

ひとりで悩まないで!

「こども相談室」になんでも話してね!

こどものみんなが悩んでいることや困っていることをお話しできる「こども相談室」ができました。なんでも相談してね!

どんなことを話せるの?

たとえば…

- 友達がいない、ひとりぼっち
- 悪口を言われる、いやなことをされる
- 家族から怒られてばかりいる
- 家族がけんかばかりしている
- 学校に行きたくない
- 友達や先生とうまくいかない など



悩みや困ったことをなんでも聴かせてね!
ひみつは守ります!

話したいときはどうしたらいいの?

好きな方法をえらんでね!

でんわ ☎ 019-613-7520
平日 8時半～17時半

メール kodomosoudan@city.morioka.iwate.jp



かんたん ホームページ
入力 から送ってね



※スタッフと会って話すことも
できるので、連絡してね!

こども相談室はどこにあるの?



盛岡市保健所 1階
にあります!
☎020-0884
盛岡市神明町 3-29

あなたを守りたい!
相談をまっています!

大人の皆さんへ

困ったときは、こども家庭センターの各担当へご相談ください。

- ▶ およこ支援担当 ☎601-2414
 - 子育てやこどもとの関わり方についての悩みなど
- ▶ 妊婦子育て担当 ☎613-2696
 - 妊娠・出産、赤ちゃんのお世話の不安や悩みなど
- ▶ 青少年女性担当 ☎613-7521
 - 夫婦関係や生活の悩み、就労や家庭に関する悩みなど



詳しくはこちら▶

#picmorioka No.2 皆さんの好きな盛岡を紹介!

chanchii36 さんの投稿写真



撮影場所: 岩手大学
岩手大学の図書館前にある、建物に負けないくらい大きく力強い桜の木。青空と満開の桜が窓に映ってどこまでも広がっているようですね。

投稿してくれた皆さんありがとうございます!

Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる写真を紹介します。

すてきな投稿をお待ちしています!

【応募方法】

- ① 盛岡市公式Instagramアカウントをフォロー
 - ② ハッシュタグ「#私の好きな盛岡」か「#picmorioka」を付けて写真・動画を投稿
- ID 1046864

Instagramでも投稿写真・動画を紹介しています!



盛岡市公式Instagram
@morioka_city_official

<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

目次

- 1 こども相談室 #picmorioka
- 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、休日救急当番医
- 8 健康ひろば

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

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。

親子向け 子育てを応援

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。
 ① 6月23日(日)、10時～12時と13時半～15時半
 ② 市保健所(神明町)
 ③ 各18組※10月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
 ④ 電話: 6月7日(日)14時から
 ⑤ 1002116

新米ママの子育て講座

都南公民館 ☎637-6611
 ☒ kouza-kyara@mfc.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。
 ① 6月26日(火)・7月3日(火)・10日(火)・18日(火)・24日(火)、全5回、10時～11時半
 ② 同公民館(永井24)
 ③ 10組※6月12日時点で第1子が生後8カ月～2歳未満の子と母親
 ④ 300円
 ⑤ 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12日(火)必着※定員を超えた場合は抽選 ⑥ 1030787

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。
 ① 7月9日(火)10時～11時45分
 ② 市保健所(神明町)
 ③ 20組※令和6年3月生まれの子と初めて子育てしている保護者
 ④ 応募フォーム: 6月11日(火)14時から
 ⑤ 1002133

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
 ⑥ 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めます。

⑦ ⑧ 5月21日(火)は上堂児童センター(上堂三)、30日(火)はタカヤアリーナ(本宮五)、6月7日(日)は都南公民館(永井24)、14日(日)は西部公民館(南青山町)、18日(火)は高松地区保健センター(上田宇毛無森)、10時～11時半
 ⑨ 0～3歳の子と保護者
 ▶びびよルーム
 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。
 ⑩ ⑪ 5月31日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、6月4日(火)は高松地区保健センター、10時～11時半 ⑫ 0歳の子と保護者

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。
 ⑬ 5月28日(火)・6月11日(火)、10時～11時
 ⑭ 就学前の子と保護者、妊婦
 ⑮ 1002663

おとうさんとあ・そ・ほ!

都南公民館 ☎637-6611
 ☒ kouza-kyara@mfc.jp
 ① 「フライパンピザ」と「かたんおやつ」作りや②男性保育士と一緒に親子あそびと読み聞かせ、手形アートなどをします。
 ③ ①6月2日(日)②6月16日(日)・23日(日)、10時～11時半
 ④ 同公民館(永井24)
 ⑤ 各12組※①今年度4～6歳になる子と父親②5月31日時点で第1子が首の据わった生後3カ月～12カ月の子と父親
 ⑥ ①550円※子ども1人追加で24円加算②200円
 ⑦ メール・往復はがき: 必要事項のほか、親の年齢(①のみ)と子の生年月日を記入し、〒020-0834 永井24-10-1 都南公民館へ送付。
 ⑧ ①5月21日(火)②5月31日(金)必着※定員を超えた場合は抽選
 ⑨ 1039517



