

窓口の時間延長と休日開設

市民登録課 ☎613-8309 ID 1000447



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	住民福祉課市民生活係(1階) ☎683-3874
市・県収入証紙販売 ※市収入証紙の購入と使用は3月31日まで		地域支援係(1階) ☎639-9035	※3/26(木)・4/2(木)の印鑑登録・証明書交付は、19時まで
課税(非課税)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 ※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	住民福祉課国保福祉係(1階) ☎601-5302 ※3/26(木)・4/2(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
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		
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) ☎626-7561		
医療費助成の手続き	医療助成年金課(本庁舎2階) ☎626-7528	母子健康課分室(1階) ☎639-9031	住民福祉課健康推進係(1階) ☎683-3869
赤ちゃん手帳・予防接種券の交付			
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 ※4/5(日)を除く

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。

特に3月30日から4月3日までの5日間は大変混雑することが予想されます。ぜひ、平日の延長時間や休日開設日をご利用ください。

混雑回避のためにご利用ください

1 窓口混雑状況配信

本庁舎の市民登録課と都南総合支所の市民係・税務福祉係の混雑状況を確認することができます。



詳しくは▶

2 市指定駐車場

本庁舎や市保健所へ車でお越しの際は、所定時間分の無料券の交付が受けられる市指定駐車場が便利です。



詳しくは▶

住民異動の手続きに便利なサービスをご利用ください!

市民登録課 ☎613-8309
ID 1041819・1055641

■ マイナンバーカードで転出手続き

マイナンバーカードをお持ちの方は、盛岡市外(国外を除く)へ引っ越しの際の手続き(転出届)をパソコンやスマートフォンからオンラインで届け出すことができます。転出手続きは来庁不要のオンライン申請をぜひご利用ください。詳しくは▶



- 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。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■ 住民異動の届出書を事前に作成

住民異動窓口では、「申請書等作成支援端末」を導入しています。事前にスマートフォンなどから専用フォームに必要な事項を入力し、発行された二次元コードを読み取ることで申請書の手書きを最小限にできます。詳しくは▶



- オンライン申請ではありません。申請データの作成後は窓口で手続きが必要です。
- 本庁舎市民登録課、都南総合支所市民係、玉山総合事務所住民福祉課に設置しています。

<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、住民異動の手続きに便利なサービスをご利用ください
- 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、#picmorioka
- 8 健康ひろば、休日救急当番医

盛岡駅周辺では 市営自転車等駐車場の利用を

● チャーリーオーջ自転車駐車場 ☎622-0972

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。4月1日(火)からの使用料は、表のとおり変更します。3月31日(火)までの料金は市ホームページをご覧ください。なお、3月31日までに購入・更新した定期券や回数券は、有効期限内は使用できます。

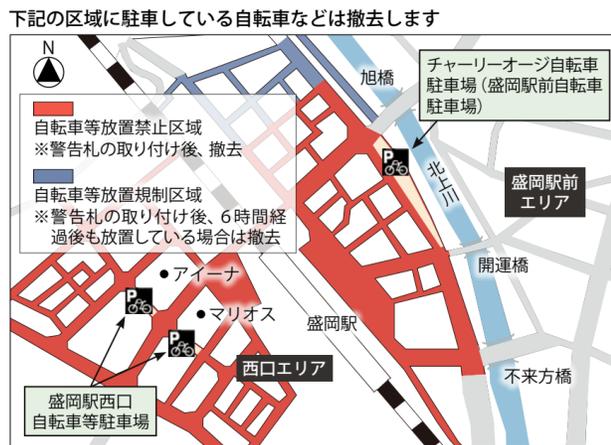


- ▶チャーリーオーջ自転車駐車場 (盛岡駅前自転車駐車場)
 - 24時間(年中無休)
 - 6時～21時(年末年始を除く)
 - 自転車・原動機付自転車・自動二輪車
- ▶盛岡駅西口自転車等駐車場
 - 24時間(年中無休)
 - 自転車・原動機付自転車・自動二輪車

表 市営自転車等駐車場の使用料 (4月1日以降)

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)	150円	220円
1カ月 定期駐車券	一般 3000円 生徒など 2250円	4500円
2カ月 定期駐車券	一般 5700円 生徒など 4200円	8550円
3カ月 定期駐車券	一般 8550円 生徒など 6300円	1万2900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む際は学生証を提示してください。学生証が無い場合は、チャーリーオーջ自転車駐車場にお問い合わせください
- ・定期駐車券は、2つの駐車場で共通して使用できます。なお、盛岡駅西口自転車等駐車場での定期券、回数券の販売は3・4月のみです
- ・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
- ・チャーリーオーջ自転車駐車場は、2時間以内の使用は無料です



