

新型コロナワクチン関連情報

## 「令和5年春開始接種」を始めます

5月8日(月)から8月31日(木)まで、重症化リスクの高い人を対象とした新型コロナワクチンの接種を実施します。ぜひ接種のご検討をお願いします。 ※3月31日現在の情報です  
☎ 新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-220-489

5月8日(月)から  
次の人の接種が始まります

### 対象者ごとの接種券の受け取り方

接種券の発行申請  
や医療機関の一覧  
はこちら▶



参考：  
厚生労働省ホ  
ームページ▶



#### ■対象者

- ①65歳以上の人
- ②64歳以下で基礎疾患※のある人
- ③64歳以下の医療従事者、高齢者施設などの従事者

※対象となる基礎疾患について詳しくは、市ホームページをご覧ください



⚠ 上記に該当しない12歳以上の方は、5月8日(月)からの接種はできません。3回目以降の接種をしていない人で、接種を希望する場合は、早めに予約し、5月7日(日)までに接種してください

#### 左の①と、②のうち下記に該当する人

- ・精神障害者保健福祉手帳を持つ人
- ・自立支援医療受給者証（精神通院）を持つ人
- ・療育手帳を持つ人
- ・身体障害者手帳を持ち、基礎疾患に該当する人
- ・その他、基礎疾患があり、過去に接種券の発行申請をした人

☎ 4月24日(月)から、表のとおり順次接種券を発送します。

#### 表 接種券の発送時期

対象者	発送時期
①に該当し、前回接種を昨年11月までに終えた人	5/1(月)～
①に該当し、前回接種を昨年12月以降に終えた人	5/8(月)～
②に該当し、上記のいずれかに該当する人	4/24(月)～

#### 左記に該当しない②の人

☎ 接種を希望する人は、**接種券の発行申請が必要**です。市ホームページか同コールセンターで申請をしてください。**4月24日(月)以降、順次発送**します。



「令和5年春開始接種」について詳しくは、広報もりおか5月1日号でお知らせします



米内浄水場の桜

### 米内浄水場の桜一般公開

☎ 同浄水場 ☎667-2280

米内浄水場のヤエベニシダレヒガンザクラ（樹齢約90年）は、市内の桜が咲き終えたところに満開を迎えます。歴史ある建造物と艶やかな桜のコントラストは格別の美しさです。今年度は令和元年度以来、4年ぶりの公開。水道事業の歴史資料を展示する水道記念館も、特別に一般公開します。※記念館公開は17時半まで

🕒 4月19日(水)～5月7日(日)、9時～18時

📍 米内浄水場（上米内字中居）

※飲食と、敷物に座っての見学、ペットの入場はできません

※開花状況は、上下水道局のホームページをご覧ください



＼はるがきた！ さくらがさくよ！ みんなで！／

## サクラの季節を満喫しよう

★は要予約

### つどいの森さくら祭り

☎ こもれびの宿 ☎637-0876

桜の苗木の記念植樹★や木工作品オークション、大道芸のパフォーマンスなど楽しいイベントが目白押し！ お楽しみ抽選会もあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 4月29日(土)10時～15時

📍 つどいの森（湯沢1）

☎ 電話：4月18日(火)9時から

📞 1034386



都南つどいの森キャラクター つどりん

### オオヤマザクラまつり

☎ 産業振興課 ☎683-3852

約1万本のオオヤマザクラを楽しみませんか。岩洞第一発電所やウィンドパーク姫神の見学ツアー★、庄ヶ畑さんさ踊りと日戸神楽の公演など、さまざまな催しがあります。無料シャトルバス★も運行。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 4月30日(日)10時～13時半

📍 日戸キャンプ場（日戸字新田）

☎ 電話：4月17日(月)9時から

📞 1039819



日戸キャンプ場付近の桜

### <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。

### 目次

- 1 新型コロナワクチン関連情報
- 「令和5年春開始接種」を始めます、サクラの季節を満喫しよう
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 イベント情報
- 6-7 もりおかインフォ、休日救急当番医
- 8 健康ひろば

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

# 子育て情報ひろば

## 親子向け 子育てを応援

### 生後2カ月からの予防接種 指導予防課 ☎603-8307

4種混合ワクチンが生後2カ月から接種できるようになりました。生後2カ月で接種する場合はヒブワクチンなども同時に接種できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 生後2カ月～7歳6カ月まで  
ID 1029743

### マタニティサロン

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

出産後の生活についてのアドバイス。

☎ 4月19日(火)・5月17日(水)、10時～11時半

☎ 盛岡バスセンター内あそびの広場(中ノ橋通一) ☎ 初妊婦  
☎ 電話：開催日の前日まで  
ID 1002663

### 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。

☎ ①5月9日(火)②23日(火)、各10時～11時半 ☎ 市保健所(神明町)

☎ 各10組※令和5年1月生まれの子どもと初めて子育てしている母親

☎ 電話：①4月25日(火)14時から②5月9日(火)14時から ID 1002133

### パパママ教室

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と沐浴見学。

☎ 5月28日(日)、10時～12時と13時半～15時半 ☎ 市保健所(神明町)

☎ 各13組※9月に産予定の初妊婦と夫

☎ 電話：5月19日(金)14時から ID 1002116

### こんにちはママさん講座 「とことこコース」

とりょう支援センター ☎651-8580

育児についてのアドバイスや、スクールカウンセラー・保健師の講話、母親同士の交流など。

☎ 6月22日～7月6日、木曜、全3回、10時～11時半

☎ 上田公民館(上田四)

☎ 15組※令和3年6月～令和4年5月生まれの子と保護者

☎ 電話：5月8日(月)10時から ID 1002663

## 親子向け 一緒に楽しもう

### 市立保育園(8園)の一斉開放 とりょう支援センター ☎651-8580

園児と遊んだり、保育園の遊具や園庭で遊びます

☎ 4月25日・5月9日、火曜、10時～11時

☎ 就学前の子と保護者、妊婦

☎ 1002663

### 親子でふれあい遊び とりょう支援センター ☎651-8580

ID 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。

☎ 4月28日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、5月9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。