過去の講座の様子

■市の推計人口(4月1日現在)
 28万857人(男:13万2552人、女:14万8305人) 【対前月比】1144人減
 【世帯数】13万2230世帯 ☎企画調整課☎613-8397 ⑩ 1019915

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。
 ① ①6月5日(火)・12日(火)②6月17日(月)・24日(月)、13時半～14時半
 ③ ①松園地区公民館(東松園二) ②高松地区保健センター(上田宇毛無森)
 ④ 各10組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者 ⑤ 各2000円
 ⑥ 電話: 5月20日(月)10時から
 ⑦ 1047653

親子ペイント教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280
 親子でワニカルアート(臨床美術)を体験し、粘土を指で押ししたり伸ばしたりしながら絵を描くことを楽しみます。
 ① 6月26日(火)13時半～14時半
 ② 松園地区公民館(東松園二)
 ③ 8組※首の据わった生後3カ月～3歳の子と保護者 ④ 1500円
 ⑤ 電話: 5月20日(月)10時から
 ⑥ 1042985

ベビママふいっとねす教室

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。
 ① 7月1日・8日・22日、月曜、全3回、10時～11時
 ② 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
 ③ 15組※3歳以下の子と保護者
 ④ 2700円
 ⑤ 電話: 5月27日(月)10時から
 ⑥ 1047606

第2期予防接種を受けましょう

指定医療機関で無料で接種が受けられます。母子健康手帳と予診票、マイナンバーカードなど氏名・生年月日・住所が分かるものを持参してください。期限を過ぎての接種は自費になるので忘れずに受けましょう。 ☎指導予防課☎603-8307

麻しん風しん

① 来年3月31日(月)まで
 ② 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子
 ③ 1029747 ※予診票は赤ちゃん手帳で配布済み

①日本脳炎②ジフテリア・破傷風

④ 13歳の誕生日前日まで
 ⑤ ①小学4年生②小学6年生 ⑥ 1002158 ※予診票は学校を通じて配布済み

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
 ボールを使ったさまざまなゲームで、遊びながら体の動かし方を学びます。
 ① ①6月3日～24日、月曜②6月5日～26日、水曜、いずれも全4回、15時～16時
 ③ ①高松地区保健センター(上田宇毛無森) ②松園地区公民館(東松園二)
 ④ 各8人※令和6年度に4～6歳になる子 ⑤ 各3200円
 ⑥ 電話: 5月20日(月)10時から
 ⑦ 1047652

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び、お世話を体験する高校生を募集します。
 ① ①7月25日(火)・26日(水)②7月31日(火)・8月1日(水)③8月6日(火)・7日(水)、いずれも9時～12時
 ④ 市立保育園8園と私立保育園18園 ⑤ 各100人
 ⑥ 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育町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21日(金)必着
 ⑦ 1002663

本とのふれあい

市立図書館(高松一)

☎661-4343
 ■えほんのへや(♥)
 ① 5月16日(火)・6月6日(火)、15時半～16時
 ■かみしばいのへや(♥)
 ② 5月23日(火)・6月13日(火)、15時半～16時
 ■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。
 ③ ④ 5月25日(出)・6月8日(出)、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
 ■おはなしところ
 わらべ歌を歌いながら体を動かして遊びます。
 ⑤ ⑥ 6月14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

■おとぎのへや(♥)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。
 ⑦ 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。
 ⑧ 6月7日(金)10時半～10時55分
 ⑨ 4カ月～1歳3カ月の子と保護者
 ■おはなしのじかん
 絵本の読み聞かせと手遊びなど。
 ⑩ 6月12日(火)11時～11時25分
 ⑪ 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。
 ⑫ 6月12日(火)15時～15時半

中央公民館(愛宕町)

☎654-5366

■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「おはなしぽ

(♥)は幼児～小学生が対象の催しです。

っ」による詩やエッセイ、文学作品などの朗読や歌など。
 ⑬ 6月1日(出)14時～14時40分
 ⑭ 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。
 ⑮ 6月2日(日)・16日(日)、11時～11時半
 ■わくわく♪おはなし会
 おはなしボランティア「おはなしポット」による絵本の読み聞かせ。
 ⑯ 6月8日(出)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「ぞうくんのあめふりさんぽ」の読み聞かせと手遊び、簡単な工作など。
 ⑰ 6月12日(火)11時～11時半
 ⑱ 幼児と保護者

西部公民館(南青山町)

☎643-2288

■ちびっこ広場映画会

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。
 ⑲ 子ども科学館☎634-1171

会。望遠鏡と太陽投影板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。
 ⑳ 6月8日(出)・15日(出)、13時～15時
 ■ベビープラネタリウム
 かわいいイラストと楽しい雰囲気の中で星空を楽しめます。乳幼児連れの家族におすすめです。

