



# いつまでもいきいき!

## 元気の秘訣はなあに？

住み慣れた地域で、いきいきと暮らしている人は、普段の生活の中で自分の能力を生かして活動的な生活を送っていました。あなたも日常生活のなかで、できることから始めてみませんか。これから迎える夏に向けた過ごし方のポイントも紹介します。

### 市長コラム

盛岡市の要介護認定率は、20.7%（令和5年2月末時点）で、全国・県と比較して高くなっています。高齢者の皆さんが、自分らしく元気に過ごしていただくことが介護予防にもつながります。私も先輩方を見習い、特技の剣道を生かし、元気でいきいきとした生活を送り続けたいと思います。

盛岡市長 谷藤 裕明

草むしりもボウリングも「やる気」が大事!



### プロフィール 安藤 進さん(94)

若い頃は国鉄職員として県内各地に赴いた安藤さん。人と関わるのが好きで、退職後は本宮地域の老人クラブで活動し、福祉推進会会長も務めました。現在は訪問介護と訪問看護を受けながら、趣味のボウリングや自宅でのカラオケを楽しんでいます。

### 夏場はどんな事に気をつけていますか？

暑くなる前から食事や運動に気を配っています。あとは無理をせずに冷房を使います。体の具合は人それぞれなので、普段から自分の体に関心を持って、自分に合った対策をするのが大事だと思います。

## 自分にできる事を見つけて実行することが元気の秘訣です!

元気に過ごすために、いつも「自分にできることがないか」を見つけるようにしています。誰かと話してみるとか、庭で草むしりをしてみるとか。そうすると、家の中にもやることはたくさんあります。特別なことでなくても、やる気を出して自分から探ることが大事だと思います。あとは、「前向きに考える」こと。心臓の手術をしたあと、趣味のボウリングに支障が出たり、耳が聞こえにくくなって補聴器が必要になったりと、大変なこともありましたが、ふさぎ込むのではなく「だったらこうしてみよう」と前向きに考えるようにしてきました。自分の気持ちをどう保つかが大切ですね。

安藤 進さん(94)は、ボウリングで良いスコアが出た時や、カラオケで上手に歌えた時、毎晩自宅で練習しているカラオケで上手に歌えた時はとても楽しいです。また、近くの小学校の子どもたちがあいさつしてくれることもあって、私も元気をもらっています。散歩も楽しいですね。ウォーキング用のポールを両手に持って歩くと、気持ちよく歩けます。健康のために足腰は大事ですね。



### 安藤 進さんに聞きました!

#### いきいきしているのはどんな時？

ボウリングで良いスコアが出た時や、カラオケで上手に歌えた時!

ボウリングで良いスコアが出た時や、毎晩自宅で練習しているカラオケで上手に歌えた時はとても楽しいです。また、近くの小学校の子どもたちがあいさつしてくれることもあって、私も元気をもらっています。散歩も楽しいですね。ウォーキング用のポールを両手に持って歩くと、気持ちよく歩けます。健康のために足腰は大事ですね。

ポールを使うと腰が曲がらず歩けます!



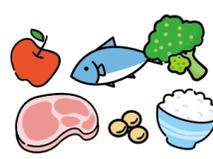
## 熱中症を予防し、夏を健康に過ごすポイント



喉が潤いていなくても、こまめに水分補給しましょう



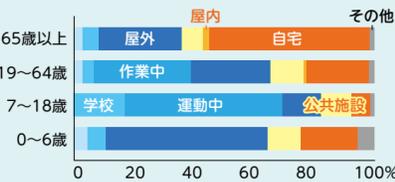
暑さを感じていなくても、冷房設備を使いましょう



タンパク質が多めのバランスの取れた食事をしましょう

65歳以上の熱中症患者のうち、半数以上が自宅で発生しています。右のポイントを参考に夏場を過ごし、いつまでも自分の趣味などが楽しめるような体づくりをしましょう。

〈年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合〉



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

▼大山さんの家族(写真後列)と地域包括支援センター職員(写真前右列)と共に



### プロフィール

大山 彬さん(99)、弘子さん(91)

彬さんは中学校教諭を退職後にボランティアで子どもに勉強を教えるなど、地域で活躍してきました。現在は、数字パズルや、大好きなフクロウのグッズを集めるなど趣味を楽しんでいます。弘子さんは民生委員を20年以上務め、高齢者を中心に悩みや相談を聞いてきました。定年後は、老人クラブなどの運営に携わり、現在はご近所付き合いも大事にしながら、デイサービスで皆さんと話したり、脚のリハビリをしたりと楽しく過ごしています。

### 夏場はどんな事に気をつけていますか？

冷房は我慢せずにすぐに入れるようにしています。夏でも散歩をしているので体力はある方だと思いましたが、過信せず水分は多めに取るように心がけています。もっとも、普段からよくお茶を飲んでいるので意識しなくても水分補給できているのかもしれないですね。

好きなことは違うけど外との関わりから刺激を受けています。

前向きなのが二人の共通点です!



(彬さん)何かの集まりでワイワイするよりも自分の趣味に没頭したい私と、誰かに会って話をするのが好きな妻。夫婦でも好きなことが違うんですね。でも、共通しているのは、「何かと関わろうとする前向きな考え方」。私も妻も、以前のように好きな散歩ができなくなってしまいましたが、地域包括支援センターの職員の勧めもあり、私は令和2年頃から読書ができるデイサービスに通い始めました。妻は

デイサービスや町内会の集まりを楽しみにしています。一人で閉じこもらずに、自分ができることで外との関わりを持つと、良い刺激になるのだと思いますね。



### 大山ご夫妻に聞きました!

#### いきいきしているのはどんな時？



#### デイサービスに通い読書をしている時!

デイサービスではさまざまな本を読めるのでとても楽しいですね。デイサービスの人に補助してもらいながら、肴町アーケード内の書店まで散歩して本を探すことも。本が私を元気にしてくれます。数字パズルは集中力がなくて、ついつい時間を忘れて夢中で解いてしまうほど。楽しくお酒を飲むのも好きですね。息子との晩酌は良いものです。



#### 外に出ていろいろな人たちとお話している時!

みんなでお話をして笑っていると、気持ちも体も調子が良くなります。夫とあだこうだと言いながら、庭で草むしりや土いじりをするのも良い刺激になっていますね。夫が数字パズルに熱中している様子を見ていたらやってみたくなくて、今では私も夢中に。夫婦で同じ趣味があるのも良いですね。

一人で風呂に入るのが不安だなあ。

足腰が思うように動かなくなってきた。どうしよう…。

家に閉じこもりがち。何かしたいけどどうしたらいいの？



## いきいきとした暮らしを続けるお手伝い 高齢者の皆さんが困ったときは地域包括支援センターへ

### ●安藤さんの場合

買い物の最中に転倒し、腰を痛めてしまってから、リハビリやデイサービスに通うようになりました。けがは良くなったのですが、自宅の風呂に一人で入るのがちょっと不安だったので、地域包括支援センターに相談しましたね。

### ●大山ご夫妻の場合

妻の足腰がだんだん思うように動かなくなってきたので、地域包括支援センターに相談しました。最初は妻が支援を受ける中で、私の生活も確認してもらい、夫婦で支援を受けることになりました。丁寧に対応してもらってとてもありがたいですね。

### 地域包括支援センター

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

※仁王・上田地域包括支援センターは、8月1日に高松二丁目6-39 アーバンレジデンス102号へ移転予定です。電話番号は変更ありません。

### 介護支援センター(地域包括支援センター以外の地域的な相談窓口)

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

地域包括支援センター・介護支援センターは、買い物が難しい人を移動販売などの支援につないだり、趣味のサークルなど相談者が活躍できる場につなぐお手伝いをしたりします。お気軽にご相談ください!



