミクロン株はこれまでの株と比べ、嗅覚や味覚の異常が少なく、喉が痛いだけ、軽い咳だけなど、軽い症状の人の割合が増えています。最後まで無症状にも関わらずウイルスを排出している人もおり、症状だけではさらに分かりにくくなっていることが、感染が広がる一因となっています。

■体調が優れない場合は

学校や仕事は休み、早めの受診をお勧めします。



矢野亮佑保健所長
(公衆衛生医師)

矢野保健所長のメッセージはこちら（市公式YouTube）▶



相談・受診について詳しくはこちら▶



新型コロナウイルス感染症について詳しくはこちら（厚生労働省ホームページ）▶



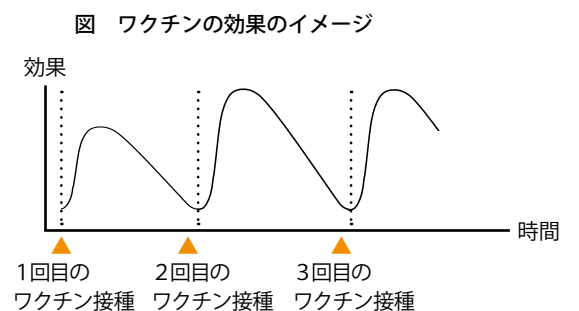
3回目のワクチン接種は必要か

■ワクチンの効果は？

ワクチンには「感染を予防する効果」だけでなく、「重症化を予防する効果」があります。感染を予防する効果は、時間の経過に伴い低下し、特にオミクロン株に対しての効果は、2回目の接種から5カ月後には、ほとんどなくなっていることが分かっています。

重症化を予防する効果については、接種後半年経過してもある程度維持されます。しかしこちらも時間がたつにつれ、徐々に低下し、また高齢者の方がより早く低下することが分かっています。

このことから、**3回目の接種も強く推奨します**。接種をすることで、時間とともに低下したこれらの効果を、ある程度回復させることができます。



3回目のワクチン接種について

▶**予約・接種開始時期**：予約・接種が可能な時期（2回目接種から6～8カ月経過）に合わせて、3回目接種の案内をお届けします。

▶**予約方法**：インターネット・LINE・コールセンター

※個別接種は、各医療機関で予約を受け付ける場合があります

※65歳以上の人に限り、集団接種の予約申請を郵送でも受け付けます。申請書は、接種の案内に同封します

▶**接種場所**：各医療機関または特設集団接種会場

※詳しくは広報もりおか2月1日号または、市ホームページをご覧ください



▲接種場所など詳しくはこちら

◆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）

<マークの見方>

🕒 日時 📍 場所 👤 定員、対象 💰 費用※特に記載がない場合は無料

📄 申し込み※下記を参照 📞 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 📄 広報ID

※申し込み方法（定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け）

電話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付け

はがき／往復はがき：①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

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

発行／盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2

☎019-651-4111(代) ファクス019-622-6211

編集／市長公室広聴広報課

☎019-613-8369(直通)

✉info@city.morioka.iwate.jp

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感染症のこと)
- 2-3 矢野保健所長に聞きました！
- 2-3 子育て情報ひろば・小児救急
- 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 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

📅 3月8日(火)・22日(火)、10時～11時半

📍市保健所(神明町)

👤各15組※令和4年7月に出産予定の初妊婦と夫

☎電話：3月4日(金)14時から

📞1002116



離乳食教室の様子

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。

📅 3月13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7月に出産予定の初妊婦と夫

☎電話：3月4日(金)14時から

📞1002116

マタニティサロン

とりよう保育園地域子育て支援センター(以下、とりよう支援センター) ☎651-8580

出産後の生活についてのアドバイス。

📅 3月16日(水)10時～11時半

📍とりよう保育園(肴町)

👤初妊婦

☎電話：開催日の前日まで

📞1002663

親子 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び

とりよう支援センター ☎651-8580

📞1002663

▶びよびよルーム

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。

📅 2月25日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、3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。

📅 3月17日(木)10時～11時半

📍都南公民館(永井24)

👤1～3歳の子と保護者



にこにこルームの様子

▶ウッドトイ遊びの広場

木で作られたおもちゃの温もりを感じながら遊びます。

📅 3月4日(金)10時～11時半

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

📍高松地区保健センター

👤2歳以下の子と保護者

ママとベビーのハッピータイム

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

親子で①ピラティスと②ベビーダンスをします。

📅 ①3月2日(火)②9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カ月の子と保護者

¥2000円

📖同スポーツクラブのホームページ：2月23日(火)まで



親子でピラティスをする様子

本とのふれあい

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(♡)