■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、医療費とは別に額負担料金が必要になる場合があります

⑳ 17時～翌朝9時※土曜は13時～

6月							当番病院一覧	
日	月	火	水	木	金	土	中央	県立中央病院
						1	上田一丁目4-1	☎653-1151
2	3	4	5	6	7	8	日赤	盛岡赤十字病院
9	10	11	12	13	14	15	三本柳6-1-1	☎637-3111
16	17	18	19	20	21	22	国立	国立病院機構盛岡医療センター
23	24	25	26	27	28	29	青山一丁目25-1	☎647-2195
30								
中央								

※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

⑳ 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。
 ㉑ ☎605-9000または #8000
 ㉒ 19時～23時: こども救急相談電話(県内の看護師が対応)
 ㉓ 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。(7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



広告

上下水道施設維持管理業者

東北公営企業(株)

本社/〒020-0052 盛岡市太田屋敷田103-3
 tel(019)659-3088(代) fax(019)659-3047
 下水道処理施設維持管理業者(7)処99-919

ISO9001:2015 | ISO14001:2015
 JQA-QMA10812 | JQA-EM7297
 下水道処理施設運転管理・維持の設計及び実施

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 盛岡市長町24-7 ☎019-622-7327

保険医療機関
 労災保険指定診療所

小林眼科

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

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
備へラルボニーの矢野智美岩手コミュニティマネージャーによる「見つけよう! わたしにとってのスタンダード～未来に備えて」と題した講演や岩手大の渡部あさみ准教授との対談。

📅 6月16日(日)14時～15時半

👤 100人

☎ 電話・応募フォーム: 5月18日(出)10時から
📄 1001889

■ジェンダー論講座
「LOOK at MOYAMOA !!」

表1のとおり全3回の講座を開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

👤 15人

☎ 電話・応募フォーム: 5月18日(出)10時から
📄 1022926



総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

📅 5月18日(出)～31日(金)、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※1回追加は880円
☎ 窓口・電話: 随時受け付け
📄 1042517

みちのくコカ・コーラボトリング

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■初心者スケート教室

📅 5月27日(月)・28日(火)、全2回、

表1 ジェンダー論講座の内容など

講座名	日時(会場)	講師
男女共同参画週間 もりおか展 ※もりおか女性センターに記載の講座と同一ミニ講座「男女共同参画とは」	6/16(日)14時～16時	矢野智美さん 渡部あさみさん 植村亜季子さん
講義・グループワーク「全部やるのが当たり前? 仕事・家事・育児・介護etc～女性の働き方から見てくること～」	6/22(土)9時半～11時半 (SAIENCOFFEE (サイエンコーヒー) (菜園一))	渡部あさみさん
講義・グループワーク「女性を取り巻くこんな悩みあんな悩み…どうやって向き合う! ?」	6/29(土)9時半～11時半 (SAIENCOFFEE (サイエンコーヒー) (菜園一))	高橋和佳子さん

16時半～18時

👤 10人※小学生から60歳までの未経験者・初心者
💰 2600円
☎ 電話: 5月20日(月)10時から
📄 1037491

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

スクエアステップやピラティスなどで足腰を鍛えます。
📅 6月5日～7月3日、水曜、全5回、13時半～14時半
👤 15人※50歳以上
💰 3300円
☎ 電話: 5月18日(出)10時から
📄 1042482

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

シェイプアップなどに効果的な、チアの動きを取り入れた有酸素運動。
📅 6月24日(月)10時半～11時半
👤 10人※18歳以上の女性
💰 600円
☎ 電話: 5月21日(火)10時から
📄 1047647

太田老人福祉センター

☎020-0053 中太田深持9
☎658-1330

■陶芸体験教室

茶碗、またはコーヒーカップを作ります。
📅 6月6日(木)・7日(金)・13日(日)、10時～15時
👤 各8人※60歳以上
💰 各1000円
☎ 電話: 5月30日(日)10時から

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎637-0877

■大人のあかばやし探検隊

赤林山～あがりこブナ登山～
つどいの森の赤林山直登ルートから山頂を経由して、あがりこブナまで縦走します。
📅 5月25日(出)9時～15時
👤 20人
💰 1000円
☎ 電話: 5月18日(出)9時から

■木工教室「森の組み立て腰かけ」

アウトドアでの休憩や小さなテーブルとしても使える、シンプルな組み立て式の腰かけを作ります。
📅 5月25日(出)～27日(月)、全3回、9時半～15時
👤 5人※中学生以上
💰 1500円
☎ 電話: 5月18日(出)9時から

■森のトリセツ 子どもたちと登るあかばやし山

あかばやし探検隊の子どもたちと一緒に、自然観察をしながら赤林山を登ります。
📅 5月26日(日)9時～15時
👤 15人
💰 1000円
☎ 電話: 5月18日(出)9時から

サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表2のとおり講座を開催します。

☎ 電話

中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス653-3505

■俳句入門～季節を詠む～

俳句の歴史や基本を学び、身の回り

表2 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
もっと釣りを楽しもう!～テンカラ竿を作ろう!～	6/8(土)・22(土)10時～12時	6人	日本独自の釣りざおと毛針を作ります(5000円)	5/18(土)10時から
はじめてのウクレレ	6/14(金)13時～13時45分 14時～14時45分 15時～15時45分	各3人	ウクレレの弾き方を学び、演奏します(各1000円)	5/21(火)10時から
はじめての太極拳	6/24(月)10時～11時45分	10人	健康法としても知られる太極拳を体験(500円)	5/20(月)10時から
楽しくエクササイズ! パンチングビューム®	6/28(金)10時～11時半	8人	ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動を体験(800円)	5/24(金)10時から
消しゴムはんこでつくる夏・秋カレンダー	6/29(土)13時～15時半	6人	消しゴムはんこでカレンダーを作る(2500円)	5/25(土)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。

の自然や生活を俳句で表現します。

📅 6月8日・15日・29日、土曜、全3回、10時～11時半

👤 20人※初めての人を優先

💰 500円

☎ 応募フォーム・ファクス・往復はがき: 5月28日(火)必着
📄 1040938

■大学の森で学ぼう～北上山系と奥羽山系それぞれの魅力～

講義や自然観察などを通して、地域の環境や歴史について学びます。開催時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📅 6月14日(金)・10月4日(金)、全2回
📄 6月は滝沢演習林(滝沢市)、10月は御明神演習林(豊石町)

👤 15人
💰 560円

☎ ファクス・応募フォーム: 6月7日(金)必着
📄 1040022

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■上田ものづくり講座

～南部細目組紋様細工に触れる～
日本の伝統技法である組子を応用した立体的な細工に触れ、実際にコースターを製作します。

📅 6月13日(木)13時半～15時半

👤 25人
💰 1000円

☎ 往復はがき・応募フォーム: 5月29日(火)必着※はがきは1枚につき1人の受け付け
📄 1017353

■盛岡かわまちづくり～舟運文化～

盛岡の街並みや文化など、かつて栄えた舟運文化や鉈屋町かいわいについて学びます。

📅 6月15日(出)12時半～15時

📄 集合はもりおか港(盛岡駅前通)、解散はもりおか町家物語館付近(鉈屋町)

👤 9人
💰 2000円程度

☎ 往復はがき・応募フォーム: 5月30日(休)必着※はがきは1枚につき1人の受け付け
📄 1040860

■エンジョイ!生き生きライフ

八幡平の自然について、座学と実際のトレッキングを通して学びます。

📅 6月21日(金)13時半～15時半、7月26日(金)9時～16時半、全2回

👤 20人
💰 630円

☎ 往復はがき・応募フォーム: 6月4日(火)必着
📄 1019360

■季節を慈しむ日本文化

～和菓子と浴衣で初夏を堪能～

和菓子作りや浴衣着用体験を通して日本文化の魅力を学びます。

📅 6月29日(出)・7月13日(出)、全2回、13時半～15時半

👤 20人※女性
💰 1100円

☎ 往復はがき・応募フォーム: 6月11日(火)必着
📄 1020032

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■たのしいハンコ作り教室

石を彫る「篆刻」を体験して、オリジナルの印鑑を作ります。

📅 6月11日・25日・7月9日、火曜、全3回、13時15分～15時

👤 10人
💰 1000円

☎ 電話: 5月18日(出)10時から
📄 1047541

■はじめての手話講座

自己紹介ができることを目標に名前やあいさつなどの表現を学びます。

📅 6月15日～7月13日、土曜、全5回、10時～12時

👤 15人※小学校高学年以上
💰 660円

☎ 電話: 5月23日(日)10時から
📄 1047632

■土日で学ぶ!ワード初心者入門編

文章作成やデータ入力などの基本操作を学びます。

📅 6月15日(出)・16日(日)、全2回、10時～16時
👤 10人
💰 3000円※別途テキスト代が必要

☎ 電話: 5月24日(金)10時から
📄 1047521

渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354

■けもの学

野生動物や獣害について学びます。

📅 7月20日～8月3日、土曜、全3回、10時～12時

👤 20人※小学5年生以上

💰 30円

☎ 電話・窓口: 5月25日(出)10時から
📄 1042784

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■地元に学ぼう

約250年間、紫波郡を中心に隆盛を誇った斯波氏と家臣団について学びます。

📅 6月1日(出)10時～11時40分

👤 25人

☎ 電話・窓口: 5月15日(火)10時から
📄 1036138

好摩地区公民館

☎028-4125 好摩字野中69-48
☎682-0055 ファクス682-0066
☎208800_mbx@city.morioka.iwate.jp

■ Gondolaで行く森吉山トレッキング

花の百名山・森吉山(北秋田市)のトレッキングと山頂からのパノラマを楽しみます。

📅 6月13日(木)6時半～18時

👤 10人※高校生を除く18歳以上

💰 2000円※昼食は持参

☎ 窓口・往復はがき・ファクス・メール: 5月24日(金)必着
📄 1047635

■はじめてのそば打ち体験

～二八そばに挑戦!～

そば打ちを体験して食べます。自分で打ったそばは持ち帰りできます。

📅 6月8日(出)9時半～14時

👤 8人※18歳以上
💰 1200円

☎ 窓口・往復はがき・ファクス・メール: 5月24日(金)必着
📄 1047694

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会

キャロライン・B・クローニー作『闇のダイヤモンド』(評論社)

📅 6月26日(火)10時～12時

📄 1040089

もりおか歴史文化館

☎020-0023 内丸1-50
☎681-2100

■南部さん!聞いてもいいですか?