# もりおかの国民健康保険

市の国民健康保険(国保)に加入している皆さんに、令和5年度の国民健康保険税納税通知書と国民健康保険被保険者証を発送します。

【問】健康保険課(市役所本庁舎1階)  
 保険証・納税通知書・課税内容・減免：受付係課係 ☎613-8437  
 保険給付：給付係 ☎613-8436  
 国保税の納付・相談：徴収係 ☎613-8438  
 人間ドック・特定健診：業務係 ☎626-7527

【広報ID】1003549

7月10日(月) 納税通知書発送

## 「国民健康保険税」の納付をお忘れなく！

### 国保税の納付方法と納期限

- ▶**口座振替**：申し込みにより、取扱金融機関の指定口座から自動引き落とし
- ▶**特別徴収**：対象の年金から天引き
- ▶**窓口納付**：表の期限までに、市役所本庁舎1階の健康保険課や取扱金融機関、コンビニエンスストアに納付書を持参して納付

### 納付困難な場合は早めに相談を

国保税を滞納すると、延滞金が加算されるほか、財産調査や差し押さえなどの滞納処分が執行されます。やむを得ない事情により、納期限までの納付が難しい場合は、減免関係は受付課係、納付計画は徴収係にご相談ください。

### 雇用保険受給者の軽減

雇用保険の特定受給資格者※と特定理由離職者※は、申請により国保税が軽減される場合があります。

※雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の裏面にある離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の人

表 令和5年度の納期限

納期	期限	納期	期限
第1期	7月31日(月)	第5期	11月30日(木)
第2期	8月31日(木)	第6期	12月25日(月)
第3期	10月2日(月)	第7期	来年1月31日(木)
第4期	10月31日(火)	第8期	来年2月29日(木)

7月21日(金) 保険証発送

## 「国民健康保険被保険者証」を発送します

保険証が届いたら記載内容が正しいか、必ず確認しましょう。70歳から74歳までの被保険者の保険証は高齢受給者証も兼ねており、「2割」または「3割」という負担割合が記載されています。なお、社会保険など、他の健康保険に加入しているのに保険証が届いた場合は、国保から脱退する手続きをしてください。



※今回送る保険証は青色です

## 医療費の払い戻し・免除になるとき

### 一部負担金の減免など

申請により、医療機関の窓口で支払う一部負担金の減免が受けられることがあります。  
**【対象】**  
 災害や事業の休・廃止により収入が激減し、収入や預金が生活保護基準より少ない人  
 ※条件に当てはまらない場合でも、助成制度が適用になる場合がありますので、ご相談ください

### 医療費の払い戻し

医療費の自己負担額は、年齢や世帯所得に応じて1カ月当たりの限度額が決まっています。医療機関への支払いが限度額を超えた場合は、申請により払い戻しを受けることができます。詳しくは、保険証に同封する国民健康保険のパンフレットをご覧ください。



### 医療費が高額になりそうなときは「限度額認定証」の発行申請を

- 医療機関の窓口で限度額認定証を提示すると**・同じ医療機関で1カ月の間に支払う額が、自己負担限度額まで抑えられます
- ・入院時の食事代が減額される場合があります

#### ■限度額認定証の申請

発行を希望する場合は、医療機関への支払いの前に市の窓口へ申請してください。申請には保険証が必要です。また、発効期日は申請した月の1日です。認定証には有効期限があり、更新する場合は、有効期限後に再度申請が必要です。  
 ※住民税非課税世帯の人には、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します

#### 【申請窓口】

- ・健康保険課給付係
- ・都南総合支所税務福祉係
- ・玉山総合事務所健康福祉課国保福祉係

#### 【申請に必要なもの】

- ・世帯主の印鑑
- ・雇用保険受給資格者証が雇用保険受給資格通知
- 【申請窓口】
- ・健康保険課受付賦課係
- ・都南総合支所税務福祉係
- ・玉山総合事務所健康福祉課国保福祉係
- ・青山支所

### 令和5年度の主な改正点

- 最高年税額が102万円から104万円に引き上げ**
- 低所得世帯に適用される税額の軽減措置の適用範囲が拡大します**※申請不要

マイナンバーカードの保険証利用を申し込んだ人にも発送しています。マイナンバーカードの健康保険証利用への対応については、医療機関・薬局へご確認ください。



#### ☑️しっかりチェック！

- ①加入者の氏名
- ②生年月日
- ③世帯主氏名※
- ④住所

※住民票上の世帯主氏名。国保上の世帯主変更をしている場合は、変更後の世帯主氏名

#### ■「高齢受給者証」を持っている人

70歳から74歳までで、次のいずれかに当てはまる人は認定証の申請は必要ありません。高齢受給者証が限度額適用認定証を兼ねています。  
 ・高齢受給者証の負担割合が3割で、自己負担区分が「現役並み所得者Ⅲ(住民税課税所得が690万円以上)」の人  
 ・高齢受給者証の負担割合が2割で住民税課税世帯の人

### 傷病手当金の給付

給与の支払いを受けている市の国保加入者が5月7日までに新型コロナウイルス感染症に感染、または感染が疑われる(濃厚接触者は除く)ため仕事を休んだときに、休んだ分の給与の支払いが受けられない場合は傷病手当金を支給します。申請する場合は、給付係へ電話でお問い合わせください。

# 後期高齢者医療制度

【問】健康保険課高齢者医療係  
 ☎613-8439

後期高齢者医療制度は、75歳(一定の障がいがある人は65歳)から加入する健康保険です

## 7月13日(木)に保険料額決定通知書を発送します

後期高齢者医療保険料は前年1年間の所得を基に計算しています。計算方法や年間保険料額、賦課の根拠などについて詳しくは、通知書でご確認ください。

後期高齢者医療制度の医療費は、1割を被保険者が納める保険料から、4割を若い世代が加入する医療保険から、5割を国・県・市が負担して成り立っています。 【広報ID】1003619