☎ 5月11日(水)10時～11時半

☎ 河南公民館(松尾町)

☎ 1～3歳の子と保護者

### つくってあ・そ・ぼ！ 都南公民館 ☎637-6611

家で遊べるおもちゃを親子で作って遊びます。

☎ 5月10日(火)10時～11時半

☎ 同公民館(永井24)

☎ 10組※1～2歳の子と保護者

☎ 電話・窓口：4月19日(火)10時から ID 1042292

### 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

親子でベビーダンスとピラティスをします。詳しくは、同クラブのホームページをご覧ください。

☎ ①5月10日(火)・17日(火)②5月22日(月)・29日(月)、いずれも全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：①5月3日(火)16時まで②5月15日(月)16時まで※先着順



### ベビーマッサージ教室 盛岡体育館 ☎652-8855

オイルを使ったベビーマッサージや触れ合い遊び。

☎ 5月12日～26日、金曜、全3回、10時半～12時

☎ 同体育館(上田三)

☎ 10組※生後2カ月～1歳の子と保護者 ☎ 5175円

☎ 電話：4月20日(水)10時から ID 1024916

### ベビママふいっとねず教室(ベビードダンス) 盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

親子がベビードダンスなどで交流しながら、産後の体力回復とリフレッシュをします。

☎ 5月17日(水)・22日(月)・30日(火)、全3回、10時～11時半

☎ 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

☎ 20組※3カ月～2歳の子と保護者 ☎ 3000円

☎ 電話：4月19日(火)11時から ID 1042280

### 市立保育園の半日体験 とりょう支援センター ☎651-8580

園児と遊んだり給食を食べたりします。

☎ 6月27日(火)10時～12時

☎ 各保育園5組※1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者

☎ 300円

☎ 各保育園窓口：5月9日(火)10時から ID 1002663

### 子ども わくわく体験

### 春のお楽しみ映画会 松園地区公民館 ☎661-8111

「ジャングル大帝レオ」と「1年1組シリーズ」、「プルート プルートの遊び友達」の3本を上映。

☎ 4月26日(水)15時～16時

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。

☎ 同公民館(東松園二)  
☎ 50人 ID 1042029

### 幼児短期水泳教室 総合プール ☎634-0450

☎ 4月29日(土)・30日(日)、全2回、12時～13時

☎ 同プール(本宮五)

☎ 30人※本年度4～6歳になる子 ☎ 1760円 ☎ 窓口：受け付け中 ID 1039046

### ボール遊び教室 まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

ドイツ発祥で、誰でも参加できるボール運動のバルシューレ※を楽しみます。

※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

☎ ①5月8日～29日、月曜、全4回②5月10日～31日、水曜、全4回、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※令和5年度に4～6歳になる子 ☎ 各3200円

☎ 同スポーツクラブのホームページ：4月28日(金)16時まで※先着順

### スマイルキッズ☆ダンス教室 盛岡体育館 ☎652-8855

☎ moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

ダンスやストレッチ、ステップなどを楽しみます。

☎ ①5月19日～6月30日、金曜、全6回、10時半～11時半②5月17日～6月28日、水曜、全6回、15時～16時

☎ 同体育館(上田三)

☎ 各10組※①4月末で2～4歳の子②本年度3～6歳の子 ☎ 4200円

☎ メール：必要事項と生年月日、きょうだい同伴の有無を記入し送付。5月6日(土)必着

### チャレンジキッズ 市立武道館 ☎654-6801

体操競技の基礎を習得します。

☎ 5月23日～7月11日、火曜、全7回、15時～16時 ☎ 同武道館(住吉町)

☎ 16人※本年度5・6歳になる子 ☎ 6190円

☎ 電話：4月20日(水)10時から ID 1028033

## 子ども科学館まつり

5/3(火)～5/9(月)16時半

☎ 子ども科学館☎634-1171



☎ 詳しくは子ども科学館ホームページをご覧ください

①展示室「かがくかんたいけんシート」  
②随時受け付け

③工作コーナー「ふわふわスライム」  
④各20人※各日13回 ☎ 各200円

☎ 当日9時から整理券を配布

③中庭コーナー「シャボン玉」

特製シャボン液でシャボン玉遊び。

※悪天候時は中止

④プラネタリウム「宇宙なんちゃらこてつくん プラネタリウム」

☎ 各160人※各日6回

☎ 4歳～中学生100円、高校生以上300円

☎ 当日9時からチケットを販売

### 5月のイベントもお楽しみに！

イベント名	内容(費用)	日時	定員	申し込み
ナイトミュージアム「星を見る会」★	星座探しと、天体望遠鏡を使って天体観測	5/6(土)19時半～20時半	30人	電話：4/18(火)9時～
ワークショップ「芳香剤」	吸水性ポリマーを使った芳香剤作り(100円。別途展示室入場料が必要)	5/6～28、土・日曜、14時半～16時※5/6・7は10時半～12時も開催	各30人	随時
ホリデーサイエンス「もえるヒミツ」	身近なものを使って火の実験をします	5/13～28、土・日曜10時～10時15分と11時～11時15分	各5組※1組4人まで	当日9時から整理券を配布
ベビープラネタリウム	親子でプラネタリウムを楽しみます(4歳～中学生100円、大人300円)	5/14(月)・28日13時半～	各160人	不要

★悪天候時は中止

### 5月5日(金)～11日(水)は児童福祉週間

☎ ①子ども青少年課☎613-8354 ②市社会福祉協議会☎651-1000

5月5日の子どもの日にちなんで、施設の開放のほか、楽しいイベントを開催します。

①5月5日の施設無料開放 ☎ 中学生以下

施設名	開館時間
みちのくココ・コーラボトリングリンク(本宮五)	10時～18時
ゆびあす・プール(上田字小鳥沢)	10時～20時半
もりおか歴史文化館(内丸)	9時～19時
先人記念館(本宮字蛇屋敷)	9時～17時
原敬記念館(本宮四)	9時～16時半
石川啄木記念館(渋民字渋民)	9時～17時
子ども科学館(本宮字蛇屋敷)※プラネタリウムを除く	9時～16時半
遺跡の学び館(本宮字荒屋)	9時～17時

