

元気に春を迎えるために！

冬の 簡単 気軽な 健康づくり

冬になると、寒さや降雪などで家にとじこもり、活動量が減りがち。元気に春を迎えるためには、冬の間も体を動かすことが大切です。そこで、普段の生活に取り入れやすい、体の動かし方やそのポイント、コツなどを紹介します。みんなで元気に春を迎えましょう。【問】長寿社会課 ☎ 613-8144



＼ かんたん体操をやってみよう！ ／

何も無い所で転んでしまう…そんな人は

足首ぐるぐる体操

運動の効果 > 転びにくくなる/足がつることの予防/冷えの改善



- 1 膝の上に、反対の足をのせ、手の指を足の指の付け根まで入れます
- 2 くるぶしに親指を添え、つま先がすねに近づくように回します

歩くのがおっくうになってきた…そんな人は

膝の上げ下げ体操

運動の効果 > 歩きやすくなる/脚が真っすぐになる/股関節のつまり感を解消



- 1 膝を曲げ、上側の手は腰に添えます
- 2 息を吐きながら、上の膝を開くように上げます

写真は「かんたん体操」の一部です。この他にも、腰が楽になる「腰椎くるくるとん体操」や、背筋が伸びる「胸椎くるくる体操」などがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



指導：日本コンディショニング協会認定
コンディショニングインストラクター
なかだ ゆきえ
中田 幸恵先生

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。正確な情報入手し、冷静な行動に努めましょう。

市政ラジオ ラヂオもりおか (FM76.9MHz) 発行/盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2
「ウィークリーもりおか」 ☎ 019-651-4111(代) FAX 019-622-6211
毎週金曜、7時50分～55分 編集/市長公室広聴広報課
再放送/10時30分～10時35分 ☎ 019-613-8369(直通) info@city.morioka.iwate.jp

市ホームページ
https://www.city.morioka.iwate.jp/



facebook
@moriokashi



Twitter
@moriokashi



目次

- 1-3 冬の簡単気軽な健康づくり
- 4-5 FARM TO TABLE
- 6-7 市の決算、上下水道局の決算
- 8 市立病院の経営状況
- 9 もりおか市民文化祭
- 10 誰もが安心して暮らせる社会に、弾道ミサイル発射などの情報が届いたら、盛岡城跡だよりなど
- 11 特定保健指導、エプロン
- 12-13 イベント情報
- 14-15 もりおかインフォ、休日救急当番、新型コロナワクチン情報
- 16 市勢振興功労者

冬の活動的な生活は、

家中や近所でも

日常的に体を動かすことで脳卒中^{*}のリスクを下げ、外に出る機会を増やすと体が弱のを防ぐことができます。特別な運動は必要ありません。長生 喜太郎さん(ナガイ キタロウ / 仮名)さんの生活を参考に、できることから始めてみませんか。

※岩手県は脳卒中死亡率全国ワースト2位。出典：「令和3年人口動態統計月報年計(概数)の概況」(厚生労働省)



長生 喜太郎さん(仮名)

一緒にチャレンジしていきましょう!

市長コラム

日常的な活動量を意識し、目標・意欲を持って生活することが介護予防の第一歩です。私もアクティブな生活を心掛けながら、冬を過ごして、元気に春を迎えたいと思います。

盛岡市長
谷藤 裕明



活動的な生活や介護予防の取り組みなどについての相談はこちら【広報ID】1003651

● 地域包括支援センター

センター名	住所	電話番号	担当地区
盛岡駅西口	盛岡駅西通一丁目2-2	606-3361	西厨川・桜城
仁王・上田	北山二丁目27-1	661-9700	仁王・上田
浅岸和敬荘	浅岸三丁目23-50	622-1711	米内・山岸
松園・緑が丘	西松園二丁目5-1	663-8181	松園
五月園	東山二丁目5-19	613-6161	築川・中野
青山和敬荘	南青山町13-30	648-8622	青山・東厨川
みたけ・北厨川	月が丘三丁目7-5	648-8834	みたけ・北厨川
イーハトーブ	本宮一丁目6-48	636-3720	本宮・仙北
川久保	津志田26-30-1	635-1682	見前・津志田
飯岡・永井	永井19-37-5	656-7710	永井
玉山	好摩字夏間木70-190	682-0088	巻堀・好摩

● 介護支援センター

センター名	住所	電話番号	担当地区
ケアガーデン高松公園	上田字毛無森2-7	665-2175	緑が丘
ヴィラ加賀野	加賀野三丁目1-6	651-5723	城南・加賀野
城南	神明町8-4	621-1215	杜陵・城南・大慈寺
おでんせ	上厨川字横長根76-1	648-0621	土淵
千年苑	上太田穴口53	658-1190	繁・太田
都南あけぼの荘	湯沢4-25-1	639-2528	飯岡
希望の里	乙部5-41-1	696-4386	乙部
秀峰苑	下田字石羽根99-901	669-5101	渋民・玉山・敷川

お気軽にご相談ください!

長生さんの健康すごろく

マスの説明
赤：体づくりのマス
青：社会参加のマス
緑：活動的な生活のマス

65歳になって仕事を退職した長生さん。趣味は家庭菜園です。来年も元気に楽しめるよう、冬の間にできることを知りたく、近所の地域包括支援センターを訪ねました。早速、教えてもらった活動を始めた長生さん。その様子を見てみましょう。



今年も良い年になりたい!

初詣に行く

1年の始まり! 参拝などの所作を意識(認知)して行動(=作業を遂行)することは物忘れの防止にもなりますよ。外の空気に触れる、人と接することも大切です。

七草がゆを作る

いつもよりちょっとだけ手の込んだ料理を作ると脳への刺激になります。スーパーで新しい食材を探すのもいいですよ。「食べる楽しみ」や「おいしい料理」を見つけてみましょう。

心身ともにスッキリ! **ラジオ体操**

ラジオ体操では、肘や膝、股関節など、普段の生活の中でも使うことが少ない箇所を意識的に動かすことができます。屋外の公園での活動は、コロナ禍でも安心です。

参加者
横沢 修一さん(津志田南二)

スタート

長生さんの目標
来年も元気に家庭菜園をしたい

栄養バランスが取れたご飯を1日3回食べる

食べる量が減ると、丈夫な体をつくるための栄養が不足し、免疫力も低下します。特に、体をつくる基となるタンパク質を多く含む肉や魚、大豆製品などの食品を意識して食べましょう。

ごみを出したついでにご近所の人と立ち話をする

孫と豆まきをする

転倒しないよう気を付けながら雪かきをする

地域のラジオ体操に参加する

身だしなみを毎日整える

誰かと会う予定がなくても、普段から身だしなみを整えることを習慣づけておけば、生活にメリハリができます。歯を磨く、爪を切る、ひげをそるなどの小さな動作一つ一つが大切です。

近所の公園まで早歩きで散歩する

早歩きをすることで、安静時の約4倍の運動強度^{*}になります。はじめは無理せず心臓や肺への負担が少ない運動がおすすめです。

家の中を掃除する

拭き掃除や掃除機をかけるだけで、安静時の約3倍の運動強度^{*}になります。ぜひ体の動かし方を意識しながら掃除をしてみてください。

家で軽い運動をして汗をかく

「かんたん体操」の動画^{*}は1種目5分程度なので、家事の合間やテレビを見ながらでも簡単に取り組みます。
※市のホームページで配信中。全12種目

ゴール

冬でも活動的な生活を心掛けた結果、春になって長生さんは元気に家庭菜園を再開することができました。

孫たちと家庭菜園、幸せだなあ

種をまいてごらん

大きく育つといいね

介護予防の専門家からのアドバイス

コグニサイズ[®]指導者 岩手リハビリテーション学院 作業療法士 岡崎 謙治さん

体を動かすときは「特別なことをする」という意識ではなく、頑張りすぎず日々続けることが大切です。「元気な状態で孫に会いたい」「旅行に行きたい」など、楽しみを見つながら体を動かしましょう。

※コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語

FARM TO TABLE 2022

～知ってほしい 盛岡生まれのおいしさ～



市は、生産者や事業者が取り組む6次産業化の事業を支援しています。6次産業化の取り組みで生まれた商品やその他の取り組みを紹介します。買って、食べて、「食と農」のまち盛岡を応援しましょう。
【問】食と農の連携推進室 ☎ 626-2270

6次産業化とは

農林漁業者が農畜産物・水産物を生産するだけでなく、製造・加工から販売まで多角的に取り組んだり、製造や販売などの事業者と連携したり、自身の生産物に新たな付加価値を生み出す取り組みです。



異業種連携の取り組み

市は、生産者だけでは難しい課題解決や盛岡産農畜産物の消費拡大に向け、生産者と事業者のマッチングを支援しています。

異業種連携の例

- 生産者** × **事業者(商品開発)** 事業者独自の技術で、こだわりの商品を開発!
- 生産者** × **事業者(デザイン)** 生産者の思いをデザインに込め、消費者へ直接伝える!

