

## 窓口の時間延長と休日開設

市民登録課 ☎613-8309 ID 1000447

住民異動などの届け出が増える時期に合わせ、平日の窓口の受付時間を延長するほか、休日にも手続きを受け付けます。取り扱う業務や受付窓口は、表のとおりです。手続きに必要な書類など詳しくは、各窓口へお問い合わせください。

- 平日の時間延長：  
3月25日(月)～4月5日(金)、  
18時半まで
- 休日開設：  
3月31日(日)・4月7日(日)、  
8時半～17時

市役所や市保健所へ車で来る場合は、市指定駐車場が便利です

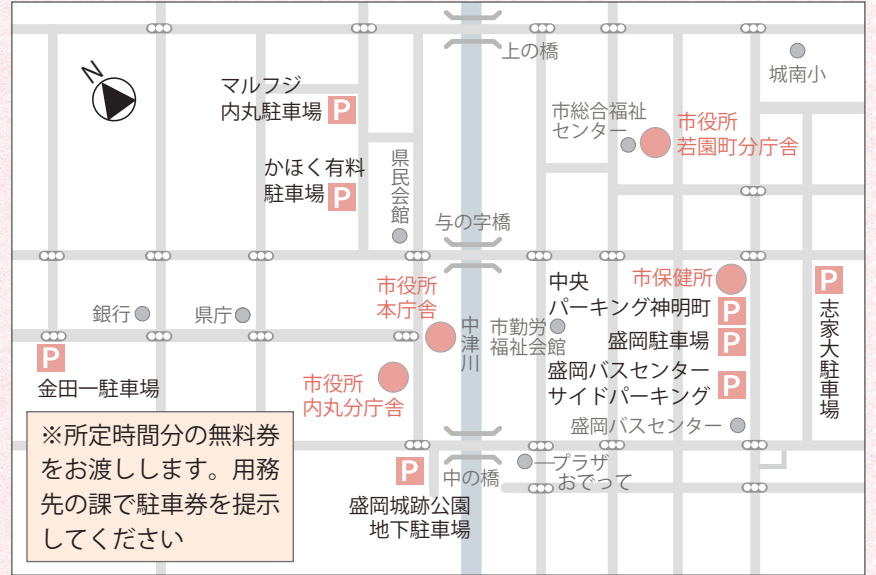


表 時間延長・休日開設をする窓口など

| 受け付け業務  | 受付窓口   |  |  |
|---|--|--|--|
|   | 本庁舎と市保健所（神明町）  | 都南総合支所   | 玉山総合事務所  |
| 住民異動届、印鑑登録、マイナンバーカード関係、電子証明書関係、証明書交付（住民登録・印鑑登録・戸籍関係）※広域交付は対象外 | 市民登録課（本庁舎 1階）☎613-8309   | 市民係（1階）☎639-9030   | 税務住民課（1階）☎683-3874                                       |
| 市・県収入証紙販売   |  | 地域支援係（1階）☎639-9035                                       | ※3/21(木)・28(木)は、印鑑登録・証明書交付のみ19時まで                        |
| 市・県民税所得・課税証明書交付   | 市民税課（本庁舎 2階）☎626-7504  |  |  |
| 国民健康保険・後期高齢者医療の手続き納付相談（健康保険課のみ）                               | 健康保険課（本庁舎 1階）☎626-7527   |  |  |
| 児童手当・児童扶養手当の諸手続き（医療助成年金課は児童手当のみ。都南総合支所は、児童扶養手当の新規を除く）         | 子ども青少年課（市保健所 4階）☎613-8354<br>医療助成年金課（本庁舎 2階）☎626-7528  | 税務福祉係（1階）☎639-9058<br>※一部、対応していない業務があります。詳しくは、お問い合わせください | 健康福祉課（1階）☎683-3869<br>※一部、対応していない業務があります。詳しくは、お問い合わせください |
| 身体障害者手帳・療育手帳・障害児福祉手当・特別障害者手当・特別児童扶養手当の住所変更など                  | 障がい福祉課（本庁舎 5階）☎613-8346  |  |  |
| 転入による要介護認定の申請、介護保険被保険者証などの住所変更                                | 介護保険課（本庁舎 5階）☎626-7560   |  |  |
| 医療費助成の手続き   | 医療助成年金課（本庁舎 2階）☎626-7528   |  |  |
| 赤ちゃん手帳・予防接種券の交付   |  |  |  |
| 母子健康手帳・妊産婦健診票の手続き   | 子育て世代包括支援センター（市保健所 1階）☎613-2696※3/31(日)は市保健所 2階、4/1(月)以降はこども家庭センター（市保健所 2階）で受け付けます。電話番号に変更はありません | 母子健康課分室（1階）☎603-8303                                     |  |
| 小・中学生の就学、転校手続き  | 教育委員会分室（本庁舎 5階）☎639-9044   | 学務教職員課（3階）☎639-9044                                      | 学務教職員課玉山分室（1階）☎683-3820 ※4/7(日)を除く                       |

## 転出手続きはオンラインで申請できます！

市民登録課 ☎613-8309 ID 1041819

マイナンバーカードをお持ちの人は、盛岡市内から盛岡市外の市区町村（国外を除く）へ引っ越し際の手続き（転出届）について、来庁することなく、パソコンやスマートフォンからオンラインで届け出ることができます。特に3月

末から4月初旬は住民異動の窓口が大変混雑します。転出手続きは来庁不要のオンライン手続きをぜひご利用ください。詳しい申請方法などは、市ホームページをご覧ください。



- 申請期間に注意してください
- オンライン申請できる期間は、**新住所に住み始める30日前から住み始めた日以後10日以内**です。
- 転出に伴う転校は、別途手続きが必要です
- 転校手続きはオンラインでは申請できません。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### <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 ID 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

目次

- 1 窓口の時間延長と休日開設、オンライン申請
- 2 駅周辺の駐輪場、市役所の新体制
- 3 マイナンバーカードの保険証利用
- 4-5 子育て情報、小児救急
- 6 健康ひろば、休日救急当番医
- 7 イベント情報
- 8 もりおかインフォ