### ②歩け歩け運動

高松の池(高松一)から愛宕山展望台(愛宕町)まで、クイズを解きながら決められたチェックポイントを経由して歩くオリエンテーリングをします。ゴール地点では大人から子どもまで楽しめる宝探しをします。

☎ 5月5日(金)9時～12時※雨天時決行 ☎ 集合は高松の池(市立図書館側)

### 👁️ 診療時間外に子どもの具合が悪くになったら…

#### ■看護師に電話で相談できます(年中無休)

病気への対処や受診の相談について、経験豊富な看護師に相談できる窓口です。

☎ ☎605-9000または #8000

☎ 19時～23時・・・子ども救急相談電話(県内の看護師が対応)

☎ 23時～翌日8時・・・子ども夜間ケアダイヤル(県外の看護師が対応)

#### ■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

各種保険 労災保険指定診療所 院長：小林 秀樹

## 小林眼科

白内障・日帰り手術応需

診療時間(受付時間)	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30 (9:00～12:00)	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00 (14:00～17:30)	○	○	○	×	○	×

☎ ☎020-0816 盛岡市中野1-9-12  
Tel. 019-624-2611

## 本とのふれあい

(♥)は幼児～小学生が対象の催しです。

### 市立図書館 (上田四) ※上田公民館内 ☎604-1515

#### ■おはなしのじかん

うれし野こども図書館の皆さんによる語りと絵本の読み聞かせ。

☎ ☎ 4月22日(土)10時半～10時50分は4歳～小学1年生、11時～11時30分は小学2年生以上

#### ■おはなしころころ

わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。

☎ ☎ 5月12日(金)10時20分～11時は1歳3カ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2カ月以下の子と保護者

### 高松地区保健センター(上田字毛無森)

### 都南図書館(永井24) ☎637-3636

#### ■1日かぎりのこども本のびょういん

修理が必要な本を修理実演します。

☎ 4月29日(土)10時～15時20分

☎ 5組※小学生の子と保護者

☎ 電話・窓口：4月19日(火)9時から

#### ■おとぎのへや(♥)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。

☎ 毎週土曜、4月は14時半～15時5月からは11時～11時半

#### ■おはなしのじかん

絵本の読み聞かせと手遊びなど。

☎ 5月10日(水)11時～11時25分

☎ 0～2歳の子と保護者

### 市立図書館(洪民字鶴塚) ☎683-2167

#### ■えほんのへや(♥)

#### ■特に症状が重い場合は小児救急入院受入当番病院へ

症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。

☎ 17時～翌朝9時※土曜日は13時～

5月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
	中央	日赤	国立	中央	日赤	中央	
7	8	9	10	11	12	13	
日赤	中央	日赤	国立	中央	国立	中央	
14	15	16	17	18	19	20	
日赤	中央	中央	国立	日赤	中央	国立	
21	22	23	24	25	26	27	
中央	中央	日赤	国立	中央	中央	日赤	
28	29	30	31				
中央	日赤	中央	国立				

当番病院一覧	
中央	県立中央病院
	上田一丁目4-1 ☎653-1151
日赤	盛岡赤十字病院
	三本柳6-1-1 ☎637-3111
国立	国立病院機構盛岡医療センター
	青山一丁目25-1 ☎647-2195

※当番病院を変更する場合があります。市医師会のホームページを確認した上で受診してください

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)

## いしい内科・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	日祝
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休	休

☎ ☎019(601)2277

電話でのご予約お問い合わせ ☎019(601)2277

※整形外科の診療は火・水・土曜日の午前中です。月～土 9:30～13:00 月・火・水 14:00～17:30

# 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

**IWATE RAINBOW MARCH**  
「LGBTQ+」関連団体と飲食店などのブース出展や講演会、性的マイノリティの存在を社会に伝えるプライドパレードを通して、理解と連帯のネットワークを広げます。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。  
☎ 5月13日(出)・14日(日)  
📍 プラザおでつて(中ノ橋通一)など  
☎ 電話・応募フォーム: 4月18日(火)12時から

**キャラホール・都南公民館**  
☎020-0834 永井24-10  
☎637-6611  
☎ kouza-kyara@mfc.jp

**ピアノ開放DAY**  
フルコンサートピアノ「スタインウェイD-274」2台で演奏できます。  
☎ 4月29日(出)・30日(日)、10時～20時  
📍 鍵盤楽器の演奏経験者※18歳未満は保護者同伴  
👤 1人1時間1000円※1家族2時間まで  
☎ 窓口・電話: 4月20日(休)10時から  
■生涯青春講座  
野村胡堂に関する先人講話や防災講座などをします。詳しくは、同公民館ホームページをご覧ください。  
☎ 5月17日～6月14日、水曜、全5回、10時～11時半※5月17日は10時～12時、6月14日は9時半～16時半  
👤 40人※60歳以上  
👤 1850円  
☎ 往復はがき・メール: 5月2日(火)必着

**姫神ホール・渋民公民館**  
☎028-4132 渋民字鶴塚55  
姫神ホール ☎683-3526  
渋民公民館 ☎683-2354  
☎ kouza-himekami@mfc.jp

■姫神ホール ピアノ開放(春)  
同ホールのグランドピアノ2台を舞台で演奏できます。  
☎ 5月2日(火)～4日(木)、10時～20時  
📍 鍵盤楽器の演奏経験者※18歳未満は保護者同伴

👤 1時間1000円※複数で利用の場合、2人目以降は1時間500円。連続利用は2時間まで  
☎ 同ホールの電話: 受け付け中※空きがある場合、当日13時まで受け付け  
■のびのび楽しもう!ノド活  
アナウンサーの講師から、心に響く声の出し方を学びます。  
☎ 5月25日～6月8日、木曜、10時～11時半  
👤 15人※高校生を除く18歳以上  
☎ 同公民館の電話・窓口: 4月18日(火)10時から  
■初心者向け登山教室  
稲庭岳をトレッキングします。  
☎ 5月26日(金)8時半～16時  
📍 稲庭岳(二戸市) ※集合・解散は同公民館  
👤 15人※高校生を除く18歳以上  
👤 200円※別途入浴料が必要  
☎ メール・往復はがき: 5月11日(火)必着