絵本の読み聞かせと紙芝居。

📅毎週土曜、14時半～15時

■おはなしのじかん

絵本の読み聞かせと手遊び。

📅3月9日(水)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」による読み聞かせ。

📅3月9日(水)15時半～16時

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366 ファクス 653-3505

■食育展示「いのちをいただく」

食べ物がどのようにして食卓に届いているかが分かる本の展示。

📅3月12日(土)～26日(土)

👤小学生以下の子と保護者

📞1034652

■春休みスペシャル

📖往復はがき・ファクス・応募フォーム：必要事項を記入し、☎020-0013愛宕町14-1中央公民館へ送付。3月1日(火)必着



絵本の時間の応募フォーム

おはなしの時間の応募フォーム

▶絵本の時間

絵本の読み聞かせをする他、絵本の選び方について学びます。

📅3月13日(日)11時～12時

👤5組※0歳以上の子と保護者

▶おはなしの時間

ストーリーテリング※の実演の他、昔話の本などを紹介します。

※絵本などを使わずに、昔話や物語を話して聞かせる手法

📅3月13日(日)13時～14時

👤5組※4歳以上の子と保護者

上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会

絵本の読み聞かせ、手遊びなど。

📅2月24日(火)・3月9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

■ふたばわらべうた・おはなし会

わらべ歌を歌ったり、絵本の読み聞かせなど。

📅 3月16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

松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111

■おやとこひろば

読み聞かせや親子遊び、軽運動、保育士による育児相談など。

📅3月3日(木)10時～11時半

👤0歳～就園前の子と保護者

📞1034107

友達いっぱい！

児童館・児童センター

みんなおいでよ、遊ぼうよ！

児童館・児童センターは、主に小学生が放課後を楽しく安全に過ごすための施設です。読書をしたり、一輪車などの遊具で遊んだり、さまざまな活動ができます。また、安全に過ごせるよう児童厚生員らが見守ります。利用時間や申し込み方法などは次のとおりです。詳しくは、利用したい施設に直接お問い合わせください。 📍子ども青少年課☎613-8356 📞1007152

利用時間や休館日など

利用時間や休館日などは次のとおりで、費用は無料。利用方法など詳しくは、各施設にお問い合わせください。

●盛岡・都南地域

【利用時間】

📅9時～18時

※土曜と夏休み期間などは8時～18時

※日曜・祝日は保護者の付き添いが必要

【休館日】

年末年始

●玉山地域

【利用時間】

📅平日、10時半～19時

※土曜は8時～18時

※夏休み期間などは8時～

【休館日】

日曜・祝日・年末年始

※生出児童館と巻堀児童館では、就学前の子を有料で預かります。詳しくは、各児童館へお問い合わせください



かるたで遊ぶ様子

施設名(所在地)	電話番号	施設名(所在地)	電話番号
青山児童センター(青山二)	647-7570	土淵児童センター(上厨川字下川原)	643-1181
上田児童センター(上田四)	623-0092	杜陵児童センター(清水町)	623-0465
加賀野児童センター(加賀野四)	623-0407	仁王児童センター(名須川町)	654-6187
河北児童センター(西下台町)	654-2860	松園児童センター(西松園二)	661-9876
上堂児童センター(上堂三)	643-0330	みたけ児童センター(みたけ四)	641-2998
上米内児童センター(桜台二)	667-1271	緑が丘児童センター(緑が丘三)	661-8236
川目児童センター(東山一)	654-2193	本宮児童センター(本宮四)	635-4595
川目児童センター-築川分室(川目10)	622-0742	山岸児童センター(下米内一)	625-3601
北厨川児童センター(厨川一)	641-3733	乙部児童センター(乙部8)	696-4301
北松園児童センター(北松園四)	661-6657	飯岡児童センター(下飯岡)	638-7131
厨川児童センター(前九三年三)	647-1982	手代森児童センター(黒川6)	696-3977
桜城児童センター(大通三)	653-6211	津志田児童センター(津志田中央二)	637-3955
山王児童センター(山王町)	654-6269	永井児童センター(永井18)	637-3755
下太田児童センター(下太田榊)	658-0681	見前児童センター(西見前13)	639-0350
城西児童センター(中屋敷町)	646-5408	湯沢児童センター(湯沢6)	637-7667
仙北児童センター(東仙北一)	635-1190	生出児童館(下田字仲平)	683-2088
大慈寺児童センター(茶畑二)	623-0218	好摩児童館(好摩字野中)	682-0208
大新児童館(南青山町)	646-1992	浜民児童館(浜民字鶴塚)	683-3020
高松児童センター(上田字宇登坂)	662-0712	日戸児童館(日戸市の坪)	685-2433
月が丘児童センター(月が丘二)	645-1024	巻堀児童館(巻堀字巻堀)	682-0228

