

広報

morioka

# もりおか

2026

07

No.1673

発行部数/14万1100部  
市内全世帯に配布しています



特集

## クマの生態と 私たちの暮らし

主な内容

- 4 国民健康保険
- 5 後期高齢者医療制度
- 6 介護保険、国民年金
- 7-12 Information
- 12 子どもの権利

- 13 子育てナビ
- 14 健康ガイド
- 15 休日・夜間診療
- 16 盛岡の農業

ホームページやSNSなどで市の情報を発信しています！

市ホームページ  
<https://www.city.morioka.iwate.jp/>



LINE @moriokacity



X @moriokashi



Facebook @moriokashi



# クマの生態と私たちの暮らし

豊かな森に囲まれ、清らかな水に恵まれた盛岡は、クマの生息地が身近に存在する環境にあります。

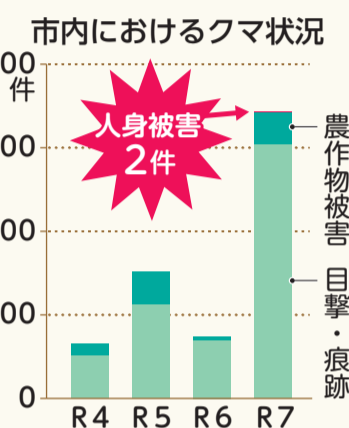
クマと人がより良い関係を保ちながら共に暮らしていくためには、クマについて学び、適切な距離を保つことが大切です。

クマの生態や行動を正しく理解し、思わぬ被害の発生を防ぎましょう。

【問】環境企画課 ☎613-8419

## 令和7年度のクマ出没状況と増加の要因

令和7年度の市内でのクマの出没件数は687件に上り、過去最多であった令和5年度の約2倍でした。人身被害も2件発生するなど、極めて注意すべき状況となっています。



秋の主食であるブナの実（どんぐり）の大凶作  
クマの食べ物となるブナの実などは、凶作と豊作を一定周期で繰り返すため、凶作の年には山の食べ物が不足してしまいます。

里山での人口減少や人々の暮らしの変化  
人間による里山の利用が減少し手入れされない土地が増えたことで、クマが身を隠しながら移動しやすくなり、市街地に近い里山へと生息域が広がっています。

ツキノワグマの活動圏が人里近くまで広がり、すみ分けを難しくしている

## ツキノワグマってどんな生き物？

日本には北海道にのみヒグマが生息し、本州と四国の一部地域にはツキノワグマが生息しています。

- 目** 視力は悪め。
- 耳** 聴覚が敏感。
- 鼻** 優れた嗅覚で数分先のにおいが分かる。
- 足** 前足が後ろ足より長く、石を動かしたり木に登ったりでき、100mを約10秒で走ることができる。爪が鋭い。
- 性格** 臆病な性格。学習能力が高い。
- 行動** ヤブなどの見通しの悪い場所を好んで移動する。
- 体重** オス 平均66kg、メス 平均47kg ※100kgを超える個体もいます
- 体高** 平均50〜60cm
- 頭胴長** オス 平均140cm、メス 平均120cm

### クマの1年

春 (3~5月)	夏 (6~8月)	秋 (9~11月)	冬 (11~12月)
冬眠から目覚める時期です。山菜採りでの遭遇が増えます。 食べ物: 木の新芽、山菜	子別れと繁殖の時期で、広範囲に移動します。農村地帯への出没が増えます。 食べ物: 昆虫、果実類	冬眠に向け、大量に食べ物を摂取します。 食べ物: 脂肪分の多いブナなどの木の实	冬眠を始めます。また、この時期に出産します。

## 盛岡市のクマ対策

### 市の対応

#### クマ出没時の対応

市は、クマの目撃情報があった際、情報発信やパトロールを行っています。また、実際にクマの出没が確認された場合には、警察や猟友会と連携し、追い払いや捕獲などの対応をします。捕獲は、法律で定められた要件や現場の状況から、わなや麻酔、緊急銃猟など複数ある方法から適切な方法を選

択し、弾の跳ね返りやクマの逃走などにより捕獲対応者や周辺に危険が及ばないよう、安全を確保しながら慎重に実施します。実施にあたっては、安全確保のため、通行制限や屋内への退避をお願いすることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

#### 鳥獣被害対策実施隊の取り組み

鳥獣被害を防止するため、市は「盛岡市鳥獣被害対策実施隊」を設置し、捕獲活動や防除対策などに取り組んでいます。実施隊は地域の推薦を受けた猟友会員で構成されており、農地などでの捕獲活動(わなの設置と巡回)やクマ出没時のパトロールをしています。



#### 環境学習講座

ボードゲームを通してクマの生態と対策を学ぶ講座などを開催しています。



## クマの情報を発信しています！

### 盛岡市LINE公式アカウント

二次元コードを読み取り、盛岡市を友だち追加してください。



登録はこちらから▶

### いわてモバイルメール

二次元コードを読み取り後、空メールを送信すると、「登録メール」が届きます。



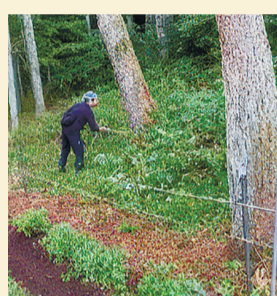
登録はこちらから▶

二次元コードが読み取れない場合は、市ホームページから登録をお願いします。【広報ID】1054518

### 地域の取り組み

#### 出没防止対策 猪去の取り組み

鳥獣被害の多い猪去地区では、自治会が、市・若手大・猟友会に呼びかけ、出没防止対策を始め、地区一帯の電気柵整備や定期的な除草活動(緩衝帯整備)を行っています。



## 被害に遭わないための予防策

### 誘引物は必ず撤去する



クマは家庭ごみや廃棄物などにも引き寄せられ、一度味を覚えると、その場所に何度もやってきます。  
生ごみや廃棄する野菜・果物など、エサになるものは絶対に外に放置しない。

### 草刈りで見通しの良い環境を作る



森林や森林のそばの農地、河川敷はクマが出没しやすいので特に注意が必要です。  
低木や雑草を刈り払うことで、クマが身を隠せる場所がなくなり、人里に近づきにくくなる。

### クマから身を守る行動を

- クマに存在を知らせる  
クマは臆病な生き物。音で人の存在を知らせることが大切です。
- クマ鈴や話し声も有効な対策。
- 入山の際は複数人で行動を。
- クマスプレーはホームセンターなどで購入できる。
- 子連れに注意  
子連れのクマは子どもを守るため、攻撃的です。
- 子グマの近くには母グマが必ずいると思って、注意して行動する。

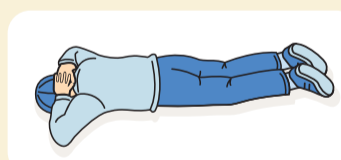
### もし遭遇してしまったら

落ちて目を見つめず、静かに距離を取りましょう。  
背中を向けたり、走って逃げたりしない。



### 攻撃されそうになったら

顔を攻撃してくることが多いため、防衛が必要です。  
うつ伏せになり、首の後ろに手を回し、顔と頭部を守る。



### クマを目撃、痕跡を発見したら

クマを目撃またはフンなどの痕跡を発見した場合は、身の安全を確保したうえで、次のとおり通報してください。

通報時は、下記の事項を確認しますのでご協力をお願いします。

- 目撃日時
- 場所
- クマの大きさ
- 頭数
- 逃げた方向
- 被害の有無
- 通報者の氏名と連絡先

通報先 110番 または 651-4111 (市役所代表電話)

## 市長コラム

近年、クマの出没件数が全国的に増加し、当市でも同様の傾向が見られます。県内では本年度に入り、複数の人身被害が発生しています。市長として、市民の暮らしを守ることを最優先に、強い危機感のもと、市を挙げてクマ対策に取り組んでいます。被害を防ぐためには、クマの生態や行動を正しく理解し、予防策を講じることが大切です。市民の皆さんも、日頃からできる対策にご協力いただきますようお願いいたします。



盛岡市長 内舘 茂

# 国民健康保険

市の国民健康保険(国保)についてお知らせします。

【問】健康保険課(市役所本庁舎1階)

- ▶資格確認書や資格情報のお知らせ・納税通知書・課税内容:受付課係☎613-8437
- ▶保険給付:給付係☎613-8436
- ▶国保税の納付・相談:徴収係☎613-8438
- ▶人間ドック・特定健診:業務係☎626-7527



▲詳しくは

納付をお忘れなく!

