

## 寒い冬こそ 読書の季節



### 市立図書館

(高松一) ☎661-4343

昨年度リニューアルオープンした「盛岡らしさ」あふれる図書館。「盛岡」をテーマにした本を取りそろえた本棚や、郷土作家棚、市の魅力を発信する展示など見どころがたくさん。

窓からは四季折々に変化する高松の池も楽しめます。



### 都南図書館

(永井24) ☎637-3636

「青春(アオハル)文庫 先輩の本棚」と題した、菊池雄星投手おすすめの本の展示や貸し出しのほか、同投手の軌跡を追った展示もあります。

視聴覚コーナーではCD・DVDのほか約8000点のレコードも視聴できます。



### 渋民図書館

(渋民字鶴塚) ☎683-2167

本年度開館30周年を迎えた渋民図書館は、石川啄木コーナーや昨年開設した作家くどうれいんさん特集コーナー、盛岡大の学生の協力を得て開設したYA(ヤングアダルト)コーナーがあります。一般図書と児童書が同じフロアにあり、親子一緒に楽しめます。



### 冬におすすめの図書



『雪わたり』  
宮沢賢治/作・堀内誠一/画  
(福音館書店)

雪が大理石よりも固く凍った日、四郎とかん子はきつねの子から「幻燈会」の入場券を貰います。宮沢賢治の幻想的な言葉と、雪のまぶしさが見事に表現された絵に引き込まれます。



### イベントピックアップ

#### ■冬のこども映画会

「なまはげだぞう」「注文の多い料理店」「雪渡り」の3作品を上映。

- ⌚ 2月1日(日)14時～15時15分
- 👤 50人※小学生以下の子と保護者
- 📞 電話・窓口：1月18日(日)9時から

### 冬におすすめの図書



『こころのカルテ 潜入心理師・月野 ゆん』  
秋谷りんこ/作  
(小学館)

人の心の「核」に潜入するゆんは、大学病院で先輩達と治療にあたる。いじめへの加担、母親からの心無い言葉など患者の「核」はさまざま。元看護師の作者が描く医療ファンタジーです。



### イベントピックアップ

#### ⌚ 1月28日(水)まで

#### ■馬の本

午年にちなみ「馬」をテーマにした本特集。本の展示や貸し出しなど。

- おうちでほっこり 冬モグリ
- 冬にピッタリな編み物、パツチワーク、煮込み・鍋料理などの本の展示・貸し出しをします。

### 冬におすすめの図書



『しろのえほん』  
まるめはな/作  
・丸尾靖子/画  
(童心社)

北国で冬の「しろ」と言えば、もちろん雪ですよね。さて、この本に登場する「しろ」はどんな「しろ」かな? よーく見て、声に出して読んでみましょう。大人から子どもまで楽しめる絵本です。



### イベントピックアップ

#### ■図書館員によるピヨピヨおはなし会

手遊び歌や絵本の読み聞かせなど、小さい子のためのおはなし会です。

- ⌚ 2月6日(金)①11時～11時半②14時半～15時
- 👤 ①0～3歳②3～6歳

各図書館の開館時間や利用方法について詳しくは、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

発行／盛岡市 ☎ 020-8530 盛岡市内丸12-2

✉ 019-651-4111(代) ファクス 019-622-6211

編集／市長公室広聴広報課 ✉ 019-613-8369(直通)

✉ info@city.morioka.iwate.jp

### 目次

- 1 寒い冬こそ 読書の季節
- 2～3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4～5 イベント情報、#picmorioka
- 6～7 もりおかインフォ
- 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

## 親 向け 子育てを応援

マタニティサロン

とりよう保育園地域子育て支援センター  
(以下、とりよう支援センター) ☎ 651-8580

出産後の生活についてのアドバイス。

④ 1月21日(火)・2月18日(火)、10時～11時半

⑤ 盛岡バスセンターあそびの広場  
(中ノ橋通一) ⑥ 3人※初妊婦

⑦ 電話・応募フォーム：開催日の前日まで ⑧ 1002663



離乳食教室

母子健康課 ☎ 603-8303

始める前に知っておきたい離乳食の基本についての講話。

⑨ 2月17日(火)10時～11時45分

⑩ 市保健所(神明町)

