

## おもてなしの心を味わいながら 圧倒的な強さで日本一の栄冠に

菅原初代さん  
すがわら・はつよ



### CLOSE UP

盛岡の「おもてなしの心」を代表する食文化  
わんこそば。全日本わんこそば選手権（同実行  
委員会主催）には毎年、日本中から大勢の胃袋  
自慢が集まり、わんこそばの杯数を競う。

昨年十二月九日、盛岡劇場で開かれた第  
二十二回全日本わんこそば選手権で、菅原初代  
さん（44）＝上堂三＝は、同大会一般参加の部  
で三百四十杯の記録を樹立。二位以下に百杯以  
上の大差をつけて見事優勝した。

両親が、大食いに気付いたのは幼児期。出生  
時二千八百gの体重が、わずか三カ月で七kgに。  
健やかな成長を喜んでいた両親だったが、やが  
てその大食ぶりに目を見張る。学校ではクラス  
で残った給食を「もつたいない」と何度もお代  
わり。食べようと思うといくらでも食べられ、  
はしを置くのは「このくらいで止めよう」と自  
分の意思によるものだった。

菅原さんが大食いで知名度を上げたのは「何  
げなく」出場した一昨年の同大会。その後、テ  
レビの出演依頼が舞い込むようになり、全国的  
に注目される存在に。当時、初出場ながらの準  
優勝にも、むしろ「自分より食べる人がいるこ  
とに驚いた」と振り返る。

わんこそばを多く食べる秘訣は「無駄な動き  
をしないこと」と「食べるペースを瞬時に計算  
する直感力」。本大会では、額に汗するほかの  
参加者を尻目に「座って食べるだけ。なごやか  
な雰囲気です」とさり。

普段の食事は、魚や野菜を中心にしたヘルシ  
ーなメニュー。趣味は読書や編み物、料理と家  
庭的な面も。「大食いも一つの技術。もつと評  
価されるべき」と強い思いをにじませながらも  
「わたしはいつも、目の前にあることをしっか  
りやっていきたい」とほほ笑む。

#### ●全日本わんこそば選手権

15分間で何杯食べられるかを競う「一般選手権」、小学生が3人一組で2分間競う「子供選手権」、職場や学校などの3人一組で2分間競う「グループ対抗戦」など、そばの杯数を競う大会。昭和61年から開催されている。

撮影協力：東家本店



# みんなの 国民健康保険



助け合いで安心医療を

病気やけがをしたとき、安心して医療を受けるための健康保険。その一つである市の国民健康保険（国保）は、加入者みんなの助け合いで成り立っています。4月から変わる医療制度や、国保の各種制度などについてお知らせします。担当は国保年金課。

## 必ず加入する健康保険 その一つが国保です

普段から健康に気を付けていても、突然病気になったり、けがをしたりすることがあります。そんなとき安心して医療を受けられるように、国民は必ず健康保険に加入することになっています。健康保険には、政府管掌健康保険や、企業や業種単位で組織している健康保険組合などがあります。市の国保はそれ以外の人が加入する健康保険で、市が運営しています。

みんなが加入して  
助け合う制度です



## 届け出を忘れずに 新規加入や変更など

これから就職や退職、転入、転出などの異動が多くなる時期です。新たに国保に加入するときや、国保からほかの健康保険に変わるときなどは届け出が必要です。

国保加入の届け出が遅れると、資格が発生した月までさかのぼって課税され、国保税をまとめて納めることとなります。

また、国保を抜ける届け出をしないまま、国保の保険証を使って診療を受けると、国保が負担した医療費を返してもらうこともあります。届け出に必要な書類など、詳しくは問い合わせください。

## ▶国保に加入するとき

- ①職場の健康保険などの資格がなくなったとき
- ②健康保険の被扶養者から外れたとき
- ③子どもが生まれたとき
- ④他市町村から転入したとき
- ⑤生活保護を受けなくなったとき

## ▶国保から抜けるとき

- ①職場の健康保険などに加入したとき
- ②健康保険の被扶養者に認定されたとき
- ③被保険者が死亡したとき
- ④他市町村へ転出したとき
- ⑤生活保護を受け始めたとき

## 4月から国民健康保険の 医療制度が変わります

### ▶小学校就学前の自己負担割合が2割に

医療費の自己負担割合が2割の対象は、現在3歳未満になっていますが、4月から小学校就学前までに拡大されます。2割になるのは「6歳に達する日以降の最初の3月31日まで」となります。

### ▶70～74歳の自己負担割合が据え置きに

4月から来年3月までの1年間、医療費の自己負担割合が1割に据え置かれます。  
※既に3割負担の人や65歳以上で後期高齢者医療制度の対象になる人を除きます  
※70～74歳の人の自己負担割合について、1割負担の人が今年4月から2割負担になる予定だったものを据え置くものです

### ▶療養病床入院時の「食費・居住費」の負担の対象年齢が65歳以上に

療養病床に入院する70歳以上の人は、食費と居住費を一部自己負担していますが、4月からは65歳以上70歳未満の人も、食費と居住費を負担することになります。

### ▶退職者医療制度の対象者が65歳未満に

退職者医療制度の対象は、会社などを退職して国保に加入し、被用者年金（厚生年金など）を受けられる75歳未満の人とその被扶養者ですが、4月からその対象年齢が65歳未満に変わります。65歳の誕生日の翌月（誕生日が月の初日の人は当月）から一般国保の保険証になります。

## 保険証と高齢受給者証を 3月下旬に送ります

退職者医療制度の対象者が変わるため、65歳から74歳までの退職被保険者用の保険証（藤色）お使いの人には、4月から使う一般被保険者用の保険証（若草色）を3月下旬に送ります。

また、70歳から74歳までの人に、4月から使える「国民健康保険高齢受給者証（高齢受給者証）」を同時期に送ります。

4月から  
使ってください



## 特別徴収が始まります 国民健康保険税

法律に基づき、20年度から国民健康保険税（国保税）の特別徴収を実施します。国保税の特別徴収は、支給される年金から保険税を天引きして納付する制度です。

### ▶特別徴収の対象者

国保加入者全員が65歳以上75歳未満の

世帯の世帯主で、年額18万円以上の年金受給者が対象です。ただし、介護保険料と国保税を合わせた額が年金額の2分の1以上になる場合は、特別徴収を行いません。

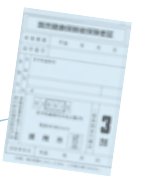
### ▶特別徴収の時期

市は、今年10月から特別徴収を開始す

る予定です。

そのため、20年度に限り、7月と8月、9月は普通徴収（納付書や口座振替での納付）、10月と12月、来年2月は特別徴収になります。

21年度以降は、年金支給月に特別徴収になります。



## 高額療養費の払い戻しの申請を 負担限度額を超えると払い戻されます

同じ月内に受診した分の一部負担金が表の負担限度額を超えたとき、申請すると高額療養費として超えた分が払い戻されます。

領収書と保険証、世帯主の印鑑、金融機関の口座番号（ゆうちょ銀行を除く）を用意して、国保年金課給付係か都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所健康福祉課で手続きしてください。

