

最期まで自分らしく生きるために

「人生会議」をしてみませんか

どんなに健康な人でも、いつしか最期の時を迎えることとなります。そのときあなたは、どのような医療やケアを望みますか。ここでは、自分らしく生きるために必要なことや、講演会・シンポジウムの開催についてお知らせします。

■問い合わせ 地域包括ケア推進室（☎34-2906）

突然やってくる命の危機

人はある日突然、命に関わる大きな病気やけがにより、命の危険が迫った状態になる可能性があります。そのような状態になると約70%の人が、これからの医療やケアについて自分で決めたり、人に伝えたりできなくなるそうです。

そのような状態になる前に、自分がどうしたいのかを大切な人と話し合っておけば、希望に沿った医療やケアを受けられることにつながります。

万が一に備え「人生会議」を

万が一のときに備えて、自分が大切にしていることや、どのような医療やケア

を望んでいるか、自分自身で考えたり、信頼する人たちと話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」といいます。昨年、国が愛称の募集を行い、「人生会議」とも呼ばれるようになりました。

「人生会議」は、家族などがあなたの代わりに医療やケアの難しい決断をするときに、重要な判断材料となります。

「そんなこと考えたくない」という人もいるかもしれませんが。しかし、話し合いをしておけば、万が一あなたが自分の気持ちを話せなくなったときに、心の声を伝えることができるかけがえのないものになるはずです。

講演会・シンポジウムを開催

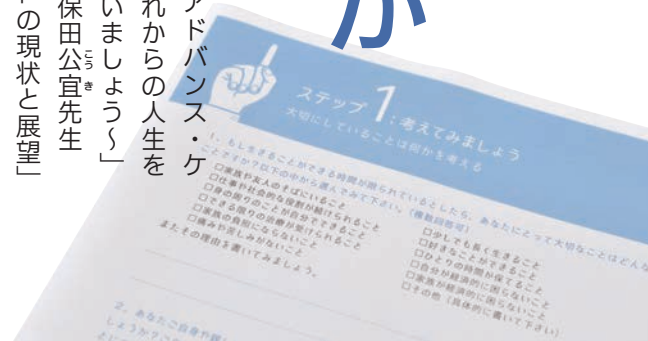
奥州医師会では、市や関係機関と協力し、「人生会議」についての講演・シンポジウムを開催します。自分らしく生きるために、どうすればいいか一緒に考えてみませんか。家族や友人を誘って、ぜひご来場ください。

■日時 10月19日（土）午後2時半～
■場所 市文化会館（2ホール）

～ 江刺病院「市民健康公開講座」～

- 開催日時 10月12日（土）午後2時～3時40分
- 開催場所 江刺総合支所 多目的ホール
- 参加料 無料
- 内容
 - ①講演会 「調剤薬局とお薬手帳の活用について」
アイセイ薬局江刺病院前店 薬局長 岡田吉正さん
 - ②地域医療懇談会
江刺病院への疑問・質問などにお答えします。
- 問い合わせ 江刺病院地域医療福祉連携室
（☎35-2181）

- 入場料 無料
- 基調講演 「岩手県版アドバンス・ケア・プランニング」これからの人生を信頼する人達と語り合いましよう」
県医師会常任理事 久保田公宜先生
- シンポジウム 「ACPの現状と展望」
特定医療法人社団清和会理事長 佐藤芳邦先生ほか
- 問い合わせ 奥州医師会事務局（☎25-2227）



大雨の際には、市とダムからの情報確認で逃げ遅れをゼロに！

◎問い合わせ
北上川ダム統合管理事務所
(☎ 019-643-7971)

胆沢ダムの貯水量は？

胆沢ダムでは、5,100 万 m³（市役所本庁約 1,300 棟分）の水を貯めることができます。



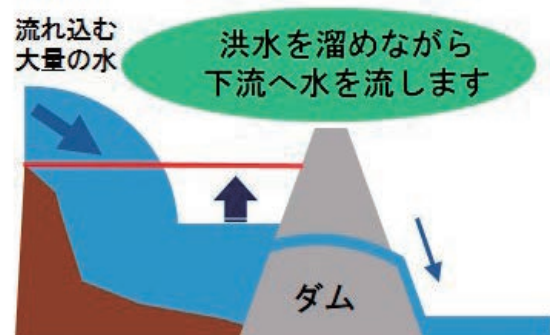
× 1,300 棟分

市役所本庁

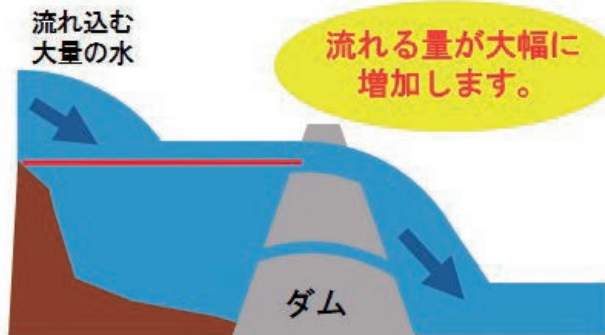
胆沢ダムでは、大雨の際に雨水をダムに貯め込み、下流に流れる水の量を減少させ、被害を軽減しています。（図1）