⑪ 20組※令和7年10月生まれの子と初めて子育てしている保護者

⑫ 応募フォーム：1月27日(火)～2月1日(火)から

⑬ 1002133

パパママ教室

いわて子育てネット事務局  
☎ 652-2910

出産の準備や赤ちゃんとの生活に

についての講話、パパの妊娠体験など。  
① 2月28日(土)10時～12時と13時半～15時半

② もりおか子育て応援プラザ  
ma'mall(大通一)

③ 各15組※6月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー

④ 応募フォーム：2月6日(木)～12時から  
⑤ 1002116

## 親子 向け 一緒に楽しもう

親子でふれあい遊び

とりよう支援センター ☎ 651-8580

① 1002663

## ▶遊びよるーム

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。

② 1月23日(金)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、2月6日(金)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、10時～11時半

③ 0歳の子と保護者

## ▶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 1月27日(火)は高松地区保健センター、2月13日(金)は都南公民館(永井24)、

10時～11時半

⑤ 0～3歳の子と保護者



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。

## 市立保育園(7園)の一斉開放

とりよう支援センター ☎ 651-8580

園児と遊んだり、保育園の遊具や園庭で遊んだりします。

① 1月27日(火)・2月10日(火)、10時～11時

② 就学前の子と保護者、妊婦

③ 窓口・電話：1月26日(月)9時から



おやとこひろば

松園地区公民館 ☎ 661-8111

絵本の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。

① 1月29日(火)10時～11時半

② 同公民館(東松園二)

③ 0歳～就園前の子と保護者

④ 应募フォーム：1月20日(火)～10時から

⑤ 1050416



親子で楽しいおもちゃづくり

西部公民館 ☎ 643-2288

身近な材料でおもちゃを作って遊びます。

① 2月4日(火)10時～11時半

② 同公民館(南青山町)

③ 10組※1～3歳の子と保護者

④ 電話・応募フォーム：1月20日(火)～10時から

⑤ 1043065



木のおもちゃであそぼう

見前地区公民館 ☎ 639-1788

育児・離乳食のアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など。

① 2月19日(火)・27日(金)、全2回、

② おもちゃコンサルタントの新田紗

希さんおすすめのおもちゃで遊んだり、講話を聞いたりします。

① 2月6日(金)10時～11時

② 同公民館(津志田中央二)

③ 0歳～就園前の子と保護者

④ 窓口・電話：1月26日(月)9時から

## もっともっとわらべうたで遊ぼう!!

中央公民館 ☎ 654-5366

親子でわらべ歌を歌ったり、体を動かしたりして遊ぶ講座です。

① 1月10日(火)～17日(火)、10時～12時

② 中央公民館(愛宕町)

③ 各10組※①0歳～1歳前後の子と保護者②1歳～2歳前後の子と保護者

④ 電話：1月21日(火)10時から

⑤ 1054646



まゆ玉おひなさまづくり教室

松園地区公民館 ☎ 661-8111

家族でつくる「まゆ玉おひなさまづくり」教室

① 2月21日(土)10時～12時

② 同公民館

③ 12組※小・中学生と保護者

④ 1000円

⑤ 電話：1月21日(火)10時から

⑥ 1054646

## こんなにちはママさん講座 「あんあんコース」

とりよう支援センター ☎ 651-8580

育児・離乳食のアドバイスや看護師の講話、母親同士の交流など。

① 2月19日(火)・27日(金)、全2回、

② おもちゃコンサルタントの新田紗



市立図書館(高松一)

