

盛岡で輝いている人を紹介する

びと

the もりおか人 vol.14

祝！全国中学駅伝大会 準優勝 黒石野中学校特設駅伝部

令和7年度第33回全国中学駅伝大会で、準優勝という輝かしい成績を収めた黒石野中学校特設駅伝部（千田幸喜校長）の皆さんにお話を聞きました。



想いがたすきをつなぐ

「誰一人取り残さず、みんなで一つになって支え合う」をモットーに、全国大会出場を目指しに掲げ練習に取り組んだ黒石野中特設駅伝部の皆さん。

1区を走った3年の一戸さんは「1区は全体の流れを決めるから緊張した。前との差を少しでも縮めてたすきをつないだ」と話しました。

2区を走った菅原陽音さんは初めての全国の舞台で緊張したそうですが、「絶対に1位になる」という強い気持ちで7人を抜き首位に立ち、区間賞を勝ち取りました。

3区を走った小野寺さんは一度他のチームに追いつかれるも、「このチームで走るのは最後なんだ」と自分を奮起させ、抜き返してトップ



▲上段左から菊地姫華さん、高橋花典さん、一戸彩花さん、倉田七夏さん、下段左から小森まひるさん、小野寺美玲さん、菅原陽音さん、菅原空音さん

に立ちました。

4区を走り、1位を守って区間賞を取ったのは、菅原空音さん。「美玲さんが1位でたすきを渡してくれたのが心強かった。誰にも1位を譲りたくなかった」と語りました。

「最後の大会になるから名残惜しいという気持ちだったが、全力で当日に臨んだ」と語るのは3年で主将の倉田さん。チームの想いをつないだたすきをかけ、5区を走り切りました。

5区を走る倉田さん▶



新たな目標に向かって

全員でつかんだ準優勝。3年生は「高校生になってもインターハイなどを目指し、新たなステージで頑張りたい」と目を輝かせ、1・2年生からは「支えてくれる周りの人に感謝しつつ、今年だけが強かったと言われないように、来年も全国大会に出場して、次こそは優勝したい」とこれから抱負を語りました。



◀抱負を語る3年生



インタビュー中、終始笑顔が絶えず明るくお話をしてくれた皆さん。仲の良さが伝わる、「絆」を体現したかのようなチームでした▶

#picmorioka No.20

皆さんの好きな盛岡を紹介！

@sarara_sara さんの投稿写真



❤️ 撮影場所：岩山展望台

辺り一面に積もる雪と、澄み切った寒空。青と白のコントラストに心を奪われます。

投稿してくれた皆さんありがとうございます！

Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる写真を紹介します。

すてきな投稿をお待ちしています！

【応募方法】

- 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！



目次

- 1 もりおか人、#picmorioka
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 イベント情報
- 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

<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

子育て情報ひろば

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。

親 向け 子育てを応援

こども誰でも通園制度

子育てあんしん課 ☎626-7533
子どもの成長を支援するため、月10時間に上限として保育園などを利用できる支援事業を令和8年度も実施します。

● 利用期間：4月1日㈬～3歳の誕生日の2日前まで

● 保育園などを利用していない生後6ヶ月～2歳の子

● 1時間300円※利用料は施設により異なる場合があります

市ホームページからダウンロードした利用申込書類に必要事項を記入し、☎020-0884神明町3-29子育てあんしん課に郵送または持参。募集期間は2月16日㈪から ID 1055546

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。

● 3月18日㈬10時～11時半

● 盛岡バスセンターあそびの広場（中ノ橋通一）● 各3人※初妊婦

● 電話・応募フォーム：開催日の前日まで ID 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。

● 3月17日㈭10時～11時45分
市保健所（神明町）
● 20組※令和7年11月生まれの子と初めて子育てしている保護者
● 応募フォーム：2月24日㈭から ID 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ついての講話と子育て体験など。

● 3月21日㈯10時～12時と13時半～15時半

● もりおか子育て応援プラザ mall（大通一）
● 各15組※7月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
● 応募フォーム：3月6日㈮から ID 1002116

