

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.1597

新型コロナウイルス感染症関連情報

どう考えればいいのか？ マスクの着用

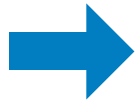
新型コロナウイルス感染症に関するマスク着用の効用について改めて考えながら、これからも基本的な感染防止対策を続けましょう。

☎ 企画総務課 ☎ 603-8301 ※ 3月3日現在の情報です

これまでの
マスク着用の
基本的な考え方

屋外：原則不要
屋内：原則着用

どう変わる？



令和5年3月13日(月) から
個人の判断が基本となりました

参考：
厚生労働省ホームページ



ただし、次のような場面では引き続きマスクの着用が効果的です



医療機関の受診時・
医療機関や高齢者施設
などへの訪問時



混雑した電車やバスに
乗車する時や、混雑した
屋内で活動する時（特
に、感染拡大時や、高
齢者・基礎疾患のある
人・妊婦など、重症化
リスクの高い人などは
気を付けましょう）

症状がある時は？

症状がある人・新
型コロナウイルス感
染症の検査で陽性の
人・同居家族に陽性
者がいる人は、周
囲に感染を広げない
ため、外出を控えま
しょう。

通院など、やむを得
ず外出をする時には
、人混みは避け、マ
スクを着用しましょ
う。

マスクの感染対策上の効果は変わっていません

新型コロナウイルス感染症が終息したわけではありません。マスクの着用は、自分が感染していた場合に、周りへの感染を防ぐために最も効果があります。引き続き、「密閉・密集・密接」の3つの密の回避、場面に応じたマスクの着用、手洗いなどの手指衛生・換気など、基本的な感染防止対策に取り組みましょう。

マスクの着脱は強制ではありません

マスクを着用するかどうかは、個人の主体的な判断を尊重することが基本です。本人の意思に反して、マスクの着脱を強制することがないように気を付けましょう。

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

サービス拡充！ 盛岡 City Wi-Fi

3月24日(金)からサービスエリアが拡充する、市の公衆無線LAN「盛岡 City Wi-Fi」についてお知らせします。 ☎ 観光課 ☎ 626-7539

「盛岡 City Wi-Fi」とは？

「盛岡 City Wi-Fi」は、市民の皆さんや、国内外からの来訪者など誰でも利用できる公衆無線LANサービスです。スマートフォンやタブレットなど、Wi-Fi機能を搭載した端末があれば、無料でインターネット接続ができます。 ※3月3日現在、盛岡市役所本館1階市民ホールを含む6施設で利用できます。 SSID（アクセスポイントの識別名）は、「morioka_city_wi-fi」です。



▲「盛岡 City Wi-Fi」
ロゴマーク

利用可能エリア

拡充後の「盛岡 City Wi-Fi」サービスは、盛岡駅東口から盛岡八幡宮までの市街地などで利用できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



接続方法

SSID・メールアドレスによる認証

<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ィ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 どう考えればいいのか？ マスクの着用)
- 2-3 休日窓口開設、市役所の新体制ほか
- 4-5 子育て情報ひろば、小児救急
- 6 イベント情報
- 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、🆔 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

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時期に合わせ、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。取り扱い業務や受付窓口は、**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。 ☎ 1000447