☎ 661-4343

① 1040089

## ■かみしばいのへや(♥)

① 1月22日(火)・2月12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や絵本の読み聞かせ。

① 1月24日(土)・2月14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

## ■えほんのへや(♥)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。

① 毎週土曜日11時～11時半

## ■とことこおはなし会

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

① 2月6日(金)10時半～11時

② 4月～1歳3ヶ月の子と保護者

## ■おはなしのじかん

絵本の読み聞かせと手遊びなど。

① 2月18日(火)11時～11時25分

② 0～2歳の子と保護者



都南図書館(永井24)

☎ 637-3636

① 1000831

## ■おとぎのへや(♥)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。

① 每週土曜日11時～11時半

## ■おはなしのじかん

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

① 2月7日(火)15時半～16時

② おはなしのじかん

絵本の読み聞かせと手遊びなど。

① 2月18日(火)11時～11時25分

② 0～2歳の子と保護者



中央公民館(愛宕町)

☎ 654-5366

## ■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。

① 2月1日(火)11時～11時半

② 1040414

## ■わくわくおはなし会

絵本の読み聞かせやお話の語り。

① 2月14日(火)11時～11時半

② 1030404



渋民図書館(渋民字鶴塚)

☎ 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。

① 2月18日(火)10時～10時40分は1歳3ヶ月～3歳の子と保護者、10時50分～11時20分は0歳～1歳3ヶ月の子と保護者、先着各26人

# イベント情報

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。

## 盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1  
☎622-2258

### ■もりげき八時の芝居小屋 「スペース・ファンタジー」

市内で活躍している演劇ユニットの「S49」による公演。

⌚ 1月29日㈯20時~21時、30日㈮19時半~20時半

¥ 前売り1000円、当日1200円

□ 窓口：発売中 ☎ 1040549

## 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

### ■初心者スケート教室

未経験者や初心者を対象としたスケート教室です。

⌚ 2月9日㈪・10日㈫、全2回、16時半~18時

⌚ 10人※小学生~60歳

¥ 2800円※貸靴込み

□ 窓口・電話：1月26日㈪10時から

☎ 1054791

## もりおか町家物語館

☎020-0827 銀屋町10-8  
☎654-2911

### ■浜藤JAZZライブ

旧岩手川酒造の酒蔵「浜藤ホー

ル」で行われるジャズとお酒に酔いしれるコンサート。

⌚ 2月28日㈯16時から

¥ 前売り2500円、当日2800円

□ 1月19日㈪10時から同館ほか市内プレイガイド、もりおか

か啄木・賢治青春館（中ノ橋通一）で発売

## サンライフ盛岡

☎020-0861 仙北二丁目4-12  
☎635-9600

表のとおり講座を開催します。  
□ 電話

## 都南つどいの森

☎020-0842 湯沢1-1-41  
☎637-0877

□ 電話：1月18日㈰9時から

### ■木工教室「森の小さなりんご箱」

板をくぎで組み立てて木箱を作ります。大人も子どもも気軽に木工を楽しめませんか。

⌚ 1月24日㈯~26日㈰、10時半~11時半・13時15分~14時15分・14時半~15時半

⌚ 5人※小学生以上。小学生は保護者同伴

¥ 各1000円

