

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.1583

新型コロナウイルス感染症関連情報 いざという時のために 知っておきたいこと

「陽性」と診断された人は

■ 保健所からの連絡をお待ちください

①64歳以下の重症化リスクが低い（基礎疾患がない）人
☞原則、自宅療養となります。保健所から携帯電話にSMSで健康観察や相談に関する情報をお知らせします。携帯電話がない人は、下記にお問い合わせください。

②64歳以下の重症化リスクがある（基礎疾患が複数ある）人、または65歳以上の人
☞保健所から電話をします。翌日以降に療養先を決定します。

陽性と診断されても保健所への申し出は不要です。ただし、診断から2日経過しても連絡がない場合は、下記へ連絡をお願いします。

☎ 自宅療養者サポートダイヤル ☎603-8313（9時～17時）

■ 次のとおり行動してください

- ◆陽性者は自宅待機してください。同居家族の人は陽性者を別の部屋に隔離するなどの感染対策をしてください
- ◆陽性者はご自身で勤務先や学校、濃厚接触者へ連絡
- ◆健康サポートシステム「My HER-SYS」へ登録

陽性者と診断されたときの行動や濃厚接触者の特定について詳しくはこちら▶



新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増え続け、いつでも誰でも感染し得る状況が続いています。「陽性」と診断された場合と、「濃厚接触者」になった場合の行動についてお知らせします。

※8月2日時点の情報です

「濃厚接触者」と連絡を受けたら

■ 待機期間

新型コロナウイルス感染症の陽性者と最終接触があった日を0日目として、翌日から5日間（6日目解除）は、外出自粛と健康観察をお願いします。また、2日目および3日目に抗原定性検査キットを使い自分で検査し、「陰性」の場合は、3日目から自己待機解除できます。

表 濃厚接触者の自宅待機期間の考え方（8月15日に接触した場合）

待機日数	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
日にち	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21

2・3日目に抗原定性検査で「陰性」の場合、自宅待機が終了する日（出勤・登校できる日）

自宅待機が終了する日
出勤・登校できる日

※家族や同居人が陽性者の場合は、「陽性者の発症日」と「感染対策を講じた日」のうち、いずれか遅い方を0日目とします

■ お願い

自宅待機が解除になっても、7日間経過するまでは次の点に注意してください。

- ・検温など自身による健康状態の確認をしてください
- ・重症化リスクの高い人（高齢者や基礎疾患がある人など）との接触を避けてください
- ・感染リスクの高い場所の利用や会食を避け、マスクを着用するなどの感染対策をしてください
- ・症状がある場合は、事前に医療機関に相談し受診してください



濃厚接触者の行動など詳しくはこちら

「もりおか企業エネルギーサポート給付金」の申請を受け付けます

☎ もりおか企業エネルギーサポート給付金事務局 ☎681-7061

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が長期化する中で、原油価格の高騰や公共料金の値上げの影響を受けている中小企業・個人事業主・

フリーランスの人を対象に、表のとおり給付金を支給します。支給対象について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- ☑ ①ホームページから申請する場合：必要事項を入力し提出書類をアップロードの上、申請。10月7日(金)必着
- ②書類で申請する場合：市役所本庁舎1階の窓口案内所や各支所窓口などに備え付け、または市ホームページからダウンロードした様式に必要事項を記入し、提出書類を同封の上、☎020-8778若園町2-18市役所若園町分庁舎内、もりおか企業エネルギーサポート給付金事務局へ郵送。ファクス681-7063、持参でも提出できます。10月7日(金)消印有効。持参は同日17時まで
- ☎ 1040435

表 支給区分と支給額

	支給区分	支給額
令和4年1月から6月までの任意の月において事業活動に使用した燃料費（ガソリン・灯油・ガスなど）・電気料金と、前年の同期間における同経費を比較した場合の増加額	2万5000円以上5万円未満の増加	2万5000円
	5万円以上7万5000円未満の増加	5万円
	7万5000円以上10万円未満の増加	7万5000円
	10万円以上増加	10万円

<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。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 いざという時のために知っておきたいこと)
- 1 もりおか企業エネルギーサポート給付金
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 健康ひろば、休日救急当番医
- 6-7 イベント情報、うるま市のみなさんが盛岡に！
- 8 もりおかインフォ

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

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1のとおり
☎ 電話：8月18日(木)10時から
📍 1003805

