

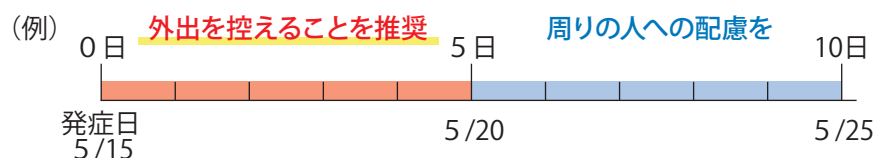
新型コロナウイルス感染症が 5類感染症になって変わることに

新型コロナウイルス感染症は5月8日から感染症法上の位置付けが5類感染症になりました。主な変更点などについてお知らせします。

☎ 企画総務課 ☎ 603-8301 ※ 4月28日現在の情報です

変わること① 患者の行動制限がなくなります

陽性者へ保健所から外出自粛を求めることはありません。ただし、感染拡大防止のため発症日を0日として、**5日間**は外出を控えることを推奨します。



※5日目に症状がある場合は、症状が軽快して24時間程度が経過するまで外出を控えることを推奨します

※10日間が経過するまではマスクを着用したり、重症化リスクの高い人との接触は控えるなど、周りの人にうつさないよう配慮しましょう

変わること② 濃厚接触者の取り扱い

保健所が「濃厚接触者」として特定することはなくなります。また、外出自粛を求めることもありません。

変わること③ 医療費に自己負担が生じます

入院や外来診療、検査などにかかる費用は、原則通常の保険診療における自己負担額となります。

発症2日前から発症後7～10日間は、感染性のウイルスを排出しているといわれており、特に、発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いです。

5類感染症へ変更になっても、新型コロナウイルス感染症がなくなるわけではありません。今後、感染対策は個人や事業者の判断に委ねられるのが基本となりますが、重症化リスクが高い人を守るため、感染対策を継続することが大切です。

今後の感染対策はどうすればいい？

自宅療養、医療機関受診

発熱などの症状がある場合は、無理せず自宅で療養するか、医療機関を受診しましょう。



場面に応じたマスク着用、咳エチケット

医療機関受診時や混雑した場所ではマスク着用が効果的です。



3密の回避

特に不特定多数の人が集まる所では、換気や人との間隔を空ける、すいた時間帯の利用などで感染リスクを下げられます。

手洗い習慣

食事前やトイレの後、家に帰った時などにはまずせっけん（液体）で手を洗いましょう。



適度な運動や食事

健康状態に合わせた運動や食事など、適切な生活習慣を知り、日々の生活に取り入れましょう。

自分や身近な人を感染症から守るために、**基本的な感染対策は引き続き有効です。**



<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／市長公室広報広報課 ☎ 019-613-8369(直通)
✉ info@city.morioka.iwate.jp

目次

- 1 新型コロナウイルス感染症が5類感染症になって変わることに
- 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
- 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、**ID 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

子育て情報ひろば

親子向け 子育てを応援

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。

🕒 ①6月13日(火)②27日(火)、10時～11時半

📍市保健所(神明町)

👤各10組※令和5年2月生まれの子と初めて子育てしている保護者

☎ 電話：①5月23日(火)②6月13日(火)、いずれも14時から

📍1002133

新米ママの子育て講座

都南公民館 ☎637-6611

✉kouza-kyara@mfica.jp

親子での遊びや絵本選び、離乳食などについて学びます。

🕒 6月22日～7月20日、木曜、全5回、10時～11時半

📍同公民館(永井24)

👤10組※6月8日時点で第1子が生後8カ月～2歳未満の子と母親

¥ 300円

📧メール・往復はがき：必要事項のほか、親の年齢と子の生年月日、子の性別を記入し、〒020-0834 永井24-10-1 都南公民館へ送付。

6月8日(木)必着※定員を超えた場合は抽選

📍1030787

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。

🕒 6月25日(日)、10時～12時と13時半～15時半

📍市保健所(神明町)

👤各18組※10月に出産予定の初妊婦と夫

☎ 電話：6月16日(金)14時から

📍1002116

親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び

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

📍1002663

▶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23日(火)は盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、30日(火)は上堂児童センター(上堂三)、6月9日(金)は都南公民館(永井24)、14日(火)は西部公民館(南青山町)、10時～11時半

👤1～3歳の子と保護者

▶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。

🕒 📍 5月26日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、6月6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

赤ちゃんヨガ教室

飯岡地区公民館 ☎637-2270

赤ちゃんとのスキンシップをとりながら、ヨガで心と体をリフレッシュします。

🕒 6月2日(金)・9日(金)、全2回、10時～11時半

📍飯岡地区保健センター(下飯岡8)

👤8組※首の据わった3～10カ月の子と保護者

¥ 144円

☎ 電話：5月23日(火)9時から

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。

🕒 6月13日(火)10時～11時

👤就学前の子と保護者、妊婦

📍1002663

子育てファミリー応援講座

上田公民館 ☎654-2333

親子で一緒にできる体操をしながらか楽しく触れ合い、心と体をリフレッシュします。

🕒 7月4日(火)・25日(火)、全2回、10時半～12時

📍同公民館(上田四)

