



いつまでも元気で  
日々を楽しむために

**社会参加で**

**暮らし**

**いきいき**

年齢を重ねることで人との関係が希薄になり、徐々に孤立していくことがあります。そうすると外出の機会が減り、心や体の元気が失われがちです。心身ともに健康であるためには、人との触れ合いの機会や自分の役割を持つことが大切です。いつまでもいきいきと暮らしていくために、あなたに合う活動を探してみませんか。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

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 社会参加で暮らしいきいき                  |
|    | 4-5 国民健康保険、後期高齢者医療制度              |
|    | 6 介護保険、国民年金                       |
|    | 7 こころの健康推進月間、盛岡・ビクトリア姉妹都市提携40周年   |
|    | 8-9 イベント情報                        |
|    | 10-11 もりおかインフォ、市営住宅の入居者募集、休日救急当番医 |
|    | 12 参議院議員通常選挙                      |