

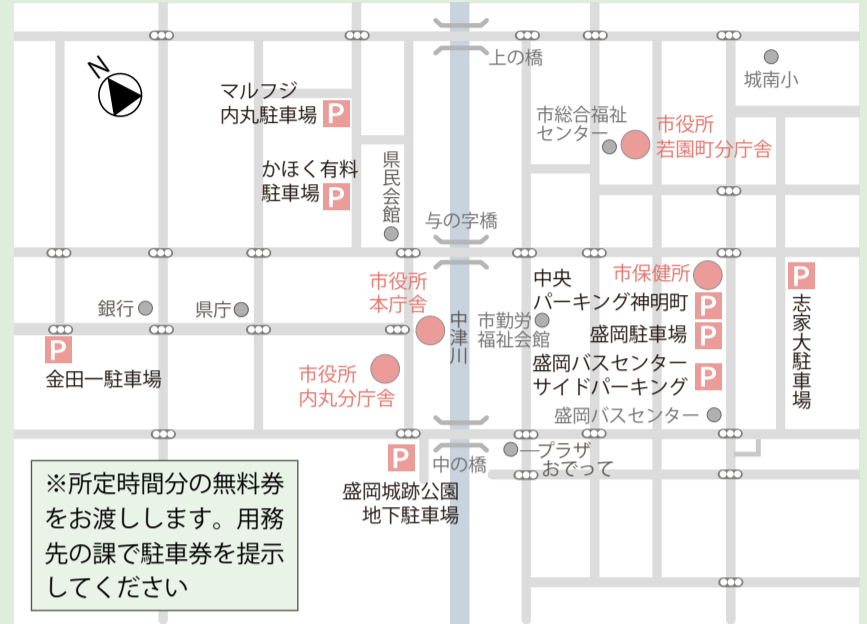
窓口の時間延長と休日開設

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。

	3月			4月		
延長期間	24月 ~ 28金	29土	30日	31月 ~ 4金	5土	6日
受付時間	8:30 ~ 18:30	休日	8:30 ~ 17:00	8:30 ~ 18:30	休日	8:30 ~ 17:00

市役所や市保健所へ車である場合は、市指定駐車場が便利です



※所定時間分の無料券をお渡しします。用務先の課で駐車券を提示してください

表 時間延長・休日開設をする窓口など

受け付け業務	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	※3/27(木)・4/3(木)の印鑑登録・証明書交付は、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 医療助成年金課（本庁舎2階）☎626-7528	税務福祉係（1階）☎639-9058	健康福祉課（1階）☎683-3869
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	※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	※3/27(木)・4/3(木)は、19時まで。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
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		4月1日(火)から健康福祉課と税務住民課は統合して、名称が住民福祉課になります。
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		母子健康課分室（1階）☎639-9031	
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 ※4/6(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。



オンラインで時間を有効に



- 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、引っ越しするときは上下水道の手続きを忘れずに
- 3 もりおかインフォ
- 4-5 子育て情報、小児救急
- 6-7 イベント情報
- 8 健康ひろば、休日救急当番医