しかし、ダムの計画規模を超えた洪水が発生した場合には、ダムに雨水を貯めることができなくなり、ダムへ流れ込む水がそのまま下流に流れ、河川の氾濫の危険性が高まります（図2）。このような場合、ダムからは、胆沢ダム直下流に設置されたサイレン、スピーカーや警報車からの放送を行い、市からは、避難情報の警戒レベル3、4または5を発令します。大雨の際には、市とダムからの情報を確認し、警戒レベルに合った避難行動をとりましょう。
※平成26年の胆沢ダム管理開始以降、このような放流に至った洪水は発生していません

【図1】計画規模以下の洪水時のダム放流



【図2】計画規模を超える異常洪水時のダム放流



〈参考〉大雨などの災害時に、市とダムから提供される情報

警戒レベル 5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 （市が発令）	
警戒レベル 4	全員避難。 速やかに避難所へ避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） （市が発令）	警戒レベル4相当（ダムからの情報） 計画を超える異常洪水でダムに水を貯められなくなり、氾濫の危険が生じる段階
警戒レベル 3	高齢者、障がい者、乳幼児などは避難。 避難に時間を要する人とその支援者は、避難しましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 （市が発令）	警戒レベル3相当（ダムからの情報） 計画を超える異常洪水でダムに水を貯められなくなることが予想される段階

◎ダムの最新の状況はスマホなどで確認

北上川ダム統合管理事務所で管理している5つのダムの状況は、いつでも誰にでも一目で分かるようにパソコンや携帯電話、スマートフォン向けにリアルタイムで情報を発信しています。

洪水時に河川（水辺）に近づくのは大変危険です。洪水時はこれらの情報をご覧ください。

■パソコン用

<http://www2.thr.mlit.go.jp/kitakato/02real/index.html>

または「北上川 ダム 事務所」で検索

■携帯電話・

スマートフォン用 →



狂犬病予防集合注射を行います

◎問い合わせ
本庁生活環境課環境係 (☎ 34-2340)

次のとおり、秋の集合注射を実施します。

本年度、まだ狂犬病予防注射を受けていない犬と、新しく飼い始めた犬が対象です。

飼い主の皆さんに案内はがきを送付しますので、裏面の問診票に記入・持参の上、会場にお越しください。

■料金

注射料金……………3,000 円（注射済票交付料を含む）

犬の新規登録料………3,000 円

※未登録の犬は、集合注射の当日に登録手続きと注射を同時に行うことができます

■注意事項

- ①首輪が抜けないうっかり確認する
- ②犬を制止できる人が連れて来る
- ③会場でふんをした場合は、飼い主が持ち帰る

■日程・会場

地 域	実施日	時 間	会 場
水 沢	10月19日(土)	9:00～ 9:25	水沢地区センター
		9:45～10:05	真城地区センター
		10:25～10:35	常盤地区センター
		10:55～11:15	乙ホール(北側第3駐車場)
江 刺	10月13日(日)	9:10～ 9:40	玉里地区センター
		10:00～10:20	江刺南保育所(東側駐車場)
		10:40～10:50	旧 J A 江刺大田代出張所
		11:15～11:50	江刺総合支所(東側入口付近)
前 沢	10月20日(日)	11:30～12:00	前沢総合支所(北側車庫)
胆 沢	10月20日(日)	8:40～ 9:00	小山地区センター
		9:20～ 9:40	南都田地区センター
		10:00～10:20	若柳地区センター
衣 川	10月20日(日)	10:50～11:10	衣川セミナーハウス

年に一度は
受けてね！
集合注射は春と秋に
実施しているよ。



達者の里 いさわ健康フェスティバル

◎問い合わせ
健康増進プラザ悠悠館 (☎ 46-2977)

今年のテーマは「みんなで健康づくり in いさわ ～笑って長生き!!～」。
健康に関する講演や座談会、食体験コーナーや骨密度の測定など、子どもからお年寄りまで楽しめる催しで健康について考えてみませんか。



■日時 11月2日(土) 午前9時～午後3時

■場所 健康増進プラザ悠悠館、ぬくもりの家

■主な内容

【悠悠館】

- 全館無料開放
- H 30 市民に聴かせ大賞研究発表（午前9時半～10時）
- 健康講演会「地域共生社会の実現に向けて『ともにあり続けること』」講師：（社福）胆沢やまゆり会・藤田 春芳 理事長（午前10時～10時50分）
- 血管年齢計・肌年齢測定器・体組成計による測定体験（午前10時～正午、午後1時～3時）
- みそ汁の塩分測定（午前10時～午後2時）
自宅のみそ汁を100ccほど持参してください。

- よさって座談会「本人よし、家族よし、終末期の迎え方～胃ろう・人工呼吸器・お金・お葬式…～」
（午後1時半～3時）
- 「看護師のお仕事ってなあに」
子どもを対象に聴診器の体験と白衣着用で記念撮影
- 【ぬくもりの家】
- 作品展示
- 舞台発表（午前10時半～、ぬくもり太鼓・北上ウインドアンサンブル・水農民族舞踊・飛勇凜）
- おにぎり・芋の子汁などの販売（正午～）

※このほか、多数の催しを企画しています。詳しくは市ホームページをご覧ください

お知らせ

小児のインフルエンザ 予防接種費用を助成

市は、小児インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。助成対象者には、9月末までにはがきで通知します。接種を希望する人は、内容をよく読みご理解の上、実施医療機関で接種を受けてください。