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



# 盛岡駅周辺では 市営自転車等駐車場の 利用を

📍 F Pホーム's自転車駐車場 ☎622-0972 📄 1001859

盛岡駅周辺は自転車などの放置禁止・規制区域です。同区域などに放置されている自転車などは随時撤去しますので、自転車や原動機付自転車などを駐車するときは市営自転車等駐車場を利用してください。使用料は、表1のとおりです。

- ▶ F Pホーム's自転車駐車場 (盛岡駅前自転車駐車場)
  - 🕒 6時～21時 (年末年始を除く)
  - 🚲 自転車
- ▶ 盛岡駅西口自転車等駐車場
  - 🕒 24時間 (年中無休)
  - 🚲 自転車・原動機付自転車・自動二輪車

表1 市営自転車等駐車場の使用料

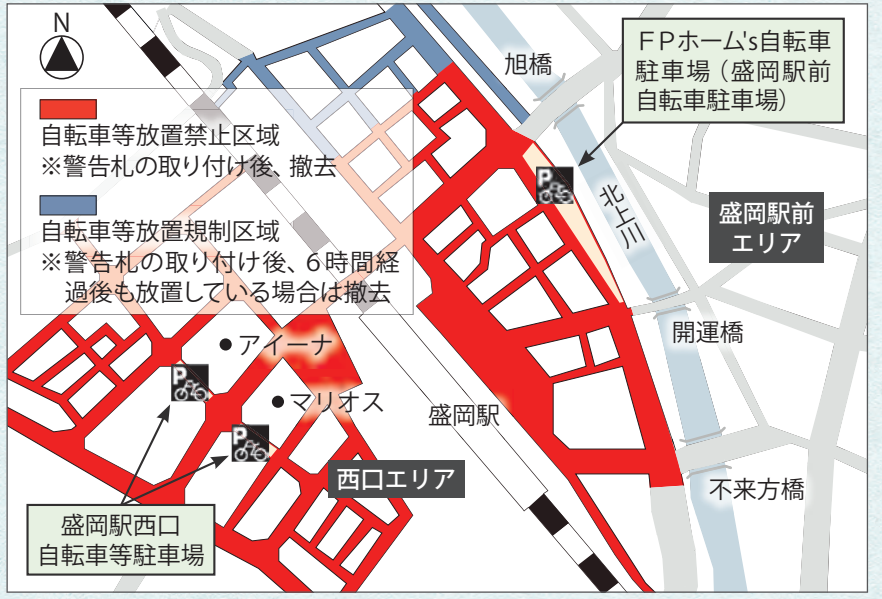
| 区分            | 自転車  | 原動機付自転車<br>自動二輪車 |
|---------------|------|------------------|
| 1回 (24時間までごと) | 100円 | 150円             |
| 1カ月<br>定期駐車券  | 一般   | 2000円            |
|               | 生徒など | 1500円            |
| 2カ月<br>定期駐車券  | 一般   | 3800円            |
|               | 生徒など | 2800円            |
| 3カ月<br>定期駐車券  | 一般   | 5700円            |
|               | 生徒など | 4200円            |

- ・「生徒など」は、小・中学生と高校生、専門学校生、大学生、大学院生です。定期駐車券を申し込みの際には学生証を提示してください
- ・定期駐車券は、2つの駐車場で共通して使用できます
- ・定期駐車券の「1カ月」は、月の初日からその月の末日までを指します
- ・回数駐車券もあります。詳しくは、お問い合わせください
- ・F Pホーム's自転車駐車場は、2時間以内の使用は無料です

盛岡駅西口自転車等駐車場は3・4月以外は無人です。無人期間の定期券・回数券の購入などは、F Pホーム's自転車駐車場をお願いします。



下記の区域に駐車している自転車などは撤去します



※F Pホーム's自転車駐車場は地下、盛岡駅西口自転車等駐車場は高架下にあり、雨に濡れません。なお、盛岡駅西口自転車等駐車場のアイーナ側はバイク専用です

# 市役所は 4月から新体制 になります

市は組織機構を一部見直し、4月から新しい体制でスタートします。市役所を利用する際は、各課の場所を確認の上、お越しください。

- 📞 組織の見直し：職員課 ☎626-7505
- 庁舎や各課の場所：管財課 ☎626-7507

## ● こども家庭センター (こども相談室など) の設置 (市保健所1階・2階)

窓口の一元化により一体的な支援などを行うため、子ども家庭総合支援センターと子育て世代包括支援センターを統合し、こども家庭センターを設置します。センター内には、いじめや家庭関係など、子どもが相談できる「こども相談室」と青少年や女性相談の窓口を設置します。



## ● 権利擁護係の設置 (本庁舎5階、長寿社会課内)

成年後見制度や高齢者虐待などに一体的に対応するため、権利擁護係を設置します。

## ● 新型コロナワクチン接種実施本部の廃止

新型コロナワクチンの特例臨時接種の終了に伴い、新型コロナワクチン接種実施本部は廃止し、指導予防課 (市保健所6階) で引き続き新型コロナワクチン接種の手続きなどを担当します。

こども家庭センターの主な業務は表2のとおりです。

表2 こども家庭センターの主な業務

| 組織      | 業務内容  | 電話番号 (4/1から) |
|---------|---|--------------|
| 妊婦子育て担当 | 妊娠期から子育て期にわたる母子の健康や育児に関するさまざまな悩みなどへの相談・支援                       | 613-2696     |
| おやこ支援担当 | 子どもと家庭に関するさまざまな困りごとの相談や、児童虐待の発生予防と早期発見・対応のため、子どもや保護者に寄り添った相談・支援 | 601-2414     |
| 青少年女性担当 | 家庭や職場などで、青少年や女性が抱えるさまざまな問題や悩みなどへの相談・支援                          | 613-7521     |
| こども相談室  | いじめ、家庭や友人関係など、さまざまな子どもの悩みへの相談・支援                                | 613-7520     |

## ■ どのように相談すればいいの？

電話や窓口で相談を受け付けます。子どもからの直接の相談に対応し、子ども目線で一緒に解決策を考えます。



※4/1より前に相談が必要な場合は、子ども家庭総合支援センター ☎601-2414または子育て世代包括支援センター ☎613-2696へ相談してください

広告

## 春は外壁&屋根塗装!

雪がとけてお家の傷みが気になる季節です\*

ご来店かお電話ください

**相談 見積 調査**

**すべて無料!**

※要質な訪問販売にご注意ください!

