

12月から3月までの間、概ね10センチ以上の積雪で除雪車が稼働

除雪作業にご協力を

いよいよ本格的な冬が到来。3月までの間、概ね10センチ以上の積雪で除雪を行います。安全で円滑な交通の確保や救急、消防活動などの面で、市民生活に欠かせない除雪作業。市は迅速な作業を心掛けますが、効率よく行うために各家庭や地域で次のことにご協力をお願いします。

除雪車に近寄らない

作業に集中するオペレーターの視野は狭くなりがちです。作業中の除雪車に近寄ると大変危険なので、安全な距離を保ってください。また、道路状況などによっては右側を走行して除雪する場合があります。

宅地入り口の除雪にご協力を

除雪した際に、よけた雪で家庭の出入り口をふさいでしまうことがあります。短時間で広範囲の除雪を行わなければならない事情がありますので、通過後に雪を払う作業は各家庭でお願いします。

円滑な除雪のために

道路内に踏み板など、物を置かないでく

ださい。作業の妨げや、除雪車の故障原因になります。また、宅地の雪を道路に押し出すと、道幅が狭くなったり、路面が凸凹になり大変危険です。道路には雪などを出さないでください。

路上駐車はやめましょう

路上駐車は除雪の最も大きな妨げです。作業がはかどらないばかりか、事故を誘発する恐れがあります。車は除雪期間にかかわらず、本来の駐車場所をお願いします。

道路沿いの樹木管理の徹底を

積雪により樹木の幹や枝が折れて、作業や通行の妨げになることがあります。所有者の皆さんは、道路にはみ出ている樹木の伐採や撤去をお願いします。

除雪車の低速走行にご理解を

作業中は、事故防止のため低速で走行します。道路を通行する皆さんは、普段より時間に余裕をもって運転をお願いします。

除雪路線の優先順位

生活基盤である主要幹線道路、バス路線、通学路線は、通勤・通学時間前に完了するよう、優先的に除雪します。

地区の幹線道路や生活路線は、優先路線が終わり次第作業するため、時間がかかる場合があります。

除雪の問い合わせ先

除雪に関する問い合わせ先は、次のとおりです。なお、除雪の要望については、行政区長、町内会長さんなど地区の代表者を通じてお願いします。

○国道4号 岩手河川国道事務所水沢国道出張所 (☎242181)

○県道・国道 (107・343・397・456号) 県南広域振興局土木部 (☎22881)

○市道 各総合支所の地域整備課

水沢総合支所 (☎242111 内線276)

江刺総合支所 (☎352111 内線323)

前沢総合支所 (☎562111 内線253)

胆沢総合支所 (☎462111 内線253)

衣川総合支所 (☎523111 内線215)

■問い合わせ 本庁土木課維持管理係 (内線513)



下水道事業の認可区域を拡大

市は、衛生的な生活環境整備と公共下水道のさらなる普及を目的に「市公共下水道全体計画」で定める下水道事業計画区域の拡大について、県の認可を受けました。拡大された区域は水沢区と江刺区の一部で、合わせて約 202 ㍊。認可を受けて事業計画が立てられ、下水道管の設置工事が実施されると、一定の期間内に区域すべての家庭で下水道への接続工事を行うこととなります。

下水道の役割

下水道は、生活排水やし尿などの汚水を地下の下水道管を通して下水処理場へ流し、きれいな水にするための施設です。処理場では微生物の働きにより、汚水が汚泥と水に分けられ、きれいになった水が川へ戻されます。下水道が整備されていない地域では、し尿を汲み取り処理したり、合併処理浄化槽で処理して川へ放流したりしています。環境にやさしく衛生的な生活のためには、すべての家庭が下水道に接続することが望まれます。

拡大された認可区域

市はこのたび、水沢区と江刺区の下水道事業計画区域の拡大について、県の認可を受けました。認可された区域は、平成 27 年度までに下水道管の設置工事が行われ、公共下水道が使えるようになります。※該当区域は右の図を参照

○水沢区 (160 ㍊を拡大し、区全体での認可面積は 1,039 ㍊)
字北丑沢、字多賀、字福原の一部、佐倉河地区、羽田地区の各一部など

○江刺区 (約 42 ㍊を拡大し、区全体での認可面積は計 673 ㍊)
岩谷堂字下苗代沢、字一本松の一部など

対象となった地区では

認可区域になると、地域ごとに具体的な下水道設置工事の計画が立てられます。市は、対象地域で計画について説明会を開催し、工事に着手します。工事完了後に公共下水道が使えるようになった地域には、一定期間中に汚水を下水道管に流す接続工事が義務付けられています。新たに下水道が使えるようになった地域については、広報おしゅうでお知らせします。

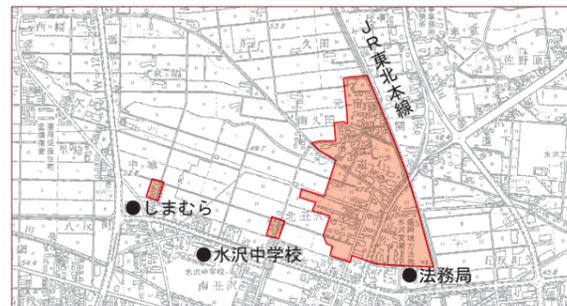
■問い合わせ=本庁下水道課下水道係 (内線 535)

下水道 Q & A

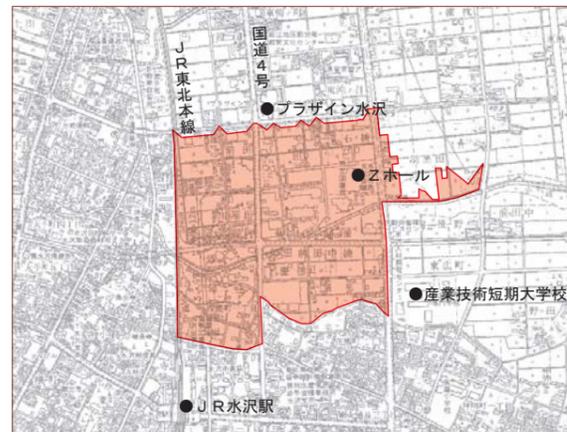
Q 新改築の予定ですが、ここ数年で下水処理区域になると聞いたのですが…

A 公共下水道の工事に併せて新改築を行うと、無駄のない工事ができます。公共下水道工事よりも前に新改築したい場合には、後日下水道へのつなぎ替え工事が比較的簡易にできる方法があります。新改築前に、排水設備工事指定店にご相談ください。
(例：下水道の基準で施工・水洗便器に交換可能な簡易水洗便器を設置するなど)