👤10組※満2歳の子と保護者

¥ 120円

📧往復はがき：必要事項のほか、子どもの生年月日を記入し、☎020-0066 上田四丁目1-1 上田公民館へ送付。6月6日(火)必着

📍1032320

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。

ベビママふいとねす教室(ピラティス)

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212

産後の体力回復のため、ピラティスを通して親子で交流しながら疲れた体をリフレッシュします。

🕒 6月5日・12日・26日、月曜、全3回、10時～11時

📍盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

👤15組※3歳以下の子と保護者

¥ 2700円

☎ 電話：5月18日(火)11時から

📍1042509

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

親子でピラティスとベビードンスをします。

🕒 ①6月7日(火)・14日(火)②6月19日(月)・26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31日(火)②6月12日(月)、いずれも16時まで※先着順

📍📍📍

子ども向け わくわく体験

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

🕒 ①6月5日～26日、月曜②6月7日～28日、水曜、いずれも全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：5月29日(月)16時まで※先着順

📍📍📍

募集

高校生体験保育

とりょう支援センター ☎651-8580

子どもたちと一緒に遊んだり、お世話を体験する高校生を募集します。

🕒 ①7月26日(火)・27日(火)②8月2日(火)・3日(火)③8月8日(火)・9日(火)、いずれも9時～12時半

📍市立保育園8園と私立保育園18園

👤各100人

📧往復はがき：必要事項のほか、学校名と学年、参加希望日、希望保育園を記入し、☎020-0878 肴町2-8 盛岡市立とりょう保育園地域子育て支援センター「高校生体験保育」係へ送付。6月23日(金)必着

📍1002663

本とのふれあい

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。

🕒 📍 5月27日(火)10時～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

■おはなしころろ

わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。

🕒 📍 6月9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)

浜民図書館(浜民字鶴塚)

☎683-2167

■えほんのへや(♡)

ボランティア「とんがりやま」に

よる読み聞かせ。

🕒 6月14日(火)15時～15時半

📍1000842

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366

■わくわくおはなし会

おはなしボランティア「おはなしちゅーみん」による絵本の読み聞かせ。

🕒 6月3日(火)11時～11時半

■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」による詩やエッセイ、文学作品などの朗読や、楽器の弾き語り、民話の語りなど。

🕒 6月3日(火)14時～14時40分

📍おおむね中学生以上

■すみっこおはなし会

おはなしボランティア「おはなしすみっこ」による絵本の読み聞かせ。

🕒 6月4日(水)・18日(水)、11時～11時半

(♡)は幼児～小学生が対象の催しです。

上田公民館(上田四)

☎654-2333

■なかよしおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。

🕒 5月24日(火)・6月14日(火)、11時～11時半

📍幼児と保護者

📍1000698

都南図書館(永井24)

☎637-3636

📍1000831

■おとぎのへや(♡)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。

🕒 毎週土曜、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。

🕒 6月7日(火)11時～11時25分

📍0～2歳の子と保護者

西部公民館(南青山町)

☎643-2288

■ちびっこ広場映画会(♡)

「ミッキーの大演奏会」「ひこ星

とおり姫」「にぎつねの交通安全」「おしりたんてい」の4本を上映。

🕒 6月3日(火)10時半～11時40分

📍30人

☎ 電話：5月18日(火)10時から

📍1025180

■ふたばわらべうた・おはなし会

わらべ歌や絵本の読み聞かせなど。

🕒 📍 6月21日(火)、10時～10時40分は1歳3カ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時10分は0歳～1歳3カ月の子と保護者、先着13組

松園地区公民館(東松園二)

☎661-8111

■おやとこひろば

読み聞かせや親子遊び、軽運動、保育士による育児相談など。

🕒 6月7日(火)10時～11時半

📍0歳～就園前の子と保護者

📍1041831



子ども科学館へ行こう！

■ナイトミュージアム

「星を見る会」

星座探しと、天体望遠鏡を使った天体観察をします。※悪天候時は中止

🕒 6月3日(火)20時～21時

📍30人

☎ 電話・窓口：5月18日(火)9時から

■ホリデーサイエンス

「もえるヒミツ」

身近な物を使ってきれいな火の実験をします。

🕒 6月の土・日曜、10時～10時15分と11時～11時15分

📍各5組※1組4人まで。小学生以下は保護者同伴

📍当日の9時から整理券を配布

■光るブラ板キーホルダー

プラスチック板の熱変形を利用してキーホルダーを作ります。

🕒 6月の土・日曜、14時半～16時

📍各30人

¥ 150円

📍随時受け付け

■太陽を見る会

太陽投影版と遮光プレートを使って太陽の黒点を観察します。

悪天候時は、太陽の画像を見ながら解説します。

🕒 6月24日(火)・25日(水)、13時～15時

子ども科学館マスコットキャラクターこがぼう



🏠 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・・・こども救急相談電話(県内の看護師が対応) 23時～翌日8時・・・こ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。(8ページ参照)

※受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が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



広告 日曜診療・往診・訪問診療

医療法人 ちだ内科・外科クリニック

TEL019-604-3755 www.chida-clinic.com

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

14:00～17:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

盛岡市東安庭一丁目23-60(ジョイス東安庭店南隣)

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

・矢巾 1明治橋 茶畑

・南大橋 399 ●岩手自動車学校

・北 上川 ●ジョイス東安庭店

●駐車場有(18台) 当院

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。

加賀野 消化器内科・内科クリニック

TEL019-604-1123

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:30～13:30 ● ● ● ● ● ●

16:00～20:00 ● ● ● ● ● ●

年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!

