

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 5～11歳の接種が始まりました

接種について

- ▶**使用ワクチン**：ファイザー製の小児（5～11歳）用ワクチン
※通常、3週間の間隔を空けて、合計2回接種します。1回目接種時に11歳の子が2回目接種時までに12歳の誕生日を迎えた場合、2回目接種にも小児用ワクチンを使用します
- ▶**接種費用**：無料
- ▶**対象**：5～11歳
- ※特に慢性呼吸器疾患や先天性心疾患などの重症化リスクの高い基礎疾患のある子は接種が推奨されています。接種に当たっては、あらかじめかかりつけ医などとよく相談してください。日本小児科学会では、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い疾患の一覧を公表しています
- 



◎ 各医療機関での個別接種

- ▶実施場所：市ホームページをご確認ください 【広報ID】1039086
▶予約方法：インターネット・LINE・コールセンター・医療機関への直接予約※医療機関によって予約方法が異なります

◎特設会場での集団接種

- ▶実施場所：S G 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
※接種当日、お子さんの体重を確認するので、あらかじめ計測の上、ご来場ください

表 集団接種の接種日と予約開始日時

日程	接種日		予約枠	予約受付開始日 3月12日(土) 9時から
	1回目	2回目		
A	3月26日(土)	4月16日(土)	480人	
B	4月2日(土)	4月23日(土)	480人	
C	4月9日(土)	4月30日(土)	480人	

地図 S G プラザの場所と駐車場



【駐車場】会場敷地内立体駐車場（約250台）

接種を受けるには

- ◆保護者の同意と立ち合い、予診票への署名が必要です
- ◆当日は、接種の案内が入った封筒一式、接種を受ける子の本人確認書類（マイナンバーカード、健康保険証など）、母子健康手帳、お薬手帳（お持ちの場合）を忘れずに持参してください
※これから5歳になる子には、随時接種の案内を送付します
- ◆接種日前の2週間以内に他のワクチン接種をしている場合は、接種ができませんのでご注意ください
- ◆ワクチンについて疑問や不安がある場合は、かかりつけ医などにご相談ください

新型コロナワクチンの効果

ワクチンを接種すると、新型コロナウイルスへの感染を防いだり、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。海外では、5～11歳の子における2回接種後7日以降の発症予防効果は90.7%（オミクロン株が出現する前のデータです）と報告されています。

参考：厚生労働省ホームページ

新型コロナワクチンの副反応

ファイザー製のワクチンは、5～11歳の接種においても12歳以上の
人と同様、接種部位の痛みや倦怠感、頭痛、発熱などの副反応が臨床試
験で確認されています。しかし、ほとんどが軽度または中等度であり、
回復していることから、現時点で得られている情報では安全性に重大な
懸念は認められていないと判断されています。

参考：厚生労働省ホームページ

ワクチン接種の予約はこちら

- ▶ **推奨** インターネット予約 (24時間受付)
▶ **推奨** LINE 予約 (24時間受付)

URL : <https://vc.liny.jp/032018>


2次元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
 

▶ **コールセンターでの電話予約**

☎0120-220-489 (通話料無料) ※9時～18時 (土・日曜、祝日を含む)



＜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)

2-3 5~11歳の接種が始まりました

4-5 休日窓口開設・市役所の新体制 ほか

6-7 子育て情報ひろば・小児救急

8-9 健康ひろば・休日救急当番医

10 もりおかインフォ

イベント情報

市ホームページのトップページにある検索窓に、**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)デンソーウェブの登録商標

窓口の
時間延長と休日開設

住民異動などの届け出が増えるのに合わせ、市は、月～金曜の窓口の受付時間を延長するほか、休日にも手続きを受け付けます。取り扱う業務や受付窓口は、表1のとおりです。手続きに必要な書類など詳しくは、各窓口へお問い合わせください。ID 1000447

