

# 10月は「もりおか食育月間」

市は、6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。食育とは、健全な食生活を実践できる力を育むこと。秋の地元食材が豊富なこの機会に食育について考え、できることから取り組んでみませんか。

【問】健康増進課 ☎603-8305

## 食育推進のための3つの視点

市は、「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を基本理念として食育に取り組んでいます。市民の皆さん一人一人が生涯にわたり、心も体も生き生きと健やかに暮らしていくために、市と学校、地域、生産者、食育関係者などが共に連携しながら、「健康」「教育」「食の循環」の3つの視点により食育を推進します。



市の食育の取り組みなどについて詳しくは、「盛岡市食育推進計画」に掲載しています。



## 健康 ～健康寿命の延伸につなげる食育の推進～

- ▶毎日プラス一皿の野菜を食べましょう。
- ▶早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活習慣を身に付けましょう。
- ▶健康や栄養などに関するイベントに参加しましょう。



## 教育 ～望ましい食習慣の定着に向けた食育の推進～

- ▶家族と一緒に楽しく食事をする機会を増やしましょう。
- ▶歯磨きをする習慣を身に付けましょう。
- ▶野菜づくりや料理を体験し、農業や食について学びましょう。



## 食の循環 ～持続可能な食を支える食育の推進～

- ▶地域の食材を使用し、行事食や伝統食を取り入れましょう。
- ▶産地直売所を利用しましょう。
- ▶食品ロスを減らす取り組みをしましょう。



# 北のクラフトフェア MORIOKA 2023

公園をより良い場所にするとともに、良質な工芸と出会う場を新たに創出し、「工芸のまち、盛岡」を発信するイベントを開催します。

【問】北のクラフトフェア実行委員会  
☎info@kitanocraft.com

### クラフトDAY

厳選された全国のクラフト作家124組が集まり、陶芸、木工、金属、ガラス、布などのクラフト作品を展示販売します。※雨天決行  
【日時】10月7日(出)10時～16時、8日(日)9時～16時  
【場所】盛岡城跡公園芝生広場(内丸)



### トークDAY

デザイナーや作家などによるトークイベント。詳しくは、北のクラフトフェアホームページをご覧ください。  
【日時】10月9日(月)11時～ 【場所】盛岡劇場(松尾町)

▲北のクラフトフェアホームページ



▶関連企画・まちなかイベント

### 旅とクラフト

盛岡城跡公園から徒歩30分圏内で楽しめる街歩きコースを、若者がイン스타그램などで紹介しています。  
北のクラフトフェアのイン스타그램 ▶



### 北クラキッチン

おいしい料理が自慢の飲食店が大集合!  
【日時】10月7日(出)・8日(日)、11時～16時  
【場所】プラザおでつて前広場、いわぎんリース駐車場(いずれも中ノ橋通一)  
【問】manordaいわて(株)内、北クラキッチン実行委員会事務局 ☎624-8100

### まちなかクラフトフェス

大通商店街の歩行者天国で、クラフト作品の販売やワークショップ(要参加申し込み)などを行います。  
【日時】10月8日(日)11時半～16時  
盛岡大通商店街ホームページ ▶



### 八幡ぼんぼり市

八幡通りを会場に、大青空市やキッチンカーの出店、雪駄飛ばし世界大会などを行います。  
【日時】10月8日(日)11時～15時半  
【問】もりおか八幡界限まちづくりの会 ☎090-5596-6967

# もりおか駅前 開運ホコテン

【問】盛岡駅前商店街振興組合内、盛岡駅前ウォークブルなまちづくり実行委員会事務局 ☎652-2596

盛岡駅前の車道を歩行者天国として開放し、同商店街に軒を連ねる店舗による飲食の提供や物販、ステージイベントなどを行います。詳しくは、同商店街のイン스타그램をご覧ください。

【日時】10月21日(出)12時～16時

【開催予定のイベント】 ▶もちつき・もち振る舞い

- ▶ふわふわトランポリンやポニー乗馬などのキッズブース
- ▶さんさ踊り、YOSAKOI、プラスバンド演奏、ダンスパフォーマンスなど

盛岡駅前商店街振興組合のインstagram ▶



## 交通規制のお知らせ

イベントの開催に伴い、盛岡駅周辺で次のとおり車両の交通規制などを行います。盛岡駅や周辺施設を利用する際は、迂回路を通行してください。

【車両交通規制期間】

10月21日10時～17時

【バスの運行について】

期間中、路線バスの運行に一部遅れや経路変更が生じる場合がありますのでご注意ください。



# 年金生活者支援給付金の手続きを忘れずに

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。新たに給付金を受け取るには請求書の提出が必要ですので、早めに手続きするようお願いします。