■対象 市内に住所を有する、平成25年4月2日～30年4月1日生まれの小児

■期間 10月1日(木)～12月28日(木)

■実施医療機関 通知はがきに一覧を記載

■助成額 1回目の接種費用のうち、1,500円を助成※医療機関の接種費用から助成額を差し引いた額が自己負担となります。

2回目の助成はありません

■医療機関に持参するもの 通知はがき(助成券)、自己負担金、母子健康手帳

■その他 生活保護世帯の人は、1、2回目共に全額無料

■問い合わせ 本庁健康増進課成人保健係(☎ 34-2905)、各総合支所健康(市民)福祉グループ

地域の防災資機材整備を 助成

宝くじの収益金を活用して防災機材などを整備しませんか。詳しくはお問い合わせください。

■対象団体 市に届け出を行っている自主防災組織など

■対象経費 令和2年度に実施する地域の防災活動に必要な設備の整備(建築物、消耗品は除く)

■助成額 30万～200万円

■応募期限 10月7日(木)

■問い合わせ・応募先 本庁危機管理課防災保安係(☎ 34-2236)

違反建築防止週間

10月15日(木)から21日(木)は違反建築防止週間です。この週間は、建築基準法の目的・制度を認識し、安全で住みよい街づくりのために違反建築をなくすことを目的としています。

県では、10月18日(土)に県下全域で公開一斉パトロールを実施します。現在建築工事中の現場には、見やすいところに確認表示板が掲示されているか、設計図書が備えられているか確認してください。建築工事が完了しているのに、完了検査申請書を提出していない場合は、至急手続きを進めてください。

また、構造基準を満たしていないブロック塀などは、地震時に倒壊の恐れがあります。塀の所有者は自主点検を行い、危険性を感じた場合は、建築士などの専門家へ相談し、適切な補修などを行いましょう。

なお、この週間中に建築相談所を設置し、相談に応じます。ぜひご利用ください。

■問い合わせ・相談先 県南広域振興局土木部(☎ 22-2882)

子どもの居場所づくり 研修会

食事の提供や学習支援などを行う「子どもの居場所づくり」の推進を目的とした研修会です。

■日時 10月24日(木)午後2時～

■場所 水沢南地区センター

■内容 講演「子ども食堂ってど

んなところ？」

■問い合わせ・申込先 本庁子ども・家庭課家庭福祉係(☎ 34-1585)

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 10月20日(木)午前10時～午後3時

■場所 市民プラザ・マッセ(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)

創業塾 i n 奥州

創業を予定している人、創業間もない人を対象に、事業を始めるための心構えなどを説明します。

■日時 10月26日、11月2日、16日、23日、12月7日(毎回(木)・全5回)午後1時～5時

■場所 市民プラザ・マッセ(メイプル地下)

■講師 (株)エイチエムシー 星野 剛 代表取締役

■参加料 無料

■申込期限 10月18日(木)

■申し込み方法 申込先にある申込書をファクスまたはメール

■問い合わせ・申込先 本庁企業振興課工業振興係(☎ 34-2331)

I L C解説セミナー

I L Cに関する最新動向や関心事項について解説します。

■日時 10月5日(木)午前10時～

11時半

■場所 前沢ふれあいセンター

■その他 申し込み不要。同日一関会場も予定しています。(時間：午後2時半～、場所：一関市川崎農村環境改善センター)

■問い合わせ 県 I L C 推進局(☎ 019-629-5217)

医療通訳養成研修会

県南管内の県立病院などに派遣する医療通訳ボランティアを養成します。

■研修日 10月26日(木)、27日(金)

■場所 奥州地区合同庁舎

■受講資格 日本語と募集言語の高度な語学力があり、医療通訳活動ができる人

■参加料 無料(別途テキスト代が必要)

■募集言語 英語、中国語、タガログ語、ベトナム語(各定員あり)

■申込期限 10月18日(木)

■問い合わせ・申込先 県南広域振興局経営企画部(☎ 22-2812)

心といのちの大切さを 考える講演会

講師自身が経験した、どん底から夢実現までのドラマを語ります。

■日時 10月23日(木)午後1時半～3時10分(開場午後1時)

■場所 江刺体育文化会館(ささらホール)

■内容 講演「オール1の落ちこぼれ、教師になる～出逢いが人生を変える～」(講師：作家・元高校教師 宮本延春氏)

■参加料 無料※入場整理券が必要

■入場整理券配布場所 本庁1階総合案内、本庁健康増進課、各

総合支所健康(市民)福祉グループ、江刺体育文化会館

■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係(☎ 34-2903)

高齢者活躍人材確保育成事業 シルバー人材センター説明会

シルバー人材センターは何をするところ？ どんな仕事ができるの？ 何を頼めるの？ そんな疑問にお答えします。

●奥州市会場

■日時 10月24日(木)午前9時半～11時

■場所 市文化会館(2ホール)

●金ケ崎町会場

■日時 10月23日(木)午後1時半～3時

■場所 金ケ崎町民菜園パーク

●共通

■問い合わせ (公社)岩手県シルバー人材センター連合会(☎ 019-621-8671)、(公社)奥州市シルバー人材センター(☎ 25-6117)

ファミリー健康体力測定会

運動習慣を身に付けるため、家族で体力測定をしてみませんか。

■日時 10月24日(木)午後6時半～8時半(受け付けは午後6時～)