- 平日の時間延長：
3月22日(火)～4月4日(月)、18時半まで
- 休日開設：
3月27日(日)・4月3日(日)、8時半～17時

特に月曜と3月31日(木)・4月1日(金)は混雑が予想されます。平日の時間延長や休日開設日を、ご利用ください。



市役所や市保健所などへ車で来る場合は、市指定駐車場が便利です



表1 時間延長・休日開設をする窓口など

取り扱い業務	受付窓口		
	本庁舎と市保健所（神明町）	都南総合支所	玉山総合事務所
住民異動届、印鑑登録、マイナンバーカード関係、証明書交付（住民票・印鑑証明・戸籍など）	市民登録課（本庁舎1階）☎613-8309	市民係（1階）☎639-9030	税務住民課（1階）☎683-3874 ※3月24日(木)・31日(木)のみ証明書交付・印鑑登録は19時まで
市・県収入証紙販売	市民税課（本庁舎2階）☎626-7504	地域支援係（1階）☎639-9035	
市・県民税所得・課税証明書交付	健康保険課（本庁舎1階）☎626-7527		
国民健康保険・後期高齢者医療の手続き納付相談（税務福祉係、健康福祉課を除く）	子ども青少年課（市保健所4階）☎613-8354 医療助成年金課（本庁舎2階）☎626-7528	税務福祉係（1階）☎639-9058 ※一部、対応していない業務があります。詳しくは、お問い合わせください	健康福祉課（1階）☎683-3869 ※一部、対応していない業務があります。詳しくは、お問い合わせください
児童手当、児童扶養手当の手続き（医療助成年金課は児童手当のみ。都南総合支所は、児童扶養手当の新規を除く）	障がい福祉課（本庁舎5階）☎613-8346		
身体障害者手帳・療育手帳・障害児福祉手当・特別障害者手当・特別児童扶養手当の住所変更など	介護保険課（本庁舎5階）☎626-7560		
転入による要介護認定の申請、被保険者証などの住所変更	医療費助成の手続き		
医療費助成の手続き	医療助成年金課（本庁舎2階）☎626-7528		
赤ちゃん手帳・予防接種券の交付	子育て世代包括支援センター（市保健所1階）☎613-2696	母子健康課分室（1階）☎639-9031	
母子健康手帳・妊産婦健診票の手続き	教育委員会分室（本庁舎5階）☎639-9044	学務教職員課（3階）☎639-9044	学務教職員課玉山分室（1階）☎683-3820 ※4月3日(日)を除く
小・中学生の就学、転校手続き			

市役所は
4月から新体制に

市は組織機構を一部見直し、4月から新しい体制でスタートします。市役所を利用する際は、各課の場所を確認の上、お越しください。
● 組織の見直し：職員課☎626-7505
庁舎や各課の場所：管財課☎626-7507

● マイナンバーカード係の設置

マイナンバーカードの交付を円滑に進めるため、市民登録課内にマイナンバーカード係を新設します。

● 盛岡城復元調査推進室の設置

盛岡城跡の価値を市民の皆さんに深く知ってもらい、史跡としての保存・活用を推進するため、「史跡盛岡城跡歴史的建造物」の復元整備を進める組織として、企画調整課内に盛岡城復元調査推進室を設置します。

● 企業会計移行推進室の設置

農業集落排水事業と公設浄化槽事業の経営状況の的確な把握や、経営基盤の強化のため、公営企業会計への移行を進める組織として、経営企画課内に企業会計移行推進室を設置します。

メリットがいっぱい！

便利なマイナンバーカードを
持ってみませんか

- ▶ マイナンバーカードについて
☎ 市民登録課 ☎613-8307
ID 1000435
- ▶ マイナポイントについて
☎ 総務課 ☎626-7513
ID 1029616

マイナンバーカードは、顔写真付きの公的身分証明書として利用できる他、健康保険証として利用できたり、コンビニで住民票などの各種証明書を取ることもできます。まだお持ちでない人は、ぜひ申請をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。※申請からカード受領まで、1～2カ月かかります