放課後児童クラブも利用者を募集中！

小学生が放課後を民家や専門の建物などで過ごす放課後児童クラブ。保護者会や民間の法人が運営し、放課後児童支援員が子どもたちを見守ります。費用や開設時間、利用方法など詳しくは、各クラブへ直接お問い合わせください。

👤共働きなどで、日中家に保護者がいない小学生

各クラブの問い合わせ先はこちら▶



🏠 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。



■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～

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

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

■「国際女性デー」映画上映会

国際女性デーに併せて女性の人権やジェンダー平等をテーマにした映画①「ベアテの贈りもの」②「ドリーム」を上映します。

🕒 3月5日(出)①10時～12時②13時30分～15時40分

👤 各50人

🕒 各3人※6カ月～就学前の子※1人1回500円

📞 電話・応募フォーム: 2月18日(出)10時から



キャラホール

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■ピアノ開放DAY

フルコンサートピアノ「スタインウェイD-274」で演奏できます。

🕒 3月12日(出)・13日(出)、10時～20時

👤 鍵盤楽器の演奏経験者。18歳未満は保護者同伴

🕒 1人1時間1000円※1グループ2時間まで

📞 窓口・電話: 2月24日(出)10時から

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

🕒 2月15日～26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円から

📞 窓口・電話: 随時受け付け

📞 1026381

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

■平日初心者カーリング教室

カーリングのルールやマナーなどの

基本を学び、ゲームを体験します。

🕒 3月10日～31日、木曜、全4回、13時～14時半

👤 8人※未経験・初心者小学生～75歳

🕒 6000円

📞 電話: 2月21日(出)10時から



過去の教室の様子

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■見て、さわって、吹いてみよう♪

はじめてのオカリナ

オカリナの持ち方や吹き方を学び、演奏を体験します。

🕒 3月1日(出)14時～15時半

👤 10人 🕒 500円

📞 電話: 2月18日(出)10時から

■マーブルアート de 春アート～トライアングルリースをつくろう♪～

ビー玉とワイヤーを使ったマーブルアートで三角形のリースを作ります。

🕒 3月12日(出)13時～16時

👤 10人 🕒 2200円

📞 電話: 2月22日(出)10時から

■もっと釣りを楽しもう!

～釣り竿の投げ方を知ろう!～

実際に釣り竿を使い、フライフィッシングの振り方を体験します。

🕒 3月23日(出)13時～15時

👤 6人 🕒 1000円

📞 電話: 2月25日(出)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■木製・究極のエコスピーカー作り教室

スマホを置くと音が反響する木製のエコなスピーカーを作ります。

🕒 2月24日(出)～26日(出)、9時半～15時

👤 各4人※中学生以上

🕒 各2500円

📞 電話: 2月18日(出)9時から

📞 1029592

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366

✉ chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

■はじめての家庭菜園 夏野菜を作ろう

SDGsについて考えながら、いろいろな種類の野菜作りを体験します。

🕒 3月27日・4月24日・5月22日・6月26日・7月24日、日曜、全5回、9時半～11時半

👤 はるみさんの畑(上太田中屋敷)