## 7/10(金) 国民健康保険税の納税通知書を発送します



### 国保税の納付方法と納期限

- ①口座振替:申し込みにより、取扱金融機関の指定口座から自動引き落とし
- ②窓口納付:市役所本庁舎1階の健康保険課や取扱金融機関、コンビニに納付書を持参して納付
- ③キャッシュレス納付:「地方税お支払いサイト」を利用したクレジットカードによる納付やスマートフォン決済アプリを利用した納付
- ④特別徴収:対象の年金から天引き

### 表 令和8年度の納期限

納期	期限	納期	期限
第1期	7/31(金)	第5期	11/30(月)
第2期	8/31(月)	第6期	12/25(金)
第3期	9/30(水)	第7期	来年2/1(月)
第4期	11/2(月)	第8期	来年3/1(月)

### 雇用保険受給者の国保税の軽減

事業主都合またはやむを得ない理由で離職した人は、申請により国保税が軽減される場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 令和8年度の主な改正点

- 子ども・子育て支援制度の開始による子ども・子育て支援金分の加算



### 表 子ども・子育て支援金分の内訳

所得割	均等割	18歳以上均等割	平等割	課税限度額
0.38%	1500円	70円	900円	3万円

- 医療分の課税限度額を66万円から67万円に引き上げ
- 最高年税額を109万円から113万円に引き上げ(子ども・子育て支援金分3万円を含む)
- 低所得世帯に適用される税額の軽減措置の適用範囲が拡大※申請不要

### 納付が難しいときは早めに相談を!

国保税を滞納すると、延滞金が加算されるほか、財産調査や差し押さえなどの滞納処分が執行されます。やむを得ない事情で納期限までの納付が難しい場合は、早めにご相談ください。



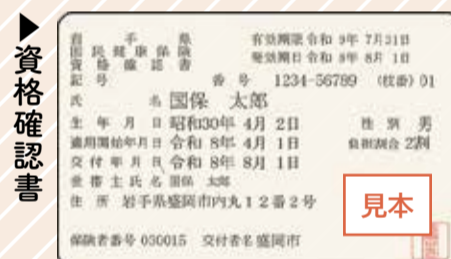
## 7/22(水) 資格確認書と資格情報のお知らせを発送します\*

マイナ保険証をお持ちでない人には「資格確認書」をお持ちの人には「資格情報のお知らせ」を送付します。

- 70~74歳の被保険者の資格確認書や資格情報のお知らせには、2割・3割という負担割合を記載しています
- 資格情報のお知らせは、70歳以上と一部の人のみ有効期限の記載があります。詳しくはお問い合わせください

\*70歳未満の被保険者の「資格情報のお知らせ」は、内容に変更がない限り原則送付しません

▶資格確認書



今回お送りする資格確認書はオレンジ色です

▶資格情報のお知らせ



届いたら記載内容をしっかりチェック

- 加入者の氏名
- 世帯主氏名
- 生年月日
- 住所

資格確認書のみ記載

### 一部負担金の減免など

申請により、医療機関で支払う一部負担金の減免が受けられることがあります。

対象 災害や事業の休・廃止により収入が激減し、収入や預金が生活保護基準より少ない人

※条件に当てはまらない場合でも、助成制度が適用になる場合がありますので、ご相談ください

### 医療費の払い戻し

医療費の自己負担額は、年齢や世帯所得に応じて月の限度額が決まっています。医療機関への支払いが限度額を超えた場合、申請により払い戻しを受けることができます。

### ▶申請に必要なもの

- マイナ保険証または資格確認書
  - 銀行の口座番号
  - 世帯主の印鑑
- ※医療機関から診療報酬明細書(レセプト)が到着していない場合などは、領収書も必要

### 医療費が高額になりそうなとき(限度額認定証の発行)

- ▶医療機関で限度額認定証を提示すると
  - 同じ医療機関(入院・外来別)の1か月の支払額が、自己負担限度額まで抑えられます
  - 入院時の食事代が減額される場合があります

- 健康保険課給付係
- 都南総合支所税務福祉係
- 玉山総合事務所住民福祉課 国保福祉係



限度額認定証の申請が必要ない人

マイナ保険証をお持ちの人と、70~74歳で次のいずれかに当てはまる人は、申請不要です。

- 負担割合が3割で、自己負担区分が現役並み所得者Ⅲ(住民税課税所得が690万円以上)
- 負担割合が2割で、住民税課税世帯の自己負担区分が一般(住民税課税所得が145万円未満)

医療費の払い戻し・免除

# 後期高齢者医療制度

【問】健康保険課高齢者医療係 ☎613-8439

後期高齢者医療制度は、75歳(一定の障がいがある人は65歳)から加入する健康保険です

## 7月10日(金) 後期高齢者医療保険料の通知書を発送します

保険料額決定通知書には年間保険料額とその根拠を、納入通知書には納付方法を記載しています。【広報ID】1003619

### 保険料率が改定されました

- 医療分:均等割額※1(4万8800円)+所得割額※2(所得割率8.50%) 限度額85万円
- 子ども分:均等割額(1366円)+所得割額(所得割率0.26%) 限度額2万1000円

- ※1 被保険者が等しく負担する金額
- ※2 被保険者の所得の金額に応じて負担する金額

### 保険料が上がる主な理由

- ①医療保険制度改正による後期高齢者負担率の上昇、出産育児支援金の増額
- ②診療報酬改定や医療の高度化による一人当たりの医療給付費の増加
- ③子ども・子育て支援金制度の開始

### 保険料の見直しに関する問い合わせ

- ▶保険料の計算などについて
  - ・若手県後期高齢者医療広域連合☎606-7504
  - ・健康保険課高齢者医療係
- ▶子ども・子育て支援金制度について
  - ・子ども家庭庁コールセンター☎0120-303-272

## 7月17日(金) 資格確認書または資格情報のお知らせを発送します

年齢やマイナ保険証の有無により、発送する書類が異なりますのでご注意ください。【広報ID】1003618

マイナ保険証での受診が難しい人は、資格確認書の交付申請ができます。

令和8年8月1日時点で85歳以上の人または84歳以下でマイナ保険証を持っていない人

8月から使える資格確認書を発送します。医療機関などは資格確認書で受診してください。

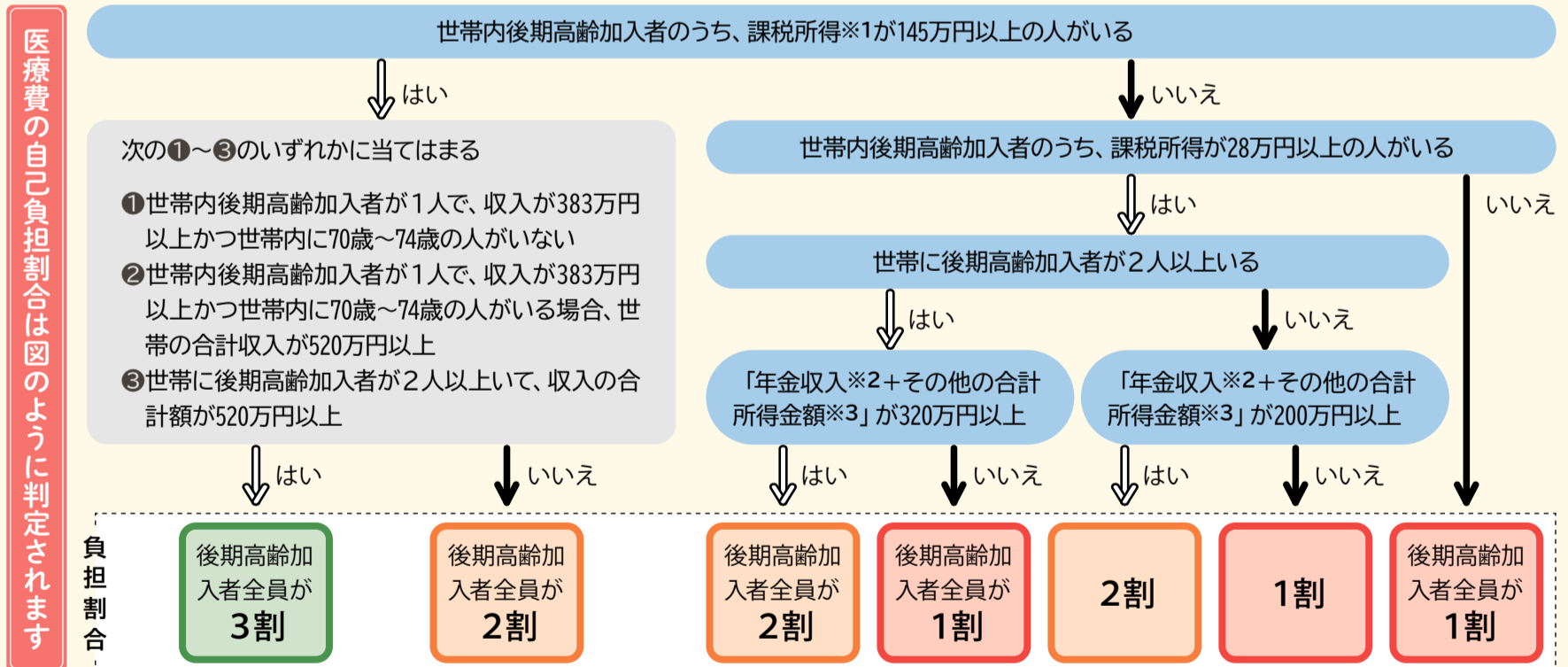
令和8年8月1日時点で84歳以下、マイナ保険証を持っている人

資格情報のお知らせを発送します。医療機関などはマイナ保険証で受診してください。※資格情報のお知らせで医療機関などは受診できません

資格確認書 見本



資格情報のお知らせ 見本



## 後期高齢者医療歯科健診

費用は無料

受診の対象となる人には、5月にご案内を送付しています。

対象 昭和25年4月1日~昭和26年3月31日生まれで、後期高齢者医療制度の加入者

実施期間 12月28日(月)まで

※受診できる歯科医療機関の一覧は「歯科健診(口の健診)のご案内」に同封しています

### 受診時の持ち物

- 後期高齢者医療資格確認書またはマイナ保険証
- 5月に送付した、歯科健診(口の健診)のご案内

※1 住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除など)を差し引いた後の金額)