表1 70歳未満の人の負担限度額

住民税課税世帯	上位所得	15万円+[(総医療費-50万円)×1%] (※8万3400円)
	一般	8万100円+[(総医療費-26万7000円)×1%] (※4万4400円)
住民税非課税世帯		3万5400円(※2万4600円)

- ※過去1年以内に4回以上高額療養費に該当した場合、4回目以降の限度額
- ◆上位所得：世帯の国保加入者全員の課税所得が合計600万円を超える世帯の人。また、所得申告がない場合も同様の取り扱いになります
  - ◆一般：「上位所得」に該当しない住民税課税世帯の人

表2 高齢受給者証をお持ちの人の負担限度額

\*70歳以上の老人保健（4月以降の後期高齢者医療）該当者を除く

区分	個人ごとの 外来限度額		世帯で入院・外来があり、 合算する場合の負担限度額
	II	I	
一定以上所得者	4万4400円		8万100円+[(総医療費-26万7000円)×1%] (※4万4400円)
一般	1万2000円		4万4400円
低所得	II	8000円	2万4600円
	I		1万5000円

- ※過去1年以内に4回以上高額療養費に該当した場合、4回目以降の限度額
- ◆一定以上所得者：高齢受給者証の負担割合が3割の世帯の人
  - ◆一般：高齢受給者証の負担割合が1割の住民税課税世帯の人
  - ◆低所得 I・II：住民税非課税世帯の人で、世帯一人一人の課税所得が0円（年金収入のみの方は年額が80万円以下）の場合は「低所得 I」に、それ以外の場合は「低所得 II」になります。

## 入院時の食事代が減額に 住民税非課税世帯

入院したときの食事代は、1食260円です。住民税非課税世帯の人は、申請して減額認定証の交付を受け、医療機関に提示した場合、表3のとおり減額されます。

手続きは国保年金課給付係や都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所健康福祉課で受け付けています。

表3 入院時食事代の負担額（1食分）

区分	負担額	
70歳未満	210円（過去1年間の入院が90日を超える場合、認定を受けると160円）	
高齢受給者証をお持ちの人	低所得 II	210円（過去1年間の入院が90日を超える場合、認定を受けると160円）
	低所得 I	100円

※低所得 I と II の区分は表2を参照

## 納めるのを忘れずに 2月29日は最終納期

国保は加入している皆さんの助け合いで成り立っています。そのため、加入者一人一人が国保税を忘れずに納めることが、とても大切です。

19年度国保税の最終納期限は2月29日（金）です。納め忘れがないか、納税通知書をもう一度確認しましょう。

### ▶国保税を滞納すると…

- 延滞金が加算されます
- 財産が差し押さえられることがあります

### ▶さらに滞納が続くと…

納期限から1年以上特別な事情がないまま滞納すると、保険証の返還請求や保険給付の差し止めを受ける場合があります。

### ▶困ったときは相談を

事情があって納期限どおりの納付が難しいときは、そのままにしないで早めに相談してください。窓口相談のほか、電話でも相談できます。

### 所得申告を忘れずに

国保税額や高額療養費の自己負担限度額区分は、所得申告の内容で決まります。収入がない場合でも、必ず申告をしましょう。

### ▶所得申告がないと…

- 基準を満たす場合も軽減を受けられないなど、国保税額が正しく計算できません
- 高額療養費の自己負担限度額が上位所得世帯とみなされます

## 1 国保加入を事前に受け付け 任意継続保険が満了する人

3月31日ではほかの健康保険の任意継続資格が満了し、4月から市の国保に加入を希望する人は、事前に加入の届け出ができます。国保の保険証は4月2日以降に郵送します。届け出に必要な書類など詳しくは問い合わせください。

【事前受付期間】 3月24日(月)～28日(金)・30日(日)・31日(月)  
※30日は各支所を除きます

【受付窓口】 国保年金課給付係、都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所健康福祉課、各支所

## 2 3月31日 ひまわり荘が廃止に

国民健康保険加入者の健康管理施設として利用されてきた「つなぎ温泉ひまわり荘」が3月31日で廃止されます。2月29日(金)までは通常営業します。

問い合わせや届け出、相談は

## 国保年金課

国民健康保険窓口（市役所別館1階）

☎ 651-4111（代表）

- ▶保険証・医療給付は……給付係（内線）3113～3116
- ▶納税通知書・課税内容は……賦課係（内線）3117・3118
- ▶国保税の納付・相談は……徴収係（内線）3119～3121



お気軽に  
問い合わせください

# 児童センター 児童館 で遊ぼう!

児童センターや児童館は、主に小学生が楽しく安全に放課後を過ごすための施設です。読書のほか、一輪車などさまざまな遊具で遊ぶことができます。また、児童厚生員や専門の講師が遊びなどを指導します。担当は児童福祉課。



仁王児童センターで元気に遊ぶ子どもたち

## 説明会と申し込み

児童センターと児童館の利用説明会を開きます。この春から施設を利用したいと考えている人は、子どもと一緒に各施設にお出掛けください。

### ■盛岡・都南地域

利用説明会を3月1日(土)、14時から開きます。申し込みは表1の各施設で随時受け付けます。

※加賀野児童センターは3月8日(土)、14時～

### ■玉山区

備え付けの申請書を表1の各施設に提出してください。

【申込期間】 3月14日(金)までの10時半から18時まで ※日曜・祝日を除く

## 利用時間や休館日など

利用時間や休館日などは次のとおり。ただし、就学前の幼児が利用できる場合もあるなど、利用方法は各施設により異なります。詳しくは、利用を希望する施設に問い合わせください。

### 【利用時間】

▶月曜～金曜と日曜・祝日

9時～18時

※日曜・祝日は保護者の付き添いが必要

▶土曜と夏休みなどの期間

8時～18時

【休館日】 年末年始

【対象】 小学生

【料金】 無料



## 児童クラブも利用者を募集

児童クラブ(学童保育クラブ)は、保護者会などが主体になり、民家や専用室などで小学生に健全で有意義な放課後を過ごしてもらうための施設です。専任の指導員が遊びなどを指導します。

