



持続可能な事業運営を目指して

農集排の制度見直し説明会を開催

市は、農業集落排水施設の効率的で持続可能な事業運営を行うため、公共下水道への接続などにより処理施設の統合を進めます。これに伴い使用料と受益者分担金(※)の制度を見直す必要があるため、その内容について説明会を開催します。

見直し内容

令和2年度から、次のとおり見直しを予定しています。

- ①すべての農業集落排水施設の使用料を公共下水道の使用料と同額に引き上げます。なお、令和2年度に限り激変緩和措置(段階的な引き上げ)を実施します。
- ②受益者分担金は、公共下水道の負担金制度(1㎡当たり380円)と同額にします。なお、この分担金は新たな受益地に対して賦課するもので、既に納付済みの受益地に賦課するものではありません。

説明会の開催

- 日程 11月5日から9日にかけて開催します(詳細は下表のとおり)
- 対象者 どなたでも参加ください

■説明会の日程

期 日	時 間	会 場
11月5日(木)	午後 6 時半～	姉体地区センター日本間
11月6日(金)		衣川保健福祉センター多目的ホール
11月7日(土)		胆沢総合支所3階大会議室
11月8日(日)		前沢総合支所401大会議室
11月9日(月)		江刺総合支所多目的ホール

■問い合わせ 「受益者分担金について」上下水道部下水道課排水係(江刺総合支所・☎34-1651)、「上記以外について」上下水道部経営課下水道経営係(江刺総合支所・☎34-1517)

※使用料は、施設の維持管理などの費用を毎月負担するもの。受益者分担金は、整備費用の一部を一度だけ負担するもの。

■月額使用料の算定例(消費税込み)

(単位:円)

項 目	10㎡ (1人世帯)	14㎡ (2人世帯)	18㎡ (3人世帯)	22㎡ (4人世帯)	26㎡ (5人世帯)	30㎡ (6人世帯)
現 在	1,760	2,112	2,464	2,860	3,300	3,740
見直し後	1,980	2,508	3,036	3,608	4,224	4,840
差 額	220	396	572	748	924	1,100

※世帯人数の排除汚水量は、自家水道の場合の認定例によるもの

■受益者分担金の算定例

(単位:円)

項 目	土地面積 330㎡(100坪) (1世帯)	算定方法
現 在	95,000 ~ 1,040,000	世帯単位で賦課。地区ごとに額は異なる
見直し後	125,400	土地面積で賦課。380円/㎡を乗じる

住民票とマイナンバーカードに掲載可能 旧姓が併記できるようになります

◎問い合わせ・申請先
本庁市民課市民係(☎ 34-2912)、
各総合支所市民窓口担当

11月5日から住民票に旧姓(旧氏 ※1)を併記できるようになります。住民票に旧姓が併記されると、印鑑登録証明書やマイナンバーカード、公的個人認証サービスの署名用電子証明書にも、旧姓が併記されます。マイナンバーカードに旧姓が併記されることで、旧姓が各種証明に使えるようになり、さまざまな場面で活用することができます。利用には申請手続きが必要となりますので、ご希望の人は必要な物をご用意の上、市役所窓口へお越しください。

■旧姓の用途 ①保険や携帯電話などの契約、銀行口座の名義に旧姓が使われる場面で、その証明に使用が

可能、②就職・転職時などの仕事の場面で、旧姓で本人確認が可能

■申請方法 必要な物を持参の上、本庁市民課または各総合支所市民窓口担当へ申請

■必要な物 旧姓が記載された戸籍謄本など(※2)、運転免許証・健康保険証など本人確認ができるもの、マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

※1 その人の過去の戸籍上の氏のことです。氏はその人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載されています

※2 希望する旧姓が記載された戸籍から、現在の戸籍につながるすべての戸籍謄本、除籍謄本が必要です



マイナちゃん

STEP 1

旧姓が記載された戸籍謄本などを用意しましょう

主な入手方法は2種類

- ①本籍地の市区町村に請求
- ②郵送で取り寄せる

STEP 2

用意した戸籍謄本などと一緒にマイナンバーカード(通知カード)を持って市役所の窓口へ!