※2 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含まれません

※3 事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額

# 介護保険に関するお知らせ

## 介護保険サービスを受けるには

日常生活で介護が必要になり、介護保険サービスを利用するときは、「要介護認定」を受ける必要があります。同係や市ホームページに掲載している各センター、指定居宅介護支援事業所などへ気軽にご相談ください。

## 負担割合と介護保険サービス費

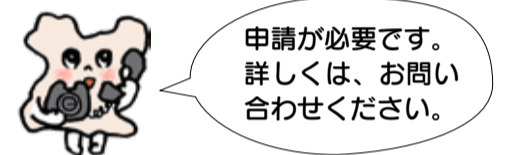
### ●介護保険の負担割合

介護保険サービスには利用限度額があり、限度額の範囲内でかかった費用の1割から3割を自己負担します。要介護認定を受けている人に、自己負担割合を記載した「介護保険負担割合証」

### ●介護保険サービス費の負担軽減

#### ▶高額介護サービス費の支給申請

介護保険サービス費の自己負担額が上限を超えたとき、超えた分を「高額介護サービス費」として支給します。対象者には年に3回、郵送でお知らせします。



※申請は介護保険課と都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所住民福祉課で受け付けます

40歳以上の方が加入して保険料を支払い、介護が必要な人を社会全体で支える介護保険制度。利用できるサービスや相談窓口などをお知らせします。

【問】介護保険課受付相談係 ☎626-7561

## 保険料は忘れずに納付を！

本年度の介護保険料通知書を7月上旬に発送します。滞納すると介護保険サービスの給付が制限されることがあるので、期限までに必ず納めましょう。

### ●加入者の種類と納付方法

#### ▶65歳以上の人(第1号被保険者)

①年金天引き 受給中の年金から引かれます。

【対象】令和8年4月1日現在、65歳以上で年額18万円以上の年金を受給している人

②納入通知書(納付書)で納付 納付書に記載の窓口で納付してください。

納付には、便利な口座振替をお勧めします。

【対象】①に該当しない人

※65歳以上の介護保険料は、所得などにより13段階に分かれています。算定の根拠は、同通知書をご覧ください

#### ▶40～64歳の人(第2号被保険者)

加入している健康保険の保険者が、健康保険料などと合わせて介護保険料を徴収します。

### ●保険料の減免

災害や失業など特別な理由で保険料の納付が難しくなったときは、減免または猶予を受けられる場合があります。

# 国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金に加入している自営業者や学生、無職の人などは、毎月の保険料を納付する必要がありますが、収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しい場合、全額または一部の納付について免除や猶予

を申請することができます。未納のままにせず、お早めに申請窓口にご相談ください。

※申請日から2年1ヵ月分までさかのぼって申請できます。大学・専門学校などの学生は、学生納付特例制度をご活用ください

## 制度を利用するメリット

- メリット1** 免除・猶予期間は年金を受け取るために必要な資格期間に含まれます ※「未納」の場合は期間に含まれません
- メリット2** 免除・猶予期間分の保険料は10年以内であれば追納し、将来受け取る年金額を増やすことができます

## 制度を利用するには

### 【審査対象】

次の審査対象者について申請年度の前年所得で審査します。

- 全額または一部の免除を申請するとき 申請者本人と配偶者、世帯主の所得
- 納付の猶予を申請するとき (50歳未満) 申請者本人と配偶者の所得

### 【免除・猶予期間】

7月～翌年6月※令和8年度分は7月1日(火)から受け付け開始

### 【必要書類】

- 申請には、次の書類が必要です。
- 基礎年金番号が確認できるもの 基礎年金番号通知書、年金手帳など
- 本人確認書類 運転免許証、マイナンバーカードなど
- 失業(退職)が確認できるもの 離職票、雇用保険受給資格者証など
- ※審査対象者の中に退職直後の人がいる場合

## 申請窓口と問い合わせ先

- 医療助成年金課年金係 ☎626-7529
- 日本年金機構盛岡年金事務所(中ノ橋通一) ☎623-6211
- ※申請は都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所住民福祉課でも受け付けます
- ※郵送の場合は〒020-8511中ノ橋通一丁目6-8日本年金機構盛岡年金事務所へ送付してください

### 電子申請もできます

保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請の手続きについては、マイナポータルを利用して電子申請ができます。申請にはマイナンバーカードが必要です。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構 ホームページ▶

# Information

## イベント・講座

### 都南公民館・キャラホール

〒020-0834 永井24-10-1 ☎637-6611

### キャラホール合唱祭

市内外で活動している合唱団の発表。

時 7月5日(日)13時から

防災ヘリとはたらく車を見にいこう!

時 7月25日(土)10時～11時半

所 県防災航空センター(花巻市)※現地集合・解散

対 幼児・児童と保護者

定 40人(定) ¥25円

申 応募フォーム:7月10日(金)まで

オープン都南公民館 サークルの無料体験・見学。

時 7月26日(日)～8月30日(日)

じぶんのできるよ!子ども料理教室

時 7月29日(火)10時～12時半

対 小学生と保護者

定 12組(定) ¥800円

申 応募フォーム:7月10日(金)まで

### ピアノ開放DAY

時 8月12日(火)～13日(水)、10時～20時※13日は18時まで

対 鍵盤楽器経験者※中学生以下は保護者同伴

¥1人1時間1500円

申 電話:7月15日(火)11時から☎

### 盛岡劇場・河南公民館

〒020-0873 松尾町3-1 ☎622-2258 ファクス622-1910

### もりげきサロン

時 7月7日～28日、火曜、10時～15時半※出入り自由・マイカップ持参

河南演芸フェスティバル

歌や踊りなどの発表。ロビーではくじ引きも開催。

時 7月12日(日)12時から

もりげきライブ

「Wednesday」がジャズやポップスを中心に演奏。

時 7月15日(火)19時～20時50分

定 85人(定) ¥前売り1000円、当日1200円、小学生以下無料

### イベント・講座

### 募集

### お知らせ

### 相談

時日時 所場所 対対象 定定員 (※先着 (抽)抽選) ¥料金 申申込み 他その他 問問い合わせ ID広報ID

▶はがき・ファクス・メールで申し込むときの必要事項:①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号

▶無料・どなたでも参加可・申し込み不要の場合は、料金・定員や対象・申し込み方法を掲載していません

▶市ホームページの検索窓に広報ID(7桁の数字)を入力すると、記事の詳細を確認できます

### 電話・応募フォーム:受け付け中

中国文化体験講座

初心者向けの太極拳を体験し、中国茶や菓子を楽しむ。

時 7月25日(土)14時～16時

定 20人(定) ¥250円

申 窓口・郵送・ファクス・応募フォーム:7月11日(土)21時半まで

身体表現ワークショップ

時 7月25日(土)・26日(日)、全2回、10時～15時

定 20人(定) ¥1000円

申 応募フォーム:7月5日(日)21時半まで

子どもエンゲキ体験

時 8月4日(火)・6日(木)は13時～16時半、5日(水)・7日(金)・8日(土)は10時～16時、

対 小学3年生～中学生

定 30人(定) ¥3000円

申 窓口・ファクス・電話・応募フォーム:7月20日(月)21時半まで

### 姫神ホール

〒028-4132 浪民字鶴塚55 ☎683-3526

ピアノ開放

時 8月5日(火)～9日(日)、10時～20時

対 鍵盤楽器経験者※18歳未満は保護者同伴

¥1人1時間1500円

申 電話:7月3日(金)10時から☎

### 市民文化ホール

〒020-0045 盛岡駅西通二丁目9-1 ☎621-5100 ファクス621-5101

100回記念公演 バイブオルガン・ロムナードコンサート

時 9月5日(土)14時～15時

¥1000円

申 同ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール(浪民字鶴塚)、インターネットチケットサービス:7月16日(火)9時から