■場所 水沢体育館

■内容 握力、上体起こしなど

■対象 市内に在住・在勤・在学の6歳～79歳の人

■参加料 無料

■申し込み方法 申込先に「住所・氏名・年齢(4月1日現在)・電話番号」を次のいずれかで申し込み ①電話②郵送③ファクス④メール

■申込期限 10月15日(木)

■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・☎ 34-2498、〒 023-1192 ※住所記載不要、☎ 35-7466、✉shousupo@city.oshu.iwate.jp)

胆江地区広域交流センター 臨時休館

施設の定期清掃、設備の点検整備のため、臨時休館します。

■臨時休館日 10月22日(木)

■問い合わせ 胆江地区広域交流センター(☎ 24-6644)

善意の贈り物

市に対して、次の皆さんからご厚志をいただきました。

○千葉純一さん(水沢)…常盤村関係近代絵図群36点(教育委員会事務局歴史遺産課へ)

○佐々木淳さん(宮城県石巻市)…黒石村関係文書(教育委員会事務局歴史遺産課へ)

○高橋洋子さん(江刺)…山下高橋家文書、ふすま(教育委員会事務局歴史遺産課へ)

○須田拓さん(盛岡市)…高野長経作油絵「薔薇」、斎藤實書掛軸(教育委員会事務局歴史遺産課へ)

○相原育郎さん(江刺)…歴代25歳年祝連記念誌、歴代42歳年祝連記念誌、男石相原家文書(教育委員会事務局歴史遺産課へ)

○藤原昌子さん(江刺)…本「俺の犬生四四六十日 涙なしでは読めない実話」35冊(教育委員会事務局学校教育課へ)

○今野健さん(水沢)…座椅子8脚(教育委員会事務局歴史遺産課へ)

○佐藤武志さん(水沢)…高野長経書掛軸(教育委員会事務局歴史遺産課へ)

①行政相談

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	11日 金 25日 金	13:00～15:00
江刺総合支所市民相談室	9日 木	9:30～11:30
前沢総合支所市民福祉グループ	10日 木	9:00～12:00
胆沢総合支所市民生活グループ	29日 火	13:30～15:00
衣川保健福祉センター	10日 木	13:30～15:30

②人権相談

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	3日 木 17日 木	13:30～15:30
江刺産業まつり会場	26日 土	13:00～16:00
若柳地区センター	10日 木	13:30～16:00
衣川保健福祉センター	10日 木	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		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	9日 木	10:00～16:00
江刺総合支所市民相談室	29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	2日 木 15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	16日 木	13:00～16:00
江刺総合支所市民相談室	2日 木	

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	1日 木 15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	3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

園内を走ってみよう！ えさし
藤原の郷 RUN ラン！らん♪

2020 スポニチいわて奥州きらめきマラソンのプレイベントとして、大会アンバサダーの那須川瑞穂さんと、秋のえさし藤原の郷の景色を楽しみながら走ります。

■日時 10月20日金午前8時15分～10時(受け付けは午前7時半～)

■内容 走法レクチャー、ファンラン(特設コース2 km)、大会アンバサダーと交流

■対象 年中児以上(幼児は保護者同伴)

■参加料 中学生以上 400 円、小学生以下 200 円

■定員 150 人

■申し込み方法 申込先に電話またはえさし藤原の郷ホームページから申し込み

■申込期限 10月13日金午後5時

■場所・問い合わせ・申込先

歴史公園えさし藤原の郷
(☎ 35-7791)



大会アンバサダー
那須川 瑞穂 さん

いわて三陸復興見学会

沿岸被災地の復興の現場を、バスで巡りながら見学します。詳しくは県ホームページをご覧ください。

■日時 ▶ 気仙コース… 11月1日金午前7時45分～午後7時50分
▶ 山田コース… 11月9日日午前8時半～午後6時
▶ 釜石コース… 11月10日月午前7時半～午後6時半

■集合場所 盛岡駅前(気仙コースは大船渡合同庁舎・陸前高田市コミュニティホール、釜石コースは釜石合同庁舎からの参加も可)

■見学場所 高田松原津波復興祈念公園、三陸鉄道貸切列車ほか

■参加料 無料(飲食代などは自己負担)

■申し込み方法 申込先に住所、氏名、電話番号、人数、参加希望コース(第3希望まで)を、郵送、ファクスまたはメールで連絡※申し込み多数の場合は抽選により参加者を決定

■申込期限 10月18日金

■問い合わせ・申込先 沿岸広域振興局復興推進課(☎ 0193-27-5521、〒 026-0043 釜石市新町 6-50、☎ 0193-23-3472、✉ bi0001@pref.iwate.jp)

コース… 11月10日月午前7時半～午後6時半

■集合場所 盛岡駅前(気仙コースは大船渡合同庁舎・陸前高田市コミュニティホール、釜石コースは釜石合同庁舎からの参加も可)

■見学場所 高田松原津波復興祈念公園、三陸鉄道貸切列車ほか

■参加料 無料(飲食代などは自己負担)

■申し込み方法 申込先に住所、氏名、電話番号、人数、参加希望コース(第3希望まで)を、郵送、ファクスまたはメールで連絡※申し込み多数の場合は抽選により参加者を決定

■申込期限 10月18日金

■問い合わせ・申込先 沿岸広域振興局復興推進課(☎ 0193-27-5521、〒 026-0043 釜石市新町 6-50、☎ 0193-23-3472、✉ bi0001@pref.iwate.jp)