### ■大人のあかばやし探検隊

つどいの森山中にあるカラマツ林の遊歩道でボブルコースを作り、そりをボブルレーに見立てて滑って遊びます。

⌚ 1月25日㈰10時~12時  
⌚ 15人  
¥ 500円



### ■森を愉しむワークショップ「スノーシューでアニマルトラッキング」

スノーシューの歩き方を学び、雪上に残る動物の足跡を追います。

⌚ 1月31日㈯10時~12時  
⌚ 15人  
¥ 500円

## 中央公民館

☎020-0013 愛宕町14-1  
☎654-5366 フax653-3505

■アートガーデン2025冬  
～歴史との対話～

現在一線で活躍している盛岡近郊在住の美術家のアート作品を展示。

⌚ 1月20日㈬~2月15日㈰、9時~17時※最終日は15時まで

⌚ 1050108

### ■初心者のための着付け講座

家にある着物を利用して着付けを学びます。

⌚ 2月4日~3月4日、全4回、水曜、10時~12時※2月11日を除く  
⌚ 6人  
¥ 500円

□ 窓口・電話・fax・応募フォーム：1月23日㈮まで

⌚ 1055178

### ■すきまの時間～おとなための おはなし会～

「おはなしポッド」による詩やエッセイ、文芸作品の朗読や楽器の演奏など。

⌚ 2月7日㈯14時~14時40分  
⌚ おおむね中学生以上  
⌚ 15人  
¥ 500円

### ■読み書ボランティア養成講座～あなたも読み書ボランティア、読み聞かせをするために～

読み聞かせの基礎知識や本の選び方、読み方のコツなどを学びます。

⌚ 2月21日㈯・28日㈯、全2回、10時~12時  
⌚ 15人  
⌚ 2人程度※要予約

□ 往復はがき・fax・応募フォーム：2月5日㈭必着  
⌚ 1055134

### ■講演会「鉄神ガンライザーに込めた復興への想い」

子どもたちに夢と希望を届けてきた鉄神ガンライザーの生みの親、

テレビ岩手廣嶼文樹氏による講演。講演後はガンライザーとの撮影会を開催。

⌚ 3月1日㈰10時~11時半  
⌚ 150人

□ 窓口・電話・応募フォーム：1月20日㈯10時から

⌚ 1055042

### ■講演会「鉄神ガンライザーに込めた復興への想い」

子どもたちに夢と希望を届けてきた鉄神ガンライザーの生みの親、

テレビ岩手廣嶼文樹氏による講演。講演後はガンライザーとの撮影会を開催。

⌚ 2月6日㈮10時半~12時  
⌚ 1040089

### ■児童文学を読む会

ラフカディオ・ハーン作『雪女』夏

## 上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1  
☎654-2333

### ■自宅で作れる中華風・洋風総菜教室

第1回ではキャベツ入りエビマヨや細切り鶏肉と野菜のあんかけ焼きそばなど、第2回では砂肝と野菜のアヒージョや春野菜たっぷりのアクアパッツアなどを作ります。

⌚ 3月8日㈰・15日㈰、全2回、13時半~15時半

⌚ 都南公民館（永井24）

⌚ 20人 ¥ 3500円

□ 往復はがき・応募フォーム：2月18日㈬まで※往復はがきは消印有効、定員を超えた場合は抽選

⌚ 1047258

## の日の夢」(岩波少年文庫)

⌚ 2月12日㈯10時~12時

⌚ 1040089

### ■北東北たぬきケーキ学入門講座

昭和時代に全国の菓子店で販売されていた「たぬきケーキ」。その歴史と魅力をたぬきケーキ研究家の松本よしみ氏とひも解きながら、図書館での調べ方を学びます。※試食はありません

⌚ 2月15日㈰9時半~12時

⌚ 14人 ¥ 1700円

□ 往復はがき・応募フォーム：1月28日㈬必着※定員を超えた場合は抽選 ☎ 1009440

植物のつるを使い、カゴなどを制作します。

⌚ 2月19日㈪9時から

⌚ 50人

□ 電話・応募フォーム：1月19日㈪9時から

⌚ プラザおでで(中ノ橋通一)

⌚ 各30人※小学生以上。小学生は保護者の参加が必要

¥ 各100円

□ 電話・応募フォーム：1月19日㈪9時から

⌚ 2月8日㈰14時~17時

⌚ もりおか町家物語館(鉢屋町)

⌚ 50人

□ 電話：1月18日㈰10時から

⌚ 1055213



## 盛岡市スキー選手権大会

市スキー協会の土村さん  
☎090-4881-4722

ジャイアントスラローム(大回転)の競技大会。競技種別など詳細は、市ホームページをご覧ください。

⌚ 2月22日㈰8時~13時

⌚ 岩手高原スノーパーク(栗石町)