# イエマモ

家を守る

岩手県初! 屋根外壁専門のショールーム

ございます お気軽に お越しください!

外壁・屋根専門店

屋根外壁塗装専門ショールーム

盛岡・滝沢 地元密着! ☎0120-640-125

受付時間 9:00-17:00 [日・祝日定休日]

〒020-0122 盛岡市みたけ3丁目18-31店舗A



# 健康保険証からマイナ保険証へ！

健康保険証を12月2日に廃止する政令が公布されました。所持している保険証の取り扱いや経過措置などについてお知らせします。

☎ 1047118

※マイナ保険証：マイナンバーカードを保険証として利用すること



## マイナ保険証に関する問い合わせ

- ▶盛岡市国民健康保険に加入している場合：健康保険課 ☎613-8437
- ▶後期高齢者医療保険に加入している場合：岩手県後期高齢者医療広域連合 ☎606-7501
- ▶上記以外の健康保険に加入している場合は、保険証発行元の保険者へお問い合わせください

## 12月2日(月)から健康保険証は新規発行されません

### ■12月1日(日)時点で手元にある保険証について

- ・有効期限が記載されている場合（盛岡市国民健康保険や岩手県後期高齢者医療広域連合など）は、その日付まで使用可能です。
- ・有効期限が記載されていない場合は、12月2日以降、最長1年間、従来通り使用できるよう経過措置が設けられています。詳しくは、加入先の健康保険組合などにお問い合わせください。

※転職・転居などで加入している保険者が変わった場合は使用できません

### ■12月2日以降について

- ・マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が交付されます。
  - ・加入する健康保険を切り替える人や健康保険証を紛失した人は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます。
- ※「資格確認書」には有効期限が設定されています。マイナ保険証の手続きを進めましょう



## マイナ保険証として利用するには？

### STEP 1.

#### マイナンバーカードを発行申請

申請方法は次の通りです。

- ①オンライン申請（パソコン・スマートフォンから）
- ②郵送による申請
- ③証明写真機からの申請

対応している証明写真機▶



### STEP 2.

#### マイナンバーカードを健康保険証として登録

利用登録方法は次の通りです。

- ①医療機関や薬局の受付（カードリーダー）で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③セブン銀行ATMから行う



マイナポータル



セブン銀行ATMでの登録について



## マイナ保険証で受けられるメリット

### より良い医療を受けられる

医療機関への情報提供に同意することで、過去の薬の処方や健康診断の結果などの情報を治療に役立てることができます。また、薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

### 1回あたりの医療費を20円節約できる

医療機関への情報提供に同意すると、現行の健康保険証を利用するよりも医療費を節約でき、自己負担額も低くなります。

### 限度額適用認定証などの事前交付手続きが不要になる

限度額適用認定証などがなくても、医療機関などの窓口で高額療養制度の限度額区分を確認することができますので、限度額区分を確認した医療機関への支払いは、限度額でとまります。

※自治体単独の医療費助成などについては書類の持参が必要です

## よくある質問

### Q マイナンバーカードのセキュリティー対策は大丈夫なの？

A 対策として、マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができます。暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。また、不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。

### Q どうやって窓口で受け付けするの？

A マイナ保険証の受け付けは医療機関に置いてある顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置き、画面の指示に沿って受け付けしてください。



### Q マイナンバーカードの暗証番号がロックされても使えるの？

A マイナ保険証として使用する場合は、顔認証付きカードリーダーで本人確認をするので使用できます。ただし、他のマイナンバーカードの機能が使用できない場合がありますので、住民票のある市区町村窓口で暗証番号を再設定してください。

詳しくは厚生労働省 Web サイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



広告

場所も便利！  
自宅でも便利！

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo

ファーマ・ラボ

盛岡駅直結！  
フェザン1F

▶ 駅ビル内だから便利！  
駅に寄るついでの利用や、  
待っている間にショッピングも♪

▶ 在宅医療対応だから便利！  
薬剤師がお薬をご自宅にお届けします！  
盛岡市内中心部・矢巾・滝沢・雫石・紫波  
(一部地域を除く)

▶ LINE登録で使い方も便利！  
LINE 友だち登録で、来店せずに  
処方せん受付が可能！

LINE友だち登録は  
こちらから▶



どの病院のものも  
処方せん受付OK

エキナカ薬局 Pharma+Labo



エキナカくすり屋さん  
Pharma+Labo

〒020-0034 岩手県盛岡市盛岡駅前通 1-44  
盛岡駅「フェザン」おでんせ館 1F (さわや書店前)  
TEL/019-601-6256 FAX/019-601-5337

営業時間▼ 10:00～20:30 年中無休  
保険調剤▼ 月～金 10:00～19:00  
土 10:00～17:00



# 子育て情報ひろば

## 親子向け 子育てを応援

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 4月17日(木)10時～11時半  
 ⑤ 盛岡バスセンターあそびの広場  
 (中ノ橋通一) ⑥ 初妊婦  
 ⑦ 電話：開催日の前日まで  
 ⑧ 1002663

## パパママ教室

母子健康課 ☎603-8303  
 出産の準備や赤ちゃんとの生活についての講話と沐浴見学。  
 ④ 4月28日(日)、10時～12時と13時半～15時半  
 ⑤ 市保健所(神明町)  
 ⑥ 各18組※8月に出産予定の初妊婦と夫  
 ⑦ 電話：4月5日(金)14時から  
 ⑧ 1002116

