



「べんじえもの」とは？

答えは次のページへ！

【担当】広聴広報課 ☎613-8369

新年のご挨拶

謹んで、市民の皆さまへ新年のごあいさつを申し上げます。

昨年は、1月の能登半島地震や4月の台湾東部沖地震などにより被災された方々を思い、心を痛めていたところ、本市でも、8月27日の大雨により、各地で建物や土地への浸水、土砂崩れが発生したほか、道路や林道、橋梁、農地なども大きな被害を受けました。

市は、被災された方々への支援や復旧作業に取り組んでおりますが、全ての復旧にはまだ時間を要する状況であり、自然災害の脅威を目の当たりにして、市民の皆さまの安全・安心を守るという行政の役割を改めて強く認識したところです。

さて、本年は、今後10年間のまちづくりの指針となる新しい総合計画の下、目指す将来像「輝きが増し 活力に満ち 夢をかなえるまち盛岡」への新たなスタートを迎えます。

この将来像には、盛岡のまちが将来にわたって輝きを増し、より強く明るい地元経済がまちに活力をもたらし、誰もが夢をかなえていけるような新しいまちづくりを、皆さまと共に進めたいという思いを込めています。

特に人口減少対策として、盛岡で生き生きと働き続けることができるように、若年層の地元定着に注力する「社会減対策」と、盛岡で安心して子どもを産み、育てられるように、ニーズに応じた妊娠・出産、子育て支援を実現する「自然減対策」に分野横断的に取り組んでまいります。

人口減少社会への対応は、長期にわたり地道に取り組むべき難しい課題ですが、持続可能な社会を構築し、夢がかなえられる未来を次の世代に引き継いでいくため、「共に」進んでまいりましょう。本年も、私自身が皆さまと直接顔を合わせ、一人一人と言葉を交わす機会を大切に、市民感覚で新しい盛岡を創ってまいります。

これからも、市民の皆さまが生き生きと暮らせるよう、「より優しく、より強い盛岡」の実現に向けて全力を尽くしてまいります。皆さまにとって健やかで実り多い年となりますよう心より祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

盛岡市長 内館 茂

市ホームページ
<https://www.city.morioka.iwate.jp/>



市政ラジオ
「ウィークリー
もりおか」

ラヂオもりおか (FM76.9MHz)
毎週金曜、7時50分～7時55分
再放送／10時30分～10時35分

[市公式SNS]

X (旧Twitter)
@moriokashi



Facebook
@moriokashi



LINE
@moriokacity



目次 1-3 盛岡のべんじえもの

4-5 市・県民税(住民税)の申告

6 オンライン申告

7 えぶろん、もりおかゼロカーボン2050

8-9 イベント情報

10-11 もりおかインフォ、休日救急当番医

12 地域おこし協力隊

べんじえもの のつてなに？



盛岡の「べんじえもの」文化を守り、発信する活動をしているお店の集まり「盛岡べんじえもの倶楽部」加盟店の目印の旗

「べんじえもの」は、盛岡名物のしょうゆだんご、お茶餅など米粉で作った菓子を表す盛岡の方言です。「べんじえ」は弁才船（江戸～明治にかけて日本各地で米などの物資を運搬した船。弁財船とも書く）に由来するとされ、弁才船で運ばれた物資が石巻を経由して北上川舟運で盛岡まで来たことから、船で運ばれた珍しいものを「べんじえもの」と呼んだといわれています。当時は米粉で作った菓子が貴重だったことがうかがえます。また、「べんじえもの」は、水の神様・弁財天を信仰していた舟運で働く人々のことも指していたといえます。

参考：盛岡べんじえもの倶楽部「小さいべんじえものガイド 令和6年版」

盛岡のだんごに使われている米粉は、うるち米を朶搗き製粉という製法で粉にしたものが主流で、日持ちはしませんが豊かな風味と程よい水分を含んでいて、だんごが柔らかく仕上がります。機械化せず熱湯で練る伝統的な生地づくりをしているため、手間暇はかかりますが、昔ながらの食感と素朴な味わいを出すことができます。盛岡だんごの魅力は、そうしたこだわりを守り続けているところだと思います。だからこそ、変わらず皆さんに愛されているんですね。



梅月堂（本町通一）
菅野 孝行さん



全ての工程が丁寧に手作業で行われている



店によって多種多様なべんじえものが作られている



べんじえもの豆知識

餅とだんごの違い

一般的に餅は、もち米などの穀物を蒸してついて作った食品で、だんごは、粉状にしたうるち米などに湯を加えてこねて丸め、蒸して作った食品です。だんごに使う粉は、盛岡で主流のうるち米だけの場合もあれば、もち米や他の雑穀を混ぜたものなど、地域や店によって違います。また、作り方は「だんご」でも「お茶餅」のように平べったい形から「餅」と呼ぶなど、形状によって呼び方が変わることもあります。

盛岡の彼岸だんご

元々は各家庭で作られていた彼岸だんごですが、次第にお店に注文する人が増え、「せっかく菓子屋が作るなら工夫しよう」と当時盛岡特産の青大豆を使って青きな粉をふったものが菓子店の間で広まって、それが今では盛岡の彼岸だんごの定番となりました。

「しなみ」とは？

柔らかさの中に程よい弾力があって、歯切れがちょうどいい状態を、盛岡の言葉で「しなみ」と表現します。生地づくり、成形、蒸しなど全工程を丁寧にこなして作られた盛岡だんごは、まさに「しなみ」のある食感が魅力です。



盛岡市民に だんごが 愛される理由

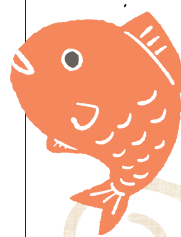
ここが違う！ 盛岡だんごの特徴

	昔ながらの盛岡だんご	コンビニなどで売られている一般的なだんご
生地の材料	朶搗き製粉した米粉が主流	ロール製粉した米粉にもち粉、でんぷんなどを加えたものが多い
日持ち	基本的に当日限り	数日程度
食感	程よい柔らかさ・歯切れがよい	もちもちした食感・よく伸びる
作り方	熱湯を加えて手で練る生地づくり。機械化には向かない	機械生産により大量に製造できる

盛岡の べんじえもの

MORIKA-NO
BENJEMONO

んめえなめ



お茶餅は、割り箸やくしに刺しただんごを薄くつぶして焼き、くるみ・砂糖・しょうゆで作ったたれを絡めて作るべんじえものです（お店によってはたれをつけてから焼きます）。一説には、うちに似た形から「うちわ餅」と呼ばれていたものが訛って、盛岡周辺では「お茶餅」と呼ばれるようになったといわれています。

当店は注文を受けてから焼くお茶餅が特徴で、出来たてを味わいたい人に好評ですが、逆に時間が経って味が染み込んだほうが好きという人もいて、人それぞれの楽しみ方がありますね。