👤 10人※市内に在住・在勤でメールの送受信と現地集合ができる人

🕒 2000円

📞 メール: 3月17日(出)必着



河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■かなんのよる活～ところをかたちに文字と水引～

日常で役立つ美しいペン字の書き方と贈り物に添える水引細工の作り方を楽しみながら学びます。

🕒 3月11日(出)・18日(出)、全2回、19時～20時半

👤 12人※18歳以上 🕒 800円

📞 電話・窓口: 2月19日(出)10時から

📞 1038787

好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055

■手前味噌を極める～①初心者コース②ベテランコース～

月日を経るごとに味わい深くなるみその仕込み方を学びます。

🕒 ①3月22日(出)②23日(出)、9時～15時半

👤 各10人※18歳以上

🕒 ①2296円②1296円

📞 往復はがき: 2月28日(出)必着

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。

📞 1038054

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■テーマ展「南部家の節句行事」

日本の節句行事について南部家の資料を中心に紹介します。

🕒 5月16日(出)まで

🕒 展示室入場料が必要

📞 1025630



「五佳節図(上巳)」▶

石川啄木記念館

☎028-4132 浪民字浪民9
☎683-2315

■啄木生誕記念館長講演会

「石川啄木と萩原朔太郎」

萩原朔太郎の代表作「月に吠える」などを題材に、朔太郎が石川啄木から受けた影響を紹介します。

🕒 2月27日(出)13時半～15時半

👤 50人 📞 電話: 受け付け中

📞 1022472

さけの稚魚放流会

網取ダムの環境と清流を守る会の大黒さん
☎651-2669

サケの稚魚2万匹を中津川に放流します。

🕒 2月26日(出)11時～12時

👤 中津川橋付近の河川敷※駐車場はありません

👤 小学生以下は保護者同伴

📞 1025714

夜ヨガ教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

無理せず体を動かす健康ヨガで運動不足を解消します。

🕒 3月7日・14日・28日、月曜、19時～20時半

👤 松園地区活動センター(西松園二)

👤 各10人

🕒 各600円

📞 電話: 2月21日(出)10時から

「防災」意識を忘れずに

「防災」のこと学んでみませんか?

■津波のような洪水

～内陸部に住む私たちの危険～

大雨などで津波のような洪水が内陸を襲った場合の対処方法を学びます。

🕒 3月12日(出)13時半～15時

👤 もりおか女性センター(中ノ橋通一)

👤 オンラインは90人、会場は20人

📞 電話・応募フォーム: 2月18日(出)12時から※電話は会場参加に限る

📞 同センター ☎604-3303



■その時、あなたは?水害編～地域を担う防災リーダーが果たす役割～

防災の最新情報を学びながら、北上川流域で洪水が発生した時の避難を想定した防災計画を立てます。

🕒 3月19日(出)14時～16時

👤 上田公民館(上田四) 👤 80人

📞 往復はがき: 必要事項を記入し☎020-0066上田四丁目1-1上田公民館へ郵送。3月1日(出)必着

📞 同公民館 ☎654-2333

📞 1037785

■河南地区地域防災講座

防災気象情報の利活用を学ぼう

気象庁が発信する情報の見方を学び、大雨など身近な災害から身を守る方法を考えます。

🕒 3月10日(出)13時半～14時半

👤 河南公民館(松尾町) 👤 15人

📞 電話・窓口: 2月18日(出)10時から

📞 同公民館 ☎622-2258

📞 1033983

東日本大震災を忘れない

東日本大震災関連の図書や資料を展示・貸し出します。

■3.11を忘れない

🕒 3月1日(出)～21日(出)

👤 中央公民館(愛宕町)

📞 同公民館 ☎654-5366

📞 1034029

■3.11東日本大震災資料展

🕒 3月1日(出)～13日(出)

👤 都南図書館(永井24)

📞 同図書館 ☎637-3636

📞 1000831

第3回

盛岡国際俳句大会

上位入賞句を発表!

同大会は盛岡の豊かな自然環境と、生活に根付いた歴史や風土などの魅力を再発見し、国内外に発信するため、開催しています。3回目となる同大会の上位入賞句を紹介します。

📞 文化国際課内、盛岡国際俳句大会事務局 ☎613-8465 📞 1036343

日本語部門・一般の部

盛岡市長賞
(白濱一羊 選)

春の雲
「もりおか」の字の
やはらかに

工藤帽子さん(盛岡市)

盛岡国際俳句大会賞
(夏井いつき 選)

花嫁の
ピアノを運ぶ

枯野原

杉野祐子さん(愛媛県)

大賞
(高野ムツオ 選)

噴水が
止まり夜空の
広がり

菊地みき子さん(山形県)

大賞
(太田土男 選)

母の襦袢※
持ち重りして
冬夕焼

五十月彩さん(千葉県)

※おしめのこと

日本語部門・ジュニアの部

大賞
(及川真梨子 選)

石焼き芋
わたしを包む
空気がかな

小笠原優留さん(二戸市)

