

# 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

### 環境審議会の委員

環境企画課 ☎626-3754

市の環境の保全などについて審議する委員を2人募集します。任期は3月1日出から2年間で。

次の全てに該当する人①令和6年12月1日時点で市に1年以上住んでいる②平成19年3月1日以前に生まれた18歳以上③市の他の審議会などの委員を務めていない④平日の日中に開催される年2～3回の会議に出席できる

市役所若園町分庁舎2階の同課や本庁舎1階の窓口案内所、各支所などに備え付け、または市ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、☎020-8531（住所不要）市役所環境企画課へ郵送または持参するか、市ホームページの応募フォームから応募。郵送は1月17日（金）消印有効。その他は同日17時まで

ID 1018340

### 廃棄物対策審議会の委員

廃棄物対策課 ☎626-3755

一般廃棄物の減量と適正な処理、生活環境の清潔の保持などに関して意見を述べる委員を2人募集します。任期は、4月1日（火）から2年間で。

次の全てに該当する人①令和6年12月15日時点で市内に1年以上住んでいる②平成17年4月1日以前生まれ③市の他の委員を務めていない④平日の日中に開く年3回程度の会議に出席できる

市役所若園町分庁舎3階の同課や本庁舎1階の窓口案内所、各支所などに備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、☎020-8531（住所不要）市役所廃棄物対策課へ郵送または持参。1月14日（火）消印有効。持参は同日17時まで

ID 1017748

## お知らせ

### 給与支払報告書の提出

市民税課 ☎613-8496

事業主は、従業員の令和6年分の給与支払報告書を、令和7年1月

### 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（火）※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  
③①納税課 ☎613-8464②健康保険課 ☎613-8438  
ID ①1047483②1003580

### 皆さんの意見をお寄せください

## パブリックコメント

表1の各計画案への意見を募集します。各計画案は担当課や各支所、各出張所などに備え付けるほか、市ホームページにも掲載します。提出方法など詳しくは、担当課に問い合わせるか、市ホームページでご確認ください。

| 表1                                  | パブリックコメントの内容など                                      | 意見を募集する計画  | 計画などの概要          | 募集期間   | 担当課       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|------------------|--------|-----------|
| 第5期盛岡市観光推進計画（案）                     | 盛岡の魅力を生かした観光推進に取り組むための計画                            | ID 1049814 | 12/25（火）まで       | 観光課    | ☎626-7539 |
| 盛岡市障がい者基本計画（案）                      | 障がいのある人の自立および社会参加の支援などに関する施策を推進するための基本的な計画          | ID 1049915 | 12/16（月）～1/10（金） | 障がい福祉課 | ☎613-8346 |
| 第3期盛岡市地域福祉計画（案）                     | 地域共生社会の実現に向けた地域福祉の推進に取り組むための計画                      | ID 1049913 | 12/16（月）～1/10（金） | 地域福祉課  | ☎626-7509 |
| 盛岡市水道ビジョン2045（案）及び盛岡市下水道ビジョン2045（案） | 今後の事業運営の方向性を示すとともに、現行の水道料金と下水道使用料などの妥当性を検討するためのビジョン | ID 1049811 | 12/18（水）～1/10（金） | 経営企画課  | ☎623-1441 |
| 第2期盛岡市芸術文化推進計画（案）                   | 市の芸術文化振興に関する具体的な取り組みを定める計画                          | ID 1049817 | 12/5（木）～12/25（火） | 文化国際課  | ☎613-8465 |

ンロードできます。現在就労している人は、勤務先ごとに取りまとめ、原則オンラインでの届け出をお願いします。個人で届け出をする人は、市保健所への持参・郵送により届け出ください。届け出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1001109

