

広報おうしゅう
お知らせ版

食べられる幸せをいつまでも

健康で生き生きとした生活を送るためには、毎日の食事で栄養を取ることが大切です。また、食事はおいしく安全に楽しく食べたいものです。そのためには、歯や口の健康を保つことが重要です。

大切な歯や口の働きを守るため、定期的に歯科健診を受けましょう。

歯の役割

歯には「食べ物をかみ砕く」「発音を助ける」「顔の形を整える」などたくさん働きがあります。中でも、かむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物をおいしく感じさせたり、消化や吸収を助けたりと健康に役立つ効果があります。

いつまでも健康でいるためには、しっかりとめる歯を保つことが重要です。

歯と口のチェックを

歯の病気で真つ先に思い浮かぶのは虫歯ですが、実は、歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。生活習慣病の一つである歯周病は、糖尿病や心臓病、脳卒中などの体の病気と深く関係しています。

昨年度、市が実施した成人歯科健康調査の結果、60歳の平均歯数が25・5本、70歳では22・4本、76歳では21・5本で

した。歯を失ってしまったら、入れ歯などで補うことが大切です。しっかりとんで食べられるだけでなく、転倒や認知症の予防にもつながります。

いつまでもおいしく安全に食事をするために、歯がかめる状態か、入れ歯が口に合っているか、口腔機能が維持できているかを定期的に歯科医院で診てもらいましょう。

歯科健診を受けましょう

市は、成人歯科健康診査を実施しています。自覚症状が出てからでは手遅れになることもあります。通知書が届いている人は早めに健診を受けましょう。また、

治療中や個別に健診を受けている人などで、市の歯科健診を受けない人はお知らせください。

■対象 本年度に35歳、40歳、50歳、60歳、70歳、76歳になる人（対象者には5月に通知書を送付済）

■期間 12月29日（土）まで

■受診場所 指定医療機関（通知書に記載）

■自己負担金 35歳は無料、40・50・60歳は900円、70・76歳は600円

■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係（水沢保健センター ☎ 4511）、各総合支所健康福祉課

11月8日は「いい歯の日」

県口腔の健康づくり推進条例（平成25年4月施行）で、11月8日は「いい歯の日」と定められています。

みんなで はちまるにいまる 8020運動【80歳になっても自分の歯を20本以上保とう】に取り組み、歯と口の健康づくりを実践しましょう。

イイ歯デーテレホン相談

歯や口に関する無料電話相談です。歯科医師が歯科に関する悩みの解消をお手伝いします。

■日時 11月8日（木） 午前10時～午後7時 ※相談をいったん受け付けし、午後7時以降に折り返し電話で回答

■電話番号 019-651-7341（県保険医協会イイ歯デーテレホン相談係）

■問い合わせ 県保険医協会歯科部会（☎ 019-651-7341）

11月の「学校を市民に公開する日」
子どもたちの学校生活を見てみませんか

◎問い合わせ
市教育委員会事務局学校教育課
(江刺総合支所・内線 431)

地域に開かれた学校教育活動を目指し、市民の皆さんに小・中学校の授業や学校生活の様子を公開します。
どなたでも見学できますので、ぜひご覧ください。今回が本年度最後の公開です。

地域	学校名	実施日	参観時間	公開内容	駐車台数	駐車場所
水沢	水沢小学校	11月9日 ☎	9:30～14:35 ×12:15～13:45	授業、マラソン大会、薬物乱用防止教室、情報モラル講座	約30台	水沢地区センター
	水沢南小学校	11月2日 ☎	9:00～16:00 ×12:20～13:00	授業、老人クラブとの交流会、平泉出前授業、歯科指導、PTA文化講演会	—	駐車不可
	常盤小学校	11月14日 ☎	9:25～15:40	授業、図書祭り、マラソン大会、クラブ活動	約70台	旧東水沢中学校跡地
	佐倉河小学校	11月6日 ☎	9:30～15:45 ×12:10～12:55	授業、家庭教育講演会	約30台	職員駐車場
	真城小学校	11月1日 ☎	8:15～14:30 ×12:10～13:00	授業、生活習慣病講演会、情報モラル学習会	約140台	東・西駐車場、真城地区センター
	羽田小学校	11月13日 ☎	8:30～14:35 ×12:10～12:55	授業、生活習慣病予防学習、薬物乱用防止教室、ストリートダンス教室	約50台	小学校行事駐車場
	黒石小学校	11月8日 ☎	9:20～14:35	授業、祖父母交流会	約40台	校舎東側、龍門の丘公園
江刺	水沢南中学校	11月2日 ☎	8:50～15:25 ×12:40～13:35	授業	約200台	校庭(雨天時不可)、敷地内
	岩谷堂小学校	11月15日 ☎	8:35～14:35 ×12:15～13:45	授業、全校音楽集会、学年マラソン大会	120台以上	駐車場、校門前空地、江刺総合支所
	江刺愛宕小学校	11月13日 ☎	8:40～14:40	授業、祖父母参観、PTA教育講演会	約190台	駐車場(祖父母用)、江刺西体育館
	大田代小学校	11月2日 ☎	9:25～14:45 ×12:15～14:00	授業、業間運動、読書祭り	約20台	校庭西側駐車場
	藤里小学校	11月1日 ☎	8:30～14:10	授業、校内マラソン大会、開校記念集会	23台	東側・体育館側駐車場
	伊手小学校	11月7日 ☎	9:00～15:00 ×12:05～13:00	授業、防災マップ・お宝発見マップ発表会	約40台	校舎東側、北側
	木細工小学校	11月11日 ☎	8:25～15:00	授業、マラソン大会、情報モラル学習会	約30台	校庭
	広瀬小学校	11月1日 ☎	8:15～14:40	授業、孫による認知症講座	約50台	校庭西側駐車場、北側
	江刺第一中学校	11月15日 ☎	8:50～16:50	授業、情報モラル講演会	約100台	校舎前、校庭裏
	田原中学校	11月2日 ☎	8:45～15:25 ×12:45～13:35	授業	約20台	校庭
胆沢	江刺南中学校	11月16日 ☎	8:45～16:30	授業	約30台	駐車場
	南都田小学校	11月6日 ☎	9:25～14:45	授業、マラソン大会、図書まつり	約70台	駐車場
	若柳小学校	11月6日 ☎	8:35～15:35	授業、校内持久走大会	48台	南側・東側駐車場
衣川	胆沢愛宕小学校	11月6日 ☎	8:35～15:50 ×12:10～12:55	授業、校内持久走大会	約30台	胆沢愛宕地区センター
	衣川小学校	11月9日 ☎	8:15～15:30	授業、ふれあい交流会	約50台	駐車場
	衣川中学校	11月9日 ☎	8:50～15:25 ×12:40～13:10	授業	約30台	校舎前