MORIOKA ☆コース食堂 ～リフレッシュコース～

健康増進課 ☎ 603-8305

健康づくりにつながる食育の講話と、リフレッシュヨガをします。参加者にはMORIO-Jポイントが付きまします。

📅 ①9月3日(出)②9月23日(出)※いずれも13時半～15時半
📍 ①高松地区保健センター(上田字毛無森)②都南公民館(永井24)
👥 20人※妊娠婦を除く、おおむね20～40代
👤 各8人※1歳～3歳
☎ 電話・応募フォーム：8月18日(木)10時から
📍 1023064

統合失調症の家族講座

健康増進課 ☎ 603-8309

統合失調症の人を持つ家族を対象に、表2のとおり専門医などによる講座を開催します。

📍 市勤労福祉会館(紺屋町)
☎ 電話：8月18日(木)10時から
📍 1028293

表1 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
9/5(月)	10時～12時	玉山総合福祉センター(洪民字泉田)	20人
9/8(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
9/16(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人
9/26(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人

表2 統合失調症の家族講座の日程など

期日	時間	内容	定員
9/2(金)	14時～15時半	統合失調症を理解するための講話	各40人
9/16(金)	13時半～15時	回復力を高める家族のコミュニケーションについての講話	
9/30(金)	13時半～15時	暮らしに役立つ生活支援やサービスについての講話	

表3 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
9/1(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	各500円 ※初めての人は無料
9/8(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
9/15(木)		やさしいエアロビクス		
9/30(金)		ピラティス体操教室		

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3の健康教室を開催します。

📍 都南老人福祉センター(湯沢一)
☎ 電話：8月18日(木)10時から

笑って健幸講座

都南老人福祉センター ☎ 638-1122

簡単なルールのゲームをして、笑って脳を活性化します。

📅 9月22日(木)10時半～11時半
📍 都南老人福祉センター(湯沢一)
👥 15人※おおむね60歳以上の人
☎ 電話：8月18日(木)10時から

おたっしや健康塾 さんざ&チャグチャグコース

健康保険課 ☎ 626-7527

①足腰の筋力をつけるレインボー健康体操②口腔ケア教室・食生活に関する栄養講話をします。

📅 ①9月21日(火)・27日(火)②10月4日(火)、全3回、13時半～14時半
📍 中央公民館(愛宕町)
👥 5人※市国民健康保険加入者
☎ 電話：8月19日(金)9時半から

すてきなキッチン☆栄養教室

健康増進課 ☎ 603-8305

保健師と管理栄養士による、糖尿病予防のための食材の選び方や食べ方のポイントの講話。参加者にはMORIO-Jポイントが付きまします。

📅 9月8日(木)10時～11時半
📍 市保健所(神明町)
👥 10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。

☎ 電話：8月23日(火)10時から
📍 1024017

いつでも!どこでも! お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎ 603-8305

運動制限のない人を対象に、表4のとおり講師と一緒にウォーキングをします。雨天決行で、参加者にはMORIO-Jポイントが付きまします。

☎ 電話
📍 1006489



ウォーキングの様子

結核レントゲン集団検診

指導予防課 ☎ 603-8244

結核レントゲン集団検診を表5の

表4 ウォーキングのコースなど

期日	時間	内容	コース	集合場所(所在地)	定員	申し込み
9/14(木)	10時～11時45分	ウォーキング	青山地区	青山地区活動センター 体育館(月が丘一)	各15人	8/24(火)10時～
9/16(金)				高松地区		高松地区保健センター(上田毛無森)
9/27(火)	10/7(金)	ノルディックウォーキング	みたけ地区	みたけ老人福祉センター(みたけ三)	各15人	9/12(月)10時～
10/7(金)				本宮地区		本宮地区活動センター(本宮四)

表5 結核レントゲン集団検診の日程

期日	会場	所在地	時間
8/23(火)	ジョイス本町店	本町通一	9:30～10:30
	岩手大学教育学部附属中学校	加賀野三	11:00～11:30
	ビッグハウス上盛岡店	北山一	13:00～14:00
8/24(水)	都南地区保健センター	津志田14	14:30～15:00
	マックスパリュ盛岡駅前北通店	盛岡駅前北通	9:30～10:00
	マルイチ本宮店	本宮三	10:50～11:40
8/30(火)	ジョイス盛岡東安庭店	東安庭一	13:10～13:40
8/31(水)	市保健所	神明町	14:20～15:00
9/7(木)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30～11:30
9/8(木)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30～11:30
9/15(木)	好摩体育館	好摩字野中	9:30～11:30
9/16(金)	好摩体育館	好摩字野中	9:30～11:30
10/2(日)	巻堀地区コミュニティセンター	巻堀字巻堀	9:30～11:30
10/3(月)	玉山地区公民館	日戸字鷹高	9:30～11:30
10/7(金)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30～11:30
10/3(月)	玉山総合福祉センター	洪民字泉田	9:30～11:30