**盛岡体育館**  
☎020-0066 上田三丁目17-60  
☎652-8855

☎ 電話: 4月18日(火)10時から  
■すわってエクササイズ教室  
椅子に座ってのエクササイズなど。  
☎ 5月12日(金)14時10分～15時10分  
👤 20人 📄 600円  
■ナイトピラティス教室  
姿勢を改善し、体のゆがみを補正するエクササイズ。  
☎ 5月22日～6月5日、月曜、全3回、19時～20時  
👤 10人※18歳以上 📄 2250円

**盛岡タカヤアリーナ**  
☎020-0866 本宮五丁目4-1  
☎658-1212

■卓球教室  
試合形式で卓球を楽しみます。  
☎ 5月19日(金)・25日(木)・6月1日(木)・8日(木)・15日(木)、全5回、10時～12時  
👤 32人※18歳以上 📄 3500円  
☎ 電話: 4月21日(金)10時から

**みちのくココ・コーラポトリングリンク**  
☎020-0866 本宮五丁目3-3  
☎601-5001

■ジュニア冬季スポーツ体験クラブ

①カーリング②スケート③アイスホッケーの基本を体験します。  
☎ ①5月3日(火)・4日(水)、15時～16時半②5月13日(出)14時45分～16時15分、14日(日)16時半～18時③5月20日(出)・21日(日)、16時半～18時  
👤 10人※小学生 📄 6000円  
☎ 電話・窓口: 4月20日(火)10時から

**総合プール**  
☎020-0866 本宮五丁目3-1  
☎634-0450

■水球教室  
☎ 4月20日(火)～30日(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時半  
👤 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・窓口: 随時受け付け

**市立武道館**  
☎020-0882 住吉町3-12  
☎654-6801

■ZUMBA  
世界中の音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスエクササイズ。  
☎ 5月9日(火)～7月25日(火)、全6回、11時半～12時半  
👤 15人 📄 4800円  
☎ 電話: 4月20日(火)12時から  
■武道館スポーツクラブ  
さまざまな球技の基本動作やルールを学びます。  
☎ 5月12日～来年3月15日、金曜、全36回、17時半～19時  
👤 20人※小学3～6年生  
📄 月3000円※初回のみ別途保険料800円が必要  
☎ 電話: 4月20日(火)10時から  
■心と体の健康ヨガ  
ヨガとアロマでリラックスしながら免疫力と体力の向上を目指します。  
☎ 5月12日～7月14日、金曜、全10回、10時～11時半  
👤 25人※高校生を除く18歳以上  
📄 8500円  
☎ 電話: 4月20日(火)11時から  
■レインボーキッズ  
さまざまな運動の基本動作やルールを学びます。  
☎ 5月12日～来年3月18日、全36回、①月曜、14時半～16時②月

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。

**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。

**中央公民館**  
☎020-0013 愛宕町14-1  
☎654-5366 ファクス653-3505  
☎ chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

■お茶席体験!盛岡の五流派を知ろう  
各流派の作法を学び、お茶席を体験します。  
☎ 6月4日(日)・7月22日(出)・23日(日)・8月9日(火)・9月23日(出)・来年2月3日(出)、全5回  
📍 外山森林公園(数川字大の平)、御所湖広域公園(繋字除キ)、区界高原少年自然の家(宮古市)ほか  
👤 20人※小学4年～6年生  
📄 5000円  
☎ 同公民館に備え付け、または同公民館ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、☎020-0873松尾町3-1河南公民館へ郵送。5月10日(火)必着。電話・ファクス・窓口でも受け付けます

**西部公民館**  
☎020-0134 南青山町6-1  
☎643-2288

■土日で学ぶ!ワード入門  
☎ 5月13日(出)・14日(日)、全2回、10時～16時 📄 10人 📄 3900円  
☎ 電話: 4月25日(火)10時から  
■初心者のための剪定教室  
講義と実技で剪定を学びます。  
☎ 5月25日(火)・6月1日(休)、全2回、10時～12時 📄 20人 📄 530円  
☎ 往復はがき: 5月10日(火)必着  
■歴史入門講座  
古代から近世の岩手の歴史を学びます。  
☎ 5月27日(出)・6月10日(出)、全2回、10時～12時 📄 80人 📄 500円  
☎ 往復はがき: 5月11日(休)必着

**河南公民館**  
☎020-0873 松尾町3-1  
☎622-2258 ファクス622-1910

■季節の歌と合唱をみんなで♪  
唱歌や抒情歌、合唱曲を歌います。

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
見て、さわって、吹いてみよう♪はじめてのオカリナ	5/9(火)14時～15時半	10人	オカリナの持ち方や吹き方などの基本を学び、演奏を体験します。(500円)	4/18(火)10時から
消しゴムはんこでつくる初夏のフレームアート	5/13(出)13時～15時半	10人	初夏をイメージした消しゴムはんこを彫り、フレームアートを作ります。(2500円)	4/21(金)13時半から
ステキにマーブルアート～キャットハウスのウォールハンギング～	5/20(出)13時～16時	10人	キャットハウスと猫をモチーフにしたウォールハンギングを作ります。(2200円)	4/22(出)10時から
美姿勢ピラティス～お尻集中ストレッチ～	5/31(火)10時～11時半	10人	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)	4/26(木)10時から

☎ 5月31日～7月5日、水曜、全5回、13時15分～15時15分  
👤 60人 📄 1200円  
☎ 往復はがき: 5月10日(火)必着  
■少年自然教室  
キャンプやカヌー体験、農業体験、雪遊びをします。  
☎ 6月4日(日)・7月22日(出)・23日(日)・8月9日(火)・9月23日(出)・来年2月3日(出)、全5回  
📍 外山森林公園(数川字大の平)、御所湖広域公園(繋字除キ)、区界高原少年自然の家(宮古市)ほか  
👤 20人※小学4年～6年生  
📄 5000円  
☎ 同公民館に備え付け、または同公民館ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、☎020-0873松尾町3-1河南公民館へ郵送。5月10日(火)必着。電話・ファクス・窓口でも受け付けます