文京区長賞
(工藤玲音 選)

雪だるま
ふわふわの雪で
作るんだ

平塚心温さん(盛岡市)

盛岡国際俳句大会賞
(白濱一羊 選)

つまらない
授業をよそに
山笑う

石輪咲桜さん(二戸市)

英語部門

📞 ビクトリア市長賞(マイケル・ディラン・ウェルチ 選)

summer wedding
her saree the colour
of a red hibiscus

サマーウェディング
彼女のサリー※の色は
赤いハイビスカスの色
Mona Bediさん(インド)
※インドの民族衣装



事前投句応募数【合計2158句】

日本語部門(一般・ジュニア): 1704句
英語部門: 454句

その他の入賞句と大会の様子を収録した特別ラジオ番組はこちら📻



■市の推計人口（1月1日現在）
28万7717人（男：13万5843人、女：15万1874人）【対前月比】241人減
【世帯数】13万1724世帯 ㊟企画調整課☎613-8397 ㊞1019915

市税の
納期限の
お知らせ

①固定資産税・都市計画税第4期②国民健康保険税第8期
㊟納期限：2月28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 ㊞1034399
②健康保険課☎613-8438 ㊞1003580

募 集



スポーツ推進委員

スポーツ推進課 ☎603-8013

市民へのスポーツ実技指導や、ス
ポーツ事業への運営協力をする委員を
4人募集します。任期は4月1日から
2年間です。

㊟平成16年4月1日以前に生まれた人
㊞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
付けの応募用紙に必要事項を記入し、
㊟020-8530（住所不要）市役所ス
ポーツ推進課へ郵送または持参。3
月4日(金)必着。持参は同日17時まで
㊞1022040

屋外広告物審議会委員

景観政策課 ☎601-5078

屋外広告物の表示基準などについて
意見を述べる委員を1人募集します。
任期は4月1日から2年間です。

㊟次の全てに該当する人。①2月18
日現在で市内に1年以上住んでいる
20歳以上②屋外広告物の知識や経
験から、建設的な意見や提言がで
きる③市の他の審議会などの委員を
務めていない④平日の日中に開催する
年2回程度の会議に出席できる
㊞市役所都南分庁舎2階の同課や
本庁舎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、㊟020-8532（住所不要）
市役所景観政策課へ郵送または持参。
3月4日(金)必着。持参は同日17時まで
㊞1021924

盛岡ゆうゆう大学特別講座の
運営団体

長寿社会課 ☎603-8003

高齢者の生きがいづくりと地域活動
を行うきっかけとなる特別講座の、企
画立案や運営などを請け負う団体を
募集します。応募方法など詳しくは、
市ホームページをご覧ください。
㊞2月21日(月)～3月11日(金)
㊞1006421
▶説明会
㊟2月22日(火)14時～15時半
㊞市総合福祉センター（若園町）

岩手育英会の奨学生

学務教職員課内、岩手育英会事務局
☎639-9044

県内に本籍がある大学・短期大学生
に、奨学金を貸与します。県内の学
校の場合は月1万5000円、県外の学
校の場合は月3万円です。また、令和
4年度入学の新規奨学生のうち、希
望する人に入学一時金10万円を給付
します。

㊟若干名
㊞市役所都南分庁舎3階の同事務局
や各高校などに備え付けの申請書に
必要事項を記入し、㊟020-8532（住
所不要）市役所学務教職員課内、岩
手育英会事務局へ郵送または持参。3
月24日(木)必着。持参は同日17時まで
㊞1013272

保留地売却情報提供メール会員

市街地整備課 ☎639-9056

令和4年度に予定している、太田・道
明地区の保留地売却について、最新
情報をお知らせするメー
ル会員を4月から募集し
ます。詳しくは、市ホーム
ページをご覧ください。



お知らせ



「モリオ☆エール」の使用期限は
2月28日(月)まで！

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

市内の飲食店や宿泊施設で使える市
プレミアム付き応援チケット「モリオ☆
エール～冬～」の使用期限は2月28日
(月)です。期限を過ぎるとチケットは使
用できませんのでご注意ください。
㊞1037407

建築物防災週間

建築指導課 ☎601-3387

3月1日(火)～7日(月)は建築物防災週
間です。期間中は、平日9時から17
時まで、都南分庁舎2階の同課で木
造住宅やブロック塀の地震対策など
についての相談所を開設します。
㊞1016380