親子 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
● 1002663
● びよびよルーム

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。

● 2月20日㈮は飯岡地区保健センター（下飯岡8）、3月3日㈯は高松地区保健センター（上田字毛無森）

て遊びます。

● 3月13日㈮、10時20分～11時は1歳3ヶ月以上の子と保護者、11時10分～11時半は1歳2ヶ月以下の子と保護者

都南図書館（永井24）

● 1000831
● とことこおはなし会

わらべ歌と絵本の読み聞かせ。

● 3月6日㈮10時半～11時
● 4ヶ月～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。

● 3月11日㈯11時～11時25分
● 0～2歳の子と保護者

毛無森）、10時～11時半

● 0歳の子と保護者

►ウッドトイ遊びの広場

木でできたおもちゃの温もりを感じながら遊びます。

● 3月6日㈮10時～11時

● 高松地区保健センター

● 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みます。

● 3月13日㈮10時～11時半

● 都南公民館（永井24）

● 0～3歳の子と保護者

窓口・電話：2月18日㈭10時から

ID 1051219

岩渕みどり先生のパパ・ママのいそうきょうしつ&ミニ運動会

ゆびあす ☎662-1414

親子で楽しく運動します。おやつ付きです。

● 3月15日㈰10時半～12時

● ゆびあす（上田字小鳥沢）

● 15組※3歳～就学前の子と保護者。3歳未満の兄弟姉妹は抱っこひもなどで参加できます

● 親子1組1000円※1人の子に父母が交代で参加する場合は500円加算

● 応募フォーム：2月25日㈭

日㈬19時まで

ID 1055428

8人※本年度4～6歳になる子

¥ 3200円

● 応募フォーム：2月26日㈭

日㈭まで

ID 1055434

ママとベビーのハッピータイム

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

ピラティスとベビーダンスをします。

● ①3月4日㈬・11日㈬、全2回

● ②3月23日㈪・30日㈪、全2回、

ID 各10組※首の据わった生後3ヶ月まで

いずれも、13時半～14時半

● 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）

● 各10組※首の据わった生後3ヶ月まで

力月～2歳の子と保護者

¥ 各2000円

● 応募フォーム：①2月25日㈭まで②3月17日㈭まで



児童館・児童センター / 放課後児童クラブ

ができます。施設の特徴や利用申し込み方法などについてお知らせします。 ● 子ども青少年課 ☎613-7257

■利用できる児童とかかる費用

主に小学生が放課後を楽しく安全に過ごすための施設です。読書をしたり、一輪車や遊具などで遊んだり、さまざまな活動ができます。

また、安全に過ごせるよう児童厚生員や専門の講師が遊びなどの指導もします。

放課後や土曜日など小学生の利用時間以外は、就学前の幼児や地域の人も利用できます。お気軽にご利用ください。

■利用時間や休館日など

表1 盛岡・都南地域

利用時間	休館日
9時～18時※土曜と夏休み期間などは8時～18時。日曜・祝日は保護者の付き添いが必要	年末年始

表2 玉山地域

利用時間	休館日
平日の9時～18時※土曜は8時～18時。夏休み期間などは8時から	日曜・祝日・年末年始

※巻堀児童館では、就学前の子を有料で預かります。詳しくは、各児童館へお問い合わせください

施設利用の申し込みは、各児童センターで受け付けます。利用説明会の時間など詳しく述べ、各施設へお問い合わせください。説明会に出席できない場合、申し込み方法などは各施設へお問い合わせください。

● 利用説明会：3月7日㈯

児童館・児童センター問い合わせ先

利用を希望する場合は、各児童館に備え付けの申請書を利用希望する施設に提出してください。

● 申込期間：2月13日㈮～3月6日㈮、10時半～18時

※日曜・祝日を除く

児童館・児童センター問い合わせ先

共働きなどで保護者が日中家庭にいない小学生が利用できます。

利用料が必要です。きょうだい利用世帯や経済的な理由で入所が困難と認められる世帯は、利用料などの補助制度が利用できます。

放課後児童クラブ利用給付金について

各クラブに直接お問い合わせください。なお、各クラブで定員が異なります。

※すでに定員に到達している場合や、利用申し込みの受け付け後に選考を実施する場合があります

放課後児童クラブ問い合わせ先

■診療時間外に子どもの具合が悪くなったら…

■看護師に電話で相談できます（年中無休）

病気へ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

● 19時～23時：子ども救急相談電話（県内の看護師が対応）

23時～翌日8時：子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られます。

※受診の際は、医療費とは別に定額負担料が必要になる場合があります

● 17時～翌朝9時※土曜は13時～

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
中央	日赤	中央	国立	日赤	中央	中央
8	9	10	11	12	13	14
日赤	中央	中央	国立	中央	国立	国
15	16	17	18	19	20	21
中央	中央	日赤	国立	中央	日赤	中央
22	23	24	25	26	27	28
日赤	中央	中央	国立	日赤	国立	国
29	30	31				
中央	中央	日赤				