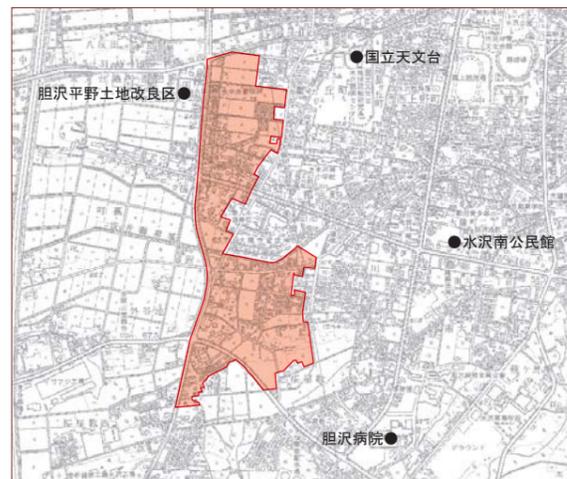
■水沢区



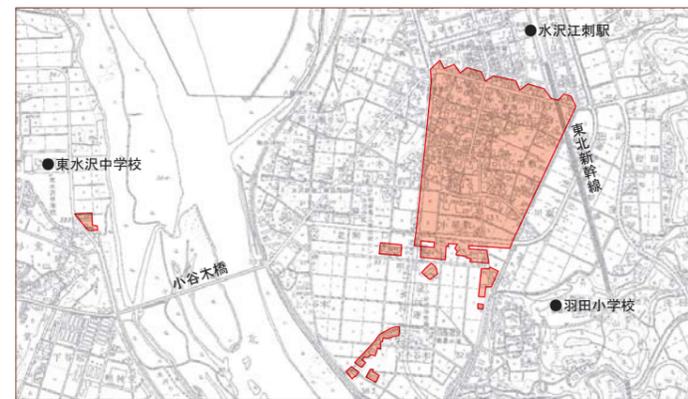
字中城、字北丑沢、字多賀、佐倉河字元宿、字竈石などの一部



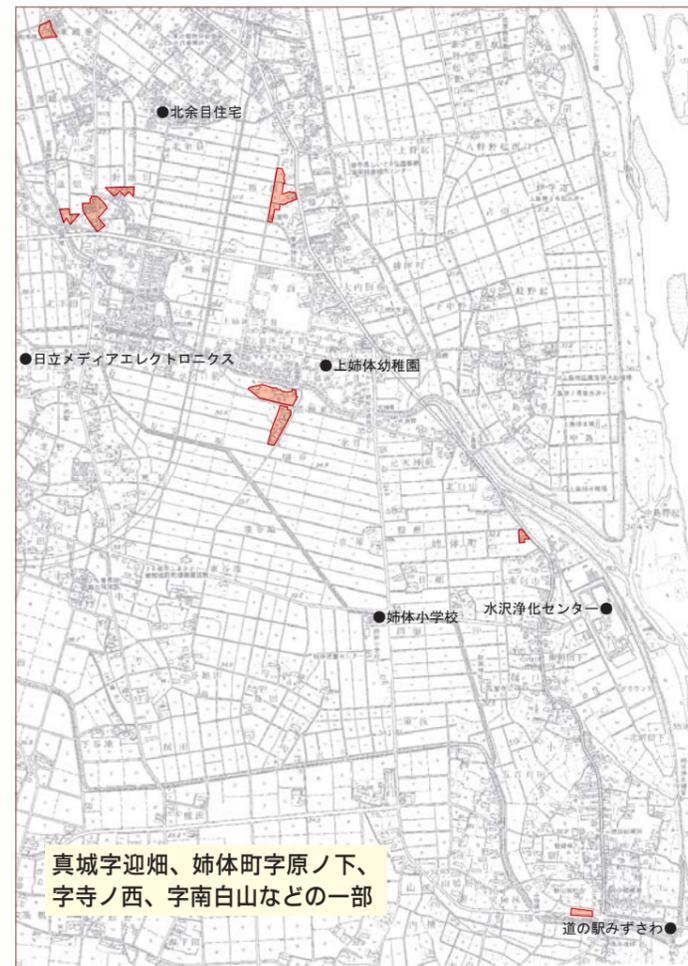
花園一丁目、佐倉河字慶徳、字川原田、字前田、字石橋、字東広町、字羽黒田などの一部



字北田、字福原、字桜屋敷などの一部

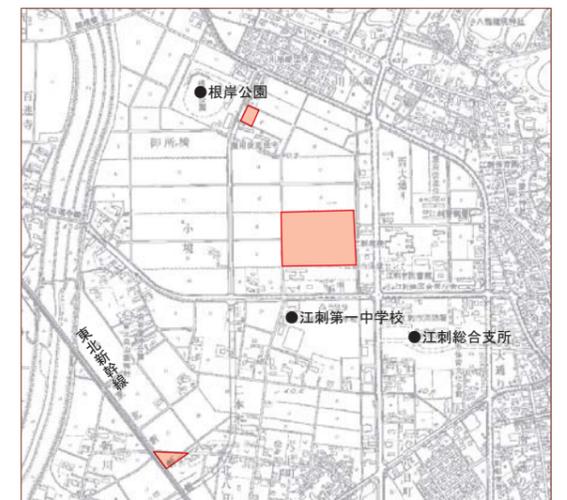


佐倉河字瀬ノ上、羽田町宝生、駅南一丁目、字下屋敷、字堀ノ内、字小屋敷、字沼尻、字明正、字下小谷木などの一部



真城字迎畑、姉体町字原ノ下、字寺ノ西、字南白山などの一部

■江刺区



岩谷堂字御所橋、字一本松、字北八日市の一部



岩谷堂字中堰、字五位塚、字橋本、字下苗代沢の一部

■凡例

■ : 拡大された認可区域



お知らせ

農業委員選挙人名簿の登録申請

12月24日困の行政区長配布で、農業委員会委員選挙人名簿登録申請書を配布しています。

この申請書に基づいて作成される農業委員選挙人名簿に氏名の記載がなければ、農業委員選挙の投票やリコール請求ができません。内容を確認して期限までに忘れずに提出してください。

■提出期限 22年1月6日困 ■提出先 各行政区長 ■問い合わせ 市農業委員会事務局 (前沢総合支所内線282)

消費者力を高める消費生活展

■日時 22年1月15日(金)午後1時～4時半、16日(土)午前10時～午後4時半 ■場所 岩手県民情

介護保険要介護認定の再申請

平成21年10月から、介護保険に関する要介護認定の新しい方法が適用されています。これは、同年4月に改正された認定方法では従来と比べ、軽度の要介護度が軽めに判定される傾向を指摘され、国で再度検討した結果、一部見直されたものです。

21年4月から9月の間に新規申請をした人のうち、新しい認定方法による審査を希望する人は、再申請をすることができません。※必ず要介護度が変わるとは限りません

■問い合わせ 各総合支所介護認定担当課

農地確保・利用支援事業が始まります

新たに利用権設定、所有権移転、または農作業受託契約する農地を対象に、次のとおり助成します。どちらも細かい要件がありますので、本庁農政課、各総合支所農林担当課(江刺区は農業活性化センター)、農業委員会事務局までお問い合わせください。