● 初回申請は無料。再交付手数料については、市民登録課にお問い合わせください

■ 窓口で手続きする場合

市民登録課や各支所などで顔写真を無料で撮影して、マイナンバーカードの申請ができます。利用の際は、身分証明書またはID記載の個人番号カード交付申請書をお持ちください。

■ 郵送で手続きする場合

送付された個人番号カード交付申請書に必要事項を記入し、顔写真を貼り、申請書送付用封筒に入れて、郵送してください。

▶ 申請書を持っていない場合

申請書を持っていない人は、運転免許証などで本人確認をした上で、市民登録課や各支所などで作成し、郵送できます。

■ インターネットで手続きする場合

パソコンによる
手続きページ▶ 
スマートフォンによる
手続きページ▶ 
※自宅での手続きが難しい人は、市民登録課や各支所などで職員がお手伝いします

盛岡駅周辺では
市営自転車等駐車場の利用を

- F P ホーム's 自転車駐車場 ☎622-0972
ID 1001859

盛岡駅周辺は自転車などの放置禁止・規制区域です。同区域などに放置されている自転車などは随時撤去しますので、自転車や原動機付自転車などを駐車するときは市営自転車等駐車場を利用してください。使用料は、表2のとおりです。

- ▶ F P ホーム's 自転車駐車場（盛岡駅前自転車駐車場）
● 6時～21時（年末年始を除く）
● 自転車
- ▶ 盛岡駅西口自転車等駐車場
● 24時間（年中無休）
● 自転車・原動機付自転車
・自動二輪車

表2 市営自転車等駐車場の使用料

区分		自転車	原動機付自転車 自動二輪車
1回（24時間までごと）		100円	150円
1カ月 定期駐車券	一般	2000円	3000円
	生徒など	1500円	
2カ月 定期駐車券	一般	3800円	5700円
	生徒など	2800円	
3カ月 定期駐車券	一般	5700円	8600円
	生徒など	4200円	

- ・「生徒など」は、小・中学生と高校生、専門学校生、大学生、大学院生です
- ・定期駐車券は、2つの駐車場で共通して使用できます
- ・定期駐車券の「1カ月」は、月の初日からその月の末日までを指します
- ・回数駐車券もあります。詳しくは、お問い合わせください
- ・F P ホーム's 自転車駐車場は、2時間以内の使用は無料です

引っ越しをするときは

上下水道の手続きを忘れずに

- 上下水道局お客さまセンター ☎623-1411

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

■ 電話で手続きする場合

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



■ インターネットで手続きする場合

上下水道局のホームページ内
引っ越し時の手続きページ▶



申し込みは土・日曜、祝日も受け付けます。

※開閉栓作業は営業時間内に行います

水道料金などの支払いは便利な口座振替で

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

下記の区域に駐車している自転車などは撤去します



迷惑駐車はやめましょう！

- ・歩行者、特に車いすの人や点字ブロックを使う人の通行の妨げになります！
- ・火事や救急などのときの緊急活動に支障が出ます！
- ・街の景観を損ねる事に！



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

📅 4月12日(火)・26日(火)、10時～11時半 📍 市保健所(神明町)

👤 各15組※令和3年12月生まれの子と初めて子育てしている母親

☎ 電話：3月22日(火)14時から

📞 1002133

ババママ教室

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。

📅 4月24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8月に出産予定の初妊婦と夫

☎ 電話：4月15日(金)14時から

📞 1002116

こんにちはママさん講座「あんあんコース」

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

育児や離乳食についてのアドバイスや

看護師の講話、母親同士の交流など。

📅 5月19日(木)・26日(木)、全2回、10時～11時半

📍 都南公民館(永井24)

👤 10組※令和3年10月～12月に生まれた子と保護者

📌 100円

☎ 電話：4月13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。

📅 📍 3月25日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、4月5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みます。

📅 4月14日(木)10時～11時半

📍 都南公民館(永井24)