お茶餅

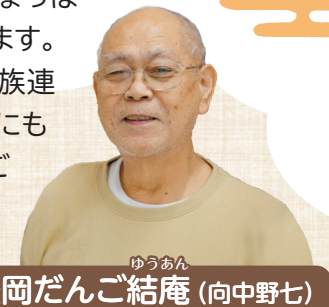
甘じょっぱい味がくせになるお茶餅



しょうゆだんご

盛岡のだんごは1本のくしに5粒が定番で、京都のだんごとも共通します。代表的なのが甘くない「しょうゆだんご」。火を通して雑味を取ったしょうゆにだんごを浸してから、1本ずつくしに刺しています。出来たてほどしょっぱくて、次第に味がなじんでいきます。

当店は住宅街にあるため家族連れが多いのですが、子どもたちにも甘いだんごよりしょうゆだんごが人気です。盛岡の味として親から子に伝えられているんですね。



盛岡だんご結庵（向中野七）
藤原 信介さん



甘くないしょうゆだんごは、盛岡ならではの

盛岡ならではの 魅力を持つ おだんご文化



戸田久餅店（本町通一）
戸田 真紀子さん



まだまだある！ 盛岡のべんじえもの



ゆべし

盛岡のゆべしは、米粉に砂糖やしょうゆなどを加えて蒸した生地にくるみを乗せた小判型の餅菓子です。中に黒蜜が入ったものなどもあり、店や地域でも違います。岩手県内でも形の四角いものや、気仙地区でみられるツッキなどの香辛料が入った棒状のものなど、さまざまな種類があります。ゆべしと呼ばれる食べ物は全国各地にあり、その形や味は千差万別です。漢字で「柚餅子」と書くように、昔は柚子を使った携帯食として武士などが食べていたといわれ、西日本では今も柚子を使ったものが主流です。東北地方では良質な柚子がとれなかったことから、くるみを使ったものが広まったといわれています。



きりせんしょ

盛岡における「きりせんしょ」は、多くの場合「ゆべし」とほぼ同じものを指します。店によっては中の蜜の有無などで区別します。昔は桃の節句のお供え物として家庭で作られていました。古くは「切山椒」という山椒を使った餅菓子で、盛岡周辺ではそれが転じて「きりせんしょ」となったといわれていますが、昭和の初め頃には山椒が使われなくなり、やがて同様の餅菓子「ゆべし」と合流し、違いがいまなくなったのではないかと考えられます。



「切山椒」の名が残っている店もある。写真は前澤菓子店（仙北二）

かまやき



元々は米でみそを包んだ素朴なおやつとして各家庭で作られていましたが、今では菓子店によってくるみを入れたり大葉を巻いたり工夫して作られています。「かまやき」は、鎌に似た形や鎌休み（農作業の合間）に食べたことに由来するといわれ、「かまもち」「みそつばさみ」などとも呼ばれます。



めえ子のだんご屋（イベント出店）
加賀谷 絵美さん

皆さん 挑戦している 盛岡だんごに 新しく

甘味処 グルエトルテ （内丸）



市瀬 千香子さん

洋菓子作りの経験を生かして、櫻山神社の向かいに店を開きました。和と洋のさまざまな菓子と一緒に、生じょうゆのだんごも出しています。

母がきりせんしょなどを作っていたので、べんじえものはよく家で食べていましたね。当店はくつろぎながらお茶と一緒にだんごや創作スイーツを味わえるので、べんじえものの楽しみ方のひとつとして、気軽に立ち寄っていただきたいです。



べんじえものを 楽しもう！ 共有しよう！

ここで紹介したべんじえものの特徴などは店によって少し異なりますが、そんな違いを見つけるのも楽しみ方のひとつです。おいしいべんじえものを食べて、盛岡の食文化の奥深さをぜひ味わってみてください。

また、皆さんの好きな盛岡のべんじえものをSNSで共有しませんか？ 市公式Instagramでは、ハッシュタグ「#私の好きな盛岡」か「#picmorioka」を付けた皆さんの投稿から、素敵な写真や動画を紹介しています。投稿のルールなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。【広報1D】1041850

市公式Instagram▶



市・県民税（住民税）の申告

／ 始まります！ ／

令和6年分の収入に関する確定申告や市・県民税の申告が始まります。申告が必要な人が申告をしなかった場合、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料、医療・福祉などの手当や保育料の算定と判定が正確にできないことがあります。期限内に申告を済ませましょう。

【問】市民税課 ☎613-8497・613-8498 【広報ID】1049627

☑ 初めに確認しましょう ※このフローチャートは目安です。不明な点はお問い合わせください

① 給与

- ・収入が給与収入（パート・アルバイトを含む）のみであり、社会保険料控除や医療費控除、住宅ローン控除などで、**所得税の還付申告をする人**
- ・年末調整をした給与以外に営業や農業、不動産、雑、一時、譲渡などの所得が20万円を超えた人
- ・2力以上から給与を支給されていて、年末調整した給与以外の給与収入が20万円を超えた人

② 年金

- ・収入が公的年金のみであり、**所得税の還付や納付の申告をする人**
- ・公的年金収入が400万円を超えた、または公的年金に係る雑所得以外の所得が20万円を超えた人

③ その他

- ・営業や農業、不動産、雑、一時、譲渡など所得の合計額が、所得控除額の合計額を超えた人

①～③のすべてに該当しない

①～③のいずれかに該当する

☑ 市・県民税の申告が必要か確認してみましょう

令和7年1月1日現在、盛岡市に住民登録がある

いいえ

令和7年1月1日現在に住民登録がある市町村へ申告してください

はい

確定申告が必要です

→ **A** ←

※確定申告をする場合、市・県民税の申告は不要

☑ 令和6年1月1日から12月31日までの収入状況を確認します

①収入がなかった、または非課税収入（遺族・障害年金、失業給付金、児童扶養手当など）のみ

令和7年1月1日現在、盛岡市に住民登録がある親族が、あなたを扶養親族または、同一生計配偶者として申告している

はい

申告は不要です

②収入が給与のみ、または給与と公的年金のみ ※「給与と非課税収入」の人も含む

会社で給与収入の年末調整を受けた

いいえ

年末調整を受けた会社以外から給与収入があった

はい

源泉徴収票に記載されている控除の他に、追加したい控除がある。または、控除の内容に修正がある

- ・扶養控除やひとり親・寡婦控除、障害者控除などの追加や修正がある
- ・社会保険料控除や生命保険料控除、医療費控除などの追加がある

いいえ

申告は不要です

③収入が公的年金のみ ※「公的年金と非課税収入」の人も含む

年金収入（年額）が次に該当する
昭和35年1月2日以降生まれ→101万5000円以下
昭和35年1月1日以前生まれ→151万5000円以下
※扶養・控除の追加や修正をしたい場合は「いいえ」へ

いいえ

源泉徴収票に記載されている控除の他に、追加したい控除がある。または、控除の内容に修正がある

- ・扶養控除やひとり親・寡婦控除、障害者控除などの追加や修正がある
- ・社会保険料控除や生命保険料控除、医療費控除などの追加がある

はい

申告は不要です

④営業や農業、不動産、公的年金以外の雑、一時、譲渡所得などの収入がある ※「上記の収入と給与や公的年金」の人も含む

はい

申告は不要です

市・県民税の申告が必要です → **B** ← ※確定申告をする場合は不要

注意 所得金額が記載された所得・課税証明書が必要な人は、申告してください。

- ・申告すると証明書に所得金額（収入が無い場合は0円）が記載されます
- ・主に公営住宅、扶養認定、就学支援金等の申請で証明書が必要となります

📄 市・県民税の申告に必要なもの

- ☐市・県民税申告書
- ☐マイナンバーと身元が確認できる書類
- ☐前年中の収入が分かる書類
- ・給与や公的年金の源泉徴収票や報酬の支払調書など
- ・収支内訳書（営業や農業、不動産などの所得がある人は、収入や経費、所得などをあらかじめ記入して持参してください）