▶リクエスト曲募集

申 申込用紙に必要事項を記入し7月31日(金)までに提出。応募フォーム・ファクスでも受け付けています

猪居亜美 CLASSIC×ROCK

時 10月3日(土)14時～16時

¥一般4000円、注釈付きサイド席・U-25千ヶ

## 図書館 だより

### 市立図書館(高松一)

☎661-4343

### 科学談話会

「里山の歴史とその保全の意義」と題した講演。

時 7月16日(木)18時～19時半

英語でたのしもう!! (♥)

時 7月18日(土)10時～11時半※2部構成。時間で対象年齢が変わります

定 各7人(定)

申 窓口・電話・応募フォーム:7月4日(土)10時から

児童文学を読む会

宮沢賢治作「土神とつづね」(三起ほか) 時 7月22日(火)10時～12時

読み聞かせボランティア講座

時 7月31日(金)10時～12時

定 15人(定)

申 窓口・電話・応募フォーム:7

### (♥)は幼児～小学生が対象

月14日(火)10時から

夏の子ども映画会 (♥)

時 8月11日(火)10時～11時10分

定 50人(定)

申 窓口・電話:7月23日(木)から

都南図書館(永井24)

☎637-3636

とことこおはなし会

時 8月7日(金)10時40分～11時10分

対 4カ月～1歳3カ月の子と保護者

おはなしがいっぱい (♥)

時 7月18日(土)11時10分～11時50分

対 幼児・小学生と保護者

おとぎのハヤ (♥)

絵本の読み聞かせと紙芝居など。

時 毎週土曜11時～11時半

となんこどもシネマ・夏

時 7月18日(土)10時～11時

定 50人(定)

盛岡山車 小桜製作体験

時 7月25日(土)10時～11時半

対 小学3～6年生 定 30人(定)

申 窓口・電話:7月3日(金)～10日(金)

浪民図書館(浪民字鶴塚)

☎683-2167

えほんのハヤ (♥)

時 7月8日(火)15時～15時半

夏休み子ども映画会 (♥)

時 対 7月25日(土)10時半～11時

時は幼児、14時～15時は小学生

定 各35人(定)

こども図書館おしごと体験

時 8月1日(土)13時半～15時半

対 小学4年生～中学生

定 4人(定)

申 窓口・電話:7月10日(金)9時から

## 今月のおすすめ図書

浪民図書館 推薦

### ぜんぶやりたい まにちゃん

くどうれいん作・及川賢治絵 (Gakken)



「子どもはなににだってなれる!」毎日違うお仕事を楽しく過ごしているまにちゃんは、どうしてこんなに不機嫌な顔をしているのでしょうか。カラフルな絵が背中を押してくれる1冊です。

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!

TEL.090-9745-2336

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

滝沢店 〒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

開催日からイベントなどを探したいときは、**イベント・講座カレンダー**が便利です！



ト2000円  
**印** 同ホール、プレイガイドで7月2日(休)から発売

**総合プール**  
 〒020-0866 本宮五丁目3-1  
 ☎634-0450

●サブプール営業期間  
**時** 7月1日(休)～9月5日(出)、10時～17時  
 ●施設の利用制限  
 次の日は全館利用できません。  
**時** 7月5日(日)、18日(出)、19日(日)、20日(月)、26日(日)

**みちのくココ・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  
**時** 7月13日(月)・14日(火)、全2回、16時半～18時  
 小学生～60歳  
**定** 8人(会) ¥ 2800円  
**印** 窓口・電話：7月1日(休)10時から  
**夏休み親子初心者スケート教室**  
**時** 8月8日(出)11時15分～12時45分、9日(日)9時半～11時、全2回  
**対** 小学生までの子と60歳までの保護者 **定** 45人(会)  
**¥** 子ども2000円、大人3000円  
**印** 窓口・電話：7月27日(月)10時から

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

卓球教室  
**時** 8月24日(月)・9月3日(休)・17日(休)・28日(月)、全4回、10時～12時  
**対** 18歳以上 **定** 34人(会)  
**¥** 3400円  
**印** 電話：7月6日(月)10時から

**弓道場**  
 〒020-0807 加賀野四丁目18-27  
 ☎654-6801 (市立武道館)

弓道体験会  
**時** 7月20日(月)9時～12時

**対** 中学生以上  
**定** 15人(会) **¥** 1000円  
**印** 電話：7月1日(休)11時から

**浜民運動公園総合体育館**  
 〒028-4135 川崎字川崎1-1  
 ☎683-1636

小学生水泳教室  
**時** 7月16日(休)・17日(金)・22日(休)・23日(休)・24日(金)、全5回、16時～17時  
**所** B&G海洋センタープール(下田字下田) **定** 10人(会) **¥** 3500円  
**印** 電話：7月3日(金)9時から

**もりおか町家物語館**  
 〒020-0827 鉈屋町10-8  
 ☎654-2911

町家のお化け屋敷  
**時** 7月18日(出)～8月23日(日)、10時～17時  
**¥** 一般800円、高校生以下500円、就学前の子は無料

**都南老人福祉センター**  
 〒020-0853 下飯岡8-100  
 ☎638-1122

LINEもらくらくスマホ教室  
**時** 7月30日(休)10時～12時  
**対** おおむね60歳以上 **定** 15人(会)  
**印** 電話：7月4日(出)13時から  
**ボードゲームで学ぶツキノワグマの生態**  
**時** 8月19日(休)10時半～11時半  
**対** おおむね60歳以上 **定** 20人(会)  
**印** 電話：7月19日(日)13時から

**つどいの森**  
 〒020-0842 湯沢1-88  
 ☎637-0877

真竹の樋で流す流しそうめん  
**時** 7月11日(出)10時～13時  
**定** 15人(会) **¥** 500円  
**印** 電話：7月6日(月)12時から  
**オオバクロモジの蒸留とエッセンシャルオイルづくり**  
**時** 7月12日(日)10時～12時  
**定** 20人(会) **¥** 1000円  
**印** 電話：7月6日(月)12時から  
**クロモジウォーターで入るドラム缶風呂と足湯**

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～55分(再放送10時半～35分)

声の広報  
 広報の一部を音声で聞くことができます



**時** 7月25日(出)9時～12時  
**定** 20人(会)  
**¥** 1000円※小学生以下500円 **印** 電話：7月19日(日)9時から

**木工教室「森の木のコンテナ」**  
 取っ手付きの木箱を作る。  
**時** 7月25日(出)・26日(日)・27日(月)、9時半～15時  
**各** 5人(会) **¥** 3000円  
**印** 電話：7月5日(日)9時から  
**アブラチャンの蒸留と天然虫除けスプレーづくり**  
**時** 8月1日(出)10時～12時  
**定** 20人(会) **¥** 1000円  
**印** 電話：7月19日(日)9時から

**外山森林公園**  
 〒028-2711 藪川大の平31-1  
 ☎ファクス681-5132  
 ✉mori-sotoyama@f-morioka.jp

窯焼きピザ作り  
**時** 8月7日(金)・11日(火)、9時～13時  
**定** 各10組(会) **¥** 2500円  
**印** 往復はがき・ファクス・メール・応募フォーム：7月17日(金)必着

**サンライフ盛岡**  
 〒020-0861 仙北二丁目4-12  
 ☎635-9600

表1のとおり講座を開催します。  
**印** 電話

**市動物公園ZOOMO**  
 〒020-0803 新庄字下八木田60-18  
 ☎654-8266

**定** 各10組※1組5人まで(会)  
**¥** 3000円※別途入園料が必要  
**印** 開催前日までに専用チケットの購入が必要

表1 サンライフ盛岡の講座内容など

講座名	日時	定員	内容(費用)	申し込み
消しゴムはんこでつくるカフェカーテン	8/1(出)13時～15時半	6人	消しゴムはんこアート技法で、カフェカーテンを制作(2500円)	7/13(月)10時から
おかしなお菓子体験～ミントのくずブリんつくろう！～	8/7(金)10時～12時	各9人	夏のお菓子「ミントのくずブリん」作りを体験(各1000円)	7/11(出)10時から
アート de あそぼう！～夏のちぎり絵～	8/8(出)10時～12時	6人	夏をモチーフにしたちぎり絵を制作(1500円)	7/14(火)10時から
リズムウオーク&ストレッチポール®	8/19(休)10時～11時半	8人	軽快な音楽に合わせて筋肉をほぐす体験(800円)	7/15(木)10時から
癒しのリンパコンディショニング	8/28(金)13時半～15時	10人	体に優しいアロマオイルを使い、全身を整える(1000円)	7/17(金)10時から