👤 1～3歳の子と保護者

▶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。

📅 4月15日(金)10時～11時半

📍 高松地区保健センター

👤 2歳以下の子と保護者

お子様連れOK♪ピラティス教室

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

産後の体力回復やリフレッシュ、親子の交流などをします。

📅 4月4日(月)・14日(木)・21日(火)・25日(月)・5月9日(月)、全5回、10時～11時

📍 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

👤 20組※3歳以下の子と保護者

📌 4400円

☎ 電話：3月18日(金)10時から

📞 1031910



過去の教室の様子

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

親子でピラティスとベビーダンスをします。

📅 ①4月6日(火)・20日(火)、全2回、13時半～14時半②4月18日(月)・25

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

日(月)、全2回、13時半～14時半

📍 ①松園地区公民館(東松園二) ②高松地区保健センター(上田字毛無森)

👤 各8組※首の据わった3～24カ月の子と保護者

📌 各2000円

📍 同スポーツクラブのホームページ：①3月30日(火)まで②4月11日(月)まで

📞 ①1024918②1039047

子ども向け

わくわく体験

キャラホール少年少女合唱教室

都南公民館 ☎637-6611

☎syounen-syoujiyo@mca.jp

歌うことが大好きな子が集まって合唱を練習し、ステージ発表をします。

📅 4月16日～12月24日、土曜、全30回、低学年クラス(小学3・4年生)は14時～14時50分、高学年クラス(小学5年～中学3年生)は15時～16時半

👤 各40人

📌 各1200円※別途親の会活動費1500円が必要

☎ 電話・窓口・メール：3月19日(土)10時から

📞 1034193



子ども科学館マスコットキャラクターこかぼう

子ども科学館へ行こう！

同館では次のとおりイベントを開催します。

📍 子ども科学館 ☎634-1171

■ホリデーサイエンス「さわって生まれる摩擦のチカラ」

摩擦力に関する実験と体験をします。

📅 4月の土・日曜と祝日、10時10分～10時25分と11時～11時15分※17日(日)を除く

👤 各5組※1組3人まで。就学前の子は保護者同伴

📌 当日の9時から整理券を配布

■ワークショップ「ビー玉万華鏡」

身の回りの景色をきれいな模様にして楽しむ万華鏡を作ります。

📅 4月の土・日曜と祝日、14時半～16時

👤 各24人

📌 各300円※別途展示入室料が必要

📌 随時受け付け

■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察をします。※悪天候時は中止

📅 4月2日(土)19時～20時

👤 30人

☎ 電話・窓口：3月18日(金)9時から



■科学技術週間「特別展示」

県内企業の特許・実用新案例などの製品や技術例を展示します。

📅 4月16日(土)～24日(日)

■科学技術週間イベント「高木先生のカミナリ実験」

岩手大の高木浩一教授によるカミナリ実験と静電気づくり。

📅 4月17日(日)、10時10分～10時40分と11時半～12時

👤 各5組※1組3人まで。就学前の子は保護者同伴

📌 当日の9時から整理券を配布

■プラネタリウム二胡コンサート

きら星二胡楽坊によるプラネタリウム室でのコンサート。

📅 4月30日(土)17時半～18時

👤 50人

📌 4歳～中学生200円、高校生以上500円

☎ 電話・窓口：3月19日(土)9時から



診療時間外に子どもの具合が悪くになったら…

■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。(7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

遅らせないで！子どもの予防接種

📍 保健予防課 ☎603-8307 📞 1002154

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

▶なぜ遅れないほうが良いの？

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などを基に決められています。特に、生後2カ月から予防接種を受け始めることは、赤ちゃんがかかりやすい感染症(細菌性髄膜炎など)から赤ちゃんを守るために、とても大切です。

▶新型コロナウイルス感染症が心配

接種の前は体調に問題がないことを確認しましょう。体調が悪いときは接種を控え、元気になったら改めて予定を立ててください。子どもの予防接種は「不要不急の外出」に含まれませんので、受けそびれてしまった場合は、できるだけ早く定期接種の期間内に接種しましょう。