盛岡市の支援制度

① 6次産業化等スタートアップ支援事業補助金

盛岡産農畜産物を活用した商品やサービスの開発や改良、販路開拓に取り組む場合に、対象経費の一部を助成しています。これまでに30件以上の取り組みが展開されており、盛岡産農畜産物の特長がキラリと光るさまざまな商品やサービスが生まれています。

② 6次産業化等人材育成セミナー

6次産業化の基礎を着実に学びながら、販路開拓やマーケティングなどの実践的なテーマに踏み込むことができるセミナーを開催しています。

6次産業化の取り組みにより、これまでに開発・完成した商品と、完成に至るまでのストーリーを市ホームページで紹介しています。



{ 盛岡の食材をもっと使いやすく、食べやすく }



SOME アロニア甘酒

エム・エー・ユー M.A.U (盛岡アロニア同盟)

盛岡産アロニアの100%果汁と飲みやすい甘酒がブレンドされています。ノンアルコールで子どもでもおいしく飲めるほか、アロニアの渋みを抑えた製法で、すっきりした飲み口に仕上がっています。贈り物やお祝いの席にもオススメです。



販売場所: カワトク cube-II (菜園一)、M farm (本宮字荒屋)、Antique Beach (月が丘)
価格: 2400円



ピュアホワイトコーンポタージュ

あぐり 安俱里まほら岩手

本州一寒い薮川で収穫した、メロンに匹敵するほど甘い幻の白いウモロコシ「ピュアホワイト」と岩手の牛乳で仕上げたコーンポタージュです。粒が適度に残った食感が心地よく、牛乳とバター、塩でシンプルに味付け、素材の味が際立つように調整しました。濃厚な甘さの中にすっきりとした風味を楽しめます。商品の原料には、大きさがふぞろいななど、規格外品を使用して食品ロスを減らし、持続可能な社会の実現につながる取り組みにもなっています。

販売場所: まほら岩手こもれび館(薮川字外山)、カワトク cube-II、らら・いわて(内丸)
価格: 300円



薮川の地域資源を活用!

いちごミルクの素、ピンイチゴ

桜木農園

「いちごミルクの素」は、食品添加物を一切使わず、盛岡育ちの真っ赤な甘いイチゴと砂糖、レモン果汁だけで作っています。牛乳などと合わせて楽しめます。

「ピンイチゴ」は、無添加・無加糖のフルーツブレッドで、同農園自慢の糖度が高いイチゴそのものの風味をより強く味わえます。より多くの人に商品を手にとってもらえるよう、地元クリエイターと共に制作したパッケージにもご注目ください。



販売場所: 岩手県内のイオングループ各店、南部マルシェぞっこ広場(上厨川野子)、サンフレッシュ都南(下飯岡21)、M farm



食べる甘酒

キーツファーム(株)

「食べる甘酒」は、麴加工食品を製造する「麴屋もとみや(八幡平市)」と連携し、シルクスイートとパープルスイートの2品種のサツマイモを使用した、それぞれが持つ素材の味を生かしたシンプルなおいしさの商品です。

オスメの食べ方は、ヨーグルトに混ぜたり、トーストに塗ったりなど。サツマイモの優しい甘さが味わえ、食べやすいと好評です。



販売場所: 賢治の大地館(大通3)
価格: 600円

こんな取り組みでできました!! 新商品の紹介

もりおかバーガー

× 事業者(商品開発)
× 事業者(デザイン)

もりおか食のネットワーク

盛岡りんごを食べて育った盛岡三元豚「紅木豚」と「いわて短角牛」を使用したうまみたっぷりの「モルッカキッチン」のハンバーグは、県産小麦の「もち姫」を使った風味豊かなパンズとの相性が抜群です。パテ以外の具材やソースは各店のオリジナルで、同じもりおかバーガーでも店舗ごとに違った味わいを楽しめます。

販売場所: もりおか食のネットワークの飲食店、材木町で開催される「よ市」などのイベント
価格: 850円～



こんな取り組みもあります!!

難しい課題も、事業者が連携することで解決できる!

【もりおか食のネットワーク】
左から、原価市場代表 中村 俊行さん、衛秀吉取締役 渡邊 里沙さん、遊食屋 FUJI Next 代表 藤原 和広さん

もりおか食のネットワークの立ち上げ

「せっかくだから盛岡の食材を活用したい!」という思いを持つ飲食店は多い一方、1店舗だけでは、最小ロットの仕入れやオリジナルの加工品の開発に高いハードルがありました。そこで、志を共にする市内の飲食店が集まり、令和2年度に「もりおか食のネットワーク」を立ち上げました。飲食店同士が集まることで、ロット数を確保できるだけでなく、オリジナルの加工品開発や食材の活用に向けてアイデアを出し合い、盛岡の食材を取り扱う魅力やメリットを共有することができました。

商品の試作を重ね、令和3年度には市の補助を受けてオリジナルの加工品を開発し、店舗でのメニュー提供や小売販売を始めています。

オリジナルブランド「モルッカキッチン」について

飲食店が連携して開発した盛岡産の商品を、店舗だけでなく家庭でも味わってほしい。その思いを伝えられるよう、市内在住のデザイナーと協力しブランドネームや包装、パッケージを作成しました。

モルッカキッチンに込めた思い
「モルッカ」…「盛岡」を連想・家庭でも食べられる → 「盛るっか?」
「キッチン」…お店も家庭も飲食を提供する「キッチン」

その他の取り組み

自社ロゴマークの制作

(有)サンファーム

市内で観光サクラ公園、多種多様なベリー栽培、また近隣の農地では多品種のリンゴ栽培、もち米の生産、その他野菜・果実・餅の加工などを行っています。

自社のイメージや魅力を端的に発信することに課題を感じていましたが、ロゴマークの制作により、自社のブランディングに繋がり、商品の価値を高める取り組みになりました。

【デザインコンセプト】

- ▶ここにしかないサンファームの魅力や伝え、記憶に残す
- ▶果物のかわいらしい丸みと社名の頭文字の「S」をモチーフにしたやわらかいデザイン



自社ホームページ/販売webサイトの制作

農事組合法人となる

同組合は、都南地域の水稲農家約950戸で構成される全国でも大規模な農事組合法人です。

同組合の活動や商品を広く発信するため、市の事業を活用してホームページを開発しました。

作物栽培や商品紹介・販売以外にも、農地を守る活動や、雇用就農の促進、就業支援など地域農業を次世代につなぐ同組合の活動を紹介します。



ホームページはこちら



令和3年度
財政状況の公表

市の決算

一般会計

一般会計では福祉や教育、都市整備など、市の主なお金の出し入れをしています。

令和3年度の決算は、歳入から歳出を差し引いた25億235万円から、令和4年度に繰り越した事業の財源9億6195万円を差し引いた実質収支で、15億4040万円の黒字になりました。

歳入 1391億5886万円

令和2年度に比べて、地方交付税が増えたものの、特別定額給付金事業費補助金や新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金などの国庫支出金が減ったことにより、総額では155億62万円の減となりました。

歳出 1366億5651万円

令和2年度に比べて、民生費や衛生費などが増えた一方、総務費や商工費などが減ったことにより、総額では166億582万円の減となりました。

歳出のポイント

◆公共施設の大規模改修

公共施設保有最適化※1・長寿命化※2のため、庁舎や学校、教育文化福祉施設、市営住宅など市の施設の整備、維持・更新に取り組みました。

- ※1 将来にわたり施設を適切に維持できるよう、限られた財源を効果的に活用し、効率的な施設運営を目指すこと
- ※2 建物を80年使い続けることを目指し、建設後、おおむね20年目と60年目に修繕、40年目に大規模改修をすること

大規模改修をした主な施設と決算額

改修の内容	決算額
いわて盛岡ボールパーク整備	30億2140万円
大新小・仁王小・見前小・城西中・北陵中の校舎の長寿命化改修	20億4222万円
市営住宅の改修	6億2644万円

◆市債残高の推移

市債残高は1387億1530万円で、令和2年度に比べ33億8875万円増加しました。令和3年度末でみた市民一人当たりの借金は48万8359円で、令和2年度に比べ1万4956円の増です。