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

📍 盛岡駅前自転車駐車場 ☎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、表のとおりです。

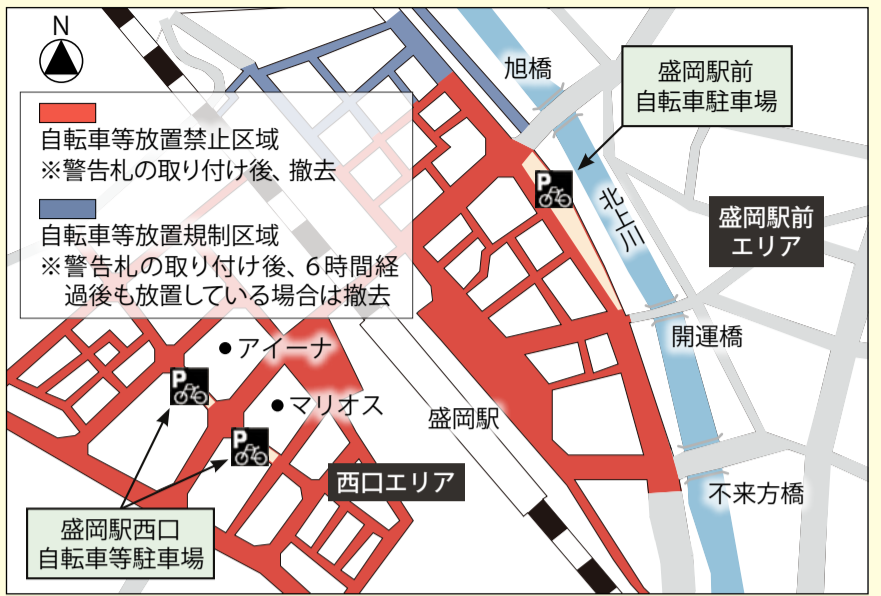
- ▶ 盛岡駅前自転車駐車場
 - 🕒 6時～21時（年末年始を除く）
 - 🚲 自転車
- ▶ 盛岡駅西口自転車等駐車場
 - 🕒 24時間（年中無休）
 - 🚲 自転車・原動機付自転車・自動二輪車

表 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 自動二輪車
1回（24時間までごと）	100円	150円
1カ月 定期駐車券	一般	2000円
	生徒など	1500円
2カ月 定期駐車券	一般	3800円
	生徒など	2800円
3カ月 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
- ・盛岡駅前自転車駐車場は、2時間以内の使用は無料です

下記の区域に駐車している自転車などは撤去します



※盛岡駅西口自転車等駐車場は高架下であり、雨に濡れません。アイーナ側はバイク専用、マリオス側は自転車専用です

⚠ 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、盛岡駅前自転車駐車場をお願いします。



市役所は4月から新体制に

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

● 自治体経営改善事務局の設置（本庁舎5階）

社会情勢の変化に柔軟に対応する簡素で効率的な組織体制と安定的な財政基盤の確立に向けて自治体経営改善の総合調整をする組織として、自治体経営改善事務局を設置します。

● 玉山総合事務所の体制見直し（玉山分庁舎1階）

住民サービスを維持しつつ簡素で効率的な組織体制とするため、税務住民課と健康福祉課を統合して住民福祉課を設置します。※納税相談の対応は本庁舎2階の納税課に一元化します

● 都市安全係の設置（都南分庁舎2階 都市計画課内）

5月23日以降に市内全域が盛土規制法による新たな規制区域に指定されることから、都市計画課内に許可申請事務等を担当する都市安全係を設置します。

引っ越しをするときは 上下水道の手続きを忘れずに

引っ越しなどで、水道・下水道を使い始めるときや使わなくなったときは、引っ越しの5日前までにインターネットで申し込むか、上下水道局お客さまセンターへご連絡ください。家事用井戸水や農業集落排水施設の使用人数に変更がある場合も、連絡が必要です。詳しくは、同センターにお問い合わせください。

📍 上下水道局お客さまセンター ☎623-1411

水道ぼうや・下水道あいちゃん▲



■ インターネットで手続きする場合

右の二次元コード（上下水道局のホームページ内の引っ越し時の手続きページ）からお申し込みください。



■ 電話で手続きする場合

📍 上下水道局お客さまセンター ☎623-1411

営業時間：平日の月～金曜、8時半～17時半

※申し込みは土・日曜、祝日も受け付けます。ただし、開閉栓作業は営業時間内にします

水道料金などの支払いは便利な口座振替で！

水道料金などの支払いは、便利で確実な口座振替がお勧めです。口座振替の場合、水道料金を毎月50円割り引きます。また、2カ月ごとから毎月の口座振替に変更することもできます。申し込みはインターネットでの手続き、または同センターにお問い合わせください。



広告

相続税・贈与税についての 悩み・疑問をお聞かせください

相続発生前にできること、相続発生後にやるべきことをご提案しあなたの相続を解決へと導きます。

「相続贈与相談センター」では、盛岡で45年以上相続・贈与を取り扱ってきた税理士が、弁護士・司法書士・行政書士等各種専門家と連携してサポートします。

相続・贈与相談センター®

運営会社：土業の森グループ 佐藤税理士法人 〒020-0866 盛岡市本宮二丁目3-30

TEL 019-656-4600



無料相談会
実施中!

