



検診で自分の体をチェックしよう

6月から成人検診が始まります。自覚症状がなくても、体に潜んでいる病気や異常を早期発見できるよう検診を受けましょう。検診がより受けやすいセット検診(同日に複数受検)、レディース検診(女性限定の検診)、夕方検診(午後6時半まで)も利用できます。

対象者には5月下旬にお知らせと受検書類を送付します。転入などで申し込みをしていない人は、ご連絡ください。

■問い合わせ 本庁健康増進課成人保健係 (☎34-26005)

新しい健診のお知らせ

本年度から国保30代健診が始まります。対象者には通知書類を送付します。

■対象者 30代の市国民健康保険加入者
■自己負担金 千円 ※市民税の課税状況により免除の場合あり

一部の健診が無料に

料金を見直し、次の健診が無料で受けられるようになりました。

■国保特定健診(40歳～74歳の市国民健康保険加入者)
■長寿健診(75歳以上の後期高齢者医療

保険加入者)
■成人歯科健診(本年度76歳になる後期高齢者医療保険加入者)

検診対象初年度は無料

本年度中に次の年齢に達する人は無料で検診を受けられます。

■子宮がん検診 20歳(平成11年4月2日～12年4月1日生まれ)

■成人歯科健診 35歳(昭和59年4月2日～60年4月1日生まれ)

■肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診・乳がん検診 40歳(昭和54年4月2日～55年4月1日生まれ)

費用の免除

次のいずれかに当てはまる人は、無料で検診を受けられます。

①生活保護世帯、②平成30年度市民税非課税世帯、③障がいのある65歳～74歳で後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている人、④75歳以上で障害者手帳1～4級(一部)を持っている人

また、東日本大震災で自宅が全壊または半壊した人も無料で検診を受けられる場合があります。事前に申請が必要です

ので、詳しくはお問い合わせください。

人間ドック助成

国保特定健診、長寿健診の対象者が総合水沢病院または予防医学協会県南センター(金ヶ崎町)で人間ドックを受ける場合、健診分の費用を減額します。詳しくは受検書類と一緒に送付する「検診のおしらせ」をご覧ください。

受検シールは切り離さずに

受検シールは切り離したり、はがしたりしないで持参してください。

受検シールには最寄りの会場の日程を記載していますが、都合に応じて希望の日程・会場で受検することもできます。

領収書は大切に保管を

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)による税金の還付を受けた場合、市が行う各種検診が対象になる場合があります。確定申告の対象期間に受けた検診の領収書や結果通知書は大切に保管してください。

6月は環境月間です

■問い合わせ
本庁生活環境課
環境係(☎34-2340)、生活衛生係(☎34-2341)



環境省は6月を「環境月間」として、環境についての理解を深め、積極的に環境を守る活動をするよう呼び掛けています。環境問題は、一人一人の取り組みが大きな結果につながります。冷房の適正な温度設定など、できることから始めてみましょう。

テレビを消して、地球と人に優しい読書時間を

テレビやゲーム、パソコンなどを消して、読書や読み聞かせをしてみませんか。テレビなどを消すことで電気の使用量が低減し、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量を抑えることができます。環境に関する本を読んで、環境のことを考えるきっかけにしてみましょう。

環境月間に読みたい オススメ本

図書館にあります



水がなくなる日

橋本淳二 著（産業編集センター）
水ジャーナリストが水の問題をイラストとともにわかりやすく解説。



クジラのおなかからプラスチック

保坂直紀 著（旬報社）
人間の生活を便利にするプラスチック。それが海に流れ込むと…。ごみ問題がよくわかる1冊。（小学生向け）



いつかどんぐりの木が

イブ・バンティング作／ロナルド・ハイムラ絵／はしもとひろみ訳（岩崎書店）
アリスの家のどんぐりの木が突然枯れ始めた。悲しみの中、少女がとった行動とは。

ごみ減量の取り組みに助成します

★資源物の集団回収に報奨金を交付

資源物の集団回収を行った市内の子ども会、PTA、自治会などの団体に報奨金を交付します。（個人、事業所は対象外）

■対象品目

新聞紙、雑誌、段ボール、牛乳パック、アルミ缶、スチール缶、リターナブルビン

■交付金額

回収した重量 1 kg 当たり 3 円
※ビンは 1 本当たり 0.5kg 換算

■申請方法

資源物の回収後、売上伝票（日付と資源物の種類、数量が記載されているもの）と代表者の印鑑、通帳を持参し生活環境課で手続き



★問い合わせ・申請先 本庁生活環境課生活衛生係（☎ 34-2341）

クールビズを実施します

市は5月から9月まで、庁舎の照明や冷房の使用を必要最低限にし、軽装で執務を行います。皆様のご理解をお願いします。市民や企業の皆さんも、可能な範囲でクールビズにご協力ください。

「おうしゅうエコ事業所」に登録しませんか

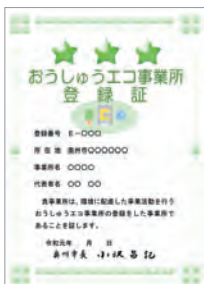
環境に配慮した取り組みを自主的に定め、市に登録して実践する制度です。登録した事業所には登録証を交付し、市ホームページなどで市民に紹介します。