## 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。  
 ④ 5月14日(木)10時～11時45分

④ 市保健所(神明町)  
 ⑤ 20組※1月生まれの子と初めて子育てしている保護者  
 ⑥ 応募フォーム：4月16日(木)14時から  
 ⑧ 1002133

## こんにちはママさん講座「あんあんコース」

とりょう支援センター ☎651-8580  
 育児や離乳食についてのアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など。  
 ④ 5月16日(木)・23日(木)、全2回、10時～11時半  
 ⑤ 都南公民館(永井24)  
 ⑥ 20組※令和5年10月～12月に生まれた子と保護者 ¥ 100円  
 ⑦ 電話：4月8日(月)10時から  
 ⑧ 1002663

## 親子向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び  
 とりょう支援センター ☎651-8580  
 ⑧ 1002663  
 ▶ウッドイ遊びの広場  
 木で作られたおもちゃのぬくもりを感じながら遊びます。

④ 4月5日(金)10時～11時半  
 ⑤ 高松地区保健センター(上田字毛無森) ⑥ 2歳以下の子と保護者  
 ▶**ここにごルーム**  
 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。  
 ④ 3月22日(金)・4月11日(木)、10時～11時半 ⑤ 都南公民館(永井24)  
 ⑥ 0～3歳の子と保護者  
 ▶**びよびよルーム**  
 親子で遊ぶほか、離乳食など子育ての悩みを相談できます。  
 ④ 4月2日(木)10時～11時半  
 ⑤ 高松地区保健センター(上田字毛無森) ⑥ 0歳の子と保護者

## おやとこひろば

松園地区公民館 ☎661-8111  
 読み聞かせや親子の触れ合い遊びなどのほか、育児相談ができます。  
 ④ 4月11日(木)10時～11時半  
 ⑤ 松園地区公民館(東松園二)  
 ⑥ 就学前の子と保護者  
 ⑧ 1047115

## ベビママふいっとねす教室(ピラティス)

盛岡タカヤアリーナ ☎658-1212  
 親子がピラティスで交流しながらリフレッシュします。

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。

④ 4月15日(月)・22日(月)・30日(火)、全3回、10時～11時  
 ⑤ 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)  
 ⑥ 15組※3歳以下の子と保護者  
 ¥ 2700円  
 ⑦ 電話：3月20日(木)10時から  
 ⑧ 1047109

## 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  
 ピラティスとベビーダンスをします。  
 ④ ①4月3日(木)・10日(木)②4月15日(月)・22日(月)、13時半～14時半  
 ⑤ 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)  
 ⑥ 各8組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者 ¥ 各2000円  
 ⑦ 同スポーツクラブのホームページ：①3月27日(木)②4月8日(月)、いずれも16時まで

## 子ども向け わくわく体験

南公園サッカークラブ  
 いわぎんスタジアム ☎632-3344  
 基本的な技術を習得し、楽しくサッカーを学びます。日程や場所、

費用など詳しくは、お問い合わせください。  
 ④ ⑤ 4月3日(木)～来年3月27日(木)、幼児は15時半～16時半、小学1・2年生は16時45分～17時45分、小学3～6年生は16時45分～18時15分  
 ⑥ 電話・窓口：3月21日(木)11時から  
 ⑧ 1047112

## キャラホール少年少女合唱教室

都南公民館 ☎637-6611  
 syounen-syoujyo@mfc.jp  
 歌うことが大好きな子が集まって合唱を練習し、ステージ発表をします。  
 ④ 4月13日(土)～12月21日(土)、全30回、低学年クラス(小学3・4年生)は14時～14時50分、高学年クラス(小学5年～中学3年生)は15時～16時半  
 ⑤ 都南公民館(永井24)  
 ⑥ 各40人

## 子育てと家事支援の有償ボランティア説明会

☎ 市ファミリーサポートセンター ☎625-5810  
 子どもの一時預かりなどをするボランティア活動の説明会を開催します。  
 ④ 4月10日(木)・15日(月)・5月10日(金)、10時～12時・13時半～15時半※いずれか一回のみ参加  
 ⑤ 市総合福祉センター(若園町)  
 ⑥ 電話：3月21日(木)9時から



④ 各クラス2500円※別途親の会活動費1000円程度が必要  
 ⑤ 電話・窓口・メール：3月16日(土)10時から ⑧ 1034193

**ボール遊び教室**  
**まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280**  
 ボールゲームを通してさまざまな体の動きを体験します。  
 ④ ①4月8日～22日、月曜、全3回②4月3日～24日、水曜、全4回、15時～16時  
 ⑤ 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)  
 ⑥ 各8人※令和6年度に4～6歳になる子  
 ¥ ①2700円②3200円  
 ⑦ 同スポーツクラブのホームページ：①3月25日(月)②3月27日(木)、いずれも16時まで

## 子ども科学館へ行こう！

■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  
 ④ 4月6日(土)19時～20時  
 ⑥ 30人  
 ⑦ 電話・窓口：3月20日(木)9時から  
 ■ワークショップ  
 「びよんぴよんアニマル」  
 磁石を使って、びよんぴよん跳ねるおもちゃを作ります。  
 ④ 4月の土・日曜と祝日、14時半～16時 ⑥ 各30人

**子どもの予防接種は忘れずに！**  
 ☎ 指導予防課 ☎603-8307 ⑧ 1002154

予防接種は子どもが健康に過ごすために大切です。効果や目的、副反応などをよく理解し、医師と相談して接種しましょう。

**予防接種の受け方**  
 市が赤ちゃん手帳などで配布する予診票(予防接種券)に必要な事項を記入して母子健康手帳と共に持参し、市内の予防接種実施医療機関を受診してください。事前に予約が必要な場合があります。予診票がない人は、次のいずれかに母子健康手帳を持参し、ご相談ください。  
 ⑤ 指導予防課(市保健所6階)・医療助成年金課(市役所本庁舎2階)・母子健康課分室(都南分庁舎1階)・健康福祉課(玉山総合事務所1階)