- ☐所得控除の内容を証明する書類
- ・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、社会保険料、寄附金、雑損失などの領収書や証明書

- ・国民年金保険料や生命保険料、地震保険料の支払・控除証明書
- ・身体障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書など
- ・医療費控除の明細書（申告者が作成して持参してください）

A 確定申告が必要な人

1 自宅で、スマホ・パソコンなどで申告

2 申告書作成会場で、スマホ・パソコンなどで申告

日時：2月17日(月)～3月17日(月)、9時～16時
※土・日曜、祝日を除く。ただし3月2日(日)は開設
会場：アイーナ7階（盛岡駅西通一）

【問】確定申告について
国税局電話相談センター ☎622-6141（音声案内）

「確定申告書等作成コーナー」で確定申告書を作成して送信できます
ホームページはこちら▶

※無料駐車場はありません
※**入場には入場整理券が必要です**
LINEで事前発行ができます
※期間中、盛岡税務署（本町通三）には申告書作成会場を設けていません
※お持ちの人はマイナンバーカードと2種類のパスワードをご持参ください

B 市・県民税の申告が必要な人

今年度から新たにスタート！

1 オンラインで申告 オンラインで市・県民税申告書の作成と提出ができます

2 郵送で申告

申告書はオンラインで作成の他、次の①・②の方法で入手できます

①市ホームページからダウンロード

※各様式は1月下旬に掲載予定

▲ホームページはこちら

②次の配布場所で入手 ※配布・発送は1月24日(金)から
市役所本庁舎（本館2階エレベーターホール）／都南総合支所／玉山総合事務所／青山支所／太田支所／松園連絡所／繁支所／築川支所／飯岡出張所／乙部出張所／玉山出張所／巻堀出張所／数川出張所

3 相談会場で申告 ※受け付けは、12時～13時の時間帯と土・日曜、祝日を除きます

盛岡地域	受付日	受付時間	会場（所在地）
	2/4(火)	9時半～15時	松園地区公民館（東松園二）
	2/5(水)	9時半～12時	松園地区公民館（東松園二）
	2/6(木)	9時半～15時	上米内地区振興センター（上米内字中居）
	2/7(金)	9時半～15時	太田地区活動センター（中太田深持）
	2/10(月)	9時半～15時	西部公民館（南青山町）
	2/12(水)	9時半～15時	中野地区活動センター（東安庭字小森）
	2/13(木)	9時半～12時	根田茂地区コミュニティ消防センター（根田茂5）
	2/14(金)	9時半～15時	砂子沢生活改善センター（砂子沢10）
	2/17(月)	9時半～12時	つなぎ地区活動センター（繁字堂ヶ沢）
	2/18(火)	9時半～15時	青山地区活動センター（青山三）
	2/19(水)	9時半～15時	青山地区活動センター（青山三）
	2/20(木)	9時半～15時	北厨川老人福祉センター（厨川一）
	2/21(金)	9時半～15時	仙北地区活動センター（仙北二）
	2/22(土)	9時半～15時	築川老人福祉センター（川目10）
	2/23(日)	9時半～15時	土淵地区活動センター（前湯四）
	2/24(月)	9時半～15時	銭掛地区振興センター（新庄字銭掛）
	2/25(火)	9時半～15時	本宮老人福祉センター（本宮四）
	2/26(水)	9時半～15時	みたけ老人福祉センター（みたけ三）
	2/27(木)	9時～15時	本庁舎8階大ホール（内丸）

都南地域	受付日	受付時間	会場（所在地）
	2/20(木)	9時半～15時	飯岡農業構造改善センター（下飯岡8）
	2/21(金)	9時半～15時	乙部農業構造改善センター（乙部6）
	2/28(金)	9時～15時	都南分庁舎4階会議室（津志田14）

玉山地域	受付日	受付時間	会場（所在地）
	2/6(木)	9時半～15時	玉山地区公民館（日戸字鷹高）
	2/7(金)	9時半～12時	玉山区公民館（日戸字鷹高）
	2/10(月)	10時～15時	蕨川地区公民館（蕨川字外山）
	2/18(火)	9時半～15時	好摩地区公民館（好摩字野中）
	2/21(金)	9時半～15時	玉山総合事務所3階大会議室（渋民字泉田）

・所得税の確定申告は、**アイーナが申告会場になります**。
※市・県民税の相談会場では、確定申告の内容によっては受け付けができない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
・申告内容によっては長時間お待ちいただく場合や、受け付けの順番が前後する場合があります。

📄 会場にお越しになる皆さんへ ※会場へは公共交通機関をご利用ください

○会場の混雑状況により、入場を制限する場合があります。
○申告書の作成には、1時間以上かかる場合があります。必要書類を準備し、時間に余裕を持ってお越しください。

●**営業や農業、不動産所得のある人は**、資料不足や未計算などの理由により、申告が長時間にわたる場合があります。**「収支内訳書の書き方」や前年の控えを参考に、事前に収入や経費を整理・計算してからお越しください。**

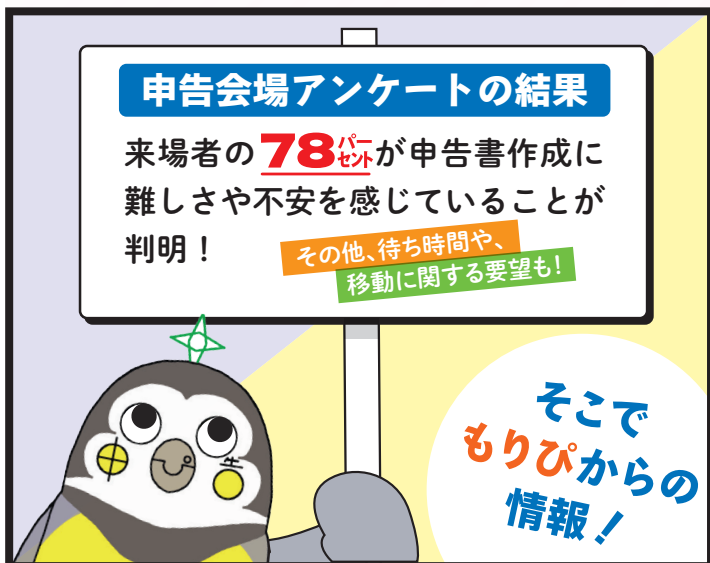
【問】市・県民税の申告について：市民税課（市役所本庁舎2階）
☎613-8497・613-8498

無料で相談を受け付けます

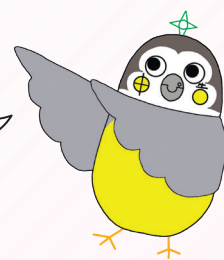
東北税理士会盛岡支部主催の、税理士による税務相談会もご利用ください。（要事前予約）
※申告書の作成は行いません
【日時】2月1日(土)10時～15時40分
【申し込み】電話：専用 ☎050-2018-1150
1月6日(月)～29日(水)、9時～16時半※土・日曜、祝日を除く
【場所】エスポワールいわて（中央通一）
【問】県税理士会 ☎622-5160
東北税理士会盛岡支部のホームページはこちら▶

令和7年1月6日から

市民税・県民税のオンライン申告が始まります！



盛岡市は、市民の皆さんの申告がより便利になるよう、申告受け付け方法の見直しに取り組んでいます。その一環として、オンラインによる申告受け付けを開始します！



盛岡市オンライン申告推進キャラクター「もりぴ」

オンライン申告なら！

◎どこからでも24時間かんたん申告!!