料金や開設時間、利用方法は表2の各クラブに問い合わせください。

【対象】 共働きなどのため昼間に保護者が家にいない小学生

【申込時間】 13時～18時

※日曜・祝日を除く



表1 児童センター・児童館

名称	所在地	電話番号
あ 青山児童センター	青山二丁目6-11	647-7570
上田児童センター	上田四丁目5-18	623-0092
生出児童館	玉山区下田字仲平66-2	683-2088
乙部児童センター	乙部8-3-4	696-4301
か 加賀野児童センター※	加賀野四丁目18-56	623-0407
河北児童センター	西下台町10-46	654-2860
上飯岡児童センター	上飯岡16-26	658-0814
上堂児童センター	上堂三丁目17-10	643-0330
上米内児童センター	桜台二丁目18-5	667-1271
川目児童センター	東山一丁目15-1	654-2193
川目児童センター築川分室	川目10-1-1	622-0742
北厨川児童センター	厨川一丁目14-1	641-3733
北松園児童センター	北松園四丁目1-4	661-6657
北松園児童センター小鳥沢分室	小鳥沢一丁目11-1	663-8236
厨川児童センター	前九年三丁目7-1	647-1982
好摩児童館	玉山区好摩字野中69-85	682-0208
さ 桜城児童センター	大通三丁目8-18	653-6211
山王児童センター	山王町10-25	654-6269
渋民児童館	玉山区渋民字鶴塚62-1	683-3020
下太田児童センター	下太田榊14-22	658-0681
城西児童センター	中屋敷町1-57	646-5408
仙北児童センター	東仙北一丁目6-27	635-1190
た 高松児童センター	上田字宇登坂長根41-3	662-0712
大新児童館	南青山町13-3	646-1992
大慈寺児童センター	茶畑二丁目16-20	623-0218
月が丘児童センター	月が丘二丁目2-65	645-1024
津志田児童センター	津志田中央二丁目11-1	637-3955
手代森児童センター	黒川6-12-1	696-3977
杜陵児童センター	清水町13-34	623-0465
な 永井児童センター	永井18-28-1	637-3755
仁王児童センター	名須川町21-1	654-6187
は 日戸児童館	玉山区日戸市の坪25-1	685-2433
ま 巻堀児童館	玉山区巻堀字巻堀101-1	682-0228
巻堀児童館外山分室	玉山区藪川字外山93-1	681-5035
松園児童センター	西松園二丁目18-1	661-9876
みたけ児童センター	みたけ四丁目14-36	641-2998
緑が丘児童センター	緑が丘三丁目19-18	661-8236
見前児童センター	西見前13-25-3	639-0350
本宮児童センター	本宮字宮沢99-1	635-4595

表1 児童センター・児童館

名称	所在地	電話番号
や 山岸児童センター	下米内一丁目3-18	625-3601
湯沢児童センター	湯沢6-54-1	637-7667

表2 児童クラブ

名称	所在地	電話番号
あ 青山学童保育クラブ	青山一丁目16-12	641-2942
上田学童保育クラブ	高松一丁目9-44	662-1146
宇宙学童クラブ	西松園三丁目19-6	661-3103
乙部児童センター児童クラブ	乙部8-3-4	696-4301
か 上飯岡児童センター児童クラブ	上飯岡16-26	658-0814
上堂児童センター児童クラブ	上堂三丁目17-10	643-0330
学童保育クラブけやき子供会	松尾町17-56	624-4473
学童保育クラブなかの子供会	中野一丁目16-1	653-4160
学童保育クラブひのき子供会	中野二丁目14-23	652-3861
学童保育しらゆりキッズクラブ	山岸四丁目29-16 (盛岡白百合学園小学校内)	661-6331
北松園児童センター児童クラブ	北松園四丁目1-4	661-6657
こずかた学童クラブ	内丸1-2	622-7087
さ さっくらクラブ	前九年一丁目1-9	646-7999
城内学童クラブ	玉山区玉山字田畑19-1	685-2333
誠文館学童クラブ	下太田下川原2	659-0843
仙北児童センター児童クラブ	東仙北一丁目6-27	635-1190
た 高松学童保育クラブ	上田字宇登坂長根49-10	663-0304
津志田児童センター児童クラブ	津志田17-21-1	637-3955
土淵学童クラブ	上厨川字下川原72-2	645-8511
手代森児童センター児童クラブ	黒川6-12-1	696-3977
都南こどもの家	津志田14-20	637-0602
な 中津川学童保育クラブ	加賀野四丁目6-20	651-9547
仁王学童育成クラブ	本町通二丁目17-10	654-4611
は ぶらいむたいむ	本町通三丁目1-1	623-1575
ま 松園学童保育わんぱくクラブ	東松園四丁目11-1	661-9875
緑が丘学童保育クラブ	黒石野一丁目8-20	661-1267
南松園学童保育なかよしクラブ	松園三丁目12-1	090-1062-5559
本宮学童保育クラブ	本宮二丁目26-6	635-2410
本宮児童センター児童クラブ	本宮字宮沢45-5	635-4595
や 山岸学童クラブ	山岸二丁目6-4	651-0423
湯沢児童センター児童クラブ	湯沢6-54-1	637-7667
4月に開設予定のクラブ		
か 学童保育クラブくるみ子供会	材木町3-11	652-5195

# 各種講座情報

皆さんの暮らしに役立つ講座の募集情報をお知らせするページです。詳しい内容や掲載されていない講座などは、ウェブもりおかhttp://www.city.morioka.iwate.jp/に掲載しています。併せてご覧ください。

## ☎ 電話で申し込む講座

講座を主催する各施設・担当課へ電話で申し込みください。表中の申込開始日から先着順に受け付けます。

講座名・主催・連絡先	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	対象 (定員)	申込 開始
木製夫婦雛人形作り教室 市都南つどいの森(湯沢1) ☎638-2270	2/21(木)と22(金) 9時半～15時	木製のひな人形を作る(1000円)	なし (各10人)	2/18 (月) 9時
障害者のための 自動車安全運転教室 もりおか障害者自立支援プラザ ☎632-1331	2/23(土) 13時半～16時 ふれあいランド岩手 (三本柳8)	障害がある人が安全に運転するための講習(無料)	障害者手帳をお持ちで免許のある人 (30人)	2/18 (月) 9時
布ぞうり教室 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	①2/23(土) ②2/28(木) 9時半～12時	健康的な室内履き布ぞうりを作る ※ハサミと5本指の靴下を持参 (各2500円)	なし (各20人)	2/18 (月) 9時
三段飾りどんぐり雛づくり 盛岡手づくり村(繫字尾入野) ☎689-2201	2/24(日) 13時～16時	どんぐりの殻を使って三段飾りのどんぐりひなを作る (2000円)	なし (15人)	2/18 (月) 9時
パソコン教室 市立地域福祉センター (手代森14) ☎696-5640	2/26(火)～28(木) 10時～12時	家計簿や名簿の作り方(2500円)	初心者 (20人)	2/18 (月) 9時
キモノふれあい講座 ～卒業・入学を和服で祝う～ サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	①2/26(火) ②3/4(火) ③3/11(火) 10時～11時半	式服の着方やほかまのつけ方の基礎を学ぶ①色無地②はかま③訪問着※着付けに必要なものを持参 (各500円)	なし (10人)	2/18 (月) 9時
森のタペストリー教室 サンライフ盛岡(仙北二) ☎635-9600	2/27(水) 13時～15時半	樹皮やつるなどの自然素材で壁掛けを作る※せんでいばさみと30号の菜ばしを持参 (1500円)	なし (10人)	2/18 (月) 9時
手づくり村「手づくり講座」 野菜ソムリエ料理講座 盛岡手づくり村(繫字尾入野) ☎689-2201	3/2(日) 10時～12時	白菜を使った料理4品を作る (2000円)	なし (20人)	2/23 (土) 9時

