

健康ひろば

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。※身体接触のある
マッサージの施術は行いません
📍📅表1のとおり※60歳以上
☎ 電話：12月18日(月)10時から
📞 1003805

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：12月19日(火)10時から

「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座

河南公民館 ☎622-2258

よく眠れる方法や環境づくりなど、
睡眠についての正しい知識を身に
付けます。
📍 1月6日(出)13時～15時半
📍 同公民館(松尾町)
📍 15人※おおむね50歳以上
☎ 窓口・電話：12月20日(火)10時
から
📞 1040768

いきいき健康教室

まつそのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防にもなる①ボール運動②
の当て③健康体操をします。

- 📍 ①1月4日②11日③25日、木
曜、13時半～15時
- 📍 松園地区公民館(東松園二)
- 📍 各17人※55歳以上
- 📍 各700円

☎ 電話：12月18日(月)10時から
📞 1041364



第2期予防接種を受けましょう

乳幼児期に受けた予防接種の追加接種を、指定医療機関で実
施しています。接種忘れがないよう、対象や接種時期を確認し
ましょう。☎ 指導予防課☎603-8307

- 麻しん・風しん(MR)
赤ちゃん手帳につづるなどし
て配布した予防票と母子健康
手帳、健康保険証などを持参
すると接種できます。
📍 3月31日(日)まで
📍 平成29年4月2日～平成
30年4月1日生まれの子
📞 1029747
- ①日本脳炎
②ジフテリア・破傷風(DT)
学校などで配布した予防票と
母子健康手帳、健康保険証な
どを持参すると接種できます。
📍 13歳の誕生日前日まで
📍 ①小学4年生から②小学
6年生から
📞 1002158

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
1/7(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
1/14(日)	コスモ接骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
1/21(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
1/28(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106

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
1/11(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
1/15(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
1/16(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター(愛宕町)	20人
1/17(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター(青山三)	15人
1/19(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(中太田深持)	20人

表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
1/11(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	各15人	各500円※
1/18(木)		やさしいエアロビクス		
1/26(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

もりおか健康21プランシリーズ

冬も元気に！毎日「プラス10分運動」

☎ 健康増進課☎603-8305

普段より10分多く体を動かすと、死亡リスクを2.8%減、生活習慣病
発症を3.6%減、がん発症を3.2%減、ロコモティブシンドローム※・認知
症発症を8.8%減も低下させることがわかっています。さらに、プラス
10分運動を1年間継続すると、体重1.5～2.0%減の効果も期待できま
す。毎日の生活に、体を元気に動かすプラス10分の運動を取り入れ
てみませんか。(参考：「厚生労働省e-ヘルスネット」宮地元彦)
※骨や関節の病気、筋力・バランス能力の低下により転倒・骨折しやすくなる
ことで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態

「プラス10分運動」のポイント

いつもより少し多く歩く

近くの外出は徒歩で行く、車の場合は建物の
入り口から離れた場所に停めるなどの工夫で、
体を動かす時間を増やしましょ
う。通勤などでバスを利用して
いる人は、1つ前のバス停で降り
て歩くのもお勧め。



日常生活でも動くことを意識

積極的に家事をする、階段を使用するなど、日
常生活で動くことを意識するだけでも運動量はア
ップします。長時間の座りすぎを減ら
し、30分ごとに3分程度、少なくとも
1時間に5分程度は、立ち上がって体
を動かすようにしましょう。



家の中でも簡単な運動を

運動の動画やテレビ番組、
ラジオ放送などを活用して家
の中でも体を動か
してみましょう。



通勤時、「ちょこっとウォーキング」しませんか？

盛岡駅から盛岡バスセンター周辺の
「通勤ウォーキングマップ」を作成しま
した。通勤時や昼休憩の時間など、ちょ
っとした時間でのウォーキングにご活用
ください。



通勤ウォーキング
マップはこちら

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

盛岡広域環境組合一般廃棄物 処理基本計画案への意見

盛岡広域環境組合
☎681-0753 ファクス623-5553

盛岡広域のごみ処理基本方針と
なる計画案への意見を募集します。
同案は、市役所若園町分庁舎1階
の同組合事務局と3階の廃棄物対
策課に備え付けるほか、同組合ホ
ームページにも掲載します。

- 📍 受付期間：12月21日(休)～1月15日(月)
- 📍 任意の用紙に住所と名前、電話
番号と意見を記入し、☎020-8531
若園町2-18盛岡広域環境組合へ
郵送または持参。ファクスとホーム
ページでも受け付けます。
- 📍 郵送は1月15日必着。その
他は同日17時まで



お知らせ

給与支払報告書の提出

市民税課 ☎613-8496

給与所得者の市・県民税は、事業主
が従業員の毎月の給与から天引き
して市へ納めること(特別徴収)に
なっています。正社員やパートなど
の区別はありません。事業主は、従
業員の令和5年分の給与支払報告
書を、令和6年1月1日現在の住所
地である市町村へ、1月31日(火)ま
でに必ず提出してください。マイナ
ンバー(個人番号)や法人番号の記
載が必要です。
📞 1000488