46代南部家当主の南部利文名譽館長による藩校と今年開催の全国藩校サミットについての講演。

📅 6月29日(出)13時半～15時

📄 櫻山神社(内丸)
👤 80人

☎ 往復はがき・応募フォーム: 6月14日(金)必着※はがきは1枚につき1人の受け付け

📄 1025958

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■「考古学者になってみよう」

発掘調査を学び、実際に拓本作りを体験します。

📅 6月9日(日)9時半～12時

👤 5組※小学生以上。小学生は保護者同伴
💰 150円

盛岡さんさ踊りに参加して楽しもう!

📄 盛岡さんさ踊り実行委員会事務局 ☎624-5880

7月以降の開催日時や参加時の持ち物、練習演目など詳しくは、盛岡さんさ踊り公式ホームページをご覧ください。

公式ホームページ

■盛岡さんさ踊り「市民練習会」

統一さんさ踊りの各曲目を基礎から学びます。

📅 5月29日(火)・6月5日(火)・11日(火)18時半～20時

📄 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

■盛岡さんさ踊り「笛教室」

統一さんさ踊りの各曲目を基礎から学びます。

📄 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)

■盛岡さんさ踊り「唄教室」

📅 6月20日(木)・27日(日)18時半～20時

📄 盛岡商工会議所(清水町)

いわて盛岡シティマラソン2024 参加ランナー募集!

10月27日(日)開催

📄 スポーツ推進課内、いわて盛岡シティマラソン実行委員会事務局 ☎626-3111
📄 1025863

同大会の参加者を募集します。申し込み方法など詳しくは、同大会公式ホームページをご覧ください。

☎ RUNNETから申し込み。7月31日(火)まで

公式ホームページ

種目・参加資格など	ジュニアチャレンジランも開催!
【種目】 ①フルマラソン(42.195㌾) ②ファンラン(11.5㌾予定) 【参加資格】 ①6000人※高校生を除く18歳以上 ②2000人※小学生を除く12歳以上 【費用】 ①1万円②6000円 【コース】 スタート&ゴール: きたぎんボールパーク(永井7)	①10月26日(出) 📄 各70人※小学生各学年男女 💰 1000円 【コース】 きたぎんボールパーク(永井7)



昨年の同大会の様子

アスリートフェスティバル KITAGIN Ball Park Camp

下表のとおり、教室を開催します。
📄 きたぎんボールパーク(永井7) ☎ 1042348
☎ 応募フォーム: 6月17日(月)まで

講座名	日時	定員	講師
親子体操			若森真樹さん
サッカー体験会	6/22(土)12時～17時	90人 ※小学生各学年15人	秋田豊さん
ラグビー体験会			築城昌拓さん
ジュニアチャレンジラン			—

☎ 電話: 5月18日(出)10時から
📄 1009440

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

二十歳のついで実行委員

生涯学習課 ☎639-9046

来年開催する「市二十歳のついで」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月まで平日、18時半～20時半です。
① 20人程度※市内在住の平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人と運営に参加したい人
② 電話・応募フォーム：
③ 6月28日(金)まで
④ 1041985

介護保険運営協議会委員

介護保険課 ☎626-7561

介護保険事業について、意見を述べる委員を3人募集します。任期は、7月1日(月)から3年間です。応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
① 次の全てに該当する人①5月10日時点で市内に1年以上住んでいる②昭和59年7月1日以前生まれ③平日の日中に開く2回の会議に出席できる④同委員を務めたことがない⑤市の他の審議会などの委員でない
⑥ 1035019

教育振興基本計画懇話会委員

教育委員会総務課 ☎639-9043

教育振興基本計画の策定にあたり、意見を述べる委員を2人募集します。応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
① 次の全てに該当する人①5月15日時点で市内に1年以上住んでいる18歳以上②平日の日中に開く2回の会議に出席できる③市の他の審議会などの委員でない
④ 1047824

遺跡の学び館サポーター

歴史文化課 ☎635-6600

体験学習会などの行事の運営を支援するボランティアスタッフを募集します。
① 高校生以上で遺跡や歴史に興味があり、行事や体験学習のサポートができる人
② 電話:6月1日(出)～12月28日(出)まで
③ 1009438

市税の納期限のお知らせ

軽自動車税

- ① 納期限:5月31日(金)※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
- ② 納税課 ☎613-8464 ③ 1047483

権設定をするほか、事前に就農計画の審査が必要です。国の農業次世代人材投資資金や経営開始資金との重複受給はできません。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
④ 1040781