※電話で申し込みの講座は右に続きます

講座名・主催・連絡先	時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	対象 (定員)	申込 開始
郷土料理講座 中央通勤労青少年ホーム (中央通三) ☎623-2701	3/4～25 火曜、全4回 19時～21時	郷土料理を作る (100円・材料費2000円)	35歳までの勤労者(15人)	2/20 (水) 12時
シニアパソコン教室 市西部公民館(南青山町) ☎643-2288	3/4(火)～6(木) 全3回 13時～16時	エクセル中級 (3000円・教材費1050円)	40歳以上 (20人)	2/26 (火) 10時
手づくり村「手づくり講座」 手づくりバッグづくり講座 盛岡手づくり村(繫字尾入野) ☎689-2201	3/9(日) 10時～12時	入園や入学準備にオリジナルマークを入れたバッグを作る(2000円)	なし (20人)	2/23 (土) 9時
かんたんワード&エクセル 市西部公民館(南青山町) ☎643-2288	3/11(火)～13(木) 全3回 13時～17時	初級者向けのパソコン(3000円・教材費2000円)	18歳以上 (20人)	3/4 (火) 10時
手づくり村「マルシェ」講習会 野菜ソムリエの旬の野菜・果物講座 盛岡手づくり村(繫字尾入野) ☎689-2201	3/19(水) 10時～12時	野菜や果物の試食と講話 (1500円)	なし (15人)	2/23 (土) 12時

## ☎ 往復はがきで申し込む講座

往復はがきに①住所②名前③年齢④性別⑤電話番号⑥講座名を記入し、表の申込期限必着で、主催する各施設・担当課の各講座の係へ郵送ください。定員を超えた場合は抽選となります。

講座名 (住所・主催・連絡先)	日時・回数・会場	内容 (受講料・費用)	対象 (定員)	申込 期限
中途失聴・難聴者のための 手話講座 ☎020-8530(住所不要) 障害福祉課手話講座受付係 ☎626-7508	3/2～23 日曜、全4回 10時～12時 市総合福祉センター (若園町)	初歩の手話 (無料)	中途失聴・難聴者とその家族(20人)	2/22 (金)
シニア元気教室 ☎020-0834永井24-10-1 市都南公民館☎637-6611	3/13(木) 13時半～15時半	①シニアの健康を支える基本はこれだ!と題した講演 ②携帯電話の初歩的な使い方	60歳以上 (30人)	3/1 (土)
盛岡市少年少女発明クラブ ☎020-0866本宮蛇屋敷13-1 子ども科学館☎634-1171	4月～来年2月 毎月第1、3土曜 ①10時～12時 ②13時半～15時半	工作の基礎や発明展の作品制作など (3500円・保険料1000円)※学校・学年、希望時間を記入	新年度の小学4年以上中学1年まで (各15人)	3/7 (金)

後期高齢者医療制度開始に伴うお知らせ

## 65歳以上75歳未満で 老人医療の障害認定を受けている人へ

4月から後期高齢者医療制度が始まり、これまで老人医療を受けていた人は、現在加入している保険を脱退し、後期高齢者医療制度の被保険者になります。今まで保険料を払っていなかった被用者保険(社会保険)の被扶養者も、後期高齢者医療の被保険者本人になり、保険料の負担が生じることになります。



もりおかは相談を!

老人医療の障害認定を受けている65歳以上75歳未満の人は、障害認定を取り下げることで後期高齢者医療に加入しないことができます。制度開始当初から現在加入している健康保険の継続を希望する人は、3月31日(月)までに申請してください。

※保険料や医療費の自己負担、手続きなどは加入する健康保険によって異なります

【担当】医療給付課

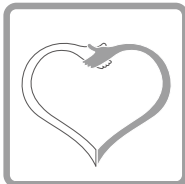
高齢者医療係 ☎626-7528

19年度岩手県市町村広報コンクール(県広報協議会など主催)一枚写真の部で、広報もりおか7月1日号の表紙写真が第1位を獲得しました。受賞の喜びを胸に、これからも市民に必要とされ、市民の皆さんに元気を与えられる広報紙づくりを目指します。



盛岡さんさ踊りのギネス記録認定と、世界に誇れる祭りを多くの市民とともに未来の世代へ伝えていきたいという願いを込めて掲載しました。

## 広報もりおか 県広報コンクール一枚写真の部で第1位



# 保健センターの 健康ガイド

健やかな毎日を送るための情報を市保健センターからお届けするコーナーです。お問い合わせやご意見、ご感想は下記へどうぞ。

■市保健センター(肴町2-29) ☎654-5563

■電子メール……hoken@city.morioka.iwate.jp

■ホームページ…http://www.city.morioka.iwate.jp/06hoken/hoken/

## 「もりおか健康21プラン」シリーズ⑩ ～がん検診受診のススメ～



あなたと一緒に居られる幸せ

あなたとあなたの大切な人のために  
がん検診を受診しましょう

生活習慣病の一つであるがん。日本人の死因の第1位で、年間32万人以上の方が、がんで亡くなっています。

今後も男性の二人に一人、女性の三人に一人ががんになると推計されているため、国は昨年4月、「がん対策基本法」を施行。10年以内にがんによる死亡率を20%削減するため、がん検診の受診率を5年以内に50%以上にすることを目標としています。

盛岡市民の死因の第1位もがんで、中でも大腸がんと肺がんで亡くなる人が多い状況。一方、18年度の各種がん検診の平均受診率は19.1%と低い状況です。

がんによって亡くなる人を減らすには、定期的ながん検診の受診による早期発見と規則正しい生活

習慣が大切。がんは発見が早ければ早いほど治療が効果的です。

あなたとあなたの大切な人のために、定期的ながん検診を受診しましょう。

### 食習慣を見直してがん予防

- ① バランスよく栄養を取りましょう
- ② 毎日変化がある食事メニューを心掛けましょう
- ③ 食べ過ぎに気を付け、脂肪分の多い料理は控えめにしましょう
- ④ 緑黄色野菜を多く取り、食べ物から適量のビタミンと繊維質を多く取りましょう
- ⑤ 塩分の多いものは控えめに、熱過ぎるものは冷ましましょう
- ⑥ 焦げた部分は避けましょう
- ⑦ カビが生えていないか確認しましょう



## 健康のために受けましょう

### ■子ども予防接種週間

3月1日(土)から7日(金)までは子ども予防接種週間。4月からの入園や入学に備えて予防接種を受けましょう。この期間中は、土・日曜も予防接種を受けられる医療機関があります。ただし事前に予約が必要です。実施している医療機関については、市保健センター☎654-5563へ問い合わせください。