市営住宅入居者の募集

◎問い合わせ・申込先
本庁都市計画課住宅係
(江刺総合支所・☎ 34-1665)

■受付期間 11月8日(金)まで

■申し込み方法 問い合わせ先、市営住宅管理センターで配布する申込用紙に必要な書類を添えて提出

地域	住宅名	所在地	構造・室数	戸数	家賃(円)	備考
水沢	赤土田住宅	字赤土田	中耐4階建・3DK	1	15,000~22,300	3階、単身可、都市ガス
	川端住宅	字川端	中耐3階建・3DK	2	10,600~15,800	1階、単身可、都市ガス
	ひばりが丘住宅	字川端	中耐3階建・2DK 中耐4階建・2DK	3	17,000~27,600	1階、都市ガス、浴槽付き
			中耐3階建・3DK	1	18,700~27,900	1階、車いす、都市ガス、浴槽付き
	石田住宅	字桜川	中耐4階建・3DK	2	17,100~26,100	2・3階、単身可、LPG
江刺	下苗代沢住宅	岩谷堂 字下苗代沢	木造平屋建・2LDK	2	20,600~31,900	LPG、給湯器、ユニットバス付き
	耳取住宅	男石三丁目	木造平屋建・3DK	1	13,500~26,700	LPG、浴槽・風呂釜あり
			木造2階建・4DK	1		
男石住宅	男石二丁目	木造平屋建・3DK	1	16,100~23,900	LPG、浴槽・風呂釜あり、駐車場なし	
前沢	竹沢団地	前沢字竹沢	木造2階建・2LDK	1	25,200~37,500	LPG、給湯器、ユニットバス付き
胆沢	蓬平住宅	南都田 字蓬平	木造平屋建・3DK	2	18,200~27,800	LPG、給湯器、ユニットバス付き

※トイレは、すべて洋式水洗トイレとなります

食べられる幸せをいつまでも 歯科健診を受けましょう

◎問い合わせ
本庁健康増進課健康づくり係(☎ 34-2903)、
各総合支所健康増進担当



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。

1 かむだけじゃない! 歯のいろんな役割

歯には「食べ物をかみ砕く」「発音を助ける」「顔の形を整える」などたくさんの働きがあります。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。

いつまでも健康を保つためには、しっかりかめる歯を維持することが重要です。

2 歯と口の状態を確認しましょう

歯の病気で真っ先に思い浮かぶのはむし歯ですが、実は、歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。歯周病は、生活習慣病の一つで、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診査の結果、60歳の平均歯数が28.39本、70歳では22.16本、76歳では、20.6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。しっかりかんで食べられる

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歯科医院で診てもらいましょう。

3 歯科健診を受けましょう

市は、12月まで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、治療中や個人で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、上記問い合わせ先までご連絡ください。

■対象 令和元年度に35歳、40歳、50歳、60歳、70歳、76歳になる人(対象者には通知書を5月に発送済み)

■期間 12月30日(金)まで

■健診会場 市内指定医療機関(通知書に記載)

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



11月8日は「いい歯の日」です。みんなで「8020(はちまるにいます)運動」に取り組み、歯と口の健康づくりを実践しましょう。

▶いい歯の日…県は、平成25年3月に制定した「岩手県口腔の健康づくり推進条例」で、11月8日を「いい歯の日」に決めました。

▶8020運動…「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という全国的なスローガンです。

☎ イイ歯デーテレホン相談 ☎

県保険医協会歯科部会では、11月8日に「イイ歯デーテレホン相談」を行います。歯や口の中の健康に関する悩みについて、歯科医師が無料で相談に対応します。お気軽にお電話ください。

■日時 11月8日(金)

午前10時~午後7時

※相談をいったん受け付けし、午後7時以降に歯科医師が折り返し電話で回答します

■内容 歯や口に関する悩みについて

■相談料 無料

■問い合わせ・相談先

県保険医協会歯科部会

(☎ 019-651-7341)

お知らせ

総合水沢病院 地域包括ケア病床を開設

総合水沢病院では、11月1日から地域包括ケア病床を開設します。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を支援します。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ 総合水沢病院医療連携室 (☎ 25-3833)

道路愛護活動奨励金の 申請期限は12月13日

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 平成31年1月から令和元年12月までの活動

■提出資料 実績報告書、活動調書※活動の写真が必要

■問い合わせ・申請先 本庁維持管理課管理係(江刺総合支所・☎ 34-2494)、各総合支所地域支援グループ

年末調整説明会

元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14日(日)午前10時～正午②午後2時～4時(受け付け開始は30分前)