盛岡市天神町11-8

花月堂 ● 当院

●城南小 ●至天満宮

●至国道4号

ホームページ http://kaganoclinic.jp/

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

■男女共同参画週間 もりおか展

①講演会や②男女共同参画に関するパネルの展示、DVDを上映します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ ①6月23日(金)13時半～15時5分※オンライン配信は7月5日(火)～19日(火)②6月23日(金)～29日(火)※29日は15時まで

☎ ①80人
☎ ①電話・応募フォーム：5月18日(火)10時から
☎ 1001889

■ジェンダー・スタディツアー ～子どもの未来へつなぐ～

表1のとおり講座を開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 各3人※6カ月～就学前の子。1人1回500円

☎ 電話・応募フォーム：5月18日(火)12時から
☎ 1022926

市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1
☎621-5100

■パイプオルガン入門講座

オルガンの内部見学や演奏を聞いて、パイプオルガンの仕組みや歴史を学びます。

☎ 6月17日(土)13時～16時
☎ 20人※中学生以上 ☎ 1000円
☎ 電話：5月19日(金)10時から
☎ 1026641

■佐藤俊介 鈴木秀美 スーアン・チャイ プラームス トリオ

ガット弦のバイオリンとチェロ、プラームス時代のピアノで作曲当時の響きに迫ります。

☎ 6月22日(火)19時～21時

☎ 全席指定。S席5000円、A席4000円、U-25チケット2500円
※当日は500円増
☎ 1042124

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりけき八時の芝居小屋 「客観博2023」

市内で活動する劇団「スワンポート」によるプロデュース公演。

☎ 6月7日(火)・8日(水)、20時～21時と9日(金)19時半～20時半
☎ 前売り1000円、当日1200円
☎ 窓口・電話・応募フォーム：受け付け中

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

☎ 5月18日～30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
☎ 小学生～高校生 ☎ 4回コース3300円、8回コース5500円
☎ 窓口・電話：随時受け付け
☎ 1042517

■フィットネス教室 アロマヨガ

☎ 5月24日(火)～6月21日(火)、全5回、19時15分～20時15分
☎ 18人※16歳以上 ☎ 3685円
☎ 窓口・電話：随時受け付け
☎ 1042516

太田テニスコート

☎020-0053 上太田穴口4-3
☎・ファクス658-0113

☎ 窓口・電話・ファクス：5月19日(金)9時半から※定員を超えた場合

は抽選

■盛岡パラテニスアカデミー

基礎コースと実践コースに分かれて硬式テニスを学びます。

☎ 6月4日～来年3月31日、日曜、全24回、11時～13時
☎ 各5人※障がいのある人 ☎ 7920円※別途保険料が必要
☎ 1042511

■盛岡シニアテニスアカデミー

硬式テニスの初級者を対象に基礎を学びます。

☎ 6月23日～来年3月29日、金曜、全32回、13時～15時
☎ 60歳以上※女性は50歳以上 ☎ 3万5200円※別途保険料が必要
☎ 1042510

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

■アイスリンク健康クラブ

太極拳やスティックカーリングの基本を学びます。

☎ 6月7日～28日、水曜、全4回、10時半～12時
☎ 6人※18歳以上 ☎ 4200円
☎ 窓口・電話：5月22日(月)10時から
☎ 1042480

市立武道館

☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■足腰ゲンキ筋力アップ教室

スクエアステップなどを通して足腰を鍛えます。

☎ 6月7日～28日、水曜、全4回、13時～14時
☎ 15人※55歳以上 ☎ 2200円
☎ 電話：5月18日(火)10時から
☎ 1042482

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

■すわってエクササイズ教室

椅子に座ってできるストレッチとエアロビクス。

☎ 6月9日(金)14時～15時
☎ 20人 ☎ 600円
☎ 電話：5月18日(火)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。

☎ 1042507

松園テニスコート

☎020-0103 西松園三丁目19-4
☎662-8778

■社会人テニス教室

☎ 6月10日～7月22日、土曜、全6回、12時～13時※6月24日を除く。雨天時は順延
☎ 8人※高校生を除く18歳以上 ☎ 6000円
☎ 電話：5月18日(火)10時から
☎ 1042499

もりおか啄木・賢治青春館

☎020-0878 中ノ橋通一丁目1-25
☎604-8900

■企画展「下川求展～山芽ぐむところ～」

市在住の版画家・画家である下川求の木版画や銅版画・アクリル画を展示します。

☎ 7月17日(月)まで ☎ 1032370

都南老人福祉センター

☎020-0842 湯沢1-1-39
☎638-1122

■初心者陶芸教室

☎ 6月8日・22日・7月13日・27日・8月10日・24日、木曜、全6回、10時～12時
☎ 6人※60歳以上の初心者 ☎ 2000円
☎ 電話：5月18日(火)10時から

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

■おかしなお菓子講座 ～おだんごをつくろう!～

しょうゆ・みたらし・あんこの3種類を作ります。

☎ 6月10日(土)13時～15時
☎ 5人 ☎ 1000円
☎ 電話：5月18日(火)13時から

■もっと釣りを楽しもう!