ご予約は
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。

■市の推計人口(2月1日現在)

27万9554人(男:13万2054人、女:14万7500人) 【対前月比】316人減

【世帯数】13万2552世帯 企画調整課 ☎613-8397 ID 1019915

募集



盛岡ブランド市民推進委員会の委員

都市戦略室内、盛岡ブランド市民推進委員会事務局 ☎613-8370

盛岡ブランドを推進するための活動を行い、意見や提言を述べる委員を1人募集します。任期は4月1日～令和9年3月31日(予定)です。

① 次の全てに該当する人
② 令和7年4月1日現在で市内に1年以上住んでいる
③ 平成19年4月1日以前生まれ
④ 平日の日中に開催される年3回程度の会議に出席できる
⑤ 委員会が実施する事業に積極的に参加できる

⑥ 市役所本庁舎8階の同室や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、☎020-8530(住所不要)市役所都市戦略室へ郵送または持参。郵送は3月21日(金)必着。持参は同日17時半まで

ID 1042074

啄木祭短歌大会の作品

啄木祭短歌大会事務局の山本さん ☎090-2997-4483

5月10日(土)に開催する同大会の短歌を募集します。作品は自由題で1人につき一首、未発表のものに限ります。詳しくは、石川啄木記念館ホームページをご覧ください。

¥1000円※当日参加は1500円

往復はがき: 作品と必要事項の他、学生は学校名を記入し、☎028-4132 渋民字渋民2-1 寶徳寺内、啄木祭短歌大会事務局へ郵送。3月31日(月)必着



お知らせ



山火事防止月間

林政課 ☎626-7541

3月から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。

ID 1008263

緑の募金へご協力を

林政課内、(公社)岩手県緑化推進委員会盛岡支部事務局 ☎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617万円で、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。

① 3月20日(木)～5月31日(土)

ID 1008281



高齢者虐待防止の相談

長寿社会課 ☎601-2063

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。周囲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 1013142

貨物運送事業者へ支援金を支給

経済企画課 ☎613-8298

県が実施している「運輸事業者運行支援緊急対策支援金(第5弾)」の支給決定を受けた貨物自動車運送事業者(個人事業主を含む)を対象に、市内営業所などで使用する対象車両1台につき2万1000円を上乗せ支給します。支給要件や申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1043033

ナラ枯れの被害防止

盛岡広域振興局林務部林業振興課 ☎629-6612
林政課 ☎613-8451

市内でナラ枯れが確認されました。根元から大量の木くずが出ているなど、ナラ枯れが疑われる樹木を発見した場合は、担当課へご連絡ください。ナラ枯れや被害防止について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1050340



▲ナラ枯れしている樹木

JR山田線の一部運休

JR東日本お問い合わせセンター ☎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の運行情報をご覧ください。

① 4月1日(火)～6月18日(水)のうち、特定の46日



盛土規制法の運用についての説明会

県都市計画課 ☎629-5927

県は、5月23日(金)に岩手県全域(盛岡市域は市指定)を盛土規制法に基づく規制区域に指定し、申請手続きなどの制度の本格運用を開始します。開始に向け、事業者などを対象に説明会を開催します。

① 4月18日(金)14時半から

② アイーナ(盛岡駅西通一) ③ 300人



家畜を所有している人は「定期報告書」の提出を

県中央家畜保健衛生所 ☎688-4111

家畜を所有する人は、2月1日時点の飼養状況に関する報告が必要で、提出先など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1039052

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 1袋(15*o) 350円

ID 1029710



田園有機▶

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	3/23(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★	4/21(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 岩手弁護士会 ☎623-5005
無料法律相談★	4/2・9・16・23・30 水曜、10時～15時		

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け

#picmorioka No.7 皆さんの好きな盛岡を紹介!