■場所 市文化会館(2ホール)

■問い合わせ 水沢税務署(☎ 24-5948)

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。加入をお考えの方は事前に電話で申し込みの上、ご参加ください。

■日時 11月1日(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(☎ 34-1753)

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 2年1月12日(日)午後0時50分～

■場所 市文化会館(2ホール)

■対象 平成11年4月2日～12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 式典や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・☎ 34-2497)

教育振興運動講演会

子どもたちに身に付けさせたい力として今注目の「非認知能力」を学びませんか。

■日時 11月30日(日)午前10時～11時半(受け付けは午前9時半～)

■場所 江刺総合支所・多目的ホール

■内容 講演「テストの点数より大事! 非認知能力って? ～子どもたちの幸福のために今知っておきたいこと!～」(講師:千田クリニック 千田恵美副院長)

■定員・参加料 200人・無料

■申し込み方法 申込先に住所、氏名、電話番号、人数を電話、ファクスまたはメール

■問い合わせ・申込先 本庁生涯学習スポーツ課生涯学習係(江刺総合支所・☎ 34-2497、☎ 35-7466、✉ shousupo@city.oshu.iwate.jp)

無料調停相談

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、民事・家事の調停委員が相談に応じます。※申し込み不要

■日時 11月10日(日)午前10時～午後3時

■場所 市総合福祉センター

■問い合わせ 水沢調停協会(水沢簡易裁判所内・☎ 24-7181)

ジョブカフェ奥州 合同企業説明会

市内の企業10社が参加し、採用担当者との面談ができます。U・Iターン希望者、一般求職者など誰

でも参加できます。詳しくはジョブカフェ奥州のホームページをご覧ください。※申し込み不要

■日時 11月8日(日)午後1時半～3時半(受け付けは午後1時～)

■場所 メイプル地下・多目的ホール

■問い合わせ ジョブカフェ奥州(☎ 23-6331)



▲ジョブカフェ奥州ホームページ

県民手帳・能率手帳の販売

統計情報などが掲載された便利な手帳です。お早めにお買い求めください。

■販売場所 本庁政策企画課、各総合支所地域支援グループ

■価格 ▶県民手帳 700円(別冊「暮らしの便利帳」付き)

▶能率手帳 800円(別冊「アドレス帳」付き)

■販売期間 2年1月17日(日)まで

■問い合わせ 本庁政策企画課統計係(☎ 34-2127)



新幹線走行試験を実施

JR東日本では、新幹線試験電車を使用して走行試験(仙台～新青森間ほか)を実施します。ご理解とご協力をお願いします。詳しい日程は市ホームページに掲載しています。

■実施期間 11月5日(日)～2年2月29日(日)

■時間帯 午後11時ごろ～午前5時ごろ

■問い合わせ JR東日本盛岡支社企画室(☎ 019-625-4019)

消防庁舎開放見学会・ 防災体験学習会

■日時 11月10日(日)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 奥州金ケ崎行政事務組合消防本部(☎ 24-7211)

ごみ焼却施設 長寿命化工事見学会

胆江地区衛生センターのごみ焼却施設に2炉ある焼却炉のうち、片炉の更新工事が完了しました。焼却熱を利用した自家発電設備など、新設した設備を見学できます。ぜひご覧ください。

■日時 11月17日(日)午後1時半～(午後3時終了予定)

■定員 30人程度

■申し込み方法 申込先に代表者氏名、電話番号、人数を電話またはファクス

■問い合わせ・申込先 奥州金ケ崎行政事務組合(☎ 24-5821、☎ 24-5823)

学校支援ボランティア 研修会

学校支援活動を先生やボランティアから学びます。ボランティア活動に興味のある人など、どなたでも参加できます。

■日時 11月28日(日)午前10時～正午

■場所 水沢地区センター

■定員・参加料 50人・無料

■申し込み方法 11月25日(日)までに申込先へ住所、氏名、電話番号を電話、ファクスまたはメール

■問い合わせ・申込先 本庁生涯学習スポーツ課生涯学習係(江刺総合支所・☎ 34-2497、☎ 35-7466、✉ shousupo@city.oshu.iwate.jp)

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:12月2日(日))
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)