### <保険料の納付方法>

#### 年金天引き

後期高齢者医療制度では保険料は原則として、年金から天引きされます(特別徴収)。

#### 納付書払い

指定金融機関などの窓口で納付してください(普通徴収)。

#### ▶便利な口座振替のご利用を

納付をうっかり忘れてしまわないため、口座振替の利用がお勧めです。保険料額決定通知書と通帳、通帳届出印を持参して、金融

機関の窓口でお申し込みください。

※普通徴収の納期限は7月から来年2月までの毎月末です

## 8月は保険証の更新時期です

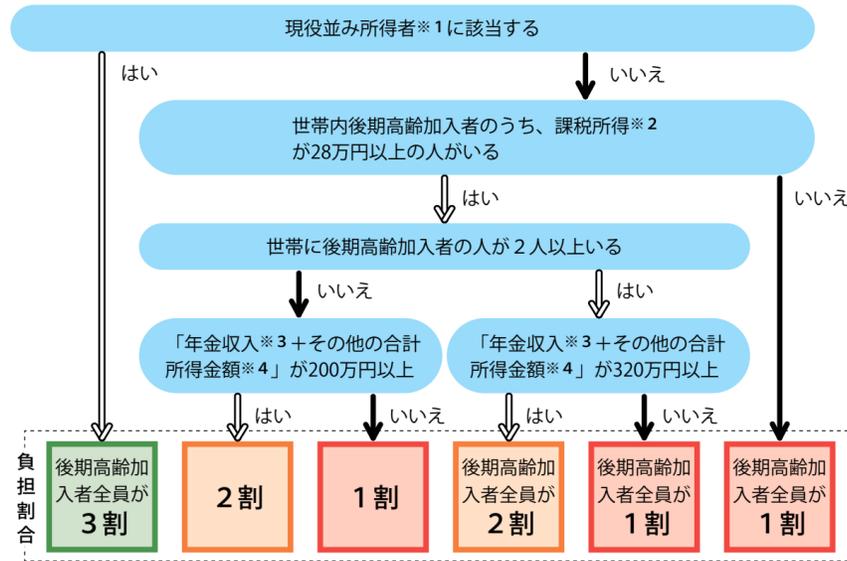
8月から使える後期高齢者医療被保険者証を7月19日(木)に発送します。この保険証(青色)の有効期限は来年7月31日(火)までです。医療機関での自己負担割合は図のように判定されます。

※マイナンバーカードの保険証利用を申し込んだ人にも発送しています。マイナンバーカードで保険証利用するときは、医療機関・薬局へご確認ください  
**【広報ID】1003618**

自己負担割合はこの枠内に記載されています

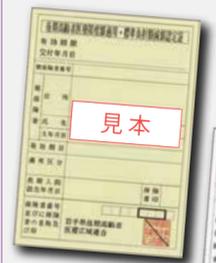


### 図 医療費の負担割合判定の流れ

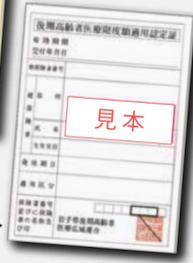


### 限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証の更新手続きは不要です

過去に限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証の交付を受けた人で、8月以降もこれらの交付対象となる人は、更新手続きが不要です。新しい認定証は7月31日(月)までに郵送で発送します。



#### ◀限度額適用・標準負担額減額認定証



#### ▶限度額適用認定証

- ※1 課税所得が145万円以上で、現在の医療費の窓口負担割合が3割の人
- ※2 住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除など)を差し引いた後の金額)
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含まれません
- ※4 事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額

### ▶新型コロナウイルス感染症関連の支援

#### ●保険料の減免

県後期高齢者医療広域連合で、令和3年度と令和4年度の保険料を減免します。申込方法など詳しくは、高齢者医療係にお問い合わせください。

#### 【対象】

- ・新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病となった人
- ・新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者の収入が一定程度減少した人

#### ●傷病手当金

給与の支払いを受けている後期高齢者医療制度の加入者が、5月7日までに新型コロナウイルス感染症に感染、または感染が疑われるため仕事を休んだときに、給与の支払いが受けられない場合は傷病手当金を支給します。申請する場合は、事前に高齢者医療係にお問い合わせください。

### ▶後期高齢者医療歯科健診

□口腔機能の維持・改善のために健診を受けましょう。  
**【実施期間】**12月28日(木)まで  
**【対象】**昭和22年4月1日~昭和23年3月31日生まれで、後期高齢者医療制度の加入者  
**【費用】**無料  
**【受診時の持ち物】**  
 ・後期高齢者医療被保険者証  
 ・5月に送付した歯科健診(口の健診)のご案内

# 介護保険に関するお知らせ

40歳以上の人が加入して保険料を支払い、介護が必要な人を社会全体で支える介護保険制度。利用できるサービスや相談窓口などをお知らせします。

## 介護保険サービスを受けるには

【問】 介護保険課認定係 ☎626-7560  
【広報 | D】 1025292

日常生活で介護が必要になり、介護保険サービスを利用するときは、「要介護認定」を受ける必要があります。申請方法など詳しくは、同係へお問い合わせください。また、3ページに掲載

している地域包括支援センターや介護支援センター、市ホームページに掲載している指定居宅介護支援事業所でも受け付けていますので、気軽にご相談ください。

## 介護保険サービス費と負担割合

【問】 介護保険課受付給付係 ☎626-7561  
【広報 | D】 1025286

●**介護保険負担割合証を郵送**  
介護保険サービス利用時に支払う利用料金の自己負担額には、所得状況などにより上限が設定されています。要介護認定を受けてい

る人に、自己負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬頃に郵送します。ケアマネジャーや入所している施設などに忘れずに提示してください。

●**介護保険サービス費を支給**  
▶**高額介護サービス費**  
介護保険サービス費の自己負担額が上限を超えたとき、超えた分を「高額介護サービス費」として支給します。対象者には年に3回、郵送でお知らせします。申請方法など詳しくは、同係へお問い合わせください。

で有効期間が終了するので、忘れずに申請してください。8月1日(月)から使用できる認定証は7月3日(月)から申請できます。

【**必要な添付書類**】  
①本人と配偶者の預貯金通帳の写し(金融機関・支店名、口座名義、申請日から2カ月以内の最終残高が確認できる部分)  
②有価証券や投資信託などがある人は、それを確認できる書類の写し  
【**申請を受け付ける窓口**】  
介護保険課・都南総合支所 税務福祉係・玉山総合事務所 健康福祉課

▶**食費・部屋代の負担を軽減**  
施設サービスなどの食費や部屋代は、全額自己負担が基本です。ただし、一定の要件を満たす人は、「負担限度額認定証」を申請することで負担を軽減できます。詳しくは、同係へお問い合わせください。

【**有効期間**】  
申請した月から翌年(1月以降の申請の場合は同年)7月末まで。現在お持ちの人も7月末

申請が必要です！



# 国民年金保険料の免除・納付猶予制度

お早めの相談を！

国民年金に加入している自営業者や学生、無職の人などは、毎月の保険料を納付する必要がありますが、収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しい場合、全額または一部の納付について免除や猶予を申請することができます。

未納のままにせず、お早めに申請窓口にご相談してください。

※申請日から2年1カ月分までさかのぼって申請できます。大学・専門学校などの学生は、学生納付特例制度をご活用ください

## 制度を利用するメリット

- メリット1** 免除・猶予期間は年金を受け取るために必要な資格期間に含まれます ※「未納」の場合は期間に含まれません
- メリット2** 免除・猶予期間分の保険料は10年以内であれば追納し、将来受け取る年金額を増やすことができます