**トンボと水の中の生き物を探してみよう！**  
**時** 7月18日(出)・19日(日)、13時～15時

**カブトムシ・クワガタムシ博士になろう**  
 虫の探し方や飼い方などを学びます。  
**時** 8月1日(出)・2日(日)、13時～15時

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

中央公民館まつり  
 作品展示や舞台発表など。  
**時** 7月4日(出)10時～16時半、5日(日)10時～15時半  
**夏休みクイズ**  
 「野菜」をテーマに本の中からクイズを出題。  
**時** 7月18日(出)～8月11日(火)9時～17時  
**月釜茶会**  
 表千家同門会と裏千家淡交会による茶会。  
**時** 7月19日(日)9時半～15時 **¥** 1300円  
**大学の森で学ぼう**  
 演習林で、岩手大の山本信次教授による講義や自然観察を行います。  
**時** ①7月24日(金)9時～12時半②10月9日(金)12時半～17時、全2回  
**所** ①滝沢演習林(滝沢市)②御明演習林(雫石町)※集合は同公民館  
**定** 20人(会) **¥** 560円  
**印** 往復はがき・ファクス・応募フォーム：7月14日(火)必着  
**女性のための浴衣デビュー教室**  
**時** 7月25日(出)10時～12時  
**対** 18歳以上 **定** 8人(会)

**上田公民館**  
 〒020-0066 上田四丁目1-1  
 ☎654-2333

親子自然教室  
 親子で①水晶探しや②洞窟の探検を楽しみます。対象など詳しくは、ホームページをご覧ください。  
**時** ①7月31日(金)②8月6日(休)、9時～12時  
**所** ①区界高原少年自然の家(宮古市)②船久保洞窟(紫波町)、赤沢郷土資料館(紫波町)※集合は都南公民館(永井24)  
**玉山地区の魅力発見**  
 ①盛岡近郊自然歩道生出コースの散策や②石川啄木記念館(浜民字浜民)、大坪養魚場(下田字仲平)を見学します。  
**時** ①8月9日(日)②8月30日(日)、8時半～12時半  
**定** 20人(会) **¥** 560円  
**印** 往復はがき・応募フォーム：7月21日(火)消印有効

**エッジョイ!生き生きライフ**

**時**日時 **所**場所 **対**対象 **定**定員(会先着 (会)抽選) **¥**料金 **印**申し込み **他**その他 **問**問い合わせ **ID**広報ID

①山の魅力についての講話と②姫神山登山。  
**時** ①8月20日(休)13時半～15時半②9月16日(休)9時～14時半、全2回  
**所** ①浜民公民館(浜民字鶴塚)②姫神山※集合は浜民公民館  
**定** 20人(会) **¥** 530円  
**印** 往復はがき・応募フォーム：7月31日(金)消印有効

**西部公民館**  
 〒020-0134 南青山町6-1  
 ☎643-2288

パソコン・スマホお助け相談会  
**時** 7月11日(出)・18日(出)・25日(出)・31日(金)、13時～16時 **¥** 500円  
**ID** 1055319  
**ちょっとだけ図書室お仕事体験**  
**時** 7月28日(火)～31日(金)、10時～11時半  
**対** 小学3～6年生  
**定** 各3人(会)  
**印** 電話：7月4日(出)10時から  
**夏休み親子工作教室**  
 木の実や小枝を使ってマスコットを作ります。  
**時** 8月1日(出)10時～12時  
**対** 小学1～4年生と保護者  
**定** 8組(会) **¥** 180円  
**印** 電話・応募フォーム：7月7日(火)10時～24日(金)16時

**見前南地区公民館**  
 〒020-0833 西見前13-50  
 ☎601-6735

バスアートにトライ!  
**時** 7月25日(出)10時～12時  
**対** 親子または小・中学生  
**定** 24人(会) **¥** 150円  
**印** 窓口・電話：7月4日(出)10時から  
**真夏の怪談の会**  
**時** 8月9日(日)14時～15時15分 **定** 30人(会)  
**印** 窓口・電話：7月6日(月)10時から

**乙部地区公民館**  
 〒020-0403 乙部6地割79-1  
 ☎696-2081

旅に出たくなるお話  
 日本各地のさまざまな観光資源に

ついでに講話。  
**時** 7月24日(金)10時～12時  
**定** 20人(会)  
**印** 電話：7月14日(火)10時から  
**ICラジオをつくってみよう**  
**時** 7月25日(出)9時半～12時 **定** 20人(会)  
**印** 電話：7月7日(火)10時から  
**太陽観察会**  
**時** 8月1日(出)10時～12時  
**対** 小学生と保護者  
**定** 20人(会)  
**印** 電話：7月21日(火)10時から

**松園地区公民館**  
 〒020-0106 東松園二丁目5-3  
 ☎661-8111

松園いきいき教室  
 映画「マリッジカウンセラー」の上映。  
**時** 7月17日(金)10時～12時  
**対** 60歳以上 **定** 30人(会)  
**バスアート教室**  
 対象など詳しくは、ホームページをご覧ください。  
**時** 8月3日(月)10時～12時

**もりおか歴史文化館**  
 〒020-0023 内丸1-50  
 ☎681-2100

come on!家門!家紋!  
 「家紋」をキーワードに謎を解いてみましょう。  
**時** 7月4日～8月15日、土曜、10時半～16時半  
**¥** 入館料が必要  
**How to 自由研究パネル展**  
 自由研究の進め方を解説したパネルを展示します。  
**時** 7月22日(休)～8月17日(月)  
**対** 小学生  
**テーマ展「よみがえる文化財」**  
 修復技術でよみがえった資料と、その技術を紹介。  
**時** 7月24日(金)～10月19日(月) **¥** 入館料が必要  
**切り紙で家紋を作ろう!**  
**時** 7月26日(日)13時半～15時半 **¥** 100円  
**印** 往復はがき・応募フォーム：7月12日(日)まで  
**れきぶん講座「紋・もん・MON～家紋からみた武家社会～」**  
**時** 8月22日(出)13時半～15時半

**原敬記念館**  
 〒020-0866 本宮四丁目38-25  
 ☎636-1192

生家で寺子屋①手習い編②自由研究サポート編  
**時** 7月25日(出)①10時～11時②13時半～16時  
**対** ①小学生②小・中学生。いずれも小学1・2年生は保護者同伴 **定** ①5人(会)  
**印** ①電話：7月11日(出)10時から  
**他** ①習字道具がある人は持参

< 広告 >

小学生対象  
**岩手県 親子クッキングコンテスト 2026**  
 <<応募受付期間>> 7月1日(水)～8月31日(日)

募集テーマ  
 いわたの食材で作る!  
 応募の中から書類選考を通過した6組が実技選考へ!

3つの中から選んで応募!  
 ①わが家の定番!思い出レシピ  
 ②子どもが主役!はじめての料理  
 ③フライパンひとつで完成!お手軽ワンパンごはん

■応募資格 親(保護者)と子(小学生)の2名1組での応募(子1人に対し、応募は1回まで)  
 ■応募方法 【郵送での申込】応募用紙にご記入の上、右記応募先までお送りください。【WEBでの申込】盛岡ガスのHPにて、専用申込フォームより、ご応募ください。※応募用紙のダウンロードも可能です。

主催:岩手ガスコロパ(一社)岩手県高圧ガス保安協会/岩手県簡易ガス協会/岩手県都市ガス協会

盛岡ガス  
 TEL.019-653-1241  
 〒020-0066盛岡市上田二丁目19-56  
 親子クッキングコンテスト担当  
 盛岡ガス 検索

< 広告 >

**補聴器相談会開催 7月1日(水)～20日(月)**  
 人工知能AI搭載【ヒビア】専生!  
 最良の「聴こえ」を実現!  
**2週間無料試聴**できます。

当店は「認定補聴器専門店」です。「聞こえ」でお悩みのみならず、ぜひご来場ください。  
 ※認定補聴器専門店公益財団法人テクノエイド協会が認定した店舗です。

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 かんまろ monaka  
 当ビル裏、指定駐車場をご利用下さい。