オンライン申告に必要なもの

- ☐ マイナンバーカード
- ☐ スマートフォン
または
パソコン・タブレット
(カードリーダー付きのもの)

申告会場でもマイナンバーカードの交付申請を受け付けます！

場 所	受付日時
松園地区公民館	2 / 4 (火) 9時半～15時
青山地区活動センター	2 / 12 (水) (12時～13時を除く)

その他のマイナンバーカードの申請方法については、市ホームページをご覧ください。



- 【問】 市民登録課 ☎613-7935
- ID記載のカード申請書か本人確認書類を持参してください
 - 申請からカード受領まで1～2カ月かかります

【問】 市・県民税の申告について：市民税課（市役所本庁舎2階） ☎613-8497・613-8498

「お客様の電話は2時間後に利用停止となります」

自動音声による不審な電話にご注意を！

【相談事例】

自宅の固定電話に総務省を名乗る電話があった。話を聞いていると、オペレーターから「何らかのネット取引をしたことがあるか？」と聞かれた。「ある」と答えたところ、未納料金があるのでこのままの状態だと2時間以内に全ての通信を遮断すると言われた。怪しいと思い電話を切ったが、この場合どのように対応すべきだろうか。



【消費者へのアドバイス】

- ・実在する企業などを装い、個人情報や聞かれたり、身に覚えのない未納料金を請求されたりしても、絶対に相手にせず無視しましょう
- ・非通知や知らない番号からの電話には出ない、かけ直さないことがトラブル防止に効果的です
- ・固定電話だけでなく、携帯電話に電話がかかってくることもあります。【+】から始まる番号は海外からの着信なので、特に警戒しましょう
- ・不審に思ったときは、事業者の公式ウェブサイトで注意喚起がされていないかを確認してみましょう



不審な電話で困った時や、少しでも不安な時は、**早めに消費生活センターにご相談ください**
(☎624-4111)

製品安全注意情報

製品事故を防ぐため、誤使用や不注意などによる事故の事例を中心に、事故の状況や防止のポイントを説明しています。

製品安全注意情報 ▶



もりおかゼロカーボン2050 ～冬を暖かく過ごそう！編～

冬のエコアクションで家計にも地球にも優しく！

エアコンの設定温度を21度から20度にし、1日1時間使用時間を短縮すると、冬季（10月後半～3月）だけで約**2910円**の電気代を節約でき、CO₂排出量も約**45.8%**削減することができます。

これから取り組む、冬のエコアクション

■重ね着で温かくする

重ね着をすることで体感温度を上げることができます。

市は、2050年までに温室効果ガスの排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現を目指し「気候変動対策実行計画～もりおかゼロカーボン2050～」のもと、二酸化炭素（CO₂）削減に取り組んでいます。今回は寒い冬を乗り越えるのに効果的なエコアクションを紹介します。

【問】環境企画課 ☎626-3754

■カーテンを厚手のものに替える

厚手のカーテンは窓からの冷気を防いで、室温低下を抑えます。

■外出や就寝時の15～30分前に暖房をオフにする

節電だけでなく、消し忘れを防ぐための習慣にもなります。

■鍋料理で体も心も暖かく過ごす

体や部屋が温くなるだけでなく、湯気の加湿効果で体感温度も上がります。



※参考：資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」・「冬季の省エネメニュー」、環境省「デコ活 WARMBIZ」

広告

身近にある総合病院 医大内丸メディカルセンター

受付時間

内丸メディカルセンター

平 日 8:30～11:00 / 13:00～16:00
第1・4土曜日 8:30～11:00

歯科医療センター

月・水・金曜日 8:30～17:00（火・木曜日は16:00まで）
第1・4土曜日 8:30～11:30

※診療科によって診察時間が異なる場合があります。各診療科へお問い合わせください。



岩手医科大学附属

内丸メディカルセンター

駐車場には限りがありますので、公共交通機関や周辺駐車場をご利用ください。



TEL. 019-613-6111 盛岡市内丸19番1号

HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/



（広告主）学校法人 岩手医科大学
紫波郡矢巾町医大通1-1-1 TEL.019-651-5111

広告



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。
認知症治療病棟他、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 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327



小林眼科

保険医療機関
労災保険指定診療所

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

■もりおか女性センターフェスティバル

①映画「マイスモールランド」と「リトル・ガール」の無料上映や②市民団体と女性起業家の活動紹介。詳しくは、お問い合わせください。

☎ ①2月8日(出)～9日(日)②2月7日(金)～14日(金)

☎ ①プラザおでって(中ノ橋通一) ②同センター ☎ ①各80人

☎ ①電話・応募フォーム：1月6日(月)10時から
☎ 1001892

盛岡劇場・河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■「子どもエンゲキ体験～はじめての一步!～冬組～」ミニ発表会

子どもたちがオリジナルのお芝居を披露します。

☎ 1月11日(出)15時～15時40分
☎ 1033138

■もりげきサロン

☎ 1月14日～28日、火曜、10時～15時半※出入り自由・マイカップ持参
☎ 1049709

■河南中学校1年生と学ぼう!地域

の防災～水害から身を守るには～

河南中の生徒が河南地区の防災について地域で学んだ成果を発表。

☎ 1月15日(木)10時～12時※9時半から防災グッズを展示 ☎ 360人
☎ 1033983

■もりげき八時の芝居小屋

「時くしたてる」

高校生3人が送る青春ストーリー。

☎ 1月22日(木)～24日(金)、20時～21時※24日は19時半～20時半

☎ 各80人
☎ 前売り1000円、当日1200円

☎ 窓口・電話・応募フォーム：受け付け中

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・ファミリーコンサート

オルガン曲や子どもにもなじみのあ

る曲を家族で楽しめるコンサート。

☎ 2月23日(日)11時～12時
☎ 全席指定。小学生以下500円、

中学生以上800円※0～2歳の子は無料。ただし、整理券が必要

☎ 1月9日(休)から同ホールの他、盛岡劇場、キャラホール(永井24)、姫神ホール(渋民字鶴塚)で発売
☎ 1033325

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■水球教室

☎ 1月4日(出)～17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、月8回コース5500円※1回追加は880円

☎ 窓口・電話：随時受け付け
☎ 1046429

●利用制限のお知らせ

次の日は大会のため利用できません。

☎ 1月11日(出)・12日(日)