- 平日の時間延長：
3月22日(水)～4月4日(火)、18時半まで
- 休日開設：
3月26日(日)・4月2日(日)、8時半～17時

特に、月曜と3月31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ぜひご利用ください。



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

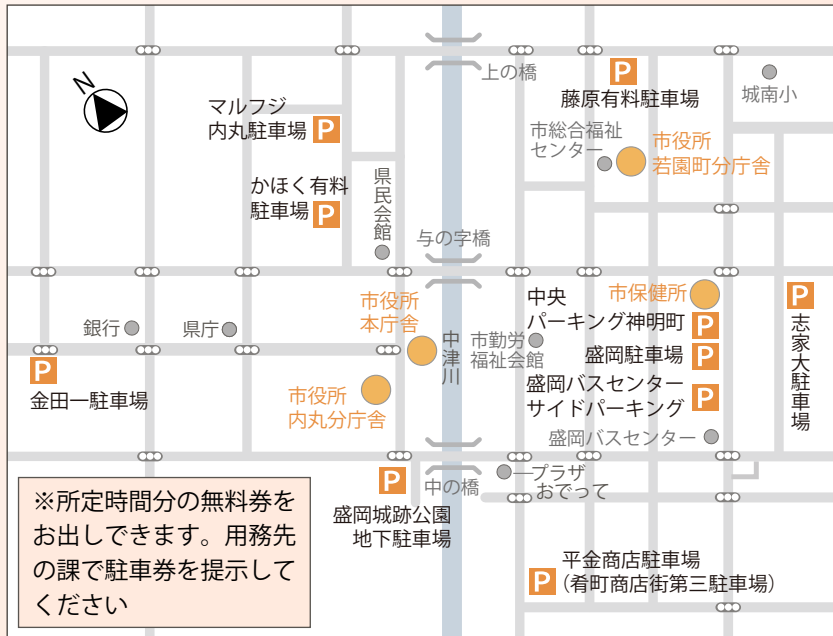


表1 時間延長・休日開設をする窓口など

受け付け業務	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・証明書交付（住民登録・印鑑登録・戸籍関係）、マイナンバーカード、電子証明書関係	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 ※ 3/23(木)・30(木)は、印鑑登録・証明書交付のみ19時まで
市・県収入証紙販売		地域支援係（1 階） ☎639-9035	
市・県国税所得・課税証明書交付	市民税課（本庁舎 2 階） ☎626-7504	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
国民健康保険・後期高齢者医療の手続き 納付相談（健康保険課のみ）	健康保険課（本庁舎 1 階） ☎626-7527		
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）	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		
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	障がい福祉課（本庁舎 5 階） ☎613-8346		
転入による要介護認定の申請、介護保険被保険者証などの住所変更	介護保険課（本庁舎 5 階） ☎626-7560	母子健康課分室（1 階） ☎639-9031	
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	医療助成年金課（本庁舎 2 階） ☎626-7528	学務教職員課（3 階） ☎639-9044	学務教職員課玉山分室（1 階） ☎683-3820 ※ 4/2(日)を除く
母子健康手帳・妊娠婦健診票の手続き	子育て世代包括支援センター（市保健所 1 階） ☎613-2696		
小・中学生の就学、転校手続き	教育委員会分室（本庁舎 5 階） ☎639-9044		

引っ越しをするときは 上下水道の手続きを忘れずに

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日前までにインターネットで申し込むか、上下水道局お客さまセンターへご連絡ください。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。
☎ 上下水道局お客さまセンター ☎623-1411



水道ぼうや

■ インターネットで手続きする場合

申し込みは土・日曜、祝日も受け付けます。ただし、開閉栓作業は営業時間内に行います。

上下水道局ホームページ内
引っ越し時の手続きページはこちら ▶



■ 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

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円割り引きます。また、2カ月ごとから毎月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。

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
☎ 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 生徒など 1500円	3000円
2 カ月 定期駐車券	一般 3800円 生徒など 2800円	5700円
3 カ月 定期駐車券	一般 5700円 生徒など 4200円	8600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。定期駐車券を申し込みの際には学生証を提示してください
・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

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
- ・街の景観を損ねます

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

- 新市庁舎整備室の設置（本庁舎 4 階、管財課内）
新市庁舎整備を推進するため、新市庁舎整備室を設置します。

- 動物愛護担当の設置（保健所 5 階、生活衛生課内）
動物の保護や譲渡、動物取扱業の監視指導など、動物愛護の取り組みを進めるため、動物愛護担当を設置します。
※受け付けは6階です

- 盛岡市学校給食センターの設置
都南学校給食センターの代替施設として、盛岡市学校給食センター（向中野字幅）を設置します。

前潟駅が開業します！

☎ 交通政策課 ☎613-8538

前潟駅（上厨川字前潟）が3月18日(土)に開業します。始発から利用でき、平日の朝の時間帯には、雫石駅発盛岡駅行きの列車が1本新設されます。なお、ロータリー・バイク置き場・駐輪場は、3月19日(日)からご利用できます。