@o_ogiwaraさんの投稿写真



📍 撮影場所: 高松の池

凍った池に映り込む自身の姿を見ているかのような逆さの構図がいつもと違う視点ですてきですね。

Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる写真を紹介します。

👉 すぐさま投稿をお待ちしています!

【応募方法】 ID 1046864

- 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

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

投稿してくれた皆さんありがとうございます!



広告

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ シリウス

盛岡太田店 ☎0120-881-553 盛岡青山店 ☎0120-223-188
020-0051 盛岡市下太田下川原 78-2 020-0133 盛岡市青山 4丁目 46-18

予算内で叶える暮らしを向上するリフォーム

したいコトを実現し 不安なコトは解決して 家族みんなが笑顔になれる「コト・リフォーム」をお届けします

シリウスグループは 皆様のおかげで 30周年

美しい地球を次世代へ
株式会社シリウスEHC 盛岡市東安庭二丁目 12-15
TEL.019-604-6860
岩手県知事許可(般-1)第20634号 岩手県知事(3)2390号

中古住宅 リフォーム 専門店
さいはん本舗
盛岡市下太田下川原 78-2 TEL.019-656-0017

見積無料!
現地調査無料!

施工実績
20,000
件以上の実績

子育て情報ひろば

親子向け 子育てを応援

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 4月15日(水)10時～11時45分
 市保健所(神明町)
 ⑤ 20組※令和6年12月生まれの子どもと初めて子育てしている保護者
 ⑥ 応募フォーム: 3月25日(火)から
 ID 1002133

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16日(木)10時～11時半
 盛岡バスセンターあそびの広場(中ノ橋通一)
 ⑤ 3人※初妊婦
 ⑥ 電話・応募フォーム: 開催日の前日まで

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、パパの妊婦体験など。
 ④ 4月26日(土)、10時～12時と13

時半～15時半
 ⑤ もりおか子育て応援プラザ ma'mall(大通一)
 ⑥ 各15組※8月に出産予定の妊婦と夫・パートナー
 ⑦ 応募フォーム: 4月4日(金)2時から
 ID 1002116

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15日(水)・22日(水)、全2回、10時～11時半
 都南公民館(永井24)
 ⑤ 20組※令和6年10月～12月に生まれた子どもと保護者
 ⑥ 150円
 ⑦ 電話・応募フォーム: 4月7日(月)10時から

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
ID 1002663

▶びびりルーム
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 ⑤ 3月21日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、4月8日(火)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、10時～11時半
 ⑥ 0歳の子と保護者
▶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4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
▶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。
 ④ ⑤ 4月10日(水)は都南公民館(永井24)、4月17日(水)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、10時～11時半
 ⑥ 0～3歳の子と保護者

ママとベビーのハッピータイム
まつそのスポーツクラブ ☎663-9280

ピラティスとベビーダンスをします。
 ④ ① 4月2日(火)・9日(火)② 4月21日(月)・28日(月)、13時半～14時半

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 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)
 ⑤ 各8組※首の据わった生後3カ月～2歳の子と保護者
 ⑥ 各2000円
 ⑦ 応募フォーム: ①3月27日(水)②4月14日(月)、いずれも16時まで

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10日(水)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
 ID 1050416

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。
 ④ 4月10日(水)・16日(火)・21日(月)、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
 ⑦ 3000円
 ⑧ 電話: 3月20日(水)10時から

本とのふれあい

市立図書館(高松一)
☎661-4343
ID 1040089

■えほんのへや(♡)
 ④ 3月20日(水)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。
 ④ ⑤ ① 3月22日(土)11時～11時20分は4歳～小学1年生、11時20分～12時は小学2年生以上② 4月12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
 ■かみしばいのへや(♡)
 ④ 3月27日(水)・4月10日(水)、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11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40分は1歳2カ月以下の子と保護者