※写真・ビデオ撮影はご遠慮ください。参観時間が「×」の時間帯は、給食などのため参観できません。

オープンデータを活用しませんか

◎問い合わせ
本庁総務課情報政策室
(内線 436)

国や地方公共団体が保有する公共データは、地域の課題解決などに寄与するものとして大きな可能性を持っています。オープンデータは、公共データを2次利用できる形式で公開し、民間企業や団体などが効果的に活用することで、まちづくりなどに生かしていこうという取り組みで、市でも10月1日からオープンデータを公開しています。

■オープンデータとは

国や地方公共団体、事業者が持っているデータのうち、誰でもインターネットなどを通じて簡単に利用(加工、編集、再配布など)できるよう、次の全ての項目に該当する形で公開されたものをオープンデータといいます。

- ▶営利目的、非営利目的を問わず2次利用可能なルールが適用されたもの
- ▶機械判読に適したもの ※「機械判読」とは、コンピュータプログラムが自動的にデータを加工、編集などできることをいいます。
- ▶無償で利用できるもの

■公開する意義

- ▶行政の透明性や信頼性の向上
市の政策や事業に関する計画、決定過程などについて横断的に集計、比較することで、施策の妥当性などについて理解・評価ができるようになります。
- ▶市民生活の利便性の向上
オープンデータの活用が進むことで、さまざまなサービスが生まれ、市民サービスの向上や選択の幅が広がり、市民生活の利便性が向上します。

▶市民協働の促進

公共データが市民に活用されることで、市政への参画意識の高まりや、課題解決に向けた協働意識の醸成につながります。

▶新産業の創出、経済の活性化

オープンデータが産業活動のさまざまな分野で活用されることで、新しい産業の創出や企業活動の効率化、市内経済の活性化が促されます。

▶行政における業務の高度化・効率化

データ活用により得られた情報を根拠として政策や施策の立案が行われることで、効果的で効率的な行政の推進につながります。

■公開サイト

オープンデータは「奥州市オープンデータサイト」で公開しています。サイトのデータは追加・変更など随時更新します。

- ▶奥州市オープンデータサイト (<https://www.city.oshu.iwate.jp/site/opendata>)

■活用事例

- ▶政府CIOポータル／オープンデータ100 (<https://cio.go.jp/opendata100>)

介護予防・生活支援サポーター
養成研修を開催します

◎問い合わせ
本庁地域包括ケア推進室
(内線269)

高齢者が住み慣れたまちで暮らし続けられるよう、介護予防や生活支援の担い手となる地域の人材を養成する講座です。共に学び、地域の支えとして活躍してみませんか。

- 日時 11月27日☎、12月4日☎、11日☎(全3回) 午前9時～午後0時半

- 場所 水沢地区センター

- 受講料 無料

- 定員 30人

■対象区分

- ①元気応援型通所サービスの従事者
- ②介護予防や生活支援の活動への意欲がある市民

- 申込方法 電話またはファクス、メールで住所、氏名、生年月日、電話番号、対象区分を連絡

- 申込期限 11月20日☎

- 申込先 本庁地域包括ケア推進室(内線 269)、[☎](tel:02373-2373)2373、[✉](mailto:hokatsucare@city.oshu.iwate.jp)hokatsucare@city.oshu.iwate.jp



科目	内容
介護概論	■介護保険制度 ■奥州市の現状と総合事業
高齢者の特徴と対応	■老化に伴う心身の変化 ■高齢者特有の疾病
介護技術	■奥州市の介護予防 ■介護の心構えと留意点 ■困難時の対応方法
ボランティア活動	■ボランティア活動の意義 ■奥州市のボランティア活動
緊急対応	■普通救命講習(講義、実技)
認知症の理解	■認知症サポーター養成講座
コミュニケーションの手法	■共感、受容、傾聴的態度のポイント ■基本的なコミュニケーションのポイント
オリエンテーション	■活動の場の紹介 ■総合事業の担い手について