次の予診票は、学校を通じて配布します。  
 ▶日本脳炎(第2期)：小学4年生  
 ▶ジフテリア・破傷風(第2期)：小学6年生  
 ▶HPV(女子のみ)：小学6年生



同館(本宮字蛇屋敷)では次のとおりイベントを開催します。 ☎ 子ども科学館 ☎634-1171

④ 4月13日(土)～21日(日)  
 ■科学技術週間イベント  
 「高木先生のカメラリアル」  
 岩手大の高木浩一教授による①サイエンスショーと②体験コーナー。  
 ④ 4月21日(日)①11時～11時20分と13時～13時20分、②11時20分～11時40分と13時20分～13時40分

④ 各200円※別途展示室入館料が必要 ⑥ 随時受け付け  
 ■サイエンスショー  
 「ひかりのいろいろ」  
 ④ 4月7日～29日の土・日曜と祝日、11時～11時15分※21日(日)を除く  
 ⑥ 展示室入館料が必要 ⑦ 随時受け付け  
 ■科学技術週間「特別展示」  
 県内企業の特許・実用新案例などの製品や技術例の展示と、令和5年度発明クラブアイデア作品の展示。



## 本とのふれあい

### 市立図書館(高松一)

☎661-4343  
 ⑧ 1040089  
 ※4月2日(火)以降の催しは、リニューアルオープンした市立図書館内で開催します

■おはなしのじかん  
 うれし野こども図書室の皆さんによる語りと絵本の読み聞かせ。  
 ④ ⑤ ①3月23日(土)10時半～10時50分は4歳～小学1年生、11時～11時半は小学2年生以上②4月13日(土)11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時半～12時は小学2年生以上  
 ⑥ ①上田公民館(上田四) ②市立図書館  
 ■えほんのへや(♥)  
 ④ 4月4日(木)15時半～16時  
 ■かみしばいのへや(♥)

④ 4月11日(木)15時半～16時  
 ■おはなしどころ  
 わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。水分補給できるものをお持ちください。  
 ④ ⑤ 4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

### 都南図書館(永井24)

☎637-3636  
 ⑧ 1000831  
 ■おとぎのへや(♥)  
 絵本の読み聞かせと紙芝居など。  
 ④ 毎週土曜、11時～11時半  
 ■とことこおはなし会  
 わらべうたと絵本の読み聞かせ。  
 ④ 4月5日(金)10時半～10時55分  
 ⑥ 4カ月～1歳3カ月の子と保護者  
 ■おはなしのじかん

(♥)は幼児～小学生が対象の催しです。  
 絵本の読み聞かせと手遊びなど。  
 ④ 4月10日(木)11時～11時25分  
 ⑥ 0～2歳の子と保護者

### 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。  
 ④ 4月10日(木)15時～15時半  
 ⑧ 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。  
 ④ 4月13日(土)11時～11時半  
 ⑧ 1030404  
 ■すみっことおはなし会  
 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。  
 ④ 4月21日(日)、11時～11時半

### 上田公民館(上田四)

☎654-2333  
 ■なかよしおはなし会  
 絵本と紙芝居の読み聞かせや手遊び、簡単な工作など。  
 ④ 3月27日(木)・4月10日(木)、11時～11時半  
 ⑥ 幼児と保護者 ⑧ 1000698

### 西部公民館(南青山町)

☎643-2288  
 ■ふたばわらべうた・おはなし会  
 わらべうたや読み聞かせなど。  
 ④ ⑤ 4月17日(木)、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  
 ⑧ 1030304

## 診療時間外に子どもの具合が悪くなら…

■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  
 ④ 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。(6ページ参照)

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



■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。  
 ※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

④ 17時～翌朝9時※土曜は13時～

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

| 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

## 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1-7-10 きんざくら7階



# 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。

| 健康づくり教室   |  | いきいき健康教室  |  |
|---|--|---|--|
| <b>都南老人福祉センター ☎638-1122</b><br>おおむね60歳以上の人を対象に、表1の健康教室を開催します。                     |  | <b>まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280</b><br>介護予防にもなる、座ってできる卓球バレーをします。   |  |
| <b>☎ 都南老人福祉センター(下飯岡8)</b> ※同センターは4月から下飯岡8-100へ移転します<br><b>☎ 電話：3月19日(火) 10時から</b> |  | <b>☎ 3月28日(木)13時半～15時</b><br><b>☎ 松園地区公民館(東松園二)</b><br><b>☎ 17人※55歳以上</b><br><b>¥ 700円</b><br><b>☎ 電話：3月18日(月)10時から</b><br><b>☎ 1047077</b> |  |

表1 健康教室の日程など

| 期日      | 時間        | 教室名            | 定員   | 費用     |
|---------|-----------|----------------|------|--------|
| 4/4(木)  | 10時半～11時半 | リフレッシュ体操       | 各15人 | 各500円※ |
| 4/11(木) |           | かんたんコロコロつどりん教室 |      |        |
| 4/18(木) |           | やさしいエアロビクス     |      |        |
| 4/26(金) |           | ヒラティス体操教室      |      |        |

※初めての人は無料

## もりおか健康21フランシーズ

### 質の良い睡眠で、こころも体も健康に！

☎健康増進課☎603-8309

人は人生の約3分の1を眠って過ごすといわれています。睡眠が不足すると注意力や集中力の低下や、からだの不調が現れます。また、睡眠時間が極端に短いと糖尿病や心疾患、認知症などの発症リスクが高まるとされています。必要な睡眠時間は個人差があるとともに、年代によっても変化します。今回は、身近な生活習慣である睡眠について目を向けてみましょう。

#### 年代別 睡眠のポイント

- <子ども>  
小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間程度の睡眠時間を確保する。
- <成人>  
6時間以上を目安に睡眠時間を確保する。
- <高齢者>  
寝床にいる時間が8時間を超えないようにし、必要な睡眠時間を確保する。日中の長い昼寝はせず、活動的に過ごす。