⌚ 一般2500円、高校生2000円、小・中学生1000円

⌚ 高校生以上は全日本スキー連盟(SAJ)会員登録者

□ 窓口：盛岡タカヤアリーナ(本宮五)、渋民運動公園総合体育館(川崎宇川川町)、市スキー協会事務局(大新町)に備え付けの申込書に必要事項を記入し、参加料を添えていざかへ提出。2月3日㈫17時まで

⌚ 1025171

## 都南図書館

☎020-0834 永井24-90-2  
☎637-3636

### ■岩手県政150年記念展示

岩手や盛岡の成り立ちや産業、ゆかりの人などに関する図書やパネルの展示。

⌚ 1月21日㈯~2月16日㈰

⌚ 1000831

## 原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25  
☎636-1192

### ■館長講座「原敬の死がもたらした もの～落日への道の始まり～」

当館館長による原敬の暗殺が無ければ、日本の歴史はどう変わっていったかについての講座。

⌚ 2月21日㈯9時半~12時

⌚ 10人※小学5年生以上。小学生は保護者同伴

⌚ 1530円

□ 往復はがき・応募フォーム：1月25日㈰必着※定員を超えた場合は抽選

⌚ 1041590

### ■そば打ち体験教室

「そば道段位認定制度」の有段者が本格的なそばの作り方を初心者向けに丁寧に指導します。

⌚ 2月21日㈯9時半~12時

⌚ 10人※小学5年生以上。小学生は保護者同伴

⌚ 1530円

□ 往復はがき・応募フォーム：1月25日㈰必着※定員を超えた場合は抽選

⌚ 1041590

### ■館長講座「啄木・渋民の日々」

2月20日で生誕140年を迎える石川啄木。それを記念し、館長講座を開催。

⌚ 2月23日㈰14時~15時

⌚ 30人

□ 電話：1月23日㈰10時から

⌚ 1054827

## 遺跡の学び館

# 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

### 観光審議会の委員

観光課 ☎626-7539

市の観光施策について調査・審議する委員を2人募集します。任期は3月1日(日)から2年間です。

次の全てに該当する人①市内在住②平成20年3月1日以前生まれ③市の他の審議会などの委員を務めていない④平日の日中に開催する年2回程度の会議に出席できる

⑤市役所本庁舎7階の同課や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応募用紙に必要事項を記入し、⑥020-8530(住所不要)市役所観光課へ郵送または持参。2月5日㈭必着。持参は同日17時まで

☎ 1055356

市役所都南分庁舎1階の同課

務局や玉山総合事務所2階の玉山分室に備え付け、または市ホームページからダウンロードした推薦書

か応募書に必要事項を記入し、⑦020-8532(住所不要)市農業委員会事務局か⑧028-4195(住所不要)市農業委員会事務局玉山分室へ郵送または持参。2月2日㈪から3月2日㈪まで受け付け。郵送は3月2日消印有効。持参は同日17時まで

☎ 1041540

お知らせ

コミュニケーションリーダー研修会

市民協働推進課  
☎ 626-7535 フックス622-6211  
✉ kyodo@city.morioka.iwate.jp

Brillia City横浜磯子自治会の田形勇輔会長による講演と参加者同士の情報交換を通じて、地域住民が町内会活動に携わるための働きかけや仕組みづくりについて学びます。

1月31日㈯14時～16時20分  
中央公民館(愛宕町)  
50人

農業委員・農地利用最適化推進委員

農業委員会事務局 ☎639-9034

農地転用などの審議や農地集積集約活動、農業者などとの会議への出席をする同委員を募集します。任期は7月20日㈪から3年間です。

農業委員:19人、農地利用最適化推進委員:26人※農業に関する識見がある人

## 保育士の就職・再就職を応援します!

子育てあんしん課 ☎613-8347 ☎ 1022480

市は、保育の仕事を始めたい人を応援しています。大学や専門学校卒業後はもちろん、保育士の資格をお持ちでしばらく仕事から離れていた人も、盛岡の保育の現場で働いてみませんか?