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
9/4(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
9/11(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106
9/18(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
9/25(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574

とおりに実施します。自宅に届いた受診券に必要事項を記入し、マスクを着用の上、会場へお越しください。

📍 1006625

実践!正しいラジオ体操

健康増進課 ☎ 603-8305

ラジオ体操の正しい動きを学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きまします。

📅 9月29日(木)13時半～15時
📍 総合プール(本宮五)
👥 15人
☎ 応募フォーム・電話：9月8日(木)10時から
📍 1022919



ラジオ体操の様子

今月の体操シリーズ vol.9

かんたん体操を紹介!

何歳からでも体は変えられます!

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

歩幅が広がる 「膝下ばたばた体操」

体操の仕方

- ①うつ伏せに寝て、へその下に丸めたタオルを入れる
- ②脚をそろえて、重ねた両手の上に額を乗せる
- ③片足ずつ、かかとをお尻に近づけるように、膝下をばたばたと交互に曲げる。息を吐きながら、50回程度行う。もも裏の筋肉を意識して行う



効果

- ・脚が伸び、動きやすくなる
- ・歩きやすくなる

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



もりおか健康 21 プランシリーズ

「禁煙」を始めてみませんか!?

たばこをやめると多くのメリットがあります!

禁煙期間	禁煙による効果
数日	ご飯がおいしくなる、味覚や嗅覚が改善
2～3週間	階段の上り下りが楽になる、心臓や血管などの循環機能が改善
1～9カ月	免疫力が上がり感染症にかかりにくくなる
1年	肺機能が改善

自分に合った禁煙方法を選ぼう!

方法	内容
自分で頑張る	ニコチン依存度の低いライトスモーカー向きです。体重が増加しやすいことに注意
禁煙補助薬を使う	薬局やドラッグストアなどで購入でき、禁煙開始後の禁断症状を軽くできます
医療機関へ行く	ヘビースモーカーにおすすです。条件により健康保険が適応されます。医師の指導による禁煙治療です

ニコチン依存度

低い



高い



診療時間外に具合が悪くになったら

■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・薬局のとおり	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。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら

新型コロナウイルス感染症

臨時の診療検査医療機関の開設

臨時の診療検査医療機関の開設についてお知らせします。

☎ 企画総務課 ☎ 603-8301

📅 8月15日(月)、16日(火)
📍 岩手医科大学附属内丸メディカルセンター(内丸)
👥 各30人※同メディカルセンターへ事前予約が必要。[発熱者外来予約]と申し出てください

📞 予約電話番号：☎613-6111

📞 予約受付時間：開設日の8時半～14時半

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれ、肺炎疾患や他の疾患の発症原因となることが知られています。自分と身近な人の健康のために、禁煙のメリットや始め方などについてお知らせします。 ☎ 健康増進課 ☎ 603-8306

禁煙を達成するためのヒント

- ・誕生日など特別な日を禁煙開始日にする
- ・たばこを吸った時間や状況を書き出し、吸いたくなる時の環境や自分の癖を知る
- ・吸いたい気持ちへの対処(冷水を飲む、深呼吸をするなど)を考える
- ・家族や職場に「禁煙宣言」をする
- ・禁煙して良かったことを思い返す

禁煙チャレンジャーを募集!

薬局での指導後、禁煙補助薬を活用しながら3カ月の禁煙に取り組みませんか。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 実施期間：9月～12月頃

👥 50人※禁煙を希望し、3回の経過報告に協力できる人

☎ 電話・応募フォーム：8月18日(木)10時～31日(火)17時 📍 1023615

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
8/21(日)	内	循環器内科金矢クリニック	津志田中央三丁目7-7	601-2900
		かなざわ内科クリニック	上堂一丁目18-24	647-3057
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
8/28(日)	歯	小川歯科医院	黒川9-20-8	696-2227
	薬	木の実薬局	津志田中央三丁目7-8	656-0700
		なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753
	薬	ミルマエ調剤薬局	三本柳12-21-4	614-0071
	薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
8/28(日)	内	いわて飯岡駅前内科クリニック	永井17-36-1	637-1177
		内科クリニックすずき	北松園二丁目15-4	662-2888
	外	くわた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	駅西通り おばら歯科医院	盛岡駅西通一丁目5-3	652-2928
	薬	いわて飯岡駅前薬局	永井17-33-2	656-1310
		サンタウン調剤薬局	北松園二丁目13-1	662-0576
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	