県ホームページ▶

金婚を祝う会

●前沢金婚を祝う会

■日時 11月25日日午前10時半～午後0時半

■場所 サン・フレックス

■対象 昭和44年4月1日から45年3月31日までに結婚した前沢在住の夫婦(過去の対象者で不参加の人も可)

■参加料 1組 8,000 円

■申込期限 10月4日金

■問い合わせ・申込先 市社会福祉協議会前沢支所(☎ 56-2148)

●胆沢金婚を祝う会

■日時 11月22日日午前11時～午後1時

■場所 焼石クアパークひめかゆ

■ラジオ 奥州エフエム放送(77.8 MHz)
「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

■対象 昭和44年4月1日から45年3月31日までに結婚した胆沢在住の夫婦(過去の対象者で不参加の人も可)

■参加料 1組 10,000 円

■申込期限 10月18日金

■問い合わせ・申込先 市社会福祉協議会胆沢支所(☎ 46-3111)

奥州スカイツリー
(大鉢森山)登山

東京スカイツリーと同じ高さの大鉢森山に登りながら、森の恵みと山の歴史を学びませんか。

■日時 10月13日日午前9時半～午後3時※雨天中止

■場所 水沢黒石町地内

■参加料 300 円

■定員 20 人程度(小学生以下は保護者同伴)

■申込期限 10月9日木

■問い合わせ・申込先 奥州めぐみネット事務局(本庁生活環境課環境係内・☎ 34-2340)

水沢高等学校
学校へ行こう週間

学校を公開します。授業や学校行事を見学しませんか。

■日時 10月15日火～18日金午前10時～午後3時(音楽発表会は16日火午後4時半～6時、18日金の午前中は校内見学不可)

■場所・問い合わせ 県立水沢高等学校(☎ 24-3151)

まえさわ介護センターまつり

■日時 10月5日日午前10時～午後1時

■人口・世帯数 元年8月31日現在()内は前月比
人口 116,394 人(-72) 男 56,507(-32) 女 59,887(-40)
世帯数 45,532 世帯(+12)

■内容 ステージイベント、ケアマネージャーによる介護相談、介護用品の展示・販売、利用者の作品展示、産直・食品販売ほか

■場所・問い合わせ まえさわ介護センター(☎ 41-3205)

ボランティア英会話教室

●初級コース
コミュニケーションに必要な基礎的な文法と単語を学びます。

■日時 10月4日～2年2月21日(毎週㊤・全14回)午前10時15分～11時45分※毎月第2㊤と12月27日、1月3日を除く

●中級コース
自分のことを話せるようになることが目標です。

■日時 10月29日～2年2月11日(毎週㊤・全14回)午前10時

15分～11時45分※12月31日、1月7日を除く

●共通

■定員 20 人

■受講料 6,000 円(テキスト代含む)

■場所・問い合わせ・申込先 市国際交流協会(アスパア内・☎ 22-6111)

税に関するお知らせ

■税の納期
市・県民税(3期)
国民健康保険税(4期)
(納期限: 10月31日火)

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)

特設行政相談所を開設します

10月7日から13日の行政相談週間に合わせ、特設行政相談所を開設します。国・県・市町村・特殊法人(郵便局やNTTなど)の仕事に関して困っていることや要望など、無料で相談に応じます。お気軽にご相談ください。申し込みは不要です。

■特設行政相談所開設日時・場所

期日	時間	場所
10/8 火	10:00 ～ 12:00	白山地区センター
	13:00 ～ 15:00	生母地区センター
10/9 水	10:00 ～ 12:00	古城地区センター
10/12 土 10/13 日	10:00 ～ 15:00	水沢体育館(水沢産業まつり会場)
10/26 日	10:00 ～ 15:00	前沢ふれあいセンター(前沢文化と産業まつり会場)
	10:00 ～ 12:00	J A 江刺本店駐車場(江刺産業まつり会場)

■問い合わせ
岩手行政監視行政相談センター
(きくみみ岩手・☎ 019-622-3470)



保健だより

9/24～30は結核予防週間 結核は「現代の病気」です

結核は、咳やくしゃみで空気感染する病気です。感染しても必ず発病するわけではなく、免疫力が高ければ菌は休眠状態に入ります。しかし、高齢や病気などで免疫力が低下していると、結核を発症することがあります。平成29年の全国の結核新登録患者のうち、70歳以上が約6割を占めています。

市では、40歳以上の人を対象とした肺がん検診・結核健康診断を11月まで実施しています。検査を受けることで結核だけでなく肺がんなどの病気が見つかることもあります。職場や病院などで肺のエックス線検査を受ける機会のない人は、年に一度、市の健診を受けましょう。

検診日程も残りわずか

本年度の市の各種検診の日程が残りわずかになりました。まだ受けていない人は日程を確認し、忘れずに検診を受けましょう。

早期がんは症状のない場合が多く、早期のうちにがんを発見することができれば、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。「自分は健康だ

問い合わせ

本庁健康増進課 成人保健係 (☎ 34-2905)
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)

から」「今年ぐらい検診を受けなくても大丈夫」などと思わず、この機会に検診を受けましょう。
申し込みをしていなかった人で検診を希望する場合は、担当課までお問い合わせください。