①農地引受交付金

特定農業法人(団体)が、利用権設定などにより、新たに農地を引き受ける場合に営農に必要となる経費に対して助成します。

◇対象経費 進入路改善、障害物除去、畦畔整備、簡易なパイプハウス、農業機械リース、農業資材(肥料・農薬・燃料)、研修活動費など

◇補助率 対象経費の2分の1

◇交付対象 利用権設定または所有権移転などをした特定農業法人と特定農業団体

◇対象農地 1月および2月の農業委員会で利用権設定と所有権移転をした農地、12月11日から2月末に農作業受託契約をした農地

②面的集積交付金

農地を効率的に1畝以上の面としてまとめ

るため、新たに集積した農地に対して助成します。

◇対象者 認定農業者、特定農業法人、特定農業団体

◇集積農地 1月および2月の農業委員会において決定される6年以上の利用権設定と所有権移転、12月11日から2月末に契約する期間6年以上の農作業の受託をした農地

◇助成額

- (1) 1畝以上の団地 8,000円/10a
(2) 1畝未満の団地 6,000円/10a
(3) 5年後までに利用権設定等を行うことを確約する場合 4,000円/10a
※10aあたり1,000円の負担金が必要

◇問い合わせ 本庁農政課農政係(内線382)

報交流センター(アイーナ) ■内容 消費生活用品(事故製品)の展示(16日)消費者啓発のための基調講演とパネルディスカッション、おもちゃ病院、パネル展示、ふるし

き活用講座 ■その他 くらしとお金の安心合同相談会(県消費者生活協同組合) 019-653-0001 同時開催 ■問い合わせ 県民生活センター(019-624-2586)

市・県民税からの住宅ローン控除

平成21年度の税制改正により、住宅ローン減税制度について、所得税から控除しきれなかった額の一部を市・県民税から控除することになりました。

●対象=平成21年から25年までの間に居住した人
●内容=所得税の住宅ローン減税制度(住宅借入金等特別控除)を受けた場合に、所得税において控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の市・県民税で住宅ローン控除が適用されます。この住宅ローン控除の適用は、市へ申請書を提出する必要はありません。

●平成11年から18年に入居した人

「税源移譲による経過措置としての住宅ローン控除」を受けていた人は、これまで市への申告が必要でしたが、今回の改正により、平成22年度分の市・県民税より、市への申告は不要となりました。ただし、確定申告や年末調整で住宅ローン控除適用の申告は必要です。



※注意 確定申告をする人で、退職所得や山林所得がある人、所得税の平均課税の適用を受ける人は、市へ控除適用の申告することで、控除額が有利になる場合があります。この場合は、毎年3月15日までに申告しなければなりません(平成22年度分は、市が22年2月12日(金)から実施する申告相談会場で申告できます)。

●平成19年から20年までに入居した人
所得税で住宅ローン控除の期間を15年に延長する特例措置が設けられているため、今回の市・県民税からの控除は適用されません。

■問い合わせ 本庁市民税課市民税係(内線344~347)

オウム真理教犯罪被害者に給付金

国は、オウム真理教による犯罪で被害を受けて亡くなった人のご遺族や障がいが残った人、傷病を負った人に給付金を支給しています。給付金の申請期限は原則として平成22年12月17日です。お早めにお近くの警察署で手続きをください。

■問い合わせ 水沢警察署(020110)
■日時 22年1月7日(日)、8日(月)、14日(日)、21日(日)、28日(日) 午後1時~3時(8日のみ午後6時~8時)
■場所 一関市医師会(7日のみ一関商工会議所千厩支所)
■内容 健康診断結果に基づく事後指導、メンタルヘルス、従業員の健康管理
■問い合わせ 一関地域産業保健センター(019125110)

労働者の健康相談

■日時 22年1月7日(日)、8日(月)、14日(日)、21日(日)、28日(日) 午後1時~3時(8日のみ午後6時~8時)
■場所 一関市医師会(7日のみ一関商工会議所千厩支所)
■内容 健康診断結果に基づく事後指導、メンタルヘルス、従業員の健康相談
■問い合わせ 一関地域産業保健センター(019125110)

いわて就職ガイダンス

■日時 22年1月28日(日) 午後1時~5時
■場所 岩手産業文化センター(アピオ)
■内容 企業説明、就職相談、ハローワークの利用登録説明、適職診断など
■対象 23年3月に卒業予定の学生(高校生を除く)
■参加企業 県内に事業所がある企業

移動市長室 & トークデー

■日時 22年1月26日(日)
■場所 前沢総合支所
◇トークデー 午前9時半~11時半 ※1件30分
◇トークデー申込期限 1月25日(日) 午後5時
■問い合わせ・申込先 本庁政策企画課広聴広報係(内線418)



税の納期

●国民健康保険税(7期) (納期限: 22年2月1日(日))
◆問い合わせ◆
【国民健康保険税】本庁市民税課(内線342)
【納税その他】本庁収納課(内線331)

水沢開催 1/11まで 毎週土曜日発売中!! 12/31(日) 桐花賞

募集

農村生活体験受け入れ農家

おうしゅうグリーン・ツーリズム推進協議会(村上寛会長)では、農村生活体験の受け入れを希望する農家や、スタッフを随時募集しています。

4年目となることは、4月から10月にかけて、宮城、東京、神奈川、大阪、京都から中・高校生(16校2071人)が市内や平泉町を訪れて、田植え、稲刈りなどを交えた農村生活を体験しました。この交流は、来訪者や地域に新鮮な感動と活気を与えるほか、首都圏への物産の販路拡大につながるなど市のPRにも貢献しています。興味がある人は、事務局までぜひご連絡ください。

■問い合わせ 申込先 おうしゅうグリーン・ツーリズム推進協議会事務局(本庁農政課内線382)

無料法律相談(母子家庭・寡婦)

■日時 22年1月15日(金) 午前10時~午後3時
■場所 県南広域振興局分庁舎
■相談者 加藤文郎弁護士(岩手銀河法律事務所)
■問い合わせ 申込先 県南広域振興局福祉課(02831)

【各種相談】1月日程

【問い合わせ】 行政・人権・消費生活・消費者救済資金・法律の各相談については、本庁や各総合支所の市民相談担当課へ。その他相談は、記載の窓口へ※相談はすべて無料

行政相談 会場 開催日 時間
市役所総合相談室 13日(木) 27日(木) 13:00～15:00
江刺総合支所市民相談室 8日(金) 9:30～11:30
前沢まなび館 18日(月) 9:00～12:00
胆沢総合支所市民環境課 27日(木) 13:30～15:30