使用済み用紙や封筒の再利用など、簡単な取り組みから参加できます。登録できるのは市内の事業所です。登録を希望する場合はお気軽にお問い合わせください。

積極的に登録して、環境保全の輪を広げましょう。

★問い合わせ・申請先

本庁生活環境課環境係（☎ 34-2340）



★生ごみ処理機の購入代金を助成

市内の一般家庭で生ごみ処理機を購入した場合、購入費用の一部を助成します。

■対象商品

生ごみ処理機、生ごみコンポスト容器など

■助成金額

購入価格の3分の1
（1,000 円未満切り捨て、上限 15,000 円）
※年度内に 1 回まで

■申請方法

領収書（原本）、保証書や説明書（品名や型番が記載されているもの）、印鑑、通帳を持参し生活環境課で手続き



介護関係職員を募集します

①要介護認定等訪問調査員

■職務内容

要介護認定申請などの対象者の面接や記録など

■勤務場所 衣川総合支所市民福祉グループ

■募集人数 1 人

■応募資格 次の全てに当てはまる人

- ①都道府県または指定都市が実施する認定調査員新規研修を修了し、修了者名簿に登録されている
- ②保健師、介護支援専門員、看護師（実務経験3年以上）、社会福祉士、社会福祉主事（高齢者保健福祉に関する相談業務などの実務経験3年以上）のいずれかの資格を持っているか、要介護認定等訪問調査員として市町村などで5年以上の実務経験がある
- ③心身ともに健全で、介護や福祉に深い関心を持ち、指導力がある
- ④普通自動車第1種運転免許を持っている（AT限定は不可）

■報酬額 月額186,500円

■問い合わせ・申込先

本庁長寿社会課介護認定係(☎34-2198)

②介護予防支援員

■職務内容

- ①在宅での介護や支援に関する総合的な相談・指導
- ②在宅での介護または支援を必要とする人の心身や家族の状況などの把握
- ③利用者が保健・福祉サービスを利用する際の関係機関との連絡調整
- ④保健・福祉サービスの広報、利用に関する指導や手続きの代行など

■勤務場所 市地域包括支援センターサテライト(メイプル地下)

■募集人数 2 人(予定)

■応募資格 次の全てに当てはまる人

- ①保健師、介護支援専門員、看護師（実務経験者）、社会福祉士、社会福祉主事（高齢者保健福祉に関する相談業務などの実務経験3年以上）のいずれかの資格・免許を持っている
- ②心身ともに健全で、介護や福祉に深い関心を持ち、指導力がある
- ③普通自動車第1種運転免許を持っている（AT限定は不可）

■報酬額 月額201,500円

■問い合わせ・申込先

市地域包括支援センター（市役所本庁☎34-2199）

★①②共通事項

■任期 7月1日から令和2年3月31日まで

■勤務条件 週5日、1日5時間45分

■待遇 通勤手当・社会保険・休暇あり

■申し込み方法

申込先または各総合支所の健康福祉グループか市民福祉グループで交付する採用試験申込書に必要事項を記入し、写真（上半身、正面向き、無帽、無背景で3カ月以内に撮影したもの）、各資格証・免許証と自動車運転免許証の写しを添付して提出（郵送不可）

■申込期限

6月6日(金)（受け付けは平日の午前8時30分～午後5時15分）

■試験日時・会場

6月8日(土) 午前9時30分～・市役所本庁地下会議室

■試験方法 作文、面接

■欠格事項

次のいずれかに当てはまる人は受験できません。

- ①成年被後見人、被保佐人
- ②禁錮以上の刑に処せられ、その執行が終わっていない、または執行を受けることがなくなるまでの人
- ③日本国憲法または政府を暴力で破壊することを主張する政党や団体を結成またはこれに加入した人

③介護相談員

■職務内容

介護事業所を訪問し、介護サービス利用者と事業者の仲介（常駐なし、移動は自家用車を使用）

■募集人数 2 人(予定)

■応募資格 次の全てに当てはまる人

- ①心身ともに健全で、介護や福祉に深い関心を持ち、指導力がある
- ②普通自動車第1種運転免許を持っている

■報酬額 相談業務1件当たり1,900円(月に15件程度)

■任期 7月1日(予定)から令和3年3月31日まで

■申し込み方法

申込先または各総合支所の健康福祉グループか市民福祉グループで交付する応募用紙（市ホームページにも掲載）に必要事項を記入し、作文を添付して提出（郵送可）

■申込期限

6月21日(金) 午後5時（必着）

■作文テーマ 「要介護高齢者との交流経験から考える大切なこと」(800字程度、任意様式)

■問い合わせ・申込先

本庁長寿社会課介護認定係(☎34-2198、☎023-8501 ※住所記載不要)