都南図書館(永井24)
☎637-3636
ID 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4日(金)10時半～10時55分
 ⑤ 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。
 ④ 4月9日(水)11時～11時25分

(♡)は幼児～小学生が対象の催しです。

⑥ 0～2歳の子と保護者

上田公民館(上田四)
☎654-2333

■なかよしおはなし会
絵本の読み聞かせや手遊び、簡単な工作など。
 ④ 3月26日(火)11時～11時半
 ⑤ 幼児と保護者 ID 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16日(火)、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26人
 ID 1030304

中央公民館(愛宕町)
☎654-5366

■わくわくおはなし会
絵本の読み聞かせや、語りなど。
 ④ 4月5日(土)11時～11時半
 ID 1030404
■すみっこおはなし会
絵本の読み聞かせをします。
 ④ 4月6日(日)11時～11時半

ID 1050313

子ども向け わくわく体験
ボール遊び教室
まつそのスポーツクラブ ☎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14日～28日、月曜、全3回、15時～16時
 ⑤ 高松地区保健センター(上田字毛無森)
 ⑥ 各8人※令和6年度に4～6歳になる子
 ⑦ 2700円
 ⑧ 応募フォーム: 4月7日(月)まで

出産・子育て応援給付金
妊婦のための支援給付に
母子健康課 ☎603-8308 ID 1041804

4月1日(火)以降に出産予定の妊婦には個別にご案内します。これまで給付の対象外だった、流産などで出産に至らなかった場合でも、医師の証明書などにより給付の対象になる場合があります。詳しくは、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。
 ④ 4月1日(火)以降に出産予定の妊婦※3月31日(月)までに出産した人は、現行の出産・子育て応援給付金の対象となります

子育て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9日(火)・14日(月)・5月9日(金)、10時～12時・13時半～15時半
 ⑤ 市総合福祉センター(若園町)
 ⑥ 電話: 3月18日(火)9時から
 ID 1002527

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。途中参加不可
 ④ 4月5日(土)19時～20時
 ⑤ 駐車場の利用は予約が必要。20台まで
 ⑥ 電話・窓口: 3月18日(火)9時から
■ワークショップ「パタパタマグネット」
磁石の性質を利用したおもちゃを作ります。
 ④ 4月の土・日曜と祝日、14時半～16時
 ⑤ 各30人
 ⑥ 各100円※別途展示室入館料が必要
 ⑦ 随時受け付け
■サイエンスショー「ロケット! 飛ばしましょー!」
 ④ 4月6日～29日の土・日曜と祝日、11時～11時20分※20日(日)を除く
 ⑤ 展示室入館料が必要
 ⑥ 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6年度発明クラブアイデア作

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

予防接種を受けることで、病気の発症や重症化を予防することができます。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
予防接種予約票(赤ちゃん手帳や学校を通して配布済み)、母子健康手帳、マイナンバーカードなど(氏名・住所・生年月日のわかるもの)を持参し指定医療機関を受診してください。事前予約が必要な場合がありますので接種する医療機関にお問い合わせください。紛失や転入により予約票がない人は同課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
 次の予約票は、学校を通じて配布します。
 ▶日本脳炎(第2期): 小学4年生
 ▶二種混合(ジフテリア・破傷風)第二期: 小学6年生
 ▶ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症(女子のみ): 小学6年生

同館(本宮宇蛇屋敷)では次のとおりイベントを開催します。
 ④ 子ども科学館 ☎634-1171

品の展示。段ボールの迷路で遊ぶこともできます。
 ④ 4月12日(土)～20日(日)
 ⑤ 展示室入館料が必要
■科学技術週間イベント「高木先生のカメラリ実験」
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20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
 ⑤ 展示室入館料が必要

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。(8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 become なる場合があります

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

※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

スタッフ募集中
くわしくはこちらから

ゆいとぴあ歯科医院
院長 藤本 淳 副院長 藤本 梓

歯科 小児歯科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:30	●	●	●	●	●	●
午後 13:30～17:30	●	●	●	●	●	●