### ■ポリオ予防接種

ポリオ予防のため3月から6月まで、生ワクチンを投与します。生後3カ月以上7歳6カ月未満の子どもは、無料で受けられます。

【日時】 3月14日(金)、17日(月)  
いずれも14時～15時

【場所】 市保健センター(肴町)  
事前に赤ちゃん手帳をよく読み、

当日は母子健康手帳と記入した予防診票を持参して、健康状態の分かる人が付き添ってください。生ワクチン投与前に医師が診察しますので、脱ぎやすい服装でお越しください。投与後30分間は子どもの様子を観察するため、会場に待機してもらいます。

次のいずれかに該当する人が投与を希望する場合は、事前に市保健センターへ相談ください。

- 3カ月以内にひきつけを起こした
- 感染症にかかっている人と接触した
- ウイルス性疾患が治ったばかり

駐車場に限りがありますので、車での来場はできるだけ遠慮ください。上履きを持参ください。

### ■生活習慣病予防の健康相談

生活習慣病予防や健康づくりなどの相談に応じます。日程は表のとおりですが日程が変わることもありますので、市保健センター☎

654-5563へ問い合わせください。健康手帳や基本健康診査の結果が分かるものがあれば持参ください。

## 楽しく一緒に学びましょう

### ■すくすく学級

子育てをする保護者同士の交流の場として、離乳食についての講話や情報交換などを行います。

【対象】 19年11月生まれの乳児と初めて子育てをする保護者

【日時】 3月11日(火)

9時50分～12時

【場所】 市保健センター(肴町)

【定員】 30組(受講無料)

【申し込み】 2月26日(火)、14時から市保健センター☎654-5563で先着順に電話受け付け。グループでの申し込みはご遠慮ください

表 生活習慣病予防の健康相談の日程

場 所	開催日	開催時間
市保健センター(肴町)	毎月第1・第3火曜	9時半～11時
市都南地区保健センター(津志田14)	毎月第3木曜	10時～11時半
飯岡地区保健センター(下飯岡8)	偶数月第1火曜	9時半～11時
松園地区活動センター(西松園二)	毎月第1火曜	10時～11時半
いわて生協コープ緑が丘店(緑が丘三)	毎月第4火曜	10時～11時
上田老人福祉センター(上田四)	毎月第2水曜	10時～11時半
つなぎ老人憩いの家(繋字館市)	毎月第1木曜	13時～15時
仙北地区活動センター(仙北二)	毎月第3金曜	10時～11時半
土淵地区活動センター(前瀧四)	奇数月第1木曜	13時半～15時
上米内老人福祉センター(桜台二)	奇数月第1木曜	10時～11時半
青山地区活動センター(青山三)	毎月おおむね第2月曜	10時～11時半
本宮地区活動センター(本宮字宮沢)	毎月第2金曜	10時～11時半
山岸地区活動センター(山岸四)	奇数月第1水曜	10時～11時半

## 保健所に関するお知らせ

### ■市保健所運営協議会委員を募集

市は、4月に開所する市保健所に市保健所運営協議会を設置。地域の公衆衛生の向上や市民の健康の保持・増進、保健所の運営を協議します。この協議会の委員を一人募集します。

【任期】平成22年3月まで

【応募資格】①市内に1年以上住んでいる②昭和63年以前生まれ③市のほかの委員を務めていない④平日の日中に開く会議に出席できる — のすべてに該当する人

【申し込み】市保健センター3階事務室や市役所本館1階の窓口案内所などに備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、3月10日(月)までに☎020-0878肴町2-29、市保健センターに郵送または持参ください。当日消印有効

### ■市夜間急患診療所が移転

現在、肴町の市保健センター2階で診療している市夜間急患診療所は、4月1日から神明町の市保健所2階に移転します。

## 3月の幼児健診

### 市保健センター（肴町）

1歳6カ月児健診 受付時間：9時15分～10時15分	3/5(水)	18年8月28日～9月5日生まれ
	3/12(水)	18年9月6日～12日生まれ
	3/19(水)	18年9月13日～19日生まれ
	3/26(水)	18年9月20日～26日生まれ
3歳児健診 受付時間：12時40分～14時	3/6(木)	16年11月29日～12月4日生まれ
	3/13(木)	16年12月5日～13日生まれ
	3/27(木)	16年12月14日～20日生まれ

### 市都南地区保健センター（津志田14）

1歳6カ月児健診 受付時間：9時15分～10時15分	3/21(金)	18年8月16日～9月21日生まれ
3歳児健診 受付時間：12時40分～14時	3/14(金)	16年11月9日～12月14日生まれ

### 玉山総合福祉センター（玉山区渋民）

1歳6カ月児健診 受付時間：9時15分～9時30分	3/27(木)	18年8月28日～9月26日生まれ
3歳児健診 受付時間：9時～9時15分	3/6(木)	16年10月13日～12月5日生まれ

日程と対象は下表のとおり。当日は診察票と母子健康手帳を持参ください

## 保健師だより Vol.19

## 3月3日は耳の日



3月3日は耳の日です。耳の日にちなんで耳について学び、大切な耳の健康を守りましょう。



### ご存じですか？ 耳の大切な役割

耳は、コミュニケーションを図るために相手の言葉を理解したり、音楽を楽しんだりするだけではありません。

耳は左右にあることで、音の強弱や方向、距離を知ることができ、危険から身を守る役割や平衡感覚など体のバランスを保つ大切な役割も持っています。



### 耳に優しい環境づくり 耳にもゆっくり休養を

わたしたちはテレビやラジオ、CDなど、常にさまざまな音が入ってくる環境で生活しています。騒音が多い場所に長時間居たり、ヘッドホンステレオを聞き続けたりしている人は、耳の神経が過剰に刺激され耳鳴りが残ったり、聴力が低下したりすることがあります。

忙しい毎日でも、休みの日には

テレビなどの電源を切って、水の流れや風の音、鳥の音が聞こえるような自然の中に身を置いて、耳を休ませましょう。また、高血圧症や糖尿病などの病気がある人は、病気の影響を受けやすいので、きちんと治療することが大切です。



### ビタミンB群で 耳の健康を守る

ビタミンB1やB6、B12は、耳の神経の老化予防に効果的。それぞれのビタミンを多く含む食品は次のとおりです。

- ◎ビタミンB1  
うなぎ、はい芽米、豚肉など
- ◎ビタミンB6  
マグロ、サンマ、バナナなど
- ◎ビタミンB12  
アサリ、牛や鶏のレバーなど



### 異変を感じたら 早めの受診を！

耳の病気には、中耳炎や外耳炎

などのほか、老化やストレスによる難聴、メニエール病などがあります。

特に老化とともに起きる難聴は、自分で気が付きにくいもの。めまいや耳鳴りが頻繁に起きたり、人の話を何度も聞き返したり、テレビの音量が大きくなったと言われたりした場合は、耳鼻科を受診し、原因を確かめましょう。