予防接種の受け方

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

予診票がない人は、次のいずれかに母子健康手帳を持参し、受け取ってください。

▶保健予防課(市保健所6階) ※4月からは指導予防課

▶医療助成年金課(市役所本庁舎2階)

▶母子健康課分室(都南分庁舎1階)

▶健康福祉課(玉山総合事務所1階)

次の予診票は、学校を通じて配布します。

▶日本脳炎(第2期)：小学4年生時

▶ジフテリア・破傷風(第2期)：小学6年生時



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

📞 1000831

■だっこのおはなし会

わらべ歌や手遊び、絵本の読み聞かせなど。

📅 3月29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

絵本の読み聞かせと手遊び。

📅 4月13日(火)11時～11時半

👤 0～2歳の子と保護者

■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

汲民図書館(汲民字鶴塚)

☎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。

📅 4月13日(火)15時半～16時

📞 1000842



上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。

📅 3月23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

■ふたばわらべうた・おはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせなど。

📅 📌 4月20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

読み聞かせや親子遊び、軽運動、保育士による育児相談など。

📅 4月6日(火)10時～11時半

👤 就園前の子と保護者

📞 1038915

広告

不動産に関する
無料電話相談会
電話:019-604-3070

4/1(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。

- 不動産を賃貸借するとき
- 不動産を担保にするとき
- 相続などで適正な価格が必要とき
- 資産評価をするとき
- 不動産を売買(等価)交換するとき
- 調停、訴訟、遺産分割等
- 共同ビルの権利調整や再開発関連の場合
- 空き家の処分や利活用
- その他、不動産についての専門家の意見を必要とするとき



地価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

広告

糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい

(日本糖尿病学会認定専門医)

いい内科・糖尿病クリニック

内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土・祝
9:30～13:00	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休
備考	ただし、土曜日は午前9:00～12:00					

電話でのご予約
お問い合わせ
019-601-2277

岩手銀行
中ノ橋支店
中ノ橋
水島ビル4階

盛岡バス
センター前
岩手県道
沿い
水島ビル4階

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-4-20
水島ビル4階

※整形外科の診療は火曜日～土曜日の午前中です。

たかしクリニック

内科 外科 整形外科 皮膚科 形成外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後 1:30～5:30	●	●	●	●	●	●

[院長] 黒田 敬 ■休診日/水曜・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

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：3月18日（金）10時から

表1 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
4/7(木)		リフレッシュ体操教室	10人	500円※
4/8(金)		大人のリズム遊び教室	15人	無料
4/14(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※
4/21(木)		やさしいエアロビクスピラティス体操教室		
4/22(金)				

※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

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：3月18日（金）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。事前申し込みが必要です。

☎ ☎ ☎ 表3のとおり※65歳以上

☎ 電話：3月22日（火）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
4/5(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
4/12(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	20人
4/14(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
4/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
4/20(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	15人
4/22(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（上太田細工）	20人

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
4/12・5/10・6/14・7/12、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
4/19・5/17・6/21・7/19、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
4/20・5/18・6/15・7/20、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

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

今月の体操シリーズ vol.4

何歳からでも体は変えられます！

かんたん体操を紹介！

腰が楽になる

「腰椎くるくるとんたん体操」

体操の仕方

①仰向けに寝て両足の膝をそろえて立て、首の下に丸めたタオルを入れる



②膝を立てたまま、両足をそろえて、力を抜いて腰幅程度に小さく左右に振る



③もも裏または膝の上に手を添えて両足を持ち上げ、膝下の力を抜き、体の方に小さくしっかりと引き付ける



④両足を持ち上げた状態で、左右のももを擦るように力を抜いて小さくしっかりと動かす



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



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
4/3(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
4/10(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
4/17(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
4/24(日)	ひかり整骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480