お知らせ

児童手当の現況届提出を忘れずに

児童手当の受給を継続するためには、毎年6月に現況届の提出が必要です。対象者には個別に通知しますので、忘れずに提出してください。

■集中受付期間 6月14日(金)、17日(金)～19日(金)（水沢地域は、別会場を設置）

■受付時間 午前8時半（水沢地域は午前9時～）～午後5時

■問い合わせ・提出先 本庁子ども・家庭課家庭福祉係（☎ 34-1585）、各総合支所児童手当担当グループ

ひとり親家庭などの無料法律相談

離婚や養育費、日常生活で困っていることなど、弁護士が相談に応じます。（要予約）

■日時 6月23日(金)午前10時～午後3時

■場所 市民活動支援センター（メイプル地下）

■対象 ひとり親家庭、寡婦など

■問い合わせ・予約先 （一社）県母子寡婦福祉連合会（☎ 019-623-8539）

出前無料労働相談会

職場のトラブルで悩んでいませんか？ 労働者と使用者との間のさまざまな問題を県労働委員会の委員が相談に応じます。事前に予約の上、ご利用ください。

■日時 6月30日(金)午後1時～4時※予約優先、当日受け付けは午後3時まで

■場所 奥州地区合同庁舎

■相談内容 労使間の労働問題全般

■相談員 県労働委員会委員（弁護士、労働団体役員、経営者など）

■予約方法 電話

■問い合わせ・予約先 県労働委員会事務局（☎ 0120-610-797）

水道メーターの交換

市では、製造から一定期間経過した水道メーターを順次交換します。対象者には通知書を送付し、作業は市が委託した業者が行います。

■交換期間 6月～12月

■費用 無料

■問い合わせ 上下水道部水道課給水係（江刺総合支所・☎ 34-2529）

6月1日から水道週間！

今年の水道週間スローガンは「いつものむ いつもの水に日々感謝」。市では、安全でおいしい水を供給し続ける水道を目指しています。この機会に「水道」について考えてみましょう。

■問い合わせ 上下水道部経営課管理係（江刺総合支所・☎ 34-1516）

経済センサスー基礎調査

日本の全ての産業分野における事業所の活動状態などを明らかにし、事業所・企業基本情報を整備することを目的として「経済センサス・基礎調査」を実施します。皆さまの調査へのご協力をよろしくお願いします。

■調査期間 6月1日(金)～11月30日(金)

■調査方法 調査員が市内の全ての事業所の活動状態を確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所に調査票を配布

■問い合わせ 本庁政策企画課統計係（☎ 34-2127）

洪水情報を緊急速報メールで発信

北上川氾濫の危険が高まった時、緊急速報メールが自動で発信されます。メール着信後「スマホ版 川の防災情報」にアクセスすると雨の降り方や川の水位を確認できます。

▶川の防災情報



■問い合わせ 国土交通省岩手河川国道事務所（☎ 019-624-3166）

多言語表記促進事業補助金

市内の観光事業者、交通事業者、文化施設などが外国人の居住や観光客の受け入れ環境の整備を目的として、案内表示などの多言語表記に要する経費に対して補助金を交付します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■対象事業 ①市内で行う多言語表記によるパンフレット、メニューやホームページの作成 ②市内で行う多言語表記による施設内外の情報案内板などの整備 ③その他多言語表記をすることにより外国人の受け入れ環境の向上を目指す事業

■補助金額 補助対象経費の3分の2（上限30万円、千円未満

切り捨て）

■申請期限 12月20日(金)※予算額に達した時点で受け付け終了

■問い合わせ・申請先 本庁地域づくり推進課市民活動係（江刺総合支所・☎ 34-1618）

募集

子育て支援員研修

家庭的保育事業や小規模保育事業などで保育補助者として従事する「子育て支援員」を養成します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■期日 7月7日、8月4日、25日、9月8日、29日（毎回(金)・全5回）※全ての受講が必要

■場所 江刺生涯学習センター

■対象 市内に在住し、子育て支援に関心がある人

■受講料 無料※テキスト代、交通費など実費負担あり

■定員 20人

■申込期限 6月13日(金)（必着）

■申し込み方法 申込先で配付する受講申込書（市ホームページからダウンロード可）を提出（郵送可）

■問い合わせ・申込先 市教育委員会事務局学校教育課幼保支援係（江刺総合支所・☎ 34-1634、〒 023-1192 ※住所記載不要）

男女共同参画推進協働事業

男女共同参画の推進を目指す活動を行う団体を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■募集团体数 3団体※申し込み多数の場合は選考

■委託金額 5万円

■募集締切 6月14日(金)

■問い合わせ・申込先 本庁地域づくり推進課市民活動係（江刺総合支所・☎ 34-1618）

保育士資格を生かして子育て支援に参加しませんか

市は、子育て環境の充実のため、保育士の皆さんのマンパワーを求めています。保育士資格を生かして子育て現場で働いてみませんか？ 市に登録後、勤務場所や勤務時間（フルタイムや短時間）のマッチング相談を行って勤務調整をします。

■対象 保育士資格を有する人

■登録方法 電話連絡の上、履歴書と資格を証明する書類の写しを申込先まで提出（郵送可）※登録は随時行い、職員が必要になった都度、面接相談を行います

■現在募集している内容

▶雇用期間…採用時から令和2年3月31日までの間※期間は相談に応じます ▶勤務先…前沢保育所 ▶賃金…月額8,350円～9,450円（フルタイムの場合）▶勤務時間…午前6時50分から午後7時までの間