償却資産の申告は1月中旬に

資産税課 ☎613-8407

令和6年1月1日現在で市内に事
業用償却資産を所有している個人
または法人は、1月31日(火)ま
でに申告書を提出してください。マイ
ナンバー(個人番号)や法人番号の
記載が必要です。期限間近は混み
合うので、1月22日(月)までの申告
にご協力ください。
📞 1000466

起業家塾 for Beginner@もりおか

立地創業支援室 ☎626-7551

起業や創業をするための具体的な

方法などを学びます。対象など詳し
くは、市ホームページをご覧ください。
📍 1月20日(出)13時15分～16時45分
📍 中央公民館(愛宕町)
📍 70人程度 📍 1000円
📍 応募フォーム：1月9日(火)まで
📞 1040349

多様な人材の活躍推進フォーラム

男女共同参画推進室 ☎626-7525

ダイバーシティや性的少数者
(LGBTなど)をテーマに、誰もが
自分らしく働き続けられる職場づ
くりに向けた講演会を開催。
📍 1月22日(月)13時半～15時半
📍 プラザおでつて(中ノ橋通一)
📍 60人※企業経営者や管理職、
テーマに興味のある人
📍 応募フォーム：1月15日(月)まで
📞 1046381

冬の交通事故防止県民運動

くらしの安全課 ☎603-8008

12月15日(金)～24日(日)は同運動実施
期間です。スローガンは「[なにで来
た?] 乾杯前の合言葉」。また、冬
季は積雪や凍結による道路環境の
悪化に伴う事故や、冬休み中の子
どもが巻き込まれる事故も心配され
ます。ルールを守り、より慎重な運
転を心掛けて交通事故を防ぎましょ
う。
📞 1001109

年末年始地域安全運動

くらしの安全課 ☎603-8008

12月15日(金)～1月3日(火)は同運動
実施期間です。年末年始は空き巣
などの犯罪が多発する傾向にあり
ます。地域ぐるみで、鍵かけや見守
りなど防犯活動に取り組みましょ
う。
📞 1001100

空き家を利活用しませんか

都市計画課 ☎639-9051

空き家バンク制度への登録物件を募
集しています。また、登録された物件
を購入した人へ費用の一部を補助し
ます。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。
📞 1001721

STOP!野鳥へのえさやり

環境企画課 ☎613-8419

全国的に鳥インフルエンザが流行
しています。鳥インフルエンザ感染

市税の納期限 のお知らせ

①固定資産税・都市計画税第3期②国民健康保険税第6期

📍 納期限：12月25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

📍 ①納税課☎613-8464②健康保険課☎613-8438

📞 ①1042351②1003580

国民年金の免除や納付猶予

医療助成年金課 ☎626-7529
盛岡年金事務所 ☎623-6211

国民年金保険料の納付が経済的
に難しい場合、申請により納付の
猶予や全額または一部の免除を
受けることができる制度がありま
す。詳しくは、同課か同年金事務
所にお問い合わせください。
📞 1003603

宝くじ助成で活動備品を整備

市民協働推進課 ☎626-7535

宝くじの社会貢献広報事業による
コミュニティ助成で、みたち地区
活動福祉推進会がテーブルや椅子、
パソコンなどを整備しました。

寄付をいただきました

■岩手県印刷工業組合

菊池忠彦理事長と主演哲也盛岡
支部長

8万円。緑化活動のために。

令和5年度 都市景観賞を決定

市は16件の応募の中から令和5年度の都市景観賞として次の2
件を決定しました。☎ 景観政策課☎601-5541 📞 1024771

「紺屋町の町舎」(株)三衛設計舎(社屋)(紺屋町)

奥州街道として栄えた紺屋町がいわいにあ
る、黒を基調とした木造2階建ての事務所。正
面に縦格子の門を配し、屋根は平入りの勾配
屋根とした、盛岡町家を思わせる意匠が特徴で
す。街並みに溶け込むように設備機器を門で隠
すなど、周辺景観への配慮も評価されました。

(株)タカヤ 盛岡みなみ支店(向中野字幅)

道明地区の中心交差点に面した、鉄骨造2階
建ての事務所。周辺のショッピングエリアと同
系色の外壁、しゃれた庭や植栽、長い庇などが
訪れる人を優しく迎え入れます。発展を続ける
新しい街並みの手本となるように期待を込めて
選出されました。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
市民無料 法律相談★	1/15(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
無料法律 相談★	1/10・17・24・31 水曜、10時～15時		岩手弁護士会 ☎623-5005

★要事前申し込み。相談希望の前週9時から受け付け※1月10日分は12月20日(火)から、1月15日分は1月9日(火)から受け付け