盛岡市は健全団体です

◆財政指標（財政健全化判断比率）

地方公共団体の財政健全度を判断する4つの指標について、市はいずれも早期健全化基準を下回り、健全な水準です。

※いずれかの指標が基準を超えると「早期健全化団体」や「財政再生団体」となり、財政健全化のための税金の増額、住民サービスの見直しなどが必要になります

	盛岡市	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率 一般会計を中心とした赤字割合	赤字は発生していません	11.25%	20%
②連結実質赤字比率 全ての会計の赤字割合	赤字は発生していません	16.25%	30%
③実質公債費比率 年間の借金返済額の割合	9.9% (9.7%)	25%	35%
④将来負担比率 将来負担すべき負担の割合	57.8% (59.5%)	350%	

※()内は令和2年度の比率 健全財政 → 財政悪化

市は、市税や地方交付税などを財源にして予算を編成し、市民生活の向上と快適なまちづくりに取り組んでいます。令和3年度決算がまとまりましたので、概要をお知らせします。

【問】財政課 ☎613-8362

【広報ID】1040982

詳しくは、市ホームページをご覧ください



歳出の内訳（令和3年度決算額）

- ◆民生費 560億3798万円
 - 【主な内容】
 - 私立保育所や認定こども園などへの運営費給付、公立保育所の運営 102.7億円
 - 子育て世帯やひとり親世帯への特別給付金の給付 44億円
 - 乳幼児や小・中学生、妊産婦への医療費の給付 9.9億円
- ◆土木費 179億5972万円
 - 【主な内容】
 - 道明、都南中央第三、太田地区の区画整理 30.5億円
 - 道路の除排雪 16.3億円
 - 中ノ橋通一丁目地区の市街地再開発 1.8億円
- ◆総務費 157億9102万円
 - 【主な内容】
 - いわて盛岡ボールパークの整備 30.2億円
 - 移住・定住・交流人口対策 0.3億円
- ◆公債費 129億2153万円
 - 公共施設・インフラの整備などのための市債の返済や利子の支払い
- ◆衛生費 124億8767万円
 - 【主な内容】
 - 新型コロナワクチンの接種 28.8億円
 - 感染症の診療費や検査など 10.5億円
 - 幼児や小・中学生のインフルエンザ予防接種補助金など 8.3億円
- ◆教育費 102億7355万円
 - 【主な内容】
 - 学習者用コンピュータの整備など 7.2億円
 - 向中野小の校舎増築工事 5.2億円
- ◆消防費 46億5157万円
 - 【主な内容】
 - 玉山地域の防災行政無線の更新・整備など 3.3億円
- ◆商工費 30億6620万円
 - 【主な内容】
 - 市内中小企業者などへの金融対策支援 10.4億円
 - 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急経済対策など 7.2億円
 - 観光客の誘致・宣伝、宿泊事業者への支援 3.7億円
- ◆農林費 25億9681万円
 - 【主な内容】
 - 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う米生産農家への緊急支援など 0.7億円
 - 盛岡産農畜産物の魅力発信や6次産業化の支援など 0.2億円
- ◆議会費・その他 8億7046万円



令和3年度

上下水道局の決算

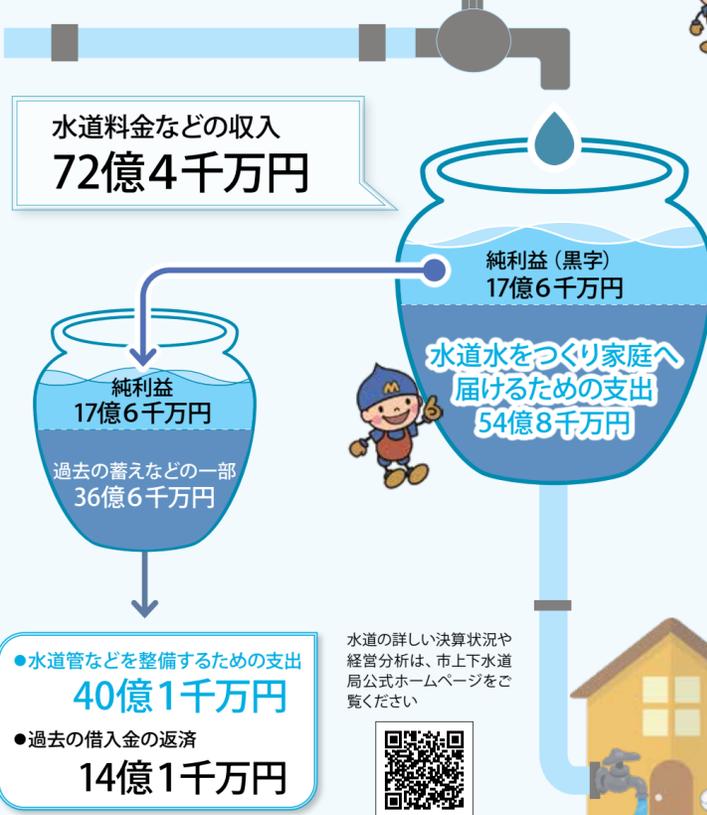
水道と下水道のことを
もっと知ってほしい！



水道事業と下水道事業は、皆さんにお支払いいただいている水道料金と下水道使用料をそれぞれの事業の主な財源として運営しています。施設の老朽化による整備費の増加や、使用水量の減少などにより厳しい経営環境がありますが、長期的に、安心して上下水道を使っていたらよいよう努めていきます。

【問】上下水道局経営企画課 ☎623-1442

水道事業会計 →



水道の詳しい決算状況や経営分析は、市上下水道局公式ホームページをご覧ください



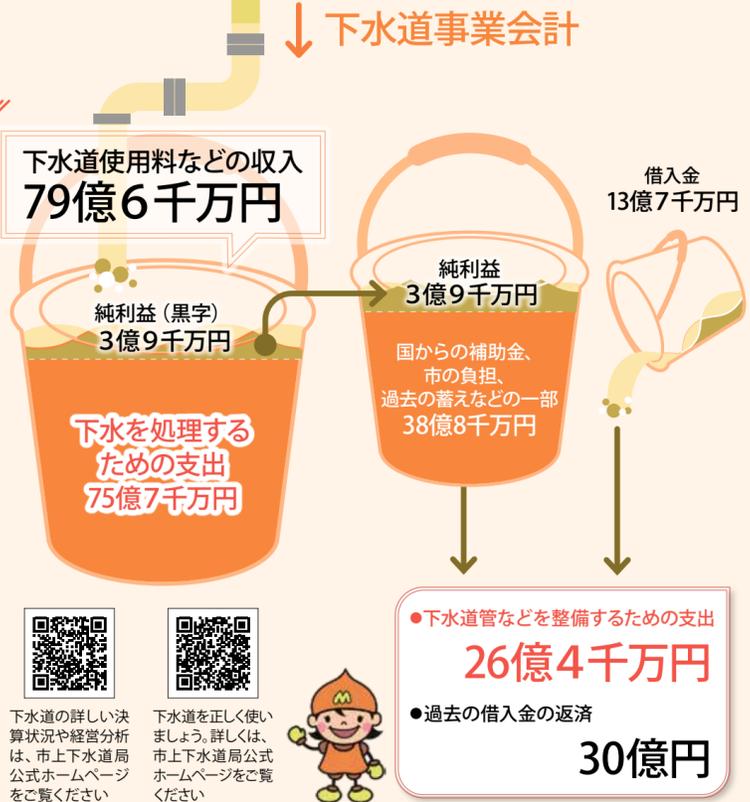
教えて！水道ぼうや

- 私たちが安心して水を使うためのお金で足りているの？
- 令和3年度は17億円以上の黒字だよ。
- 黒字なら安心だね。
- でも、水を作る浄水場や、水をみんなの家に届ける水道管が古くなっているから、修理したり、どんどん新しいものに取り替えたりする必要があって、お金はたくさん必要なんだ。
- 修理したり、取り替えたりしないとどうなるの？
- テレビで水道管が破裂するニュースを見たことはあるかな？ 破裂すると、修理するまで水が使えなくなるんだ。
- 水が出なくなると水も飲めないし、お風呂にも入れないね…。
- そうならないように、小まめに点検や修理をしたり、計画的に水道管を取り替えているんだよ。これから先、古くなった水道管がどんどん増えていくから、それだけお金が必要になるんだ。あと、浄水場も古くなっているから、同じようにたくさんお金が必要なんだ。
- ぼくたちがいつも使っている水を作っているのって、実はけっこう大変なんだね。蛇口からいっつも水が出るのは当たり前だと思っていたけど、その「当たり前」を続けるために頑張ってるんだね。