●[第2土曜]のみ、新患以外の診療日となります。
 ●休診日: 土曜・日曜・祝日 ●駐車場完備
 盛岡市本宮6-11-10(市立病院入口)バス停前
 TEL.019-631-2222 www.yuitopia-dc.com

わたなべ 脳神経内科 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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	●
午後 2:00～6:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜、祝日
 盛岡市高松三丁目9-8
 TEL019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

こたに内科・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/内分秘内科
 〒020-0143 盛岡市上柳川字横根76-3 TEL019-681-8818

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、表の健康教室を開催します。タオルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません

📍 都南老人福祉センター(下飯岡8)

☎ 電話：3月18日(火)11時から

時から



健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

ポッチャ、シャフルボード、モルック、ボールを使ったストレッチなどのニュースポーツを楽しめます。

📅 4月23日(水)10時～11時半

📍 同館(南青山町)

🎫 30円

📞 窓口・電話：4月8日(火)10時から

📞 1047382

表 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
4/3(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各20人	各500円※
4/10(木)		かんたんコロコロつどり体操教室		
4/17(木)		やさしいエアロビクス		
4/25(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

📞 健康増進課 ☎603-8309



ぐっすり Good Sleep 眠って、健康寿命を延ばしましょう!



良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫し、Good Sleepを心がけましょう。十分な睡眠時間の確保は睡眠休養感を高めます。

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則(成人版)

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保



第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて



第3原則

適度な運動、しっかり食事、寝る前のリラクゼーションで眠りと目覚めのメリハリを



第4原則

嗜好品との付き合い方には気を付けて。カフェイン、お酒、たばこは控える



第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を



睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気を付けて、Good Sleepを!

●生活習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害やうつ病が隠れている場合があります。

●心配事が原因で、睡眠不足になることもあります。ひとりで悩まず相談を。

こころの相談窓口一覧▶



▲出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.html

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	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	内科・小児科 ※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
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)※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

🏠 内科 🏠 外科・整形外科
 🏠 小児科 🏠 歯科 🏠 薬局

※往診はできません



日	区分	名称	所在地	電話番号	
3/20(木)	内	あべ菜園内科クリニック	菜園二丁目5-29	623-7000	
		二宮内科クリニック	愛宕町2-47	621-8181	
	外	とみさわ甲状腺・乳腺と日帰り手術のクリニック盛岡	菜園一丁目5-23	681-3652	
		しおはたファミリークリニック	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 3階	656-7339	
	薬	ざいもくちょう歯科	材木町9-1	653-2264	
		公園通薬局	菜園二丁目5-29菜園志和ビル1階	626-5656	
あたご薬局		愛宕町2-38	621-8411		
菜園薬局		菜園一丁目5-25	625-7521		
3/23(日)	内	たけ循環器内科クリニック	北飯岡一丁目2-70	656-5855	
		中村内科医院	若園町2-5	622-7103	
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201	
	外	たにむらクリニック	向中野二丁目42-10	601-2990	
		杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160	
	薬	西郷歯科医院	西見前14-83	638-7711	
		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867	
		せいりゅう薬局	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511	
	3/30(日)	内	開運橋消化器内科クリニック	大通三丁目9-3菱和開運メディカルビル2階	613-3336
			原田内科脳神経機能クリニック	山岸三丁目2-1山岸中央ビル1階	662-7533
		外	わたなべおしりのクリニック	本宮五丁目1-3	658-1003
			白井循環器呼吸器内科・小児科	松園二丁目2-10	662-9845
薬		西郷歯科医院	高松一丁目13-15	661-8110	
		銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562	
		エメラルド薬局山岸店	山岸三丁目2-1	605-1051	
		ひだまり薬局	本宮五丁目1-1	658-1313	
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733	

3月16日(日)の休日救急当番医・薬局は3月1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

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
4/6(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
4/13(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
4/20(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
4/27(日)	小笠原接骨院	好摩字上山13-20	682-0106