■各種検診の最終日

【肺がん検診・結核健診・大腸がん検診】

水沢 江刺 11月16日(日) 前沢 11月12日(火)

胆沢 衣川 11月13日(水)

【大腸がん検診(単独)】

水沢 11月28日(木) 江刺 11月25日(月)

前沢 11月22日(金) 胆沢 11月20日(火)

【胃がん検診】

水沢 11月2日(日) 江刺 11月9日(日)

前沢 11月30日(日) 胆沢 11月17日(日)

衣川 10月26日(日)

【乳がん検診】

水沢 江刺 11月17日(日) 前沢 胆沢 11月11日(日)

【子宮がん検診】

令和2年2月29日(日) ※医療機関で受診

【国保特定・国保30代・長寿・一般健康診査】

12月31日(火) ※医療機関で受診

日程の詳細は5月下旬に対象者へ送付した「奥州市検診のお知らせ」で確認してください。

子どもも喜ぶ 人気メニュー

94

子どもと一緒に作れる 『パプリカと枝豆の スコーン』



レシピ紹介：駒形こどもの杜 栄養教諭

作り方

- ①パプリカを5mm角に切り、さつと塩ゆでして冷ましておく。枝豆は粗くつぶす。
- ②有塩バターは湯せんか電子レンジで加熱して溶かす。
- ③全ての材料を混ぜる。※牛乳は一度に全て入れずに生地が固さをみながら加える。生地が粉っぽいときは追加する。
- ④生地を8等分し、1cmの厚さで好きな形に形成する。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで15～20分焼いたら出来上がり。

栄養教諭から一言

パプリカは下ゆですることで独特の香りが軽減され、苦手な子どもでも食べやすくなります。

材料(8個分)

赤パプリカ …………… 1／6個
黄パプリカ …………… 1／6個
むき枝豆 …………… 80g
有塩バター …………… 40g
ホットケーキミックス …… 200g
砂糖 …………… 大さじ1
牛乳 …………… 大さじ2

＼野菜もパクパク／



駒形こどもの杜のみんな

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】

25日(金) 13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 令和2年3・4月出産予定の初妊婦 予 28日(火) 本庁健康増進課

■はじめてのパパママセミナー【要予約】

5日(土) 9:00～12:00、13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 令和2年1・2月出産予定の初妊婦とその夫(各回定員15組) 予 前日まで 本庁健康増進課

■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

24日(木) 受9:30～9:45 会 江刺保健センター 対 平成31年2・3月生まれ 予 24日(木) 江刺総合支所健康福祉グループ

■外国人育児サークル

1日(火) 10:00～11:45 会 子育て総合支援センター

★ 会＝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

6日(日) 佐藤 信幸 先生 (さとう整形外科・リウマチ科クリニック)

13日(日) 佐藤 英俊 先生 (佐藤クリニック)

14日(祝) 鈴木 教敬 先生 (鈴木内科消化器科クリニック)

20日(日) 有住 朋子 先生 (ありすみ内科クリニック)

22日(祝) 清水 良明 先生 (レディースクリニック清水医院)

27日(日) 菅原 久江 先生 (水沢キッズクリニック)

●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

6日(日) 及川整形外科クリニック ☎2917 (八日町)

13日(日) 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎2927 (大通り)

14日(祝) 柏木医院 ☎2433 (六日町)

20日(日) 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎2622 (豊田町)

22日(祝) 関谷医院 ☎3511 (大通り)

27日(日) たかはし内科医院 ☎6668 (大通り)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

6日(日) ひばりヶ丘歯科クリニック ☎6114 (水沢川端)

13日(日) 森岡歯科診療所 ☎26480 (水沢花園町)

20日(日) アヤノ歯科医院 ☎2820 (江刺大通り)

27日(日) 鶴カズデンタルオフィスほうざわ歯科 ☎3272 (水沢佐倉河字羽黒田)

●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

10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】

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

■BCG集団予防接種【要予約】

28日(火) 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 前日まで 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】

28日(火) 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 前日まで 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】

17日(火) 9:00～12:00(骨髄バンク登録、エイズ・クラミジア・梅毒検査)、9:00～14:00(肝炎検査) 予 前日まで 会 奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

24日(日)は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

6日(日) 信スパイラル整骨院 ☎0894 (江刺南大通り)

13日(日) 田代整骨院 ☎5188 (水沢太日通り)

20日(日) たかはし整骨院 ☎8158 (水沢真城字北塩加羅)

27日(日) 及川整骨院 ☎7187 (水沢大手町)

●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…27日(日) 9:00～12:00 衣川分署

▷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…25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

6日(日) いわて生協コープアテルイ 9:30～12:00
13:30～16:00

9日(火) (株)サンセイ・イサワ 10:00～11:30
J A 岩手ふるさと本店 13:30～16:30

13日(日) 水沢産業まつり(水沢公園) 9:30～12:00
13:30～16:00

25日(金) 奥州金ケ崎行政事務組合 12:30～13:30
奥州警察署 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

今月のミュージアム

えさし郷土文化館



江刺地域の魅力を紹介する資料館。農業史と信仰文化を通じて地域史を広く学べます。ものづくりが楽しめる体験学習プログラムも充実。

D
A
T
A

所在地／江刺岩谷堂字小名丸 102-1
電話番号／31-1600
開館時間／9:00～17:00
休館日／年中無休
入館料／一般300円、高校生200円、小・中学生150円