#### 良質な睡眠のためにできること

- 環境づくり編
  - ・日光を浴びる
  - ・寝室にスマートフォンなどを持ち込まない
  - ・就寝1～2時間程度前に入浴する
  - ・静かな環境で、リラックスできる寝具を使う
- 生活習慣編
  - ・適度に運動する習慣を身に付ける
  - ・夜食は控え、朝食を食べる
  - ・日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつける
  - ・眠れないときは無理に寝ようとせず、リラックスする
- 嗜好品編
  - ・カフェインを取りすぎない。夕方以降は取らない
  - ・深酒や寝るための飲酒をしない
  - ・喫煙は控える

これらを実践しても眠れないなどの症状が続く場合は、睡眠障害の可能性がありま

2週間以上眠れない、こころの悩みがある時は 専門家に相談を



こころの相談 窓口一覧

## 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<br>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～<br>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<br>※歯科は15時まで<br>※薬局は17時半まで                                    | 内科・外科<br>小児科・歯科<br>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

☎内科 ☎外科・整形外科  
☎小児科 ☎歯科 ☎薬局

| 日        | 区分 | 名称                | 所在地           | 電話番号     |
|----------|----|-------------------|---------------|----------|
| 3/20 (水) | 内  | 小坂内科消化器科クリニック     | 永井19-258-1    | 605-6050 |
|          |    | なかつか消化器内科クリニック    | 中太田新田25-270   | 613-2727 |
|          |    | 八角病院              | 好摩字夏間木70-190  | 682-0201 |
|          |    | 池田外科・消化器内科医院      | 境田町5-18       | 648-3200 |
|          | 小  | 川久保病院             | 津志田26-30-1    | 635-1305 |
|          |    | みやのデンタルオフィス       | 中屋敷町7-17      | 643-5773 |
|          | 薬  | 永井中央薬局            | 永井19-253-1    | 605-7050 |
|          |    | イス薬局              | 中太田新田25-140   | 656-8036 |
|          |    | アヤマ薬局             | 本町通三丁目19-31   | 654-1401 |
|          |    | みつや薬局             | 中屋敷町1-33      | 648-6060 |
| 3/24 (日) | 内  | オーロラ薬局            | 南仙北三丁目2-30    | 635-1233 |
|          |    | もりおか往診ホームケアクリニック  | 北飯岡三丁目20-3    | 614-0133 |
|          | 外  | メティケアプラザ中央通りクリニック | 中央通三丁目16-23   | 654-3781 |
|          |    | 細井外科医院            | 大沢川原一丁目1-2    | 624-2715 |
|          | 小  | 中村こどもクリニック        | 上厨川字杉原50-47   | 648-7711 |
|          |    | 松田歯科医院            | 中ノ橋通一丁目7-1-3階 | 624-8848 |
|          | 薬  | トマト薬局北飯岡店         | 北飯岡三丁目20-32   | 618-2657 |
|          |    | そうごう薬局盛岡中央通西店     | 中央通三丁目16-15   | 681-7101 |
|          |    | つくし薬局下の橋店         | 大沢川原一丁目1-3    | 624-8730 |
|          |    | ミルキー薬局            | 上厨川字杉原50-48   | 646-0369 |
| 3/31 (日) | 内  | 循環器内科金矢クリニック      | 津志田中央三丁目7-7   | 601-2900 |
|          |    | 平野医院              | 西青山二丁目18-60   | 648-1395 |
|          | 外  | 双木整形外科医院          | 月が丘二丁目5-23    | 646-3855 |
|          |    | 杜のこどもクリニック        | 向中野三丁目10-6    | 631-1160 |
|          | 小  | 守口歯科クリニック         | 西松園三丁目23-10   | 663-1717 |
|          |    | 木の実薬局             | 津志田中央三丁目7-8   | 656-0700 |
|          | 薬  | すみれ薬局             | 西青山二丁目18-57   | 645-2311 |
|          |    | エイシン薬局            | 月が丘二丁目5-21    | 641-0454 |
|          |    | リーフ薬局             | 向中野三丁目10-10   | 656-5877 |

### ■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

### 接骨院の休日当番

※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     |
|---------|--------|-----------------------|----------|
| 4/7(日)  | 接骨院りゅう | 本宮一丁目15-15            | 636-0066 |
| 4/14(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 |
| 4/21(日) | 小山田接骨院 | 東松園二丁目2-2             | 663-2574 |
| 4/28(日) | 小笠原接骨院 | 好摩字上山13-20            | 682-0106 |

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

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 ☎019-604-1123

当院

ホームページ <http://kaganoclinic.jp/>

# イベント情報

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。

### 盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1 ☎622-2258

■もりげき八時の芝居小屋  
 IBC岩手放送の大塚富夫アナウンサーなどによる、森浩美原作『車輪の空気』の朗読劇。  
 ☎ 3月28日(木)・29日(金)、20時～21時 ☎ 各80人  
 ¥ 前売り1000円、当日1200円  
 ☎ 電話・窓口・応募フォーム: 受け付け中  
 ☎ 1038706

### 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  
 プロムナードコンサート  
 オルガニストの山口綾規さんがオルガンを演奏します。  
 ☎ 4月18日(木)12時15分～12時45分  
 ☎ 3月22日(金)から同ホールのほか、盛岡劇場、キャラホール(永井24)、姫神ホール(渋民字鶴塚)で整理券を配布※1人4枚まで  
 ☎ 1039856

### 盛岡タカヤアリーナ

☎020-0866 本宮五丁目4-1 ☎658-1212

■卓球教室  
 ☎ 4月4日(木)・11日(木)・26日(金)・5月2日(木)、全4回、10時～12時  
 ☎ 32人※18歳以上 ¥ 2800円  
 ☎ 電話：3月18日(月)10時から  
 ☎ 1029210

### 盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60 ☎652-8855

■お子様連れOK!チアダンスエクササイズ教室  
 シェイプアップやストレス発散に効果的な、チアの動きを取り入れた有酸素運動をします。  
 ☎ 4月23日(火)10時半～11時半  
 ☎ 10人※18歳以上の女性  
 ¥ 600円  
 ☎ 電話：3月21日(木)10時から  
 ☎ 1047092