**もりおか歴史文化館**  
☎020-0023 内丸1-50  
☎681-2100

■合子形兜実物公開  
黒田官兵衛ゆかりの合子形兜を公開。  
☎ 4月25日(火)～5月8日(月)  
📄 入館料が必要  
■企画展「南部家のたしなみ～射る・騎る・撃つ～」  
武芸を中心に江戸時代の南部家のたしなみを紹介します。  
☎ 4月29日(出)～7月10日(月)  
📄 入館料が必要  
▶ギャラリートーク  
☎ 5月20日(出)・6月24日(出)、13時半～14時半  
■盛岡さんさ踊り公演  
ミスさんさ踊りによる公演です。  
※雨天中止  
☎ 5月4日(休)①11時半～11時50分②13時～13時20分  
■盛岡山車太鼓打ち体験  
盛岡山車に乗って太鼓を打ちます。  
☎ 5月5日(金)①11時半～12時②

13時半～14時  
👤 各10人程度

**先人記念館**  
☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2  
☎659-3338

■先人ゆかりの町めぐり「紺屋町かいわい」  
学芸員の解説とともに、歩きながら同地域について学びます。  
☎ 5月27日(出)9時～12時  
📍 集合はプラザおでつて(中ノ橋通一) 📄 10人  
📄 500円※別途飲み物代が必要  
☎ 往復はがき: 5月10日(火)必着※はがき1枚につき1人まで

**原敬記念館**  
☎020-0866 本宮四丁目38-25  
☎636-1192

■入門講座「いちから分かる原敬」  
原敬の生涯や功績についての講座や、常設展室と生家の案内など。  
☎ 5月13日(出)13時半～15時半  
👤 10人  
☎ 電話: 4月29日(出)10時から

**遺跡の学び館**  
☎020-0866 本宮字荒屋13-1  
☎635-6600

■GW!古代体験ひろば  
古代風ストラップ、お守りネックレス、板状土偶マグネットのうち1つを作ります。  
☎ 4月29日(出)～5月7日(日)、10時～11時と13時半～14時半  
👤 4歳以上※小学生以下は保護者同伴  
📄 各150円※別途入館料が必要

**区界高原少年自然の家**  
☎028-2631 宮古市区界2-111  
☎0193-77-2048 ファクス0193-77-2124  
☎ sizennoie@city.morioka.iwate.jp

■区界山野草探訪  
免明神岳周辺を歩いて山野草を観察します。  
☎ 5月20日(出)9時～15時  
👤 30人※小学4年生以上。小・中学生は保護者同伴 📄 1200円  
☎ はがき・ファクス・メール・応募フォーム: 必要事項の他、交通手段と食物アレルギーの有無を記入し送付。5月5日(金)必着※定員を超えた場合は抽選

**市消防演習**

消防対策室 ☎626-7404  
①観閲や部隊訓練など、②一斉放水や消防体験イベントなどをします。  
☎ 4月29日(出)①8時半～②10時～  
📍 ①下小路中(愛宕町)②中の橋脇の中津川河川敷と盛岡城跡公園芝生広場(内丸) 📄 1025909

**水道施設見学会**  
経営企画課 ☎623-1441

①米内②新庄の浄水場の見学や水道水に関するクイズなど。※内容は小学3年生以上向け。見学行程には階段の上り下りがあります。  
☎ ①6月2日(金)9時50分～12時②6月3日(出)8時50分～12時  
📍 バス利用の場合、集合は上ノ橋観光バス専用駐車場(本町通一)  
👤 各20人  
☎ はがき: 参加希望日と代表者名のほか、参加者全員の住所・名前・年齢・電話番号・交通手段を記入し、☎020-0013愛宕町6-8上下水道局経営企画課へ送付。5月7日(日)消印有効。上下水道局のホームページでも同日まで受け付け。

**ecoキッズ**  
環境企画課 ☎626-3754

■春の区界高原を探検しよう!  
源流登りや免明神岳の登山など。  
☎ 5月21日(日)9時～14時  
📍 集合は区界高原少年自然の家(宮古市)  
👤 10組※小学3年生以上の子と保護者  
📄 保険料が必要  
☎ 電話・応募フォーム: 5月1日(月)12時まで

**盛岡芸術祭を開催します**  
文化国際課 ☎613-8465

日頃の芸術文化活動の成果を披露する芸術祭を開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎ 4月23日(日)～6月11日(日)  
📍 市民文化ホール(盛岡駅西通二)、盛岡劇場(松尾町)ほか  
📄 1042268

**ソフトバレーボール交流大会**  
まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

☎ 5月20日(出)9時～15時半  
📍 盛岡体育館(上田三)  
👤 18歳以上の男女  
📄 1チーム3000円  
☎ 同クラブのホームページ: 5月7日(日)まで 📄 1039175

うちの子「結婚」しないのかしら?  
独身のお子様の結婚相談承ります  
「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」  
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします  
まずはお気軽にご相談下さい ☎019-613-5013 結婚相談所ムスベル  
ムスベル株式会社 盛岡店 盛岡市茶畑1-17-10 さんさビル7階

ホームページ制作承ります!  
新規作成・リニューアル・ECサイト等々  
ワンストップで対応いたします。  
運用でお困りのことなど、お気軽にご相談ください!  
LEADKONAN 株式会社リードコナン  
〒020-0051 盛岡市下太田沢田 68-40 TEL.019-656-3600  
●制作実績・お問合せ  
リードコナン ウェブラボ 検索  
https://www.leadkonan.co.jp/web