※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

広 告

「広報もりおか」広告募集中 每月2回（1日・15日）発行 市内全ての世帯へ配布されます 144,200部 ※令和8年2月1日号発行実績

皆さまの事業・商品・イベントなどのPRに ★ 会社・事業のPR ★ 病院・

イベント情報

盛岡劇場・河南公民館

020-0873 松尾町3-1
622-2258

■もりがきライヴ

市内外で活動するバンド「HEART TO HEART」によるジャズやラテンの演奏。

④ 2月18日(火)19時~20時40分

80人

前売り1000円、当日1200円、小学生以下は無料

電話・応募フォーム：
受け付け中

環境講座「夏イチゴ畑から見える、盛岡のいま」

玉山うるおいイチゴ園の菊地潤さんによる夏イチゴ栽培からみた気候変動についての講演。

④ 3月15日(日)10時半~12時

20人 窓口・電話：受け付け中
ID 1055479

■日々是好日ステップアップ講座

発声練習や言葉のゲームを通して、声を出す楽しさや生涯イキイキ話すコツを学びます。

④ 3月25日(火)10時~12時

15人※50歳以上

窓口・電話：2月21日(土)10時から
ID 1055480

キャラホール

020-0834 永井24-10-1
637-6611

■古野光昭プロデュース「フルノーツ・プロジェクト with ユック・ミラー SPECIAL JAZZ CONCERT

古野光昭率いる豪華メンバーによるコンサート。曲は「マイ フェイバーリット・シングス」ほか。

④ 6月13日(土)15時~17時20分

全席指定。一般6000円、U-25チケット3000円※当日各500円増

同ホールほか市内プレイガイドで販売中
ID 1047012

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。

④ 3月9日(月)・10日(火)、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：2月24日(火)10時から
ID 1055426

きたぎんボールパーク

020-0834 永井7-16-2
613-3080

■ミューティ Body wave®

バンドを使って体を動かし、美しいボディラインを目指します。

④ 2月19日(火)19時半~20時20分

900円

窓口・電話：受け付け中
ID 1055432

サンライフ盛岡

020-0861 仙北二丁目4-12
635-9600

■はじめての豊琴

小型の「たて琴」の持ち方や弾き方を学び、演奏体験をします。

④ 3月2日(月)14時~15時半

5人 800円

電話：2月18日(火)10時から

■美姿勢ピラティス

~足脚集中ストレッチ~

足や股関節周りなどを集中してストレッチします。

④ 3月6日(金)13時半~15時

12人 800円

電話：2月19日(火)10時から

■おかしなお菓子体験!

~くるみゆべしをつくろう!~

和菓子の「くるみゆべし」を作ります。

④ 3月7日(土)10時~12時と14時

~16時

各9人 各1000円

電話：2月21日(土)10時から

■楽しくエクササイズ!

らくらくエアロビクス

音楽に合わせてエアロビクスを体験。

④ 3月13日(金)10時~11時半

10人 800円

電話：2月24日(火)10時から

■アートde あそぼう!

~楽しいいちぎり絵~

春をモチーフにしたいちぎり絵を作ります。

④ 3月14日(土)10時~12時

おおむね中学生以上

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。

8人 1500円
電話：2月25日(火)10時から

飯岡農業構造改善センター

020-0853 下飯岡8-100
637-6383

■味噌づくり教室

県産大豆を使った、添加物を入れないみそを作ります。作ったみそは持ち帰りできます。

④ 3月4日(火)10時~13時

8人※18歳以上

2000円

電話：2月18日(火)13時から

ID 1055455

都南つどいの森

020-0842 湯沢1-1-41
637-0877

電話：2月17日(火)12時から

■森のトリセツ：和製メープルシロップ

ウリハダカエデの樹液採取園内のウリハダカエデから樹液を採取する現場を見学し、その樹液を味見します。

④ 2月21日(土)10時~12時

10人 500円

電話：2月18日(火)10時から

■木工体験「森のひな飾り」

動物をモチーフにしたひな飾りを作ります。

④ 2月21日(土)~23日(月)、9時半~15時

各5人※小学生以上。小学生は保護者同伴 1500円

中央公民館

020-0013 愛宕町14-1
654-5366

■図書室展示

「震災関連資料展示」

東日本大震災関連の本を展示・貸し出しします。

④ 3月1日(日)~3月15日(日)、9時半~17時

1055478

■すきまの時間～おとのためのおはなし会～

「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。

④ 3月7日(土)14時~14時40分

おおむね中学生以上

■3.11東日本大震災資料展

④ 2月28日(土)~3月15日(日)