人権相談 会場 開催日 時間
市役所総合相談室 毎週木曜日 13:00～15:00
江刺総合支所市民相談室 20日(木) 13:30～15:30

消費生活相談 会場 開催日 時間
市役所総合相談室 毎週(月)～(金) 9:00～12:00、13:00～15:45
江刺総合支所市民相談室 毎週(月)～(木)
前沢総合支所市民環境課 毎週(月)～(木)
胆沢総合支所市民環境課 毎週(木) 10:00～12:00、13:00～15:00
衣川保健福祉センター 毎週(金)
県南広域振興局県民ホール内 消費生活相談室 毎週(月)～(金) 9:00～16:00 (☎☎2813)

多重債務者弁護士相談 ※要予約
会場 開催日 時間
県南広域振興局県民ホール内 消費生活相談室 14日(木) 28日(木) 10:00～15:00 (☎☎2813)

くらしとお金の安心相談 (消費者救済資金) ※窓口で要予約
会場 開催日 時間
市役所総合相談室 20日(木) 10:00～16:00
江刺総合支所市民相談室 6日(木) 13:00～17:00

法律相談 ※窓口で要予約
会場 開催日 時間
市役所総合相談室 12日(木) 10:00～16:00
江刺総合支所市民相談室 26日(木) 10:00～16:00

男女共同参画相談
☎本庁まちづくり推進課市民活動係(内線313)
会場 開催日 時間
市役所総合相談室 14日(木) 13:00～16:00

社会保険相談 ※前日までに要予約
☎一関社会保険事務所(☎0191 ☎4246)
会場 開催日 時間
奥州商工会議所本所 14日(木) 10:00～16:00

女性人権相談 (法務局水沢支局☎☎0511)
13日(木)、27日(木) 13:00～16:00

くらしの情報

奥州宇宙遊学館1月イベント
(冬休み親子ワークショップ)
日時 22年1月6日(木)午前10時～正午
内容 ガリレオ型望遠鏡の作成
対象 小学生以上の親子
定員 10組(要申込・先着順)
参加料 300円(材料代)
持ち物 定規、筆記用具、はさみ
(1月星空観望会)
日時 22年1月9日(日)午後7時～8時半
内容 国立天文台RISE月探査プロジェクト
荒木博志助教のお話
おうち座のすばるを探そう!
※晴天時以外は特別番組上映
参加料 無料
※両事業共通
場所 奥州宇宙遊学館
問い合わせ 奥州宇宙遊学館(☎☎2020)

バイオエタノール製造試験を公開

市は、米を使った固体発酵バイオエタノール製造試験を公開します。これは平成16年から東京農業大学と共同で行なってきた研究の成果です。期間中は東京農業大学の専門スタッフが常駐します。



日時 12月26日(日)～28日(月)午前10時～午後4時
※28日は正午まで
場所 (株)まちづくり奥州事務所前特設テント

※石油や石炭などの化石燃料ではないバイオエタノールは、二酸化炭素(CO2)の排出を抑制する燃料として注目されており、利用方法や製造過程で出る発酵かすを家畜飼料などに活用することが期待されています。

問い合わせ 本庁政策企画課地域エネルギー推進室(衣川総合支所内線117)

前沢勤労青少年ホーム後期講座

市内に在住、または勤務している35歳未満の人が対象です。受講料はすべて無料です。



Table with 5 columns: 講座名, 期間, 曜日, 講師, 定員
1. キレイになるyoga (全5回) 22年2/2～3/2 (木) きれいになるヨガインストラクター 及川千春さん 15人
2. ワイトワイトパドミントン (全4回) 2/4～3/4 (木) 水沢第一高等学校保健体育教諭 千田一馬さん 20人
3. 瞬!舞!輝!YOSAKOI (全5回) 2/3～3/3 (木) 舞踊サークル「四神」代表 鷹司よ悦さん 30人

☆時間 午後7時～9時 ☆場所 前沢勤労青少年ホーム ☆申込期限 各講座とも開講1週間前 ☆教材費 パドミントンのみ500円(シャトル代) ☆その他 ラケットとヨガマットの貸し出しあり ☆申込期限 1月25日(日) ☆問い合わせ・申込先 前沢勤労青少年ホーム(☎☎6776、✉maesawakou1@city.oshu.iwate.jp)

11月 市内ごみ収集量 (単位:トン)

Table with 4 columns: 年, 可燃ごみ, 不燃ごみ, 合計
21年 1,573 72 1,645
20年 1,494 98 1,592
増減 +79 (5.3%増) -26 (26.5%減) +53 (3.3%増)

後期高齢者医療保険料 (第7期) (納期限: 22年2月1日(日))
◆問い合わせ◆
本庁健康増進課(内線247、248)
各総合支所後期高齢者医療担当課

危険物取扱者試験準備講習
2月13日(日)に実施する危険物取扱者試験のための講習会です。
日時 22年1月16日(日)、17日(月)
会場 水沢消防署
受講料 無料(テキスト代1万5000円などは別途)
申込期限 1月7日(木)
選考会 22年1月19日(土)
申込先 ハローワーク水沢(☎☎8609)
職業訓練窓口
問い合わせ ニチイ学館(☎019162115252)

ウオーケラリーin水沢競馬場
水沢競馬場をくまなく探検しながら競馬を楽しみませんか。
日時 22年1月9日(日)午前10時半～午後3時
集合場所 水沢競馬場南広場
内容 競馬場内10カ所にあるクイズを解いて、正解率や到着時刻の正確性を競う。上位入賞者には市内のウマいものをプレゼント
参加料 無料(※付近の駐車場利用料(300円程度)は個人負担)
申込期限 1月5日(日)
定員 15組
30人(抽選)
※必ず成人を含むこと
申し込み方法 電話で氏

民謡踊り講習会
日時 22年1月10日(日)、24日(月)、2月14日(日)、28日(日)、3月7日(日)
午前9時～正午
場所 県南歌人クラブ新春短歌会
日時 22年1月24日(日)午前10時～午後3時
場所 後藤伯記念公民館
出詠料 1000円
申し込み方法 詠草1首と出詠料を添えて申し込む
申込期限 1月15日(金)(当日消印有効)
問い合わせ 申込先 県南歌人クラブ事務局(〒02310132水沢区羽田町字下屋敷8千葉☎☎1205)

水沢スキー協会バスツアー
日時 22年1月9日(日)午前6時～午後6時半
集合時間・場所 午前6時に水沢観光物産センター(2プラザアテルイ)
場所 山形県蔵王
内容 スキー協会指導部による講習など
会費 3000円(会員2500円)、小学生2000円
申込期限 22年1月3日(日)
問い合わせ 申込先 水沢スキー協会事務局(齋藤☎0901732411009)