もりおか就職ガイダンス

経済企画課 ☎613-8298

市周辺企業約100社の担当者と直接
面談でき、企業や業界のことなど就活
に役立つ最新の情報を収集できます。

㊟3月8日(火)13時半～16時
㊞ホテルメトロポリタン盛岡ニュー
ウイング（盛岡駅北通）
㊟来年3月に大学、短大などを卒業
する学生とおおむね35歳未満の人
㊞1033474

医療費受給者証を発送

医療助成年金課 ☎626-7528

小・中学校の入学や卒業により医療
費受給者証が更新される人に、4月1
日(金)から利用できる新しい同受給者
証を2月28日(月)に発送する予定です。
現在同受給者証を持っていない人は
交付申請が必要です。手続き方法な
ど詳しくは、市ホームページをご覧
ください。 ㊞1029671

児童生徒の就学援助

学務教職員課 ☎639-9044

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

マイナンバーカード関係

確定申告会場でマイナンバーカードの申請ができます

㊟市民登録課☎613-8307 ㊞1038945

顔写真は無料で撮影できます。希望する人は、身分証明書（必須）と、お持
ちの人はマイナンバーカード申請書、通知カードを持参してください。

㊟2月16日(火)～18日(金)、9時半～15時半
㊞アイーナ7階小田島組☆ほ～る（盛岡駅西通一）

マイナポイントの申し込みお手伝いします

㊟総務課☎626-7513 ㊞1029616

合計2万円相当のポイントが受け取れるマイナポイント第2弾が1月1日から
段階的に始まりました。マイナポイントの申し込み方法が分からない人をサポ
ートする窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。マイナポイントの対象
になる人や申し込み開始時期など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

㊟平日9時～17時
㊞市役所本庁舎本館2階エレベーターホールと都南総合支所1階、玉山総
合事務所1階税務住民課

㊟子どもが通学する学校に相談の
上、申込用紙に必要事項を記入し、
令和3年中の収入が分かる書類や振
込口座の通帳の写しなど必要書類を
添えて同校へ提出 ㊞1021976

国民年金保険料の納付は
口座振替がお得です

日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004
盛岡年金事務所 ☎623-6211

国民年金保険料は、口座振替で納付
することができます。また、口座振
替で前払いをすると保険料が割引さ
れお得です。割引額の例は、6カ月
分の前納で約1100円、1年分の前納
で約4100円、2年分の前納で約1万
5800円。口座振替による前納の申
込期限は2月28日(月)です。お早め
にお申し込みください。詳しくは、ねん
きん加入者ダイヤルなどへお問い合
せください。

㊟年金事務所や金融機関の窓口
㊞1003597

農畜産物輸出支援セミナー

ジェトロ盛岡 ☎651-2359

小規模生産者でも取り組める海外輸
出の始め方など、輸出初心者向けの

セミナーと個別相談会を開催します。
オンラインでも開催しますので、詳し
くはお問い合わせください。

㊟3月1日(火)13時半～17時
㊞アイーナ8階会議室803（盛岡駅
西通一）
㊟50人程度※農業者と、農業者と
の連携を検討している
事業者
㊞電話・応募フォーム：
2月25日(金)17時まで



「びかぼメール」に登録を
くらしの安全課 ☎603-8008

岩手県警察から、不審者情報や特殊
詐欺発生情報などをメールでお知ら
せします。登録方法など
詳しくは、県警ホームペ
ージをご覧ください。



表1 盛岡こども応援プロジェクト賛同企業一覧

(有)アイドカ 野坂 哲司 代表取締役社長	ダイナステージ(株) 菊池 聡 代表取締役
(株)岩手日報広告社 西館 政美 代表取締役社長	(株)東山堂 玉山 哲 代表取締役
(株)岩手リオン補聴器センター 藤村 四耕 代表取締役	東邦スワン(株) 長野 克司 代表取締役社長
桜千(株) 大久保 和幸 代表取締役	東北シート工業(株) 細野 裕之 代表取締役
(有)川藤 畑本 晃 代表取締役社長	杜陵高速印刷(株) 西野 正寿 代表取締役
(株)きくち葬儀店 菊地 慶 代表取締役	ながう 佐々木 健二 代表
(有)きづや 池野 弘明 代表取締役	フィリップモリスジャパン(有) 盛岡営業所 後藤 吉峰 主任
クロスポイント(株) 笹川 保 代表取締役	(有)まつや 千葉 進 代表取締役社長
サンプロセスエ芸(株) 柳原 章弘 代表取締役	盛岡ガス(株) 熊谷 松亮 代表取締役社長
(株)・plus 伊藤 敬 代表取締役	リアス観光(株) 大久保 誠 代表取締役
スズエ印房 鈴江 慶策 代表	