※盛岡駅西口自転車等駐車場は高架下にあります。アイーナ側はバイク専用、マリオス側は自転車専用です



チャーリーオーջ自転車駐車場では、自転車の修理や不要となった自転車の回収をしています。受付期間や申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

市役所は4月から新体制に

● 都市整備部の体制見直し (都南分庁舎2階)

土地区画整理事業が今後数年で完了を迎えることから、事業規模や今後の事業の方向性を踏まえ、盛岡南整備課と市街地整備課を統合して都市再生課を設置します。

● 医療情報管理室の設置 (市立病院1階)

医療情報システムの運用業務効率化や、医療DX(デジタルトランスフォーメーション)への対応、ICT(情報通信技術)を利用した業務改善などを推進するため、市立病院に医療情報管理室を設置します。

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るときは、引っ越しの5日前までにインターネットで申し込み、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、水道料金が毎月50円お得になります。また、口座振替をご利用中の人で、2カ月ごとの支払いを1カ月ごとの支払い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。



水道ぼうや・下水道あいちゃん▲

軽・不動産 3万円※ 普通車 4万円※ で買取します!!

※抹消手続きなど諸経費は一切かかりません。保管状況等によって買取できない場合があります。

K's Dream ケーズ ドリーム

県内引取・見積等すべて無料!

盛岡店 TEL:019-601-3070
〒020-0855 岩手県盛岡市上鹿妻田員7-2

滝沢店 TEL:090-9745-2336
〒020-0731 岩手県滝沢市篠木明法 127-2
岩手県公安委員会許可 古物商許可番号: 第211170000454号

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。

お知らせ

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。介護に困っている家族の支援もしています。

☎ 1013142

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608万1096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。

● 3月20日(金)～5月31日(日)

☎ 1008281

水質検査計画の公表

浄水課水質管理センター ☎652-2961

皆さんが安心して水道水を使用できるよう、水質検査計画を策定し、検査の内容を定めました。同計画は上下水道局お客さまセンター(愛宕町)や水質管理センター(加賀野

字桜山)に備え付ける他、上下水道局ホームページにも掲載しています。



物価高騰対策賃上げ支援金

物価高騰対策賃上げ支援事業事務局 ☎601-7165

県は、継続的に賃上げできる環境の整備・人材の確保を支援するため、賃上げをした県内の中小企業などを対象に支援金を支給しています。詳しくは、申請特設ホームページをご覧ください。

☎ 1050474

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。購入方法など詳しくは、同センターへお問い合わせください。

● 1袋(15*_a) 350円

☎ 1029710

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

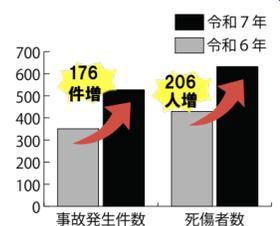
家畜を所有する人は、2月1日時点の飼養状況に関する報告が必要です。提出先など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 1039052

高齢者・自転車の交通事故が急増しています

● 暮らしの安全課 ☎603-8008

令和7年は前年に比べて、市内の交通事故件数・死傷者数ともに大幅に増えました。夜間や薄暮時の横断歩行者の事故が増えています。ドライバーも歩行者も、十分に安全に気を付けて通行しましょう。



ドライバー・自転車の皆さんへ

- 早めのライト点灯を心がけましょう
- 横断歩道や交差点の手前で、しっかりスピードを落としましょう

歩行者の皆さんへ

- 反射材や明るい色の服を身に着けましょう
- 横断歩道では、青信号でも左右をよく確認して横断しましょう

■市の推計人口(2月1日現在)
27万7034人(男:13万979人、女:14万6055人) 【対前月比】354人減
【世帯数】13万2745世帯 ●企画調整課☎613-8397 ●1019915

MORIO Pay プレミアム商品券2026 で家計を応援!

