

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

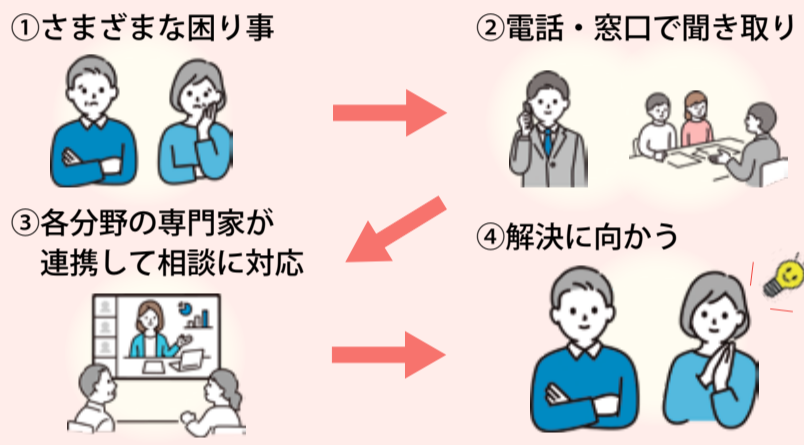
市では、高齢や障がい、子ども、ひきこもり、生活困窮といった分野別の相談支援だけでなく、分野が多岐にまたがる相談であっても受け付けできる窓口を開設しています。

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！
めぐるちゃん

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
盛岡 タケダ歯科 検索

- 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