11月9日～15日は秋季火災予防運動 「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」

「火災ゼロのまち」を目指し、消防団による夜間警らや、午後6時にサイレンを鳴らすなどの活動を行います。ご理解とご協力をお願いします。

住宅火災 いのちを守る7つのポイント

『3つの習慣』

- ▶寝たばこは、絶対やめる
- ▶ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用
- ▶ガスこんろのそばを離れるときは、必ず火を消す

『4つの対策』

- ▶逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置
 - ▶寝具や衣類からの火災を防ぐため、防災製品を使用
 - ▶火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを備える
 - ▶お年寄りや体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる
- 問い合わせ 本庁危機管理課消防係(☎ 34-2235)

①行政相談

会場	開催日	時間
市役所総合相談室	8日金 22日金	13:00～15:00
江刺総合支所市民相談室	13日金	9:30～11:30
前沢総合支所市民福祉グループ	14日金	9:00～12:00
胆沢総合支所市民生活グループ	26日金	13:30～15:00
衣川保健福祉センター	7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	7日金 21日金	13:30～15:30
江刺総合支所市民相談室	19日金	13:30～15:30
古城地区センター	5日金	13:30～15:30
衣川保健福祉センター	7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	☎～☎	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	13日金	10:00～16:00
江刺総合支所市民相談室	26日金	

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	6日金 19日金	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	20日金	13:00～16:00
江刺総合支所市民相談室	6日金	

⑦奥州市若者支援相談

会場	開催日	時間
子ども・家庭課	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	5日金 19日金	13:30～15:30

⑨年金相談 ※要予約

会場	開催日	時間
市役所本庁	7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
 - 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

おやつフェスティバル
出店者を募集

奥州食の黄金文化祭 2020「第6回おやつフェスティバル」を2年1月25日(金)に開催します。本市自慢のおよつもの祭典に出店してみませんか。

■対象 本市にゆかりのあるおやつ(材料、名称など)を販売する個人、団体・企業

■募集数 33事業者

■出店料 無料

■申し込み方法 申込先にある申込書(市ホームページからもダウンロード可)をメール、ファクス、郵送または直接提出

■申込期限 11月8日(金)

■問い合わせ・申込先 本庁食農連携推進室(☎ 34-1587)

冬休み！親子県議会教室

議事堂の探検や議員とのふれあいトークなどを行い、県議会の役割や議員の仕事を学びます。親子で楽しく県議会を体験してみませんか。

■日時 12月26日(金)午後1時～

■場所 県議会議事堂(盛岡市)

■対象 県内の小学校に通う5・6年生の児童と保護者

■定員 20組40人

■応募方法 応募先に「親子の氏名(ふりがな)、小学校名・学年、電話番号」をメール

■募集期間 11月15日(金)～29日(金)

■問い合わせ・応募先 県議会事務局議事調査課(☎ 019-629-6022、✉gikai@pref.iwate.jp) 県議会ホームページ▶

恋活 楽しい♪から
はじまる出逢い

出会いの場を提供するイベントです。

■日時 12月15日(金)午前10時～午後3時(受け付けは午前9時40分～)

■集合場所 牛の博物館

■内容 牛革ストラップ作り体験、サンドウィッチ作りなど

■対象 25歳以上の独身者(男性は市内在住の人)

■定員 男女各10人(応募多数の場合は抽選)

■参加料 男性2,000円、女性1,000円

■申し込み方法 QRコードから申し込み

■申込期限 11月30日(金)

■問い合わせ 前沢地区センター(担当:千葉、☎56-6776)

申し込みQRコード▶

高齢者のための
「保育の仕事」職場見学会

就職活動の参考として、保育現場での給食、お遊戯などの保育補助業務を見学してみませんか。

■日時 11月12日(金)午前10時～正午

■場所 こじか幼稚園

■対象 55歳以上で求職中の人

■定員・参加料 8人・無料

■申込期限 11月8日(金)

■問い合わせ・申込先 日建学院盛岡校(☎ 019-659-3900)

第54回奥州地区高等学校
合同美術展

■日時 11月30日(金)午前10時～午後5時、12月1日(土)午前10時～午後2時

■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

■人口・世帯数 元年9月30日現在()内は前月比

人口116,321人(-73) 男56,487(-20) 女59,834(-53)

世帯数45,550世帯(+18)