● アプリから購入 ● MORIO Payプレミアム商品券2026コールセンター☎0120-777-027 ※3月16日頃から

プレミアム率20%で最大6000円お得な電子商品券を販売します。購入には事前の申し込みが必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【申込期間】
第1期:4月6日(月)～20日(月)、第2期:6月19日(金)～7月3日(金)

【使用期間】
第1期:4月27日(月)～9月30日(火)、第2期:7月10日(金)～12月27日(日)

【購入上限】
30セット※1セット1000円(利用可能額1200円)

【購入方法】
MORIO Payアプリ内の応募フォームからお申し込みください。※申し込み多数の場合は抽選

MORIO Payアプリのダウンロードはこちら▼

iOS版 Android版

3月下旬にMORIO Payアプリのアップデートを予定しています。アップデート後に再ログインの上、購入申し込みをしてください。再ログイン方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

● 住宅リフォーム工事で支給 ● 経済企画課☎613-8389

市内の事業者に税込み33万円以上の住宅リフォーム工事を依頼する市在住の人を対象に、6万円相当の電子商品券を支給します。申請方法や注意事項など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【申請期間】
4月13日(月)～8月31日(月)※定員800人に達した時点で終了

【対象】

- 盛岡市に住民票があり、住民票の住所地に立地する住宅に居住している人
- 市税の滞納がない人

※すでに着工済みの場合は対象外です

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	3/22(日) 9時～13時	納税課(市役所本庁舎2階)	納税課 ☎613-8463
無料法律相談★	4/1・8・15・22 水曜、10時～15時	広聴広報課(市役所本庁舎6階)	岩手弁護士会 ☎623-5005
市民無料法律相談★	4/20(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

★要事前申し込み。相談希望日の前週9時から受け付け

パソコン・周辺機器の廃棄 お任せください!

不要になったパソコンなどを適切に処分します!

パソコン1台5,500円～承ります。(来社持込の場合)

※出張回収をご依頼の場合は、エリアにより別途出張費が発生します。
※数量が多い場合や、マニフェスト票の発行が必要な法人様は弊社営業担当までお問い合わせください。
岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299

◆お申込み・お問い合わせ◆

LEADKONAN 株式会社リードコナン

TEL.019-656-3600 受付時間: 平日 9:00～18:00

〒020-0056 岩手県盛岡市太田7-2-5
ご来店の際は事前にお電話ください。

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15日(休)10時～11時半
 ④ 盛岡バスセンターあそびの広場(中ノ橋通一)
 ④ 3人※初妊婦
 ④ 電話・応募フォーム: 4月14日(休)まで
 ④ 1002663

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パパの妊婦体験など。
 ④ 4月18日(出)10時～12時と13時半～15時半
 ④ もりおか子育て応援プラザ ma*mall (大通一)
 ④ 各12組※8月に出産予定の初妊婦と夫・パートナー
 ④ 応募フォーム: 4月3日(休)12時から
 ④ 1002116

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。
 ④ 4月21日(休)10時～11時45分

市保健所(神明町)
 ④ 20組※令和7年12月生まれの子どもと初めて子育てしている保護者
 ④ 応募フォーム: 3月31日(休)から
 ④ 1002133

こんにちはあかちゃん講座「あんあんコース」

とりょう支援センター ☎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。
 ④ 5月22日(休)・28日(休)、全2回、10時～11時半
 ④ 都南公民館(永井24)
 ④ 20組※令和7年10月～12月に生まれた子どもと保護者
 ④ ¥150円
 ④ 電話・応募フォーム: 4月6日(月)10時から
 ④ 1002663

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
 ④ 1002663
 ▶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。
 ④ ④ 3月19日(休)は高松地区保健センター(上田字毛無森)、4月9日(休)は都南公民館(永井24)、10

時～11時半
 ④ 0～3歳の子と保護者
 ▶びびよルーム
 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。
 ④ ④ 3月24日(休)・4月17日(休)は飯岡地区保健センター(下飯岡8)、4月7日(休)は高松地区保健センター、10時～11時半
 ④ 0歳の子と保護者
 ▶ウッドイ遊びの広場
 木でできたおもちゃの温もりを感じながら遊びます。
 ④ 4月3日(休)10時～11時半
 ④ 高松地区保健センター
 ④ 2歳以下の子と保護者

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7日(休)・13日(月)・20日(月)、全3回、10時～11時
 ④ 盛岡タカヤアリーナ(本宮五)
 ④ 15組※3歳以下の子と保護者
 ④ ¥3000円
 ④ 電話: 3月20日(休)10時から
 ④ 1055625

図書室子ども向け行事 春休みクイズ

中央公民館 ☎654-5366
 図書室にちなんだクイズに正解すると、景品がもらえます。
 ④ 3月20日(休)～4月5日(日)、9時～17時
 ④ 同公民館(愛宕町)
 ④ 小学生以下の子と保護者
 ④ 1055734