1000831

先人記念館

020-0866 本宮字蛇屋敷2-2
659-3338

1041592

■収蔵資料展

「富田小一郎の遺品展」

現在の盛岡第一高で教壇に立ったほか、盛岡商業高や市立高の創設に関わった富田小一郎の遺品や写真を展示します。

④ 2月28日(土)~6月14日(日)

「医療」「看護」「介護」が

一体となって支える暮らし

ガム末期や神経性難病、

終末期医療、

介護・医療ニーズが高い方も

安心してご入居いただけます

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。

1041433

■月釜茶会

武者小路千家官休会と表千家同門会による茶会。

④ 3月8日(日)9時半~15時

1300円

ID 1000672

■原敬記念館

020-0866 本宮四丁目38-25
636-1192

■市民講座「原敬日記を読もう」

首相就任3年目に当たる大正9年に書いた原敬日記を学芸員と一緒に輪読します。

④ 3月7日(土)13時半~15時半

8人※高校生以上

1800円

窓口・電話：2月21日(土)10時から

ID 1046836

渋民公民館

020-4132 渋民字鶴塚55
683-2354

■男の料理教室

「盛岡産黒平豆と抹茶のマフィン」と「盛岡産いちごの牛乳寒天」を作ります。

④ 3月10日(火)18時半~20時半

8人※18歳以上の男性

2030円

窓口・電話：2月18日(火)13時から

ID 1046836

市立図書館

020-0014 高松一丁目9-45
661-4343

■児童文学を読む会

オトフリート・プロイスター作『大どろぼうホツツエンプロツツ』(偕成社)

④ 3月25日(火)10時~12時

1040089

■少年少女発明クラブ会員募集

2月20日で生誕140年を迎える石川啄木。これを記念したポストカードを来館した人に先着でプレゼントします。

配布中 1400人

ID 1028444

石川啄木記念館

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



スポーツ推進委員

スポーツ推進課 ☎603-8013

市民へのスポーツ活動機会の提供、実技指導をする同委員を若干名募集します。任期は4月1日㈬から2年間です。

次の全てに該当する人①平成20年4月1日以前生まれ②市内に住所か勤務先がある③同委員としての職務の遂行が可能

市役所本庁舎7階の同課などに備え付け、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、☎020-8530(住所不要)市役所スポーツ推進課へ郵送または持参。受け付けは2月16日㈪～3月2日㈫。郵送は3月2日必着。持参は同日17時まで

☎1022040

社会福祉審議会の委員

地域福祉課 ☎626-7509

社会福祉に関する事項を調査審議する委員を3人募集します。任期は4月1日㈬から3年間です。

次の全てに該当する人①市内在住(1年以上)②平成20年4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2～4回の会議に出席できる市役所本庁舎5階の同課に備え付け、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、☎020-8530(住所不要)市役所地域福祉課へ郵送または持参。3月6日㈮必着。持参は同日17時半まで

☎1018408

介護予防教室運営業務受託者

長寿社会課 ☎613-8144

65歳以上の人を対象とした介護予防教室を運営する受託者を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市役所本庁舎5階の同課に備え付け、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、☎020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ郵送または持参。2月25日㈬必着。持参は同日17時まで

☎1018990

岩手育英会の奨学生

学務教職員課内、岩手育英会事務局 ☎639-9044

県内に本籍がある大学・短期大学生に奨学生を貸与します。県内の学校の場合は月1万5000円、県外の学校の場合は月3万円です。また、令和8年度入学の新規奨学生のうち、希望する人に入学一時金10万円を給付します。応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎1029671

子育て応援在宅育児支援金

子ども青少年課 ☎613-8354

保育所などを利用せず住宅で育児する世帯を対象に、経済的負担を軽減するため、対象児童1人につき月1万円を支給します。詳しくは、同課へ問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