■問い合わせ・申込先 市教育委員会事務局学校教育課子ども・子育て支援推進室（江刺総合支所・☎ 34-1635、〒 023-1192 ※住所記載不要）

税に関するお知らせ

6月上旬に
市県民税（普通徴収）の納税
通知書を発送します。

1期の納期限は
7月1日(金)です

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（☎ 34-2227）

市職員を募集します

■令和元年9月1日採用 ▶募集職種（採用人数）…保健師（1人程度）昭和54年4月2日以降生まれ

■令和2年4月1日採用 ▶募集職種（採用人数）…土木技師（1人程度）昭和59年4月2日～平成13年4月1日生まれ、看護師（3人程度）昭和54年4月2日以降生まれ、薬剤師（2人程度）昭和54年4月2日以降生まれ

■受験資格 職種ごとの詳細は、本庁総務課・総合案内、各総合支所地域支援グループにある受験案内を確認してください。受験案内は、市ホームページにも掲載しています。

■試験日時 6月23日(金) 午前9時～（看護師は午前11時15分～）

■試験会場 市役所本庁

■申込期限 6月7日(金)（当日消印有効、申込書を直接提出する場合の受け付けは平日の午前8時半～午後5時15分）

■申し込み方法 本庁総務課・総合案内、各総合支所地域支援グループにある受験申込書（市ホームページからもダウンロード可）に必要な事項を記入し提出。郵送の場合は、封筒に「職員採用試験受験申込み」と朱書きし、372円分の郵便切手を同封の上、特定記録郵便、簡易書留郵便または一般書留郵便で送付

■問い合わせ・申込先 本庁総務課人事係（☎ 34-2192、〒 023-8501 ※住所記載不要）

①行政相談

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	14日 金 28日 金	13:00～15:00
江刺総合支所市民相談室	12日 木	9:30～11:30
前沢総合支所市民福祉グループ	13日 木	9:00～12:00
胆沢総合支所市民生活グループ	25日 火	13:30～15:00

②人権相談

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	6日 木 20日 木	13:30～15:30
岩谷堂地区センター	1日 土	13:30～15:30
前沢地区センター	4日 火	13:30～15:30
胆沢愛宕地区センター	1日 土	13:30～16:00

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	月 ～ 金	9:00～17:00
江刺総合支所市民相談室		9:00～15:45
前沢総合支所市民福祉グループ	毎週 ㊦	
胆沢総合支所市民生活グループ	毎週 ㊦	10:00～15:00
衣川保健福祉センター	㊦ 毎週 ㊦	

④無料法律相談

※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	25日 火	

⑤多重債務者弁護士相談

※要予約

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	5日 木 18日 火	10:00～15:00

⑥くらしとお金の安心相談

※要予約

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	19日 火	13:00～16:00
江刺総合支所市民相談室	5日 火	

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	18日 火	13:30～15:30

⑨年金相談

※要予約

会場	開催日	時間
江刺生涯学習センター	6日 木	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

⑦⑧

本庁子ども・家庭課(☎ 34-1585)

⑨

一関年金事務所 (☎ 0191-23-4246)