『善意の贈り物』
市に対して、次の方々からご厚意をいただきました。
○千田壯さん(水沢区太日通り三丁目)
○くくり雛5点(武家住宅資料館へ)
○青木信夫さん(東京都練馬区)
○高野長英筆医説軸装用紙本墨書12巻(高野長英記念館へ)
○市国際交流協会(佐藤剛会長)
○デジタルフォトフレーム1台(政策企画課へ)
○奥州商工会議所女性会水沢支部(三浦千恵支部長)
○金3万円(水沢図書館へ)
○エストウディオ・ポニータ(野中香潤代表)
○DVD5本(前沢図書館へ)
○前沢地区防犯協会(鈴木例会長)
○掲示板一式(前沢診療所へ)

北野大氏講演会
県立産業技術短期大学水沢校の開校5周年記念事業です。
日時 22年1月18日(日)午後4時～5時半
場所 プラザイン水沢
演題・講師 「ものづくりと環境(仮題)」北野大氏(明治大学工学部教授)
申込期限 1月12日(日)
参加料 無料
問い合わせ 申込先 本庁政策企画課知識集積型都市推進室(内線422)

職業訓練(ネットワーク実務)
日時 22年1月28日(木)～7月27日(木)(6カ月間)
場所 水沢職業訓練協会
内容 パソコン技術を基礎からネットワークまで学び、IT系資格取得を目指す
対象 求職者
定員 15人
受講料 無料(テキスト代・試験受験料別途)
申込期限 1月12日(日)
選考日 1月21日(日)
問い合わせ 申込先 ハローワーク水沢(☎☎8609)

伊藤大鑑先生の生きがい法話会
日時 22年1月12日(日)、2月10日(日)、3月11日(日)
午後1時半～2時半
場所 江刺総合コミュニティセンター
対象 おおむね65歳以上の人
演題・講師 「道を学ぶ用心集」伊藤大鑑氏(正法寺住職)
定員 40人
参加料 無料
問い合わせ 申込先 市社会福祉協議会(☎☎8081)
江刺支所(☎☎8081)

小・中・高冬休みのきまり
市内の全児童生徒が有意義な冬休みを過ごすため、次のような共通のきまりがあります。地域でも、子どもたちを共に見守るようお願いいたします。市のホームページに全文を掲載していますのでご覧下さい。

- 朝9時半までは家にいる ○夕方4時半までに家に帰る(中学生は午後5時まで)
○カラオケボックス・ボウリング場・ゲームコーナーなどは保護者同伴
○インターネットやメールの使い方に気をつける
○地域の人にあいさつをする
○友人宅、先輩宅への外泊はしない(小中学校冬休みのきまりより抜粋)

※小中学校では、「携帯電話を持たない・持たせない運動」を推進中です
■問い合わせ・連絡先=市教育委員会事務局学校教育課(江刺総合支所内線426)

Health 保健だより



水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康増進課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎43501)、胆沢総合支所健康福祉課(☎2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎23800)



岩手県自殺防止緊急強化キャンペーンキャラクター『ふく子』さん

こころと自殺は深い関係
自殺の動機には、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、地域や職場の変化など多くの社会的要因が複雑に関係しています。こころの問題を抱えていたといわれています。その中で最も多いのが「うつ(気分障害)」です。うつ病は、12人に1人がかかると言われる病気で決して特別な病気ではありません。早く気付

いて適切な治療が行なわれることで自殺を防ぐ可能性が高まります。
うつ病を疑うサイン
「いつもと違う」状態が続き、本人や周囲の人の生活に支障が出てきた場合は注意が必要です。具体的には、次のようなことが挙げられます。
◆自分で気付くこと
▽気分が沈む、悲しい▽眠れない、長く寝ても眠った感じがし

平成10年以降、日本では毎年3万人以上、岩手県では5000人が自殺で亡くなり、大きな社会問題となっています。市の自殺死亡率は県内でも高く、平成18年には52人、平成19年には33人の尊い命が失われ、特に働き盛りの男性で増加しています。今、地域全体で自殺予防の取り組みが必要となっています。

かけがえのない命をみんなでも守ろう

—岩手県自殺防止緊急強化キャンペーン—

ない▽物事を決められない▽人に会いたくない—など
◆周りが気づくこと
▽仕事や家事の能率が落ちる▽遅刻、早退、欠勤が増える▽表情が暗く、元気がない▽お酒の量が増える—など
サインに気付いたら
あなたや家族、友だちを守るために次のことができます。

うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽しんでできていたことが、いまではおっくうに感じられる
- 自分は役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合はうつの可能性が考えられます(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

こころの相談窓口

相談窓口	電話番号
奥州保健所	22-2861
盛岡いのちの電話 (相談時間 12:00～21:00)	019-654-7575
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064556
県自殺防止センター (毎週土曜日 20:00～23:00)	019-621-9090
県精神保健福祉センター	019-622-6955

【水沢】



転移
(中嶋梓)

【江刺】



東京「風景印」散歩 365日
(古沢保)

【前沢】



甲子園球児のピッチング&バッティング 2009
~連続写真フォーム解説集~
(ベースボール・マガジン社)

【胆沢】



フラック会社に勤めているんだが、もう俺は限界かもしれない
(黒井勇人)

【衣川】



坂の上の雲 (1)
(司馬遼太郎)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…いのちのレッスン (内藤いずみ)、ケータイで人はどうなる (斎藤正男)、子育てにマニュアルなし! (吉野由美)、●児童…明日につづくリズム (八東澄子)、海は生きている (富山和子)、くまさんのずぼん (柴野民三)
- 江刺図書館 ●一般…あだち充は世阿弥である。(ツクイヨシヒサ)、トコトン得する保険見直しレッスン♪、強い就活! (石渡嶺司)、WILL (本多孝好) ●児童…伝える極意①書く極意 (NHK「伝える極意」制作班)、科学のおはなし～動物のふしぎ～ (小宮輝之)、魔法のいる花屋さん (芝田勝茂)
- 前沢図書館 ●一般…言葉で治療する (鎌田實)、殴る女 (荻野アンナ)、ねこの肉球うらない (宮岸洋明)

- 児童…あわてんぼフンガくん (国松エリカ)、しろくまちゃんのほっとけーき～てんじつきさわるえほん～ (若山憲)、怪談図書館 <13>～呪いを招くうしろ鬼～ (怪談図書館編集委員会)
- 胆沢図書館 ●一般…届かなかったラブレター 104 通の涙 (キャリア・ママ)、女の子ものがたり (西原理恵子)、守護天使 (上村佑) ●児童…おはぎちゃん (やぎたみこ)、神々の午睡 (うたたね) (あさのあつこ)、雪だるまの雪子ちゃん (江国香織)
- 衣川公民館図書室 ●一般…父が子に教える昭和史～あの戦争 36 のなぜ?～ (半藤一利ほか) ●児童…ラビンのふしぎなまほうゆうびん (ハマダコラ)