～丸竹ロッドをつくろう!～
丸竹ロッドを組み立ててオリジナルの釣りざおを作ります。

☎ 6月10日(土)・24日(土)、全2回、10時～11時45分

☎ 6人 ☎ 5000円

☎ 電話：5月20日(土)10時から

■楽しくエクササイズ!バンチングビューム®

エアロビクスにボクシング動作を取り入れた有酸素運動を体験します。

☎ 6月28日(火)10時～11時半
☎ 10人 ☎ 800円
☎ 電話：5月24日(火)10時から

外山森林公園

☎028-2711 蕨川字大の平31-1
☎681-5132 ファクス601-6857

■現地集合!目と耳で親しむ野鳥観察会

野鳥の会もりおかの会員と野鳥観察会を楽しみます。

☎ 5月27日(土)10時～13時
☎ 20人 ☎ 2000円
☎ 往復はがき・ファクス：5月19日(金)まで ☎ 1042671

■現地集合!初夏の野花を観察

森林インストラクターと初夏の野花を観察します。

☎ 6月8日(火)10時～13時
☎ 20人 ☎ 2000円
☎ 往復はがき:5月25日(火)消印有効
☎ 1031503

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■茶道入門講座 ～江戸千家茶道に親しむ～

☎ 6月21日～7月12日、水曜、全4回、10時～12時
☎ 15人 ☎ 3500円
☎ 往復はがき：6月6日(火)必着
☎ 1040320

■軽運動講座

「体が変わる? Let's!バレト!」
バレエとヨガ、フィットネスの動きを取り入れたエクササイズ。

☎ 6月22日～7月6日、木曜、全3回、19時～20時半
☎ 20人 ☎ 590円
☎ 往復はがき：6月8日(火)必着
☎ 1017812

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■土日で学ぶ!ワード基礎から応用編

☎ 6月17日(土)・18日(日)、全2回、10時～16時
☎ 10人 ☎ 3900円
☎ 電話：5月25日(火)10時から

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

三浦哲郎作『ユタと不思議な仲間たち』(新潮文庫)

☎ 6月28日(火)10時～12時
☎ 上田公民館 (上田四)

石川啄木記念館

☎028-4132 浪民字浪民9
☎683-2315

※休館中ですが問い合わせは可能です

■巡回ミニ展示「石川啄木～26年2カ月の生涯～」

啄木の生涯や、東京での足跡について展示パネルで紹介します。

☎ ①5月26日(金)～6月30日(金)②11月22日(火)～来年1月12日(金)③来年1月26日(金)～2月29日(火)

☎ ①③姫神ホール (浪民字鶴塚) ②もりおか歴史文化館 (内丸)
☎ 1028444

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■大人向けワークショップ 「消しゴムはんこをつくろう」

☎ 6月3日(土)13時半～15時半
☎ 10人※18歳以上 ☎ 1000円
☎ 電話：5月20日(土)10時から

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■学芸講座

「遺跡・歴史文化遺産とSDGs」
遺跡や出土資料からみえる昔の人の暮らしを、SDGsの観点から解説します。

☎ 6月18日(日)13時半～15時
☎ 60人
☎ 電話：5月19日(金)10時から
☎ 1009440

青年団体スポーツ交流大会

生涯学習課 ☎639-9046

町内会や職場の青年団体によるソフトバレーボール大会を開催します。

☎ 6月18日(日)10時～13時
☎ 盛岡体育館 (上田三)
☎ 16チーム
☎ 1チーム3000円
☎ 電話：5月15日(月)10時から
☎ 1007661

YOSAKOIさんさ

YOSAKOIさんさproject
✉ yosakoi.sansa.pt@gmail.com

県内外YOSAKOIチームによる演舞の披露や写真展示会をします。

☎ 5月28日(日)11時～17時
☎ JR盛岡駅前港の広場(盛岡駅前通)、盛岡大通商店街(大通一)、カワトク(菜園一)、クロステラス盛岡(大通三) ☎ 1042718

盛岡芸妓お座敷体験講座

盛岡観光コンベンション協会
☎621-8800

盛岡芸妓による踊りや唄を鑑賞し、お座敷遊びを体験します。

保護庭園・景観重要建造物を無料公開

市が指定している保護庭園や景観重要建造物を無料公開しています。

☎ 景観政策課☎601-5541 ☎ 1009405
※車でのお来場はお控えください

■一ノ倉邸 (安倍館町)

☎ 水～日曜、10時～16時※8月10日～20日、12月25日～1月15日は休み

☎ 一ノ倉邸管 理保存委員会 ☎646-1817

■武田邸 (長田町)

☎ 5月は第4土曜、6月は第1・2・4土曜、7～10月は第2・4土曜、11月は第1・2土曜、13時～16時※8月12日、12月～4月

☎ 6月24日(土)12時～13時半

☎ 料亭駒籠 (本町通一)

☎ 36人 ☎ 8000円

☎ プラザおでつて (中ノ橋通一)ともりおか町家物語館 (鉾屋町)でチケットを販売中

ポッチャ教室in高松

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
パラリンピック種目のポッチャを楽しみます。

☎ 6月7日・28日～7月26日、水曜、全6回、10時～11時半

☎ 高松地区保健センター (上田字毛無森)