試合で「動ける体」を作る 栄養セミナー

きたぎんボールパーク ☎613-3080
 野球の試合に臨むための体づくり

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。

に必要な栄養を学びます。
 ④ 3月28日(出)10時半～12時
 ④ きたぎんボールパーク(永井7)
 ④ 中学生と保護者
 ④ ホームページ: 受け付け中
 ④ 1055635

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15日(休)10時～11時半
 ④ 同公民館(東松園二)
 ④ 0歳～就園前の子と保護者
 ④ 1055560

春の親子ふれあいベビーヨガ教室

中央公民館 ☎654-5366
 親子でヨガを楽しみながら、心身をリラックスさせます。

④ 4月16日(休)・23日(休)、10時～11時半
 ④ 同公民館(愛宕町)
 ④ 各10組※首の据わった3カ月～11カ月の子と保護者
 ④ 各30円
 ④ 応募フォーム: 3月18日(休)10時から※先着順



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10日(休)・15日(休)・5月11日(月)、10時～12時・13時半～15時半
 ④ 市総合福祉センター(若園町)
 ④ 電話: 3月18日(休)9時から
 ④ 1002527

本とのふれあい

市立図書館(高松一) ☎661-4343
 ④ 1040089
 ■かみしばいのへや(♥)
 紙芝居と絵本の読み聞かせ。
 ④ 3月26日(休)・4月9日(休)、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。
 ④ ④ 3月28日(出)・4月11日(出)、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(♥)
 ④ 4月4日(出)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。
 ④ ④ 4月10日(休)、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
 ④ 1000831
 ■とことこおはなし会
 わらべ歌と絵本の読み聞かせ。
 ④ 4月3日(休)10時半～11時
 ④ 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15日(休)10時半～10時55分
 ④ 0～2歳の子と保護者

子どもの予防接種は忘れずに!

④ 指導予防課 ☎603-8307 ④ 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・生年月日の分かるもの)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2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



(♥) は幼児～小学生が対象の催しです。

④ 4月5日(日)11時～11時半
 ④ 1040414
 ■わくわくおはなし会
 絵本の読み聞かせやさまざまな語り。
 ④ 4月11日(出)11時～11時半
 ④ 1030404
 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 ④ 4月15日(休)、10時～10時40分は1歳未満の子と保護者、10時50分～11時20分は1歳～4歳未満の子と保護者、先着各10組
 ④ 1055698
 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。

子ども科学館へ行こう!

同館(本宮字蛇屋敷)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

子ども科学館マスコットキャラクター こかぼう

20分程度
 ④ 各回30人
 ④ ¥100円※別途展示室入場料が必要

19日(日)・25日(出)・26日(日)・29日(休)、11時～11時20分
 ④ 展示室入場料が必要

④ 4月11日(出)～19日(日)、9時～16時半
 ④ 展示室入場料が必要(段ボール迷路のみ)

■科学技術週間イベント
 「高木先生のカメラ実験」
 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12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
 ④ 展示室入場料が必要

■科学技術週間特別展示
 県内企業の特許・実用新案例など展示や、令和7年度発明クラブ作品展示。また、岩手山の形に着目した展示。段ボールの迷

■星を見る会
 天体望遠鏡を使って星空観察と星座探しをします。※悪天候時は中止。途中参加はできません
 ④ 4月4日(出)19時～20時
 ④ 駐車場の利用は予約が必要。20台まで
 ④ 電話・窓口: 3月21日(出)9時から
 ■ワークショップ
 「プラスチックキーホルダー」
 プラスチックコップを使ってオリジナルキーホルダーを作ります。
 ④ 4月4日～29日の土・日曜と祝日、14時半～16時※所要時間

広告

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医 日本眼科学会認定眼科専門医
 院長 長澤 幹 副院長 長澤 真奈

4月に開院いたしました

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
 土・日/9:00～12:30

眼科
 診療時間 月・火・木・金/9:00～12:00 14:00～17:30
 土・日/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

皮膚科・美容皮膚科
 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
 院長 馬場 俊右 副院長 馬場 由香
 診療時間 月 火 水 木 金
 9:00～12:30 ● ● ● ● ●
 14:30～18:00 ● ● ● ● ●

休診日 * 受付は診療終了30分前まで、美容皮膚科は完全予約制です。
 * 受付早期終了や臨時休診の場合があります
 * 最新情報はホームページで確認ください
 土・日・祝