◎1月の催し物など

- (◆企画展 ◆一般向け ★子ども向け)
- 水沢図書館 ◆企画展「冬休み宿題おまかせ」…17 日回まで ◆市立図書館統一企画展「奥州市の先人に学ぶ」…19 日回～31 日回 ★こども映画会…17 日回 14:00 ◆一般映画会…28 日回 14:00 ◇南分室 ★紙しばいと絵本の読み聞かせ…16 日回 14:00 ★親子で映画を見る会…30 日回 14:00
- 江刺図書館 ◆市立図書館統一企画展「奥州市の先人に学ぶ」…5 日回～17 日回 ★冬休み映画会…9 日回 10:00 ★お話びっくり箱…10 日回 10:30～11:00 ◆江戸学講座第 9 講 (全 10 回)…22 日回 13:30～15:00
- 前沢図書館 ◆資料展「はやくこいこいお正月♪」…10 日回まで ◆資料展「開運! 2010 年の私」…13 日回～2 月 14 日回 ★冬休み読書カードツアー…24 日回まで ★おはなし広場…9 日回 10:30
- 胆沢図書館 ◆テーマ展「冬休み推薦図書、工作本展」…17 日回まで ◆テーマ展「少年よ! 本を読もう! 展」…21 日回～2 月 10 日回 ★いちごみるくの「おはなしこにちは」…17 日回 10:30 ★ほこあほこの「あったとさ」…24 日回

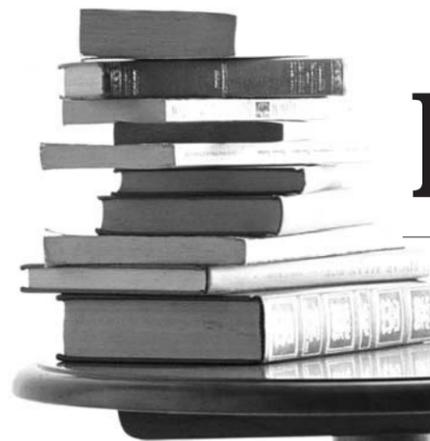
10:30 ★音読「あいうえお」の会…28 日回 13:30～15:30

◎移動図書館の巡回日程【1月】

- 【水沢区】 20 日回…真城 (北上野・幅下・真城が丘)、21 日回…福原・山崎町・姉体町 (寺ノ西・北余目)・中上野町、27 日回…真城 (迎畑)・上姉体・姉体町 (宿)・桜川・内匠田・赤土田、28 日回…權町・佐倉河 (松堂)・羽田町 (宝生)・黒石町 (谷地・正法寺・鶴城)
- 【江刺区】 6 日回…広瀬・稲瀬、8 日回…愛宕、15 日回…田原・江刺東中、20 日回…藤里、22 日回…伊手、27 日回…米里・玉里、29 日回…梁川・玉里
- 【前沢区】 29 日回…母体小、東幼稚園、赤生津分館
- 【胆沢区】 6 日回・20 日回…南都田、9 日回・23 日回…出店・二の台、10 日回・24 日回…東堀切、13 日回・27 日回…西堀切・愛宕
- 【衣川区】 14 日回…衣里小・衣川セミナーハウス

●1月の休館日

水沢・江刺・前沢・胆沢図書館…1 日回～4 日回、11 日回、18 日回、25 日回 (水沢 3 分室…上記に加え 10 日回、17 日回、24 日回、31 日回)
衣川図書館…1 日回～3 日回、11 日回



Library 図書館だより

水沢図書館 (☎23080)、江刺図書館 (☎2111)、前沢図書館 (☎6781)、胆沢図書館 (☎2133)、衣川公民館図書室 (セミナーハウス ☎3900)

Holiday・night clinic

●**休日診療所**（水沢区多賀 21-1 ☎☎ 3935）
 【診療日】**1**日☎、**2**日☎、**3**日☎、**10**日☎、**11**日☎、**17**日☎、**24**日☎、**31**日☎
 【診療時間】10:00～16:00

●**奥州市医師会休日在宅当番医**
 【診療時間】8:00～10:00 ※要電話予約(☎8:00～9:30)
1日☎ 亀井内科消化器クリニック ☎☎3155(水沢区台町)
2日☎ 本田胃腸科内科外科 ☎☎7581(水沢区西町)
3日☎ 井筒医院 ☎☎2971(水沢区羽田町久保)
10日☎ 今野脳神経外科内科医院 ☎☎1110(水沢区字東町)
11日☎ 胃腸クリニック ☎☎5055(水沢区字谷地明円)
17日☎ さとう内科クリニック ☎☎1571(水沢区字桜屋敷)
24日☎ ヨシザワ病院 ☎☎5155(水沢区字北田)
31日☎ さとう整形外科リウマチ科クリニック ☎☎43456(前沢区向田一丁目)

●**江刺区休日当番医** 【診療時間】午前中
1日☎ ひらた外科内科クリニック ☎☎1331(江刺区愛宕字観音堂沖)
2日☎ 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎☎2927(江刺区大通り)
3日☎ 伊藤内科医院 ☎☎4006(江刺区川原町)
10日☎ 及川整形外科クリニック ☎☎2917(江刺区八日町一丁目)
11日☎ 産婦人科おいなお医院 ☎☎3033(江刺区岩谷堂字小境)
17日☎ 柏木医院 ☎☎2433(江刺区六日町)
24日☎ 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎☎2622(江刺区豊田町二丁目)
31日☎ 関谷医院 ☎☎3511(江刺区大通り)

●**日曜歯科当番医** 【診療時間】9:00～12:00
1日☎ 白石歯科医院 ☎☎1622(水沢区台町) 及川歯科医院 ☎☎0596(江刺区川原町)
2日☎ 大松沢歯科医院 ☎☎5711(水沢区字大畑小路)
3日☎ ちば歯科医院 ☎☎1300(水沢区字桜屋敷) 衣川歯科診療所 ☎☎3062(衣川区古戸)
10日☎ 中村歯科クリニック ☎☎2365(水沢区南町)
17日☎ 瀬川歯科医院 ☎☎1615(水沢区中町) はたけやま歯科 ☎☎8811(江刺区豊田町三丁目)
24日☎ 添野・高野歯科クリニック ☎☎2488(水沢区字谷地明円)
31日☎ なかじま歯科クリニック ☎☎7797(水沢区字高綱) 有住歯科医院 ☎☎3006(金ヶ崎町西根字町裏)

●**日曜整骨当番院** 【診療時間】9:00～15:00
3日☎ 古村整骨院 ☎☎4542(水沢区字三本木)
10日☎ 佐藤整骨院 ☎☎5417(前沢区字三日町新裏)
17日☎ 伊藤整骨院 ☎☎3851(水沢区南大鐘)
24日☎ 佐藤整骨院 ☎☎0894(江刺区南大通り一丁目)
31日☎ 及川整骨院 ☎☎7187(水沢区大手町一丁目)