# 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

### 水道水源保護審議会委員

浄水課水質管理センター ☎652-2961

水道水源の保護に関する事項などの調査・審議をする同委員を募集します。任期は6月1日から令和7年3月31日までです。

次の全てに該当する人①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市の他の審議会などの委員を務めていない④平日の日に開催される年1～2回程度の会議に出席できる  
 ⑤ 上下水道局浄水課水質管理センターや市役所本庁舎1階の窓口案内所、各支所などに備え付け、または上下水道局公式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、☎020-0807加賀野字桜山86 上下水道局浄水課水質管理センターへ郵送または持参。5月16日(火)消印有効。持参は同日17時まで



### 開運橋花壇クラブの会員

公園みどり課内、市グリーンバンク事務局 ☎639-9057

開運橋から見える北上川沿いの花壇づくりのボランティアを募集します。

④ 4月～11月、土曜、6時～7時※雨天時は翌日

⑤ 200円※市外の方は350円  
 ⑥ 電話：随時 ⑦ 1010572

### 「れきぶんひろめ隊」隊員

もりおか歴史文化館 ☎681-2100

もりおか歴史文化館をより多くの人に知ってもらうために広報活動をする同隊員を募集します。7月から開始する活動内容や申し込み方法など詳しくは、同館ホームページをご覧ください。

④ 募集期間：5月31日(木)まで  
 ⑤ 50人



### 「女性のキャリア形成支援リカレントプログラム」受講生

岩手大ダイバーシティ推進室 ☎621-6998 ⑥ equality@iwate-u.ac.jp

キャリア形成の意識や仕事に役立つ

実践的なスキルを身に付けるための講座を受講生を募集します。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

④ 5月～11月の月1回、全5回  
 ⑤ オンラインまたは会場での開催  
 ⑥ 5000円※1回1100円  
 ⑦ 20人※県内の事業所で働く女性  
 ⑧ 1034375

### 盛岡の歴史を語る会の会員

盛岡の歴史を語る会事務局 ☎653-6215

岩手県や盛岡の歴史に関する講義の受講生を募集します。

④ 開催期間：5月19日～来年1月19日、第3金曜、全9回、13時半～15時半

⑤ 150人 ⑥ 4500円

⑦ はがき：必要事項を記入し、☎020-0066上田四丁目11-12 盛岡の歴史を語る会事務局小田島さん宛てに送付。4月24日(月)消印有効  
 ⑧ 1025978

## お知らせ

### 水質検査の受け付け

生活衛生課 ☎603-8310

井戸水などの飲用水の水質検査を希望する人は、事前に市保健所(神明町)6階の窓口で手続きの上、表の受付日に採取した水を持参してください。

④ 簡易検査(11項目)：8470円  
 ⑤ 一般検査(23項目)：2万6610円  
 ⑥ 1019002

表	月	簡易検査	一般検査
4月	19日(木)	—	—
5月	17日(木)	—	—
6月	19日(月)	19日(月)	—
7月	12日(木)	—	—
8月	30日(木)	—	—
9月	11日(月)	11日(月)	—

### ふれあい広場の開催

障がい福祉課 ☎613-8346

障がい者施設の利用者などが、食品や手芸品などを販売します。

④ 4月20日～6月29日、木曜、11時～13時

⑤ 市役所本庁舎本館1階エレベーターホール

⑥ 1018352

■市の推計人口(3月1日現在)  
 28万4830人(男：13万4445人、女：15万385人) 【対前月比】232人減  
 【世帯数】13万2133世帯 ④ 企画調整課☎613-8397 ⑤ 1019915

### 差し押さえ物件の公表

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。

④ ▶せり売り：5月16日(火)13時～18日(水)23時▶入札：5月16日(火)13時～23日(水)13時

⑤ 申込期間：4月18日(火)13時～5月9日(水)23時

⑥ 1010803

### 電子証明書更新などの停止

市民登録課 ☎613-8309

5月1日(月)と2日(火)は電子証明書の更新手続きや、マイナンバーカード関連の手続きが一部利用できなくなります。内容について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

⑥ 1000418

### マイナンバーカードの受け取りは早めに

マイナンバーカード ☎613-7935  
 マイナポイント ☎0570-010-372

マイナンバーカードを申請し、お手元に「マイナンバーカード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」がある人は、同通知書に記載されている場所でカードを受け取れます。窓口が混雑するため、時間に余裕を持ってお越しください。

⑥ マイナンバーカード：1000435  
 マイナポイント：1029616

### 市都市計画マスタープランを改定

都市計画課 ☎601-2718

市の都市計画の基本となる「盛岡市都市計画マスタープラン」の地域別構想を見直しました。内容について詳しくは、市役所都南分庁舎2階の同課と、市の図書館に備え付けの同プランか、市ホームページをご覧ください。

⑥ 1042353

### 医療用ウィッグの購入費の補助

健康増進課 ☎603-8306

医療用ウィッグの購入費の2分の1(上限2万円)を補助しています。

4月1日以降に購入したものが対象です。申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

課へお問い合わせください。

⑥ 1034100

### 学びの循環推進事業(一般コース)

中央公民館 ☎654-5366

豊かな知識や優れた技能を持つ市民や団体などを講師として派遣します。内容や申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

④ 10人以上の団体

⑤ 実施の1カ月前まで

⑥ 1000685

### 国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

医療助成年金課 ☎626-7529  
 日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004  
 盛岡年金事務所 ☎623-6211

所得が一定以下の学生は、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が利用できます。手続きは、同課と都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所健康福祉課または盛岡年金事務所です。

⑥ 1003605

### 生ごみで作った堆肥を販売

盛岡・紫波地区環境施設組合  
 清掃センター ☎697-3835

家庭から出た生ごみを発酵させて作った堆肥を販売中です。購入方法など詳しくは、同センターへお問い合わせください。

⑤ 1袋(15kg) 350円

⑥ 1029710

### 空き地や空き家の火災予防を

盛岡中央消防署 ☎626-7302  
 盛岡西消防署 ☎647-0119  
 盛岡南消防署 ☎637-0119

放火やたばこの投げ捨てなどによる火災を防ぐため、空き地の除草や、空き家の施錠など、所有者は適正な管理をお願いします。

⑥ 1039460

### 北上川上流総合水防演習

岩手河川国道事務所 ☎624-3131

県内15市町の水防団が、洪水時にさまざまな手段で水をせき止める水防工法を展示します。

### 市税の納期限

のお知らせ

### 固定資産税・都市計画税第1期

④ 納期限：5月1日(月)※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

⑤ 納税課☎613-8464 ⑥ 1042351

④ 5月21日(日)9時～11時

⑤ 磐井川左岸東大橋下流河川敷(一関市)

