各種相談日程　11月

❶行政相談

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	10日金 24日金	13:00～15:00
江刺総合支所市民相談室	8日水	9:30～11:30
前沢総合支所市民環境課	9日木	9:00～12:00
胆沢総合支所市民環境課	28日火	13:30～14:30
衣川保健福祉センター	10日金	13:30～15:30

❷人権相談

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	2日木 16日木	13:30～15:30
江刺総合支所市民相談室	21日火	13:30～15:30
古城地区センター	6日月	13:30～15:30
衣川保健福祉センター	10日金	13:30～15:30

❸消費生活相談　※予は前日までに要予約

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	月～金	9:00～17:00
江刺総合支所市民相談室	月～金	9:00～15:45
前沢総合支所市民環境課予	毎週火	10:00～15:00
胆沢総合支所市民環境課予	毎週木	10:00～15:00
衣川保健福祉センター予	毎週金	10:00～15:00

❹無料法律相談　※窓口で要予約

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	8日水	10:00～16:00
江刺総合支所市民相談室	28日火	10:00～16:00

❺多重債務者弁護士相談　※窓口で要予約

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	1日水 21日火	10:00～15:00

❻くらしとお金の安心相談　※窓口で要予約

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	15日水	13:00～16:00
江刺総合支所市民相談室	1日水	13:00～16:00

❼奥州市若者支援相談

会場	開催日	時間
子ども・家庭課相談室	毎週 月火木金	9:00～16:00

❽ひきこもり・ニートなどの若者の居場所「ほっと♡ひろば」

会場	開催日	時間
市勤労青少年ホーム	7日火 21日火	13:30～15:30

❾年金相談　※前日までに要予約

会場	開催日	時間
メイプル地下(多目的ホール)	2日木	10:30～16:00

▼予約・問い合わせ先
❶～❻本庁・各総合支所市民相談担当課
❼❽本庁子ども・家庭課(内線232)
❾一関年金事務所（☎0191 ㉓4246）

勤労青少年ホーム　☎㉔2917

ピラティス講座
時11月7日～28日(毎週火・全4回)午後7時半～8時半　場小山地区センター　定20人　〆11月3日祝

自力整体講座
時11月8日～22日(毎週水・全3回)午後7時～9時　定10人　¥500円　〆11月3日祝

お菓子講座
時11月9日木、16日木午後7時～9時　定10人　¥1200円(1回単位受講各600円)　〆11月4日土

コーヒー入門講座
時11月15日～29日(毎週水・全3回)午後7時～9時　定10人　¥千円　〆11月10日金

SAQトレーニング講座
時11月30日～12月21日(毎週木・全4回)午後7時～9時　場市勤労青少年ホーム胆沢サテライト　定30人　¥千円　〆11月25日土

前沢いきいきスポーツランド　☎㊻7290

介護予防運動講習会
時11月25日土午前10時～11時半　内介護を必要としないための体づくり・心づくりを学ぶ(講師＝筑波大学・長谷川聖修教授)　¥500円

ノルディックウォーキング
時11月10日～24日(毎週金・全3回)午前10時～11時半　場前沢グリーンアリーナ　対小学生以上　¥500円(小学生200円、中学生300円)

ピラティス教室
時▼11月8日水、22日水午後7時15分～8時15分▼11月14日火、21日火午後3時～4時半　対小学生以上　¥500円(小学生200円、中学生300円)

奥州保健所環境衛生課　☎㊽2423

薬物相談窓口開設中
内薬物に関する相談や正しい知識の普及　申不要

市社会福祉協議会江刺支所　☎㉟8081

はじめてのハワイアンキルト講座
時11月8日水、22日水午前9時半～正午　場江刺総合コミュニティセンター　対65歳以上で2日とも参加できる人　定20人(先着順)　¥いずれかの材料代・キットA＝2400円、キットB＝千円　〆11月2日木

水沢調停協会
水沢簡易裁判所内☎㉔7181

無料調停相談
時11月12日日午前10時～午後3時　場市総合福祉センター　内民事・家事の調停委員による金銭や土地、隣人とのトラブル、離婚、遺産相続、交通事故などの相談　申不要

※会場や申込先が主催する施設の場合は場申の表示を、料金が無料の場合は¥の表示を省略しています。

時日時・期日　内内容　対対象・資格　定定員・募集人数
¥参加料・料金　場場所・会場　申申込・応募先　〆申込・応募期限

家庭ごみ排出量
―目標は1人1日430gまで―

1人1日当たりの量（単位：g）

	9月	8月	増減
水沢区	592	678	(-86)
江刺区	473	552	(-79)
前沢区	492	556	(-64)
胆沢区	357	457	(-100)
衣川区	362	451	(-89)
全市	513	596	(-83)

♻ ごみが急増!!　古着も捨てずにリサイクル!!