■場所 市文化会館(2ホール)

■展示内容 絵画、デザイン、立体、彫刻、工芸など

■出品校 水沢高校、水沢商業高校、水沢工業高校、前沢高校、岩谷堂高校、金ヶ崎高校、前沢明峰支援学校、水沢第一高校

■入場料 無料

■問い合わせ 第54回奥州地区高等学校合同美術展実行委員会事務局(金ヶ崎高校内・☎44-3141)

第78回一関・盛岡間
駅伝競走大会

11月23日(土)、一関市から盛岡市までたすきをつなぐ駅伝競走大会が開催されます。

当日の午前8時半頃から、市内コースの交通規制が行われ、渋滞が予想されます。ドライバーの皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。詳しくは岩手日報社ホームページをご覧ください。

ひた走る選手たちに、沿道から温かいご声援をお願いします。

■問い合わせ 岩手日報社事業部(☎ 019-653-4121)

岩手日報社
ホームページ▶

シニアIT講習会

年賀状用素材集を活用して、オリジナルの年賀状を作成します。

■日時 11月18日(土)、19日(日)午後1時半～4時半

■対象 60歳以上で基本的なパソコン操作や文字入力ができる人

■定員 16人

■持ち物 ノートパソコン(貸し出し用パソコンあり)

■受講料 無料(別途素材集代が必要)

■申し込み方法 申込先に「住所・氏名・年齢・電話番号」を電話またはファクス(電話受け付けは午前9時～午後5時)

■申込期限 11月8日(金)

■場所・問い合わせ・申込先 江刺生涯学習センター(☎34-1077、☎31-2031)

スポーツ吹矢教室

■日時 11月15日(土)、22日(日)午前10時～11時半

■定員 各回20人

■参加料 1回500円(保険料含む)

■申し込み方法 申込先に「氏名・電話番号・受講希望日」を電話またはファクス

■申込期限 11月8日(金)

■場所・問い合わせ・申込先 江刺中央体育館(☎ 31-2100、☎ 35-5311)

スポーツウエルネス
吹矢初心者教室

■日時 11月1日、8日、15日、22日、29日(毎週☎)午後1時半～3時

■参加料 1回500円

■申し込み方法 受講希望日の前日までに「氏名・電話番号・受講希望日」を申込先に電話

■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)

■奥州金ヶ崎行政事務組合の職員を募集します(2年4月1日採用)■

■募集職種・人数 消防職・2人

■受験資格 平成4年4月2日以降に生まれ、高校卒業以上の学歴があるまたは令和2年3月までに高校を卒業見込みの人

■試験日時 11月23日(土) 午前8時45分～

■試験会場 奥州金ヶ崎行政事務組合(筆記試験)、金ヶ崎町街地区生涯教育センター・街地区体育館(体力検査)

■受付期間 10月28日(土)～11月11日(日)※郵送の場合は、11月11日(日)必着

■受験申込書配布場所 奥州金ヶ崎行政事務組合企画総務課、消防本部消防総務課、市役所本庁・各総合支所、金ヶ崎町役場ほか

■申し込み方法 受験申込書(組合ホームページにも掲載)に必要事項を記入して申込先に提出。詳しくはホームページをご覧ください。

■問い合わせ・申込先 奥州金ヶ崎行政事務組合企画総務課(☎ 24-5821) 組合ホームページ▶

放射能測定結果	ごみ焼却施設(ベクレル/kg)				胆江地区最終処分場(ベクレル/g)				
	採取日	9/4	9/11	9/18	9/25	採取日	9/11	9/18	9/25
ごみの燃え殻	71	57	50	37	地下水(上流)	不検出	-	不検出	
排ガス中のばいじん	220	280	260	200	地下水(下流)	不検出	-	不検出	
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					下水道への放流水	2.9	3.1	-	
■問い合わせ	奥州金ヶ崎行政事務組合施設管理課(☎24-5821)								

保健だより

Topic 1 高齢者インフルエンザ予防接種の費用を助成します

高齢者のインフルエンザ発病と重症化を予防するために、予防接種の費用を助成します。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、呼吸器に障害を有するため、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(金)～12月28日(土)
- 接種場所 指定医療機関(接種券に医療機関一覧を掲載) ※指定医療機関以外で接種を希望する人は問い合わせ先にご連絡ください。
- 持ち物 接種券、身分証明書(健康保険証など)、自己負担金(必要な人)
- 自己負担金 1,800円(生活保護世帯と31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