◀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

祈りの玩具—郷土玩具と信仰—

～11月24日(日)～

全国各地で作られ、3千種近くあるともいわれる郷土玩具。各地の暮らしと共に発展してきた郷土玩具を楽しみながら、その地域の風土と玩具に込められた祈りを感じ取ることができる機会です。

企画展

～企画展展示品の中から～

今月の一選

各地の郷土玩具

天下泰平の江戸時代。全国各地の城下町や周辺集落で庶民の手工芸として郷土玩具が誕生しました。素材は紙・



土・木・わらなど、地域で生産される材料が使われ、それぞれの風土を反映していることが大きな特徴です。
左から：張子犬（東京）、古代駒（盛岡）、^{こうのす}鴻巣の練土物（埼玉県鴻巣）、花巻人形（花巻）、^{うそ}鷺（福岡県太宰府）、のろま人形（新潟県佐渡）、倉吉張子（鳥取県倉吉）、三春張子（福島県郡山）、鯛車（鹿児島県霧島）

注目の話題を展示コーナーでチェック



季節や話題に関する資料展を、館内2カ所の展示コーナーで常時開催しています。現在は、「人生100年時代を迎えて～自分らしくいきいきと～」(10月31日まで)と「海外作品、一気に読み！」(11月30日まで)です。

また、よりタイムリーな内容の展示エリア「話題ピックアップコーナー」では、「絵本作家デビュー50周年記念 せなけいこ」を展示しています(写真)。

どちらも展示している図書は貸し出し可能です。

オススメ新着本



子ども向け

続 わけあって絶滅しました。
丸山 貴史 著 / ダイヤモンド社

絶滅した生き物たち自身が、その理由を個性的に語る本の第二弾。楽しく読めるだけでなく、動物学の専門家による確かな知識に触れることができます。



大人向け

食卓で育む伸び力

食育ずかん 編・著 / 朝日学生新聞社

これからの時代の子どもに必要なのは、自分で考えて行動する「生きぬく力」。多様な経験のできる「学びの場」として食卓を活用することを提案しています。

10月 図書館イベント

水沢図書館 (☎ 23-3372)



- 企画展「水沢の伝説・昔話」 1日(日)～27日(日)
- ミニ企画展「秋の夜長に『プレバト!!』してみよう?！ あなたは『才能アリ?』!」～俳句・生け花・水彩画etc～ 1日(日)～27日(日)
- 絵本とあそぼう0.1.2 4日(金) 10:30～
- 紙しばいと絵本の読み聞かせ【本館】 12日(土) 14:00～【南分室】 19日(土) 14:00～
- 一般向け映画会 13日(日) 14:00～
- フィルムで映画を見る会 26日(土) 14:00～

江刺図書館 (☎ 34-1078)



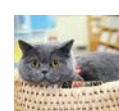
- 企画展「岩手出身のすごい人 ～ブックデザイナー名久井直子さんの作品～」 16日(日)～11月17日(日)
- おはなし会「お話びっくり箱」 13日(日) 10:30～
- 企画展「鉄とラグビーのまち釜石の魅力～ラグビーW杯開催記念～」 ～13日(日)

前沢図書館 (☎ 56-6781)



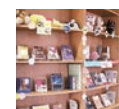
- 健康づくりサロン⑤「脳元気ゲームと体操」 2日(日) 10:00～
- おはなし広場 12日(土) 10:30～
- 子育てサロンPIPPY⑤「絵本とたくさんふれあおう!」 16日(日) 10:30～
- 図書館まつり 26日(土)・27日(日)

胆沢図書館 (☎ 46-2133)



- あかちゃん絵本であそぼう! 4日(金) 10:30～
- テーマ絵本「いただきます!」 ～13日(日)
- 企画展「図書館においでよ」 ～20日(日)
- 話題Pick Up!「レシピ本大賞2019」 ～11月6日(日)
- 企画展「胆沢もったいない市」 26日(土)～11月13日(日)

衣川セミナーハウス (☎ 52-3900)



- おらほのきねま映画会「三遊亭楽太郎十八番集」 12日(土) 14:00～
- 子ども映画会「花咲き山」 7日(日) 16:10～
- 絵本の読み聞かせ会「おはなしのじかん」 28日(日) 16:10～
- 企画展「トリック・オア・トリート ハロウィン袋」 16日(日)～30日(日)



◀図書館の情報は
市ホームページからご覧いただけます

●10月の休館日

水沢＝毎週(日)、22日(日) 水沢分室・南分室＝毎週(日)(日)、22日(日) 常盤分室＝毎週(日)(日)、4日(金)、5日(土)、22日(日) 江刺＝毎週(日)、22日(日) 前沢＝毎週(日)、22日(日) 胆沢＝毎週(日)、22日(日) 衣川＝14日(日)、22日(日)

10月 ミュージアムのイベント

高野長英記念館 (☎ 23-6034)



- 秋の企画展「長英の隠れ家－各地に残る足跡－」 ～11月17日(日)
- (重要文化財公開：8日(日)～11月4日(日))
- (学芸調査員解説会：19日(土) 11:00～)

斎藤實記念館 (☎ 23-2768)



- 斎藤實生誕祭 式典・記念講演 27日(日) 10:00～ 入館料無料

牛の博物館 (☎ 56-7666)