■ 年末調整説明会

30年分の年末調整説明会を開催します。税務署から事前に送付した関係資料を持参の上、都合の良い時間帯に出席してください。

■日時 11月15日(㊟)午前10時～正午②午後2時～4時

■場所 市文化会館（Zホール）

■問い合わせ 水沢税務署（☎㊟ 5111）

■ 農業者年金制度説明会

農業者年金は、農業者が広く加入できる公的年金制度です。加入をお考えの人は事前に電話で申し込みの上、ご参加ください。

■日時 11月7日(㊟)午前10時～正午

■農業者年金加入資格 次の全てを満たす人①国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）②年間60日以上農業に従事③年齢が60歳未満

■場所・問い合わせ・申込先 農業委員会事務局（内線252）

■ 道路愛護活動奨励金の申請期限は12月14日です

振興会や行政区などの地域団体を対象に交付する道路愛護活動奨励金の交付を希望する団体は、期限までに申請をしてください。期限後の活動を申請する予定の場合は、期限までに申請先に電話連絡をしてください。

■対象活動 市が管理する道路（砂利道など）の補修、路肩・法面・植樹ますなどの除草、植栽の剪定、歩道の清掃や除雪など

■交付対象期間 30年1月から12月までの活動

■提出資料 実績報告書、活動調書

■問い合わせ・申請先 本庁維持管理課管理係（内線511）、各総合支所地域整備課

■ 成人式のご案内

本年度の成人式を次のとおり開催します。対象者には11月上旬に案内状を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

■日時 31年1月13日(㊟)午後0時50分～

■場所 市文化会館（Zホール）

■対象 平成10年4月2日～11年4月1日生まれで、市内に住民登録している人または市内の中学校を卒業した人

■その他 式典および記念行事への参加は新成人のみ。新成人の家族にはモニタールームでの観覧申し込み（抽選）の案内などを送付

■問い合わせ 本庁生涯学習スポーツ課生涯学習係（江刺総合支所、内線332）



■ まごころ病院 地域包括ケア病床を開設しました

まごころ病院では、10月から地域包括ケア病床を開設しました。重い症状が治療により改善したものの、もう少し様子を見ながら在宅復帰の準備が必要な人が入院する病床です。主治医・看

護師・リハビリ職員などが在宅復帰への支援を行います。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ まごころ病院医療連携室（☎㊟ 2121）

■ 市健康づくり指導員を募集

健康増進プラザ悠悠館で運動指導を行う健康づくり指導員を募集します。

■募集人数 1人（非常勤職員）

■業務内容 健康増進に関する知識の普及・啓発、運動指導など

■任用期間 31年1月1日～3月31日（再任用の場合あり）

■応募資格 運動指導に必要な資格を有し、健康づくりへの関心と指導力がある人（詳しくはホームページをご覧ください）

■必要書類 応募先で配布する採用申込書兼履歴書（市ホームページからダウンロード可）、資格証の写し、課題レポート

■応募方法 必要書類を直接提出

■応募期限 11月9日(㊟)

■面接試験日時・場所 11月17日(㊟)午前9時・健康増進プラザ悠悠館

■問い合わせ・応募先 胆沢総合支所健康福祉課（健康増進プラザ悠悠館内、☎㊟ 2977）

■ 野ネズミ駆除を実施します

胆江管内の水田で、畦畔のネズミ穴に薬剤を投入して、野ネズミ駆除を実施します。薬剤は「メリーネコりん化亜鉛」です。ペットなどが誤食しないよう注意してください。万が一誤食した場

合は、速やかに吐き出させ、獣医師の手当てを受けてください。

■実施日 11月23日(㊟)

■問い合わせ 胆江広域病害虫防除協議会事務局（NOSAⅠ岩手胆江地域センター内、☎㊟ 6884）

● 訂正とお詫び

広報おうしゅう10月号3㊟で紹介した、トークイベント“翔タイム”のパネラー小野田純一氏は、**小田野純一**氏の誤りでした。訂正してお詫びします。

■ 総合水沢病院からのお知らせ

▶ 小児科診療を休止します

小児科は11月をもって外来・入院診療とも診療を休止します。他の医療機関への紹介状が必要な人は、小児科外来に直接または電話でお申し出ください。

■受付期間 11月30日(㊟)までの平日午後1時半～4時(午前は十分な対応ができないためご遠慮ください)

■問い合わせ 総合水沢病院小児科外来（☎㊟ 3833）

▶ インフルエンザ予防接種対象者を変更します

本年度の高校生以上のインフルエンザ予防接種は、水沢病院に定期通院している人のみを対象とします。また、午前の診療時間内での接種となりますのでご了承ください。

■問い合わせ 総合水沢病院医療技術部健康管理科（☎㊟ 3836）

■ 市営住宅の入居者を募集します

■申込期限 11月9日(㊟) ※申込書は本庁建築住宅課、市営住宅管理センターで配布

■問い合わせ・申込先 本庁建築住宅課住宅係（内線542）

地域	住宅名	所在地	構造・室数	戸数	家賃（円）	募集する住居の状況
水沢	松堂住宅	佐倉河字松堂	中耐4階建・3DK	2	16,200～24,100	1階
	赤土田住宅	字赤土田	中耐4階建・3DK	1	15,000～22,300	3階
	ひばりが丘住宅	字川端	中耐3階建・3DK	1	19,100～28,500	1階・車いす対応
	石田住宅	字桜川	中耐4階建・3DK	1	17,900～26,700	2階
江刺	下苗代沢住宅	岩谷堂字下苗代沢	木造平屋建・2LDK	3	20,300～32,200	
	耳取住宅	男石三丁目	木造平屋建・3DK	2	15,000～24,200	
前沢	竹沢団地	字竹沢	木造2階建・2LDK	3	24,800～37,900	
胆沢	蓬平住宅	南都田字蓬平	木造平屋建・3DK	1	18,400～27,400	