☎若干名

⌚2月19日㈬～3月19日㈬

☎1013272

犯罪被害者等支援ボランティア

(公社)いわて被害者支援センター事務局 ☎621-3750

犯罪被害者の支援をするボランティアを募集します。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。

⌚3月31日㈫まで

盛岡芸術祭出品作品と出演者

盛岡芸術祭事務局の土澤さん ☎090-4553-8021

4月19日㈰から6月28日㈰まで開催する同芸術祭の美術展へ出品する作品と舞台発表の出演者を募集します。

⌚3月10日㈫必着。持参は同日17時まで

☎1043391

空き家に関する相談

都市計画課 ☎639-9051

空き家の困り事を抱える人へ、市に登録された「空き家協力事業者」の一覧を公表しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎1048483

建築物防災週間

建築指導課 ☎601-3387

①不特定多数の人が利用する建築物の立ち入り査察と改善指導を実施します。また、②同課で既存木造住宅やブロック塀の地震対策などに関する相談所を開設します。

⌚3月1日㈰～7日㈯※②は土・日曜を除く9時～17時

☎1016380

寄付をいただきました

■(公財)盛岡市文化振興事業団 三浦宏理事長

34万8000円。子ども未来基金のために。

■(株)トータルサポート唯一 佐々木松次代表取締役

ピアノ1台。山岸小学校へ、音楽などの時間への活用のために。

お知らせ

自転車交通違反に青切符を導入

ぐらしの安全課 ☎603-8008

4月1日㈬から、交通反則通告制度、いわゆる「青切符制度」が導入されます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎1001111

医療費受給者証を発送

医療助成年金課 ☎626-7528

小・中・高校などの入学や卒業にあ



つしま糖尿病内科

眼科クリニック

tsd-cl.com

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・水・木・金／9:00～12:00 14:00～18:00
水・土／9:00～12:30
眼科
診療時間 月・火・水・木・金／9:00～12:00 14:00～17:30
水・土／9:00～12:30(水曜検査のみ)
休診日／水土午後・日・祝 第4土曜 *受付は終了30分前まで
月25日㈬必着。持参は同日17時まで
☎1018990

日本皮膚学会認定皮膚科専門医
院長 馬場 俊右 副院長 馬場 由香
皮膚科・美容皮膚科
4月に開院いたしました
アコス ブラザース
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
5510
5511
5512
5513
5514
5515
5516
5517
5518
5519
5520
5521
5522
5523
5524
5525
5526
5527
5528
5529
5530
5531
5532
5533
5534
5535
5536
5537
5538
5539
5540
5541
5542
5543
5544
5545
5546
5547
5548
5549
5550
5551
5552
5553
5554
5555
5556
5557
5558
5559
55510
55511
55512
55513
55514
55515
55516
55517
55518
55519
55520
55521
55522
55523
55524
55525
55526
55527
55528
55529
55530
55531
55532
55533
55534
55535
55536
55537
55538
55539
55540
55541
55542
55543
55544
55545
55546
55547
55548
55549
55550
55551
55552
55553
55554
55555
55556
55557
55558
55559
55560
55561
55562
55563
55564
55565
55566
55567
55568
55569
55570
55571
55572
55573
55574
55575
55576
55577
55578
55579
55580
55581
55582
55583
55584
55585
55586
55587
55588
55589
55590
55591
55592
55593
55594
55595
55596
55597
55598
55599
555100
555101
555102
555103
555104
555105
555106
555107
555108
555109
555110
555111
555112
555113
555114
555115
555116
555117
555118
555119
555120
555121
555122
555123
555124
555125
555126
555127
555128
555129
555130
555131
555132
555133
555134
555135
555136
555137
555138
555139
555140
555141
555142
555143
555144
555145

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。

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1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

同センター（下飯岡8）

電話：2月18日㈬10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
3/5 (木)		リフレッシュ 体操★		
3/12 (木)	10時半 ～ 11時半	かんたんコロ コロつどりん 体操教室	各 20人	各 500円 ※
3/19 (木)		やさしいエア ロビクス★		
3/27 (金)		ピラティス体 操教室		