## 制度を利用するには

【**審査対象**】  
次の審査対象者の申請年度の前年所得を審査します。  
●**全額または一部の免除を申請するとき**  
申請者本人と配偶者、世帯主の所得  
●**納付の猶予を申請するとき(50歳未満)**  
申請者本人と配偶者の所得  
※審査対象者の中に退職直後の人がいる場合は、離職票や雇用保険受給資格者証などを提示することで、その対象者の所得を0円と見なして審査します

【**免除・猶予期間**】  
7月～翌年6月 ※令和5年度分は7月から受け付け開始  
【**必要書類**】  
申請には、次の書類が必要です。  
●**個人番号が基礎年金番号が確認できるもの**  
マイナンバーカード、年金手帳、基礎年金番号通知書など  
●**本人確認書類**  
運転免許証、健康保険被保険者証など  
【**広報 | D**】 1003603

## 保険料は忘れずに納付を！

【問】 介護保険課保険料係 ☎626-7581  
【広報 | D】 1025137

本年度の介護保険料通知書を7月上旬に発送します。保険料を納めないと、介護サービスを利用するときに保険給付が制限されることがあるので、期限までに必ず納めましょう。

- 加入者の種類と納付方法**  
▶**65歳以上の人(第1号被保険者)**  
①**年金天引き**  
受給中の年金から引かれます。  
【**対象**】 令和5年4月1日現在、65歳以上で年額18万円以上の年金を受給している人  
②**納入通知書(納付書)で納付**  
金融機関やコンビニなど、納付書に記載の窓口で納付してください。納付には、便利な口座振替をお勧めします。  
【**対象**】 ①に該当しない人  
▶**40～64歳の人(第2号被保険者)**  
加入している健康保険の保険者が、健康保険料などと合わせて介護保険料を徴収。

●**65歳以上の介護保険料**  
所得などにより11段階に分かれています。算定の根拠は同通知書をご確認ください。

●**保険料の減免**  
災害や失業など特別な理由で保険料の納付が難しくなったときは、減免または猶予を受けられる場合があります。

## 申請窓口と問い合わせ先

- 医療助成年金課年金係**  
☎626-7529
- 盛岡年金事務所(松尾町)**  
☎623-6211  
※申請は都南総合支所 税務福祉係、玉山総合事務所 健康福祉課でも受け付けます  
※郵送の場合は ☎020-8511 松尾町17-13 盛岡年金事務所へ送付してください

## 電子申請を利用できます

保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請の手続きについては、マイナンバーカードを利用して電子申請ができます。申請にはマイナンバーカードが必要です。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構ホームページ▶

## 新型コロナウイルス感染症の影響による特例免除期間について

特例免除申請が可能な期間は令和5年6月分保険料までです。対象や申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
【**広報 | D**】 1030914

自然豊かで歴史と文化が息づくまち盛岡。8月の盛岡さんさ踊りでは例年約3万5000人の市民が浴衣で参加するなど、幅広い年齢層が浴衣を楽しむ風土があります。あなたも浴衣を着てまちへ出掛けてみませんか。

【問】 経済企画課内、「ゆかたのまち盛岡」推進事業実行委員会  
☎613-8389 ファクス626-4153  
【**広報 | D**】 1019709

## 1 フォトコンテスト

浴衣を着て歩きたい盛岡の街並みや隠れた名所など、市内のいちおしスポットで浴衣(和装)着用の被写体を入れて撮影した写真を募集します。応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 2 協賛店サービス

浴衣(和装)で飲食店などの協賛店を利用した人に、割引などのお得なサービスを用意しています。

ゆかたのまち盛岡  
キャンペーン

7月8日(土)  
8月20日(日)

# あなたのこころ お元気ですか？

## 7月は盛岡市こころの健康推進月間です

盛岡市では、自殺で亡くなる人が7月に多い傾向にあります。そこで、7月を「盛岡市こころの健康推進月間」とし、「盛岡市自殺対策推進計画」に基づいて、健康なこころで毎日をご過ごすよう、市民の皆さんへの働き掛けを続けています。



生活習慣を整えリラックス法を取り入れるなど、ストレスを和らげることが大切です。信頼できる人とのこころのつながりも支えになります。個々の状況をお互いに思いやる温かい交流が望まれます。



岩手医科大学神経精神科学講座 大塚耕太郎教授

## こころの健康相談

こころの問題や悩みを抱えている人、心配している家族などを対象に、保健師などによる電話相談と精神科医師による月1回の面接相談(要予約)を行います。  
【**時間**】 平日9時～16時  
【**問**】 健康増進課こころの健康担当 ☎603-8309

## こころの相談窓口一覧

相談先がわからない人のために、こころの悩みを相談できる窓口を相談別などでまとめています。



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 盛岡市茶町1-17-10 きんきビル7階

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・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/

# イベント情報

マークの見方 ①日時 ②会場 ③定員、対象 ④費用 ⑤申し込み ⑥問い合わせ ⑦広報ID ⑧託児 ⑨会場までバス移動

## 市民文化ホール

☎020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1 ☎621-5100 ファクス621-5101

### ■パイプオルガン子ども講座

- ① 7月27日(休)、10時半～12時と14時～15時半
- ② 各16人※小学3～6年生
- ③ 各1000円
- ④ 同ホールに備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項を記入し、郵送、持参またはファクス。7月9日(日)必着 ID 1033195
- 小山実稚恵 ピアノ・リサイタル
- ① 9月23日(出)15時～17時
- ② S席5000円、A席4000円、U-25チケット2000円(S・A席選択可)※当日は各500円増
- ③ 7月7日(日)から同ホールと市内プレイガイドで発売 ID 1043174

## 盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1 ☎622-2258 ファクス622-1910 ⑩kouza.morikana2258@mfc.jp

### ■もりげきサロン

- ① 7月11日～25日、火曜、10時～16時※出入り自由・マイカップ持参 ID 1035731
- もりげき祭演劇フェスティバル
- 【ミュージカルシアトルほのか】が出演。
- ① 7月15日(出)、13時～15時20分と18時～20時20分、16日(日)11時～13時20分
- ② 小学生800円(当日1000円)、一般1500円(当日1800円)
- ③ 同劇場と市内各ホールで発売中 ID 1023926

### ■もりげきライブ

- バンド [WednesDay] が出演。
- ① 7月19日(休)19時～20時40分
- ② 80人
- ③ 前売り1000円、当日1200円
- ④ 窓口・電話・応募フォーム:受け付け中 ID 1035652
- 子どもエンゲキ体験・はじめの一步!～夏組～
- ① 8月1日(休)～6日(日)、全6回、13時～16時半※5日・6日は10時～16時
- ② 30人※小学3年～中学生
- ③ 3000円
- ④ 窓口・電話・ファクス・メール:7月11日(休)21時半まで ID 1033138

## キャラホール・都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1 ☎637-6611 ⑩kouza-kyara@mfc.jp

### ■子どもシネマランド

- ① 7月9日(日)10時半～11時半
- ② 幼児・小学生と保護者
- ③ ID 1030316
- 親子で学ぶ食品ロス
- ① 7月29日(出)9時半～12時半
- ② 12組※小学3～6年生と保護者
- ③ 1000円
- ④ メール:7月5日(休)10時から ID 1040123
- ジャズ鑑賞講座「マイ・フェイヴァリット・ジャズ」
- ① 8月2日～9月6日、水曜、全5回、19時～20時半※8月16日を除く
- ② 2000円
- ③ 窓口・電話・メール:7月7日(日)10時から ID 1034154