①行政相談	会場	開催日	時間
市役所総合相談室		9日 金 22日 金	13:00～15:00
江刺総合支所市民相談室		14日 金	9:30～11:30
前沢総合支所市民環境課		8日 金	9:00～12:00
胆沢総合支所市民環境課		27日 火	13:30～15:00
衣川保健福祉センター		8日 金	13:30～15:30

②人権相談	会場	開催日	時間
市役所総合相談室		1日 金 15日 金	13:30～15:30
江刺総合支所市民相談室		20日 火	13:30～15:30
古城地区センター		1日 金	13:30～15:30
衣川保健福祉センター		8日 金	13:30～15:30

③消費生活相談	※ ☎ は前日までに要予約	会場	開催日	時間
市役所総合相談室				
江刺総合支所市民相談室		月 ～ 金		9:00～17:00
前沢総合支所市民環境課	予	毎週 火		9:00～15:45
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	☎	毎週 金		

④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			14日 金	
江刺総合支所市民相談室			27日 火	10:00～16:00

⑤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			7日 金 20日 火	10:00～15:00

⑥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			21日 金	
江刺総合支所市民相談室			7日 金	13:00～16:00

⑦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

⑧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		6日 火 20日 火	13:30～15:30

⑨年金相談	※前日までに要予約	会場	開催日	時間
市役所本庁			1日 金	10:00～15:00

▼予約・問い合わせ先
①～⑥本庁・各総合支所市民相談担当課
⑦⑧本庁子ども・家庭課(内線232)
⑨一関年金事務所(☎0191 ☎4246)

お知らせ information

ジョスカフェ奥州 合同企業説明会

毎年好評の説明会を開催！市内の企業10社が参加し、採用担当者と話ができます。U・Iターン希望者、一般求職者どなたでも参加できます。※申し込み不要

■日時 11月16日金午後1時半～4時(受付は午後1時～)

■場所 メイプル地下・多目的ホール

■参加費 無料

■問い合わせ ジョブカフェ奥州(☎☎6331)

後三年合戦史蹟巡り バスツアー

■日時 11月10日金午前8時40分集合(午後4時解散予定)

■集合場所 みずさわ観光物産センター(2プラザアテルイ)

■研修先 秋田県横手市方面

■参加料 2,000円(昼食代別)

■定員 30人(先着順)

■申込方法 「住所・氏名・年齢・電話番号」を電話またはファクス

■問い合わせ・申込先 市世界遺産登録候補地ガイドの会事務局(本庁商業観光課内、内線273、☎☎2373)

「気仙ボケー座」公開公演

寸劇を通して認知症への理解を深めてみませんか。

■日時 11月18日金午後2時半～4時

■場所 前沢ふれあいセンター

■内容 寸劇「いっしょに考えてみませんか? 認知症～正しい知識で認知症を理解しましよ

う!～」、お楽しみ抽選会

■入場料 無料

■問い合わせ 独立行政法人国立病院機構 岩手病院研究検査科(☎0191-25-2221、内線2313)

認知症支援ぬくもり隊 養成講座

認知症の人とその家族を支えるボランティアを養成します。

■日時 12月4日火・14日金・31年1月11日金・24日金・2月8日金(全5回) 午後1時半～4時

■場所 水沢地区センター

■内容 認知症に関する講話、グループワーク

■対象 認知症に関心があり、講座終了後にボランティア活動に取り組む意欲のある人

■受講料 無料

■定員 30人

■申込方法 11月27日火までに申込先に電話

■問い合わせ・申込先 本庁地域包括支援センター(内線282)

市民提案型協働支援事業 介護予防交流会

高齢者の心身機能の低下予防と親睦を深めるための交流会です。

■日時 11月25日火午前10時～正午

■場所 江刺総合コミュニティセンター

■内容 講話「いきいき百歳体操で元気はつらつ」、介護予防レクリエーション

■対象 65歳以上

■参加料 500円

■申込方法 11月12日火までに

■ラジオ 奥州エフエム放送(77.8MHz)「おうしゅう伝言板」で市政情報を配信中!!

放送日時:☎～☎ ①午前8時15分 ②午後0時42分 ③午後5時54分

申込先に電話

■問い合わせ・申込先 特定非営利活動法人サポートセンターNPOえさし(☎☎2271)

家族のためのうつ病教室

うつ病への理解を深め、病の人をどう支えていくかを一緒に考えてみませんか。

■日時 11月21日火・12月5日火・18日火・31年1月10日火・3月12日火(全5回) 午後1時半～2時間程度

■対象 うつ病と診断された人の家族で全日程に参加可能な人

■定員 10人(先着順)

■参加費 300円(お茶代)

■申込方法 申込先に電話

■場所・問い合わせ・申込先 水沢保健センター(☎☎4511)

いわて花巻空港航空ダイヤ改正

定期便ダイヤが10月28日から改正されます。また、8月から台湾との間で定期便が就航し、毎週木・土に運航しています。ビジネス・観光に、いわて花巻空港をぜひご利用ください。