☎ 12人※18歳以上 ☎ 700円

☎ 電話：随時受け付け

は休み

☎ 景観政策課☎601-5541

■旧宣教師館 (大沢川原三)

☎ 月～金曜、9時～17時 (12時～13時を除く) ※土・日曜・祝日と8月13日～16日、12月29日～1月3日は休み

☎ 大沢川原センター☎654-6067

■明治橋際の御蔵 (南大通三)

☎ 10月までの土・日曜、10時～16時

☎ 御蔵管理委員会☎654-2468

盛岡・北上川ゴムボート川下り大会

盛岡・北上川ゴムボート川下り大会の参加者を表2のとおり募集しています。コースは四十四田ダムから南大橋までの約11*。急流を漕ぎ分けるスリルや北上川から望む緑豊かな自然や街並みを満喫してみませんか。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

☎ ☎ 7月23日(日)9時から※6時から南大橋河川敷で受付開始

☎ 小学5年生以上の健康な2人1組※高校生以下は保護者の同意が必要。小・中学生同士での参加はできません

☎ 応募フォーム:6月30日(金)まで
☎ 同大会運営事務局☎613-2542

☎ 1039293
同大会ホームページはこちら☎

表2 参加部門と参加料		
参加部門		参加料
タイム レース	男性の部	各1艇 1万円
	女性の部	
	混合の部 (男女のペア)	
	親子の部 (小学5年～中学 3年の子と親のペ ア)	
	フリーレース(自由の下る)	



広告

『支えあって生きる』
村内の各施設が連携・交流しながら運営されています。

●おおぞら村一番地こども園
H29年4月設立。木造2階建ての幼保連携型認定こども園。対象年齢0歳児～

●にじっこハウス 七番地
児童発達支援事業所、放課後等デイサービス。

●コスモハイツ・八番地
全44部屋のカフェ付き高齢者向け住宅。

川久保バス停より西に徒歩13分 盛岡市津志田西1丁目17-60他

TEL 019-601-8026

設置会社 株式会社日本デスコ
盛岡市北夕陽町2-44 TEL 019-646-7312

おおぞら村

「暮らしの未来化」を推進し、先進のIT機器事業をはじめ時代や環境に適応した様々な事業を積極的に展開するエクセレントカンパニーを目指しています。

「豊かな感情と表現力、社会性のある子供を育てます。また、障がい児の家族様を対象とした支援にも対応しています。岩手県で高齢者の住まいとケア、障がいのある子ども達のサポート事業をおこなっています。

R4.3月にオープンした
企業主導型保育所
おおぞら村きずなはーと
盛岡市津志田西 1-17-50

R4.4月に盛岡市より移管・運営をしている
認可保育所
東見前保育園 TEL 019-638-8125
盛岡市東見前 5-102

広告

一般財団法人 岩手済生会
こころのホスピタル

ストレス、うつ、不安、もの忘れ等、こころに関する治療を行っております。
認知症治療棟他、5階病棟には個室もございます。

●受付時間/8時30分～11時
●診療時間/8時30分～17時15分
●休診日/土曜・日曜・祝日
創立記念日 6月18日
年末年始 12月29日～1月3日

Tel 019-624-3251
盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検索
(一財)岩手済生会 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327

三田記念病院

盛岡東警察署 加賀野交番
盛岡東警察署 加賀野交番
盛岡バイパス
岩手大学附属中学校

小林眼科

保険医療機関
労災保険指定診療所
院長:小林 秀樹

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) ○ ○ ○ × ○ ×
(日・祝日休診) 020-0816 盛岡市中野1-9-12
Tel.019-624-2611

盛岡迎賓館

当院

コバコン

茶畑交差点

ワークマン 盛岡中野店

盛岡 典礼会館

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

二十歳のつどい実行委員

生涯学習課 ☎639-9046

✉edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

来年開催する「市二十歳のつどい」を企画・運営する実行委員を募集します。活動日は、7月から来年1月までの火曜か水曜、18時半～20時半です。

❶ 20人程度※市内在住の平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人と運営に参加したい人

❷ 市役所都南分庁舎3階の同課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、☎020-8532（住所不要）市役所生涯学習課へ郵送または持参。メールでも受け付けます。6月28日(火)必着。持参は同日17時まで ID 1041985

自殺対策推進連絡会議の委員

健康増進課 ☎603-8309

市自殺対策推進計画の策定にあたり、同委員を1人募集します。

❶ 次の全てに該当する人①20歳以上②4月1日時点で市内に1年以上住所がある③市の他の審議会などの委員ではない④平日の日中に開催する会議に出席できる

❷ 市保健所6階の窓口や市役所本庁舎1階の窓口案内所などに備え付けの用紙に必要事項を記入し、☎020-0884神明町3-29市保健所健康増進課へ郵送または持参。6月1日(火)消印有効。持参は同日17時まで ID 1042714

戦地慰霊巡拝の参加者

地域福祉課 ☎626-7509

戦没者の戦地慰霊巡拝に参加する遺族を募集します。申込期間など詳しくは、同課へ問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。ID 1003942