みちのくコカ・コーラボトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■冬休み親子初心者スケート教室

☎ 1月12日(日)・13日(月)、全2回、9時半～11時

☎ 15組※未経験・初心者の小学生までの子と60歳未満の保護者

☎ 子ども1500円、大人2500円
☎ 窓口・電話：1月6日(月)10時から
☎ 1025156

■冬季初心者スケート教室

☎ 1月22日(木)・23日(金)、全2回、16時半～18時

☎ 15人※小学生から60歳までの未経験・初心者

☎ 2600円
☎ 窓口・電話：1月8日(木)10時から
☎ 1046427

■休日カーリング体験教室

☎ 2月8日(出)11時～12時半

☎ 8人※小学生から75歳までの未経験者

☎ 2000円
☎ 窓口・電話：1月7日(木)10時から
☎ 1049724

盛岡体育館

☎020-0066 上田三丁目17-60
☎652-8855

☎ 電話：1月6日(月)10時から

■ハタヨガ教室

さまざまなヨガのポーズをすることで、体力を向上し自律神経のバランスなどを整えます。

☎ 1月21日～3月11日、火曜、全7回、19時15分～20時15分

☎ 20人※18歳以上 ☎ 5250円
☎ 1049834

■トレーニングカウンセリング

トレーニングについてマンツーマンによるカウンセリングをします。

☎ 1月23日(休)・29日(木)、14時～16時

☎ 各2人※18歳以上
☎ 各1100円※別途トレーニングルーム使用料が必要

☎ 1049831

■フローヨガ教室

「動」と「静」のポーズを連続ですること、新陳代謝を促進します。

☎ 1月23日～3月13日、木曜、全7回、19時15分～20時15分※2月20日は除く

☎ 20人※18歳以上 ☎ 5250円
☎ 1034231

■ZUMBA教室

世界中の音楽に合わせて動くダンスフィットネス教室。

☎ 1月24日～3月14日、金曜、全6回、19時15分～20時15分※2月7日と3月7日を除く

☎ 15人 ☎ 4500円
☎ 1049832

渋民運動公園

☎028-4135 川崎字川崎1-1
☎683-1636

■スキー・スノーボード教室

☎ 1月23日(休)・28日(木)・30日(休)・2月4日(木)・6日(休)・8日(出)、19時～20時半※2月8日は9時～10時半

☎ 生出スキー場(下田字生出)

☎ スキー25人、スノーボード5人※初心者の小学生～中学生 ☎ 6000円

☎ 窓口・電話：1月7日(木)9時から
☎ 1033112

■生出スキー場まつり

①アルペン大回転競技と②スノーボード大回転競技をします。競技種目など詳しくは、市ホームページ

をご覧ください。

☎ 2月2日(日)9時半～12時
☎ 生出スキー場(下田字生出)

☎ 小学生以上

☎ 高校生以下900円、一般1800円

☎ 窓口・電話：1月15日(木)9時から
☎ 1041407

都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-88
☎637-0877

☎ 15人 ☎ 500円

☎ 電話：1月4日(出)9時から

■森のトリセツ

▶「竹製砂籠手と枯山水風ミニチュア箱庭の作り方」

☎ 1月10日(金)10時～12時

▶「冬のアウトドア・本格的でおいしいチャイの作り方」

☎ 1月11日(出)10時～12時



上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■今日からできる健康づくり講座～心と体を健やかに～

つば押しなどのセルフケアについて学び、健康増進を目指します。

☎ 2月2日(日)10時～12時

☎ 20人
☎ 往復はがき・応募フォーム：1月20日(月)必着※定員を超えたときは抽選

☎ 1043677

■自分で作るバレンタインケーキ!

ハートの形のチョコレートケーキを作ります。

☎ 2月11日(木)10時～12時半

☎ 10組※5～8歳の子と保護者 ☎ 1800円

☎ 往復はがき・応募フォーム：1月27日(月)必着※定員を超えたときは抽選

☎ 1041442

■初心者も大丈夫

プロに学ぶイタリアン教室

パスタ料理やおかずを作ります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申し込みが必要なイベントについて

☎ 2月22日(出)・3月8日(出)、全2回、10時～13時半

☎ 16人 ☎ 3000円

☎ 往復はがき・応募フォーム：2月7日(金)必着※定員を超えたときは抽選

☎ 1047258

西部公民館

☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■初心者そば打ち教室

打ったそばは持ち帰ります。

☎ 2月22日(出)9時半～12時

☎ 10人※小学5年生以上の初心者。小学生は保護者同伴 ☎ 1030円

☎ 往復はがき・応募フォーム：1月23日(木)まで※定員を超えた場合は抽選

☎ 1041591

市立図書館

☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■科学談話会

岩手大の中村宏安教授による「岩手と『即身仏』一鉄門海・鉄電海・参海」と題した講演。

☎ 1月16日(休)18時～19時半

☎ 1040089

■冬の子ども映画会

『狼森とざる森、ぬすと森』など4作品を上映。

☎ 2月2日(日)14時～15時20分

☎ 50人※幼児～小学生
☎ 窓口・電話：1月11日(出)9時から

都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2
☎637-3636

■冬のおはなし会

紙しばいがいっぱい 拡大版

☎ 1月18日(出)11時～11時45分

☎ 1000831

先人記念館

☎020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
☎659-3338

■先人記念館ボランティアによる

展示案内

三記念室(新渡戸稲造、米内光政、金田一京助)の案内。

☎ 1月12日(日)・26日(日)、10時～

12時と13時～15時
☎ 入館料が必要 ☎ 1047485

遺跡の学び館

☎020-0866 本宮字荒屋13-1
☎635-6600

■冬休み!古代体験ひろば

火おこし、古代風ストラップ、お守りネックレス、板状土偶マグネットから一つ選んで作ります。

☎ 1月7日(木)～13日(月)

☎ 各150円※火おこしは50円。別途入館料が必要

☎ 1009440

志波城古代公園

☎020-0855 上鹿妻五兵衛新田47-11
☎658-1710

■いにしへのひなまつり展

縁起の良い貝で作られた「貝ひな人形」や折り紙のひな人形などを展示します。

☎ 2月1日(出)～3月9日(日)、9時～16時

☎ 1018532

▶貝ひな飾り作りワークショップ

☎ 2月11日(木)、10時～12時と13時～15時

☎ 各4人※小学生以下は保護者同伴

☎ 各2000円
☎ 電話：1月10日(金)9時から

☎ 2月16日(日)、10時～12時と13時～15時

☎ 各4人※小学生以下は保護者同伴

☎ 各500円
☎ 電話：1月10日(金)9時から

▶「絵本のよみきかせ あ～ちゃん隊」による絵本の読み聞かせ会

☎ 2月16日(日)12時～13時

☎ 1049649

企業・市民向け男性育児休業取得促進セミナー

男女共同参画推進室 ☎626-7525

(株)ソラーレ東浩司代表による男性の育児休業についてのオンライン講座。

☎ 1月21日(木)13時半～15時半

☎ 100人
☎ 応募フォーム：1月14日(木)まで

☎ 1049649

2025

福袋販売

1/2(木)～1/15(水)

くすり屋さんのプロテイン福袋

10,000円相当以上入っています!

数量限定15セット

5,000円

アロマ・保湿クリーム・ミネラル化粧品福袋

最大5,000円お得!