※8月14日(日)の休日救急当番医・薬局は8月1日号に掲載しました

広告

5月 開院

ちえ 内科・外科 クリニック

院長 伊藤 千絵

マンモグラフィ検査有
PCR検査有

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00～12:00 ● ● ● ● ● ●

14:00～18:00 ● ● ● ● ● ●

当院

岩手県立中央病院

けやき整形外科

セブンイレブン

● 休診日/日曜・祝日・水曜午後・土曜午後 ● 駐車場有
盛岡市上田1丁目19 TEL019-601-6615 itochieclinic.com

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

広告

土・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 TEL019-604-1123

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:30～13:30 ● ● ● ● ● ●

16:00～20:00 ● ● ● ● ● ●

岩大附属小 至国道4号

花月堂 当院

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

診療法人 ちだ内科・外科クリニック

診察時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:00～17:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣)

TEL019-604-3755

休診日 金曜午後、土曜・祝日、第2・4・5日曜

※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

※ジョイス東安庭店

※駐車場有(18台)

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

■おうち性教育はじめませんか!? 「思春期の生と性」

性教育の先駆者である村瀬幸浩さんから思春期の子どもの心身の変化や、親としての関わり方をYouTubeで学びます。

☎ 配信期間：9月15日(木)12時～30日(金)15時

☎ 応募フォーム：8月18日(木)12時から



■女性起業芽でる塾

起業の基礎知識や心構えを学びます。定員や費用について詳しくは、同センターへお問い合わせください。

☎ 9月23日(金)・10月15日(土)・29日(土)、全3回、10時～13時

☎ 各3人※生徒6カ月～就学前の子。1回1人800円

☎ 電話・応募フォーム：8月18日(木)12時から



市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■市コレクション展「写真家・大島洋のまなざし～ふるさと岩手の原風景」

市内出身の写真家である大島洋さんが岩手を長年撮影した作品などを展示します。

☎ 9月3日(土)～19日(月)10時～17時

☎ 同ホール展示ホール
☎ 1040418

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■バドミントン教室

バドミントンの基礎を習得します。

☎ 9月13日～12月13日、火曜、全6回、19時半～21時

☎ 20人※高校生を除く18歳以上
☎ 6633円

☎ 電話：8月19日(金)10時から

■ルーシーダットン教室

タイ式の健康体操を体験します。

☎ 9月14日～12月14日、水曜、全6回、10時半～11時半

☎ 15人※高校生を除く18歳以上
☎ 4422円

☎ 電話：8月18日(木)10時から

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

費用や申し込み方法など詳しくは、総合プールのホームページをご覧ください。

☎ 8月18日～30日、火・木・金曜は18時半～20時半、土・日曜は8時～10時



綱取スポーツセンター

☎020-0801 浅岸字綱取34-251
☎・ファクス 651-9178

■シニアミックスダブルソフトテニス大会

☎ 9月21日(木)8時～14時※雨天時は9月28日(木)に延期

☎ 20組※50歳以上の男女または女性同士のペア
☎ 1人1500円

☎ ファクス・はがき・窓口：8月18日(木)10時から
☎ 1026952

もりおか町家物語館

☎020-0827 鉦屋町10-8
☎654-2911
☎machiya@iwate-arts.jp

■町家弦楽アンサンブル

バイオリンに触れて演奏する初心者向けの講座です。発表会もあります。バイオリンの貸し出しあり。

☎ 10月5日(木)～来年1月28日(土)、全12回、13時半～15時半

☎ 10人※20歳以上の初心者
☎ 2万4000円

☎ 電話・応募メールフォーム：8月19日(金)10時から



都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎638-2270

■木製・グランドピアノ型スマホスピーカー作り教室

グランドピアノ型のスマートフォン用木製スピーカーを製作します。

☎ 8月25日(木)～27日(土)、9時半～15時
☎ 各4人※中学生以上
☎ 各2500円

☎ 電話：8月18日(木)9時から
☎ 1029592

■枝を自分で採取してパチンコ作り

カエデの枝を採取して木の実を飛ばすパチンコを作ります。

☎ 8月27日(土)10時～12時半
☎ 25人※小学生以上
☎ 500円

☎ 電話：8月22日(月)9時から
☎ 1040424

外山森林公園

☎028-2711 藪川字大の平31-1
☎681-5132

■現地集合！初秋の野草散策会

同森林公園を森林インストラクターと一緒に散策します。

☎ 9月15日(木)10時半～14時
☎ 20人
☎ 2000円

☎ 往復はがき：9月2日(金)消印有効
☎ 1032472

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
☎chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