教えて！下水道あいちゃん

- 下水道の方は大丈夫？
- 令和3年度は約3億9千万円の黒字になったのよ。
- 黒字だけど、水道よりも少ないんだね。
- しかも、年々少なくなっているのよ。
- それは大変！ どうしてなの？
- 水道と同じで下水道管も古くなっているから、修理したり、長く使えるように補強をしたりしているからね。
- 下水道も大変なんだね。あれ？ 右の図には「借入金」という項目があるね。水道には無かったけど。
- 新しい下水道管の整備などのために、13億円以上の借金をしたのよ。みんなが快適に暮らすためには必要なことなの。
- 水道よりも大変そうだね。ぼくたちにできることはないの？
- 下水道に負担が掛からないような生活をするのがかな。例えば、下水道管が詰まらないように、トイレでは水に溶けないもの、台所では天ぷら油やラーメンの残り汁などの汚れた水を流さないようにしようね。一人一人が実践すれば、下水道を管理するお金を減らせるよ。
- 分かったよ、今日からやってみよう！



下水道の詳しい決算状況や経営分析は、市上下水道局公式ホームページをご覧ください

下水道を正しく使しましょう。詳しくは、市上下水道局公式ホームページをご覧ください



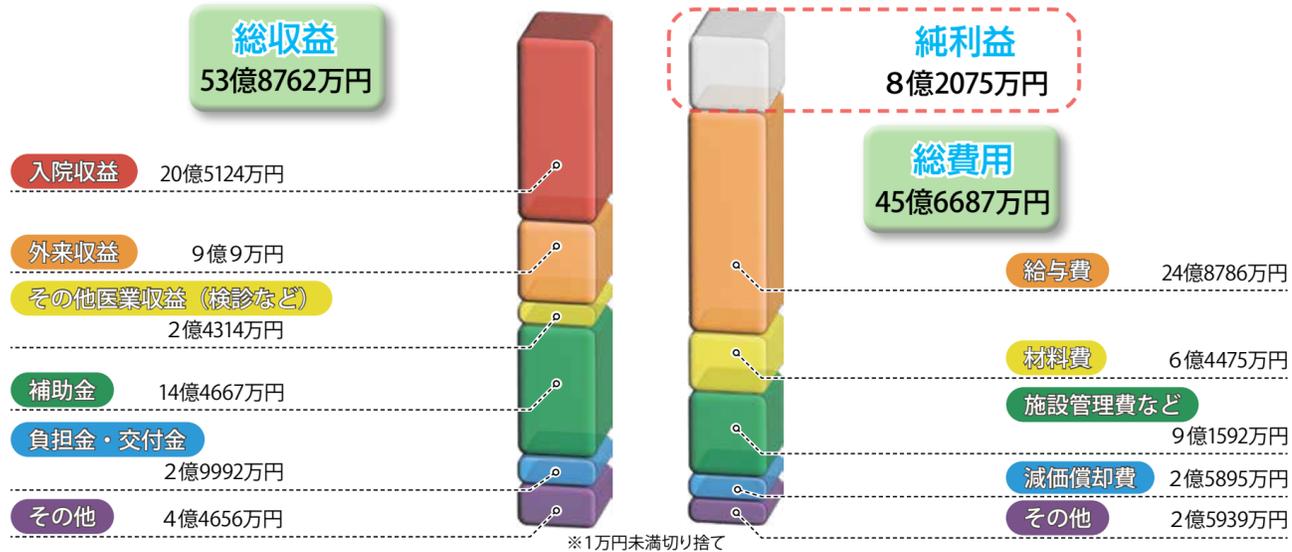
市立病院の 経営状況

市立病院は、一般診療や各種健康診断のほか、救急医療にも対応するなど、皆さんの健康のために必要な医療を提供しています。また、新型コロナウイルス感染症への対策を徹底し、いつでも安心して受診できる環境を提供しています。令和3年度の市立病院の決算と主な取り組みをお知らせします。【問】市立病院総務課 ☎635-0101



令和3年度の決算

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症への対応に積極的に取り組んだ結果、入院・外来収益、補助金などの総収益が53億8762万円、給与費や材料費などの総費用が45億6687万円となり、8億2075万円の純利益となりました。



令和3年度の主な取り組み

令和3年度は令和2年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の対応にあたり、感染症指定医療機関として、同感染症への対応と一般診療の両立に努めました。

■新型コロナウイルス感染症への対応

① 感染症患者の入院受け入れ
市中の感染拡大状況に応じ必要な病床の確保を行い、新型コロナウイルス感染症患者を受け入れました。

② 発熱患者の外来受け入れ
発熱患者待機室兼診察室を設置し、発熱した患者と他の患者を分けて診察できるようにし、来院した皆さんが安心して受診できる環境を整えました。



③ 感染症対応機器などの整備
補助金を活用し、感染対策を充実させるため、空気清浄機・超音波画像診断装置・移動型X線撮影装置・生体情報モニタなどの医療機器を整備しました。

④ ワクチン接種への対応
ワクチン接種の推進のため、市新型コロナワクチン接種実施本部と連携して、次のような取り組みをしました。
・盛岡タカヤアリーナとSGプラザでの集団接種
・集団接種会場への医療従事者の派遣
・休日、夜間の対応も含めた院内での個別接種
・ワクチンを保存する超低温冷凍庫を設置し、管理 など

■DX※化による一般診療の充実

従来からのタブレット端末を用いたAI問診などに加え、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにするオンライン資格確認システムの導入、銀行キャッシュカードで医療費の支払いができるJ-debit機能の導入など、利用者の利便性向上のため、業務のDX化を進めました。

※DX(デジタルトランスフォーメーション):デジタル技術を活用し、サービスなどを良い方向に変化させること

令和4年度も引き続き感染症対策を徹底し、新型コロナワクチンの院内での個別接種や、盛岡タカヤアリーナなど大規模接種会場での集団接種のほか、集団接種会場への医療従事者の派遣などに取り組みます。



第一回

もりおか市民文化祭

市内では、多くの団体や個人がさまざまな芸術文化活動に取り組んでいます。皆さんの活動をより広く知ってもらい、盛岡の芸術の秋をより一層盛り上げるため、初めて「もりおか市民文化祭」を開催します。【問】文化国際課613-8465

11/5・6

「発表会・展示会」in 旧繫小学校

今年の3月に閉校した旧繫小学校。その校舎は、木のぬくもりあふれる開放的なつくりとなっています。同校を舞台として、学校の文化祭のように、芸術文化活動をしている皆さんの作品の展示会や発表会をします。ぜひご来場ください！

【日時】11月5日(出)・6日(日)、10時～16時
【場所】旧繫小(繫字館市)
【駐車場】旧繫小学校庭
※台数には限りがあります

- 開催内容(予定)
- ・写真や書道の作品展示
- ・朗読劇や落語などの舞台発表
- ・さんさ踊り公演
- ・地元で活動する皆さんの作品展示
- ・焼きそばなどの屋台や餅つき&振る舞い
- ・その他、軽食を楽しめるコーナー など

どんなイベントになるかは
当日来てみてのお楽しみ

出展の詳細やタイムスケジュールなど
最新情報はこちらをチェック！▶
(芸術文化ポータルサイト)



施設見学会を実施しました

発表会・展示会の開催に向け、9月に旧繫小の見学会を実施しました。さまざまな分野で活躍している皆さんが実際に校舎内を見て回り、本番当日のイメージを膨らませ、たくさんのアイデアが飛び交いました。



▲見学会の様子

見学会に参加&
出演予定の皆さん

自然がいっぱいの景色と木でできた校舎が、宮沢賢治の朗読劇とぴったり合いそうです。いろんな人が集まると思うので、人の輪も広まりそうな気がします



黒猫舎
(左から)菅原のみ子さん(奥州市)・土岐未来さん(加賀野二)
高橋佳波さん(浅岸三)・沼田永和さん(栗石町)

～11月中旬

団体のことがまるっと分かる「出展シート」

市内で芸術文化活動をしている皆さんの写真やイラスト、活動内容を掲載した「もりおか市民文化祭出展シート」を市内の施設などに掲示し、広く紹介します。

【期日】11月中旬まで
【場所】クロスステラス盛岡(大通三)・肴町商店街(肴町)・盛岡という星でBase Station(菜園一)・旧繫小

旧繫小学校の活用について

市では、今年の3月に閉校した旧繫小学校について、利活用の可能性を探るトライアル・サウンディング※を実施しています。今回の「もりおか市民文化祭」は、その一環として開催することとなりました。