⑥ 対象となる家畜：鶏・アヒル・ウズラ・キジ・ダチョウ・ホロホロドリ・七面鳥

### 人工肛門・人工膀胱に関するよろず相談会

日本オストミー協会岩手県支部の川村事務局長 ☎090-3128-1123

人工肛門や人工ぼうこうの造設者と、その家族の悩みに寄り添う相談会を開催します。

④ 4月20日(水)12時半～16時

⑤ プラザおでつて(中ノ橋通一)

### 家畜を所有している人は「定期報告書」の提出を

県中央家畜保健衛生所 ☎688-4111

家畜を所有する人は、2月1日時点の飼養状況に関する報告が必要です。提出先など詳しくは、お問い合わせください。

④ 報告期限：6月15日(木)まで

### 寄付をいただきました

■(株)トライス 菅村泰介代表取締役

100万円。子ども未来基金のために。

■(株)岩鑄 若清水弥生代表取締役社長  
 南部鉄器。きたぎんボールパークのコンセプトに賛同したため



寄付された南部鉄器

## 下の橋の通行規制

④ 道路管理課☎613-8543 ⑥ 1042128

規制期間 7月6日(木)まで(予定)

現在、下の橋(大沢川原一)は橋梁補修工事のため、終日片側交互通行規制が行われていますのでご注意ください。



【注意】  
 自動車・自転車・歩行者共通  
 規制期間中は、下の橋付近の信号機が点滅信号になります。通行の際は交通誘導警備員の指示に従ってください。

## 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
花と緑の相談コーナー	10月までは毎週火曜11月～2月は毎月第2火曜、10時～15時	市役所本庁舎1階市民ホール	公園みどり課 ☎639-9057
夜間納付相談	① 4/24(月)～26(水)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
休日納付相談	4/30(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★	5/15(月)・29(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 岩手弁護士会 ☎623-5005
無料法律相談★	5/10・17・24・31水曜、10時～15時		

★要事前申し込み

広告

## 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

盛岡市東北一丁目3-7 TEL019-635-5110 たかしクリニック 検索

広告

## 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(最終受付17:45迄)

休診日/日曜・祝日・水曜午後・土曜午後  
 盛岡市上田1丁目1-19 TEL019-601-6615 itochiclinic.com

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 岩大附属小 至国道4号  
 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

花月堂 当院  
 ホームページ http://kaganoclinic.jp/

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的に軽い場合は、「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 ④ 内科 ⑤ 外科・整形外科 ⑥ 小児科 ⑦ 歯科 ⑧ 薬局  
 ※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
4/23(日)	内	開運橋消化器内科クリニック	大通三丁目9-3 菱和開運メディカルビル2階	613-3336
		池田内科	上太田弘法清水10-3	659-0310
		済民中央病院	済民字大前田53-2	683-2336
	外	しんたろうクリニック	本宮一丁目9-1	631-3110
		杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
	歯	柴田歯科医院	肴町5-5 肴町中央ビル2階	651-6710
		銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562
		上太田薬局	上太田弘法清水1	658-1055
	業	さくらの調剤薬局	本宮一丁目8-4	681-0411
		リープ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877
内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305	
	内科クリニックすずき	北松園二丁目15-4	662-2888	
	吉田整形外科・リウマチクリニック	本町通一丁目9-28	604-3820	
4/29(土)	小	さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
		赤坂歯科医院	八幡町1-11	622-5098
	業	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
サンタウン調剤薬局		北松園二丁目13-1	662-0576	
本町薬局	本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200	
	よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888	
	盛岡南病院	津志田13-18-4	638-2020	
4/30(日)	内	水沼内科循環器クリニック	中央通二丁目11-12 明治中央通ビル1階	604-8002
		けやき整形外科クリニック	上田一丁目1-35	656-1677
	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
攝待歯科医院		東松園三丁目28-1	663-0110	
業	アイン薬局盛岡南店	三本柳6-1-1	601-2235	
	村源薬局	肴町6-2	623-1211	
	リープ薬局	上田一丁目1-35	601-3030	
内	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011	
	盛岡友愛病院	永井12-10	638-2222	
外	ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300	
	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037	
5/3(水)	小	森田小児科医院	緑が丘四丁目1-50 アスティ緑が丘1階	662-3326
		たかはし歯科医院	月が丘一丁目27-45 エンジェルビルIII 1-B	643-8880
	歯	はぎわら歯科クリニック	新田町10-7	626-3363
かつら薬局		永井13-17-3	614-2061	
たんば薬局桜城店		中央通三丁目14-4-101	626-1121	
業	マリーナ薬局	松園二丁目37-8	664-0566	
	調剤薬局アスティこの	緑が丘四丁目1-50	662-2877	
リード薬局	上田一丁目3-10	622-9700		

※4月16日(日)の休日救急当番医・薬局は4月1日号に掲載しました

■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

# 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。

## 定期健康相談

健康増進課 ☎603-8305

体組成・血圧測定と生活習慣病予防や健康づくりなどの相談ができます。健診結果の相談の場合は、健診結果が分かるものを持参してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎☎表1のとおり  
ID 1000592

## 精神科医師による こころの健康相談

健康増進課 ☎603-8309

適切な医療施設の紹介や助言などをする面接相談を開催します。

☎☎表2のとおり  
☎ 精神科の通院やかかりつけ医がない人  
☎☎ 電話：開催日の前日まで  
ID 1000587

## 健康づくり！マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎613-8144

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。当日は検温をお願いします。

☎☎表3のとおり  
☎☎ 電話：4月18日(火)10時から  
ID 1003805

## 人間ドック費用を助成

健康保険課

国保☎626-7527 後期高齢☎613-8439

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入する人が、表4の指定検査機関で人間ドックを受ける場合、費用の一部を助成します。検査項目や料金など詳しくは、各検査機関へお問い合わせください。