3,000～20,000円

ワタナベオアシスター福袋

最大8,000円お得!

15,000～30,000円

盛岡駅直結!

フェザン1F

2日も営業

お問い合わせ

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo

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

TEL. 019-601-6256

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：左記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※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

地域活動団体ポスター展

市民協働推進課 ☎626-7535

地域で公益的な活動をする団体を紹介するポスターの巡回展示をします。

☎ 1月22日(木)～3月25日(木)

☎ 市民協働推進センター、市役所本庁舎本館1階エレベーターホール

☎ 1021379

保育士カフェ

子育てあんしん課 ☎613-8347

保育士としての就職に向けて不安なことを一緒に話してみませんか。

☎ 1月23日(木)10時～11時半

☎ 中央公民館

☎ 10人※保育士資格はあるが、現在保育施設で働いていない人

☎ 電話・応募フォーム：1月17日(金)17時まで

☎ 1028531

もりおかハンター座談会

農政課 ☎613-8457

先輩ハンターから狩猟の仕方や猟友会の活動について学びます。

☎ 1月26日(日)13時半～16時

☎ 青山老人福祉センター(青山三)

☎ 20人
☎ 応募フォーム：1月10日(金)まで

☎ 1049843

心筋症 難病医療講演会・相談交流会

健康増進課 ☎603-8305

岩手医科大の那須崇人医師による心筋症の治療や日常生活の過ごし方に関する講演会の他、患者と家族による交流会を開催。

☎ 1月29日(木)14時～16時15分

☎ 市保健所(神明町)

☎ 心筋症患者とその家族

☎ 電話・応募フォーム：受け付け中

☎ 1048602

スポーツ・レクリエーション祭

スポーツ推進課 ☎603-8013

ファクス603-8015

3人でチームを組んで、床に敷かれた得点シートにボールを投げて得点を競うターゲットボッチャの団体戦をします。

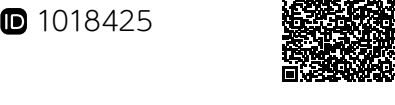
☎ 3月1日(出)8時～11時半

☎ 盛岡体育館(上田三)

☎ 45チーム
☎ 1月20日(月)から応募フォームが市ホームページからダウンロード

した申込書に必要事項を記入し、☎020-8530(住所不要)市役所スポーツ推進課へ郵送またはファクスで送付

☎ 1018425



もりおか啄木・賢治青春館企画

いわてアートサポートセンター風のスタジオ ☎604-9020

☎ seisyunkan@iwate-arts.jp

▶短歌づくり講座

☎ 1月11日・25日・2月8日、土曜、全3回、13時半～15時半

☎ もりおか啄木・賢治青春館(中ノ橋通一)

☎ 10人 ☎ 2500円

☎ 電話・メール：1月6日(月)9時から

▶企画展「啄木・賢治の食と酒」

石川啄木と宮沢賢治の食と酒に関するエピソードや、当時の食文化を通して、2人の人間性などを紹介。

もりおかインフォ

募 集

市立病院職員

市立病院総務課 ☎635-0101

4月1日から採用予定の臨床検査技師を募集します。

🕒 試験日：2月2日(日)

📍 市立病院（本宮五）

📌 受験案内は市役所本庁舎・各支所および同病院の総合窓口に備え付けるほか、同病院ホームページからダウンロードできます。詳しくは、受験案内をご覧ください。



男女共同参画推進計画見直し(案)についてのパブリックコメント

男女共同参画推進室 ☎626-7525

計画の方向性や4月から施行された「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」を踏まえた見直しについてパブリックコメントを実施します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 募集期間：1月8日(火)～31日(金)

📞 1049771

ドッグランの管理運営者

公園みどり課 ☎639-9057

令和7年度から中央公園内（下太田新田）のドッグランを管理する団体を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📞 1049953

啄木祭全国俳句大会事前投句

石川啄木記念館 ☎683-2315

5月11日(日)に開催する同大会の事前投句を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🎫 2句1組1000円 📞 1047370

お知らせ

ふれあい広場

障がい福祉課 ☎613-8346

障がい者施設の利用者が食品や手芸品などの販売をします。

🕒 1月9日～3月27日、木曜、11時～13時

📍 市役所本庁舎本館1階エレベーターホール

📞 1018352

マークの見方

🕒 日時

📍 場所

👤 対象、定員

🏠 託児

💰 費用

📝 申し込み

📢 広報ID

※特に記載がない場合、費用は無料

広報ID：市ホームページのトップページにある検索窓に入力すると、詳細情報を閲覧できます。

住居表示整備事業訪問調査の住民説明会

管財課 ☎626-7507

市では9月に太田地区と道明地区で住居表示を実施します。新しい住所設定のための訪問調査について、表1のとおり説明会を開催します。

📍 ID 1049722

表1 説明会の日時など					
対象区域	開催日	時間	会場	定員	
太田地区	1/18(土)	10時半	総合ホール (本宮五)	各80人	
	1/19(日)	～12時			
	1/21(火)	19時～20時半			
道明地区	1/23(木)	19時～20時半			
	1/25(土)	10時半			
	1/26(日)	～12時			

公共施設アセットマネジメントについての説明会

資産経営課 ☎603-8007

市は公共施設を長く大切に使うための取り組みを進めています。取り組みの概要と次期計画案について表2のとおり説明会を開催します。

📞 1049839

表2 説明会の日時など			
開催日	時間	会場	定員
1/18(土)	10時～11時半	ブラザおでって (中ノ橋通一)	各 60人
1/21(火)	14時～15時半・ 18時半～20時		
1/22(水)	18時半～20時	都南公民館 (永井24)	50人
1/23(木)		汲民公民館 (汲民字鶴塚)	30人

新たな盛土などの規制についての市民・事業者向け説明会

都市計画課 ☎601-2117

市では、盛土規制法に基づき、5月23日から市内全域を新たな規制区域に指定する予定であり、制度の概要や手続きなどについて表3のとおり説明会を開催します。

📞 1049916

表3 説明会の日時など	開催日	時間	会場
1/22(水)	18時半～19時半	汲民公民館（汲民字鶴塚）	50人
	1/23(木)		
1/24(金)	10時～12時	都南公民館（永井24）	50人

差し押さえ物件の公表

納税課 ☎613-8466

市が差し押さえた不動産などをイ

ンターネットオークションで公売します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 ▶セリ売り：2月3日(月)13時～5日(火)23時▶入札：2月3日13時～10日(月)13時

📝 申し込み期間：1月9日(休)13時～27日(月)23時 📞 1010803

夢を語り、仲間を作ろう!起業希望者&起業家交流会inもりおか

ものづくり推進課 ☎626-7551

起業希望者や先輩起業家との交流会。

🕒 2月10日(月)18時半～21時半

📍 ブラザおでって（中ノ橋通一）他

👤 起業しようと考えている人、起業して5年以内の人 💰 3500円

📝 応募フォーム：1月30日(木)まで

📞 1049908

場合に就職活動にかかる交通費の一部を支援します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

📞 1049645

農林業センサスにご協力を企画調整課 ☎613-8397

国の農林業や農山村の実態を把握するため、農林業センサスが実施されます。農林業を営む人を対象とし、1月中旬から調査員が訪問しますので、ご協力ください。

里親制度パネル展

こども家庭センター ☎601-2414

里親制度に関する資料などを通して制度の理解を深めます。

🕒 1月10日(金)～21日(火)