お知らせ

information

募集・催し

市民提案型協働支援事業
田んぼアート「田植え」

農業体験を通して交流を深めませんか。※申し込み不要

■日時 6月2日火午前8時半～

■場所 水沢佐倉河字北田地内の水田※乙女川下流の展望台に集合

■参加料 無料

■その他 帽子・長靴着用でタオルを持参してください。会場付近に駐車場はありません。

■問い合わせ 田んぼアート実行委員会事務局（三宅 ☎ 24-9562）



市民提案型協働支援事業
2時間耐久事務いすレース「いすー1GP」

1周約180㍍のコースを、キャスター付きの事務いすに乗って、2時間で何周回れるかを競う耐久レースです。

■日時 7月6日土午前11時～

■場所 江刺中町商店街特設コース

■定員 30チーム（1チーム3人）※先着順

■参加料 1チーム4,500円（保険料含む）

■申込期限 6月7日金

■申し込み方法 申込先で配布するエントリーシートを提出または専用フォーム(<http://isu1gp.com>)から申し込み

■問い合わせ・申込先 いすー1GP事務局（奥州商工会議所江刺支所内・☎ 35-2506）

●当日の大会運営に協力していただけるボランティアも募集しています。

江刺西体育館自主事業
バランスボールエクササイズ体験教室

ボールの弾みを使って身心をほぐし、リフレッシュしませんか。

■日時 6月4日火、18日火午後1時半～3時

■対象 一般

■参加料 1回500円（貸しボール代別途100円）

■定員 15人（先着順）

■申し込み方法 開催日の前日までに申込先に電話

■場所・問い合わせ・申込先 江刺西体育館（☎ 35-5544）

スポーツウエルネス吹矢教室

■日時 6月6日、13日、20日、27日(毎回㊦)午前10時～11時半

■対象 高校生以上

■参加料 500円

■申し込み方法 開催日の前日までに名前、電話番号を連絡

■場所・問い合わせ・申込先 前沢いきいきスポーツランド（☎ 56-7290）

6月星空観望会

■日時 6月8日土午後7時～8時半

■内容 ①お話「不思議な動きをする太陽」②観望会「おとめ座銀河団見れるかな」※星が見えない場合は、プラネタリウム番組を上映

■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

■参加料 無料

■場所・問い合わせ・申込先 奥州宇宙遊学館（☎ 24-2020）

前沢明峰支援学校
「学校へ行こう週間」

地域の皆さんに、日頃の教育活動を公開します。授業内容については、6月7日に学校ホームページに掲載予定です。ぜひお越しください。

■期間 6月24日土～27日火

■時間 午前9時～正午

■場所・問い合わせ 県立前沢明峰支援学校（☎ 56-6707）

はじめてのバランスボール
&コンディショニング

老廃物を流して体スッキリ。有酸素運動をしながら体幹を鍛えませんか。

■日時 6月21日土午後1時半～3時、22日土午前10時～11時半

■対象 小学生以上

■参加料 1回500円

放射能測定結果

ごみ焼却施設（ベクレル/kg）			
採取日	4/10	4/17	4/24
ごみの燃え殻	38	46	83
排ガス中のばいじん	269	241	406
胆江地区最終処分場（ベクレル/㍒）			
採取日	4/4	4/10	4/17
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	－	3.4	3.7
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	奥州金ヶ崎行政事務組合施設管理課(☎24-5821)		

■人口・世帯数 31年4月30日現在（ ）内は前月比

人口116,679人(-63) 男56,599(±0) 女60,080(-63)

世帯数45,452世帯(+129)

■定員 10人（先着順）

■申し込み方法 開催日の前日までに申込先に電話

■場所・問い合わせ・申込先 市総合体育館（☎ 22-7000）

ホストファミリー募集

早稲田大学のサマープログラムに参加する世界各国の学生が市内でホームステイをします。

■日程 6月28日土～30日日（2泊3日）

■募集家庭 20家庭（先着順）

■申込期限 6月7日金

■問い合わせ・申込先 市国際交流協会（☎ 22-6111）

市食育推進協議会委員を募集します

■主な役割 年に数回程度開催する会議に出席し、市の食育の推進について意見を述べる

■対象 「食」に関心があり、市の各種審議会などの委員の委嘱を受けていない市内在住の人

■募集人数 1人程度（選考による）

■任期 委嘱の日から令和3年3月31日まで

■申し込み方法 申込先で配布する様式(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入して提出（郵送可）

■申込期限 6月10日土（当日消印有効）

■問い合わせ・申込先 本庁健康増進課健康づくり係(☎ 34-2903、〒 023-8501 ※住所記載不要)

市子どもの権利推進委員会委員を募集します

■主な役割 年に4回程度開催する会議に出席し、「子どもの権利に関する推進計画」を総合的、計画的に推進するための意見を述べる

■対象 市の各種審議会などの委員の委嘱を受けていない市内在住の人

■募集人数 1人

■任期 委嘱の日から令和3年3月31日まで

■申し込み方法 申込先で配布する様式(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入して提出（郵送可）

■申込期限 6月14日土（当日消印有効）

■問い合わせ・申込先 本庁元気戦略室（☎ 34-2123、〒 023-8501 ※住所記載不要）

ツキノワグマに注意！

クマの出没は夏に多くなります。被害に遭わないよう、十分注意しましょう。クマを目撃した場合は、警察や市役所担当課へ連絡してください。

▶クマの行動が活発な朝夕や霧が出ているときの行動は避ける

▶単独で行動しない

▶クマのふんや足跡を見つけたら引き返す

▶クマの餌となる生ごみや収穫後の野菜を放置しない

▶もしクマに遭遇しても、慌てず騒がず、クマの動きを見ながらゆっくり後退する

■問い合わせ 本庁生活環境課環境係(☎ 34-2340)、各総合支所地域支援グループ

保健だより

Topic
1

水沢保健センターの執務室が市役所本庁に移りました

水沢保健センター内に配置していた健康増進課の健康づくり係、母子保健係、成人保健係は、業務の効率化を図るため、3月25日から執務室を市役所本庁2階に移動しました。水沢保健センターに職員は常駐していませんので、母子健康手帳の交付や相談などの際は市役所までお越しください。

係名	ダイヤルイン番号	主な業務
健康づくり係	34-2903	健康づくり、健康相談、精神保健、歯科保健、食育・栄養
母子保健係	34-2904	母子健康手帳交付、産後ケア、子育て相談、子どもの予防接種、乳幼児健診
成人保健係	34-2905	国保特定健診、長寿健診、がん検診、大人の予防接種

Topic
2

歯と口の健康習慣行事 いきいき歯っぴーライフ 2019

歯と口の健康に関するイベントを開催します。元気な歯を保つ方法を紹介するほか、口の状態をチェックすることもできます。

いつまでも健康な歯でいられるように、ぜひお越しください。

- 日時 6月9日(日) 10:30～12:00
- 場所 市まちなか交流館
- イベント内容
 - 歯科相談
…歯科医師が相談に応じ、状況に合わせて指導します
 - 「あいうべ体操」
…舌の運動体験とその効果についての講演
 - 咀嚼力チェック
…ガムを使ってかむ力を判定します
 - 健口くん
…唇や舌の動きと発音の状況を判定します
 - こんぶうがい
…口の乾燥を改善するうがい方法を紹介します
- 問い合わせ 奥州歯科医師会 (☎ 24-0810)