もりおか健康21プランシリーズ

気付かないうちに
ストレスをため込んでいませんか？

☎ 健康増進課 ☎603-8305 ☎ 1006637

人間の体は、自律神経系とホルモンなどの内分泌系、免疫系のバランスで調節されて健康が保たれています。しかし、ストレスなどによってこれらのバランスが崩れると、健康に影響したり、生活が

乱れるなど、体やこころの病気につながることがあります。私たちが健康でいるために、こころと体の関係性を日頃から認識しておくことが大切です。



■ こんな症状はありませんか？

こころと体の両方の症状をチェックしてみましょう。こころの健康状態は見えにくいですが、体の症状から、こころのストレスに気付くこともできます。

【体の症状】

- ☐ 体がだるく、疲れがとれない
- ☐ 眠れない
- ☐ 頭痛がある
- ☐ 動悸や息切れ、息苦しさがある
- ☐ 喉が渇く、味覚がおかしい

- ☐ 目まいやのぼせ、立ちくらみがする
- ☐ 手足のしびれや痛み・冷えがある
- ☐ 下痢や便秘、嘔吐がある
- ☐ 微熱がある、異様に汗をかく
- ☐ 頻尿、生理不順

【こころの症状】

- ☐ 感情の起伏が激しい
- ☐ イライラする
- ☐ 集中できない

- ☐ やる気が出ない
- ☐ 理由もなく不安を感じる
- ☐ 気持ちの落ち込みが続く

リラックス呼吸法※①～③を数回繰り返す

- ①軽く息を吸います。
- ②6秒かけてゆっくり息を吐きます。
- ③息を止めます。



■ 一人で抱え込まないで

症状が改善されない場合は、周りの人や保健師などにご相談ください。

▶こころの相談窓口（保健予防課こころの健康担当 ☎603-8309）

保健師による電話相談と、精神科医師による月1回の面接相談

※面接相談は要予約

☎ 電話相談：平日9時～16時

こころの相談窓口一覧はこちら



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。

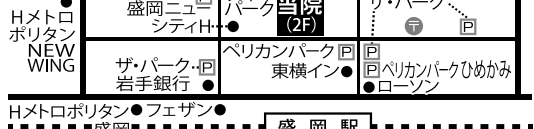


院長 田崎 治子

☎ 0120-777-392

〔診療時間〕10:00～19:00〔定休日〕不定休
〒200-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

HP <http://sakura-keisei.jp/>



診療時間外に具合が悪くになったら

■症状が比較的小さい場合は、「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

☎ 内科 ☎ 外科・整形外科

※往診はできません

☎ 小児科 ☎ 歯科 ☎ 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
3/20(日)	☎ 内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	☎ 外	かねこ内科クリニック	月が丘一丁目1-63	647-3333
	☎ 外	見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300
	☎ 小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	☎ 歯	松本陽子デンタルクリニック	本宮二丁目43-11	656-4618
3/21(月)	☎ 薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
	☎ 薬	みつばち薬局	月が丘一丁目1-63	647-3888
	☎ 薬	ミルマエ調剤薬局	三本柳12-21-4	614-0071
	☎ 薬	なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587
	☎ 内	金子胃腸科内科	乙部13-135-3	696-2012
3/27(日)	☎ 内	おはようクリニック	高松二丁目27-27	662-0840
	☎ 外	くわだ脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636
	☎ 小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	☎ 歯	三善歯科医院	西青山二丁目18-4	647-7666
	☎ 薬	オトベ薬局	乙部13-135-1	675-1151
3/27(日)	☎ 薬	本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
	☎ 薬	あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
	☎ 内	盛岡南病院	津志田13-18-4	638-2020
	☎ 外	加賀野消化器内科・内科クリニック	天神町11-8	604-1123
	☎ 外	池田外科・消化器内科医院	境田町5-18	648-3200
3/27(日)	☎ 小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	☎ 歯	宮崎歯科医院	茶畑二丁目7-23	626-1876
	☎ 薬	アヤマ薬局	本町通三丁目19-31	654-1401
	☎ 薬	盛岡友愛病院（永井12）	天神町8-24	681-2441
	☎ 薬	みつや薬局	中屋敷町1-33	648-6060
3/27(日)	☎ 薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797