### ●「耳の日」無料相談会

【日時】3月2日(日)  
10時～13時

【場所】岩手医科大学附属循環器医療センター8階（中央通一）

【内容】難聴や耳鳴り、補聴器装着についての相談や検査

【問い合わせ】岩手医科大学耳鼻咽喉科 ☎651-5111（内線6804）

## 小児救急入院 受入当番病院



夜間は17時から翌朝9時まで、  
曜日は13時から17時までです。  
状況が重く入院が必要と思われるお  
子さんを受け入れます。

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

### 当番病院の凡例

中央	県立中央病院 上田一丁目4-1 ☎653-1151	日赤	盛岡赤十字病院 三本柳6-1-1 ☎637-3111
医大	岩手医科大学附属病院 内丸19-1 ☎651-5111	こども	もりおかこども病院 上田字松屋敷11-14 ☎662-5656

■市夜間急患診療所：内科、小児科（年中無休）  
肴町2-29（市保健センター2階）☎654-1080 19時～23時  
入院が必要ないと思われる症状の場合は、こちらへどうぞ。



## 補聴器相談会（無料）

【日時・場所】2月20日(水)、10時～11時半は市立地域福祉センター（手代森14）、13時半～15時は市立身体障害者福祉センター（若園町）【問い合わせ】市立地域福祉センター ☎696-5640



## リハビリ無料相談会

【日時】2月21日(木)、13時半～14時半【場所】市立身体障害者福祉センター（若園町）【申し込み】同センター ☎625-1151で電話受け付け



## 休日納付相談

【日時】2月24日(日)、9時～16時【場所】納税課（市役所本館2階）、国保年金課（同別館1階）【内容】市民税や国民健康保険税の納付などについての相談【担当】納税課



## トレーニング講習会

【日時】2月17日(日)、10時～12時【場所】市西部公民館（南青山町）【対象】高校生以上【定員】10人【費用】無料【問い合わせ】同公民館 ☎643-2288



## 子育てを楽しく

市子育て支援センターととりょう保育園は、次のとおり子育て支援の場を開設します。時間はいずれも10時～11時半。参加無料。当日会場へどうぞ。【問い合わせ】同支援センター ☎651-8580 ▶**にこにこルーム**【期日・場所】2月21日(木)は市都南公民館（永井24）、29日(金)は浅岸公民館（浅岸二）【対象】0歳～3歳児とその保護者



## 縄文講座

【日時】2月23日～3月8日、土曜、全3回、10時～12時【場所】市西部公民館（南青山町）【内容】縄文時代の盛岡と岩手の縄文時代、大館町遺跡の将来について、歴史文化課職員が講演【定員】30人【費用】無料。当日会場へどうぞ【問い合わせ】同公民館 ☎643-2288



## 総合プールの利用制限

市立総合プール（本宮字松幅）は、大会などのため2月23日(土)の20時～20時半と24日(日)の終日、一般の利用はできません。【問い合わせ】同プール ☎634-0450



## 農業委員会委員 選挙人名簿の縦覧

【日時】2月23日(土)～3月8日(土)、8時半～17時【場所】選挙管理委員会事務局（市役所本館6階）【内容】登録されるのは昭和63年4月1日以前生まれで、平成20年1月1日現在で市内に住所があり、①10㎡以上の農地を耕作している②①の人と同居する親族または配偶者で、耕作従事日数が年間でおおむね60日に達すると認められる — などに該当する人。この名簿に登録されていないと農業委員の選挙やリコールの請求ができません【担当】同委員会事務局



## 子ども科学館で遊ぼう

市子ども科学館（本宮字蛇屋敷）で次のとおりイベントを開催します。【問い合わせ】同科学館 ☎634-1171 ▶**音楽の時間**【日時】2月23日(土)・24日(日)、12時半～と16時半～【定員】各回160人【費用】大人300円、中学生以下100円 ▶**ワークショップ**：時間はいずれも11時～12時と13時半～15時半。展示室入場料が必要①**実験・色水の不思議**【期日】2月24日(日)【定員】80人②**レゴブロックロボットで遊ぼう**【期日】3月2日(日)【定員】80人 ▶**星を見る会**【日時】3月1日(土)、18時半～20時半【費用】無料



## 森林・林業講演会

【日時】2月26日(火)、10時～12時【場所】市勤労福祉会館（紺屋町）【内容】「地域材の地産地消による森林の再生について」と題して、岩手大学准教授の山本信次さんが講演【定員】150人【費用】無料。当日会場へどうぞ【担当】林政課



## 都市計画道路の変更案 の説明会と縦覧

県は、矢巾滝沢線（国道4号）について変更案の説明会と縦覧を行います。▶**説明会**【日時】2月27日(水)、18時半～【場所】滝沢勤労青少年ホーム（滝沢村）▶**縦覧**【日時】2月29日(金)～3月14日(金)、9時～17時（土・日曜を除く）【場所】市役所本館7階の交通政策課と県庁都市計画課（内丸）、盛岡地方振興局土木部（内丸）、滝沢村都市計画課（滝沢村）、矢巾町道路都市課（矢巾町）、国土交通省岩手河川国道事務所調査第二課（上田四）【意見書】この案に意見がある人は、縦覧期間中に県知事に対して意見書を提出できます【担当】交通政策課



## 今、語り継ぎたい人物たち

【日時】2月27日～3月12日、水曜、全3回、13時半～15時半【場所】市西部公民館（南青山町）【内容】宮沢賢治と保阪嘉内（講師：詩人の吉田美和子さん）、舟越保武と松本竣介（講師：もりおか啄木・賢治青春館の中村光紀館長）、高村光太郎と智恵子（講師：文芸評論家の吉見正信さん） — について講演【定員】40人【費用】500円。当日会場へどうぞ【問い合わせ】同公民館 ☎643-2288



## 素敵なまちの親子映画会

【日時】2月28日(木)、14時～15時半【場所】大通リリオ（大通一）【内容】カッパの三平【対象】小学生とその保護者【定員】100人【費用】無料【申し込み】2月18日(日)、10時から盛岡大通商店街事務局 ☎623-7131で先着順に電話受け付け【担当】商工課



## 健康フォーラム

【日時】3月1日(土)、10時～11時半【場所】市立病院（本宮字小屋敷）【内容】「うつ病～その症状と治療～」と題して、同病院の丸田真樹精神科医長が講演【費用】無料。当日会場へどうぞ【問い合わせ】同病院総務課 ☎635-0101



## 花まんじゅうづくり

【日時】3月1日(土)、10時～【場所】盛岡手づくり村（繁字尾入野）【定員】100人程度【費用】無料【申し込み】当日10時から同手づくり村内で整理券を配布します【問い合わせ】同手づくり村 ☎689-2201



## 春の火災予防運動

3月1日(土)～7日(金)は「火は見てるあなたが離れるその時を」を統一標語に、春の火災予防運動が展開されます。期間中、火災防御訓練や駅などの建物と電車やバスの特別査察を行います。また、小・中学生などから募集した防火ポスター展示会を表1のとおり開催します。このほか町内会などを対象に防火映画会