盛岡南皮膚科クリニック
 盛岡市津志田15地割50-1 ☎019-656-6825 mmdc.com

広告

一人ひとりの幸せを応援(yell)するクリニック

エールクリニック盛岡
 院長 菊地 大輝

診療時間 木 金 土
 9:30～13:00 - ● ▲
 14:30～18:00 ● ● ●

休診日 月～水曜 木曜午前 日曜 祝日
 ▲ 土曜不定休診

Tel 019-658-8282 盛岡市中ノ橋通1丁目4-20 水晶堂ビル5階

広告

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

院長 渡邊 活見 日本神経学会 神経内科専門医

診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日/日曜、祝日
 午前 9:00～12:30 ● ● ● ● ●
 午後 2:00～6:00 ● ● ● ● ●

TEL 019-605-1117 www.clinic-watanabe.com

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。

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
ブロムナードコンサート
気軽にパイプオルガンの音色に親しめるミニコンサート。
① 4月23日(木)12時15分～12時45分
② 3月19日(木)から同ホールのほか、盛岡劇場(松尾町)、キャラホール(永井24)、姫神ホール(浜民宇鶴塚)で整理券を配布※1人4枚まで
① 1032277

姫神ホール
☎028-4132 浜民宇鶴塚55
☎683-3526

■姫神ホール ピアノ開放
同ホールのグランドピアノ2台を舞台で演奏できます。
① 5月1日(金)～3日(日)、10時～20時
② 鍵盤楽器の演奏経験者※18歳未満は保護者同伴
③ 1時間1人1500円※1時間単位での利用で連続利用は2時間まで
④ 電話: 4月3日(金)10時から※空きがある場合は、当日の13時まで受け付け
① 1026645
■姫神寄席
林家正蔵・林家つる子 師弟会
落語界をリードする落語協会副会長の九代目林家正蔵と女性初の抜てき真打ちである林家つる子による師弟会。
① 6月20日(土)14時～16時
② 全席指定。一般4000円、U-25チケット2000円※当日は各500円増
③ 3月26日(木)から同ホールのほか、市内プレイガイドで発売
④ 1035470

総合プール
☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■フィットネス無料体験会
代謝を上げるためのリセットコンディショニングとアクティブコンディショニングを組み合わせ、血液やリンパの流れを整えます。

① 3月25日(木)①10時～11時②11時15分～12時15分※①は初心者向け
② 各18人※18歳以上
③ 電話: 受け付け中
④ ①1055637
⑤ ②1055636

盛岡タカヤアリーナ
☎020-0866 本宮五丁目4-1
☎658-1212

■卓球教室
① 4月9日～30日、木曜、全4回、10時～12時
② 34人※18歳以上
③ 3400円
④ 電話: 3月19日(木)10時から
⑤ 1055627

太田テニスコート
☎020-0053 上太田穴口4-3
☎ファクス658-0113

■盛岡シニアテニスアカデミー
硬式テニスの①実践・②基礎を学びます。
① ①5月7日～7月30日、木曜、全12回、13時～15時②5月8日～7月31日、金曜、全12回、13時～15時※①は5月21日を除く、②は6月12日を除く
③ 各20人※60歳以上(女性は50歳以上)
④ 1万8000円※別途保険料が必要
⑤ 窓口・電話・ファクス: 3月19日(木)10時～4月3日(金)17時※定員を超えた場合は抽選
⑥ 1050254

市立武道館
☎020-0882 住吉町3-12
☎654-6801

■ピラティス体験会
ストレッチポール®などを使って体を調整する初心者向けピラティス。
① 4月13日(月)10時～11時15分
② 15人※18歳以上
③ 500円
④ 電話: 3月23日(月)10時から
⑤ 1055534

■エアロビクス体験会
初心者もできるエアロビクスエクササイズ体験会。
① 4月14日(火)11時半～12時20分
② 15人※18歳以上
③ 500円
④ 電話: 3月19日(木)10時から
⑤ 1055533