※公共施設などの持つ魅力を最大限に引き出すとともに、施設の効果的な利活用の方法を探るため、利用を希望する民間事業者を募集し、一定期間、実際に施設を使用してもらう制度



誰もが安心して暮らせる社会に No.1
暮らしの困りごとは**気軽に**ご相談ください！

市は盛岡が安心して暮らせるまちであるために、重層的支援体制整備事業としてさまざまな取り組みをしています。今回はその一例を紹介。同事業について詳しくは、市ホームページをご覧ください。
【問】地域福祉課 ☎626-7509 【広報ID】1040506

分野を超えた連携で悩みを解決

市では、高齢や障がい、子ども、ひきこもり、生活困窮といった分野別の相談支援だけでなく、**分野が多岐にまたがる相談**であっても受け付けできる窓口を開設しています。

ワンストップ相談窓口
～まるごとよりそいネットワークもりおか～

どこに相談すればいいかわからない困りごとを受け止め、さまざまな分野の人と連携し、解決へ導きます。地域福祉の専門家が、相談内容に応じて各分野の専門家との架け橋になります。

【窓口】市社会福祉協議会（若園町）
【連絡先】☎651-1000
土・日曜、祝日を除く9時～17時で受け付け

相談から解決までのイメージ



盛岡城跡だより 第二回

第2回目となる今号は、現在までその姿を残している盛岡城跡の石垣について紹介します。【問】公園みどり課 ☎601-2813

日本の名城100選「盛岡城」の石垣

普段、皆さんが目にしてる盛岡城跡の「石垣」は、約400年前に築かれたものです。お城といえは石垣があるのが当たり前と思われれるかもしれませんが、実は東北にあるお城の中で、本丸などの主要な部分を全て石垣で築いたお城

は多くありません。お城の価値は建造物だけでなく、石垣や堀など、お城そのものの形を構成する要素にあります。花こう岩で組まれた迫力ある石垣は、盛岡城跡最大の魅力と言っても過言ではないかもしれません。

石垣修復工事

三ノ丸北西部石垣は大きく膨らみ、災害などで崩落する恐れがあるため、現在、修復工事を行っています。令和6年度までに、14段・343個の石材の解体と積み直し工事をする予定です。



修復作業の様子▶

美しい石垣を未来へ

石垣修復は、来園者の安全と史跡の価値を守るための重要な工事です。江戸時代と同じ伝統工法で積み直し、数百年先の人々にも今と変わらない美しく荘厳な盛岡城跡を継承していきます。



弾道ミサイル発射などの情報が届いたら

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で到達する可能性があります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、**Jアラート**を活用して、テレビやラジオ、携帯電話の緊急速報メールや防災行政無線（玉山地域）などで緊急情報をお知らせします。
【問】危機管理防災課 ☎603-8031 【広報ID】1019467

Jアラートからこのようなメッセージが届きます
直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、又は地下に避難してください。ミサイルが、●時●分頃、●●県周辺に落下するものとみられます。直ちに避難してください。

取るべき避難行動

メッセージが流れたら
落ち着いて、直ちに行動してください。

- 屋外にいる場合** 近くの建物の中か、地下に避難。
注：できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くになれば、それ以外の建物でも構いません
- 建物がいない場合** 物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。
詳しくは、内閣官房「国民保護ポータルサイト」をご覧ください
- 屋内にいる場合** 窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。



【問】資源循環推進課 ☎626-3733
ごみの減量と再利用について、役立つ情報をお知らせ！

3Rマイスターへの道 VOL.29

今月のテーマ
きれいなまち推進員さんはどんな活動をしているの？
日頃から地域のごみ減量と資源再利用のために、さまざまな活動をしている「きれいなまち推進員」。今回は同推進員の活動内容をご紹介します。

①ごみ集積場所の管理指導

きれいなまち推進員や町内会の皆さんの協力で、ごみ集積場所はきれいに保たれています！



②ごみの分別に関する指導・助言

分別辞典やごみ収集カレンダーなどでお知らせしている分け方や、出し方が守られていない違反ごみには、正しく出し直してもらうためのステッカーを貼って周知・啓発をします。



▲ペットボトルや缶など未分別の違反ごみ

③新任研修会など各種研修会

毎年、各地域で「きれいなまち推進懇談会」を開催し、それぞれの活動を共有しています。また、就任1年目の新任者を対象とした新任研修会で地域のごみ処理施設を見学。自分たちの地域のごみがどのように処理されているかを確認しています。



「異常なし」でも生活習慣病に気をつけて！
サンサンチャレンジ

①対象者に手紙が届く

市の国保の加入者（40～74歳）で、特定健康診査や国保人間ドックの結果、生活習慣病の予防が期待できる人に、「サンサンチャレンジ」の利用券を送付します。

◆対象者 次に該当する人

- ①腹囲：男性85㎝以上、女性90㎝以上、またはBMI 25.0以上
- ②血糖や血圧が高め、脂質異常がある（1つ以上該当）
- ③喫煙習慣がある

※血圧や血糖などを下げる薬を服用している人、脳卒中や心臓病などの生活習慣病で通院中の人は対象外

BMI = (体重kg) ÷ (身長mの2乗)
計算例：身長160㎝で体重70kgの人
BMI = 70 ÷ (1.6 × 1.6) = 27.3

体型	やせ	正常値	肥満
BMI値	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

②参加を申し込む

電話または市ホームページから申し込みできます。グループで講話などを受講する「教室コース」か、個別で管理栄養士や保健師から助言・支援を受ける「個別支援コース」かを選択できます。

※国保以外の方は、加入している健康保険者にお問い合わせください

保健師や管理栄養士、健康運動指導士が自分に合った健康習慣を見つけるお手伝いをします。参加費は無料！生活習慣病を予防するために、今から無理なくできる健康づくりを考えてみませんか？
【問】健康増進課 ☎603-8305 【広報ID】1031378

③チャレンジに参加する

よつばクラス
【対象】生活習慣を改善する必要性が中等度の人
教室や個別面接で保健師や管理栄養士と一緒に自分に合った生活習慣の改善プランを立て、取り組みます
3カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認。その後も健康的な生活習慣を維持していきましょう

ひまわりクラス
【対象】生活習慣を改善する必要性が高い人
月1回程度、保健師や管理栄養士から取り組み状況の確認や助言のため、手紙や電話で連絡します

本年度最後の特定健診

メタボリック症候群や生活習慣病の早期発見のための特定健診を受けませんか。
【日時】12月4日(日)9時～11時
【場所】県予防医学協会（北飯岡四）
【定員】60人※市の国保に加入し、本年度の特定健診や人間ドックを受診していない40歳から74歳までの人
【申し込み】電話：11月2日(木)10時から
【問】健康保険課 ☎626-7527
【広報ID】1024554



盛岡市消費生活センター
消費生活情報 **えぷろん**
【問】消費生活センター ☎624-4111
悪質商法撃退キャラクター がんがんくん

「お試しで買ったつもりが、高額な定期購入になっていた…」通信販売でのトラブル！

- 事例1**
定期コースの美容液が「定期縛りなし」、[初回2000円]と広告が出ていたので販売サイトで注文し、直後にクーポンが表示されたので利用した。3週間後にまた商品が届き、5000円の請求書が入っていた。返品を申し出たが、サイトに「4回の購入が条件」と記載されているため、返品は受け付けないと言われた。
- 事例2**
サプリメントが500円という広告を見て、1回限りのつもりで販売サイトで注文した。3週間後にまた商品が届き、5000円の請求書が入っていた。返品を申し出たが、サイトに「4回の購入が条件」と記載されているため、返品は受け付けないと言われた。

トラブルに遭わないために

- 注文前に販売サイトを隅々まで確認すること！
低価格を強調する広告を見て、1回のつもりで注文したが、後から定期購入が条件の価格だと気付くことがあります。また、解約の手段が限定されていて、すぐに解約できないこともあります。購入の前に次のことを確認しましょう。
- ・返金や解約ができるか。返金や解約の条件があるか
- ・定期購入になっていないか。契約継続期間や回数、支払い総額、解約の際の連絡手段などの確認
- ・申し込み画面のスクリーンショットやメールなどのやり取りを保存する

もしトラブルに遭ったら…

□ 市消費生活センターへご相談ください
定期購入でないことと誤認させる表示によって申し込んだ場合の、取り消しを認める制度が新設されるなど、特定商取引法が改正されました。気になることがあれば、まずはご相談ください。