TEL.019-653-3435  
 https://www.morioka-suishodo.com/盛岡市中ノ橋通一丁目4-20

石川啄木記念館

〒028-4132 浜民字浜民9 ☎683-2315

企画展「啄木いしづみ紀行②みちのくにに建つ碑」

時 6月27日(出)～9月27日(日) 入館料が必要

▶ギャラリートーク

時 7月19日(日)14時～14時半、8月23日(日)15時～15時半、9月20日(日)14時～14時半 入館料が必要

▶関連講座

時 8月23日(日)14時～15時 定 20人

電話：7月17日(日)10時から

ワークショップ「私のお茶碗」

好きな啄木短歌を書き入れ、お茶碗を作ります。

時 8月1日(出)・2日(日)10時～12時 小学生以上

定 各15人 入館料 800円

往復はがき：7月17日(日)必着

盛岡てがみ館

〒020-0871 中ノ橋通一丁目1-10 ☎604-3302

企画展「盛岡のモノとヒト」

時 10月5日(月)まで 入館料が必要

▶ギャラリートーク

時 ①7月23日(休)②9月5日(出)、10時半～11時15分 各10人

入館料が必要

電話：①7月9日(休)②8月22日(出)、いずれも10時から

遺跡の学び館

〒020-0866 本宮字荒屋13-1 ☎635-6600

消しゴムはんこで縄文時代

時 7月26日(日)①10時～12時②13時半～15時半

小学生と保護者②中学生以上 各10人 入館料 500円

電話：7月20日(月)まで

市長が語る！

～いまの盛岡、未来の盛岡～

電話 広聴広報課 ☎626-7517

市長が市の現状や将来像を説明し、参加者から市政全般の意見を聞きます。

時 ①7月18日(出)10時～11時半②8月6日(休)18時半～20時

区界高原少年自然の家

〒028-2631 宮古市区界2-111 ☎0193-77-2048

夏の親子キャンプ

時 7月25日(出)9時～26日(日)14時15分

小学生・中学生と保護者 12組 入館料 4000円

はがき・応募フォーム：7月11日(出)必着

夏あそびつくし隊

山遊びや沢遊びをします。時 8月5日(休)7時15分～7日(日)15時40分

小学生4～6年生 30人 入館料 8000円

はがき・応募フォーム：7月22日(休)必着

都南中央公園プール営業期間

市立総合プール ☎634-0450

時 7月18日(出)～8月23日(日)、10時～17時

都南中央公園プール (永井24)

交通安全サマーコンサート

くらしの安全課 ☎603-8008

交通安全の寸劇や県警察音楽隊による演奏。

時 7月29日(休)13時半～15時

キャラホール (永井24)

電話：応募フォーム：受け付け中

障がい者スポーツ大会

障がい福祉課 ☎613-8346

時 10月3日(出)9時～13時 所 ふれあいランド岩手(三本柳8)、マッハランド(上堂一)

障がいのある13歳以上

電話：7月31日(日)まで

1056640

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

脳卒中の予防と最新の治療についての講演。

時 7月24日(日)13時半～15時半

市民文化ホール(盛岡駅西通二)

「ゆかたのまち盛岡」キャンペーン

経済企画課内、ゆかたのまち盛岡推進事業実行委員会 ☎613-8389

7月4日(出)はキックオフイベント、7月26日(日)は「ゆかたフェス」を開催。

時 7月4日～8月16日(日)

親子でめぐる市場体感ツアー

中央卸売市場業務課 ☎614-1000

時 7月25日(出)・27日(休)・28日(休)・30日(休)・8月1日(出)・3日(休)・4日(休)・8日(出)、5時40分～7時半

※朝食を希望する場合は8時半まで

市中央卸売市場(羽場10)

小学生と保護者 各35人 入館料 200円

※朝食付きは1000円、7月28日は1500円

電話：応募フォーム：7月13日(月)まで

無料映画上映会「浜民キネマ」

産業振興課 ☎683-3852

盛岡白百合学園高が制作した「とある天使と学び舎騒動」などを上映します。

時 7月15日(休)19時～21時

イオンスーパーセンター盛岡浜民店(浜民字浜民)

表2 入居者を募集する市営住宅

Table with 4 columns: 住宅名(所在地), 戸数, 家賃, 間取り. Lists various public housing units like 北厨川アパート, 谷地頭アパート, etc.

募集

もりおか市民文化祭出展・出演者

文化国際課 ☎613-8465

10月17日(出)・18日(日)にホットライン肴町(肴町)

連帯保証人と敷金(家賃3か月分)が必要。申し込みが募集戸数を超えた場合は公開抽選で入居者を決定

盛岡国際俳句大会事前投句

IBC岩手放送内、盛岡国際俳句大会実行委員会運営事務局 ☎623-3137

11月14日(出)に開催する同大会の事前投句を募集します。

2句1組1500円 ※英語部門は無料 8月31日(月)必着

市立病院職員(診療情報管理士)

市立病院総務課 ☎635-0101

10月以降採用の職員(診療情報管理士)を募集します。

試験日：8月23日(日)

受験案内は、7月1日(休)から市役所本庁舎1階の窓口案内所や各支所に備え付けるほか、病院のホームページに掲載します。

申し込み期限は8月7日(日)17時必着

市民企画講座

中央公民館 ☎654-5366

地域社会の課題に関する講座や芸術・文化イベントなど、市民の生きがいづくりを推進する企画を募集します。

時 7月7日(休)～8月7日(日)17時

市営住宅の入居者

市営住宅指定管理センター ☎622-7030

9月1日(休)からの入居者を表2のとおり募集します。

次の全てに該当する人

①住宅に困っている②世帯収入が法定の基準内③住民税を滞納して

いない④過去に市営住宅の家賃などを滞納していない⑤本人や同居する人が暴力団員でない

同センター窓口(中ノ橋通一)：7月8日(休)～14日(休)※申込用紙は市役所本庁舎1階の窓口案内所や各支所などに備え付け

連帯保証人と敷金(家賃3か月分)が必要。申し込みが募集戸数を超えた場合は公開抽選で入居者を決定

盛岡国際俳句大会事前投句

IBC岩手放送内、盛岡国際俳句大会実行委員会運営事務局 ☎623-3137

11月14日(出)に開催する同大会の事前投句を募集します。

2句1組1500円 ※英語部門は無料 8月31日(月)必着

お知らせ

戦没者追悼式

地域福祉課 ☎626-7509

戦没者を追悼し、平和を祈ります。

時 7月22日(休)11時～13時

盛岡劇場(松尾町)

指定管理者申請予定者説明会・聞き取り審査

資産経営課 ☎603-8007

▶申請予定者説明会

公募により指定管理者を指定する施設の説明会を

表3のとおり開催します。申請予定の団体などは、各担当課へ事前連絡の上、できる限り説明会に出席してください。

▶聞き取り審査

指定管理者を指定する施設の聞き取り審査を表4のとおり公開で開催

催します。傍聴を希望する人は、各担当課へ事前に連絡してください。

差し押さえ物件の公売

納税課 ☎613-8466

市が差し押さえた不動産などをインターネットオークションで公売します。

時 ▶せり売り：7月27日(月)13時～29日(休)23時 ▶入札：7月27日(月)13時～8月3日(月)13時

電話：7月9日(休)13時～21日(休)23時

家計応援給付金の手続きはお済みですか

家計応援給付金コールセンター ☎0120-535-118

4月末に送付した確認書(封書)を提出していない世帯は、期限までに返送してください。

※支給は1回限りです。支給のお知らせ(はがき)が届いた世帯は手続き不要です

電話：7月31日(日)消印有効

課税証明書はオンラインで申請できます

市民税課 ☎626-7504

課税(非課税)証明書は、電子証明書が有効なマイナンバーカードがあればスマートフォンなどを使っていつでもオンラインで交付申請できます。

証明書は手数料などの決済完了後に郵送します。

口振替不能通知書を廃止します

納税課 ☎613-8464

残高不足などにより市税などの口振替ができなかった場合に送付していた同通知書を、9月30日納期限分からは廃止します。

公示送達をデジタル化します

市民税課 ☎613-8497・8498

法改正に伴い、市税に関する公示送達※について、7月1日(休)から市ホーム

ページへの掲載を開始します。※公示送達・通知などの対象者の住所が不明な場合や送付が困難な場合に、掲示をすることで送付したとみなす手続き

住宅の固定資産税減額制度

資産税課 ☎613-8403

省エネ改修やバリアフリー改修などの工事をし、一定の条件を満たした住宅について、固定資産税を減額します。

電話：工事完了後3か月以内

森林の伐採・開発には手続きが必要

林政課 ☎626-7541

森林の伐採・開発には事前の届け出や許可申請が必要です。

保安林以外での伐採：同課または産業振興課(玉山地域) ☎683-3853

保安林伐採や土石・木の根の採掘など：盛岡広域振興局森林保全課

治山チーム ☎629-6615

保安林以外での開発行為(1畝を超えるもの)：盛岡広域振興局森林保全課

林道チーム ☎629-6622

水道水質検査の結果

浄水課水質管理センター ☎652-2961

定期検査の結果、国が定める水質基準値を全て満たし、高い品質と安全性を確保していましたのでお知らせします。

浄化槽設置補助金

給排水課 ☎623-1426

浄化槽を設置する工事が条件に該当する場合、費用の一部を補助します。

企業も地域も人も、元気にする広告会社です。新 聞 テ レ ビ ラ ジ オ 市 町 村 広 報 誌 マーケティング イベント サイン広告 各種印刷物

土地 建物 マンション 現状のまま 買い取ります! 0120-466-505 エステスト

ひとりでも安心を。身寄りのないシニアに寄り添い25年 グリーフサポートもりおかの『終身支援サービス』事前登録受付中。緊急連絡先 身元引受人の手続き



# 健康ガイド

## 市立病院の特定健診・成人検診

①国保特定健診と後期高齢者健診、健康診査、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、女性検診、もの忘れ検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診②乳がん検診、子宮頸がん検診  
※ ①10月30日(金)まで②来年3月10日(木)まで※  
いずれも平日のみで、予約が必要です  
☎ 電話：平日13時～16時  
📍 市立病院医事課 ☎635-0101