合同就職説明会・相談会

経済企画課 ☎613-8298

35～55歳の就職氷河期世代の正社員採用・登用に積極的な企業と出会う機会です。無資格・未経験歓迎。他の年代の人も参加できます。
① 5月29日(木)13時から
② 勤労福祉会館(紺屋町) ③ 80人
④ ハローワーク盛岡 ☎624-8902
⑤ 電話か応募フォームで申し込み
⑥ 1042728

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。

- ② 6月1日(出)～7日(金)、10時～11時～13時～14時～
- ③ 米内浄水場(上米内字中居)、新庄浄水場(加賀野字桜山)
- ④ 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。
- ⑤ 6月3日(月)～11日(火)
- ⑥ 電話:5月29日(木)～6月6日(木)、平日9時～17時

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。
① 6月8日(出)8時50分～16時20分
② 盛岡中央消防署(盛岡駅西通一)
③ 50人 ④ 電話・ファクス:5月31日(金)17時まで
⑤ 1038730

肝炎ウイルス無料検査

指導予防課 ☎603-8244

B型・C型肝炎ウイルスの検査を無料で実施しています。開催日など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
① おおむね毎週木曜、9時～11時半

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、市ホームページをご覧ください。

① 募集期間:6月3日(月)～14日(金)、9時～17時

② ①1001696②1001698

■アスベスト含有調査費用の補助
アスベストが含まれている恐れのある建築物の同調査の費用を補助します。要件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。

① 募集期間:6月3日(月)～14日(金)、9時～17時 ② 1031852

■危険なブロック塀などの撤去工事費の補助

地震による倒壊の被害を防ぐために市道や県道、国道、通学路に面する危険なブロック塀などを撤去する費用を補助します。補助を受けるには事前に相談が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
① 相談受付期間:6月3日(月)～14日(金)、9時～17時 ② 1031014

盛岡ゆうゆう大学公開講座

長寿社会課内、盛岡ゆうゆう大学事務局 ☎603-8003

「盛岡の魅力発見・発信～地域おこし協力隊の挑戦～」と題し、4人の隊員がこれまでの取り組みを紹介します。
① 6月4日(火)13時50分～15時半
② 市民文化ホール(盛岡駅西通二) ③ 1042848

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。
① 6月8日(出)8時50分～16時20分
② 盛岡中央消防署(盛岡駅西通一)
③ 50人 ④ 電話・ファクス:5月31日(金)17時まで
⑤ 1038730

肝炎ウイルス無料検査

指導予防課 ☎603-8244

B型・C型肝炎ウイルスの検査を無料で実施しています。開催日など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
① おおむね毎週木曜、9時～11時半

① 市保健所(神明町)

② 電話:各検査日2週間前の9時から検査日の前日まで ③ 1006617

地価公示価格の閲覧

企画調整課 ☎613-8394

令和6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。市役所別館8階の企画調整課と玉山総合事務所2階の建設課、都南分庁舎1階市民ホール、各支所、各図書館、国土交通省のホームページで閲覧できます。
④ 1001719

令和7年国勢調査

第3次試験調査

企画調整課 ☎613-8397

国勢調査の調査方法や調査事項の検証のために試験調査を実施します。調査員が5月下旬から7月中旬にかけて、担当調査区域を訪問

します。回答にご協力ください。

① 国から指定された調査範囲に住居する世帯 ② 1026820

私道整備に補助

道路管理課 ☎613-8542

私道などを整備する場合、砂利の支給と補助金を交付します。交付要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
① 砂利支給:1001766
補助金:1001755

ふるさと起業家支援プロジェクト

ものづくり推進課 ☎626-7551

地域経済の活性化のため、起業した人にふるさと納税制度を活用して事業費を補助します。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。
② 1047387

市職員を募集します

職員課 ☎626-7505
③ 1047745

令和7年度採用の市職員を募集します。募集する職種などは表のとおりです。
① 試験日:6月16日(日) ② 市内または東京会場※受験票と一緒に通知
③ 受験案内は、市ホームページからダウンロードできるほか、市役所本庁舎4階の同課や各支所などに備え付けています。郵送を希望する場合は、同課へお問い合わせください。

受験の申し込みは、市ホームページの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。

私たちの盛岡を一緒に創っていきましょう!