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日 納付相談	2/27(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★	3/14(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★	3/2・9・16・23 水曜、10時～15時		県労働委員会 事務局 ☎0120-610-797
出前無料 労働相談★	3/6(日)13時～16時	アイーナ8階806会議室 （盛岡駅西通一）	

★要事前申し込み。無料法律相談の3月2日分は2月16日(火)から、市民無料法律相談の3
月28日分は3月22日(火)から受け付け

寄付をいただきました

■（公財）盛岡市文化振興事業団
三浦宏理事長
30万2000円。子ども・子育て支援
のため、子ども未来基金に。
■「盛岡こども応援プロジェクト（企
画：株式会社東山堂）」に賛同する
表1の企業21社
児童書315冊。児童の健全育成のた
めに。

＜お詫びと訂正＞

1月1日号5ページ、「市・県民税（住
民税）の申告」の記事に誤りがありま
した。市・県民税の相談会場での受
付時間について、2月28日(月)～3月15
日(火)の玉山総合事務所3階大会議室
（浜民字泉田）での正しい受付時間
は「9時半～16時」です。おわびして
訂正します。

皆さんの意見を
お寄せください

パブリックコメント

㊟①生涯学習課☎639-9046②企画調整課☎613-8394

表2の各計画案への意見を募集します。各計画案は担当課や各支所、
各出張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。
㊟各課や各支所などに備え付けの応募用紙に住所と名前、意見を記入
して提出。詳しくは担当課に問い合わせるか、市ホームページでご確認
ください

表2 パブリックコメントの内容など			
意見を募集する計画	計画の概要	募集期間	広報 I D
①第3次もりおか子 どもの読書活動推進 計画（案）	子どもの読書活動の推進に関す る法律に基づく実施計画	3/7(月)まで	1038925
②市国土強靱化地域 計画（案）	大規模災害などに備え、国土強 靱化に関する施策の推進	2/21(月)～ 3/13(日)	1038707



もりおか暮らし物語賞

㊟都市戦略室☎613-8370 ㊞1009730

市は、盛岡ブランドの推進に寄与し、その功績が顕著である人や団体を
「もりおか暮らし物語賞」として表彰しています。本年度の受賞者を次のと
おり決定しました。受賞理由など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

巴染工株式会社

（東條誠代表取締役）

盛岡の文化と産業の発信



岩手中央農業協同組合
りんご部会

（北田正和部会長）

盛岡りんごの品質向上と販路拡大



啄木祭実行委員会

（福田稔委員長）

石川啄木の顕彰と先人教育



盛岡大学附属高等学校
野球部

（関口清治監督）

盛岡の知名度向上とスポーツ振興



広 告

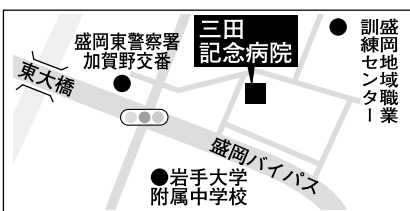


三田記念病院

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います。
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
年末年始 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 検索
（一財）岩手済生会 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327

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。



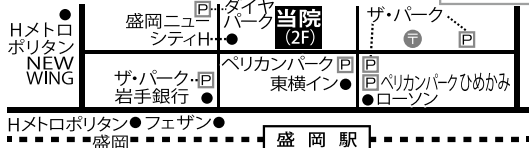
クレジットカード、
医療ローンにも対応しております。



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/>



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：2月18日（金）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
3/3(木)		リフレッシュ体操教室		
3/10(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	各10人	各500円※
3/17(木)		ツボでセルフケア体操		
3/25(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

健康づくり！マッサージ等指導教室
長寿社会課 ☎603-8003

60歳以上の人を対象に、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

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
3/16(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山3）	各15人
3/24(木)	13時半～15時半	永井地域交流活性化センター（永井23）	
3/25(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	20人

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
3/6(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
3/13(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
3/20(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
3/27(日)	小山田接骨院	東松園二丁目 2-2	663-2574