## 日本脳炎予防接種特例制度

同予防接種を4回終えていない人は、未接種分を無料で接種できます。  
📅 平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人  
☎ 指導予防課 ☎603-8307 📞 1002166

## ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症予防接種

無料で接種できます。  
📅 小学6年生～本年度16歳になる女子  
☎ 指導予防課 ☎603-8307

## 実践！正しいラジオ体操

ラジオ体操の正しい動きを学びます。  
📅 7月24日(金)10時15分～11時半  
📍 都南公民館(永井24) 📎 20人(※)  
☎ 電話・応募フォーム：7月6日(月)10時から  
☎ 健康増進課 ☎603-8306 📞 1022919

## 高齢者eスポーツ体験会

脳のトレーニングになるeスポーツを通じて仲間や友人をつくりませんか。  
📅 7月28日(火)14時～16時  
📍 都南公民館(永井24) 📎 65歳以上  
📎 各20人(※)  
☎ 電話・応募フォーム：7月1日(火)9時から  
☎ 長寿社会課 ☎613-8144 📞 1049935

## 市民早起きラジオ体操の会

最終日には参加賞を呈呈します。  
📅 7月28日(火)～31日(金)、6時20分～7時  
📍 盛岡城跡公園(内丸)、盛南公園(本宮一)、県営運動公園(みたけ一)、都南中央公園(永井24)、松園中央公園(松園二)、渋民小学校(渋民字鶴塚)  
☎ スポーツ推進課内、スポーツ推進委員協議会事務局 ☎603-8009 📞 1031417

## いきいきシニア講座～認知症予防教室～

認知症予防の知識を習得し、予防に効果的な軽運動をします。  
📅 7月28日(火)10時～12時  
📎 20人(※) ☎ 電話：7月17日(金)10時から  
📍 乙部地区公民館(乙部6) ☎696-2081  
📞 1056691

📅 日時 📍 場所 📎 対象 📎 定員(※先着(※抽選)) 📎 料金 📎 申し込み 📎 その他 📎 問い合わせ 📞 広報ID

## 旬の野菜で血圧コントロール! 野菜摂取スコア測定会

指先で野菜摂取状況が分かるページを測定会を開催します。  
📅 7月30日(木)9時～13時  
📍 サンフレッシュ都南店(下飯岡21)  
☎ 健康増進課 ☎603-8306 📞 1056469

## 医療費受給者証を発送します

7月31日(金)が有効期限の受給者証を持っている人で、8月以降も対象となる人へ、新しい受給者証を7月下旬に発送します。  
📎 重度心身障がい者、中度身体障がい者、ひとり親家庭等、乳幼児、小学生、中学生、高校生等  
☎ 医療助成年金課 ☎626-7528 📞 1028060

## 高齢者向け健康づくり

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。タオルと飲み物を持参。  
☎ 電話：7月18日(土)13時から  
📍 都南老人福祉センター(下飯岡8) ☎638-1122

表1 健康教室の日程など				
期日	時間	教室名	定員	費用
8/6(木)	10時半～	リフレッシュ体操	15人(※)	各500円※
8/20(木)	11時半～	やさしいエアロビクス	各20人	
8/28(金)	11時半	ピラティス体験教室	(※)	

※初めての人は無料

## 結核レントゲン検診

結核レントゲン検診を表2のとおり実施します。予約は不要です。  
📎 65歳以上※自宅に届いた受診券に必要な事項を記入し、会場へお越しください  
☎ 指導予防課 ☎603-8244 📞 1006625

## 表2 結核レントゲン検診の日程

会場・所在地		時間
8/18(火)		
マルイチ材木町店(材木町)	9:30～10:00	
ツルハドラッグ盛岡上堂店(上堂一)	10:30～11:30	
青山地区活動センター(青山三)	13:00～14:00	
みたけ地区活動センター(みたけ四)	14:30～15:00	
8/20(木)		
ユニバース鉈屋町店(鉈屋町)	9:30～10:00	
仙北地区活動センター(仙北二)	10:30～11:00	
飯岡体育館(下飯岡8)	13:00～13:30	
Aコープゆざわ店(湯沢東一)	14:00～14:30	
8/27(木)		
ユニバースサンタウン松園店(北松園二)	9:30～10:00	
緑が丘地区活動センター(黒石野二)	10:30～11:00	
高松地区保健センター(上田字毛無森)	13:00～13:30	
ジョイス盛岡緑が丘店(緑が丘二)	14:00～14:30	

※9月以降の日程は8月号に掲載

## 食のボランティア養成教室

食生活や健康づくりに関する知識を学び、食生活改善推進員になるための教室です。開催時間など詳しくは、市

ホームページをご覧ください。  
📅 8月21日・9月18日・10月23日・11月20日・12月18日・来年1月15日・2月19日、金曜、全7回  
📍 市保健所(神明町)  
📎 20歳以上※市内に住民票がある人  
📎 24人(※) 📎 3000円程度  
☎ 電話：7月3日(金)10時から  
☎ 健康増進課 ☎603-8306 📞 1006494

## 足腰ゲンキ筋力・脳力アップ教室

スクエアステップや骨盤のゆがみを整えるストレッチをします。  
📅 8月19日～9月16日、水曜、全5回、13時半～14時半 📎 50歳以上  
📎 18人(※) 📎 4000円  
☎ 電話：7月1日(火)10時から  
📍 市立武道館(住吉町) ☎654-6801  
📞 1043312

## 笑顔ひまわり高松教室

①レインボー健康体操②笑顔いきいきリズム体操③リズム健康体操をします。  
📅 ①8月4日②8月18日③8月25日、火曜、13時半～15時  
📍 高松地区保健センター(上田字毛無森)  
📎 55歳以上 📎 各12人(※)  
📎 各500円 ☎ 電話：7月7日(火)10時から  
📍 まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280  
📞 1056519

## 盛岡いのちの電話 ボランティア養成講座

自殺予防を目的とした電話ボランティアを養成する講座。  
📅 9月～11月、全10回、13時半～15時半  
📍 トーサイクラシックホール岩手(内丸)  
📎 23歳以上 📎 50人(※)  
📎 1万円 ☎ 電話・応募フォーム：受け付け中  
☎ 盛岡いのちの電話事務局 ☎652-4162

## 熱中症を予防しよう

📍 環境企画課 ☎626-3754

### ●家でも外でも水分補給!

のどが渇いていなくても、小まめに水分・塩分を補給しましょう。

### ●エアコンなどの使用

使用を我慢せず、小まめに温度管理をしましょう。遮光カーテンも効果的です。

### ●「涼みどころ」の活用

冷房が効いた市の施設などを開放。詳しくは▶

## 7月の休日・夜間診療

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

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

- 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

## ☆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け付けを終了する場合があります

医療機関名	所在地	電話
7/5(日)		
遠山病院(内)	下ノ橋町	651-2111
平野病院(内)	西青山二	648-1395
八角病院(内)	好摩字夏間木	682-0201
くわた脳神経外科クリニック(外)	北飯岡一	656-5636
みうら小児科(小)	中野一	622-9591
内田齒科クリニック(歯)	大通三	622-0888
下ノ橋薬局(薬)	下ノ橋町	604-0234
すみれ薬局(薬)	西青山二	645-2311
本宮センター薬局(薬)	北飯岡一	656-5867
なかのユニオン薬局(薬)	中野一	652-6587
7/12(日)		
橋内内科医院(内)	神明町	624-5277
本間内科医院(内)	上田二	622-5970
池田外科・消化器内科医院(外)	境田町	648-3200
上原小児科医院(小)	雫石町	692-3907
遠藤歯科医院(歯)	上厨川字横長根	648-2010
あすなろ薬局(薬)	中ノ橋通一	623-8880
ワカバ薬局(薬)	材木町	622-3067
みつや薬局(薬)	中屋敷町	648-6060
しずくいし薬局(薬)	雫石町	692-1153