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)

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窓口で手続きをしてください。

Topic 2 精密検査・健診を忘れずに

■がん検診の目的は治療まで

がん検診の目的はがんを見つけることだけではありません。早期に適切な治療を受けることまでが目的です。精密検査を受けることで今の状態が分かり、今後の適切な治療へとつながります。

「精密検査が必要」と判定された場合は、自分のためにも、そして心配してくれる周りの人のためにも早めに精密検査を受けましょう。

■特定健診・長寿健診で生活習慣の改善を

この健診は、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を予防することと、重症にならないようにするための健診です。要医療の判定を受けた人は放置せず早めに受診しましょう。

食べ過ぎや運動不足、喫煙、お酒の飲み過ぎのように、見直したい生活習慣はありませんか? 健診結果を受け取った時が生活習慣を変えるチャンスです。変えたいと思うけれどどうしたらいいか…と悩んでいる人は、保健師・栄養士にご相談ください。

子ども喜ぶ人気メニュー

『米粉クリームグラタン』



レシピ紹介：胆沢学校給食センター 栄養士

作り方

- ①鶏肉を一口大に、玉ネギは薄切りにする。ブナシメジは食べやすい大きさにほぐす。
- ②マカロニをゆでておく。
- ③鍋にバターを溶かし、鶏肉・玉ネギ・ブナシメジを焦がさないよう注意しながら炒める。
- ④肉に火が通り、玉ネギがしんなりしたら火を止め、米粉をふり入れ全体になじませる。
- ⑤④に牛乳を少しずつかき混ぜながら加え、弱火で煮る。
- ⑥とろみが出てきたら、マカロニ・塩・こしょうを加え混ぜ合わせ、容器に盛り付ける。
- ⑦ピザチーズ・パン粉・粉パセリをふり、200℃のオーブンで6分焼いたら出来上がり。

材料(5人分)

鶏肉……………100g
玉ネギ……………中1個
ブナシメジ……………50g
マカロニ……………50g
バター……………15g
米粉……………30g
牛乳……………200cc
塩・こしょう……………少々
ピザチーズ……………適量
パン粉……………少々
粉パセリ……………少々

栄養士から一言

オーブントースターでも焼けます。米粉はダマになりにくいので扱いが楽です。具材は季節のものなど好みで変えてください。

保健日程 教室・健康相談

■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 本庁健康増進課
○江刺【要予約】 江刺総合支所健康福祉グループ
○前沢【要予約】 前沢総合支所市民福祉グループ
○胆沢【要予約】 健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 衣川総合支所市民福祉グループ

■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

8日(金) 9:30～9:45 対 平成31年3・4月生まれ
予 5日(火) 健康増進プラザ悠悠館

■外国人育児サークル

5日(火) 10:00～11:45 会 子育て総合支援センター(いずみ保育園) 対 市内在住で妊娠・育児中の外国人
本庁健康増進課

■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

13日(水) 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 本庁健康増進課

■BCG集団予防接種【要予約】

14日(木)、23日(木) 13:00～13:15 会 水沢保健セン

★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

11月

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】

27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 前日まで 奥州保健所

■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】

21日(木) 9:00～12:00(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 奥州保健所

■こころサロン奥州(自死遺族の集い)

2日(土) 13:30～15:00 対 大切な人を自死で亡くした人 ※初めての参加は要予約 奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日(木)は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

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
3日(水) 高橋 幸晴 先生 (たかはし内科胃腸科クリニック)
4日(木) 板倉康太郎 先生 (内科板倉医院)
10日(水) 千田 正樹 先生 (千田内科クリニック)
17日(水) 竹花 教 先生 (竹花乳腺クリニック)
23日(水) 田村 健 先生 (田村川上医院)
24日(木) 千田 直 先生 (千田整形外科クリニック)

●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

3日(水) 滝田医院 ☎33215 (六日町)
4日(木) 玉澤リハビリ整形外科 ☎33801 (岩谷堂字二本木)
10日(水) ひらた外科内科クリニック ☎331331 (愛宕字観音堂沖)
17日(水) 産婦人科おいなお医院 ☎333033 (岩谷堂字小境)
23日(水) 伊藤内科医院 ☎334006 (川原町)
24日(木) いたうファミリークリニック ☎330035 (西大通り)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