●**小児夜間診療所**（水沢区字多賀 21-1 ☎☎ 3935）
 【診療日】年中無休 【診療時間】18:30～21:00

●**こども救急相談電話**（☎ 019-605-9000）
 【相談日】年中無休 【受付時間】19:00～23:00

●**普通救命講習会**
 万が一に備えて、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使い方を学びませんか。
 ▷日時・場所 **2**日☎ 9:00～12:00 奥州金ヶ崎行政事務組合消防本部
 ▷受講料…無料
 ▷申込期限…開催日の2日前
 ▷問い合わせ・申込先…奥州金ヶ崎行政事務組合消防本部 消防救急課救急係（☎☎ 7211）

全区対象

- 2歳6か月児歯科健康診査【要予約】**
 ☎19年7月生まれ ☎母子健康手帳・受診票・保険証
 ☎市内指定歯科医療機関
- 外国人ママふれあいサークル**
26日☎ 9:30～12:00 ☎いずみ保育園
 ☎水沢保健センター
- 精神保健福祉相談【要予約】**
27日☎ ☎13:00～14:00
 ※午前10時～正午に「うつと自殺に関する相談」を実施
 ☎奥州保健所(☎☎2861)
- 骨髄バンク・エイズ抗体検査・肝炎検査【要予約】**
21日☎ 10:00～11:45(骨髄バンク)、13:00～14:00(エイズ抗体検査)、9:30～15:30(肝炎検査)
 ☎奥州保健所(☎☎2861)
- 朝食デー**
21日は朝食デーです。家族そろって朝食をとりましょう!!

献血日程

期日	会場	時間
3日☎	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00
	J A江刺本所	13:30～16:00
5日☎	県南広域振興局江刺分庁舎	9:30～11:30
	県立江刺病院	13:00～14:00 15:00～16:30
17日☎	ジャスコ前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
19日☎	株NTT東日本-岩手-県南営業支店	9:30～11:00
	高惣建設株	12:30～14:00
	マルハン水沢店	15:00～17:00
20日☎	ユニカ株岩手工場	10:00～11:00
	株デジアイズ	12:00～13:00
24日☎	美希病院	14:30～16:30
	フードパワーセンター/パリュウ水沢店	9:30～12:00 13:30～16:00
25日☎	胆沢平野土地改良区	9:30～11:00
	水沢アスコン	13:00～17:00
28日☎	株日立メディアエレクトロニクス	9:30～11:30
	県立産業技術短期大学校水沢校	13:00～16:00
14日☎	県南広域振興局	9:30～16:00
22日☎	奥州市役所	9:30～16:00

●成分献血は約1時間かかるため、事前に予約を受け付けています。予約・問い合わせは各総合支所の福祉担当課まで
 ●会場・時間帯が変更になる場合があります

- 3歳児健康診査**
27日☎ ☎13:00～13:15 ☎18年7月生まれ
- すくすく教室**
12日☎ ☎9:45～10:00 ☎21年4・5月生まれ
- 70歳の健康相談**
27日☎ ☎9:00～9:20 ☎江刺総合支所多目的ホール
 ☎昭和15年1月2日～2月1日生まれ

前沢区

- 会場：前沢健康管理総合センター（前沢区字立石 ☎☎ 3501）
- 母子健康手帳交付**
 毎週☎曜日 ☎8:30～12:00 ☎保険証・印鑑・振込先通帳
 - 妊婦健康相談・子育て相談**
 毎週☎曜日 8:30～12:00
 - なんでも健康相談**
 毎週☎曜日 9:00～11:00
 - 1歳6か月児健康診査**
7日☎ ☎13:00～13:30 ☎20年5・6月生まれ
 - 4か月児健康診査・BCG予防接種**
21日☎ ☎13:20～13:30 ☎21年9月生まれ
 - ポリオ予防接種**
12日☎ ☎13:20～13:30
 ☎20年9・10月、21年3・4月生まれ

胆沢区

- 会場：健康増進プラザ悠悠館（胆沢区南都田字大持 ☎☎ 2977）
- 母子健康手帳交付**
 毎週☎曜日 ☎9:00～11:30 ☎保険証・印鑑・振込先通帳
 - 健康相談**
 毎週☎曜日 ☎9:00～11:30
 - 4か月児健康診査・BCG予防接種**
18日☎ ☎13:00～13:20 ☎21年9月生まれ
 - 赤ちゃん教室「すくすくげんき教室」**
22日☎ 10:00～11:30 ☎21年1～3月生まれ
 - 3歳児健康診査**
28日☎ ☎13:30～13:45 ☎18年5・6月生まれ
 - ポリオ予防接種**
26日☎・**27**日☎・**28**日☎ ☎15:00～15:20
 ☎21年5～8月生まれ

衣川区

- 会場：衣川保健福祉センター（衣川区古戸 ☎☎ 3800）
- 母子健康手帳交付【要予約】**
 平日 ☎8:30～17:15 ☎保険証・印鑑・振込先通帳
 - 4か月児健康診査・BCG予防接種**
19日☎ ☎14:00～14:10 ☎21年9月生まれ
 - 1歳6か月児健康診査**
19日☎ ☎13:20～13:30 ☎20年6月生まれ
 - 3歳児健康診査**
19日☎ ☎13:20～13:30 ☎18年7月生まれ
 - 奥州まるごと健康体操の日**
20日☎ ☎9:45～10:00 ☎シューズ、タオル、飲み物
 - 若返り教室**
13日☎・**27**日☎ ☎9:30～10:00 ☎シューズ、タオル、飲み物

1月 Health 保健だより 保健日程 健診・教室・健康相談

水沢区

- 会場：水沢保健センター（水沢区大手町三丁目 ☎☎ 4511）
- 母子健康手帳交付**
 平日 ☎8:30～17:15 ☎保険証・印鑑・振込先通帳
 - 初妊婦母親教室**
28日☎ 13:00～16:00 ☎22年5・6月出産予定の初妊婦
 - 4か月児健康診査・BCG予防接種**
12日☎・**26**日☎ ☎13:00～13:30 ☎21年9月生まれ
 - 1歳6か月児健康診査**
14日☎・**27**日☎ ☎13:00～13:30 ☎20年6月生まれ
 - 3歳児健康診査**
20日☎・**21**日☎ ☎13:00～13:30 ☎18年7月生まれ
 - ことばの相談【要予約】**
8日☎・**29**日☎ 9:00～12:00
 - こどもの広場【要予約】**
19日☎ 9:20～12:00
 - ポリオ予防接種**
7日☎・**8**日☎・**13**日☎・**22**日☎ ☎13:30～14:00
 ☎21年4・5月生まれ
 - 健康運動天空アテルイ実技講習**
4日・**18**日・**25**日(全☎曜日) 13:30～15:00…☎後藤伯記念公民館
7日☎・**21**日☎ 10:00～11:00…☎羽田公民館
13日☎・**27**日☎ 10:00～12:00…☎川端集会所
18日☎ 10:00～11:00…☎常盤公民館・佐倉河公民館/10:00～12:00…☎秋成集会所/11:00～12:00…☎西姉体分館
 - 初めてのババママセミナー【要予約】**
9日☎ 9:00～12:00、13:00～16:00
 ☎22年3・4月出産予定の妊婦とその夫
 - 水沢区「子育て広場」**
 毎週☎曜日 10:00～11:30 ☎常盤公民館
 毎週☎曜日 10:00～11:30 ☎水沢南公民館
9日☎ 10:00～11:30 ☎羽田公民館
 ☎就園前の子ども、親・祖父母