📍 中央公民館（愛宕町）

📞 1049902

児童手当や障がいがある人への手当など

子どもを養育している人や障がいがある人に、各種手当を次のとおり支給します。申し込み方法など詳しくは、各課へお問い合わせください。

📞 1 2 ……子ども青少年課 ☎613-8354
3 4 5 ……障がい福祉課 ☎613-8346

1 児童手当 📞 1002493

18歳までの子どもを養育している人に、子どもの年齢・人数に応じて支給します。

【支給額】▶3歳未満：第1子・第2子は1万5000円、第3子以降は月3万円▶3歳以上：第1子・2子は月1万円、第3子以降は月3万円

2 児童扶養手当 📞 1002494

18歳までの子どもを養育し、次のいずれかに該当する場合などに、所得額や子どもの人数により支給します。

・離婚などで父または母がいない子どもの親
・父または母が重度心身障がい者の家庭
・父母に代わって子どもを育てている人

【支給額】▶1人：月1万740円▶4万5500円▶2人以上：子ども1人の金額に月5380円～1万750円を加算

3 特別児童扶養手当 📞 1004109

心身に障がいがあるため介護を必要とする20歳未満の子どもを養育している人に、子どもの障がいの程度・人数により支給します。

【支給額】子ども1人につき▶1級：月5万5350円▶2級：月3万6860円

4 障害児福祉手当 📞 1004108

心身に重い障がいがある20歳未満の子どもに支給します。

【支給額】月1万5690円

5 特別障害者手当 📞 1004106

在宅で極めて重い障がいがある20歳以上の人に支給します。

【支給額】月2万8840円

蜜蜂の飼育届

盛岡広域振興局農政部農業振興課 ☎629-6603

蜜蜂を飼育する人（計画を含む）は1月31日までに飼育届を県に提出する必要があります。提出方法など詳しくは、同課へお問い合わせください。

📞 1037382

寄付をいただきました

■(株)インターディメンションズ 立花公志代表取締役社長

50万円。子ども未来基金事業のために。



市営住宅の入居者募集

📍 市営住宅指定管理センター ☎622-7030

📞 1016801

盛岡駅西通アパート（盛岡駅西通一）は随時募集しています

市は、表3のとおり市営住宅の入居者を募集します。

【入居可能日】3月1日(日)

【入居資格】次の全てに該当する人①現在、住宅に困っている②世帯の収入月額が法定の基準内である③住民税を滞納していない④過去に市営住宅に入居した際に家賃などを滞納していない⑤本人も同居する人も暴力団員でない※入居には連帯保証人と敷金（家賃の3カ月分）が必要

【申し込み】1月8日(火)～15日(火)、9時～17時（土・日曜と祝日は除く）、同センター（中ノ橋通一、106ビル9階）で受け付け。本人が同居する家族（単身者は本人）が手続きしてください。申込用紙は、同センターと市役所本庁舎8階の建築住宅課、1階の窓口案内所、各支所・出張所に備え付け

<応募できる世帯について>

高：60歳以上の人がある世帯（単身者含む）

障：身体障害者手帳4級以上の障がいのある人がある世帯（単身者含む）

単身：高・障に該当せず、同居者がいない人

一般：高・障・単身に該当しない世帯

高齢者世話付住宅：次のいずれかに該当する世帯。①安否確認が必要と認められる60歳以上の単身者、②①に該当する方とその配偶者で構成される世帯、③①に該当する方とその親族（配偶者を除く60歳以上の方）1人で構成される世帯

表3 入居者を募集する市営住宅

住宅名（所在地）	応募できる世帯 高・障・単身・一般	階数	戸数	家賃	間取り
北厨川アパート（厨川二）	○	2階	1	1万8700円～3万6700円	6・6・4.5・DK
	○	1	1	1万7200円～3万3700円	
	○	3階	1	1万8400円～3万6100円	
	○	1	1	1万8900円～3万7200円	
	○	4階	1	1万8600円～3万6600円	
	○	1	1	1万6900円～3万3300円	
	○	5階	1	1万6900円～3万3300円	
	○	1階	1	1万4800円～2万9000円	
	○	4階	1	1万4300円～2万8100円	
	○	2階	1	1万4400円～2万8300円	
谷地頭アパート（厨川五）	○	1階	1	1万4800円～2万9000円	6・6・3.5・DK
月が丘アパート※1（月が丘三）	○	4階	1	1万4300円～2万8100円	6・DK
青山二丁目アパート※1（青山二）	○	2階	1	1万4400円～2万8300円	6・DK
青山三丁目アパート※1※2（青山三）	○	1階	1	1万1500円～2万2500円	6.5・4.5・3・DK
前九年アパート（前九年三）	○	1階	1	1万1500円～2万2500円	6.5・4.5・3・DK
仙北西アパート（西仙北一）	○	1階	1	1万1500円～2万2500円	6.5・4.5・3・DK
柿の木アパート（西見前12）	○	1階	1	1万1500円～2万2500円	6.5・4.5・3・DK
夏間木第2団地（好摩字夏間木）	○	1階	1	1万1500円～2万2500円	6.5・4.5・3・DK
夏間木第3団地（好摩字夏間木）	○	1階	1	1万1500円～2万2500円	6.5・4.5・3・DK

※1 エレベーター付き

※2 入居者などが住戸内で孤独死したが、遅滞なく発見され特殊清掃などが行われていない住宅（準事故住宅）

診療時間外に具合が悪くなったら

■症状が比較的に軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	診療時間	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時半 ※年中無休。受け付けは23時まで。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時まで）※休憩時間帯がある場合があります	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

内 内科 外 外科・整形外科

小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



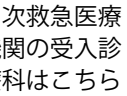
日	区分	名称	所在地	電話番号
1/5 (日)	内	ささき医院	中野一丁目27-10	653-0230
	内	盛岡つなぎ温泉病院	繁字尾入野64-9	689-2101
	外	盛岡ふじさわ整形外科クリニック	本宮三丁目9-13	613-5274
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	仙北坂歯科クリニック	本宮二丁目11-16	635-1641
	薬	コスモ調剤薬局	中野一丁目30-3	653-6133
	薬	そうご薬局盛岡つなぎ店	繁字尾入野64-9	691-7251
	薬	大和薬局	本宮三丁目9-9	656-9650
	薬	あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
	内	金子胃腸科内科	乙部13-135-3	696-2012
1/12 (日)	内	石井内科消化器科医院	東緑が丘23-26	662-1615
	内	汲民中央病院	汲民字大前田53-2	683-2336
	外	松尾医院	みたけ二丁目21-23	681-2916
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	歯	みどりが丘歯科クリニック	緑が丘三丁目4-36	663-5313
	薬	銀河調剤オトベ薬局	乙部13-135-1	675-1151
	薬	しんせい薬局	東緑が丘23-8	663-2366
	薬	シリウス薬局	みたけ二丁目21-22	613-7151
	薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
	内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
1/13 (月)	内	三愛病院	月が丘一丁目29-15	641-6633
	外	ながの脳神経クリニック	津志田16-17-2	639-0123
	小	吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	歯	菊月歯科医院	松園二丁目1-19	662-7720
	薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
	薬	月が丘薬局	月が丘一丁目29-7	648-3939
	薬	みずほ薬局月が丘	月が丘一丁目29-16	601-8211
	薬	みんと薬局	津志田16-16-7	632-3086
	薬	べんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
	薬	三愛病院	津志田26-30-1	635-1305