ゆびあす
☎020-0102 上田宇小鳥沢148-103
☎662-1414

■水泳教室
① 表1のとおり。4月15日(火)～7月1日(火)、各内容につき全10回
② 電話: 3月29日(日)10時から
③ 1047084

サンライフ盛岡
☎020-0861 仙北二丁目4-12
☎635-9600

表2のとおり講座を開催します。
④ 電話

教室名	曜日・時間	対象	定員	費用
スイミングクリニック	火曜、10時半～11時半	高校生を除く18歳以上	25人	1万500円
	水曜、13時半～14時半		25人	
	木曜、19時～20時		10人	
初心者水泳	火曜、13時半～14時半	令和8年度中に4～6歳になり、オムツがはずれていない幼児	25人	各30人
	水曜、10時半～11時半		25人	
アクアズンバ®	木曜、10時半～11時半	小学生	20人	9500円
幼児水泳	火曜、15時～16時	小学生	各30人	9500円
	水曜、15時～16時		各30人	
	金曜、15時～16時		各30人	
小学生水泳(初級)	火曜、16時半～17時半	小学生	各60人	9500円
	水曜、16時半～17時半		各60人	
	木曜、16時半～17時半		各60人	
	金曜、16時半～17時半			

※毎月第2火曜(休館日)は、前日に振り替えて実施

講座名	日時	定員	内容(費用)	申し込み
おかしなお菓子体験!～かしわもちつくろう!～	4/3(金)①10時～12時②14時～16時	各9人	和菓子の「かしわもち」作りを体験する。(1000円)	3/18(木)10時から
はじめてのフラダンス	4/16(木)14時～15時半	10人	ハワイの伝統的なフラダンスを体験する。(800円)	3/21(土)10時から
春を奏でるはじめての和音	4/17(金)13時半～15時	5人	盛岡生まれの小型琴「和音(かずね)」の弾き方など基本を学び、春の曲を演奏する。(500円)	3/24(火)10時から
消しゴムはんこでつくるウエルカムボード	4/18(土)13時～15時半	6人	消しゴムはんこアートの技法でウエルカムボードを制作する。(2500円)	3/23(月)10時から
からだをいたわるリハビリヨガ	4/24(金)13時半～15時	10人	講師歴45年のヨガ講師が考案した、身体をいたわるリハビリヨガを体験する。(800円)	3/25(水)10時から

都南つどいの森
☎020-0842 湯沢1-88
☎637-0877

■森を愉しむワークショップ
冬芽の観察とボタニカルスケッチ
早春の野山を歩いて冬芽を採取し、スマホを使った撮影と特徴をつかむ簡単なスケッチで、作品に仕上げます。
① 3月28日(土)10時～12時
② 15人
③ 500円
④ 電話: 3月18日(火)12時から



■木工教室 森の小さな本棚
木工初心者にもできる、小さな本棚を作ります。分解ができ、文庫・新書判・B6版が収納できます。
① 3月28日(土)～30日(月)、9時～15時

～15時
① 各5人※中学生以上
② 2000円
③ 電話: 3月18日(火)9時から



■大人のあかばやし探検隊 フキノトウのオリーブオイル漬けつくり
フキノトウを採取して、パスタやおかゆ、ブルスケッタなどに使えるオリーブオイル漬けを作ります。
① 3月29日(日)10時～12時
② 15人
③ 500円
④ 電話: 3月18日(火)12時から



中央公民館
☎020-0013 愛宕町14-1
☎654-5366 ファクス653-3505

■イラスト・マンガの『力』
岩手県が取り組む「いわてマンガプロジェクト」の紹介や、その成果である「コミックいわて」の複製原画などを展示します。
① 3月22日(日)～4月12日(日)
② 1043867
■すきまの時間
～大人のためのおはなし会～
おはなしボランティア「おはなしポット」によるさまざまな文芸作品の朗読や楽器の演奏など。
① 4月4日(土)14時～14時40分
② 中学生以上
③ 1041433

■盛岡の魅力講座(春)
「百年前のもりおか～絵葉書に見る街並みや文化財～」
岩手県文化財愛護協会の千田和文さんから、盛岡の歴史や文化、街の魅力を学びます。
① 4月15日(火)13時半～15時
② 40人
③ 応募フォーム・ファクス・往復は

がき: 3月18日(火)10時から※4月10日(金)必着
① 1034328

■はじめてのスマホ入門・春
貸し出し用のAndroid端末を使い、①スマホの基本操作②基本操作とLINEの使い方を体験します。
① ①4月17日(金)10時～12時②13時半～15時半
③ 各15人
④ 窓口・電話: 3月20日(日)10時から
⑤ 1041063

西部公民館
☎020-0134 南青山町6-1
☎643-2288

■初心者のための短歌教室
短歌の基礎を学び、講師から添削指導が受けられます。
① 4月2日・16日・30日、木曜、全3回、13時半～15時半
② 10人
③ 電話・応募フォーム: 3月18日(火)10時から
④ 1055696