- 第27回企画展「アジアの在来家畜写真展 家畜とヒトの多様な暮らし」 ～14日(日)
- 県立博物館巡回展「クマゲラの世界」展 ～20日(日) 観覧料無料 (関連講演会：12日(土) 14:00～ 講師：県立博物館・藤井忠志上席専門学芸員)
- 第1回うしはく座談会特別編「浮世絵で見る江戸の暮らし－食－」 26日(土) 15:00～ 参加費無料 講師：武家住宅資料館・菅原郁恵学芸調査員

武家住宅資料館 (☎ 22-5642)



- 秋の企画展「水沢伊達家臣 内田家に伝わる名品展～武士の時代から近代まで～」 8日(日)～11月17日(日)
- (学芸調査員による説明：13日(日) 終日)

えさし郷土文化館 (☎ 31-1600)



- 奥州Discovery－ミュージアムナイト－音楽ライブ&トークセッション 12日(土) 19:00～ 参加費：300円
- 考古学の基礎講座 6日(日) 13:30～ 資料代：300円
- 相原康二館長のツキイチ講座⑦「最新情報! 奥州市内の平泉文化遺産」水沢地域の平泉文化① 27日(日) 13:30～ 資料代：300円
- 写経教室～般若心経を書写する④～ 26日(土) 12:30～ 参加費：1,000円
- 歴史茶話会④浄土と阿弥陀信仰 18日(金) 13:30～ 資料代：300円
- こなまるサロン－歴史夜話会－⑦「斎藤實と20世紀初頭の国際社会」 25日(金) 18:30～ 資料代：300円

(休＝休館日、(金)＝一般入館料(施設により学生料金・入館料の免除あり))



広報
おうしゅう
お知らせ版

Vol.
163

■発行日／令和元年9月26日

■発行／奥州市

〒023-8501

奥州市水沢大手町一丁目一

■電話／0197-22111

■印刷／あべ印刷(株)

EVENT

イベント情報

10

October



奥州市 水沢産業まつり

12^土・13^日

午前9時～午後4時
会場：水沢体育館、水沢公園

●イベント 奥州フードフェスタ、姉妹都市北海道長沼町物産展、秋田岩手交流物産展、ミニ商人まつり、奥州水沢グルメまつり(日本一のジャンボ鉄鍋で作る6,000人分の芋の子汁の振る舞い※13日のみ)など

☎本庁商業観光課観光物産係(☎34-1760)



江刺産業まつり

26^土・27^日

午前9時半～午後3時半
(27日は午後3時まで)
会場：J A江刺本店前駐車場

●イベント 地元農産物・物産の展示販売、ちびっこ広場、三輪車レース大会、餅まき、芸能まつりなど

☎江刺総合支所地域支援グループ(☎34-1623)



奥州前沢 文化と産業まつり

26^土・27^日

午前10時～午後3時半
会場：前沢ふれあいセンターほか

●イベント 物産展示販売、姉妹都市北海道厚真町物産販売、作品展示、舞台発表(27日のみ)など

☎前沢総合支所地域支援グループ(☎34-0263)



'19 いさわ秋祭り

26^土・27^日

午前9時～午後5時
(27日は午後3時まで)
会場：胆沢文化創造センターほか

●イベント 胆沢地域内の児童生徒の作品展や生涯学習活動展、商工秋祭り、物産展示即売会、福祉まつり、胆沢図書館企画展、胆沢郷土資料館無料開放、奥州いさわONEさ～くるフェスタ、人権啓発活動、胆沢芸能発表会、BUNSOカフェなど

☎胆沢総合支所地域支援グループ(☎34-0311)



衣川 まると市場

19^土・20^日

午前9時半～午後3時
会場：旧国道4号「衣川橋」前特設会場

●イベント 地元の物産販売、ステージショー、大ビンゴ大会、ホットな大抽選会など

☎奥州商工会議所衣川支所(☎52-3518)



白鳥館遺跡まつり

20^日

午前9時半～正午
会場：白鳥館遺跡史跡地内

イベントや史跡巡りを通して歴史を感じてみませんか。

●イベント 市内伝統芸能特別公演、三味線&民謡公演、前沢42歳厄年連演舞、景品付き餅まき、ちびっこ弓矢体験、宝探しゲーム、牛の博物館移動展示など

☎市教育委員会事務局歴史遺産課世界遺産登録推進室(江刺総合支所・☎34-1317)



えさし藤原の郷 紅葉ライトアップ

19^土～11/4^休

午後5時～7時
会場：歴史公園えさし藤原の郷

●同時開催 政庁×紅葉プロジェクションマッピング
午後6時～7時

●夜間特別入場料 中学生以上400円、小学生200円
※プレオープン(入場無料、プロジェクションマッピング上映なし)…12日(土)～14日(祝)

☎歴史公園えさし藤原の郷(☎35-7791)



10月星空観望会

12^土

午後7時～8時半
会場：奥州宇宙遊学館
※参加無料

●内容 第1部：「二重星のお話～二重星ってなあに？～」、第2部：観望会「二重星を見よう」※星が見えない場合は、プラネタリウム番組を上映

☎奥州宇宙遊学館(☎24-2020)



第14回奥州市民芸術文化祭

謡曲日舞の会

6^日

開演：午前9時半(謡曲仕舞)
会場：市文化会館(2ホール) ※入場無料

●日本舞踊公演 午後1時開演

☎市芸術文化協会(2ホール内・☎22-6622)