	花巻発	札幌着	札幌発	花巻着
札幌線 (JAL)	8:55	9:55	7:35	8:35
	14:50	15:50	13:20	14:20
	17:30	18:30	16:00	17:00
名古屋線 (FDA)	花巻発	名古屋着	名古屋発	花巻着
	8:55	10:20	7:10	8:20
	11:55	13:20	10:10	11:20
	16:30	17:55	14:50	16:00
	18:50	20:15	17:05	18:15
	花巻発	大阪着	大阪発	花巻着
	9:10	10:45	7:05	8:25
	12:15	13:50	10:25	11:45
大阪線 (JAL)	15:55	17:30	14:05	15:25
	18:40	20:25	16:45	18:05
	花巻発	福岡着	福岡発	花巻着
福岡線 (JAL)	14:05	16:20	11:45	13:35
台北線 (IT)	花巻発	台北着	台北発	花巻着
	17:25	20:55※	11:50※	16:10

※現地時刻

■問い合わせ 県政策地域部交通対策室(☎019-624-6330)

■人口・世帯数 30年9月30日現在()内は前月比

人口117,545人(-147) 男56,855(-51) 女60,690(-96)

世帯数45,139世帯(-39)

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25日火午前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

■申込方法 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)をファクス、メールまたは直接提出

■申込期限 11月5日火

■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、☎☎)

7466、☎ shousupo@city.oshu.iwate.jp)

消防庁舎開放見学会 ・防災体験学習会

■日時 11月11日火午前9時～正午

■内容 消防車両展示、煙体験、子ども用防火衣着用体験、消防車からの放水体験など

■場所・問い合わせ 水沢消防署(☎☎7211)

税に関するお知らせ

■税の納期

固定資産税(4期)

国民健康保険税(5期)

(納期限:11月30日金)

納め忘れのない口座振替をご利用ください。

■問い合わせ 本庁納税課 収納係(内線341)

放射能測定結果

ごみ焼却施設(ベクレル/kg)					
採取日	9/5	9/12	9/19	9/26	
ごみの燃え殻	92	80	64	94	
排ガス中のばいじん	333	318	424	425	

胆江地区最終処分場(ベクレル/l)					
採取日	9/5	9/12	9/26		
地下水(上流)	-	不検出	不検出		
地下水(下流)	-	不検出	不検出		
下水道への放流水	2.2	-	2.7		

参考 「ごみの燃え殻」、「排ガス中のばいじん」の国の基準値=8,000ベクレル/kg

■問い合わせ 奥州金ケ崎行政事務組合施設管理課(☎☎5821)

保健だより

■精密検査を忘れずに

がん検診を受けた結果、要精密検査と判定されると「がんではないか」と不安を感じる人がいるかもしれませんが、必ずしもがんとは限りません。不安を抱えながら生活することは、非常にストレスとなります。がん検診での要精密検査という判定は、がんや何らかの病気の疑いがあると判断されたものです。精密検査でより詳しい検査をして、異常がないかチェックする必要があります。平成29年度のがん検診では、延べ4万2,938人が受検し、1,620人が精密検査を受けました。その結果、がんやその他の病気が見つっています。（右図のとおり。引用：奥州市の保健）

■高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

インフルエンザの発病と重症化を予防するために、インフルエンザ予防接種を実施します。対象者には10月末に接種券（はがき）を送付します。接種券をよく読み内容をご理解の上、接種を受けてください。

■対象者 ①接種当日に65歳以上の人、②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器に障がいや有するため、または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有するため身体障害者手帳1級の交付を受けている人

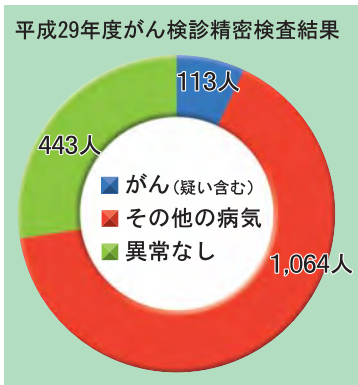
■接種期間 11月1日（日）～12月28日（日）

■接種場所 指定医療機関（接種券に医療機関一覧を掲載）

■問い合わせ

本庁健康増進課成人保健係（水沢保健センター ☎ ☎ 4511）、各総合支所健康福祉課

がんやその他の病気は、自覚症状のない早期に発見・治療ができれば治療率が高まります。また、早期であるほど治療にかかる費用や体への負担も少なく済みます。早期発見、早期治療、そして何より自分の健康を守るためにも必ず精密検査を受けましょう。



■持ち物 接種券（はがき）、身分証明書（健康保険証など）、自己負担金

■接種料金 1,800円（生活保護世帯と30年度市民税非課税世帯の人は無料）※期間中に60歳または65歳になる人でも、接種当日に60歳または65歳になっていない場合は全額自己負担になります。

■減免申請 東日本大震災およびその余震で、住家が全半壊、全半焼した人などは、申請することで自己負担金が無料になる場合があります（一部損壊は対象外）。対象となる人は、接種を受ける前に各地域の担当課窓口で手続きをしてください。

保健日程 一教室・健康相談一

■母子健康手帳交付

平日 ☎ 8:30～17:00 持 保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 ☎ 水沢保健センター
○江刺【要予約】 ☎ 江刺総合支所健康福祉課
○前沢【要予約】 ☎ 前沢総合支所健康福祉課
○胆沢【要予約】 ☎ 健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 ☎ 衣川総合支所健康福祉課