市営墓園の使用者

企画総務課 ☎603-8301

市営墓園管理事務所 ☎651-4023

新庄墓園（新庄字上八木田）芝生墓地と青山墓園（みたけー）普通墓地の使用者を表1のとおり募集

します。

❶ 市内に住民登録があり、埋葬する焼骨と火葬許可証を持っている人※すでに市営墓園を使用している人との墓地から改葬する人を除く

❷ 同課と同事務所に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、6月1日(火)17時までに同課または同事務所に提出

表1 各墓園の募集区画など

墓園	区画面積	区画数	使用料	管理料(年)
新庄	4平方メートル	17	7万6000円	2000円
青山	6平方メートル	1	11万2000円	3000円
青山	3平方メートル	1	20万4000円	600円
青山	4平方メートル	1	27万2000円	800円

「Waのまちもりおか森のリース」製作ボランティア

ハートフルワークいわて ☎623-6509

全国植樹祭イベントに展示するリースに飾る「経木の花」を製作するボランティアを募集します。

❶ 5月25日(火)、13時半～16時

❷ 県公会堂（内丸） ❸ 30人

❹ 当日会場で受け付け

ID 1021493

開運橋南コミュニティガーデンのボランティア

グリーンフィールドズ Green Fields ☎090-6255-6790
✉gfields.npo@gmail.com

開運橋南側の歩道脇の花壇を手入れするボランティアを募集します。手袋持参、汚れてもいい服装で、都合のいい日に参加できます。

❶ 11月までの毎月第2月曜、9時半～10時半※雨天時は中止

❷ 電話・メール：随時受け付け

お知らせ

建築物などへの補助

建築指導課 ☎601-3387

■木造住宅の耐震化の費用を補助
昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅の①耐震診断を受ける費用と②耐震診断を済ませ、耐震改修する費用の一部を補助します。要件や申し込み方法など詳しくは、同課へお問い合わせください。

❶ 募集期間：6月1日(火)～14日(火)、9時～17時

■市の推計人口（4月1日現在）

28万4054人（男：13万4030人、女：15万24人）【対前月比】776人減

【世帯数】13万2285世帯 ❶ 企画調整課☎613-8397 ID 1019915

農作業事故に注意

農政課 ☎613-8457

春の農繁期は、作業者の不注意や農業機械の誤った操作による事故が心配されます。ゆとりを持ち、安全な農作業を心掛けましょう。本年度のスローガンは「農作業 慣れと油断が事故のもと」です。

ID 1008165

地価公示価格の閲覧

企画調整課 ☎613-8394

令和5年1月1日現在の地価公示価格が国から発表されました。市役所本庁舎8階の同課と都南分庁舎1階の市民ホール、玉山総合事務所2階の建設課、各支所、各図書館（市立図書館は休館中）、国土交通省のホームページで閲覧できます。

ID 1001719

子育て世帯生活支援特別給付金

子ども青少年課内、子育て世帯生活支援特別給付金担当 ☎603-8314

低所得の子育て世帯に、対象の子1人につき5万円の給付金を支給します。対象の世帯など詳しくは、同給付金担当へ問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。ID 1040210

6月1日から水道週間

①浄水課 ☎651-8949
②給排水課 ☎623-1411

6月1日～7日の水道週間にちなんでイベントを開催します。

①浄水場を一般公開
職員が場内を案内し、浄水のしくみなどを説明します。

❶ 6月1日(火)～7日(火)、10時～11時～13時～14時～

❷ 米内浄水場（上米内字中居）、新庄浄水場（加賀野字桜山）

②水道の点検と蛇口パッキン交換
給水装置の点検と蛇口のパッキン交換を無料で実施します。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。

❶ 6月2日(火)～12日(月)※土・日曜を除く

❷ 電話：5月30日(火)～6月7日(火)、平日9時～17時

市税の納期限

のお知らせ

軽自動車税

❶ 納期限：5月31日(火)※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

❷ 納税課☎613-8464 ID 1042351

地域防災リーダー養成講座

消防対策室 ☎・ファクス626-7404

自然災害の仕組みを学び、避難所運営や地域での自主防災について考えます。

❶ 6月3日(出)9時～16時

❷ 盛岡中央消防署（盛岡駅西通一）

❸ 30人

❹ 電話・ファクス：随時受け付け

ID 1024363

合同企業説明会・相談会

経済企画課 ☎613-8298

35～55歳前後の人の正社員採用・登用に積極的な企業（約20社）と出会える説明会・相談会です。無資格・未経験歓迎。他の年代の人にも参加できます。

❶ 5月26日(金)13時半～15時半

❷ 勤労福祉会館（紺屋町）

❸ 80人

❹ ハローワーク盛岡☎624-8902

へ電話か応募フォームで申し込み

ID 1042728

当事者グループ「小さな集まり」

県精神保健福祉センター

☎629-9617

社会復帰や社会生活に不安を抱える人を対象に、グループ活動を通して対人関係やストレスとの上手な付き合い方を学びます。

❶ 原則毎週火曜、13時半～15時

❷ 県福祉総合相談センター（本町通三）

❸ 電話：随時受け付け

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	5/28(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★	6/12(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 岩手弁護士会 ☎623-5005
無料法律相談★	6/7・14・21・28 水曜、10時～15時		
遺伝相談★	保健師による相談： 月～金曜、9時～16時 遺伝相談医による相談： 毎月第2水曜（8月を除く。 3月は第1水曜）、14時～	県央保健所（内丸）	県央保健所保健課 ☎629-6569