☎ 2023ミスさんさ踊りを募集 ☎

☎ 盛岡商工会議所内、盛岡さんさ踊り実行委員会事務局
☎624-5880

盛岡さんさ踊りの「華」として祭りを盛り上げる「ミスさんさ踊り」と「ミス太鼓」「ミス横笛」「うたっこ娘」を募集します。応募資格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。



☎ ちびっこさんさを募集 ☎

☎ まるせい呉服店内、盛岡ちびっこさんさ運営委員会事務局
☎629-9287

盛岡さんさ踊りを盛り上げる「ちびっこさんさ」を募集します。太鼓は主催者が100個準備しますが、自分で用意できる人を歓迎します。応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【募集人数】太鼓110人、踊り50人※小学生。踊りは4・5歳の子も参加できます
【費用】参加料 8000円と浴衣などの購入費1万4000円程度



広告

一般土木工事・法面保護工事・産業廃棄物収集運搬・除雪

人々の暮らしを真ん中に 地域と共に歩みます 1+1=2+α

株式会社 エスイーシー

建設業許可番号：岩手県知事許可（般-2）第9284号
産業廃棄物収集運搬業許可番号：00301142761

〒020-0878 岩手県盛岡市肴町13-28-1001
TEL.019-623-7339 FAX.019-623-7264

広告

AI がお持ちの住宅を 瞬時に査定

PC・スマホ上で完結。お問い合わせ・ご来店不要！！ 簡単＆手軽な不動産査定をぜひお試しください！

不動産本舗
株式会社 北日本土地 盛岡店
〒020-0866 盛岡市本宮 3 丁目 49-46
■営業時間／9時30分～18時00分 ■定休日／水曜日

tel:019-681-8822

岩手県知事免許（10）第1473号（一社）岩手県宅地建物取引業協会会員
東北地区不動産公正取引協議会加盟（公社）全国宅地建物取引業保証協会会員
https://www.kitatochi.com/ e-mail:info@kitatochi.com



↑↑↑今すぐ AI 査定を体験する

イベント情報

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

試合形式の練習とスイム練習をします。

🕒 3月18日(出)～31日(金)、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、月8回コース5500円※1回追加は880円
☎ 電話：随時受け付け
📞 1037738



教室の様子

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6日(休)・13日(休)・17日(月)、全3回、10時～12時
👤 32人※18歳以上 📌 2100円
☎ 電話：3月18日(出)10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

■アイスリンク放課後カーリング 春休み企画親子体験会

🕒 3月27日(月)～29日(休)、15時～16時半
👤 各4組※未経験の小学生と保護者 📌 各500円
☎ 電話：3月20日(月)10時から
📞 1032416

ゆびあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103
☎662-1414

■①フロア教室無料体験②水泳教室③選べるレッスン

内容や対象、費用など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
🕒 ①4月1日(出)～28日(金)②③4月

10日(月)～6月23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18日(出)10時から
②③3月26日(日)10時から
📞 1041948

中央公民館

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

■すきまの時間 おとなのためのおはなし会

おはなしボランティア「おはなしポット」による詩、エッセイ、文学作品などの朗読や、楽器の弾き語り、民話の語りなど。
🕒 4月1日(出)14時～14時40分
👤 おおむね中学生以上
📞 1041433

■リニューアル3周年・桜満開の見学会

桜が満開の時期に、同公民館の全21室と国の重要文化財・旧中村家住宅を紹介します。

🕒 4月19日(休)10時～11時半
👤 40人
☎ 往復はがき・ファクス・応募フォーム：3月31日(金)必着
📞 1035727



過去のイベントの様子

浜民公民館

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

■ヒストリア玉山

講師の解説を聞きながら、玉山地域の見どころを歩いて巡ります。
🕒 4月28日・5月12日・19日、金曜、全3回、9時～13時
👤 サクラパーク姫神(日戸字姥懐)、浜民近郊の旧跡、もりおか近郊自然歩道生コース※集合は同公民館
👤 20人※約2時間歩ける人
📌 90円
☎ 往復はがき・メール：4月7日(金)