■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



病院名	電話番号
市立病院（本宮五）	635-0101
栃内病院（肴町）	623-1316
遠山病院（下ノ橋町）	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院（繁字尾入野）	689-2101
盛岡友愛病院（永井12）	638-2222
川久保病院（津志田26）	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター（青山一）	647-2195
八角病院（好摩字夏間木）	682-0201
▼重症患者を優先して受け入れ	
岩手医科大学附属病院（矢巾町）	613-7111
岩手県立中央病院（上田一）	653-1151
盛岡赤十字病院（三本柳6）	637-3111

広 告

日曜診療・往診・訪問診療 ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00
医療法人 ちだ内科・外科クリニック [院長] 千田 明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日	休診日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	△	△	第1・3・5年前のみ診療
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	○	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）								ホームページ
TEL 019-604-3755								www.chida-clinic.com

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 [院長] 加藤 隆幸

曜日	月	火	水	木	金	土	日	年末年始、GWを含む祝日も通常診療!
9:30～13:30	●	●	●	●	●	●	●	岩大附属小 至国道4号
16:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●	花月堂 当院
TEL 019-604-1123								盛岡市天神町11-8
ホームページ http://kaganoclinic.jp/								■城南小 至天満宮

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
オルガニストの中田恵子さんが出演する無料のコンサート。
🕒 4月21日(木)12時20分～12時50分
👤 350人※全席指定
📄 3月30日(木)から同ホールなどで整理券を配布。1人4枚まで
ID 1032277

盛岡タカヤアリーナ

☎020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■卓球教室
🕒 4月7日(木)、14日(木)、21日(木)、25日(月)、5月9日(月)、全5回、10時～12時
👤 32人※18歳以上 ¥ 3300円
📄 電話：3月18日(金)11時から
ID 1026161

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表1のとおりに講座を開催します。
📄 電話

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室
🕒 3月17日～31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円など
📄 窓口・電話：随時受け付け
ID 1036454
■①障がい者水泳記録会
②ねんりんピック2022予選会
種目や申し込み方法など詳しくは、同プールに備え付けまたは市スポーツ協会のホームページをご覧ください。
🕒 4月24日(日)
👤 ①障がいがある人②25歳泳げる、

表1 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
春を奏でる はじめての和音(かずね)	4/22(金) 13時半～15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音」で、春にちなんだ曲を演奏します。(500円)	3/22(火) 10時～
春をアレンジ ドリームキャッチャーのウェルカムボード	4/23(土) 10時～11時45分	11人	造花を使って春をイメージしたウェルカムボードを作ります。(3300円)	3/19(土) 10時～
はじめての太極拳	4/25(月) 10時～11時45分	10人	中国古来の伝統武術で、現在は健康法としても知られる太極拳を体験します。(500円)	3/23(水) 10時～

令和4年度に60歳以上になる人
¥ 1000円※参加は2種目まで
📄 窓口など：3月18日(金)～31(木)
■短期幼児水泳教室
🕒 4月4日(月)～6日(水)、全3回、15時半～16時半
👤 20人※令和4年度に4～6歳になる子 ¥ 2640円
📄 電話：3月21日(月)14時から
ID 1039046

太田テニスコート

☎020-0053 上太田穴口4-3
☎・ファクス658-0113

■盛岡シニアテニスアカデミー
硬式テニスを基礎コースと実践コースに分かれて学びます。
🕒 5月6日～7月29日、金曜、全13回、13時～15時
👤 各10人※男性は60歳以上、女性は50歳以上
¥ 各1万4300円※別途保険料が必要
📄 窓口・電話・ファクス：3月18日(金)～4月15日(金)
ID 1031913

中央公民館

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

■リニューアルで魅力再発見の見学会
令和3年度にリニューアルオープンした同公民館全21室と国の重要文化財・旧中村家住宅を紹介します。
🕒 4月26日(火)10時～11時半
👤 40人
📄 はがき・ファクス・応募フォーム：4月5日(火)必着※定員を超えた場合は抽選