### ■防災ヘリとはたらく車を見にいこう

- ① 8月6日(日)10時～11時半
- ② 県防災航空センター(花巻市)※現地集合・解散
- ③ 50人※幼児・小学生と保護者。保護者は1人のみ ④ 20円
- ④ メール・往復はがき:必要事項のほか、生年月日を記入し送付。7月18日(休)必着 ID 1040416
- となんの地元学
- 永井の大意伝剣舞を体験し、都南公民館まつりで発表します。
- ① 8月20日～10月22日、おおむね日曜、全9回
- ② 10人 ③ 500円
- ④ 窓口・電話・メール:受け付け中 ID 1036854

## 姫神ホール

☎028-4132 渋民字鶴塚55 ☎683-3526

### ■姫神ホール ピアノ開放

- ① 8月8日(休)～11日(日)、10時～20時
- ② 鍵盤楽器の演奏経験者
- ③ 1時間1000円※2人目以降500円
- ④ 電話:7月6日(休)10時から ID 1037986
- 姫神シネマ「異動辞令は音楽隊!」
- ① 9月3日(日)13時～15時
- ② 前売り500円、当日700円
- ③ 7月5日(休)から同ホールや市民文化ホールなどで発売 ID 1040682

## 盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60 ☎652-8855

### ■バドミントン教室

- ① 7月25日～10月17日、火曜、全6回、19時半～21時
- ② 20人※高校生を除く18歳以上
- ③ 6750円
- ④ 電話:7月4日(休)10時から
- チアダンスエクササイズ教室
- ① 7月28日(日)10時半～11時半
- ② 10人※18歳以上の女性
- ③ 600円
- ④ 電話:7月5日(休)10時から
- さわやかピラティス教室
- ① 8月4日～9月1日、金曜、全3回、10時～11時
- ② 10人※18歳以上 ③ 2250円
- ④ 電話:7月4日(休)10時から

## 総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1 ☎634-0450

### ■水球教室

- 開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ① 7月4日(休)～15日(出)
- ② 小学生～高校生
- ③ 窓口・電話:随時受け付け ID 1043067
- 利用制限のお知らせ
- 次の日は利用できません。
- ① 7月1日(出)・2日(日)・7日(日)13時半～9日(日)・16日(日)・21日(日)～23日(日)

## みちのくコカ・コーラポトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3 ☎601-5001

### ■初心者スケート教室

- ① 7月11日(休)・12日(休)、全2回、16時半～18時
- ② 10人※小学生～60歳
- ③ 2600円
- ④ 電話:7月4日(休)10時から ID 1037381
- 夏休みキッズカーリング体験教室
- 開催時間や対象など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ① 7月26日(休)・27日(休)、全2回
- ② 窓口・電話:7月6日(休)10時から ID 1043050

## いわぎんスタジアム

☎020-0834 永井8-65 ☎632-3344

### ■障がい者サッカー交流大会

- 当日は観戦無料で、飲食の振る舞いがあります。
- ① 7月17日(月)8時～16時

## きたぎんボールパーク

☎020-0834 永井7-16-2 ☎613-3080

### ■運動教室

- 日時や内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ① 高校生以上 ID 1043038

## 渋民運動公園

☎028-4135 川崎字川崎1-1 ☎683-1636

### ■小学生水泳教室

- ① 7月20日(休)・21日(日)・25日(休)・27日(休)・28日(休)、全5回、16時半～17時半
- ② B&G海洋センタープール(下田字下田)
- ③ 10人 ④ 3500円
- ④ 電話:7月7日(日)9時から

## ゆぴあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103 ☎662-1414

### ■フロア教室無料体験会

- ① 各15人※18歳以上
- ② 窓口・電話:随時受け付け ID 1041948

### ▶筋力アップかんたんエアロ

- ① 7月3日・10日・24日・31日、月曜、13時～14時半
- ② 7月6日～27日、木曜、10時半～12時

### ▶ストレッチ教室

- ① 7月4日・18日・25日、火曜、14時半～15時45分

## 外山森林公園

☎028-2711 藪川字大の平31-1 ☎681-5132

### ■森で遊んで夏の思い出を作ろう

- 工作や虫捕りなどをします。
- ① 8月6日(日)10時～12時
- ② 30人 ③ 800円
- ④ 往復はがき:7月21日(日)消印有効

## 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・メール:左記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※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

ID 1035542

## 都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-41 ☎637-0876

① 25人※小学生以上

② 電話:7月3日(月)9時から

### ■赤林山正面大沢のシャワークラ イミング

① 7月8日(出)9時半～12時半

② 500円 ID 1040136

### ■大人のあかばやし探検隊・流し

① 7月22日(出)10時～14時半

② 1000円 ID 1040137

## 中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1 ☎654-5366 ファクス653-3505 ⑩chuo.ph@city.morioka.iwate.jp

### ■図書室展示「絵本と『キンダーブック』の世界」

① 7月4日(休)～30日(日)

### ■中央公民館まつり

同公民館で活動するサークルの作品展示や舞台発表など。

① 7月7日(日)～9日(日)、10時～16時半※9日は15時半まで

### ■南部家別邸令和の藩校明義堂講座

南部家の通史「南部史要」を解説。

① 8月3日(休)・10日(休)、全2回、13時半～15時半

② 46人 ③ 500円

④ 往復はがき・メール・ファクス・応募フォーム・マイナポータル:7月23日(日)必着 ID 1037773

## 上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1 ☎654-2333

### ■フラワーアレンジメント体験

- ① 7月25日(休)・8月8日(休)、全2回、13時～15時
- ② 10人 ③ 3000円
- ④ 往復はがき:7月11日(休)必着 ID 1043167

### ■親子体験教室「摘みたてブルーベリーをまるごとクッキング!」

- ① 7月26日(休)9時～15時
- ② ブルーベリー観光農園(岩手町)※集合・解散は同公民館
- ③ 10組※小学生と保護者

④ 1800円

⑤ 往復はがき:7月13日(休)必着

ID 1019648

### ■ワクワク探検隊

① 築川ダムと姫神ウインドパークの大型風車の内部を探検します。

② 8月10日(休)8時半～15時半

③ 15人※小学3～6年生 ④ 30円

⑤ 往復はがき:7月20日(休)必着

ID 1043113

## 西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1 ☎643-2288

### ■親子で楽しいおもちゃづくり

① 8月2日(休)10時～11時半

② 10組※1～3歳の子と保護者

③ 電話:7月12日(休)10時から

ID 1043065

## 松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3 ☎661-8111

### ■松園いきいき教室

映画『サクラサク』の上映。

① 7月14日(日)10時～12時

② 50人※60歳以上 ID 1042636

### ■バステルアート教室

① 8月1日(休)10時～12時

② 16組※小・中学生と保護者

③ 300円

④ 電話:7月4日(休)10時から

ID 1042793

## 好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48 ☎682-0055

### ■夏休み冒険講座

水の中を歩いて上流まで冒険します。

① 7月22日(出)9時～18時

② 内間木渓流(久慈市)※集合は同公民館

③ 6組※小学生と保護者

④ 420円※昼食持参

⑤ 往復はがき:7月10日(月)必着

ID 1042858

## 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 ⑩sizennoie@city.morioka.iwate.jp

### ■夏の親子キャンプ

## 都南歴史民俗資料館

☎020-0842 湯沢1-1-38 ☎638-7228

### ■企画展「都南の街道と史跡・文化財」

① 7月8日(出)～11月19日(日)