■離乳食教室（もぐもぐ教室）【要予約】

9日（日） ☎ 9:30～9:45 対 30年3・4月生まれ 持 母子健康手帳・筆記用具 ☎ 健康増進プラザ悠悠館
※申込期限… 6日（日）

■外国人ママふれあいサークル

27日（日） 10:00～11:45 ☎ 子育て総合支援センター（いずみ保育園） 対 市内在住の外国人ママ（妊婦含む） ☎ 水沢保健センター

■BCG集団予防接種【要予約】

13日（日） ☎ 13:00～13:15 対 生後5カ月から1歳未満 ☎ 水沢保健センター
※医療機関での個別接種も可

■精神保健福祉相談【要予約】

28日（日） 13:00～16:00 ☎ 奥州保健所

■骨髄バンクドナー登録・エイズ抗体即日検査

クラミジア病原体検査・梅毒検査・肝炎検査【要予約】
15日（日） 9:00～12:00（骨髄バンク、エイズ抗体即日検査、クラミジア病原体検査、梅毒検査）、9:00～14:00（肝炎検査） ☎ 奥州保健所

■こころサロン奥州（自死遺族の集い）【要予約】

10日（日） 13:30～15:00 対 家族など大切な人を自死で亡くした人 ☎ 奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日（日）は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

※☎は受付時間、☎は会場、対は対象者、持は持ち物、予は予約先、☎は問い合わせ先を表します。水沢保健センター ☎ 4511、江刺総合支所健康福祉課 ☎ 2111、前沢総合支所健康福祉課 ☎ 2111、健康増進プラザ悠悠館 ☎ 2977、衣川総合支所健康福祉課 ☎ 3111、奥州保健所 ☎ 2831

休日・夜間診療 献血

●奥州金ケ崎休日診療所（水沢多賀21-1 ☎ ☎ 3935）
【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
3日（日） 阿部 佐倉 先生（さくらクリニック）
4日（日） 板倉康太郎 先生（内科板倉医院）
11日（日） 金子 康治 先生（中村小児科耳鼻咽喉科医院）
18日（日） 岩崎 雅 先生（桜井医院）
23日（日） 石川 健 先生（石川内科循環器クリニック）
25日（日） 平間 隆之 先生（平間産婦人科）

●奥州金ケ崎夜間診療所（水沢多賀21-1 ☎ ☎ 3935）
【診療日】年中無休 【診療時間】18:30～21:00

●江刺休日当番医 【診療時間】午前中
3日（日） 関谷医院 ☎ ☎ 3511（大通り）
4日（日） たかはし内科医院 ☎ ☎ 6668（大通り）
11日（日） 滝田医院 ☎ ☎ 2315（六日町）
18日（日） 玉澤リハビリ整形外科 ☎ ☎ 8801（岩谷堂字二本木）
23日（日） ひらた外科内科クリニック ☎ ☎ 1331（愛宕字観音堂沖）
25日（日） 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎ ☎ 2927（大通り）

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
4日（日） 高野歯科クリニック ☎ ☎ 2488（水沢字谷地明円）
11日（日） なつた歯科医院 ☎ ☎ 4710（胆沢南都田字南田）
18日（日） まえだ歯科クリニック ☎ ☎ 9100（江刺豊田町）
25日（日） 吉田歯科クリニック ☎ ☎ 1182（江刺西大通り）

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

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00
4日（日） 倉本整骨院 ☎ ☎ 6788（胆沢小山字川北）
11日（日） おおまち整骨院 ☎ ☎ 4110（水沢字大町）
18日（日） 星整骨院 ☎ ☎ 3742（水沢福吉町）
25日（日） 阿部整骨院 ☎ ☎ 1036（江刺六日町）

●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… 18日（日） 9:00～12:00 前沢分署
▷対象…中学生以上
▷内容…心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法
▷受講料…無料 ▷申込期限… 16日（日）
▷問い合わせ・申込先…奥州金ケ崎行政事務組合消防本部 消防救急課救急係（☎ ☎ 7211）

●献血日程

4日（日）	いわて生協コースアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
7日（日）	奥州警察署 社団医療法人啓愛会美山病院	10:00～13:00 15:00～17:00
18日（日）	イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
22日（日）	水沢消防署 県立胆沢病院	9:30～11:30 13:30～16:30

○全会場 400 ml 献血のみの受け付けとなります

子ども喜ぶ 人気メニュー

『高野豆腐のマリネ』

いただきます



胆沢保育園のみんな



高野豆腐も揚げることで食べ応えのある立派なおかず

～材料（4人分）～

高野豆腐 …………… 3枚
片栗粉 …………… 適量
油 …………… 適量
玉ネギ …………… 1／2個
ニンジン …………… 1／2本
パセリ …………… 少々
水 …………… 大さじ4
醤油 …………… 大さじ4
三温糖 …………… 大さじ1

～作り方～

①高野豆腐を水で戻し、三角形に四等分に切ったら、片栗粉をまぶし、からりと揚げる。
②玉ネギ、ニンジン、パセリをみじん切りにする。フライパンに油をひき、しんなりするまで炒めたあと、水、醤油、三温糖を入れ少々煮る。
③②に①をからめたら出来上がり。

