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

冬の交通事故防止県民運動

くらしの安全課　☎603-8008

12月15日㈫～24日㈭は同運動実施期間です。スローガンは「飲む前に　車じゃないよね？　再確認」。また、冬季は積雪や凍結による道路環境の悪化に伴う事故や、冬休み中の子どもが巻き込まれる事故も心配されます。ルールを守り、より慎重な運転を心掛けて交通事故を防ぎましょう。

ID 1001109

年末年始地域安全運動

くらしの安全課　☎603-8008

12月15日㈫～1月3日㈰は同運動実施期間です。年末年始は空き巣などの犯罪が多発する傾向にあります。地域ぐるみで、鍵かけや見守りなど防犯活動に取り組みましょう。

ID 1001100

コンビニ交付サービスが停止

市民登録課　☎613-7935

証明書コンビニ交付サービスはシステム調整のため、次の期間は利用できませんので、ご注意ください。

12月27日㈯～1月18日㈰

ID 1022534



給与支払報告書の提出

市民税課　☎613-8496

事業主は、従業員の令和7年分の給与支払報告書を、令和8年1月1日現在の住所地である市町村へ、2月2日㈪までに必ず提出してください。マイナンバー（個人番号）や法人番号の記載が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ID 1000488

償却資産の申告は1月中に

資産税課　☎613-8407

令和8年1月1日現在で市内に事業用償却資産を所有している個人または法人は、2月2日㈪までに申告書を提出してください。マイナンバー（個人番号）や法人番号の記載が必要です。期限間近は混み合うので、1月23日㈮までの申告にご協力ください。

ID 1000466

水道メーターボックス上の雪払いにご協力を

上下水道局お客さまセンター　☎623-1411

水道料金を正しく計算するため、積雪時は同メーターボックス上の雪を払い、物は置かないでください。



油漏れに注意

環境企画課　☎613-8419

冬は家庭や事業所のホームタンクからの灯油漏れによる、河川などの水質汚濁事故が多発します。タンクの配管を確認するほか、給油中はその場を離れないようにしましょう。油漏れ事故が発生した場合は、同課または盛岡消防本部☎622-0119へご連絡ください。

ID 1010343

ご意見を募集します　パブリックコメント

市は、以下の計画案などへの意見を募集します。各案は担当課や各支所、各出張所などに備え付けるほか、市ホームページにも掲載します。提出方法など詳しくは、担当課に問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

盛岡市犯罪被害者等支援計画（案）

くらしの安全課☎603-8008　ID 1054775

犯罪被害者などの置かれている状況に応じた支援を行い、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現を目的とする同計画（案）への意見を募集します。

12月12日㈮～1月9日㈮

第二次盛岡市再犯防止推進計画（案）

地域福祉課☎626-7509　ID 1054560

誰一人取り残さない地域共生社会の実現に向け、更生支援による再犯防止の取り組みを推進する同計画（案）への意見を募集します。

12月15日㈪～1月9日㈮

盛岡市新型インフルエンザ等対策行動計画（案）

企画総務課☎603-8301　ID 1054644

新型コロナウイルス感染症対応の経験を踏まえた国や県の行動計画改定に伴い、次なる感染症危機に的確かつ迅速に対応できる体制の構築を目的とする同計画（案）への意見を募集します。

12月15日㈪～1月9日㈮

第２次盛岡市地域づくり協働推進計画（案）

市民協働推進課☎626-7535　ID 1054603

市内の町内会・自治会などの地縁団体の活動を持続可能なものとするとともに、地域におけるさまざまな主体が積極的にまちづくりに参画する「市民協働」の実現を目的とする同計画（案）への意見を募集します。

12月16日㈫～1月15日㈭

鳥インフルエンザの発生を予防

農政課☎613-8457　ID 1024754

国内で、野鳥や家きん農場での鳥インフルエンザの感染が確認されています。

家きん飼養者は、飼養衛生管理基準を順守し、鳥インフルエンザの発生予防を徹底しましょう。

STOP（ストップ）！野鳥への餌やり

環境企画課☎613-8419　ID 1021490

野鳥への餌やりをすると、一カ所に鳥が密集し、接触することで鳥インフルエンザの感染拡大を招く恐れがあります。

また、家きん農場で鳥インフルエンザが発生すると、家きん農場の消毒や飼養するニワトリなどの家きんを殺処分することとなり、養鶏関係者にとって非常に大きな損失となります。

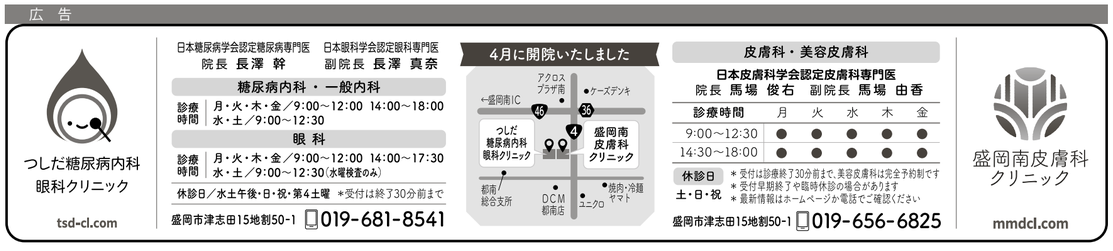
白鳥やカモなど野鳥への餌やりはやめてください。

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
休日納付相談	12/21㈰ 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★	1/7・14・21・28 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★	1/26㈪ 10時～15時		広聴広報課の予約専用ダイヤル ☎626-7557