表 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	大学卒程度	30人程度	次のいずれかに該当する人 ①平成7年4月2日～平成15年4月1日生まれ ②平成15年4月2日以降に生まれ、令和7年3月までに大学卒業見込みの人
		人数	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	社会人経験者	10人程度	次のいずれかに該当する人 ①平成2年4月2日～平成15年4月1日生まれ ②平成15年4月2日以降に生まれ、令和7年3月までに大学卒業見込みの人
		人数	昭和60年4月2日以降に生まれ、民間企業などでの職務経験があり、その年数が直近7年中に通算して5年以上ある人
保健師	—	人数	昭和60年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する人
獣医師	—	1人	昭和60年4月2日以降に生まれ、獣医師の資格を有する人

※社会福祉士、保健師、獣医師は、令和7年3月までに資格を取得する見込みの人も含みます
※高卒程度と短大卒程度の区分の採用試験は、9月22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

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～ 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
④ 内科 ⑤ 外科・整形外科
⑥ 小児科 ⑦ 歯科 ⑧ 薬局

日	区分	名称	所在地	電話番号	
5/19 (日)	内	大浦内科・歯科クリニック	津志田西二丁目13-3	639-3315	
		あべ内科・消化器科クリニック	長橋町17-45	605-5311	
	外	秋浜内科クリニック	洪民字駅103	683-2333	
		かとう整形外科クリニック	中央通二丁目8-1	622-2555	
	小	杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160	
		ゆうデンタルケア	夕顔瀬町1-1	613-9871	
	薬	つばさ薬局	津志田西二丁目13-5	632-2166	
		ナガハシ薬局	長橋町17-40	648-8274	
	5/26 (日)	内	たくぼく薬局	洪民字駅104	669-5800
			そうごう薬局盛岡中央通店	中央通二丁目2-5甲南アセット盛岡ビル1階	613-6671
外		リーフ薬局	向中野三丁目10-10	656-5877	
		大通リクリニック	大通一丁目3-4 宏陽ビル4階	656-8037	
小		児島内科医院	みたけ三丁目11-36	641-3310	
		もりた整形外科	山岸一丁目3-8	652-5858	
薬		中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711	
		横矢歯科医院	南大通二丁目4-17	626-9200	
6/2 (日)		内	菜園よつば薬局	大通一丁目11-5	681-3222
			けい福薬局	みたけ三丁目11-36	613-2107
	外	かるがも薬局山岸店	山岸一丁目3-11	623-9696	
		ミルキー薬局	上厨川字杉原50-48	646-0369	
	小	鈴木内科医院	八幡町2-17	623-3038	
		池田内科	上太田弘法清水10-3	659-0310	
	薬	くらだ脳神経・頭痛クリニック	神明町10-38	653-3522	
		さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171	
	6/2 (日)	内	吉田歯科医院	中ノ橋通一丁目4-22 中ノ橋106ビル3階	622-4407
			八幡町薬局	八幡町3-22	604-7770
薬		上太田薬局	上太田弘法清水1	658-1055	
		あすなろ薬局	中ノ橋通一丁目14-9	623-8880	
6/2 (日)	薬	レミティ薬局	中ノ橋通一丁目14-8	652-1300	
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888	

■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

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	5/26(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★	6/10(月)・24(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★	6/5・12・19・26 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

広告

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
午前 9:00～12:00
午後 1:30～5:30

〔院長〕黒田 敬 〔休診日〕水・日・祝日 〔駐車場〕有

盛岡市東仙北二丁目4-28 TEL019-681-6731 たかしクリニック 検索

ここに内科・甲状腺クリニック

院長 小谷 康慈

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00～13:30
15:30～18:00
★15:30～20:00 休診日:木曜・土曜午後・日曜祝日

内科/内分泌内科

〒020-0143 盛岡市上厨川字横長根76-3 TEL019-681-8818

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

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00～12:00
15:00～17:30

休診日 日曜午後、土曜、祝日、第2・4・5日曜

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

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

土・日を含む全診療日、加賀野

夜8時まで受付します。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!

TEL019-604-1123

ホームページ http://kaganoclinic.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 ☎603-8306