■山口青邨と中央公民館とのえにし

市内出身の俳人山口青邨と同館のつながりを本の展示などで紹介します。

☎ 9月1日(木)～11日(日)、9時～17時
☎ 1040415

■盛岡わけもんカレッジ

若い世代を対象にさまざまな活動や学習の場を提供します。内容や申し込み方法について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ ①9月14日・21日・28日・10月5日、水曜②10月26日・11月5日(土)・9日・16日、おおむね水曜、全8回、19時～20時半※11月5日は9時半～

☎ 9月10日(土)・11日(日)、全2回、10時～16時
☎ 10人
☎ 4100円

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アクリルパルレの花束	9/3(土) 10時～11時45分	9人	ドライフラワーの花束をアクリルパルレの中にアレンジします。(3300円)	8/19(金) 10時から
消しゴムはんこでつくる秋のフレームアート	9/10(土) 13時～16時	10人	秋をイメージした消しゴムハンコを彫り、フレームアートを作ります。(2000円)	8/20(土) 10時から
美姿勢ピラティス～お尻集中ストレッチ～	9/14(木) 10時～11時半	10人※女性	お尻周りの筋肉や関節をストレッチするピラティスを体験します。(800円)	8/24(木) 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。

11時※①か②のみも参加できます

☎ 12人
☎ 1200円

☎ メール・応募フォームなど：9月6日(木)必着
☎ 1031920

●蔵書点検のお知らせ

図書室は蔵書点検のため下記の期間は休館します。

☎ 9月1日(木)～8日(木)

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■地域歴史講座「北上川の舟運文化と鉦屋町」

もりおか丸に乗船し、舟運で育まれた歴史などを学びます。開催場所は市ホームページをご覧ください。

☎ 9月10日(土)10時～12時半
☎ 9人
☎ 2000円

☎ 往復はがき：8月26日(金)必着
☎ 1040504

■産業講座「お蚕さま!～岩手の近代を支えた養蚕業」

地域に残された養蚕の記憶をたどり、養蚕業の今と昔、シルクのこれからの可能性を学びます。

☎ 9月17日・24日・10月1日、土曜、全3回、13時半～15時半

☎ 30人
☎ 500円

☎ 往復はがき：9月6日(木)必着
☎ 1040497

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■名作映画会

「東京大空襲 ガラスのうさぎ」を上映します。

☎ 9月3日(土)10時～12時
☎ 25人
☎ 電話：8月19日(金)10時から

■土日で学ぶ!エクセル初心者入門編

エクセルの基礎を学びます。

☎ 9月10日(土)・11日(日)、全2回、10時～16時
☎ 10人
☎ 4100円

☎ 電話：8月26日(金)10時から
☎ 1032780

河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■いってみ隊であい旅～宮古へ～

現地ガイドの案内で宮古市の津波遺構などを見学し、東日本大震災の教訓とまちの魅力を学びます。

☎ 9月15日(木)8時～18時

☎ 浄土ヶ浜など※集合・解散は同公民館
☎ 15人
☎ 2000円

☎ 窓口・電話：8月25日(木)10時から
☎ 1036136

松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

■シニアでも簡単に作れる家庭料理教室

簡単にできる家庭料理を作ります。

☎ 9月29日(木)10時～12時半
☎ 12人
☎ 650円

☎ 往復はがき：9月14日(木)必着
☎ 1040398

浜民公民館

☎028-4132 浜民字鶴塚55
☎683-2354
☎kouza-himekami@mfc.jp

■きのご講座

外山森林公園(藪川字大の平)で栽培しているきのごを見学して実食します。※集合・解散は同公民館

☎ 9月28日(木)9時～13時
☎ 15人
☎ 1030円

☎ メール・往復はがき：9月14日(木)必着
☎ 1040427

市立図書館

☎020-0066 上田四丁目1-1(上田公民館内)
☎604-1515

■児童文学を読む会

富安陽子作「博物館の少女 怪異研究始め」(構成社)