☎ 助成額：2万円※乳がん・子宮がん検診も受診する場合は2万4000円  
☎☎ 指定検査機関へ受診予約後、受診日の1週間前までに、被保険者証を持参し同課か各支所窓口で直接申し込み。同課への電話申し込みもできます  
ID 国保：1003571 後期高齢：1003622

表1 定期健康相談の日程など

会場（所在地）	おおむねの開催日	時間
市保健所（神明町）	毎月第1火曜	13時半～15時
	毎月第3火曜	10時～11時半
キャラホール（永井24）	毎月第2または第3火曜（9・10月は第2水曜）	10時～11時半
青山地区活動センター（青山三）	毎月第3月曜	10時～11時半
松園地区活動センター（西松園二）	偶数月第1木曜	10時～11時半
高松地区保健センター（上田字毛無森）	毎月第4火曜	10時～11時半
上田老人福祉センター（上田四）	毎月第2水曜	10時～11時半
本宮地区活動センター（本宮四）	偶数月第4金曜（2月は第4木曜）	10時～11時半
山岸地区活動センター（山岸四）	奇数月第1水曜	10時～11時半

表2 こころの健康相談の日程など

期日	時間	場所（所在地）
4/18・5/23・6/27・7/25・8/29・9/26・10/24・11/28・12/26・来年1/30・2/27・3/26、火曜	①13時15分～ ②14時15分～ ③15時15分～ ※1人1時間以内	市保健所（神明町）

表3 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
5/9(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	20人
5/11(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
5/15(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
5/16(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
5/17(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	15人
5/19(金)	10時～12時	太田老人福祉センター（中太田深持）	20人

表4 人間ドック費用助成対象の指定検査機関

検査機関名（所在地）	電話	1日コース	1泊2日コース
市立病院（本宮五）	635-0101	○	○
盛岡友愛病院（永井12）	638-2222	○	×
盛岡赤十字病院（三本柳6）	637-3111	○	国保○後期×
川久保病院（津志田26）	635-1305	○	×
遠山病院（下ノ橋町）	651-2118	○	×
松園第二病院（西松園三）	662-0100	○	×
県厚生連人間ドックセンター（永井14）	637-1910	○	×
盛岡南病院（津志田13）	638-2020	○	○
いわて健康管理センター（西仙北一）	635-8850	○	×
盛岡つなぎ温泉病院（繫字尾入野）	689-2101	○	○
県予防医学協会（北飯岡四）	638-7185	○	×
八角病院（好摩字夏間木）	682-0201	○	×

## レインボー健康体操で 生活習慣病予防

健康保険課 ☎626-7527

生活習慣病予防のために、いすに座ったままでできる体操をします。

☎ 5月9日～30日の火曜・6月8日～29日の木曜・7月3日(月)・10日(月)、全10回、10時～11時  
☎☎ 仙北地区活動センター（仙北二）  
☎☎ 12人※74歳以下の国保加入者  
☎☎ 電話：4月19日(水)9時半から

## 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5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：4月18日(火)10時から

表5 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
5/2(火)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
5/11(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
5/18(木)	10時半～11時半	やさしいエアロビクス	15人	無料
5/25(木)		笑いヨガ		
5/26(金)		ピラティス体操教室	10人	500円※

※初めての人は無料

## ヒトパピローマウイルス(HPV) ワクチンについて

指導予防課 ☎603-8307

これまでの2価、4価のワクチンに加え、9価ワクチンが4月から追加され、無料で接種できます。接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※すでに配布している予診票は現在のもを使用し、小学6年生と中学1年生の女子には学校を通じて新たに配布します  
☎☎ 平成9年度～平成23年度生まれの女子 ID 1037942

## HIV・性感染症検査

指導予防課 ☎603-8244

HIVや梅毒、性器クラミジア・淋菌検査を匿名・無料で実施しています。感染しても症状が出ないこともあるので、気付かないまま病気が

表6 精神障がいの人を支える家族の個別相談会の日程など

期日	時間	会場（所在地）
4/25・5/23・6/27・7/25・8/22・9/26、火曜	13時～17時	市総合福祉センター（若園町）
5/12・6/9・7/14・8/11・9/8、金曜	10時～13時	ふれあいランド岩手（三本柳8）

## 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
5/7(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A	681-2577
5/14(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
5/21(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
5/28(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106

が進行したり、他の人に感染させる可能性があります。あなたとあなたの大切な人を守るために、ぜひ検査を受けてみましょう。開催日など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ おおむね毎週木曜、9時～11時  
☎☎ 各日5人  
☎☎ 市保健所（神明町）  
☎☎ 電話：開催日2週間前から前日まで受け付け  
ID 1042284

## 精神障がいの人を支える 家族の個別相談会

県精神保健福祉連合会 ☎637-7600

精神障がいのある人が家族にいる相談員が、同じ立場で相談を受け付けます。

☎☎表6のとおり  
☎☎ 電話：開催日の前日まで

## 依存症家族教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617

アルコール依存症や薬物依存症などについての正しい知識と対処方法、家族のセルフケアについて学びます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

☎ 4月20日・5月18日・6月22日・7月20日・8月17日・9月28日、木曜、全6回、13時半～15時半  
☎☎ 県福祉総合相談センター（本町通三）  
☎☎ 10人程度※アルコール依存や薬物依存などを抱える人の家族

## 統合失調症家族教室

県精神保健福祉センター ☎629-9617

統合失調症についての正しい知識と対処方法、家族のセルフケアについて学びます。

☎ 5月11日・6月8日・7月13日・8月10日・9月14日、木曜、全5回、13時半～15時半  
☎☎ 県福祉総合相談センター（本町通三）  
☎☎ 10人程度※統合失調症の人の家族  
☎☎ 電話：5月2日(火)まで