簡単な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MORIŌ-Jポイントが付きます。

🕒 5月30日・6月6日・20日・7月4日・18日・8月1日、木曜、全6回、10時～11時45分

📍 高松地区保健センター（上田字毛無森）

👤 15人※64歳以下で運動習慣のない人

☎ 電話・応募フォーム：5月20日（月）10時から 📞 1022896

もりおか健康ウォーク

スポーツ推進課 ☎603-8013

盛岡都心循環バス「でんでんむ

し」のコース（約5^{キロ}）を歩きます。参加者にはIWATE COFFEE FESTIVALのコーヒー1杯券（400円相当）が付きます。

🕒 6月2日（日）9時～12時

📍 スタート・ゴールは盛岡城跡公園多目的広場（内丸） 📞 100人

💰 500円※未就学児無料

📄 応募フォーム：5月24日（金）17時まで



介護予防教室

長寿社会課 ☎613-8144

介護予防のための体操などをします。軽めの体操をする初級編と、より体を動かしたい人向けの中級編があります。

🕒 📍 📞 📄 表1のとおり※65歳以上

📞 1037366

表1 介護予防教室の日程など

期日	時間	会場（所在地）	定員	申し込み	
6/3～11/18、月曜※7/15・8/12・9/16・23・10/14・11/4を除く	10時～11時半	加賀野老人福祉センター（加賀野四）	15人	セントラルフィットネスクラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時※水曜は15時半～17時	
6/4～10/15、火曜※8/13を除く	13時半～15時	仙北地区活動センター（仙北二）	20人		
6/4・7/2・8/6・9/3・10/1・11/5・12/3・来年1/7・2/4・3/4、火曜	10時～11時半	サンライフ盛岡（仙北二）	20人 ※中級		
6/7～10/11、金曜	13時半～15時	津志田老人福祉センター（津志田西二）	18人		
6/13・7/11・8/8・9/12・10/10・11/14・12/12・来年1/9・2/13・3/13、木曜	10時～11時半	イオンモール盛岡（前潟四）	20人 ※中級		
10/21～来年3/24、月曜※11/4・12/30・1/13・2/24を除く		青山老人福祉センター（青山三）	20人		
10/29～来年3/18、火曜※12/31・2/11を除く		桜城老人福祉センター（大通三）	18人		
11/6～来年3/19、水曜※1/1を除く		仁王老人福祉センター（名須川町）	18人		
6/4～11/19、火曜※7/16・8/13・9/17・24・10/15・11/5を除く	13時半～15時	愛宕山老人福祉センター（愛宕町）	16人		特定非営利活動法人まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280 平日10時～16時
6/6～10/17、木曜※8/15を除く	12時半～14時	松園地区活動センター（西松園二）	20人		
10/31～来年3/13、木曜※1/2を除く		みたけ老人福祉センター（みたけ三）	20人		
6/19・7/17・8/21・9/18・10/16・11/20・12/18・来年1/15・2/19・3/19、水曜	10時～11時半	都南老人福祉センター（下飯岡8）	15人 ※中級	県予防医学協会 ☎638-4886 平日9時～17時 盛岡医療生活協同組合メディカルフィットネスLa・La ☎635-1339 平日・土曜9時～18時	
11/8～来年3/21、金曜※1/3を除く		永井地域交流活性化センター（永井23）	20人		

高齢者向け 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（下飯岡8）

☎ 電話：5月18日（土）9時から



健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

ボッチャなどのニュースポーツを楽しみます。

🕒 6月26日（水）10時～11時半

📍 西部公民館（南青山町） 💰 30円

📄 窓口・電話：6月4日（水）10時から
📞 1047382

表2 健康教室の内容など

期日	時間	教室名	内容	定員	費用
6/13（木）	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	ストレッチポールでゆったり体をほぐします	各15人	各500円※
6/20（木）		やさしいエアロビクス	代謝アップとストレス解消に効果的なエアロビクス		
6/26（水）		ピラティス体操教室	体幹を鍛えてしなやかな体づくりを目指します		
6/27（木）		楽しく歌おう童謡、唱歌、演歌	慣れ親しんできた日本の歌を楽しく歌います		無料

※初めての人は無料

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
6/2（日）	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
6/9（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
6/16（日）	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
6/23（日）	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
6/30（日）	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

もりおか健康21プランシリーズ

5月31日は世界禁煙デー！

禁煙についてみんなで考えよう！

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、家族や友人など身近な人と一緒に禁煙について考えてみましょう。

📞 健康増進課 ☎603-8305 📞 1040019

喫煙による健康への影響

喫煙は、さまざまな疾患などの原因となることが分かっています。以下は、因果関係を推定する科学的根拠が十分と判定されている疾患などの例です。

※出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書2016」

がん：肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、ぼうこう、子宮頸部

循環器疾患：虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化症

呼吸器疾患：慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸機能低下、結核による死亡

妊娠・出産：早産、低出生体重・胎児発育遅延

その他：2型糖尿病、歯周病、ニコチン依存症

受動喫煙の防止

喫煙は本人だけでなく、受動喫煙※によって周りの人の健康も害することがあります。歩きたばこや自転車に乗っての喫煙、人通りの多い場所で喫煙をしないなど、喫煙マナーを再確認しましょう。

※たばこを吸っていなくても、他人の喫煙によってたばこの煙にさらされること

禁煙の効果

禁煙に遅すぎることはありません。禁煙直後から健康改善の効果が表れ、長く続けるとさまざまな病気のリスクが減少します。

※出典：厚生労働省e-ヘルスネット「禁煙の効果」

20分後



血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる

8時間後



血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる

数日後



味覚や嗅覚が改善。歩行が楽になる

2週間～3カ月後



心臓や血管など、循環機能が改善

1カ月～9カ月後



せきやぜんそくが改善。スタミナや免疫機能が回復する

1年後



肺機能が改善する ※軽度・中等度のCOPDの患者

2～4年後

虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが大幅に減少する

10～15年後



さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

イエローグリーンキャンペーン ライトアップ

イエローグリーンは、受動喫煙をしたくない・させたくない気持ちを周りの人に伝える色です。世界禁煙デーと禁煙週間に合わせて、①開運橋と②東北電力ネットワーク㈱岩手支社の無線鉄塔をイエローグリーンにライトアップします。

🕒 ①5月31日（金）②5月31日～6月6日（休）、いずれも19時～21時
📞 1046332



地球環境に配慮したインキを使用しています。