問い合わせ

本庁健康増進課 (☎ 34-2903)

また、市役所では4月からダイヤルイン(直通電話)を導入しています。市役所から電話をかけた際は、ナンバーディスプレイに代表番号(☎ 24-2111)ではなく各係のダイヤルイン番号が表示されますのでご注意ください。

健康増進課のダイヤルイン番号は次のとおりです。

Topic
3

禁煙応援事業 チャレンジ The 禁煙！

喫煙は、がんや心臓病、糖尿病などを引き起こす原因になります。たばこを吸う本人だけでなく、たばこの煙にさらされることによる受動喫煙も健康に大きな影響を及ぼします。

市は、市民の健康を願い、禁煙を支援します。昨年は参加者18人のうち13人が禁煙に成功しています。あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか。

- 支援内容
 - 薬剤師による禁煙指導
 - 保健師からの応援レター
 - 約2週間分の禁煙補助剤(パッチまたはガム)の助成
- 定員 20人(先着順)
- 対象 次の①～③を全て満たす人
 - ①禁煙の意思がある
 - ②この事業を初めて利用する
 - ③月に1度(全3回)、市のアンケートに回答できる
- 受付開始日 6月3日(月) 午前9時～
- 申し込み方法 申込先に電話または直接お越しください
- 問い合わせ・申込先 本庁健康増進課健康づくり係 (☎ 34-2903)



保健日程＝教室・健康相談＝

■母子健康手帳交付

平日 受 8:30～17:00 持 保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 会 本庁健康増進課
○江刺【要予約】 会 江刺総合支所健康福祉グループ
○前沢【要予約】 会 前沢総合支所市民福祉グループ
○胆沢【要予約】 会 健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 会 衣川総合支所市民福祉グループ

■はじめてママの健康講座【要予約】

28日(金) 13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館
対 11・12月出産予定の初妊婦 予 28日(金) 本庁健康増進課

■はじめてのパパママセミナー【要予約】

11日(土) 9:00～12:00、13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 9・10月出産予定の初妊婦とその夫(各回定員15組) 予 5月31日(金) 本庁健康増進課

■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

27日(木) 受 9:30～9:45 会 江刺保健センター 対 平成30年10・11月生まれ 予 24日(月) 江刺総合支所健康福祉グループ

■外国人育児サークル

4日(火) 10:00～11:45 会 子育て総合支援センター

★ 受＝受付時間、会＝会場、対＝対象者、持＝持ち物、予＝予約期限、問＝問い合わせ・予約先

★ 問い合わせ先＝本庁健康増進課(母子保健係) ☎ 34-2904／江刺総合支所健康福祉グループ ☎ 34-2523／前沢総合支所市民福祉グループ ☎ 34-0275／健康増進プラザ悠悠館 ☎ 46-2977／衣川総合支所市民福祉グループ ☎ 34-2370／奥州保健所 ☎ 22-2831

休日・夜間診療 ／ 献血

● 奥州金ケ崎休日診療所 (水沢字多賀 21-1 ☎ 25-3935)
【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
2日(日) 渡邊 敏明 先生 (わたなべ眼科医院)
9日(日) 青木 泉 先生 (青木眼科クリニック)
16日(日) 板倉康太郎 先生 (内科板倉医院)
23日(日) 阿部 佐倉 先生 (さくらクリニック)
30日(日) 有住 純也 先生 (ありすみ内科クリニック)

● 奥州金ケ崎夜間診療所 (水沢字多賀 21-1 ☎ 25-3935)
【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
2日(日) 及川整形外科クリニック ☎ 2917 (八日町)
9日(日) 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎ 2622 (豊田町)
16日(日) 関谷医院 ☎ 3511 (大通り)
23日(日) たかはし内科医院 ☎ 6668 (大通り)
30日(日) 関谷医院 ☎ 3511 (大通り)

● 日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
2日(日) 八重樫歯科医院 ☎ 5226 (水沢袋町)
9日(日) 有住歯科医院 ☎ 43006 (金ケ崎町西根町裏)
16日(日) あべ歯科クリニック ☎ 43918 (金ケ崎町西根荒巻)
23日(日) ㈱百成会ちば歯科医院 ☎ 51300 (水沢字桜屋敷)
30日(日) 日高歯科医院 ☎ 25330 (水沢字久田)

● 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

6月

(いずみ保育園) 対 市内在住で妊娠・育児中の外国人 問 本庁健康増進課

■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

12日(木) 9:00～12:00 対 妊娠や不妊に関する悩みがある人 予 11日(火) 会 本庁健康増進課

■BCG集団予防接種【要予約】

20日(木) 受 13:00～13:15 会 水沢保健センター 対 生後5カ月から1歳未満 予 19日(木) 本庁健康増進課 ※医療機関での個別接種も可

■精神保健福祉相談【要予約】

23日(木) 13:00～16:00 対 心の病気やアルコールの問題などの悩みがある人 予 23日(火) 会 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】