★要事前申し込み

盛岡芸術祭美術展受賞者

盛岡芸術協会事務局☎090-4553-8021

同芸術祭美術展の、市長賞、市議会議長賞、同芸術協会会長賞の受賞者が決定しました。それぞれの作品概要など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1042661

市長賞の受賞者

部門	受賞者
日本画	太田 空良さん（上田四）
洋画	DJRIPさん（小杉山）
彫塑	佐藤 芳宏さん（緑が丘一）
工芸	瀬川 あき子さん（矢巾町）
書道	中村 文香さん（愛宕町）
写真	竹花 信一さん（材木町）

市議会議長賞の受賞者

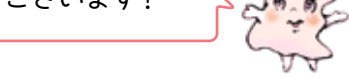
部門	受賞者
日本画	浅沼 浩さん（上堂一）
洋画	三輪 幸子さん（青山四）
彫塑	森 悠吾さん（上田三）
工芸	寺岡 敏春さん（前九年一）
書道	金澤 瑤華さん（滝沢市）
写真	黒田 隆治さん（中堤町）

同芸術協会会長賞の受賞者

部門	受賞者
日本画	熊谷 幸子さん（豊石町）
洋画	岩館 実音さん（上田四）
彫塑	橋場 智美さん（津志田）
工芸	桜庭 耕作さん（西青山一）
書道	阿部 ゆうさん（紫波町）
写真	武田 こうさん（紅葉が丘）

受賞おめでとう

ございます！



寄付をいただきました

■八木淳一郎さん

月齢付き時計。天文教育振興のため。

省エネ家電 買い替えキャンペーン

期間中に基準を満たしたエアコン・冷蔵庫を買い替えた人に、3万円分のデジタル版商品券「スマートSANSJ」をプレゼント！対象の家電など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

❶ 応募期間：7月3日(月)～10月31日(火)

購入期間：5月1日(月)購入分から※レシート・保証書・リサイクル券などを破棄しないようご注意ください

❶ 先着1000人※基準を満たしたエアコン・冷蔵庫の買い替えをした人

❷ 店舗などに備え付け、または市ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、☎020-8531（住所不要）市役所環境企画課へ郵送または持参。インターネットからも応募できます



市職員を募集します

令和6年度採用の市職員を募集します。募集する職種などは表2のとおりです。

❶ 試験日：6月18日(日)

❷ 市内または東京会場※受験票と一緒に通知

❸ 受験案内は、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。郵送を希望する場合は、返信先を記入し、120円分（速達を希望する場合は380円分）の切手を貼った返信用角2封筒を同封し「受験案内請求」と明記の上、5月31日(火)

❶ 職員課☎626-7505

ID 1042756

までに☎020-8530（住所不要）

市役所職員課へ送付。

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。日程など詳しくは受験案内をご覧ください

盛岡市のために
一緒に働きましょう！



表2 募集する職種など

職種	区分	人員	年齢要件など
一般事務職		20人程度	次のいずれかに該当する人 ①平成6年4月2日～平成14年4月1日生まれ ②平成14年4月2日以降に生まれ、令和6年3月までに大学卒業見込みの人
一般事務職(福祉職)		数人	一般事務職の要件に加え、社会福祉士の資格を有する人
土木技術職	大学卒程度	10人程度	
建築技術職		数人	
電気技術職		数人	
化学技術職		数人	
一般事務職		数人	
土木技術職	社会人経験者	数人	次のいずれかに該当する人 ①平成元年4月2日～平成14年4月1日生まれ ②平成14年4月2日以降に生まれ、令和6年3月までに大学卒業見込みの人
建築技術職		数人	
電気技術職		数人	

※高卒程度と短大卒程度の区分の採用試験は、9月17日(日)に実施予定です。募集内容などは、広報もりおかや市ホームページなどで改めてお知らせします
※市立病院看護士の採用試験は、随時実施する予定です。詳しくは、市立病院ホームページなどで改めてお知らせします

広告

相続税・贈与税についての 悩み・疑問をお聞かせください

相続発生前にできること、相続発生後にやるべきことをご提案しあなたの相続を解決へと導きます。

「相続贈与相談センター」では、盛岡で45年以上相続・贈与を取り扱ってきた税理士が、弁護士・司法書士・行政書士等各種専門家と連携してサポートします。

相続・贈与相談センター

運営会社：



土曜の森グループ

佐藤税理士法人

〒020-0866

盛岡市本宮二丁目3-30

TEL019-656-4600

無料相談会
実施中!