### 保育士サポートデスク

保育士の求人情報の紹介や、元園長による個別相談を行っています。お気軽にご相談ください。



### 保育士(会計年度任用職員)を募集

市立保育園(7園)で4月から任用する保育士(会計年度任用職員)を1月中旬から募集します。資格を持ちながら現在働いていない人の再就職も大歓迎。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



日本糖尿病学会認定糖尿病専門医  
院長 長澤 幹 副院長 長澤 真奈  
糖尿病内科・一般内科  
診療時間 月・火・木・金 / 9:00~12:00 14:00~18:00  
水・土 / 9:00~12:30  
眼科  
診療時間 月・火・木・金 / 9:00~12:00 14:00~17:30  
水・土 / 9:00~12:30(休診日のみ)  
休診日 / 日曜・第4土曜 \*受付は終了30分前まで  
午前 9:00~12:30(休診日のみ)  
午後 14:00~17:30(休診日のみ)  
盛岡市津田15丁目50-1 ☎ 019-681-8541

電話・ファックス・メール・応募フォーム:1月23日㈮17時まで※先着順  
☎ 1054595

ハローワーク盛岡 ☎ 908-2060  
へ電話か応募フォームで申し込み  
☎ 1052799



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

IBC岩手放送の風見好栄アナウンス部専任部長が「アナウンサーの舞台裏」と題して講演。  
2月3日㈫13時50分~15時半  
市民文化ホール(盛岡駅西通二)  
☎ 1042848



市有地を売却します  
管財課 ☎ 613-8340

市有地を入札により売却します。売却物件などは表のとおり。購入希望者は入札参加の申し込みが必要です。入札条件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申込期間:1月15日㈭9時~2月5日㈭12時  
☎ 1008682

表 売却物件や入札日など

入札日時	所在地	面積	地目
2/26㈭ 10時~	愛宕下14-3	1063.77 平方メートル	宅地

ミドル世代応援!合同就職面談会  
経済企画課 ☎ 613-8298

ミドル世代(35~59歳)の正社員採用・登用に積極的な企業(15社)

の担当者へ気軽に相談ができます。資格・経験は問いません。  
2月6日㈮13時半から

キオクシア アイナ(盛岡駅西通一)  
100人

■市の推計人口(12月1日現在)  
27万7521人(男:13万1224人、女:14万6297人)【対前月比】146人減  
【世帯数】13万2949世帯 ☎ 企画調整課 ☎ 613-8397 ☎ 1019915

## 市税の納期限のお知らせ

①市民税・県民税・森林環境税第4期②国民健康保険税第7期  
納期限:2月2日㈪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  
納税課 ☎ 613-8464 ☎ 1051332



### 自治体経営改善について動画で説明します

自治体経営改善事務局 ☎ 626-7542 ☎ 1052401

市が進めている自治体経営改善について、取り組みの背景や内容を市民の皆さんに知っていただくため、説明動画を配信しています。詳しくは、市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
休日納付相談	1/25㈰ 9時~13時	納税課(市役所本庁舎2階)	納税課 ☎ 613-8463
困りごとまるごと	1/26㈪	ふれあいランド岩手(三本柳8)	市社会福祉協議会 ☎ 659-9271
無料相談会☆	10時~16時		
無料法律相談★	2/4・18・25 水曜、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

☆事前申し込み優先

★要事前申し込み。相談希望日の前週の9時から受け付け※2月18日分は2月4日㈬から受け付け

使用料見直しのイメージ

①原価(人件費や物件費など)

×受益者負担割合

②受益者負担額 公費負担

比べて5%以上離れていたら、見直し対象

使用料収入

受益者負担割合の決め方

高▲ B1 50% A1 100% 施設の例  
民間代替性

B2 0% A2 50% 駐車場やブルー、観光施設など  
低● 生活必需性 ● 体育館や公民館、博物館など

生活に必要な場合  
B1は墓園など、B2は公園や図書館など

うん。B1は公園など、B2は墓園などだよ

都南地域でリチウムイオン電池などの定日収集を開始します

盛岡・紫波地区環境施設組合  
清掃センター ☎ 697-3835

2月から、都南地域で大形・不燃ごみの収集日にリチウムイオン電池などの収集を開始します。他のごみとは別の袋に入れ、「リチウムイオン電池」と明記してごみ集積場所に出してください。破損したもののや濡れたもの、膨張したものは同センター(矢巾町)に予約の上、直接持ち込んでください。