### 太田テニスコート

☎020-0053 上太田穴口4-3 ☎ファクス658-0113

### 総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1 ☎634-0450

■水球教室  
 ☎ 3月21日(木)～31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  
 ☎ 小学生～高校生  
 ¥ 月4回コース3300円、月8回コース5500円

### 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 日  
 午前 9:00～12:00 ● ● ● ● ● ● ●  
 午後 1:30～5:30 ● ● ● ● ● ● ●

院長 黒田 敬

盛岡市東仙北二丁目4-28 TEL019-681-6731

### 中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1 ☎654-5366

■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。  
 ☎ 5月12日～11月24日、日曜、全18回、11時～13時  
 ☎ 各5人※障がいのある人  
 ¥ 各9900円※別途保険料が必要  
 ☎ 窓口・電話・ファクス：3月22日(金)10時から ☎ 1047111

### ゆびあす

☎020-0102 上田字小鳥沢148-103 ☎662-1414

■22周年感謝祭  
 アーティスティックスイミングや競泳エキシビジョン、〇×クイズなどを楽しみます。  
 ☎ 3月24日(日)10時半～12時  
 ■フロア教室・水泳教室  
 フロア教室・水泳教室の参加者を募集します。詳しくは同  
 ☎ 4月8日(月)～5月24日(金) ☎ 1024634  
 ■フィットネス教室  
 内容や費用、定員など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
 ☎ 4月8日(月)～5月24日(金) ☎ 1047088

### 渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55 ☎683-2354

☎kouza-himekami@mfcja.jp

■ヒストリア玉山  
 講師の解説を聞きながら、玉山地域の見どころを歩いて巡ります。  
 ☎ 4月19日・26日・5月10日、金曜、全3回、9時～13時  
 ☎ もりおか近郊自然歩道生出口コース、サクラパーク姫神(日戸宇姥施設ホームページ)をご覧ください。  
 ☎ 20人 ¥ 1090円  
 ☎ 往復はがき・メール：4月2日(火)必着 ☎ 1034329

### 都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88 ☎638-2270

■森のちよこつと木工工作  
 伝統的な組子細工で約5分のチャームを作ります。  
 ☎ 3月23日(土)～25日(月)、10時半～11時半・13時15分～14時15分・14時半～15時半  
 ☎ 各5人※小学生以下は保護者同伴  
 ¥ 各600円  
 ☎ 電話：3月18日(月)9時から  
 ☎ 1047159

### サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12 ☎635-9600

■生家公開  
 市指定文化財の原敬の生家を公開。  
 ☎ 4月～10月の土・日曜と祝日、9時～16時 ☎ 1020029

### 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         |
|--------------------|-------------------------|-----|--|--------------|
| おかしなお菓子体験～おだんごづくり～ | 4/19(金)・27(土) 13時半～15時半 | 各9人 | みたらしやずんだ、しょうゆなどのだんご作り体験をします(各1000円)        | 3/23(土)10時から |
| キャンパスを彩るウエルカムボード   | 4/20(土) 13時～15時半        | 8人  | キャンパスに造花やカラフルな紐などを使ってウエルカムボードを製作します(2700円) | 3/21(木)10時から |
| ポルトラデ美姿勢           | 4/24(水) 10時～11時半        | 10人 | ゆるやかな動きで、体の芯を意識した美しい姿勢に整える体操をします(800円)     | 3/19(火)13時から |
| 春を奏でるはじめての和音(かずね)  | 4/26(金) 13時半～15時        | 5人  | 盛岡生まれの小型琴「和音」で、春にちなんだ曲を演奏します(500円)         | 3/22(金)10時から |



# 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。

■市の推計人口(2月1日現在)  
28万2392人(男:13万3354人、女:14万9038人) 【対前月比】341人減  
【世帯数】13万2426世帯 企画調整課 ☎613-8397 ID 1019915

## 募集



### 北上川河川敷の民間活用に関するサウンディング型市場調査

まちなか未来創生室 ☎639-9061

北上川旭橋～開運橋間の河川敷の民間活用に関する提案や意見を募集します。内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1047108

▶個別対話予約期間

☎ 3月19日(火)～4月19日(金)

▶個別対話

☎ 4月22日(月)～26日(金)

### お城を中心としたまちづくり計画改訂版案への意見

公園みどり課

☎601-2813 ファクス637-1919

都心部の魅力を高め、地域の活性化促進を目的に策定した同計画の改訂版案への意見の募集と説明会を開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶意見の募集

☎ 3月25日(月)～4月15日(月)

☎ 市役所都南分庁舎2階の同課や各支所に備え付け、または市ホームページからダウンロードした任意の用紙に住所と名前、意見を記入し、☎020-8532(住所不要)市役所公園みどり課へ郵送または持参。ファクスとホームページでも受け付けます。郵送は4月15日必着

ID 1047191

▶説明会

☎ 3月26日(火)18時半～19時半

☎ プラザおでって(中ノ橋通一)

☎ 30人 ID 1046288

## お知らせ



### 冬の気候変動対策パネル展

環境企画課 ☎626-3754

暖房や自動車の使用でエネルギー消費が増える冬に合わせたパネル展。

☎ 3月24日(日)まで

☎ 渋民公民館(渋生字鶴塚)

### 緑の募金へご協力を

林政課 ☎626-7541

森を守り育てることを目的とした緑の募金にご協力ください。昨年度の募金額は632万5000円で、地域緑化活動や森林環境保全啓発事業などに活用しました。

☎ 3月20日(水)～5月31日(金)

☎ 1008281

### もりおか啄木・賢治青春館の休館

観光課 ☎626-7539

設備入れ替えのため、3月25日(月)