★要事前申し込み。相談希望日の前週の９時から受け付け※１月７日分は12月24日㈬から受け付け

広告



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。

高齢者の帯状疱疹予防接種

指導予防課　☎603-8307

対象者で接種を希望する人は、3月31日㈫までの期間、指定医療機関で受けられます。接種当日は、マイナンバーカードなどの身分証明書、お知らせはがき（①に該当する人）、身体障害者手帳（②に該当する人）を忘れずに持参しましょう。

これまで帯状疱疹予防接種を受けていない、完了していない①本年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・101歳以上になる人②60歳以上65歳未満で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

¥ 乾燥弱毒生水痘ワクチン4400円、乾燥組換え帯状疱疹ワクチン1万1800円※いずれも1回あたり。乾燥組換え帯状疱疹ワクチンは接種完了まで2カ月かかります。また、3月31日までに2回接種する必要があります。生活保護世帯と中国残留邦人等支援給付受給世帯の人は無料

ID 1050211

高齢者向け健康づくり

都南老人福祉センター　☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表の健康教室を開催します。タオルと飲み物持参。※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：12月18日㈭10時から

表　健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
1/8㈭	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※
1/15㈭		やさしいエアロビクス★		
1/23㈮		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料　★運動靴持参

実践！正しいラジオ体操第２

健康増進課　☎603-8306

正しい動きでラジオ体操の効果を高めます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

1月22日㈭13時半～15時

市保健所（神明町）

20人

電話・応募フォーム：12月18日㈭10時から

ID 1043570

家族介護者リフレッシュ交流会

青山和敬荘地域包括支援センター　☎648-8622

福祉用具やおむつに関する講話や使用体験ができます。軽食付きの交流会もあります。

1月27日㈫10時半～13時

青山地区活動センター（青山三）

10人※要介護1以上の高齢者や障がいを持つ人を在宅で介護している家族

電話：1月19日㈪まで

ID 1003661

すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課　☎603-8306

糖尿病を予防するポイントの講話と糖尿病予防のレシピの試食。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

1月28日㈬11時～12時

都南公民館（永井24）

30人※20歳以上

電話・応募フォーム：12月18日㈭10時から

ID 1024017

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ　☎663-9280

介護予防のために①リズム健康運動②太極拳③ストレッチポール®を使ったトレーニングをします。

①1月6日②13日③20日、火曜、13時半～15時

高松地区保健センター（上田字毛無森）

各12人※55歳以上

¥ 各500円

電話：12月18日㈭10時から

ID 1054592

もりおか健康21プランシリーズ

健康増進課☎603-8306

冬は高血圧に注意！温度管理を適切に

日本人の約2人に1人は高血圧といわれており、高血圧を放置すると血管が硬くなり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。高血圧の原因は、食塩の取りすぎや肥満、飲酒、運動不足などさまざまありますが、寒さも血圧上昇に影響します。以下のポイントを参考に、寒さによる高血圧を予防しましょう。

部屋を暖かくして過ごすためのヒント

- カーテンを開けて部屋に日光を取り入れる
- ドアや窓の周りの隙間風を塞ぐ
- 脱衣所・浴室・寝室を暖める
- 暖房のスイッチを早めに入れる
- 温度計などを活用し、冬季の室温は18度以上を保つ



ヒートショックにご用心！

ヒートショックは、温度が急に変わることで血圧が変動し、体がダメージを受けることを言います。意識を失うこともあり、入浴中に起こると非常に危険です。予防には、室内と脱衣所・浴室の温度差を少なくすることが効果的です。



日頃から血圧をチェック

高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気付きにくいため、日頃から血圧をチェックすることが大切です。毎日の血圧を測定しましょう。



参考：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-003
https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_temperature/index
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
https://www.tmghig.jp/hospital/diseases/others/others3/
（公財）長寿科学振興財団 健康長寿ネット
https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-sumai/koreisha-hitoshokkutaisakutoyobo.html

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
1/4㈰	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
1/11㈰	村上整骨院	青山一丁目２-16	645-2313
1/18㈰	もとみや整骨院	本宮四丁目10-25	601-6778
1/25㈰	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

写真deもりおか

市内で開催されたイベントや出来事を紹介します。紙面で紹介しきれなかった写真は、市ホームページの取材日記に掲載しています。

取材日記▶

11/16～22

カナダ・ビクトリア市の中高生が盛岡を訪問

盛岡市と姉妹都市提携40周年を迎えたビクトリア市の中高生が盛岡を訪問し、学校の授業や日本文化体験などを通して交流を深めました。

姉妹都市交流のきっかけとなった新渡戸稲造の生誕地では、下ノ橋町町内会などによる新渡戸稲造に関する説明に耳を傾けていました。





▲令和7年9月に設置された「新渡戸通り」の看板の前で

広告