☎ 9月28日(木)10時～12時

☎ 上田公民館(上田四)
☎ 1040089

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■テーマ展「ある藩士の日記～円子記の務め～」

盛岡藩士である円子記の日記から藩士の仕事や藩主とのエピソードなどを紹介します。

☎ 8月17日(木)～11月14日(月)
☎ 1028442

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

基礎を学んで絵手紙を作ります。絵の具道具一式を持参。

☎ 9月10日(土)・18日(日)・24日(土)、全3回、13時半～15時半

☎ 10人
☎ 1500円

☎ 電話：8月27日(土)10時から
☎ 1020951

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■私の「原敬日記」～簡単★和と日本を作ろう～

身近な材料を使って自分だけの日記帳を作ります。

☎ 9月10日(土)、10時～12時が13時半～15時半

☎ 各5人
☎ 各200円

☎ 電話：8月20日(土)10時から
☎ 1024203

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■学芸講座「都南の遺跡」

テーマ展「都南の遺跡」に関連し、都南地域での遺跡発掘調査についてお話しします。

☎ 9月18日(日)13時半～15時
☎ 40人

☎ 往復はがき：9月8日(木)必着

素敵なまちの映画会

経済企画課内「映画の街盛岡」推進事業実行委員会事務局 ☎613-8389

「県政ニュース(昭和45年)」と「サッチャンの四角い空」を上映。

☎ 8月23日(木)13時半～15時15分
☎ 20人
☎ リリオ(大通一)

☎ 当日12時から入場整理券を配布
☎ 1008146

青少年郷土芸能フェスティバル

歴史文化課 ☎639-9067

神楽や田植踊り、さんさ踊りの市内5団体が演舞を披露します。

☎ 8月28日(日)13時～15時半
☎ ホットラインサカナチョウ(肴町)

☎ 1020420

先人記念館歴史探訪「盛岡藩の遠祖をたどる八戸の旅」

トラベルリンク(株) ☎658-8644

根上址や榎引八幡宮(いづれも八戸市)などを久保智克館長と巡ります。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 9月8日(木)8時～17時45分
☎ 30人
☎ 7000円

☎ 電話：8月17日(木)10時から※1回の電話で2人まで申し込みます
☎ 1023890

青年団体スポーツ交流大会

生涯学習課 ☎639-9046

写真deもりおか

7月31日～8月2日

これから続く両市の交流

両市の友好都市提携10周年を記念して、沖縄県うるま市の皆さんが来盛しました。3年ぶりに開催した盛岡さんさ踊りで、沖縄の伝統芸能であるエイサーや獅子舞を披露し、観客を魅了。また、うるま市の皆さんがさんさを踊るなど、両市の文化交流が深まる久々の機会になりました。



両市の友好大使 比嘉愛未さんからメッセージが届きました



メッセージはこちらからご覧ください▼

盛岡市のみなさまへ
こんにちは、比嘉愛未です。
盛岡市とうるま市が友好都市となってから10周年を迎え、私の中でも、友好都市提携調印式の様子や5周年記念の際に盛岡さんさ踊りパレードに参加したことなど、懐かしい思い出がいっぱいと甦ってきます。

その中でも、ドラマの撮影で盛岡を訪れた際に感じた四季折々の自然豊かな風景やその時々でいただくおいしい食べ物、そして何よりも心温まる盛岡のみなさまとの出会いは、私にとって本当に大切な思い出であり、これをなくして盛岡を語ることはできません。

両市の交流も、伝統芸能や食文化はもろもろのこと、中学生による相互訪問など、様々な形でお互いの交流を深められてきたと伺っています。これから先も、友好都市提携10周年を機に、両市のみなさまさらに交流を深め、友好の絆がさらに深まることを願っています。

私も、第二の故郷ともいえる盛岡市のみなさまをいつも応援しておりますので、元氣にお過ごしください。
10周年、本当におめでとうございます。
令和4年7月31日
盛岡市・うるま市友好大使
比嘉愛未

月額(税込5,280円) 戸建て 4,800円～

月額(税込4,180円) マンション 3,800円～

インターネット回線なら リードコナン光 with NIT東日本
*プロバイダ料金込み、2年割適用の場合の料金です。工事費、解約費、各種手数料は含みません。
●お申込み・お問合せ 株式会社 リードコナン
Tel.019-613-3345
〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40

広告

人生がもっと楽しくなる。新しい生活拠点。

住宅型・介護付有料老人ホーム

アンビシャスシティ志家

権利形態：利用権方式
入居時条件：入居時自立・要支援・要介護 / 年齢：65歳以上

詳しくはこちら▶ アンビシャスシティ志家 検索

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通二丁目7-38
IBC岩手放送機関、1Fスーパーマルチ様

お問合せ TEL.019-604-6101 運営 株式会社アンビシャス

広告

リードコナンWebショップ

Pon POCO ponet

携帯・スマホで読み取ってアクセス

Web予約でスムーズ対応! パソコン修理 廃棄 データ消去 データ復旧

修理の空いている時間をチェックして、お客様のご都合でご予約ください。
パソコンの困ったをリードコナンが解決します!