20日(木) 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) 予 19日(木) 会 奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日(金)は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

【診療時間】9:00～15:00

2日(日) 及川整骨院 ☎ 7187 (水沢大手町)
9日(日) たかはし整骨院 ☎ 8158 (水沢真城字北地加羅)
16日(日) 倉本整骨院 ☎ 6788 (胆沢小山字川北)
23日(日) 星整骨院 ☎ 3742 (水沢福吉町)
30日(日) おおまち整骨院 ☎ 4110 (水沢字大町)

●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…23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…21日(金)

▷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 (☎ 24-7211)

●献血日程

1日(土)	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
2日(日)	前沢牛まつり会場	9:30～12:00 13:30～16:00
14日(金)	ユニバース水沢日高店	10:00～12:00 13:30～16:30
20日(木)	㈱キンレイ I . S . W 胆沢総合支所	12:30～13:30 14:30～16:30

○ 全会場 400 ml 献血のみの受け付けです

ミュージアムへ 行こう



◀ミュージアムの情報は
市ホームページからご覧いただけます

今月のミュージアム

高野長英記念館



郷土が生んだ先覚者、幕末の医師・蘭学者である高野長英の生涯を学ぶことができる記念館。長英の人生をたどりながら、多数の翻訳書、著書、書状などをご覧いただけます。

DATA

所在地／水沢中上野町 1-9 (☎ 23-6034)

開館時間／ 9:00 ～ 16:30 休館日／毎週月

入館料／ 200 円 (高校生以下無料)

春の企画展
せんかく
先覚のまなざし
～夢物語から蜜社の獄へ～
～6月23日(日)～

蜜社の獄で投獄される要因となった「夢物語」。高野長英がモリソン号事件に際して著した時事書です。著作や書状を通して、当時の時代背景と長英の視点に迫ります。

今月の一選 ～企画展展示品の中から～
高野長英著「鳥之鳴聲」(市指定文化財)

捕らわれた高野長英が判決前に著した獄中記です。「夢物語」を著した経緯を述べ、投獄の不当さを訴えています。「夢物語は国家を思うからこそ著したもの」という長英自身の思いがうかがえる書です。



市内ミュージアムのイベント

後藤新平記念館 (☎25-7870) 休 毎週日 ￥200 円



●後藤新平誕生祭
6月4日(日) 10:00～11:40
場所:後藤新平旧宅(水沢吉小路)
※この日は記念館の入館無料

斎藤實記念館 (☎23-2768) 休 毎週日 ￥200 円



●企画展 ～改元を祝して～
「皇室と斎藤實夫妻」今、明治を振り返る
～6月30日(日)～

武家住宅資料館 (☎22-5642) 休 毎週日 ￥無料



●企画展「城下町水沢の甲冑と文物」
～6月16日(日)～

えさし郷土文化館 (☎31-1600) 休 年中無休 ￥300 円



●企画展「描かれたカミとホトケ」
～6月30日(日)～
●考古学の基礎学習会
6月9日(日) 13:30～ ※資料代 300 円
●クラフト市「こなまるしえ」
6月15日(土)、16日(日)
場所:えさし郷土文化館駐車場
●相原康二館長のツキイチ講座
「最新情報!市内の平泉の文化遺産」
平泉文化の特色①仏教的平和主義
6月30日(日) 13:30～ ※資料代300円

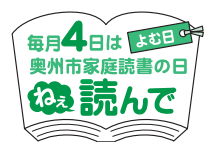
牛の博物館 (☎56-7666) 休 毎週日 ￥400 円



●巡回展「発掘された奥州市展2019」
平泉藤原氏の母なる地・胆江
6月8日(土)～30日(日) 9:30～17:00

巡回展「発掘された奥州市展 2019」は、10月まで市内各地域を巡回しながら開催します。(7月以降の予定は随時掲載します)

休＝休館日、￥＝一般入館料(施設により学生料金・入館料の免除あり)



毎月4日は「奥州市家庭読書の日」。
家族みんなで本を読む時間を作って
みませんか

オススメ新着本



子ども向け

なまへのないねこ

町田 尚子 絵 / 小峰書店

ぼくはねこ。なまへのないねこ。
ぼくもすてきななまえが欲しい。
ひとりぼっちのねこがやっと見つ
けたものは…?