今までも これからも 医大内丸メディカルセンター
診療時間 月～金 8:30～12:00 / 13:00～17:00 (歯科医療センターのみ月・水・金は18:00まで)
土(第1・4のみ) 8:30～12:30 ※診療科によって診療時間が異なる場合があります。お問い合わせください。
岩手医科大学附属 内丸メディカルセンター
紹介状がなくてもお気軽にご相談ください！
TEL. 019-613-6111 盛岡市内丸19番1号 HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/

Airo Dental Produce
医療法人 ヒロ・デンタル・プロデュース 理事長 竹田浩人
タケダ歯科盛岡インプラントクリニック
〒020-0066 岩手県盛岡市上田1-3-10 イースタンキャッスル1F
●保険診療
◇各種保険対応しています
●自由診療(税込)
◇インプラント 1本 265,000円～660,000円
◇歯科矯正 診断料 約44,000円程度
矯正治療 約385,000円程度
◇ホワイトニング オフィス 約44,000円程度
ホーム 約44,000円程度
■休診日：日曜・木曜・祝日
■診療時間：午前 9:30～12:30 午後 14:00～19:00
■電話番号：019-606-4618 (フリーダイヤル) 0120-22-4618

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

■なくそう!女性に対する暴力

女性に対するあらゆる暴力の未然防止・根絶に向けての、掲示物の展示や啓発グッズの配布、SNSによる情報発信など。

☎ 11月12日(出)～25日(出)

ID 1017291

▶常設展示

☎ 9時～21時半※土・日曜と祝日は17時、25日は15時まで

▶街頭キャンペーン

☎ 市役所本庁舎、盛岡バスセンター(中ノ橋通一)、盛岡駅(盛岡駅前通)、矢幅駅(矢巾町)など

▶Twitter・YouTubeによる啓発



▶パープル・ライトアップ

☎ 東北電力ネットワーク(巖手支社(紺屋町)の鉄塔

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5151

■キッズ・アート・ワークショップ 「もうすぐクリスマス!アドベント カレンダーをつくらう!」

クリスマスまでの1週間分のカレンダーを作ります。

☎ 12月17日(出)・18日(出)、10時～12時 各6組※小学生と保護者

¥ 1人500円

☎ 電話:11月13日(出)10時から

盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげきサロン

お茶を飲みながら、気軽におしゃべりを楽しみませんか。

☎ 11月1日～22日、火曜、10時～16時※出入り自由・マイカップ持参

■もりげきライブ

市内で活躍するバンド「Hot club of MORIOKA」が出演します。

☎ 11月16日(出)19時～20時半

各60人※高校生以上

¥ 前売り1000円、当日1200円

☎ 窓口・電話・応募フォーム:受け付け中 ID 1039599

■もりげき八時の芝居小屋

「片目で立体視」プロデュース公演。
☎ 11月23日(出)～25日(出)、20時～21時※25日は19時半～20時半

各70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 ID 1034224

■ニ兔社「歌わせたい男たち」

☎ 来年2月4日(出)14時～16時

¥ 全席指定。一般5500円、U-25チケット2700円※当日各500円増

☎ 11月11日(出)から同劇場のほか、市内プレイガイドで発売

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■トレーニングカウンセリング

☎ 11月16日(出)・24日(出)、14時～16時 各2人※18歳以上

¥ 1100円※別途トレーニングルーム使用料が必要

☎ 電話:11月4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

開催時間や金額など詳しくは、お問い合わせください。

☎ 11月5日(出)～13日(出)、火・木・土・日曜 小学生～高校生

☎ 電話・窓口:随時受け付け

ID 1035936

●利用制限のお知らせ

次の期間は利用できません。

☎ 11月20日(出)・27日(出)

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■シェイプアップ道場

キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。

☎ 11月22日～12月13日、火曜、全4回、10時～11時

各15人 ¥ 2200円

☎ 電話:11月8日(出)13時から

■バラスポーツチャレンジ

マークの
見方

☎ 日時 ☎ 会場 人 定員、対象 費用 申し込み
📞 問い合わせ ID 広報ID 📧 託児 🚗 会場までバス移動

卓球バレーやボッチャをします。

☎ 11月29日(出)13時半～15時

各40人 ¥ 110円

☎ 電話・窓口:11月4日(出)11時から

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21日(出)・22日(出)、16時半～18時 各10人※小学生～60歳

¥ 2500円

☎ 電話:11月4日(出)10時から

ゆびあす

☎020-0102 上田宇小鳥沢148-103
☎662-1414

■プール用おもちゃプレゼント

3歳未満の子を連れて当日券・回数券でプールを利用する人に、プール用おもちゃ(子ども1人につき1枚)と抽選で3人におくるみチケットを進呈。※もりパスとの併用はできません

☎ 11月1日(出)～30日(出)※23日(出)除く ID 1028681

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-41
☎637-0876

■つどりんビッググラウンドゴルフ大会

☎ 11月9日(出)8時半～14時

各100人 ¥ 700円

☎ 電話:11月4日(出)10時から

ユートランド姫神

☎028-4134 下田字生田893-11
☎683-3215

■食欲の秋!ユートランドde秋穫祭・生田においで

秋の味覚を楽しめる屋台のほか、雑貨や整体などが出店します。

☎ 11月6日(出)10時～17時

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス653-3505
✉ chuou.ph@city.morioka.iwate.jp

■あなたならできる川柳教室

県川柳連盟の宇部功理事から川柳

の基礎や作り方などを学びます。

☎ 11月26日(出)・12月3日(出)、13時半～15時

各15人 ¥ 1000円

☎ 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム:11月16日(出)必着

ID 1040846

■着物のお直し体験講座

着物の幅詰めや袖丈の直し、反物の仕立てなどをお手伝いします。

☎ 12月2日・16日・来年1月6日・20日、金曜、全4回、10時～12時

各8人 ¥ 500円

☎ 往復はがき・ファクス・応募フォーム:11月15日(出)必着 ID 1033009

■俳句入門～季節を詠む～

俳句の歴史や基本を学び、身の回りの自然や生活を表現します。

☎ 12月3日～17日、土曜、全3回、10時～11時半

各20人 ¥ 500円

☎ 往復はがき・ファクス・応募フォーム:11月15日(出)必着 ID 1040938

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■上田界隈の昔むかし

上田蝦夷森古墳の謎と、昔にざわった上田通りについて学びます。

☎ 12月1日(出)・8日(出)、全2回、13時半～15時半

各30人 ¥ 500円

☎ 往復はがき:11月18日(出)必着

■みんなで楽しもう!森の工作教室

木の実や枝などを使って工作します。

☎ 12月3日(出)10時～12時

各12組※小学生と保護者

¥ 1人130円

☎ 電話:11月4日(出)10時から

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■はじめてのデコパージュ教室

紙を切って板などに貼り裝飾するデコパージュでサンタを作ります。

☎ 11月22日(出)・29日(出)、全2回、10時～12時

各8人 ¥ 1000円

☎ 電話:11月4日(出)10時から

■近世・近代史講座

大正デモクラシーと原敬との関わり

申し込みが必要な イベントについて

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:左記①～⑥とのファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。※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

りや戊辰戦争について学びます。

☎ 11月26日(出)・12月10日(出)、全2回、10時～12時

各75人 ¥ 500円

☎ 往復はがき:11月8日(出)必着

都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■子どもシネマランド

「おむすびころりん」他2本を上映。

☎ 11月13日(出)10時半～11時半

各60人※小学生以下の子と保護者

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■見前南地区公民館文化まつり

各サークルの発表や移動動物園、親子クラフト体験などをします。

☎ 11月12日(出)9時15分～15時と13日(出)10時～15時 ID 1040941

松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

■味噌づくり教室

県産大豆を使ってみそを作ります。

☎ 11月25日(出)・12月2日(出)、10時～14時半

各16人 ¥ 各1900円

☎ 往復はがき:11月16日(出)必着

乙部地区公民館

☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■盛岡市・都南村合併30周年記念事業～映画会・TV都南で振り返る30年前の乙部～

テレビTV都南で放映した「さよなら都南」などの行事や祭りを振り返ります。

☎ 11月18日(出)18時半～20時半と19日(出)13時半～15時半

市立図書館

☎020-0066 上田四丁目1-1(上田公民館内)
☎604-1515

■アドベントカレンダーを作ろう!

クリスマスまでのカレンダー作りと絵本の読み聞かせなど。

☎ 11月27日(出)9時半～11時半

各6人※小学生

☎ 電話:11月10日(出)10時から

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

☎ 電話:11月5日(出)10時から

ID 1009438

■学芸講座「環状列石の出現～その時、盛岡では～」

地表面に石を配置したり、組んだりする配石文化が盛んだった縄文時代後期の盛岡を紹介します。

☎ 11月27日(出)13時半～15時

各40人

■つるを編んでみよう!