ご予約は
こちら➡



広告

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

企業も地域も人も、元気にする広告会社です。

新	聞	テ	レ	ビ	ラ	ジ	オ	市	町	村	広	報	誌								
マ	ー	ケ	ー	テ	ィ	ン	グ	イ	ベ	ン	ト	サ	イ	ン	広	告	各	種	印	刷	物

令和5年度「広報もりおか」
広告取扱代理店

Natural Com. ナチュラルコム株式会社

お客様のPRをお手伝いします！

TEL 019-652-9190

盛岡市盛岡駅前通13-23 阿部ビル4F

E-mail office@naturalcom.jp
URL www.naturalcom.jp

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。

ゆるフィット運動クラス

健康増進課 ☎ 603-8305

簡単で小さい動きの運動で、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整え、不調を改善して代謝アップを目指します。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 6月1日・8日・22日・29日・7月6日・13日、木曜、全6回、13時15分～15時

📍 見南前地区公民館（西見前13）

👤 15人※64歳以下の運動習慣のない人

📞 電話・応募フォーム：5月17日（水）10時から ID 1022896



▲過去の教室の様子

介護予防ヨガ教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

ヨガの動きを取り入れた体操で体を動かします。タオルと飲み物持参。

🕒 6月5日～11月6日、月曜、全19回、10時～11時半

📍 太田老人福祉センター（中太田深持）

👤 10人※60歳以上

📞 電話：5月19日（金）10時から ID 1039055

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

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1のとおり※60歳以上

📞 電話：5月18日（木）10時から ID 1003805

いつでも! どこでも! お手軽ウォーキング

健康増進課 ☎ 603-8305

講師と一緒に40～60分のウォーキ

ングをします。雨天決行で、参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

🕒 6月7日（水）10時～11時45分

📍 集合は青山地区活動センター体育館（月が丘一）

👤 20人※運動制限がない人

📞 電話・応募フォーム：5月24日（水）10時から ID 1006489

介護予防太極拳教室

長寿社会課 ☎ 613-8144

太極拳を取り入れた、介護予防のための健康体操をします。上履きとタオル、飲み物持参。

🕒 6月14日～10月25日、水曜、全19回、10時～11時半

📍 北松園老人福祉センター（北松園四）

👤 15人※60歳以上の太極拳初心者

📞 電話：5月19日（金）14時から ID 1039057

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：5月18日（木）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
6/1（木）	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各15人	500円※
6/8（木）		かんたんコロコロつどりん教室		
6/15（木）		やさしいエアロビクス		
6/23（金）		ピラティス体操教室		
6/29（木）		大人のリズム遊び教室		無料

※初めての人は無料

健康ボウリング教室

（公社）日本プロボウリング協会 ☎ 070-1267-2073

初心者のシニアが、健康増進のためにボウリングを楽しみます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1042481

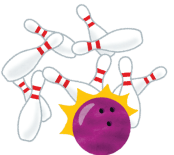


表1 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員
6/8（木）	13時半～15時半	松園老人福祉センター（西松園二）	20人
6/13（火）	10時～12時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	20人
6/16（金）	10時～12時	太田老人福祉センター（中太田深持）	20人
6/19（月）	10時～12時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	30人
6/20（火）	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	30人
6/21（水）	13時半～15時半	青山地区活動センター（青山三）	15人

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
6/4（日）	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
6/11（日）	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
6/18（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
6/25（日）	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574

※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

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	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 内科 外 外科・整形外科

小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
5/21（日）	内	いしい内科・糖尿病クリニック	中ノ橋通一丁目4-20 水晶堂ビル4階	601-2277
		盛岡つなぎ温泉病院	繫字尾入野64-9	689-2101
		秋浜内科クリニック	渋民字駅103	683-2333
	外	くろだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	白倉歯科医院	仙北三丁目14-57	656-5218
	薬	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		そうごう薬局盛岡つなぎ店	繫字尾入野64-9	691-7251
		たくぼく薬局	渋民字駅104	669-5800
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880
		レミディ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
5/28（日）	内	マリオス小林内科クリニック	盛岡駅西通二丁目9-1 マリオス11階	621-5222
		石井内科消化器科医院	東緑が丘23-26	662-1615
	外	なおや脳神経・頭痛クリニック	本宮字小板小瀬13-4	656-3708
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	小鳥沢歯科クリニック	小鳥沢一丁目34-17	664-1600
	薬	調剤薬局ツルハドラッグマリオス店	盛岡駅西通二丁目9-1	621-5200
		しんせい薬局	東緑が丘23-8	663-2366
		おたばし調剤薬局	本宮字小板小瀬13-8	656-3131
		べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345

■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。

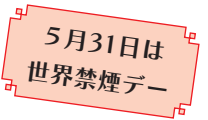
▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら

もりおか健康21プランシリーズ

禁煙で健康改善に取り組みませんか？



日本では世界禁煙デーが始まる5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」としています。これを機に自身の健康のため禁煙に取り組んだり、受動喫煙について考えてみたりしませんか。

📞 健康増進課 ☎ 603-8306

■禁煙に「遅すぎる」ことはありません

禁煙による健康改善の効果は、早ければ1カ月で咳やぜんそくの呼吸器症状が改善したり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

また、30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても余命が6年長くなるといわれる※など、健康への効果は年齢を問いません。

※厚生労働省e-ヘルスネット

■屋内・屋外での喫煙時の注意点

・屋内では、原則禁煙です。屋内喫煙ができる、喫煙専用室などが設置された施設では、以下の標識が示されています。



・屋外で喫煙をするときは周囲に配慮しましょう。喫煙前に、周りに人がいないか確認するだけでなく、建物の出入口が近くになかなども確認しましょう。

地球環境に配慮したインキを使用しています。