もりおか健康21プランシリーズ

吸う人よりも悪影響？ 『受動喫煙』の恐ろしさ

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」といいます。受動喫煙により、年間1万5000人が死亡※1しているという統計も。吸う人も吸わない人も、タバコの害につい

て考えてみませんか。
☎ 健康増進課☎603-8305
※1 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）

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれていますが、副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。

副流煙
火のついた部分から立ち上る煙

呼出煙
喫煙者が吐き出す煙

主流煙
喫煙者がフィルターを通して吸い込む煙

主流煙に含まれる有害物質を「1」としたときの、副流煙に含まれる量※2

- ◆発がん物質・発がん促進物質などが含まれる「**タール**」は **3.4 倍**
- ◆依存性を引き起こし、全身の毛細血管を収縮させる「**ニコチン**」は **2.8 倍**
- ◆慢性的な酸素欠乏状態を引き起こす「**一酸化炭素**」は **4.7 倍**

※2 厚生労働省「最新たばこ情報」

禁煙にチャレンジしてみませんか？

あなたの煙が大切な人を傷つけているかもしれません。タバコを吸わない人を受動喫煙から守る最も効果的な方法は「禁煙」です。市ホームページでは、禁煙をスムーズにするコツを紹介しています。

願います。

☎ 表2のとおり
☎ 電話：2月18日（金）10時から
☎ 1003805

日本脳炎の予防接種は
済んでいますか
保健予防課 ☎603-8307

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人は、特例で、定期接種として未接種分を無料で受けられます。また、平成19年4月2日～21年10月1日生まれの方は、第2期（9歳～13歳未満）の間でも第1期（生後6カ月～7歳6カ月未満）の未接種分を受けることができます。定期接種の年齢の上限が近づいている人は、接種間隔を守った上で定期接種で受けられる年齢を過ぎないように接種を済ませましょう。

☎ 医療機関に備え付けの接種券で受診してください ☎ 1002166

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 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	内科・小児科
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

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
2/20(日)	内	小豆嶋胃腸科内科クリニック	仙北三丁目13-20	636-1503
		おいかわ内科クリニック	上田一丁目18-46	622-7400
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目 2-60	643-7171
	小	歯の松本	東安庭一丁目23-62	625-5772
		せんぼく調剤薬局	仙北三丁目13-22	635-0330
	薬	あおば薬局上田店	上田一丁目18-50	622-0370
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
		レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300
2/23(水)	内	よつば薬局	月が丘二丁目 2-59	643-2888
		遠山病院	下ノ橋町 6-14	651-2111
		えいづか内科胃腸科クリニック	緑が丘四丁目 1-7	663-7788
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037
		菅野小児科医院	山岸二丁目11-36	622-4448
	小	三田歯科医院	厨川一丁目19-5	641-2460
		下ノ橋薬局	下ノ橋町 7-31	604-0234
	薬	ハーブ薬局	緑が丘二丁目 8-26	665-2288
		マリーン薬局	松園二丁目37-7	664-0566
		アップル薬局山岸	山岸二丁目 9-24	623-6633
2/27(日)	内	栃内内科医院	神明町10-35	624-5277
		森谷医院	高松三丁目11-29	663-1247
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	なおや脳神経・頭痛クリニック	本宮字小坂小瀬13-4	656-3708
		小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	小	盛岡デンタルケアクリニック	三本柳12-4-1	639-8060
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
	薬	どんぐり薬局たかまつ	高松三丁目11-23	661-6995
		アイリス薬局	高松三丁目10-14	665-3030
		おおたばし調剤薬局	本宮字小坂小瀬13-8	656-3131
		ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011

■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. 3

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

自宅で気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介します。元気な体作りのために体を動かしましょう。
☎ 長寿社会課☎613-8144

背筋が伸びる 「胸椎くるくる体操」

体操の仕方

- ①両足の膝を立てて仰向けに寝て、首の下に丸めたタオルを入れる
- ②両腕を天井方向に上げ、指先の力を抜く
- ③肩甲骨を床に落とすように、肘を伸ばしたまま両腕を同時に上下に動かす。少しずつ両腕の角度を変え、心地よい角度で続ける
- ④③の運動を左右交互に行う。腕の力を抜いて行うのがポイント



詳しい体操の仕方はこちら。DVDも貸し出しますので、お問い合わせください



地球環境に配慮し、ベジタブルインキを使用しています。