アケビのつるを使った小物作り。

☎ 12月4日(出)9時半～12時

各5組※小・中学生。小学生は保護者同伴 ¥ 1組1700円

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■原敬命日記念事業

大宮さんご踊り保存会が庭園で演奏します(大雨中止)。また、当日は館内を無料で開放します。

☎ 11月4日(出)14時～14時半

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■野村胡堂生誕140周年記念事業

「あらえびすのレコードコンサート」蓄音機でSPLレコードを鑑賞します。

☎ 11月23日(出)14時～15時

各15人

☎ 電話:11月13日(出)10時から

玉山地域づくり大会

玉山総合事務所総務課 ☎683-2116

いわて応援芸人の天津木村さんを講師に、地域の魅力を発見します。

☎ 11月15日(出)14時～15時35分

☎ 姫神ホール(浪民字鶴塚)

各280人※入場券が必要

☎ 11月1日から玉山総合事務所2階の同課や好摩地区公民館(好摩字野中)、姫神ホールなどで入場券を配布

ごみ減量資源再利用市民のつどい

資源循環推進課内、ごみ減量資源再利用市民のつどい実行委員会 ☎626-3733

資源集団回収優良団体の表彰と、食品ロス削減についての講演。

☎ 11月15日(出)14時15分～16時

☎ キャラホール(永井24)

ID 1040932

都市景観シンポジウム

景観政策課 ☎601-5541

本年度の都市景観賞の表彰と、天津木村さんによる講演、魅力的な盛岡の景観についてのパネルディスカッションなど。

☎ 11月18日(出)13時半～16時半

☎ 盛岡劇場(松尾町)

各180人 ID 1032609

環境学習講座

環境企画課 ☎626-3754

大気環境について学び、星空と夜の自然を観察します。

☎ 11月19日(出)17時～18時半

☎ エコアス広場(上田字上堤頭)

各20人 ¥ 28円

☎ 応募フォーム:11月

14日(出)12時まで

初心者向けゲートキーパー研修

健康増進課 ☎603-8309

こころに不調を抱えている人が出すサインの気づき方や声の掛け方などを学びます。

もりおかインフォ

マークの
見方

🕒 日時 📍 場所 🧑 対象、定員 🏠 託児
💰 費用 📄 申し込み 📢 広報ID

※特に記載がない場合、費用は無料

広報ID：市ホームページのトップページにある検索窓に入力すると、詳細情報を閲覧できます。

募集

市職員を募集

職員課 ☎626-7505

令和5年度採用の市職員を募集します。募集する職種などは表のとおりです。

📅 試験日：12月11日(日)

📍 市内会場※受験票と一緒に通知

📄 受験案内は、11月4日(金)から市役所本庁舎4階の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。受験の申し込みは、市ホームページの専用応募フォームから申請。11月24日(木)まで 📄 1041061

Waのまもりおか リース展の作品

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

森林資源や身近な素材で製作するリース作品を募集します。リースは、県公会堂（内丸）で開催する「Waのまもりおかリースフェスティバル」のリース展で展示されます。

📅 募集期間：11月23日(火)～27日(日)、10時～17時

📅 展示期間：11月30日(火)～12月4日(日)

📄 出品作品：1作品1500円※小学生以下は無料。1人3作品まで

表 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	大卒程度	数人	次のいずれかに該当する人 ①昭和63年4月2日～平成13年4月1日生まれの人 ②平成13年4月2日以降に生まれ、令和5年3月までに大学卒業見込みの人
	社会人経験者		昭和58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
	高校卒業程度		平成7年4月2日～平成17年4月1日生まれの人で、次のいずれにも該当しない人 ①短大卒以上の人（令和5年3月までに卒業見込みの人を含む） ②市長が①と同等の資格を有すると認める人
建築技術職	短大卒業程度	数人	平成5年4月2日～平成15年4月1日生まれの人で、大学を卒業または大学卒業見込みでない人
	大卒程度		次のいずれかに該当する人 ①昭和63年4月2日～平成13年4月1日生まれの人 ②平成13年4月2日以降に生まれ、令和5年3月までに大学卒業見込みの人
薬剤師	社会人経験者	1人	昭和58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
	大卒程度		昭和61年4月2日以降に生まれ、薬剤師の免許を有する人（免許取得見込みの人を含む）
看護師	社会人経験者	数人	昭和58年4月2日以降に生まれ、看護師の免許を有する人（免許取得見込みの人を含む）

📍 市役所本庁舎1階の窓口案内所に備え付け、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、作品と共に☎020-0023内丸11-2県公会堂へ郵送または持参。郵送は11月27日(日)必着。持参は同日17時まで 📄 1024667

盛岡地域ビジネスプラン コンテストの発表者と観覧者

立地創業支援室 ☎626-7551

盛岡地域内で独創的で収益的なビジネスプランを発表する同コンテストの発表者と観覧者を募集します。開催時期や応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。 📄 1040664

お知らせ

市立幼稚園の入園受け付け

学務教職員課 ☎639-9044

令和5年度の太田・米内・好摩の各市立幼稚園への入園願書を11月1日から受け付けています。

📍 窓口：各園に備え付けの募集要項を確認の上、入園願書と、本人と保護者の住民票、健康診断書を入園希望の園に提出。随時受け付けます
📍 ▶入園手続きに関すること：太田

幼稚園☎659-0597、米内幼稚園☎667-2151、好摩幼稚園☎682-1300
▶その他の入園に関すること：同課
📄 太田：1003190、米内：1003201、好摩：1003215

保育施設の入園受け付け

子育てあんしん課 ☎626-7511

令和5年度の保育施設の入園申込案内を11月4日(金)から配布する他、市ホームページにも掲載します。申込案内に沿って各締切日までに、必要書類を提出してください。

📍 配布場所：同課（神明町）、都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所健康福祉課 📄 1002502

歴まちカードを配布

景観政策課 ☎601-5541

歴まち認定都市を紹介したカード型パンフレット「歴まちカード」の配布を開始します。歴まち認定都市についてなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📍 配布：11月4日(金)10時から
📍 岩手銀行赤レンガ館(中ノ橋通一) 📄 1040884

8020歯科保健大会

市歯科医師会 ☎651-1170

健康な口腔機能の維持・向上により、生活の質を上げ、明るく豊かな社会づくりを目指す大会を開催します。開催日時や場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。 📄 1041032

水道サービス週間

給排水課 ☎623-1411

蛇口や水抜栓の点検と、蛇口のパッキン交換を無料でを行います。※井戸などの自家水道設備や給湯器、湯水混合水栓は対象外です
📅 11月14日(月)～22日(火)

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談	①11/10(木) 17時半～20時 ②毎週木曜 17時15分～19時	①納税課（市役所本庁舎2階） ②玉山総合事務所税務住民課	納税課 ☎613-8462
空き家・不動産相談★	11/9(水) 10時～15時	全日本不動産協会岩手県本部（八幡町）	同岩手県本部 ☎625-5900
補聴器相談★	11/7(木) 10時～11時半	盛岡地域福祉センター（手代森14）	同センター ☎696-5640

★要事前申し込み

📞 電話：11月8日(火)～16日(水)、9時～17時

マイナポイント対象の カード申請期限は12月末まで

総務課 ☎626-7513

12月末までにマイナンバーカードを申請するとマイナポイント付与の対象になります。また、同ポイント申請期限は来年2月末までです。手続きが不安な人は、支援窓口をご利用ください。

📅 平日9時～17時

📍 支援窓口：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
📄 1029616

新たな土砂災害が発生する 恐れがある箇所を公表

河川課 ☎613-8431

県では激化する自然災害に備えるため、土砂災害が発生する恐れがある箇所を公表しました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 📄 1001093

寄付をいただきました

■盛岡バスセンターおよび周辺地区活性化協議会 佐々木健二会長ベンチ8台。新たに整備された盛岡バスセンター内で利用するために。

＜お詫びと訂正＞

10月15日号表紙「陽性と診断された場合の流れについてお知らせします」の記事に誤りがありました。「県受診・相談センター」の正しい問い合わせ先は☎651-3175です。お詫びして訂正します。

診療時間外に具合が悪くしたら

■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。19時から21時までは発熱外来のみ、21時以降が通常診療です。	
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～8時半～	内科・外科★
		土・日曜、祝日	
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