ID 1023265

## 先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2 ☎659-3338

### ■ワークショップ夏「そめをしよう」

藍染めハンカチを作ります。

① 7月30日(日)、9時半～11時半と

② 各6人※小学4年生～中学生

③ 500円

④ 往復はがき:必要事項のほか、

学年、保護者氏名、参加希望時間を記入し郵送。7月15日(出)必着

ID 1024775

## 原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25 ☎636-1192

### ■生家で寺子屋①手習い編②自由研究サポート編

① 7月29日(出)、②10時～11時

③ 13時半～16時

④ ①5人※小学1～6年生。習字道具がある人は持参②小・中学生。い

ずれも小学1・2年生は保護者同伴

⑤ ①電話:7月15日(出)10時から

ID 1020030

## 遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1 ☎635-6600

### ■縄文ふれあいDAY

古代風ストラップ・拓本とり・古代のお守りネックレスのいずれかを作ります。

① 7月8日(出)、10時～11時半と

② 13時～14時半

③ 150円※別途入館料が必要

ID 1009440

## 都南中央公園プールがオープン

市立総合プール ☎634-0450

① 7月15日(出)～8月20日(日)、10

時～17時

## 環境学習講座

環境企画課 ☎626-3754

三ツ石神社や報恩寺(いずれも名須川町)などを巡ります。

① 7月22日(出)9時半～12時

② 18人 ③ 330円

④ 電話・応募フォーム:7

月10日(月)12時まで

## めぐるちゃん環境わくわく体験

資源循環推進課 ☎626-3733 ファクス626-4153

リサイクル工作体験などをします。

① 7月31日(月)13時～16時

② エコアス広場(上田字上堤頭)、

高松地区保健センター(上田字毛

無森)※集合は同センター

③ 20人※小学生と保護者

④ 電話・ファクス:7月18日(休)16

時まで ID 1019796

## 区界高原子どもの丘林間学校

子ども青少年課 ☎613-8354

詳しくは、盛岡世代にかけける橋ホームページをご覧ください。

① 8月4日(日)～6日(日)

② 区界高原少年自然の家

③ 50人※小学3～6年生

## まつぞのスポーツクラブの教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

詳しくは、同クラブホームページをご覧ください。

④ 電話:7月4日(休)10時から

■笑顔ひまわり高松教室

① 7月18日～8月8日、火曜、13時半

～15時半※7月25日は14時～15

時半 ② 各17人※55歳以上

③ 各500円

</

# 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

### 男女共同参画審議会委員

男女共同参画推進室 ☎626-7525

男女共同参画の施策推進について意見を述べる委員2人を募集します。任期は8月から2年間です。対象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。

📅 受付期間：7月3日(月)～28日(金) 1026892

### 先人記念館ボランティア

先人記念館 ☎659-3338

来館者への案内や顕彰先人の説明などをするボランティアを募集します。活動は来年4月から1年間で、事前に研修があります。対象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。

📅 受付期間：7月11日(火)～8月1日(火) 1029795

### 盛岡バスセンターにまつわるエピソード

盛岡劇場 ☎622-2258

来年3月に開催する「劇団モリオカ市民」公演で使うエピソードを募集します。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。

📄 1043179

## お知らせ

### ふれあい広場

障がい福祉課 ☎613-8346

障がい者施設の利用者が食品や手芸品などの販売をします。

📅 7月6日～9月28日、木曜、11時～13時

📍 市役所本庁舎本館1階エレベーターホール 1018352

### 都市計画変更案の縦覧

盛岡南整備課 ☎601-4591

盛岡広域都市計画道明地区地区計画の変更案の縦覧と、意見書の受け付け、説明会を開催します。

📅 ①縦覧：7月12日(水)～26日(水)、9時～17時 ②意見書の受け付け：7月

12日～26日17時まで ③説明会：7月12日14時～15時

📍 ①②市役所都南分庁舎1階の同課 ③同分庁舎4階大会議室

📄 ②任意の様式に住所と氏名、意見を記入し、☎020-8532(住所不要)市役所盛岡南整備課に提出。7月26日必着。持参は同日17時まで ③電話：7月11日(火)17時まで 1040719

### 市戦没者追悼式

地域福祉課 ☎626-7509

戦没者を追悼し、平和を祈ります。

📅 7月19日(水)11時～13時 盛岡劇場(松尾町) 1003943

### 合同企業説明会・相談会

経済企画課 ☎613-8298

経験や資格を問わず、35～55歳前後の人の正社員採用に積極的な企業(約20社)と出会う説明会・相談会です。他の年代の人の参加も歓迎します。

📅 7月28日(金)13時半～15時半 市総合福祉センター(若園町)

👤 80人 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 1042728

### 7月は「もりおかエコライフ推進キャンペーン月間」

資源循環推進課 ☎626-3733

資源とごみの正しい分別と食品ロスの削減に取り組みましょう。

📄 1031478

### 保育所で働きませんか

子育てあんしん課 ☎613-8347

保育士資格を有し、今は保育所などで働いていない人(潜在保育士)に向けて保育体験と事前オリエンテーションを実施します。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。

📄 応募フォーム・電話：受け付け中 1024377

### 仙北町駅バリアフリー化工事

交通政策課 ☎613-8538

JR東北本線仙北町駅で、7月から令和6年度にかけてバリアフリー

化に伴う工事をします。工事期間中は通路が狭くなる箇所がありますので、通行の際はご注意ください。

### 指定管理者申請予定者説明会

資産経営課 ☎603-8007

市は、公募により来年4月1日から指定管理者を指定する施設の説明会を表のとおり開催します。申請を予定している団体などは、各担当課へ事前に連絡の上、できる限り説明会へ出席してください。詳しくは、各担当課に問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