必着 📞 1034329

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

いとうみく作『朔と新』(講談社)。
🕒 4月26日(休)10時～12時
📞 1040089

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 📞 1020029

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18日(出)～4月16日(日)、9時～16時
📞 1023265



過去のイベントの様子

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。

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
春色のフラワートピアリアルレンジ	4/15(土) 10時～11時45分	7人	ドライフラワーやブリザーブドフラワーを使い、春をイメージした植物のオブジェを作ります。(3300円)	3/18(土) 10時から
はじめての太極拳	4/17(月) 10時～11時45分	10人	中国古来の伝統武術で、健康法としても知られる太極拳を体験します。(500円)	3/22(休) 10時から
春を奏でるはじめての和音	4/28(金) 13時半～15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音(かずね)」で、春にちんだ曲を演奏します。(500円)	3/24(金) 13時半から

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。

☎ 電話

ボール遊び教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
ドイツ発祥のバルシューレ★を体験します。

★148種類を超えるボールゲームを通してさまざまな体の動きを体験する運動
🕒 ①4月3日～24日、月曜、全4回②4月5日・19日・26日、水曜、全3回、いずれも15時～16時
👤 ①高松地区保健センター(上田字毛無森)②松園地区公民館(東松園二)

👤 各8人※4～6歳
📌 各2400円
☎ 同クラブのホームページ：3月31日(金)16時まで



東日本大震災12年慰霊オペラ コンサート<星の様に乘着>

ニイタカプラス(株) ☎022-380-8251

盛岡出身の野田ヒロ子をはじめ、創立90周年を迎える日本最古のオペラ団体・藤原歌劇団で活躍する本格派歌手ら9人によるコンサート。

🕒 4月14日(金)18時～19時半
👤 市民文化ホール小ホール(盛岡駅西通二)
📌 4000円※18歳以下無料
☎ 市内各プレイガイドで販売中

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16日(日)9時半～16時
👤 集合は東北自動車道西根インターチェンジ駐車場(八幡平市)
👤 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12日(休)17時まで
📞 1025808

もりおかインフォ

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



盛岡ブランド市民推進委員会の委員

都市戦略室内、盛岡ブランド市民推進委員会事務局 ☎613-8370

盛岡ブランドを推進するための活動を行い、意見や提言を述べる委員を1人募集します。任期は5月1日～令和7年3月31日(予定)です。
👤 次の全てに該当する人①令和5年4月1日現在で市内に1年以上住んでいる②平成17年4月1日以前生まれ③平日の日中に開催される年3回程度の会議に出席できる④委員会が実施する事業に積極的に参加できる
☎ 市役所本庁舎8階の同室や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)市役所都市戦略室へ郵送または持参。郵送は3月31日(金)必着。持参は同日17時半まで 📞 1042074

お知らせ



水質検査計画を策定

浄水課水質管理センター ☎652-2961

市民の皆さんが安心して水道水を利用できるよう、令和5年度水質検査計画を策定し、表のとおり水質検査の内容を定めました。同計画は上下水道局お客さまセンター(愛宕町)や水質管理センター(加賀野字桜山)に備え付ける他、上下水道局のホームページに掲載しています。



緑の募金へご協力を

林政課 ☎626-7541

森を守り育てることを目的とした緑

の募金にご協力ください。昨年度の募金額は600万3214円で、地域緑化活動や森林環境保全啓発事業などに活用しました。

☎ 3月20日(月)～5月31日(休)
📞 1008281

太田支所が元の場所に戻ります 市民登録課 ☎626-7501

大規模改修が完了し、太田支所は3月27日(月)から元の場所(中太田深持)に戻ります。現在の場所での業務は3月24日(金)までです。再開後の業務内容や受付時間、電話番号に変更はありません。
📞 1039802