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
11/6 (日)	内	ちだ内科・外科クリニック	東安庭一丁目23-60	604-3755
		水沼内科循環器クリニック	中央通二丁目11-12 明治中央ビル1階	604-8002
	外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
		小 高島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	内田歯科クリニック	大通三丁目7-20	622-0888
		村源薬局	肴町6-2	623-1211
11/13 (日)	薬	銀河薬局	本宮六丁目1-55	635-8911
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
	内	あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000
		くどう医院	前九年三丁目16-15	647-3251
	外	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
		菊池整形外科・形成外科クリニック	清水町5-22	606-5100
11/13 (日)	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
		歯 仙北坂歯科クリニック	本宮二丁目11-16	635-1641
	薬	公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656
		前九年薬局	前九年三丁目16-10	648-8101
清水町調剤薬局	清水町5-18	654-7253		
べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345		

※11月3日(火)の休日救急当番医は広報もりおか10月15日号に掲載しました

新型コロナワクチン情報 【問】市新型コロナワクチンコールセンター☎0120-220-489（通話料無料）

生後6カ月～4歳の子の保護者へ 乳幼児のワクチン接種が開始

乳幼児（生後6カ月～4歳）の新型コロナワクチンは3回の接種が必要です。1回目から3週間以降に2回目、2回目から8週間以降に3回目を接種します。接種券は、対象となる人に11月7日(月)の週に送付します。申請方法や接種できる医療機関など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



自身での予約が難しい人は、ぜひご利用を インターネット予約をお手伝い

インターネットでの予約に慣れていない人や、パソコン、スマートフォンを持っていない人向けに代行予約などのお手伝いをします。

前回の接種日時を確認 接種期間が3カ月に短縮

12歳以上の人を対象にしたオミクロン株対応ワクチンの接種間隔が5カ月から3カ月に短縮されました。対象となる人には前回は接種後3カ月経過する週に接種券を送付しています。前回の接種から3カ月が経過しても接種券が届かない人は、コールセンターにお問い合わせください。

- ・開催日に最寄りの会場へお越しください
- ・希望する接種方法や会場、日時などを事前に決めてからお越しください
- ・各開催日の12時～13時は受け付けできませんのでご注意ください

持ち物：接種券の入った封筒一式・スマートフォン（お持ちの人のみ）
本人確認書類

グループ1

【開催日】11月1日・8日・15日・22日・29日・12月6日・13日・20日・来年1月10日・17日

【曜日・時間】火曜、10時～16時

表 支援窓口会場と場所

会場	場所
青山老人福祉センター	青山三
上米内老人福祉センター	桜台二
築川老人福祉センター	川目10
湯沢地域交流活性化センター	湯沢西三

グループ2

【開催日】11月2日・9日・16日・30日・12月7日・14日・21日・来年1月11日・18日

【曜日・時間】水曜、10時～16時

表 支援窓口会場と場所

会場	場所
松園老人福祉センター	西松園二
山岸老人憩いの家	山岸六
杜陵老人福祉センター	南大通一
津志田老人福祉センター	津志田西二

グループ3

【開催日】11月10日・17日・24日・12月1日・8日・15日・22日・来年1月12日・19日

【曜日・時間】木曜、10時～16時

表 支援窓口会場と場所

会場	場所
みたけ老人福祉センター※	みたけ三
山岸老人福祉センター	下米内一
本宮老人福祉センター	本宮四
乙部老人福祉センター	乙部28

※11月24日は実施しません

12歳以上で初回接種（1・2回目接種）がまだお済みでない人へ
年内に1・2回目接種を完了することをぜひご確認ください。

1・2回目で使用する従来型ワクチンが年内で国から供給されなくなります。その他詳しい内容は、市ホームページをご覧ください▶



11月は糖尿病予防月間です。糖尿病専門医として地域の皆様を支えています
📞 019-601-2277

小林眼科 各種保険 労災保険指定診療所
院長：小林 秀樹
Tel. 019-624-2611

わたなべ 脳神経内科 クリニック
TEL 019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

もりおか往診ホームケアクリニック
TEL 019-613-6555 TEL 019-613-6770

令和4年度 市勢振興功労者

市勢の発展に尽くした功績を表彰

本年度の市勢振興功労者に3人が選ばれました。市勢振興功労者表彰は、公共の福祉の増進と市勢の進展に尽くした功績が極めて顕著な人または団体を顕彰するもので、市の表彰では最も荣誉ある表彰です。受賞者は、学識経験者や市議会

議員などで構成する市表彰選考委員会の答申を受けて決定しました。本年度の受賞を含め、これまでに327人と26団体を表彰。表彰式は11月3日(木)、中央公民館(愛宕町)で開催します。
【問】総務課 ☎626-7513 【広報ID】1021192



藤原 一夫 さん

Kazuo Fujiwara

盛岡市農業委員会や岩手県都市農業委員会会長会の会長として、農地の適正な利用促進や遊休農地の発生防止・解消のための農地パトロールなどに尽力。また、農家訪問による家族経営協定の普及活動や担い手の育成など、自ら先頭に立ち地域の实情に即した委員会活動を推進し、農業振興に大いに貢献した。
(昭和18年生まれ・下太田林崎在住)

農業の振興と地域の活性化

農業を取り巻くさまざまな環境の中で、農地をみんなで生かしていかなければならないと強く感じ、平成12年に生産振興組合を立ち上げました。地域の皆さんの話を聞く中で、特に減反政策に沿った農地の利活用をしなければならなかったことが農業委員を務めるきっかけでした。農地の利活用は相手のあること。とことん話を聞き、関係機関にも相談しながら耕作放棄地にならないように努めてきました。また、子どもたちに農業のことを身近に感じてもらうための農業体験も、力を入れてきたところです。
農業は生命産業であり衰退させてはいけないという使命感で取り組んできました。これから新たに農業に携わる人がどんどん増えてくれればいいですね。自分も皆さんと協力しながら、一緒に農業を元気にしていきたいです。



勝部 民男 さん

Tamio Katsube

盛岡市住宅対策審議会の委員及び会長として、盛岡市住宅マスタープランの改定や、盛岡市市営住宅長寿命化計画の策定など、本市の居住水準の向上と住環境の改善に貢献。また、盛岡市建築審査会会長や、盛岡市景観審議会の副会長などを務め、市内の数々の建築物の建築などに大きく寄与した。
(昭和21年生まれ・本宮二丁目在住)

居住水準の向上と住環境の改善

審議会は、施策方針などが形になる前の、最後のとりでとなる存在です。既存住宅をより住みやすく、長く使えるようにするため、気候や風土など、盛岡における住宅の在り方を念頭に置きながら審議を尽くしました。市営住宅関連の計画では、ただ建て直せばいいというものではなく、既存建物と新しい建築技術とのバランスを十分に加味しながら、よく考え、必要とする誰もが等しく使えるよう努めました。
各法令の幅広い解釈ができる中で、子育て世帯や高齢者などさまざまな人の立場に立ち、運用でそれぞれの考えをすくいとることが大切です。誰にとっても住みやすく、という思いや、今まで培ってきた建築物に対する考え方などを、若い世代に伝えていきたいですね。



高橋 真裕 さん

Masahiro Takahashi

(公社)盛岡法人会会長や(一社)岩手県法人会連合会会長などを歴任。県内税制改正要望のとりまとめや「絵はがきコンクール」など児童生徒に対する税知識の普及活動を行い、地域企業と地域社会の健全な発展に寄与。また、あすを築く盛岡市民運動実践協議会会長として市民総参加による希望郷いわて国体・いわて大会の成功に大きく貢献した。
(昭和25年生まれ・上堂一丁目在住)

地域企業と地域社会の健全な発展

地域に貢献できる仕事をしたいと地元金融機関に入社。多くの人の考えや思いを聴き、さまざまなネットワークを持つことを大切にしてきました。
盛岡法人会では、税の知識を小さい頃から正しく知ってほしいという気持ちで、絵はがきコンクールなどを開催しました。また、地域の企業や経営者を育てるため、私自身もお互いに切磋琢磨しながら、経営者が成長していく後押しもさせていただきました。昨年開催された全国大会(岩手大会)では、一つの目標に向かいみんなで気持ちを合わせて進めば大きな成果が出せることを体感しました。
これからも若い人たちの成長を見守り、背中を押すような存在として少しでもお役に立てばうれしいです。

今月号の「もりけんに挑戦」はお休みしました

広報もりおかへのご意見をお待ちしています
アンケート専用フォームから、特集や各記事への意見をお寄せください。あなたの意見が広報もりおかを育てます。



編集後記

木々の葉が鮮やかに色づき始めたと思ったら、すぐ冬がやってきますね。盛岡産の食材を使った温かい料理で、冬の厳しい寒さを乗り切りたいものです。(津川)

地球環境に配慮したインキを使用しています。