※初めの人は無料 ★運動靴持参

もりおか健康21プランシリーズ

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

55歳以上の人を対象に、介護予
防のための健康教室を表2のとお
り開催します。

高松地区保健センター（上田字
毛無森）

電話：2月19日㈭10時から

ID 1055436



表2 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
3/3 (火)	13時半	リズム健康 体操		
3/10 (火)	13時半 ～ 15時	太極拳	各 12人	各 500円
3/17 (火)		ピラティス		

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8305



働く人の健康は企業の活力

健康経営の取り組み

「健康経営」とは、従業員の健康を「未来への投資」と捉え、企業全体で健康づくりに取り組む考え方です。健康経営を実施している企業は、離職率が低く営業利益率が高い傾向がある※など、個人の健康は職場の活力にもつながります。

今回は、健康経営の概要や、働く人を応援する市の取り組みなどについてお知らせします。

※出典：「健康経営の推進について」（令和4年6月 経済産業省）

あなたの職場の健康経営は進んでいますか？

健康経営は特別な取り組みではなく、日々の働きやすさと関わっています。職場の健康経営の状態を確認してみましょう。

- 定期健診、精密検査、治療への配慮がある
- 食生活の改善や運動に取り組む機会がある
- 受動喫煙を防ぐ対策がされている
- 健康に関する情報提供がある
- 休養、有給休暇を取りやすい
- 心の不調を相談できる窓口がある
- コミュニケーションがとりやすい

※経済産業省が定める「健康経営優良法人」の認定要件から抜粋

働く人を応援する市の取り組み

市は、職場で役立つ健康情報を発信しています。ヘルサポラボ「健康づくり出前講座」では、企業に出向いて講座を行っています。ぜひご活用ください。



▲詳しくは

従業員の皆さんには、健
診や運動などの機会を活用
し、しっかり休養を取りなが
ら仕事に臨みましょう。



▲詳しくは

出前講座の活用事例



職場の全体研修として活用し、忙しくても手
軽に作れる栄養バランスレシピを試食しても
らいながら、食生活について学びました



参加者の声

- 食を見直すきっかけになりました
- 栄養バランスレシピを家でも作ってみたい
- 工夫次第で塩分を減らせるので、手間を惜しまず料理しようと思いました

他にもたくさんの企業の事例を紹介しています▶

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・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

☆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
2/22 (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
		ちばクリニック	中央通三丁目1-10	605-8300
		八角病院	好摩字夏間木70-190	682-0201
	外	いわてスポーツ・整形外 科クリニック	向中野七丁目22-25	681-7370
		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
	小	松田歯科医院	中ノ橋通一丁目7-1 3階	624-8848
		銀河薬局開運橋店	大通三丁目9-3	601-5562
	歯	たんぽぽ薬局桜城店	中央通三丁目14-4-101	626-1121
		道明薬局	向中野七丁目34-28	656-7092
	薬	もなか薬局	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 1階	656-0483
		どんぐり薬局さかな町	中ノ橋通一丁目6-8 monaka 2階	656-9700
2/23 (月)	内	工藤内科ハートクリニック	中ノ橋通一丁目7-13	653-6811
		大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
		石部整形外科クリニック	上ノ橋町1-54	601-8921
	小	さいとう小児科クリニック	月が丘二丁目2-60	643-7171
		向井田歯科医院	梨木町11-1	606-8181
	歯	中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
		西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
	薬	ウェルビー薬局上ノ橋店	上ノ橋町1-53	681-6771
		よつば薬局	月が丘二丁目2-59	643-2888
3/1 (日)	内	いしい内科・糖尿病クリ ニック	中ノ橋通一丁目4-20水晶堂 ビル4階	601-2277
		かねこ内科クリニック	月が丘一丁目1-63	647-3333
	外	栗原クリニック	本町通一丁目16-4	654-7123
		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
	小	木のまち歯科矯正歯科医院	大通三丁目10-29	626-4618
		中ノ橋薬局	中ノ橋通一丁目7-15	624-2823
	歯	みづばち薬局	月が丘一丁目1-63	647-3888
		イース薬局本町通店	本町通一丁目16-4	601-8909
	薬	こなん薬局	上田字松屋敷23-3	664-1115

2月15日㈰の休日救急当番医・薬局は2月1日㈪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

実施日	名称	所在地	電話番号
3/1(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
3/8(日)	コスマ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
3/15(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
3/22(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
3/29(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

地球環境に配慮したインキを
使用しています。