工事前に遺跡の有無を確認 遺跡の学び館 ☎635-6600

建築や造成、農地改良など土地を改変する工事を行う際、その土地が遺跡やその隣接地の場合には、工事開始60日前までの届け出が必要です。該当の有無や手続き方法など詳しくは、計画時にご相談ください。 📞 1009370

山火事に注意してください

林政課 ☎613-8451

3月から5月までは山火事防止月間です。山火事が発生すると一度に多くの緑が失われます。今年の標語は「火の確認 山を愛するあなたのマナー」。春は空気が乾燥し、風の強い日が多く、山火事が起こりやすい条件が重なります。たばこの投げ捨てと、強風時の野焼きは絶対やめましょう。
📞 1008263

読み終えた本の寄付にご協力を

地域福祉課 ☎626-7509

市社会福祉協議会 ☎651-1000

読み終わった本の寄付を受け付けています。本は、一般の仕事に就く

ことが難しい人の支援のために役立てられます。詳しくは、お問い合わせください。 📞 1026937

スポーツ安全保険に加入を

スポーツ安全協会
☎0570-087109(ナビダイヤル)

令和5年度分の申請を受け付けています。補償内容など詳しくは、お問い合わせください。

👤 スポーツや地域活動などをする4人以上の団体

📌 掛け金：1人800円から

☎ 「スポあんネット」の応募フォームで随時受け付け



宝くじの助成金で活動備品を整備

市民協働推進課 ☎626-7535

宝くじの社会貢献広報事業である、自治総合センターのコミュニティ助成により、滝の下町内会が太鼓や会旗、音響機器などを整備しました。

森林を開発するときの手続きが一部変更

盛岡広域振興局林務部 ☎629-6611

4月から森林に太陽光発電施設を設置するなどの開発をする場合に

お忘れなく！建物外部の塗装は「景観の届け出」

看板設置は「許可申請」が必要です！

👤 景観政策課

▶景観の届け出について：☎601-5541
▶看板について：☎601-5078

新築や増築の他、建物の屋根や外壁の塗り替えや張り替えをする場合は、景観法に基づく届け出が必要です。また、看板を設置する場合は原則として条例に基づく許可申請が必要です。いずれも事前にご相談ください。



既存の建物を前と同じ色に塗装する場合でも、色彩が制限され、届け出が必要となる場合があります。その場合、着工の30日前までに届け出る必要があり、全ての看板には点検・維持管理の義務が生じます。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	3/26(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★	4/10(月)・24(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★	4/5・12・19・26 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005

★要事前申し込み

広告

不動産に関する
無料電話相談会
電話：019-604-3070

4/7(金) 10:00～16:00

一般社団法人

岩手県不動産鑑定士協会

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



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
- 不動産を売買(時価)交換するとき
- 資産評価をするとき
- 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・地価調査標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

健康ひろば

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。

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1のとおり
☎ 電話：3月20日(月)10時から
📍 1003805

成人男性の風しん抗体検査・予防接種

指導予防課 ☎ 603-8307

風しんの追加的対策が令和7年3月31日まで延長され、未検査・未接種の対象者へ昨年6月にクーポン券を送付しました。また、検査の結果、予防接種の対象となった人へお知らせのはがきを1月に送付しました。風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあり、妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる子の目や耳、心臓に障害（先天性風疹症候群）が起こることがあります。ご自身とこれから生まれてくる子を守るため、検査と予防接種を受けましょう。

📅 昭和37年4月2日～昭和54年

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
4/11(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	20人
4/13(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
4/17(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
4/18(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
4/19(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	15人
4/21(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（中太田深持）	20人

もりおか健康21プランシリーズ

質の良い睡眠で、こころも体も健康に！

📞 健康増進課 ☎603-8309

睡眠は疲労を回復させ、心身の健康のために欠かせないものです。睡眠不足は、注意力や集中力の低下、頭痛など体の痛み、消化器系の不調などが現れるほか、うつ病など心の病や生活習慣病にかかりやすいことが分かっています。心と体の健康を保つため、最も身近な生活習慣である「睡眠」について考えてみましょう。