ID 1006647

### 玉山地域づくり大会

玉山総合事務所総務課 ☎683-2116

日本地域創生学会の木村俊昭会長による「地域創生の本質―地域を変えるチカラとは何か―」と題した基調講演と花いっぱいコンクールの表彰。

1月19日（日）14時～15時45分

※ 市民協働推進課 ☎626-7535

☎626-7535 ファクス622-6211

☎kyodo@city.morioka.iwate.jp

☎市民協働推進課

☎626-7535 ファクス622-6211

☎kyodo@city.morioka.iwate.jp

（株）KITABAの酒本宏氏による講演

と情報交換会を開催し、地域人材

の発掘の観点から持続可能な町内

会・自治会活動のためのヒントを

学びます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

1月25日（土）14時～16時20分

※ 中央公民館（愛宕町）

☎50人

☎電話・ファクス・メール・応募フォー

ム：1月17日（金）17時まで※先着順

ID 1049675



▲前回の研修会の様子

### 「岩手で学ぶ起業のキホン」

立地創業支援室 ☎626-7551

多くの起業支援に携わる中小機構中小企業アドバイザーの鈴木健氏から、ワークショップを交えながら起業の基本を学びます。

1月25日（土）13時半～15時半

※ 矢巾町活動交流センター「やは

パーク」（矢巾町）

☎40人※盛岡市・滝沢市・紫波

町・矢巾町に在住または勤務先が

通学先がある人

# 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。

### 実践！正しいラジオ体操第2

健康増進課 ☎603-8306

第2体操をします。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

1月17日（金）10時15分～11時45分

※ 市保健所（神明町）

☎20人

☎電話・応募フォーム：12月18日（火）

10時から

ID 1043570

### 健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

ポッチャなどのニュースポーツを楽しみます。

1月22日（火）10時～11時半

※ 西部公民館（南青山町）

☎30円

☎窓口・電話：12月24日（火）10時

から ID 1047382

### すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8306

高血圧を予防する減塩の工夫などの

講話と特製レシピの紹介。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

☎電話・応募フォーム：12月20日（金）10時から

ID 1024017

| 表2 栄養教室の日程など |                 |                 |     |    |  |
|--------------|-----------------|-----------------|-----|----|--|
| 期日           | 時間              | 会場              | 定員  | 費用 |  |
| 2/13<br>(木)  | 10時<br>～<br>13時 | 西部公民館<br>(南青山町) | 20人 | 無料 |  |
| 2/21<br>(金)  |                 | 都南公民館<br>(永井24) | 30人 |    |  |
| 2/26<br>(水)  |                 | 中央公民館<br>(愛宕町)  | 24人 |    |  |

### 笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防のために①リズム健康運動②太極拳をします。

1月7日（火）②14日（火）、13時半～15時

※ 高松地区保健センター（上田字毛無森）

☎各12人※55歳以上

☎各500円

☎電話：12月19日（休）10時から

ID 1049766

ボランティアなど。

☎5人※電話で申し込んでください

☎電話・メール・応募フォーム：12月18日（火）10時から

ID 1031532

ID 1031532

### 水道メーターボックス上の

雪払いにご協力を

上下水道局お客さまセンター ☎623-1411

水道料金を正しく計算するため、積雪時は同メーターボックス上の雪を払い、物は置かないでください。

### 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、西厨川地区福祉推進会が卓球台や除雪機を整備しました。

### 盛岡手づくり村お正月フェア

公益財団法人盛岡地域産業振興センター ☎689-2201

福引き大会、福袋販売、福簾筍（岩谷堂簾筍）販売会の他、期間

限定の特別クラフト教室など。

### もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8306

### 寒い冬でも室内で体を動かすコツ！

冬の寒さや積雪で体を動かす機会が減っていませんか。体を動かすことは生活習慣病だけでなくロコモティブシンドローム※やうつ、認知症などの予防にも効果があります。寒暖差にも気を付けて、室内でもできる行動を心がけましょう。※骨・筋肉・関節などの運動器障がいのため立ちたり歩いたりする身体能力（移動機能）が低下した状態

#### ●日常生活の中で動くコツ

- ・小まめに立ち上がる
- ・家事を積極的にする
- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・食器洗いや料理の際にかかとを上げ下げする



日常生活で動くことを意識するだけでも、身体活動量の増加につながります。

#### ●簡単にできる運動

ラジオ体操やストレッチなどの軽い運動をすきま時間やテレビを見ながらやってみましょう。

#### 足踏み運動

太ももが床と平行になるくらいまで膝を上げて足踏みします。腕を大きく振ると全身を効率よく動かすことができます。※自身の体調や環境の中で無理のない範囲・回数で行いましょう



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 成人版」  
https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf  
アクティブガイド・健康づくりのための身体活動指針-  
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf

### 接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

| 実施日     | 名称     | 所在地                    | 電話番号     |
|---------|--------|------------------------|----------|
| 1/5（日）  | 小笠原整骨院 | 好摩字上山13-20             | 682-0106 |
| 1/12（日） | 接骨院りゅう | 本宮一丁目15-15             | 636-0066 |
| 1/19（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 |
| 1/26（日） | 小山田接骨院 | 東松園二丁目2-2              | 663-2574 |

※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

### 寄付をいただきました

#### ■(株)イトミック

守屋浩文代表取締役社長

20万円。気候変動対策実行計画推進事業のために。

#### ■岩手県印刷工業組合

菊池忠彦理事長と主濱哲也盛岡支部長

8万円。緑化活動のために。

#### ■盛岡南ライオンズクラブ

猿舘伸威会長

きたぎんボールパークへ時計塔1基。スポーツを通じた青少年の健全育成のために。



## 各種相談

| 内容        | 日時                      | 場所               | 問い合わせ                    |
|-----------|-------------------------|------------------|--------------------------|
| 休日納付相談    | 12/22（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★ | 1/6（月）・20（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★   | 1/8・15・22・29 水曜、10時～15時 | 岩手弁護士会 ☎623-5005 |                          |

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け※1月6日分は12月23日（月）から、1月8日分は12月25日（火）から、1月20日分は1月14日（火）から受け付け

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

## わたなべ 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 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 2:00～ 6:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

休診日/日曜、祝日

駐車場有（19台）

盛岡市高松三丁目9-8

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

★当院 駐車場有

高松神社

高松の地

千倍

ファミー 岩手銀行 マート 高松支店