オスス×新着本

子ども向け
あめだま

ペク ヒナ 作・長谷川 義史 訳／
ブロンズ新社



1人で遊ぶドンドン、ある日駄菓子屋で色とりどりのあめだまを手に入れる。口に入れると、突然周りの声が聞こえてきた！ 年老いた犬や、今は亡きおばあちゃんたちの心の声を聞くうち、ドンドンの心にも変化が訪れる。韓国の作家の作品を日本の絵本作家が大阪弁で訳した絵本です。

大人向け

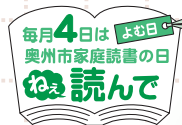
もういちど、本屋へようこそ

田口 幹人 編著／PHP研究所



本屋を数多く見つめてきたジャーナリストや、地域で奮闘している書店員、取次会社、図書館司書など、本と読者との出会いの手伝いをしている人々と共に、本屋と本をめぐる世界の面白さを伝える1冊です。

- 11月の休館日 水沢、江刺、前沢、胆沢＝毎週**月**、3日**水**、23日**木** 水沢3分室＝毎週**月**、3日**水**、23日**木** 衣川＝23日**木**
- 各館のイベントは12ページのイベント情報をご覧ください



図書館へ
行こう

江刺図書館編
☎2111



●ノーベル文学賞作家・川端康成と岩谷堂の縁 ～川端康成コーナーのご紹介～

大正10年の秋、東大生だった川端康成は、友人たちと共に岩谷堂を訪れています。初恋の人、伊藤初代の父から結婚の承諾をもらうためでした。

川端作品には、初代との思い出が色濃く影を落としているといわれています。後にノーベル文学賞作家となる若者の目に、江刺・岩谷堂の風景は、どのように映ったのでしょうか。

江刺図書館では、約400点の川端康成に関する図書や資料を所蔵し、紹介しています。川端作品の源流をたどってみませんか。



図書館情報

文化財展示施設情報

ミュージアムへ
行こう



奥州市武家住宅資料館 ☎215642



旧内田家住宅と後藤新平旧宅を公開するとともに、甲冑や火縄銃、生活用具などの展示を通して、水沢地域の歴史文化を学ぶことができます。

発見・必見！企画展&イベント情報

❖武家住宅資料館 ☎215642

▶秋の企画展 新収蔵資料展～掛軸・扁額・屏風～
～11月18日(日)

❖牛の博物館 ☎217666

▶家族で楽しむ企画展2019 11月23日(金)～12月27日(休)
猪(ちょ)～まるかじり！ブタ展

❖高野長英記念館・後藤新平記念館・斎藤實記念館

▶水沢3記念館合同企画 寒さを吹き飛ばせ！～冬の「3館ウォーク」～
11月3日(金)～31年3月3日(日)
対象は小・中学生(入館無料)
※問い合わせ 後藤新平記念館(☎217870)



3記念館のスタンプ
がそろったら、もれなく「特製クリアファイル」をプレゼント

今月の一選

けんぼんたけの すすみ え
絹本竹之図墨絵 (市指定有形文化財)

現在に伝わる水沢伊達家当主の手による絵画は数少ないですが、仙台藩主と同様にひとりの絵事をこなしていたと考えられます。この墨絵は、水沢伊達家四代村和(村任)の手によるもので、伊達家一門の武士の素養の水準を示すものとして貴重です。



●各館のイベントは12ページのイベント情報をご覧ください

子そだて広場

Child-nurturing plaza

[Vol.96]11月は児童虐待防止推進月間です

未来へと命をつなぐ189 (いちはやく)

児童虐待は社会全体で解決すべき問題であり、1本の電話で救われる子どもがいます。児童虐待かもと思ったら次の窓口へ連絡してください。

○児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189)※最寄りの児童相談所につながります

○市家庭児童相談室(本庁子ども・家庭課内、内線236)

■虐待のサイン ①いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある、②不自然な傷や打撲の痕がある、③衣服や体がいつも汚れているなど

児童虐待とは

■身体的虐待 殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外に閉め出すなど

■性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性的な写真・動画の被写体にするなど

■ネグレクト 乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他人が子どもに暴力を振るうことを放置するなど

■心理的虐待 言葉で脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう(DV)など

「しつけ」の行き過ぎが虐待に

子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。次のポイントを心掛けながら、子どもに向き合ひましょう。

○子育てに体罰や暴言を使わない

○子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない(親に対する恐怖心を持たせない)

○爆発寸前のイライラをクールダウン

○親自身がSOSを出す(育児の負担や悩みを1人で抱え込まない)

○子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援(一方的に指示せず子どもの言い分も気長に聴く)

■問い合わせ 本庁子ども・家庭課家庭福祉係(内線277)

KID'S アルバム

～子育て支援センターの活動の様子を紹介します～

♣6・8・9月に江刺教会で「フリーマーケットとお譲り交換会」を初開催しました。ボランティアや出店した皆さんの協力もあって大盛況。参加したお母さん方は買い物物をしながら交流を深めていました。今後も季節ごとに開催しますのでぜひ遊びに来てください。



いらっしやいませ。全て無料ですよ



この服、安いですね。たくさん買えて嬉しいです



どれにしようかな。これ、かわいいですね



佐藤有斐さん(5歳)、仁衣菜ちゃん(5歳)、脩羽ちゃん(8カ月)、澤ちゃん(3歳)「おさがりの服をもらえるのが嬉しいし、参加したお母さんとの交流が楽しかったです」