質のいい睡眠を取るためのポイント

🌅 朝 ①決まった時間に起きる
②日光を浴びる
③朝食を忘れずに！

🌞 昼 ①定期的な運動習慣を
②午後の眠気には15～20分の短い昼寝を

🌃 夜 ①就寝4時間前からのコーヒーや紅茶、緑茶、1時間前からの喫煙は、覚醒効果があるため控える
②40℃以下のぬるめのお風呂に20～30分ゆったりとつかる
③寝室の光は、寝る前は暖色系、眠るときには真っ暗がおすすめ

「寝だめ」は控えましょう

まとめて睡眠を取る「寝だめ」をすることがありますが、寝だめをしてもその後の睡眠不足に耐えられるわけではありません。睡眠不足が積み重なると、あらゆる不調を引き起こしやすくなり、疲労回復も難しくなります。日頃から、十分な睡眠を取ることを心掛けましょう。

「積極的休養」を取りましょう

疲れがたまった時、ただ寝て過ごすのではなく、リラックスしたり、自分を見つめたりする時間をつくること、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで活動的に過ごすことなどが真の休養につながります。特に、有酸素運動は全身の血の巡りを助け、肉体的、精神的疲労を回復させるのでおすすめです。

4月1日生まれ男性
📍 1027147

高齢者虐待防止と家族支援の相談

長寿社会課 ☎ 603-8003
高齢者への虐待は、介護者が心身ともに疲労し、自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくありません。虐待かもと思った場合は、長寿社会課または地域包括支援センターにご相談ください。
📍 1013142

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2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(土)10時から

表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
4/6(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
4/13(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
4/20(木)		やさしいエアロビクス		
4/28(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

■市の推計人口（2月1日現在）

28万5062人（男：13万4543人、女：15万519人） 【対前月比】345人減

【世帯数】13万2188世帯 📞 企画調整課 ☎613-8397 📍 1019915

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。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。	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
3/19 (日)	内	おおどおり鎌田内科クリニック	大通二丁目7-23	606-5161
		平野医院	西青山二丁目18-60	648-1395
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	鈴木整形外科	本宮字石仏20-1	658-0202
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	さとう歯科クリニック	永井20-1-91	637-7373
	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-409
		すみれ薬局	西青山二丁目18-57	645-2311
		アヤメ薬局	本町通三丁目19-31	654-1401
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
3/21 (火)	内	やまだ胃腸内科クリニック	津志田中央二丁目18-31	614-0180
		本間内科医院	上田二丁目20-13	622-5970
	外	さかもと整形外科	天神町11-3	623-8555
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	ヒデ・デンタルクリニック	本宮七丁目1-1 イオン モール盛岡南2階	631-1418
	薬	なの花薬局津志田店	津志田中央二丁目18-23	614-9986
		ワカバ薬局	材木町6-15	622-3067
		ヨシダ調剤薬局	天神町11-4	625-8148
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
	3/26 (日)	内	本宮Cクリニック	向中野三丁目10-3
かなざわ内科クリニック			上堂一丁目18-24	647-3057
外		菊池整形外科・形成外科クリ ニクク	清水町5-22	606-5100
小		村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
歯		佐藤博歯科医院	上田一丁目7-11	621-7011
薬		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
		なごみ薬局	上堂一丁目18-26	648-0753
		清水町調剤薬局	清水町5-18	654-7253
		こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
4/2 (日)		内	あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29
	中島内科クリニック		月が丘二丁目8-30	646-1903
	八角病院		好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	緑が丘整形外科	緑が丘三丁目2-45	664-1555
	小	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	歯	佐藤誠歯科医院	西青山二丁目19-31	645-3330
	薬	公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志 和ビル1階	626-5656
		スタイル薬局	青山三丁目6-2	646-5757
		エメラルド薬局緑が丘店	緑が丘三丁目2-35	665-3360
		オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233

■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

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
4/2(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
4/9(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ	681-3328
4/16(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
4/23(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
4/30(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313

地球環境に配慮したインキを使用しています。