1月1日(火)～3日(金)の休日救急当番医・薬局は12月15日号に掲載しています

■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。



各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
夜間納付相談	①1/9(木) 17時半～20時 ②毎週木曜 17時15分～19時	①納税課（市役所本庁舎2階） ②玉山総合事務所税務住民課	納税課 ☎613-8462
空き家・不動産相談★	1/8(水) 10時～15時	全日本不動産協会岩手県本部（八幡町）	同岩手県本部 ☎625-5900
補聴器相談★	1/16(木) 10時～11時半	盛岡地域福祉センター（手代森14）	同センター ☎696-5640
ひとり親家庭等特別相談★	1/17(金) 10時～15時	県福祉総合相談センター（本町通三）	ひとり親家庭等就職・自立支援センター ☎623-8539

★要事前申し込み

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

※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00

診療時間

休診日

〒019-604-3755

www.chida-clinic.com

盛岡の魅力、伝えます！

地域おこし協力隊

市では、令和6年12月時点で12人の地域おこし協力隊が関係人口※の創出や地域の活性化などに取り組んでいます。今回はそのうち3人にインタビューしました。

【問】企画調整課 ☎626-7534

※「関係人口」とは、特定の地域に継続的に多様な形で関わる人々を指す言葉です



趣味のトレイルランで、着任前も盛岡には何度も訪れていました。体を動かすことの大切さや楽しさを伝えたいです！



早川 克 隊員（3年目）

宮城県松島町出身。活動テーマは「『スポーツ』による盛岡広域圏の賑わい創出」。スポーツイベント取材の他、スポーツ指導者などの経験を生かし、スポーツイベントの企画など、スポーツを通じた盛岡広域8市町の魅力発信や賑わい創出に取り組む。

スノーボードが好きで、盛岡を起点にさまざまなスキー場を楽しんでいます。皆さんと一緒に冬の運動不足を解消したいです！



結城 千晴 隊員（3年目）

神奈川県横浜市出身。活動テーマは「健康づくり習慣化の推進及びスポーツによる盛岡市の魅力発信」。主に健康づくり活動の周知や活動に関わる人のマッチングなどに取り組む。

外山節の動画は、脈々と受け継がれる地域の営みや歴史を伝える気持ちで作りました！



佐々木 亨 隊員（3年目）

盛岡市出身。活動テーマは「極寒天国（しばれすとパラダイス）・薮川地域をもっと稼げる地域に！」。薮川地域特産のそばや伝統文化である外山節の魅力発信などを通じて、薮川地域の魅力発掘と交流人口の拡大による地域経済の活性化に取り組む。

「地域おこし協力隊」って？

都市部の人材を地方の新たな担い手として受け入れ、地域を活性化するための活動などに取り組みながら定住・定着を図る制度です。任期は原則3年。新規隊員、募集中です。

ーどのような活動をしていますか？



SNS（交流サイト）を使った盛岡広域圏のイベントの情報発信などに力を入れています。また、昨年度からは自転車でさまざまな景色を楽しめるサイクルルートづくりもしています。元々スポーツ関係の仕事をしていたので、その楽しさを皆さんにも体験してもらいたいですね。



イベント用コースの試走

ー思い出のエピソードを聞かせてください。



e-BIKE（電動アシストがついたスポーツタイプの自転車）で岩手山周辺をほぼ一周走ったことです。普段見慣れた景色も車と自転車では見え方が違うのを実感しましたね。その土地の空気を直に感じるのも楽しいですし、サイクリングして地域の美味しいものを食べるのも格別です。



県央圏域サイクルルート魅力向上事業

ー今後の目標は何ですか？



例えば、スキーができなくてもスキー場で楽しめるイベントなども企画してみたいです。盛岡は夏も冬もスポーツを楽しめる環境ですし、プールやスケートリンクなど1年を通して使えるさまざまな施設があるので、多くの世代がスポーツに親しめるように取り組んでいきたいです。スポーツを楽しむ人の裾野を広げたいですね。



スポーツ施設やJICA（国際協力機構）で水泳を教えていたことから健康づくりに関心を持ち、市の健康づくりアプリ「MORI-WALKER」を活用したウォーキングイベントなどをしています。親子で参加いただいて、楽しみながら健康づくりもできると好評ですね。働き盛りの世代ほどなかなか健康づくりに時間を取れないところもあるので、仕事終わりに体を動かすイベントにも取り組みました。



盛岡ゆうゆう大学の講演で、高齢者の皆さんに活動について話をした際、すぐ熱心に聞いてくれたのがうれしかったですね。一緒になぞなぞを考えたり、体を動かしたりしました。少しの運動でも健康づくりにつながることをさまざまな世代の人に伝える機会となり、とても良い経験になりました。



ゆうゆう大学での講演



着任してから、冬になるとどうしても体を動かす機会が減るのが気になっていました。寒くて外に出られなくても、家の中でできる運動やスキマ時間でできる運動の大切さを伝えていきたいです。そして、情報発信するだけでなく、私自身も皆さんと一緒に頑張って動きたいと思います！



各イベントの様子



薮川地域のポテンシャルを引き出すという視点で、特産物や伝統文化の魅力発信の他、企業誘致の可能性や地域の交通事情の将来も見据えて、さまざまな企業や他自治体との意見交換などしています。地域の皆さんにできるだけ負担をかけずに、営業する店舗の収益につながることで、域外の人に地域の魅力を知ってもらう、興味を持った人と地域がつながる仕掛けをつくることを活動の軸にしています。



薮川のそばの魅力を伝えるスタンプラリーイベントを無事に継続開催できたのがうれしかったですね。地域全体でそばの魅力を伝える機会はこれまでなかったので、地元からも大変好評でした。これを今後も継続するために関係機関と何度も話し合い、そのめどをつけることもできました。今ある魅力にさらに新しさを加えて積み重ねていく、継続していくことが地域のエネルギーになると感じましたね。



地域の活力につながる取り組みを大切にしたいです。薮川地域には外山節という伝統的な民謡がありますが、外山神社を訪れる観光客がYouTubeで気軽に閲覧できるように、案内板に二次元コードを設置しました。今後も、地域の魅力に新たなアイデアを加えて価値を高めていきたいですね。



外山神社の案内板

今月号の「もりけんに挑戦」はお休みしました

広報もりおかへのご意見をお待ちしています
アンケート専用フォームから、特集や各記事への意見をお寄せください。あなたの意見が広報もりおかを育てます。



編集後記

お店ごとの味の違いを食べ比べると楽しいべんじえもの。体重計に向き合うのが怖い時期ですが、自分好みの味を求めてお店巡りをしたいと思います。（高橋）

地球環境に配慮したインキを使用しています。