人の動き

人口 119,115人 前月比(-44)
男 57,519人(-39) 女 61,596人(-5)
水沢区56,757 江刺区28,905 前沢区13,613
胆沢区15,616 衣川区 4,224
世帯数 45,035世帯(-11)
水沢区23,318 江刺区10,690 前沢区 4,586
胆沢区 5,059 衣川区 1,382
(29年9月30日現在)

県医学検査健康展

臨床検査への理解と健康意識の啓発を目的とした展示会です。肺年齢や血糖の検査、相談も行います。

■日時＝11月12日日午前10時～午後3時■内容＝肺年齢、血糖の無料検査(先着300人)、医師や臨床検査技師による検査説明・相談、健康啓発パネル展示、キッズバルーンアート体験など■場所＝コープアテルイ2Fイベントホール■問い合わせ＝県臨床衛生検査技師会事務局(県立胆沢病院臨床検査室・菊池☎㉔4121・内線9122)

募集

エンゼルプラザみずさわスタッフ

メイプル地下で開設の子育て支援施設「エンゼルプラザみずさわ」に遊びに来る親子からの相談や助言、見守りなどをするスタッフを募集します。

■勤務日・時間＝月～金のうち週1日程度・午前9時半～午後4時半■募集人数＝1～2人■謝礼＝1時間800円■応募期限＝11月10日金■その他＝保育士または幼稚園教諭の有資格者を優先■問い合わせ・応募先＝市子育て総合支援センター(☎㉔6405)

ひきしめエクササイズ with B

筋トレを中心としたエクササイズで引き締まった体を作りましょう。

■日時＝11月16日～12月21日(毎週木・全5回、11月23日を除く)午後7時半～8時15分■場所＝健康増進プラザ悠悠館健康体操ルーム■対象＝20歳～60歳■定員＝20人■参加料＝各回100円■申込期間・時間＝11月9日木～15日水・午後1時～8時（先着順）■問い合わせ・申込先＝健康増進プラザ悠悠館(☎㊻2977)

親子deバドミントン交流

市民体育祭バドミントン競技の参加チームを募集します。

■日時＝11月26日日午前9時～■場所＝水沢体育館■種目＝①中学生親子の部②小学生親子の部※いずれも親子3組1チームでの団体戦■対象＝市内に在住・在勤する親子、市内のジュニアクラブに在籍する子どもと保護者・監督・コーチなど■申し込み方法＝申込先で配布する申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し提出■申込期限＝11月6日月■問い合わせ・申込先＝本庁生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(江刺総合支所・内線336、FAX㉟7466、✉shousupo@city.oshu.iwate.jp)

市民提案型協働支援事業

岩谷堂城を歩く会に参加してみませんか

大河ドラマ「真田丸」でおなじみの大谷吉継が修築した岩谷堂城址を散策して歴史を学ぶイベントです。参加は無料です。

■日時＝11月4日土午前9時半～11時半■集合場所＝岩谷堂地区総合運動場（旧岩谷堂小学校）■内容＝城郭研究家「近世こもんじょ館」主宰・工藤利悦氏による解説付き■問い合わせ＝岩谷堂地区センター（☎㉟1201）

ナラ枯れ通報協力員

ナラなどの樹木が夏以降に赤変し、枯死する「ナラ枯れ」被害が県南地域に拡大しています。この被害の拡大を阻止するためには、被害木の早期発見・早期駆除が必要です。被害を発見し、県に通報するボランティアを募集します。

■募集期間＝随時■対象＝森林・林業に関心があり、広葉樹に一定の知識を有している人■問い合わせ・申込先＝県南広域振興局林務部林業振興課（☎㉒2871）

消防庁舎の見学会

奥州金ケ崎行政事務組合では、水沢と江刺の両消防署を開放し、見学会を実施します。水沢消防署では見学会と併せて防災体験学習会も開催します。

■日時＝11月12日日午前9時～正午■場所・問い合わせ＝水沢消防署（☎㉔7211）、江刺消防署（☎㉟8119）

先着16人

禁煙応援事業 チャレンジ The 禁煙！

生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を目指して、自分のため・周りの人のため「禁煙」にチャレンジしてみませんか。

■対象　月1回（全3回）のアンケートに回答できる人
※過去に本事業を利用している人は除く
※禁煙希望者本人からの申し込みを基本とする
■支援の内容　▶薬剤師による禁煙指導▶保健師からの定期的な応援レター▶約2週間分の禁煙補助剤（パッチまたはガム）の補助※追加購入分は自己負担
■問い合わせ・申込先
水沢保健センター（☎㉓4511）