●Pon POCO Ponet アドレス
https://www.leadkonan.com

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

インターネット回線なら リードコナン光 with NIT東日本

月額(税込5,280円) 戸建て 4,800円～

月額(税込4,180円) マンション 3,800円～

*プロバイダ料金込み、2年割適用の場合の料金です。工事費、解約費、各種手数料は含みません。

●お申込み・お問合せ 株式会社 リードコナン
Tel.019-613-3345
〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40

もりおかインフォ

市税の納期限 のお知らせ

①市・県民税第2期②国民健康保険税第2期

🕒 納期限：8月31日(水)※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 ②健康保険課 ☎613-8438

🆔 ①1034399 ②1003580

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

募集

市営住宅長寿命化計画 (改定版)(案)への意見

建築住宅課 ☎626-7533

市営住宅を計画的・効率的に更新するための計画案への意見を募集します。同案は9月1日(木)から市役所本庁舎8階の同課や1階の窓口案内所、各支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。意見書の提出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 受付期間：9月1日(木)～20日(火)

📧 9月20日(火)必着

🆔 1040377

お知らせ

保留地を売却

市街地整備課 ☎639-9056

太田地区の保留地(宅地)を売却します。所在地や売却額、申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📍 都南分庁舎4階大会議室

▶説明会

🕒 8月17日(火)14時～

▶抽選会※申し込みが複数の場合

🕒 9月13日(火)13時半～

📧 9月2日(金)必着 🆔 1040084

し尿などのくみ取り料金の改定

盛岡地区衛生処理組合 ☎688-5110

盛岡・都南地域のし尿・浄化槽汚泥くみ取り料金が、10月から表1～3のとおり変更になります。対象の地区など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🆔 1021639

表1 盛岡地域(1)※のし尿・浄化槽汚泥のくみ取り料金(税込)

1回のくみ取り量	9月30日まで	10月1日から	令和5年4月1日から	令和6年4月1日から
180ℓ未満	180ℓ相当分(1485円)	180ℓ相当分(1960円)	180ℓ相当分(2197円)	180ℓ相当分(2415円)
180ℓ以上	10ℓ当たり82.5円	10ℓ当たり108.9円	10ℓ当たり122.1円	10ℓ当たり134.2円

※対象地区については詳しくは、市ホームページをご覧ください。また、料金については詳しくは、文化企業(株)☎659-3210にお問い合わせください

表2 盛岡地域(2)※のし尿・浄化槽汚泥のくみ取り料金(税込)

1回のくみ取り量	9月30日まで	10月1日から	令和5年4月1日から	令和6年4月1日から
180ℓ未満	180ℓ相当分(1485円)	180ℓ相当分(2158円)	180ℓ相当分(2395円)	180ℓ相当分(2613円)
180ℓ以上	10ℓ当たり82.5円	10ℓ当たり119.9円	10ℓ当たり133.1円	10ℓ当たり145.2円

※対象地区については詳しくは、市ホームページをご覧ください。また、料金については詳しくは、(株)第一環境保全☎696-4500にお問い合わせください

表3 都南地域のし尿・浄化槽汚泥のくみ取り料金(税込)

1回のくみ取り量	9月30日まで	10月1日から	令和5年4月1日から	令和6年4月1日から
180ℓ未満	180ℓ相当分(1485円)	180ℓ相当分(2356円)	180ℓ相当分(2593円)	180ℓ相当分(2811円)
180ℓ以上	10ℓ当たり82.5円	10ℓ当たり130.9円	10ℓ当たり144.1円	10ℓ当たり156.2円

※料金については詳しくは、(有)都南清掃社☎637-1520または(有)南部衛生社☎638-0687にお問い合わせください

都市計画原案の縦覧・説明会

市街地整備課 ☎639-9061

中ノ橋通一丁目地区の再開発事業の変更原案の縦覧と説明会を開催します。また、原案への意見書も受け付けます。意見書の提出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🆔 1040380