佐々木謙一代表取締役社長  
100万円(企業版ふるさと納税)。  
子ども未来基金事業のために。  
※盛岡地域・玉山地域は対象外です

くわんじと訂正>  
1月1日号10ページ「もりおかインフォ」のいわで結婚支援センターの電話・fax番号に誤りがありました。正しくは、656-0260です。お詫びして訂正します。

3陸ジオパーク認定ガイドが、JR

## 4月1日から

## 公共施設などの使用料を改定します

財政課 ☎ 626-7515 ☎ 1054602

### どうして使用料を改定するの?

公民館やスポーツ施設、コミュニティ施設など、市が提供する施設サービスに必要な経費は、市民の皆さんが納める税金など(公費負担)と、利用者が支払う使用料(受益者負担)で負担しています。

しかし、近年の人口費や物価の高騰などにより、多くの施設において現行の使用料では経費を賄えていないのが現状です。

そこで、良質な施設サービスの提供を続けるために、4年ごとに「必要な費用」と「使用料収入」のバランスが適切であるか検証し、その結果を踏まえて使用料を見直すこととしました。

- 使用料の減免についても、施設の設置目的と照らして適切なのか検証し、見直しました
- 施設によっては、市民以外の利用者に適切な負担をしていただくために、別料金を設定しました

## 広告

### エールクリニック盛岡

院長 菊地 大輝

乳腺外科 肛門外科 内分泌内科 漢方内科 外科 美容皮膚科

診療時間 月火水木金 9:30~13:00 14:30~18:00 休診日 月~水曜、日曜、祝日

木曜午前、木曜午後、祝日、土曜不定休

TEL 019-658-8282

一人ひとりの幸せを応援(yell)するクリニック

予約はホームページかお電話で

ホームページ

LINE

Instagram

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・脳神経内科・クリニック

院長 渡邊 洋生 日本神経学会・神経内科専門医

診療時間 月火水木金土 9:00~12:30 14:30~18:00 休診日/日曜、祝日

午前 9:00~12:30 14:30~18:00 休診日/日曜、祝日

午後 14:00~18:00 休診日/日曜、祝日

TEL 019-605-1117

www.clinic-watanabe.com

当院 第二病棟  
メガネの松田

高松の池

アリマーマート

岩手銀行

高松支店

# 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。

## 美味しく食べて脂質異常症予防!! 健康料理教室

飯岡農業構造改善センター  
☎637-6383

毎日の食事を見直し、脂質異常症を予防するための献立作りのポイントを学びます。  
① 1月30日(金)10時~12時半  
同センター(下飯岡8)  
20人※18歳以上 ¥ 200円  
電話: 1月18日(日)13時から  
ID 1049977

## 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

## もりおか健康21プランシリーズ

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

同センター(下飯岡8)  
電話: 1月18日(日)10時から

### 表 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
2/5 (木)		リフレッシュ体操★		
2/12 (木)	10時半 ~	かんたんコロコロつどりん 体操教室	各 20人	各 500円 ※
2/19 (木)	11時半	やさしいエアロビクス★		
2/27 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

## すてきなキッチン♪栄養教室

### 健康増進課 ☎603-8306

保健師や管理栄養士による糖尿病

## 今から始める! 一生使える歯と口を守るために

健康を守る第一歩は、口の中に関心を持つこと。毎日の歯磨きと定期的な歯科健診で、あなたの未来の健康を守りましょう。

### 「オーラルフレイル」とは?

「オーラル=□」、「フレイル=虚弱」という意味で、口腔機能が健全な状態と機能低下との間にある状態です。

口の機能が弱まると、体力や健康の衰えにつながり、要介護や死亡リスクを高めます。実は50代の約半数で、口腔機能が低下していることが分かっています。



### オーラルフレイル簡単チェック

次の表で5個中2個以上当てはまるとき、オーラルフレイルです。

項目	チェック内容
1	自身の歯が19本以下 ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません
2	半年前と比べて固いものが食べにくくなった
3	お茶や汁物などでむせることがある
4	口の渴きが気になる
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