表1 防火ポスター展示会

展示会場	展示期間
市汲公民館（玉山区汲民）	2/21(木)～24(日)
青山地区活動センター（青山三）	2/26(火)～3/2(日)
プラザおでつて（中ノ橋通一）	3/3(月)～7(金)

や初期消火訓練、救命講習会を随時行いますので、希望する人は最寄りの消防署か出張所へどうぞ。【問い合わせ】盛岡中央消防署 ☎626-7303



## 建築物防災週間

3月1日(土)～7日(金)は建築物防災週間です。市は消防や警察と協力して不特定多数の人が出入りする建築物の立ち入り査察や、コンクリートブロック塀の倒壊防止パトロールを実施。期間中、市役所別館6階の建築指導課で、地震対策などの防災相談室を開設します。【担当】建築指導課



## 学び館セミナー 今年度の調査成果報告

【日時】3月2日(日)、13時半～15時【場所】市遺跡の学び館（本宮字荒屋）【定員】80人【費用】無料。当日会場へどうぞ【問い合わせ】同学び館 ☎635-6600



## 選挙人名簿の縦覧

【日時】3月3日(月)～7日(金)、8時半～17時【場所】選挙管理委員会事務局（市役所本館6階）【内容】3月2日に新たに登録された人（昭和63年3月2日以前生まれで、平成19年12月1日までに住民基本台帳に登録された人）の名簿【担当】同委員会事務局



## 岩手育英会の奨学生募集

【申込期間】3月3日(月)～31日(月)【対象】県内に本籍がある大学・短期大学生【内容】▶県内の大学・短大に通う学生：月1万5000円▶県外の大学・短大に通う学生：月3万円【募集人員】数人【問い合わせ】学務教職員課内、(勸)岩手育英会事務局 ☎639-9044



## 月釜茶会

【日時】3月9日(日)、9時半～15時【場所】市中央公民館（愛宕町）【内容】表千家同門会と三彩流彩茗会によるお茶会【費用】700円【問い合わせ】同公民館 ☎654-5366



## 親子土遊塾「ソリ滑りとアイスクリーム作り」

【日時】3月15日(土)、9時半～13時半【場所】市立区界高原少年自然の家（川井村）【対象】小・中学生とその家族【定員】15家族【費用】一人



700円(昼食代を含む)【申し込み】2月17日(日)、9時から同自然の家 ☎0193-77-2048で先着順に電話受け付け。ファクス0193-77-2124でも受け付けます。住所と名前、性別、学校名、学年、電話番号、交通手段をお知らせください

## 市民スキーツアー

【日時】3月16日(日)、8時～17時【内容】内丸の県民会館際からバスで移動。網張スキー場から姥倉を通り、県民の森まで約9<sup>キ</sup>を滑走【対象】スキーをそろえてターンができる小学4年以上70歳以下。中学生以下は保護者同伴【定員】40人【費用】4500円(傷害保険料を含む)【申し込み】往復はがきに住所と名前、年齢、電話番号を記入し、☎020-8532(住所不要)市役所生涯学習スポーツ課「市民スキーツアー」係へ。2月29日(金)必着。定員を超えた場合は抽選

## 家庭介護者のつどい

【日時】3月18日(木)、10時～15時【場所】つなぎ温泉や県立美術館(本宮字松幅)【対象】寝たきりの高齢者や重度障害者を自宅で介護している家族【定員】30人【費用】無料【申し込み】2月25日(月)、10時から市社会福祉協議会 ☎651-1000で先着順に電話受け付け【担当】介護高齢福祉課

## 親子1日飼育係体験

【日時】3月22日(土)と29日(土)、8時半～17時【場所】市動物公園(新庄字下八木田)【対象】小・中学生とその保護者【定員】各日40人【費用】無料。ただし入園料が必要【申し込み】往復はがきに住所と参加者全員の名前、性別、電話番号、学校名、学年、希望日を記入し、☎020-0803新庄字下八木田60-18、市動物公園「親子1日飼育係体験」へ。はがき1枚につき親子1組です。3月5日(木)必着。定員を超えた場合は抽選【問い合わせ】同動物公園 ☎654-8266

## チャグチャグ馬コ引き手を募集

チャグチャグ馬コ保存会は、6月14日(土)に催されるチャグチャグ馬コの引き手を募集します。当日は馬を引いて約15<sup>キ</sup>を歩きます。【対象】馬の扱いに慣れた18歳以上で、3回程度の練習に参加できる人【定員】10人程度【申し込み】はがきに住所と名前、年齢、職業、電話番号

号、馬を扱った経験の内容を記入し、2月29日(金)までに☎020-8530(住所不要)市役所観光課内、チャグチャグ馬コ保存会事務局へ。当日消印有効

## 体育指導委員を募集

市は、市民スポーツの振興のためスポーツの指導や助言を行う体育指導委員を募集します。【任期】20年4月から2年間【募集人員】数人【対象】平成2年4月1日以前に生まれた人【申し込み】都南分庁舎2階の生涯学習スポーツ課で配布する申込用紙に記入し、☎020-8532(住所不要)市役所生涯学習スポーツ課へ郵送または持参ください。3月10日(月)必着

## 森林の伐採・開発は手続きを

森林の伐採・開発は、事前に届け出や許可申請の各種手続きが必要で。【問い合わせ】▶保安林での立木の伐採や土地の形質の変更:盛岡地方振興局林務部 ☎629-6615▶保安林以外の森林での立木の伐採:市林政課 ☎651-4111▶保安林以外の森林での1<sup>ヘ</sup>を超える開発行為:盛岡地方振興局林務部 ☎629-6616

## 新たな火山情報「噴火警報」

火山の噴火による被害軽減のため、平成19年12月1日から新たな火山情報として、噴火警報が導入されました。この警報は、火山活動が活発になった場合に気象台から発表されるもので、「火口周辺」「居住地域」など影響範囲を示し、警戒を呼び掛けます。噴火警報が発表された場合は、市の指示に従って行動してください。【問い合わせ】盛岡地方気象台 ☎622-7870

## 最低賃金のお知らせ

現在の岩手県内の最低賃金は、表2のとおりです。【問い合わせ】岩手労働

表2 最低賃金時間額

件名	時間額
県最低賃金	619円
鉄鋼業	715円 (日額5714円)
鉄鋼業、金属線製品、その他の金属製品製造業	692円
電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品、デバイス製造業	676円
光学機械器具・レンズ、時計・同部分品製造業	679円
各種商品小売業	688円
自動車小売業	696円

局 ☎604-3008か盛岡労働基準監督署 ☎621-5115

## 防災資機材を購入

青山地区自主防災会は、(財)自治総合センターの宝くじ助成を受けて、防災資機材を購入。防災訓練や災害時の活動に使用します。【担当】消防防災課

## 図書館インフォメーション

■市立図書館(高松一 ☎661-4343)

◎えほんのへや(無料)

【日時】2月21日(木)、15時～15時半

◎科学談話会(無料)