から4月5日(金)まで休館します。

### もりおか シゴト MEET&GREET

経済企画課 ☎613-8298

働き方や仕事観をテーマに企業約25社を6つにグループ分けし、話を聞き比べする企業研究イベント。

☎ 3月26日(火)12時半～16時

☎ アイーナ7階小田島組☆ほ～る(盛岡駅西通一)

☎ 応募フォーム: 3月22日(金)17時まで ID 1046979

### 都市計画変更案の縦覧

市街地整備課 ☎639-9061

盛岡広域都市計画第一種市街地再開発事業の変更案の縦覧と、意見書の受け付け、説明会を開催します。

☎ ①縦覧: 3月27日(水)～4月10日(水)、9時～17時※土・日曜を除く

②意見書の受け付け: 4月10日17時まで

③説明会: 3月26日(火)18時～19時

☎ ①②市役所都南分庁舎2階の同課③プラザおでって(中ノ橋通一)

☎ ②任意の用紙に住所と名前、意見を記入し、☎020-8532(住所不要)市役所市街地整備課に郵送または持参。4月10日必着。持参は同日17時まで ID 1047107

### 道明地区保留地の販売

盛岡南整備課 ☎639-9032

道明地区の保留地の随時販売を開始します。物件の詳細などは、同課へ問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

☎ 受付期間: 4月1日(月)～12月20日(金)※土・日曜と祝日を除く9時～17時

ID 1040962

### 子ども・ひとり親家庭支援のための講演会

子ども青少年課 ☎613-8354

離婚などにより片方の親と離れて暮らす子どもの面会交流を安定して行うための支援を目指した講演会を開催します。

☎ 4月5日(金)14時～16時半

☎ プラザおでって(中ノ橋通一)

☎ 170人

### 山火事防止月間

林政課 ☎626-7541

5月まで、山火事防止月間です。春は空気が乾燥し、風が強い日も多いため、山火事が起こりやすい季節です。たばこの投げ捨て、強風時や乾燥時の野焼きは絶対にやめましょう。



### 嫡出推定制度が変更されます

市民登録課 ☎613-8312

4月から民法の改正により、離婚

後300日以内に生まれた子について、母が前夫以外の男性と再婚した後に生まれた場合は、再婚した夫の子として推定されます。また、子や母も「嫡出否認の訴え」を提起できます。詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。



### 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、もりおか八幡界隈まちづくりの会がノートパソコンや音響機器、のぼり旗などを整備しました。

### 農業集落排水事業と公設浄化槽事業は企業会計に移行します

経営企画課 ☎623-1416

4月1日から地方公営企業法を適用し、農業集落排水事業と公設浄化槽事業は企業会計に移行します。また、移行に伴い、使用料の納付方法を表1のとおり変更します。詳しくは、市上下水道局ホームページをご覧ください。



### 水質検査計画を策定

浄水課水質管理センター ☎652-2961

市民の皆さんが安心して水道水を利用できるよう、令和6年度水質検査計画を策定し、表2のとおり水質検査の内容を定めました。同計画は上下水道局お客さまセンター(愛宕町)や水質管理センター

表1 納付方法の変更点

| 変更点                  | 内容  |
|----------------------|---|
| 納入通知書様式の変更           | 横長の様式から、はがき形式に変更します。  |
| 納付窓口の変更              | 市役所本庁舎(納税課)、都南分庁舎、各支所などで窓口納付ができなくなります。玉山総合事務所の窓口が2階上下水道局玉山事務所に変わります。また、新たにゆうちょ銀行で窓口納付ができます。※上下水道局お客さまセンター、玉山出張所、巻堀出張所では、引き続き納付できます。 |
| コンビニ収納、スマートフォン決済への対応 | コンビニのレジやスマートフォン決済アプリを利用して支払うことができます。  |

表2 水質検査の概要

| 種類                                   | 内容  |
|--------------------------------------|---|
| 毎日検査項目<br>(水道法で義務付けられている3項目)         | 【項目】色や濁り、残留塩素<br>【場所】指定した蛇口<br>【回数】1日1回                               |
| 水質基準項目<br>(水道水の要件として水道法で定められている51項目) | 【項目】一般細菌や大腸菌、金属類、消毒副生成物、味など<br>【場所】水源や配水池、指定した蛇口など<br>【回数】項目により年1～12回 |
| 水質管理目標設定項目<br>(水質管理上留意すべき27項目)       | 【項目】金属類や農薬類、消毒副生成物、腐食性など<br>【場所】水源や配水池、指定した蛇口など<br>【回数】項目により年1～12回    |

## 各種相談

| 内容        | 日時                         | 場所                  | 問い合わせ                       |
|-----------|----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 休日納付相談    | 3/24(日)<br>9時～16時          | 納税課<br>(市役所本庁舎2階)   | 納税課<br>☎613-8463            |
| 市民無料法律相談★ | 4/8(月)・22(月)<br>10時～15時    | 広聴広報課<br>(市役所本庁舎6階) | 広聴広報課の予約専用ダイヤル<br>☎626-7557 |
| 無料法律相談★   | 4/3・10・17・24<br>水曜、10時～15時 |                     | 岩手弁護士会<br>☎623-5005         |

★要事前申し込み

(加賀野字桜山)に備え付ける他、上下水道局のホームページに掲載しています。



### 高齢者虐待防止の相談

長寿社会課 ☎603-8003

高齢者の虐待は、身の回りの世話の増加や介護知識の不足などが重なることで発生する身近な問題です。身の回りで虐待が疑われる場合は、近くの地域包括支援センターや同課へご相談ください。

ID 1025302

### JR山田線の一部運休

JR東日本お問い合わせセンター  
(列車時刻、運賃・料金、空席情報)  
☎050-2016-1600

線路工事のため、次の期間で一部の列車が運休します。詳しくは、JR東日本ホームページをご覧ください。

☎ 4月1日(月)～5日(金)・15日(月)～19日(金)・22日(月)～25日(木)※5・6月も線路工事を予定しています



### 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「田園有機」を販売中です。申し込み方法など詳しくは、同センターへお問い合わせください。

¥ 1袋(15kg) 350円

ID 1029710