📄 1011448

### 水道水質検査の結果

浄水課水質管理センター ☎652-2961

令和4年度の水質検査で、国が定める水質基準値を全て満たしました。詳しい検査結果は、上下水道局ホームページと水質管理センター窓口で閲覧できます。

### 表 指定管理者申請予定者説明会の日程など

施設名(所在地)	日時	会場	担当課
青山児童センター(青山二)	7/19(水) 13時～	プラザおでって(中ノ橋通一)	子ども青少年課 ☎613-8356
杜陵児童センター(清水町)			
みたけ児童センター(みたけ四)			
河北児童センター(西下台町)			
高松児童センター(上田宇字登坂長根)			
湯沢児童センター(湯沢6)			
月が丘児童センター(月が丘二)			
手代森児童センター(黒川6)			
乙部児童センター(乙部8)			
太田児童センター(上太田上吉本)	7/19(水) 14時～		
仙北老人福祉センター(東仙北一)	7/19(水) 15時～	プラザおでって	老人福祉センター：長寿社会課 ☎603-8003 児童センター：子ども青少年課 ☎613-8356
仙北児童センター(東仙北一)			
北松園老人福祉センター(北松園四)			
北松園児童センター(北松園四)			
上堂老人福祉センター(上堂三)			
上堂児童センター(上堂三)			
西青山老人憩いの家(西青山三)			
高松老人憩いの家(高松三)	7/19(水) 16時～	プラザおでって	長寿社会課 ☎603-8003
山岸老人憩いの家(山岸六)	7/21(金) 10時半～	市役所本庁舎403会議室	市民協働推進課 ☎626-7500
緑が丘地区活動センター(黒石野二)			
山岸地区活動センター(山岸四)	7/21(金) 14時～	市総合福祉センター(若園町)	スポーツ推進課 ☎603-8006
盛岡体育館(上田三)			
太田橋野球場(下厨川字稻荷向)			
生出スキー場(下田字生出)			
玉山運動場(日戸字鷹高)			
波見運動公園(川崎字川崎)			
市立武道館(住吉町)			
弓道場(加賀野四)			
太田テニスコート(上太田六口)			
綱取スポーツセンター(浅岸字綱取)			
屋内ゲートボール場(前九年三)	7/24(月) 14時～	市役所都南分庁舎4階大会議室	生涯学習課 ☎639-9046
公園テニスコート(西松園三)			
子ども科学館(本宮字蛇屋敷)			

### サマージャンボ宝くじの販売

県市町村振興協会 ☎651-3461

宝くじの収益金は県内市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。宝くじは市内で買えます。📅 発売期間：7月4日(火)～8月4日(金) 抽選日：8月18日(金)

### 市価格高騰重点支援給付金

物価高騰などの影響を特に受けている住民税非課税世帯の負担軽減のため、1世帯当たり3万円を支給します。対象となる世帯など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 申請期間：11月30日(休)消印有効

📍 同給付金コールセンター ☎0120-208-400※平日9時～18時 1042440



令和4年度3級問題(正解は12ページに掲載) 令和4年10月、盛岡市動物公園ZOOMOにやってきた動物は何ですか。 ①キリン ②ゾウ ③ライオン ④カワウソ

## 市営住宅の入居者募集

市営住宅指定管理センター ☎622-7030 1017768

市は、表のとおり市営住宅の入居者を募集します。【入居可能日】9月1日(金) 【入居資格】次の全てに該当する人①現在、住宅に困っている②世帯の収入月額が法定の基準内である③住民税を滞納していない④過去に市営住宅に入居した際に家賃などを滞納していない⑤本人も同居する人も暴力団員でない※入居には連帯保証人と敷金(家賃の3カ月分)が必要 【申し込み】7月11日(火)～18日(火)、9時～17時(土・日曜と祝日は除く)、同センター(中ノ橋通一、106ビル9階)で受け付け。本人か同居する家族(単身者は本人)が手続きしてください。申込用紙は、同センターと市役所本庁舎8階の建築住宅課、1階の窓口案内所、各支所・出張所に備え付け

<応募できる世帯について> 高：60歳以上の人がいる世帯(単身者含む) 障：身体障害者手帳4級以上の障がいのある人がいる世帯(単身者含む) 単身：高・障に該当せず、同居者がいない人 一般：高・障・単身に該当しない世帯

表 入居者を募集する市営住宅 ※エレベーター付き

住宅名(所在地)	応募できる世帯			階数	戸数	家賃	間取り
	高・障	単身	一般				
北厨川アパート(厨川二)	○	○	○	2階	1	1万7200円～3万3700円	6・6・4.5・DK
	○	○	○	3階	1	1万8900円～3万7200円	
	○	○	○	4階	1	1万8600円～3万6600円	
	○	○	○	5階	1	1万8600円～3万6600円	
	○	○	○	5階	1	1万6900円～3万3300円	
	○	○	○	5階	1	1万1100円～2万1800円	
谷地頭アパート(厨川五)	○	○	○	2階	1	1万1500円～2万2600円	6・4.5・3・DK
	○	○	○	3階	1	1万4500円～2万8600円	6・6・3.5・DK
	○	○	○	4階	1	1万1100円～2万1800円	6・4.5・3・DK
青山二丁目アパート(青山二)	○	○	○	4階	1	1万1300円～2万2200円	6・4.5・3・DK
	○	○	○	1階	2	2万1400円～4万2000円	6.5・6.5・DK
青山三丁目アパート※(青山三)	○	○	○	4階	1	2万1400円～4万2000円	
青山西アパート(青山三)	○	○	○	4階	1	2万4600円～4万8200円	8・6・5.5・DK
	○	○	○	2階	1	1万8400円～3万6200円	6・6・4.5・DK
前九年アパート(前九年三)	○	○	○	4階	1	1万8100円～3万5600円	
川目アパート(東山一)	○	○	○	2階	1	1万5100円～2万9700円	6・6・3.5・DK
	○	○	○	3階	1	1万5600円～3万700円	
	○	○	○	2階	1	2万1500円～4万2300円	
仙北西アパート(西仙北一)	○	○	○	4階	1	2万3300円～4万5800円	8・6・4.5・DK
	○	○	○	5階	1	2万1500円～4万2200円	
	○	○	○	5階	1	2万900円～4万1000円	
	○	○	○	5階	1	2万1200円～4万1600円	
柿の木アパート(西見前12)	○	○	○	1階	1	2万4300円～4万7700円	8・6.5・6・DK
大ケ生住宅(乙部22)	○	○	○	平屋	1	1万5700円～3万800円	6・6・6・DK
法領田アパート	○	○	○	2階	1	1万8300円～3万5900円	8・6・DK
夏間木第2団地(好摩字手田向)	○	○	○	3階	1	1万9300円～3万7900円	6・6.5・6・DK
	○	○	○	平屋	1	1万6100円～3万1700円	6・6・4・DK
夏間木第3団地(好摩字夏間木)	○	○	○	2階建て	1	1万5600円～2万8700円	6・6・6・DK

## 各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談	①7/6(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
空き家・不動産相談★	7/12(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★	7/20(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
ひとり親家庭等特別法律相談★	7/21(金) 10時～15時	県福祉総合相談センター(本町通三)	市ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎623-8539

★要事前申し込み

広告 わたなべ 内科 脳神経内科 クリニック 脳神経内科・内科 リハビリテーション科・脳神経外科・整形外科

【院長】渡邊 活見 日本神経学会 神経内科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:30	●	●	●	●	●	○	○
午後2:00～6:00	●	●	●	●	●	○	○

TEL019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

クマにご注意ください！ 環境企画課 ☎613-8419 1001651

市街地でクマの目撃情報が多く寄せられています。クマの食料となる生ごみなどを適切に管理したり、庭先の果樹は速やかに収穫したりするなど、クマを寄せ付けない工夫をお願いします。