出典:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>

### オーラルフレイル予防のためにできること

口腔内を  
清潔に保つ

定期的に歯科  
健診を受ける

バランスの取れ  
た食事を取る

口まわりの  
筋肉を鍛える

### やってみよう! 「パタカラ」体操

「パ」…口まわりの筋肉を鍛え、食べこぼしを予防する  
「タ」…舌で食べ物を押しつぶす力を鍛える  
「カ」…喉の奥を閉じる筋肉を鍛え、誤嚥を予防する  
「ラ」…舌の動きをスムーズにし、食べ物を送り込みやすくする

パ・タ・カ・ラと一音ずつ発声する、パパパパ…と連続して  
発声するなどの方法があります

※日本歯科医師会ホームページで、他の口腔体操も確認できます

パタカラ、パタカラ…  
パパパパ…、タタタ…



日本歯科医師会  
ホームページ

### かかりつけ歯科医を持ちましょう!

歯医者は「痛くなってから」ではなく、「普段から」行くという、予防的な観点が大切です。普段から自分の歯のことをよく知るかかりつけ歯科医を持ち、定期的に通院して口腔と全身の健康維持に役立てましょう。

### 市の成人歯科健診を忘れず受診しましょう!

対象者	実施期間	自己負担額
40歳以上の人※社会保険加入者 を除く	3/10(火)まで	500円



詳しくはこち

予防のための①セミナーコース(試食付きの講話)と②クッキングコース(講話と調理実習)。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

①2月17日(火)②2月20日(金)※開催時間について詳しくは、市ホームページをご覧ください

①西部公民館(南青山町)②市保健所(神明町)

各30人※20歳以上

電話・応募フォーム: 1月20日(火)10時から

ID 1024017

曜、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: 1月19日(月)10時から

ID 1054805

## 家族介護者リフレッシュ交流会

みたけ・北厨川地域包括支援センター

☎648-8834

ひつみ作り体験と介護の悩み相談会。

2月24日(火)13時~16時半

みたけ老人福祉センター(みたけ三)

10人※要介護1以上の高齢者や障がいを持つ人在宅で介護している家族

電話: 2月16日(月)まで

ID 1003661

## 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 ※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	内科・外科
休日救急当番医・薬局	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

### ★休日救急当番医・薬局

※往診はできません。混雑状況などにより

早めに受付を終了する場合があります

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
1/25 (日)	内	やまだ胃腸内科クリニック	津志田中央二丁目18-31	614-0180
	内	盛岡おおうら脳神経内科クリニック	青山三丁目27-5	613-8007
	外	渋民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	小	吉田整形外科・リウマチ科クリニック	本町通一丁目9-28	604-3820
	歯	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
2/1 (日)	内	歯の松本	東安庭一丁目23-62	625-5772
	内	なの花薬局津志田店	津志田中央二丁目18-23	614-9986
	外	ロープ薬局	青山三丁目27-15	656-9907
	小	本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200
	歯	こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
	内	ちだ内科・外科クリニック	東安庭一丁目23-60	604-3755
	外	澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	小	盛岡ふじさわ整形外科クリニック	本宮三丁目9-13	613-5274
	歯	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
	歯	松本陽子デンタルクリニック	本宮二丁目43-11	656-4618

1月18日(日)の休日救急当番医・薬局は1月1日号に掲載しました

### 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

実施日	名称	所在地	電話番号
2/1(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
2/8(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキー1階A	681-2577
2/15(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
2/22(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

※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

地球環境に配慮したインキを使用しています。