浜民公民館

☎028-4132 浜民字鶴塚55
☎683-3526

■童謡・叙情歌を歌おう
発声の基本を学び、合唱します。
🕒 4月～8月の毎月第4木曜、全5

回、13時半～15時
👤 25人※高校生を除く18歳以上
¥ 1500円
📄 電話：3月24日(木)～4月7日(木)
📍 姫神ホール ID 1030319

都南歴史民俗資料館

☎020-0842 湯沢1-1-38
☎638-7228

■鎌田コレクション 旧暦ひなまつり展
市内在住の鎌田隆さんが収集した、木製や陶製などのひな人形や花巻人形を展示します。
🕒 3月19日(土)～4月17日(日)、9時～16時 ID 1023265

ゆぴあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■①フロア教室②水泳教室③選べるレッスン
🕒 📄 ¥ 表2のとおりに。①月3～5回②③4月11日(月)～7月1日(金)、全10回※いずれも第2火曜は休館のため、前日に振り替え
📄 電話：①3月19日(土)10時から②

表2 ゆぴあすのフロア教室・水泳教室の時間など

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
やさしいピラティス★	月曜、10時半～12時 金曜、10時半～12時	25人 30人	高校生を除く18歳以上	◆
よくばり健康塾★	月曜、13時～14時半 木曜、10時半～12時	各25人		
はじめての太極拳～初級～★	月曜、14時～15時半	20人		
カラダメンテナンス入門★	火曜、10時15分～11時15分	25人		
身体も心もリフレッシュ★	火曜、10時半～12時	35人		
メディカルプランナーによるキラキラ体操★	火曜、14時半～15時45分	25人		
香る朝ヨガ★	水曜、10時15分～11時15分	20人		
かんたんステップエクササイズ	水・金曜、14時～15時	各20人		
エアロビクス★	水曜、19時～20時15分	25人		
昼ヨガ★	木曜、13時半～14時半	20人		
シェイプアップボクシング★	木曜、19時～20時15分	20人		
ダンスエアロ★	金曜、19時～20時15分	25人		
癒しの夜ヨガ★	金曜、19時～20時	25人		
ZUMBA(ズンバ)★	土曜、10時半～11時半	20人		
キッズダンス	金曜、15時半～16時15分	15人	令和4年度に5～8歳になる子	

◆月2100円から※4月は、初めての人は各教室1回まで無料。

教室名	曜日・時間	定員	対象	費用
スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半 水曜、13時半～14時半 木曜、19時～20時	25人 25人 10人	高校生を除く18歳以上	各8000円
アクアエクササイズ	火曜、13時半～14時半★ 木曜、10時半～11時半	各30人		
初心者水泳	水曜、10時半～11時半	25人		
アクアウォーキング	金曜、10時半～11時半	30人		
幼児水泳	火～金曜、15時～16時 ※木曜のみ14時45分～15時45分	各30人	令和4年度に4～6歳になる子	
小学生水泳(初級)	火～金曜、16時半～17時半 ※木曜のみ16時～17時	各65人	小学生	各7000円

③選べるレッスン
★がついている教室から週1回選んで受講 15人 高校生を除く18歳以上 8000円

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■生家公開
市指定文化財の原敬の生家を公開します。
🕒 4月～10月の土・日曜・祝日、9時～16時
¥ 入館料が必要 ID 1020029

歩くスキーツアー八幡平

市スキー協会の三浦さん
☎692-5899

早春の源太森や八幡沼、八幡平山頂周辺(いずれも八幡平市)を歩くスキーで散策します。
🕒 4月17日(日)9時半～15時
📍 東北自動車道西根インターチェンジ駐車場(八幡平市)に集合
👤 10人※歩くスキー経験者でスキー中級以上の人
¥ 2000円
📄 電話：4月13日(水)17時まで
ID 1025808