医療機関名	所在地	電話
7/19(日)		
荻野病院(内)	本宮一	636-0317
白井循環器呼吸器内科(内)	松園二	662-9845
むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック(外)	菜園一	613-2760
白井循環器呼吸器内科・小児科(小)	松園二	662-9845
大浦内科・歯科クリニック(歯)	津志田西二	639-3317
アポロ薬局(薬)	本宮一	636-4332
のぞみ薬局(薬)	松園二	662-7733
オリーブ薬局(薬)	本宮六	631-2165
7/20(月)		
ちだ内科・外科クリニック(内)	東安庭一	604-3755
西松園内科クリニック(内)	西松園三	662-1622
渋民中央病院(内)	渋民字大前田	683-2336
ヒロバンスクリニック(外)	松園二	664-6037
山口クリニック(小)	滝沢市	641-6818
なごみ矯正・デンタルクリニック(歯)	前潟四	645-7530
銀河調剤あおい薬局(薬)	上田四	604-7103
すずらん薬局(薬)	西松園三	663-7004
マリン薬局(薬)	松園二	664-0566
キリン薬局(薬)	滝沢市	647-8535

医療機関名	所在地	電話
7/26(日)		
あべ菜園内科クリニック(内)	菜園二	623-7000
盛岡あおうら脳神経内科クリニック(内)	青山三	613-8007
たかしクリニック(外)	東仙北二	681-6731
川久保病院(小)	津志田26	635-1305
大澤クリニック(歯)	茶畑二	624-3866
公園通薬局(薬)	菜園二	626-5656
ロープ薬局(薬)	青山三	656-9907
せいりゅう薬局東仙北店(薬)	東仙北二	613-5877
オーロ薬局(薬)	南仙北三	635-1233

## 接骨院の休日当番

📅 10時～16時

実施日	名称(所在地)	電話
7/5(日)	小山田接骨院(東松園二)	663-2574
7/12(日)	小笠原接骨院(好摩字上山)	682-0106
7/19(日)	村上接骨院(青山一)	645-2313
7/26(日)	もとみや接骨院(本宮四)	601-6778

※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

## もりおか健康21 プランシリーズ

～長引く不眠は要注意～

## 睡眠の工夫と相談のすすめ

### ぐっすり眠るためのポイント

- 夕方以降のカフェイン、飲酒、喫煙を控える
- 夜間のデジタル機器の使用を控える
- 寝室の光・温度・音に配慮する
- 規則正しい起床時刻を心がける
- 日中は積極的に体を動かす

睡眠は、こころと体の疲れをとるために大切です。「うつ病」の症状で最も自覚しやすいのが「不眠」。2週間以上の不眠が続くときは、うつのサインかもしれません。早めに受診や相談をしましょう。

### 7月はこころの健康推進月間

令和7年の岩手県の自殺死亡率(人口10万人あたり)は17.8人(警察庁自殺統計より)。盛岡市では、男性の30～60歳代が全体の5割を占めています。市は、7月をこころの健康推進月間とし、健康なこころで毎日を過ごせるよう、呼びかけています。

### ひとりで悩まないで相談を

こころの悩みを抱えている人や家族を対象に、保健師などによる電話・面接相談を行っています。

☎ 健康増進課 ☎603-8309

📍 精神科医師相談 ▶

📍 保健師相談 ▶

< 広 告 > 広告掲載に関するお問い合わせは、ナチュラルコム(株) ☎652-9190へどうぞ

## 小林眼科

保険医療機関 労災保険指定診療所

白内障・日帰り手術応需

診療時間(受付時間)	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30 (9:00～12:00)	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00 (14:00～17:30)	○	○	○	×	○	×

☎ 020-0816 盛岡市中野1-9-12  
Tel. 019-624-2611

## わたなべ 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
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	日曜、祝日
午後 2:00～6:00	●	●	●	●	●	●	

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

## 加賀野

土・日を含む全診療日、夜8時まで受付します。消化器内科・内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	●	●	●	●	●	●	●
16:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●

☎ 019-604-1123

## 糖尿病専門医として地域の皆様の支えていたい

### いしい内科・糖尿病クリニック

内科、糖尿病内科、消化器内科、整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	●	休
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休	休	休

☎ 019 (60)2277

# 盛岡、実は農業がすごいです!

Vol.1

盛岡は“農業が盛んなまち”そう聞いて、意外に感じる人も多いのではないのでしょうか？  
盛岡は、農業産出額※1が県内第2位を誇る、県内有数の農業生産地！旬の食材が新鮮なまま手に入ります。このコーナーでは3回にわたり、盛岡の農業の魅力をお伝えします。  
※1 生産された農産物の総生産量を金額に換算したもの

【問】農政課 ☎626-2270

## 盛岡市の農業産出額と県内順位



出典:令和5年市町村別農業産出額(推計)

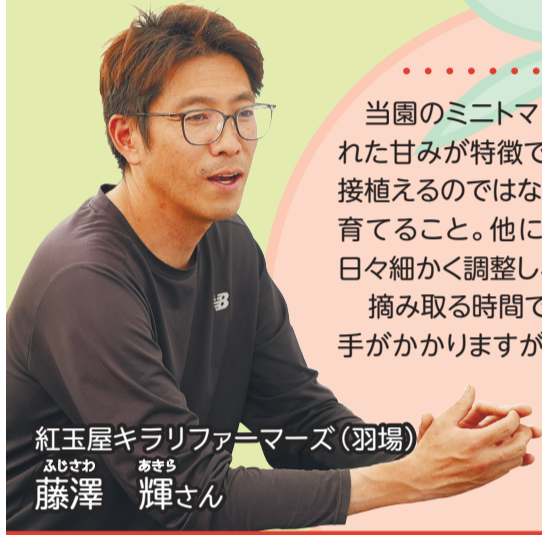
# 旬の夏野菜を食べよう!

教えて!生産者さん

盛岡では、キュウリやトマトをはじめとした夏野菜の栽培も盛んに行われています。その中でも、今回はミニトマトとトウモロコシの生産者さんから、こだわりなどを教えてもらいました。

## ミニトマト

当園のミニトマトは、日の光をたっぷり浴びて育まれた甘みが特徴です。こだわりポイントは、地面に直接植えるのではなく、プランターで専用の土を使って育てること。他にも肥料の濃さや茎の伸ばし方を日々細かく調整し、食味を良くしています。摘み取る時間で色付きが変わるなど、ミニトマトは手がかかりますが、よく観察し、一番おいしいタイミングで収穫しています。リコピンたっぷりのミニトマトを食べて、暑い夏を乗り切りましょう!



紅玉屋キラリファームーズ(羽場)  
ふじさわ おきら  
藤澤 輝さん



愛情たっぷり!

旬はいつ?

最盛期は夏ですが、秋の9月～10月もおいしいです。

おいしいものの特徴と保存のコツは?

ヘタがピンとしていて張りがあるものが新鮮で、色が濃いものが甘く、追熟が進んでいます。ヘタには雑菌が付きやすいためヘタを取って冷蔵庫で保存しましょう。



おすすめの食べ方.....  
オリーブオイルなど、油と一緒に食べると栄養の吸収が良いのでおすすめです。

旬はいつ?

8月中旬～9月上旬が一番の食べ頃です。

おいしいものの特徴と保存のコツは?

粒がそろっていて大きすぎないものが特においしく、ひげが茶色く滑らかなものが新鮮です。

新聞紙に包んで冷蔵庫で保管すると乾燥と味の劣化を防げます。



豊かな自然!

## トウモロコシ(ピュアホワイト)

当園の一押しは、真っ白なトウモロコシ「ピュアホワイト」です。白さが特徴なので、黄色い粒が混ざらないように他品種と離して植えるなど、こだわって作っています。寒暖差が大きい藪川で育てることで、うまみと甘さがギュッと濃縮! 早いときは朝4時から収穫を始め、皮を一部めくって虫がいないか、糖度がどれくらいかなどの確認をしています。

県外にもファンが多いトウモロコシをみなさんにぜひ味わってほしいです。



まほら岩手(藪川字外山)  
おせしま みどり  
竹嶋 碧さん



おすすめの食べ方.....  
塩とバターだけで作るポタージュは甘みをはっきりと感ずることができ、子どもにも人気です。



旬の盛岡産食材の情報や産直マップ、レシピ、飲食店など役立つ情報をウェブサイトで発信中。



7月12日(日)まで、Instagram上で盛岡産農畜産物が当たるキャンペーンを実施中!



## 今月の表紙

盛岡駅前を行進するチャグチャグ馬コ。あでやかな装束に身を包み、チャグチャグと鈴の音を響かせる馬コと、馬コの背に乗るかわいらしい子どもたちの姿が、盛岡の初夏を鮮やかに彩ります。

## 編集後記

生産者さんこだわりの野菜、とてもおいしそうでしたね。盛岡の豊かな自然のもと、丹精込めて作られた野菜を味わえる喜びを改めて感じました。(佐々木歩)

もりけんに挑戦(12号)の答え

①弘前藩

広報もりおかへのご意見をお待ちしています



UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています

地球環境に配慮したインキを使用しています