▶説明会

🕒 8月29日(月)18時半～

📍 プラザおでつ(中ノ橋通一)

▶縦覧

🕒 8月30日(火)～9月13日(火)、9時～17時

📍 市役所都南分庁舎2階市街地整備課

▶意見書提出

📧 9月13日(火)必着

建築物防災週間

建築指導課 ☎601-3387

不特定多数の人が利用する建築物の立ち入り査察と改善指導を実施します。また、都南分庁舎2階の同課内に木造住宅やブロック塀の地震対策などに関する相談所を開設します。

🕒 8月30日(火)～9月5日(月)※相談所の開設は、土・日曜を除く

🆔 1016380

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：9月12日(月)13時～20日(火)13時 ▶せり売り：9月12日(月)13時～14日(火)23時

📧 申込期間：8月26日(金)13時～9月7日(火)23時

🆔 1010803

就業構造基本調査を実施

企画調整課 ☎613-8397

国民の就業状態を明らかにする調査を実施します。8月下旬から9月下旬まで、調査員が調査のために訪問しますので、ご協力をお願いします。

👤 無作為に選ばれた約8300世帯の15歳以上の世帯員

🆔 1040451

映画関連イベントの開催を応援

経済企画課内、「映画の街盛岡」推進事業実行委員会事務局 ☎613-8389

映画関連イベントに対して、最大10

万円助成金を支給します。対象など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🆔 1036003

自転車に乗るときは 子どもはヘルメットの着用を!

くらしの安全課 ☎603-8008

令和3年中の自転車乗車中の死傷者は、全国で約6万8千人にのぼり、そのうち約6割の人は頭部が致命傷になっています。保護者は、子どもが自転車に乗る時には必ずヘルメットをかぶせるようにしましょう。 🆔 1001111

9月1日(木)
11時から

一斉防災訓練

シェイクアウト

に参加しよう!

📞 危機管理防災課

☎603-8031

ファクス622-6211

🆔 1001123

いつ起こるか予測できない地震に備え、防災意識を高めるため、市全域で同時に行う防災訓練が「シェイクアウト」です。コロナ禍でも、自宅や職場などで安全に実施できますので、あなたも参加しませんか。

1 訓練前は…

事前に参加の登録をします。また、災害時にとるべき行動や防災知識を、防災マップなどで事前に学習しておきましょう。

【参加登録】

🕒 8月31日(水)必着

▶市ホームページ

「盛岡市シェイクアウト」応募フォームから登録してください。

▶郵送・ファクス

市役所本庁舎1階の窓口案内所や各支所、公民館などに備え付けの参加登録票に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所危機管理防災課へ送付。

携帯電話・スマートフォンからの登録はこちら▶



2 訓練当日は…

▶安全確保行動

当日11時に「震度5弱の地震が発生」の想定の下、ラジオもりおか(FM76.9MHz)での放送や、いわてモバイルメール(市災害情報)によるメール配信で訓練開始をお知らせします。約1分間、地震発生時に身を守る3つの安全確保行動を実践しましょう。



▶プラスワン訓練

安全確保行動と併せて、自宅や各施設周辺の避難場所・危険箇所の確認や、備蓄品の再点検などの訓練を「プラスワン」しましょう。

訓練後は…

市ホームページ上のアンケートに、ご協力をお願いします。

🕒 9月15日(木)まで

8月27日(土)
9時～11時半

市総合防災訓練を実施します

住民の皆さんと防災関係機関が連携して、大雨災害を想定した総合防災訓練を実施します。来場の際は、感染症対策にご協力をお願いします。なお、駐車場(姫神ホール(渋民字鶴塚)・玉山総合事務所(渋民字泉田))には限りがありますので、公共交通機関などでの来場にご協力をお願いします。

【訓練の内容】

避難訓練、避難所の開設訓練(パーティションや段ボールベッドなどの設置)、ドローンによる上空偵察訓練、災害対策車両の運用訓練など

🕒 8月27日(土)9時～11時半

📍 渋民小(渋民字鶴塚)、玉山総合福祉センター(渋民字泉田)

▶緊急速報メールの配信

同日8時半に、情報伝達訓練として、市全域のスマートフォンや携帯電話に、「緊急速報メール」を送信します。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	8/28(日) 9時～16時	納税課 (市役所本庁舎2階)	納税課 ☎613-8463
市民無料法律相談★	9/12(月)・26(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★	9/7・14・21・28 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け※9月26日分は9月20日から

地球環境に配慮したインキを使用しています。