【日時】2月22日(金)、16時～17時【場所】菊の司酒造(紺屋町)【対象】20歳以上【内容】「おいしい吟醸酒と純米酒」と題して、同酒造代表取締役社長の平井滋さんの講演と工場見学。日本酒の試飲もあります。当日会場へどうぞ

◎おはなしのじかん(無料)

【日時・対象】2月23日(土)、11時～11時20分は4歳～小学1年、11時半～12時は小学2年以上

◎児童文学を読む会(無料)

【日時】2月27日(木)、10時～12時【内容】テキストは、伊藤遊作「ユウキ(福音館書店)」

◎かみしばいのへや(無料)

【日時】2月28日(木)、15時～15時半

■市西部公民館(南青山町 ☎643-2288)

◎わいわいクラブおはなし会(無料)

【日時】2月21日(木)、15時～15時半

【対象】小学生【内容】「ヘンゼルとグレーテル」ほか

◎ちびっこ広場映画会(無料)

【日時】3月1日(土)、10時半～11時45分

【対象】幼児・小学生とその保護者【内容】「シートン動物記」ほか2本

## 人口のうごき

1月1日現在の市の推計人口は次のとおり。これは、17年の国勢調査による確定値に毎月の異動分を加減したものです。担当は企画調整課。

●人口=29万9597人

男=14万2678人

女=15万6919人

対前月比=31人減

●世帯=12万4003世帯

## 休日当番医・薬局

内：内科、外：外科・整形外科、小：小児科、歯：歯科、薬：薬局、玉山：内科・外科(玉山区) 時間は9時から17時まで。ただし歯科は15時、薬局は17時半まで。往診はできません。当番医が変更になることがありますので、事前に電話で確認してからご利用ください。

日	区分	名称	所在地	電話番号
2/17 (日)	内	かなやま内科医院	浅岸字大塚28-1	621-8680
		久保田医院	大館町26-3	646-9090
	外	双木整形外科医院	月が丘二丁目5-23	646-3855
	小	小川小児科医院	本町通二丁目8-8	623-3615
	玉山	秋浜内科クリニック	玉山区洪民字駅73-7	683-2333
	歯	岡田歯科医院	仙北一丁目14-49	636-0872
		こまくさ薬局	加賀野四丁目16-6	605-8686
		さんべい薬局	大館町26-2	641-0335
		エイシン薬局	月が丘二丁目5-21	641-0454
		花屋町薬局	本町通一丁目15-17	621-3700
東見前8-20-16		632-4600		
2/24 (日)	内	吉田消化器科内科	東見前8-20-16	632-4600
		前川内科クリニック	新田町9-11	624-3313
	外	内丸病院	本町通一丁目12-7	654-5331
	小	小松代小児科	愛宕町12-28	652-5331
	玉山	八角病院	玉山区好摩字夏間木70-190	682-0201
	歯	大館歯科クリニック	大館町26-50	646-6825
		あざみ薬局	東見前8-20-4	639-8706
		アート薬局	新田町9-15	622-7881
		油町薬局	本町通一丁目11-25	629-3400
		かるがも薬局山岸店	山岸一丁目3-11	623-9696
下ノ橋町4-15		606-0812		
3/2 (日)	内	船山内科クリニック	下ノ橋町4-15	606-0812
		肥田胃腸科内科医院	みたけ四丁目11-46	641-8511
	外	小林脳神経外科医院	緑が丘四丁目7-34	662-6333
	小	よしだクリニック	西仙北一丁目30-50-103	635-8341
	玉山	洪民中央病院	玉山区洪民字大前田53-2	683-2336
	歯	岡村歯科医院	大通二丁目6-14	625-8241
		せせらぎ薬局	下ノ橋町6-8	603-5505
		薬局ポラリス	青山二丁目24-3	656-8500
		そよ風薬局盛岡店	東黒石野三丁目1-12	664-0512
		ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797

より身近に新鮮な  
情報を発信します

●公式ウェブサイト  
「ウェブもりおか」  
[www.city.morioka.iwate.jp](http://www.city.morioka.iwate.jp)  
市の総合情報ステーション。  
身近な情報から市の詳しい情  
報まで幅広く提供しています。

●携帯向けウェブサイト  
「miniもりおか」  
[www.city.morioka.iwate.jp/i/](http://www.city.morioka.iwate.jp/i/)  
ごみ収集日程や休  
日当番医、災害時  
の緊急情報など暮  
らしに密着した情  
報を中心に提供しています。

●携帯向けメールマガジン  
[www.pref.iwate.jp/m/](http://www.pref.iwate.jp/m/)  
市の情報を電子メ  
ールでお届け。登  
録は岩手県庁の携  
帯向けサイトから  
「いわてモバイルメール」へ。

●市政ラジオ番組  
「市民のとびら〜  
おはよう盛岡市です」  
毎月第2・第4金曜日、9時  
半から9時45分までラジオ  
もりおか (FM76.9MHz) で放  
送。市民参加型の番組です。  
「もりおかプチ情報」  
毎月最終月曜日、9時25分  
から9時半までIBC岩手放送  
(AM 684kHz) で放送。市のホッ  
トな情報をお届けします。

●発行/盛岡市  
(編集/市長公室広聴広報課)  
☎020-8530  
岩手県盛岡市内丸12-2  
☎019-651-4111  
ファクス019-622-6211  
[info@city.morioka.iwate.jp](mailto:info@city.morioka.iwate.jp)  
地球環境に配慮し、  
古紙配合率100%再  
生紙と大豆油インキ  
を使用しています。

発行部数は13万8700部。1部  
あたり約10円で市内全世帯に  
配布しています。経費の一部  
は広告料で賄われています。



写真 de もりおか

笑顔咲く人生の門出・成人のつどい

大人への仲間入り、人生の門出となる成人式——。本市の成人式・市成人のつどいは1月13日、本宮字松幅の市アイスアリーナで開かれました。色鮮やかな振り袖や羽織はかま、真新しいスーツに身を包んだ新成人2460人が参加。友人との再会に歓声が次々に上がり、会場はたくさんの笑顔に包まれました。

式典では、村山奈津子さん＝玉山区＝と佐々木健志さん＝加賀野二＝が「生まれ育った美しい街・盛岡を誇りとし、夢を持ち、社会の一員としての役割を担いたい」と新成人を代表して決意表明。式典後は、新成人らで組織する成人のつどい実行委員会が作成した、20年間の出来事を当時のヒット曲とともに振り返るビデオ上映などが催されました。

参加した新成人の斉藤加央梨さん＝玉山区好摩＝は「大人として自覚と責任を持ちたい」、赤坂陽子さん＝上田二＝は「今はフリーターなので、正社員として就職したい」など、新成人としての抱負を述べ、それぞれの思いを胸に大人への第一歩を踏み出しました。

皆さんのあふれる笑顔で、元気なまち盛岡を築いてもらいたいと願っています。頑張れ！新成人。

大人への仲間入り・友人との再会  
うれしさに笑顔があふれました



今年の成人のつどい実行委員の皆さん