## 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 マスク着用・手指消毒などの感染対策にご協力ください。発熱または喉の症状がある人は、受付にお伝えください。	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～	内科・外科★
		土・日曜、祝日 8時半～	
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 小児科 外科 整形外科 歯科 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号	
7/9(日)	内	いわて飯岡駅前内科クリニック	永井17-36-1	637-1177	
		かねこ内科クリニック	月が丘一丁目1-63	647-3333	
		たにむらクリニック	本宮字小坂小瀬13-2	601-2990	
	小	さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171	
		外	外川歯科医院	山岸一丁目2-46	653-6480
		歯	いわて飯岡駅前薬局	永井17-33-2	656-1310
7/16(日)	内	みつばち薬局	月が丘一丁目1-63	647-3888	
		クローバー薬局	本宮小坂小瀬13-3	656-2011	
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888	
	小	公園通りクリニック	菜園一丁目6-13公園通りプラザビル2階	625-3008	
		内	藤島内科医院	愛宕町4-18	622-4453
		歯	八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
7/17(月)	内	わたなべおしりのクリニック	本宮五丁目1-3	658-1003	
		小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
		歯	内丸歯科クリニック	内丸17-30トーンジェネラス内丸1階	656-0900
	薬	ユニオン薬局	紺屋町1-36	625-3187	
		あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411	
		ひだまり薬局	本宮五丁目1-1	658-1313	
7/17(月)	内	ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011	
		鈴木内科医院	八幡町2-17	623-3038	
		二宮内科クリニック	愛宕町2-47	621-8181	
	外	ヒロバランスクリニック	松園二丁目37-10	664-6037	
		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
		歯	関歯科 口腔医療クリニック	中央通三丁目14-29	606-1236
薬	八幡町薬局	八幡町3-22	604-7770		
	あたご薬局	愛宕町2-38	621-8411		
	マリーン薬局	松園二丁目37-8	664-0566		
	調剤薬局アスティここの	緑が丘四丁目1-50	662-2877		

7月2日(日)の休日救急当番医・薬局は6月15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診診療科はこちら

広告 一般財団法人 岩手済生会 こころのホスピタル 三田記念病院

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

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



4月20日にリニューアルオープンした盛岡市動物公園ZOOMO。季節ごとの楽しみ方を紹介します。

📍公園みどり課 ☎639-9057

## ＼ZOOMOで探そう昆虫たち！／



これから夏本番。ZOOMOで、動物たちだけではなく、周りの豊かな自然にも目を向けてみてください。広い園内にはたくさんの草木があり、花粉や蜜、樹液を求めてさまざまな昆虫が姿を見せてくれます。クワガタムシやカラスアゲハ、

オニヤンマなどまちなかではあまり見られない昆虫に出会えるかもしれませんよ。夏は自然と触れ合うのが最も楽しい季節です。ぜひZOOMOにお越しください。



### 注目の動物 ニホンツキノワグマ

📍里山エリア

厄介者扱いされることもあるクマですが、実は私たちにとってなくてはならない存在です。クマがいる森は自然の恵みが豊かな森とされ、人とクマが上手に付き合ってきたからこそ東北地方には豊かな自然が多く残っているのです。ZOOMOの里山エリアで実感してください。



「姫」と「リオ」の2頭の元気な姿が見られますよ！

つじもとつねのり  
辻本恒徳 園長

### イベントのご案内

## 夏の食事観察

里山エリア・草原エリア・牧場エリア・ビクトリアエリア

動物たちの体のつくりや行動についてのガイドを聞きながら、食事の様子を観察できます。

このほかにも、ZOOMOではさまざまなイベントを開催しています。専用チケットの事前購入が必要なイベントもありますので、詳しくはホームページをご覧ください。



## 盛岡市動物公園 ZOOMO

【開園時間】4月～10月：9時半～16時半（入園は16時まで）  
11月～3月：10時～16時（入園は15時半まで）

【休園日】水曜日（11月～3月は水曜・木曜）、12月29日～1月3日

【入園料】小・中学生500円、高校生以上1000円  
市内在住の65歳以上の人は500円  
（年齢を証明できるものをお持ちください）

【駐車料金】普通車300円、大型車1000円

【問い合わせ】盛岡市動物公園ZOOMO ☎654-8266

# もりおか 縄文文化 vol.1

今から約1万2000年～2300年前、約1万年もの長い期間続いた「縄文時代」。実は、私たちの身近にも縄文時代の遺跡があることを知っていますか？ 市内の遺跡と遺物などから、盛岡の縄文文化を深掘りします。

📍遺跡の学び館 ☎635-6600

### 興味を持った人はこちら！

遺跡の学び館（本宮字荒屋）では、土器や大館町遺跡発掘現場の再現を見学できるほか、さまざまなイベントを開催しています。



### 縄文文化とは？

長い間、厳しい寒さが続いていた氷河期が終わり、温暖な時期へと移り変わるころ、人々は縄文土器を使い始めました。「縄文」とは、土器の表面に

縄を転がしてつけた文様のことで、これを含むさまざまな土器が使われていた時代を「縄文時代」、そしてこの頃の文化を「縄文文化」と呼びます。

盛岡の遺跡の数はなんと789カ所。そのうち約半分が縄文時代の遺跡で、**県内でも縄文時代中期の大規模集落は特に多いんだ！**

遺跡の学び館キャラクター「みつけ」



## 盛岡の「縄文文化」を見てみよう！

### 日本最大級の土器 深鉢形土器（大館町遺跡）

昭和55年に細かい破片の状態です出土。復元作業により、高さ約93㍉・幅約62㍉もある**日本最大級の縄文土器**と判明しました。深鉢は、土器としての役割の中でも重要な「煮炊き」の道具として使われていましたが、この土器は作られた時から多くのヒビが入っていたと分かること、煮炊きに使った跡もないことなどから、容器としてではなく、集落の祭りなどで特別な土器として使われたのではないかと考えられています。

#### 大館町遺跡（大館町）

約5000年～4000年前の縄文時代中期に、市内で最も長く繁栄した大規模集落の遺跡です。この時代の遺跡では**県内最大級**で、縄文時代の集落や社会構造を知る上で非常に重要な遺跡として、平成12年に岩手県史跡に指定されました。



### 動物のような文様が描かれた土器 深鉢形土器（柿ノ木平遺跡）

縄文時代中期の土器は、粘土ひもの貼り付けなどで描かれる渦巻文様が特徴的。高さ約72㍉・幅約42㍉のこの土器は、渦巻文様とトゲ状の形、平行線などで「水鳥の動き」が表現されているようにも見えます。また、建物の床下に逆さまに埋められた「**伏甕**」と呼ばれる状態で発見されており、地鎮や生まれた子の長寿を祈る風習があったと考えられています。市内の遺跡の中で、群を抜いて伏甕の出土数が多いことなどから、これを含む20点の土器が市の有形文化財に指定されました。

#### 柿ノ木平遺跡（浅岸）

約4500年～4000年前の縄文時代中期の大規模集落で、現在は住宅地になっています。発掘調査では、**全国的にも多い約50点の伏甕**が発見されました。



もりけんに挑戦  
(11ページに掲載)の答え  
③ライオン

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

今号の特集は「いつまでもいきいき！」。人生の先輩方のいきいきとした姿から、皆さんの元気こそ街の活力と再確認しました。私も頑張ろう！（是常）

地球環境に配慮したインキを使用しています。