大人向け

出かけ親 (1) 漫画家屋外活動覚え帳

吉田戦車 / 小学館

奥州市出身の漫画家、吉田戦車がご
近所から世界まで食べ・呑み歩くお散歩
記。胆沢や水沢も登場! クスッと笑え
る1冊です。

6月 図書館イベント

水沢図書館 (☎ 23-3372)



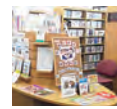
●雑誌リサイクル市 18日(火)～7月3日(火)
●フィルムで映画を見る会 22日(土) 14:00～

江刺図書館 (☎ 34-1078)



●企画展「令和元年、平成の皇室を本でふりか
える」 5日(火)～30日(日)
●おはなし会「お話びっくり箱」 9日(土) 10:30～
●企画展「短冊に願いを」 22日(土)～7月7日(日)

前沢図書館 (☎ 56-6781)



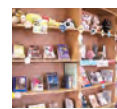
●企画展「食について考えよう」 1日(土)～29日(土)
●健康づくりサロン①「脳いきいき講座～認知
症予防～」 5日(火) 10:00～
●おはなし広場 8日(土) 10:30～11:30
●子育てサロン P I P P I ②「いい歯にしたい」
12日(火) 10:30～

胆沢図書館 (☎ 46-2133)



●猫ノ図書館イベント「猫漫画家・生藤由美『ス
イーツこねこ』複製原画展」 ～30日(日)
●テーマえほんコーナー「パパ!!!」 1日(土)
～7月7日(日)
●赤ちゃん絵本であそぼ! 4日(火) 10:30～
●企画展「育て!!!」 26日(火)～8月1日(火)

衣川セミナーハウス (☎ 52-3900)



●おらほのきねま映画会「邦画」 8日(土) 14:00～
●子ども映画会「アニメ作品」 10日(日) 16:10～
●企画展「ファンタジー小説を読みませんか?」
17日(土)～30日(日)
●絵本の読み聞かせ会「おはなしの時間」
24日(日) 16:10～



◀図書館の情報は
市ホームページからご覧いただけます

●6月の休館日

水沢＝3日(日)～17日(日)(蔵書点検のため)、24日(日) 水沢 3分室

＝毎週日(日)、3日(日)～17日(日)(蔵書点検のため) 江刺＝毎週日(日)、

5月21日(火)～6月3日(日)(蔵書点検のため) 前沢＝毎週日(日)

胆沢＝3日(日)、10日(日)～24日(日)(蔵書点検のため) 衣川＝なし



前沢牛まつり

2回 午前9時半～午後4時
会場：前沢いきいきスポーツランド

日本最高峰の肉質を誇る前沢牛をご堪能ください。
当日販売は数量限定です。ぜひ前売り券をお買い求めください。

●**牛肉引換券当日販売** お買得前沢牛肩肉セット（800㌔）7,900円、前沢牛肩肉セット（400㌔）4,000円、前沢牛もも肉セット（400㌔）3,800円、前沢牛サーロイン（200㌔）4,600円
※牛肉引換券購入者にはコンロ・網・炭を無料で貸し出し

●**イベント** 奥州ステージ（午前10時）、牛の鳴きまねコンテスト（午前11時）、お楽しみ抽選会（午後1時）、鉄神ガンライザーNEO握手会（午後1時半）、神野美伽歌謡ショー（午後2時半）、前沢牛グルメ屋台、牛の博物館移動展示

●**駐車場** 前沢診療所、本杉工業団地、前沢いきいきスポーツランド北側※本杉工業団地、イオン前沢店、前沢駅東口から無料シャトルバスあり

☎**前沢総合支所地域支援グループ**（☎34-0263）



水沢商人まつり

9回 午前10時～午後5時
会場：水沢駅通り

水沢駅通りにさまざまな業種が出店する「福の市」や、ステージイベントが盛りだくさん！ぜひ、ご来場ください。

●**主なイベント** 一関祝い餅つき振舞隊（実演・振る舞い）、舞踊ショー、水沢中学校・東水沢中学校吹奏楽部演奏、ひがし幼稚園園児よさこい、31年度水沢25歳・42歳厄年連演舞など

☎**奥州商工会議所**（☎24-3141）



胆沢城あやめ祭り

29土・30日 会場：国指定史跡胆沢城跡

●**29日の主なイベント** 舞台発表（①午後2時②6時半）、振る舞い餅（午後5時）、あやめ苑ライトアップ（午後6時）

●**30日の主なイベント** 古代体験コーナー・クイズラリー・ぬりえ（午前10時）、郷炎神ヒャクシカイザーショー（午前11時半）、振る舞い餅（午後0時半）、舞台発表（午後2時）

●**市埋蔵文化財調査センター展示室無料公開** 29日☎午前9時～午後8時、30日☎午前9時～午後4時半

☎**市埋蔵文化財調査センター**（☎22-4400）



映画＆防災講演会

映画監督 山崎光氏に聞く
16回 午前9時30分～11時30分
会場：北股地区センター体育館

北股地区防災訓練に併せ、映画上映会と防災講演会を開催します。防災を願う人々の声を集めた防災啓発ドキュメンタリー映画です。今できることを考え、被災地に思いをはせてみませんか？ ※入場無料

☎**北股地区センター**（☎52-6513）



江刺神楽大会

16回 午前10時～午後2時
会場：江刺総合コミュニティセンター

江刺地域の神楽団体などが出演します。※入場無料

☎**市教育委員会事務局歴史遺産課**（☎34-1315）



さつき・山野草展

8土～10日 午前9時15分～午後5時
※10日は午後3時まで
会場：水沢南地区センター

水沢盆栽会の皆さんが丹精込めた作品を出品します。山野草の販売や栽培管理の相談にも応じます。

☎**市芸術文化協会**（市文化会館内・☎22-6622）