## 対象となる人

- ①65歳以上の老齢基礎年金を受給している人で、次の要件を全て満たしている人
    - 本人を含む世帯員全員の個人市区町村民税が非課税
    - 前年の公的年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下
  - または、
  - ②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人で、前年の所得額が約472万円以下(扶養親族がない場合)
- ※扶養親族がいる場合は、扶養人数により基準が変わりますので、詳しくは、同課へお問い合わせください

## 給付金の額

<b>老齢基礎年金の受給者</b> 月額5140円 ※保険料を納めた期間などにより増減します	<b>障害基礎年金の受給者</b> 1級 月額6425円 2級 月額5140円	<b>遺族基礎年金の受給者</b> 月額5140円
--	---	------------------------------

【問】年金給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092  
医療助成年金課 ☎626-7529  
【広報ID】1028315

## 請求の手続き

### ■すでに年金を受給している人

①新たに給付金の受給対象になる人：9月以降に、日本年金機構からお知らせを送付しています。同封の請求書(はがき)に必要な事項を記入し、早めに返送してください。



▲発送したお知らせ



▲請求書(はがき)

②年度の途中で新たに給付金の支給要件に該当した人：これまで給付金を受けることができなかった人が、世帯状況の変更などにより支給要件に該当になる場合は、早めに同課へご相談ください。

③現在、給付金を受給している人：手続きは不要です。

### ■これから年金を受給し始める人

年金の請求手続きと併せて給付金の請求書を提出してください。

### 不審な電話や案内にご注意を!

市役所や日本年金機構、厚生労働省などの公的機関の職員が、ATMの操作をお願いすることや口座番号の聞き取り、手数料などの金銭を求めることは絶対にありません。



# 広げよう、犯罪被害者とその家族への支援の輪

【問】くらしの安全課 ☎603-8008

自分自身や周囲の人が犯罪被害に遭ってしまったら…  
犯罪被害に遭うと、犯罪によって傷つけられるだけでなく、事件が解決した後もさまざまな負担を抱えます。犯罪被害者とその家族が一日も早く平穏な暮らしを取り戻すためには、周囲の人たちが被害を受けた人の気持ちに寄り添い、支え合う地域社会をつくるのが大切です。  
犯罪被害者とその家族、遺族が置かれている状況や支援について、一緒に考えてみませんか。

- ・精神的ショックや体の不調
  - ・医療費の負担や失業、転職などによる経済的困窮
  - ・捜査や裁判の過程での精神的、時間的負担
  - ・周囲の人によるうわさ話や、マスコミの取材や報道による精神的被害
- ※警察庁「被害者等や支援者の声」

### 被害者が抱える問題

### ■犯罪被害者支援「県民のつどい」

被害者遺族による「犯罪被害者遺族の想い」と題した講演や「途切れない被害者支援に向けて」をテーマにしたパネルディスカッションを通して、犯罪の被害に遭った人や、その家族などへの支援について学びます。

【日時】11月7日(火)13時～16時半

【場所】市民文化ホール小ホール(盛岡駅西通二)

【定員】会場・オンライン各300人

【申し込み】会場参加は当日受け付け。オンライン参加は応募フォームから事前申し込み。10月20日(金)まで

【問】(公社)いわて被害者支援センター ☎621-3750

応募フォームはこちら ▶



▲犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギョッとちゃん」



広告

## アスピークは、働く皆様とご家族の福利厚生を支援しています

アスピークは、勤労者・事業主に、福利厚生サービスを提供している、盛岡市により設立された団体です。

**会員募集中!**

- 対象：盛岡市内及び近郊市の事業所の勤労者(非正規の勤労者を含む)及び事業主
- 入会：原則事業所単位(個人経営含む)
  - ◆現在 約600事業所 4,000人が加入
- 入会金：200円/人 ●会費：月額700円/人

**サービス内容の例**

- 人間ドックなどの受診助成
- 宿泊・日帰り保養施設の利用助成
- 映画・コンサート・演劇などのチケットの割引助成
- プール・スキー場・スケート場などの利用助成
- 祝い金・見舞金・弔慰金などの共済金給付

詳しくは Webで ▶

一般財団法人 盛岡市勤労者福祉サービスセンター(愛称 アスピーク) 盛岡市山王町 10-6 山王ハイツ 2F TEL019-653-1910 http://www.morioka-ksc.or.jp/

広告

## 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 盛岡市茶臼1-17-10 きんさくら階