江刺区

- 会場：江刺保健センター（江刺区西大通り ☎☎ 2111）
- 母子健康手帳交付**
 毎週☎曜日 ☎9:00～11:30 ☎江刺総合支所健康増進課
 ☎保険証・印鑑・振込先通帳
 - 母親教室**
14日☎ ☎13:15～13:30 ☎22年4・5月出産予定の妊婦
 - 4か月児健康診査・BCG予防接種**
22日☎ ☎13:15～13:30 ☎21年9月生まれ
 - 1歳6か月児健康診査**
6日☎ ☎12:45～13:00 ☎20年6月生まれ
 - 2歳3か月児子育て教室**
26日☎ ☎9:00～9:30 ☎19年10月生まれ

※☎は受付時間、☎は会場、☎は対象者、☎は持ち物、☎は予約先、☎は問い合わせ先を表します。会場名の記載がない場合は、区名右隣にある会場で開催します



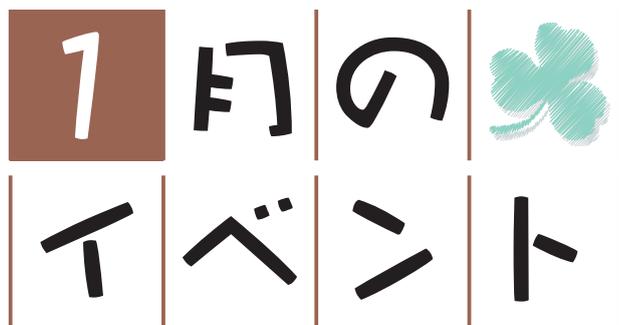
平成21年度奥州市成人式

1月10日(日) 午後1時式典開始
会場:市文化会館(2ホール)

市内全域の新成人が一堂に会して行われる成人式。本年度の対象者は約1,430人です。記念すべきこの式典にぜひご出席ください。

- 対象者 平成元年4月2日から2年4月1日までに生まれた人のうち、①市内に住民登録している人か②市内の中学校を卒業した人
- 内容 式典、記念行事(新成人による実行委員会が内容を企画)、記念撮影
- その他 会場の駐車場は混雑が予想されます。水沢区を除く各区から出る送迎バスをご利用ください

☎市教育委員会事務局生涯学習課(江刺総合支所内線 433)



— JAN. 2010 EVENT INFORMATION —

奥州市民☆ 文士劇 「銭形平次」

1月23日(土)

●開演:午後4時

1月24日(日)

●開演:正午/午後4時

会場:江刺体育文化会館(ささらホール)

●プレイガイド 江刺体育文化会館、市文化会館(2ホール)、SSMサンエーなど

●入場料(全席指定) 1,500円(当日2,000円)
※小学生未満入場不可

☎江刺体育文化会館(☎③1607)



【水沢区】

水沢競馬場正月イベント

- ▶期日 2日(日)
- ▶内容 もち・甘酒などの振る舞い、宝(トレジャー)神社の初詣
- ▶入場料 一般200円
- ▶問い合わせ 水沢競馬場(☎③2999)

奥州宇宙遊学館

巡回展「日本の宇宙科学の歴史」

- ▶期間 4日(日)~24日(日)
- ▶会場 奥州宇宙遊学館
- ▶入館料 大人・学生200円、高校生以下100円

イーハトーブ銀河賞作品展

- ▶期間 11日(日)~17日(日)
- ▶会場 市文化会館(2ホール)展示室
- ▶問い合わせ 奥州宇宙遊学館(☎④2020)

【江刺区】

伊手熊野神社蘇民祭

- ▶日時 16日(日)午後6時~17日(日)午前2時
- ▶内容 男衆が火たき登りや蘇民袋争奪戦を繰り広げる
- ▶問い合わせ 熊野神社蘇民祭保存会(☎③2353)

えさし藤原の郷お正月イベント

- ▶期間 1日(日)~3日(日)
- ▶時間 午前9時~午後4時
- ▶内容 酒・ミカンなどの振る舞い、嵐揚げ、独楽回し、貝合わせ、郷土芸能の披露(午前11時/午後1時)、弓矢あてチャレンジ(午前10時/午後1時半)など
- ▶その他 市民パスポートで入場料が半額に(例:大人800円→400円)
- ▶問い合わせ えさし藤原の郷(☎⑤7791)

えさし郷土文化館企画展「江刺のふるさと再発見~玉里編~」

- ▶期間 23日(日)~3月21日(日)
- ▶入館料 大人300円など
- ▶問い合わせ えさし郷土文化館(☎③1600)

【前沢区】

舞鶴の湯

- ▶年越しオールナイト営業
- ▶日時 12月31日(日)午前9時~午後6時、午後9時~翌日午前3時
- ▶内容 甘酒の振る舞いなど
- ▶初夢大抽選会
- ▶日時 1日(日)午前9時半~午後9時

- ▶内容 入館者に前沢牛などが当たる空くじなしの大抽選会
- ▶休館日 4日(日)・18日(日)
- ▶その他 12月29日(日)~1月3日(日)は午後7時以降の入館割引なし
- ▶問い合わせ 舞鶴の湯(☎⑥6048)

前沢郷土芸能祭

- ▶日時 24日(日)午後1時
- ▶会場 前沢ふれあいセンター
- ▶入場料 無料
- ▶問い合わせ 市教育委員会事務局前沢支所(前沢総合支所内線 334)

【衣川区】

元朝マラソン大会

- ▶日時 1日(日)午前7時~7時45分受け付け/午前8時スタート
- ▶会場 衣川山村開発センター
- ▶コース 衣川山村開発センター~八幡神社折り返し(4.5km)
- ▶参加料 無料
- ▶その他 申し込みは当日。参加者にお守りと紅白もち、完走証を贈呈
- ▶問い合わせ 衣川中央体育会事務局(衣川保健福祉センター☎④3800)