都南公民館
☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■「見前組」山車小太鼓体験教室
盛岡秋まつりに初参加の「見前組」で小太鼓打ちを体験します。
① 4月12日(日)10時～12時
② 小学生30人※3年生以下は保護者同伴
③ 窓口・電話: 3月20日(日)10時から
④ 1036854

乙部地区公民館
☎020-0403 乙部6-79-1
☎696-2081

■抽象画から始めよう!アート体験講座
絵画経験の有無に関わらず楽しめる、抽象画を描いてアートを楽しむ講座です。
① 4月17日(金)10時～12時
② 10人
③ 200円
④ 電話: 3月18日(火)10時から
⑤ 1055568

市立図書館
☎020-0114 高松一丁目9-45
☎661-4343

■児童文学を読む会
佐藤まどか作「ノクツウライオウー靴ノ往来堂」(あすなろ書房)
① 4月22日(火)10時～12時
② 1040089

原敬記念館
☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■春の生家公開
嘉永3(1850)年建築の原敬生家(市指定有形文化財)を公開。
① 4月～5月の土・日曜と祝日、9時～16時※4月18日(土)～5月6日(火)は休館日を除き、毎日公開
② 1020029
■春の生家・庭園案内
館長が生家や庭園樹木などを分か

りやすく解説します。
① 4月18日(土)13時半～14時半
② 10人
③ 電話: 4月4日(土)10時から
④ 1020676

歩くスキーツアー八幡平
市スキー協会の三浦さん
☎692-5899

早春の源太森や八幡沼、八幡平山頂周辺(いづれも八幡平市)を歩くスキーで散策します。
① 4月19日(日)9時半～16時
② 集合は東北自動車道西根インターチェンジ駐車場(八幡平市)
③ 10人※歩くスキー経験者でスキー中級以上の人
④ 2000円※歩くスキー用のスキー板と靴、ストック、雨具、昼食、体を温めるための飲料持参
⑤ 電話: 4月13日(月)17時まで
⑥ 1025808

#picmorioka No.21 Instagramで投稿された盛岡の魅力あふれる皆さんの好きな盛岡を紹介! 写真を紹介します。



撮影場所: 市動物公園ZOOMO(新庄字下八木田)
ちょっと物憂げ? な姿もチャーミング。春の風が舞い込む季節、動物たちに会いにZOOMOを訪れてみてください。

すてきな投稿をお待ちしています!
盛岡市公式Instagram @morioka_city_official

【応募方法】 ① 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」または「#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!
投稿してくれた皆さんありがとうございます!

広告
リニューアルオープンフェア 3月14日(土)～4月12日(日)
※3/13は臨時休業となります。
購入金額に応じて**景品プレゼント!**
▶サングラス50%OFF!
▶期間限定割引セットございます
https://www.morioka-suishodo.com/ 盛岡市中ノ橋通一丁目4-20 TEL. 019-653-3434

信頼と安心
みかねの水晶堂
岩手銀行中ノ橋支店 盛岡バスセンター
中ノ橋 中ノ橋通 南大通
水晶堂ビル 芳野ビル monaka 南大通
当ビル裏、指定駐車場をご利用下さい。

広告
bloom
補聴器
暮らしの中で聞こえに関する不安はありませんか? 認定補聴器専門店のブルームでは、購入前に自宅や職場での「試聴」を無料で体験いただけます。最新補聴器を試してみませんか? まずはお気軽にご相談ください。
最新補聴器 試聴体験 無料!

認定補聴器専門店
ブルーム盛岡店
☎019-654-1136
休 第1・3水曜 / 日曜 / 祝日 9:30～18:00
岩手県盛岡市本町通1丁目17番地17
シェネラスマンション 匠大前105
本町通1丁目バス停徒歩1分 駐車場有り

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

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: 3月18日(水)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
4/2(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操★	各20人	各500円※
4/9(木)		かんたんコロナつどりん体操教室		
4/16(木)		やさしいエアロビクス★		
4/24(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

ボッチャ、シャフルボード、モルックなどの誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで体を動かします。

🕒 4月22日(水)10時～12時

☎同公民館(南青山町) ¥30円

☎窓口・電話: 4月7日(火)10時から

☎1055697

RSウイルス感染症予防接種

指導予防課 ☎603-8307

4月1日(水)から、妊婦を対象としたRSウイルス感染症の予防接種が

始まります。妊娠中に接種することで、赤ちゃんの発症や重症化の予防につながります。費用は無料です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。同課へお問い合わせください。