～子育てに関する情報はここから～

★おうしゅう子育てガイド…子育てに関するさまざまな制度など役立つ情報を掲載しています
▷ <http://www.city.oshu.iwate.jp/htm/kosodate/>

★こっころだより…子育て中の親子が参加できる行事をお知らせしています
▷ 主な配置場所＝市役所本庁、各総合支所、水沢保健センター、各図書館、各地区センター、児童センター、子育て支援センターなど



広報
おうしゅう

Vol.
152

発行日／平成30年10月25日

発行／奥州市
〒023-18501

奥州市水沢大手町一丁目

電話／0197-2111

印刷／鈴木印刷(株)

EVENT

イベント情報

November

11



奥州市民憲章推進協議会 水沢支部大会

8 木 午後1時～4時20分
会場：市文化会館(2ホール)

本市のまちづくり、地域づくりの行動理念「奥州市民憲章」。奥州市民であることに誇りと自覚を持ち、住みよいまちづくりの実現について一緒に考えてみませんか。

●イベント 記念講演 講師：(株)八木澤商店 河野和義氏、実践者表彰、活動事例発表

奥州市民憲章推進協議会水沢支部(☎26111)



奥州宇宙遊学館 星空観望会

10 土 午後7時～8時半
会場：奥州宇宙遊学館

●イベント ①ワクワク惑星シリーズ第6弾「小惑星ってなあに??」②星空観望会

奥州宇宙遊学館(☎242020)



市民芸術文化祭 郷土芸能の祭典

11 日 午前11時～午後2時半
会場：市文化会館(2ホール)

●イベント 市内の郷土芸能を伝承し続ける7団体が出演します。それぞれ地域の特色ある伝統芸能の競演をお楽しみください。入場は無料です。

奥州市芸術文化協会(2ホール内、☎26622)



まえさわ介護センター まつり

17 土 午前10時～午後1時
会場：まえさわ介護センター

●イベント ステージイベント(奥沢きく子氏)、ケアマネジャーによる介護相談、介護用品展示・販売、産直・食品販売、食堂、カラオケ大会など

奥まえさわ介護センター(☎413205)



IWATE奥州 ブレイブヒーローズ2018

25 日 午前10時～午後4時
会場：江刺体育文化会館(ささらホール)

全国各地のご当地ヒーローが一堂に会して、ショーやキャラクターグリーティングを行います。この事業は宝くじの助成金で実施します。

●イベント ローカルヒーローのキャラクターショー、物販ブース、グルメブース、景品付きお菓子まきなど

奥江刺まちづくり市民会議(奥州商工会議所江刺支所内、☎352514)



文化財施設

市埋蔵文化財調査センター (☎24400)



- 鎮守府探訪講座⑤「鎮守府胆沢城と水田経営」
11 日 午後1時半～ ※受講料1,500円(全5回分、1回だけの受講でも全5回分の受講料が必要)
- 体験学習会 古代の楽器をつくろう～土笛と土鈴～
18 日 午前10時～ ※参加料300円

後藤新平記念館 (☎257870)



- 「輪読会」後藤新平を読む
15 木 午前10時～ ※参加無料

えさし郷土文化館 (☎31600)



- 学芸員とおきの話し⑥「岩手の板碑」
講師：羽柴直人氏
18 日 午後1時半～ ※資料代300円
- 相原康二館長のツキイチ講座⑧「安倍氏・清原氏・奥州藤原氏を考える」
25 日 午後1時半～ ※資料代300円
- こなまるサロンー歴史夜話会ー⑧「村絵図でザックリふるさと散歩」
30 金 午後6時半～ ※資料代300円

牛の博物館 (☎567666)



- 工作イベント「うしはく探検隊 2018」
4 日 午前10時～午後3時 ※参加無料
- 第2回うしはく座談会特別編「菊田一夫と鐘の鳴る丘」
10 土 午後3時～ ※参加無料

図書館イベント

企画展 ▶ 一般向け ▶ 子ども・親子向け

水沢図書館 (☎23080)



- ▶ 水沢図書館 この地で30年 ありがとう
1 木～**30 金**
- ▶ 読み聞かせ「みやざわけんじ どうわかん」
11 日 11:00～
- ▶ フィルムで映画を見る会 **24 土** 14:00～

江刺図書館 (☎352111)



- ▶ ブック＆ブック交換広場 **1 木**～**6 火**
- ▶ おはなし会「お話びっくり箱」 **11 日** 10:30～
- ▶ 明治維新の光と影 **14 木**～**30 金**

前沢図書館 (☎366781)



- ▶ 雑誌スポンサーはすごい! ～12/27木
- ▶ 手作りのある暮らし **2 金**～12/27木
- ▶ おはなし広場 **10 土** 10:30～
- ▶ BOOKブックカフェ **11 日** 17:00～

胆沢図書館 (☎462133)



- ▶ 猫ノ図書館 秋のトークイベント「客の来ない本屋」の娘が書店再生に挑戦 **4 日** 14:00～
- ▶ おはなしこんにちはおまつりスペシャル
11 日 10:30～

衣川セミナーハウス (☎333900)



- ▶ 映画会「おらほのきねま」 **10 土** 14:00～
- ▶ 子ども映画会 **12 月** 16:10～
- ▶ いい夫婦の日 **16 金**～**30 金**
- ▶ 絵本の読み聞かせ会 **26 月** 16:10～