👩 妊娠28週から36週6日までの妊婦



高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

指導予防課 ☎603-8307

希望する対象者は、指定医療機関で接種を受けることができます。予約が必要な場合があるので、事前に医療機関に確認してください。※市外での接種を希望する人は、お問い合わせください

👩 ①65歳の人②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため身体障害者手帳1級の人※①②いずれも接種を受けたことがある人は対象外

💰 2800円※4月1日からは、使用するワクチンの変更などにより、数千円増額となる見込みです。市民税非課税世帯、生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯は無料。事前に医療機関に申し出てください

☎1006515

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課 ☎603-8305

もりおか元気サポート店が健康づくりを応援します!



外食するときや弁当・惣菜を選ぶとき、カロリーや塩分が気になったり、あと一品野菜を食べたいと思ったりすることはありませんか?

市は、健康に配慮したメニューやサービスを提供する飲食店「もりおか元気サポート店」と協力して、皆さんの健康づくりを応援しています。

もりおか元気サポート店

このステッカーが目印!



もりおか元気サポート店とは、①のいずれかと②・③の取り組みをしている店舗です。

① 健康に配慮したメニューやサービスを提供

- バランスメニュー (主食・主菜・副菜がそろったメニュー)
- 野菜たっぷりメニュー
- 塩分控えめのメニュー
- 朝食メニューの提供
- 栄養成分表示 など



② 屋内禁煙



③ 健康に役立つ情報を発信



もりおか元気サポート店の詳細や登録店舗については、市ホームページをご覧ください。取り組みに協力していただける登録店舗も募集しています。



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	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～	内科・外科
		土・日曜、祝日 8時半～	
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
3/20 (金)	☑内	まさと脳神経内科クリニック	向中野五丁目18-30	601-5800
		中村内科医院	若園町2-5	622-7103
	☑外	公園通りクリニック	菜園一丁目6-13公園通りプラザビル2階	625-3008
		西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	☑小	守口歯科クリニック	西松園三丁目23-10	663-1717
		アイランド薬局盛南店	向中野五丁目18-30	656-6123
		せいりゅう薬局	紺屋町6-24藤井ビル102	623-1511
		菜園よつば薬局	大通一丁目11-5	681-3222
		あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250
		菜園循環器内科医院	菜園一丁目4-7	626-3211
3/22 (日)	☑内	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
		秋浜内科クリニック	洩民字駅103	683-2333
	☑外	栃内病院	西仙北一丁目15-7	681-3575
		よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
	☑小	盛岡となん歯科・こども矯正歯科	三本柳7-13-8	638-8680
		菜園薬局	菜園一丁目5-25	625-7521
	☑薬	エメラルド薬局山岸店	山岸三丁目2-1	605-1051
		たくぼく薬局	洩民字駅104	669-5800
		そうごう薬局西仙北店	西仙北一丁目15-6	613-8971
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
もりおか胃腸科内科クリニック		中ノ橋通二丁目3-2	606-6611	
おはようクリニック		高松二丁目27-27	662-0840	
3/29 (日)	☑外	細井外科医院	大沢川原一丁目1-2	624-2715
		吉田小児科	梨木町2-13	652-1861
	☑小	横沢歯科医院	中央通二丁目8-21	652-1157
		まごころ薬局	中ノ橋通二丁目2-13	606-1231
	☑薬	クローバー薬局	本宮字小坂小瀬13-3	656-2011
		つくし薬局下の橋店	大沢川原一丁目1-3	624-8730
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345

3月15日(日)の休日救急当番医・薬局は3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。

病院名	電話番号
市立病院 (本宮五)	635-0101
栃内病院 (西仙北一)	681-3575
遠山病院 (下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院 (繋字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院 (永井12)	638-2222
川久保病院 (津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター (青山一)	647-2195
八角病院 (好摩字夏間木)	682-0201

2次救急医療機関の受入診療科はこちら



重症患者を優先して受け入れ	電話番号
岩手医科大学付属病院 (矢中町)	613-7111
岩手県立中央病院 (上田一)	653-1151
盛岡赤十字病院 (三本柳6)	637-3111

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
4/5(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
4/12(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
4/19(日)	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778
4/26(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328

地球環境に配慮したインキを使用しています。