3日(水) おぐま歯科医院 ☎334184 (江刺南大通り)
10日(水) 千葉歯科クリニック ☎332426 (金ケ崎町西根上餅田)
17日(水) ささき歯科医院 ☎335418 (水沢字柳町)
24日(木) さくらば歯科医院 ☎332033 (胆沢小山字峠)

●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

3日(水) 伊藤整骨院 ☎333851 (水沢南大鐘)
10日(水) たかはし整骨院 ☎338158 (水沢真城字北塩加羅)
17日(水) 星整骨院 ☎333742 (水沢福吉町)
24日(木) 阿部整骨院 ☎331036 (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…17日(水) 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(水)

▷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

3日(水)	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
6日(土)	六三ビジネスフォーム(株) ユニバース水沢日高店	9:30～11:30 13:30～16:30
7日(日)	ユニバース水沢日高店 (株)千田精密工業	10:00～11:00
7日(日)	E C 南部コーポレーション(株) 水沢信用金庫本店	13:00～14:30 15:30～17:00
17日(水)	イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
23日(水)	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

武家住宅資料館



旧内田家住宅・後藤新平旧宅の公開と、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。近年は結婚式や成人式の前撮り写真の撮影場所にも使われています。

所在地／水沢字吉小路43
電話番号／22-5642
開館時間／9:00～16:30
休館日／毎週四(祝日の場合四)
入館料／見学無料 ※撮影などで占有する場合は、4時間まで500円、4時間超1,000円

～企画展 展示品の中から～

今月の一選

水沢伊達家四代村任より拝領の和歌

「けふのくれ 問て淋しきわか宿の
なを五月雨に 袖もぬれつゝ」

胆沢もったいない市



図書館では、古くなった本や一定期間が過ぎた雑誌を「除籍」といい、貸し出しの対象から外します。

胆沢図書館では、除籍した図書と雑誌を、市民の皆さんに無償で提供する「胆沢もったいない市」を毎年開催しています。今年は10月26日(日)～11月13日(日)に開催します。

小説やコミック、生活情報誌、ファッション雑誌などがあります。雑誌は一人3冊まで、書籍は制限なしで提

図書館へ 行こう

胆沢図書館 編
☎ 46-2133

毎月4日は「奥州市家庭読書の日」
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

供しますので、興味のある人はこの期間にぜひご来館ください。

一水沢伊達家臣

「内田家に伝わる名品展」

～武士の時代から近代まで～

～11月17日(日)～

企画展

内田家は、伊達政宗の叔父である留守政景に召しかかえられ、以降水沢伊達氏に代々仕えてきました。常設展では武具を中心に展示していますが、企画展では美術品などを通して内田家の暮らしぶりを見ることができます。

今月の一選

水沢伊達家四代村任より拝領の和歌

「けふのくれ 問て淋しきわか宿の
なを五月雨に 袖もぬれつゝ」

水沢伊達家四代村任が、自身の心情を和歌にしたため内田氏に宛てたもの。当主が家臣に自分の心情を打ち明ける、いかに内田氏に心を許していたかがうかがえる資料です。

オススメ新着本



子ども向け
リーとスーのどこ?どこ?どこ?
コンドウアキ 作 / 教育画劇

リスの兄弟のリーとスー。とっておきのドングリはいったいどこに!? 掘っても掘っても地面から出てくるのは変なものばかり。かわいらしい絵に、思わずにっこりしてしまうお話です。



大人向け
吃音と就職
先輩から学ぶ上手に働くコツ
飯村 大智 著 / 学苑社

吃音は就職を左右するのか。吃音とうまく向き合いながら働いている20人の様子を通して、なりたい仕事について考える1冊。自らも吃音のある著者が送る、就職応援ブック。

11月 図書館イベント

水沢図書館 (☎ 23-3372)

- 企画展「和歌・短歌に親しむ～三十一文字にこめられたところ～」 1日(日)～12月3日(日)
- 絵本とあそぼう0.1.2 5日(日) 10:30～
- 紙しばいと絵本の読み聞かせ【本館】 9日(日) 14:00～ 【南分室】 16日(日) 14:00～

江刺図書館 (☎ 34-1078)

- 本のリユース広場 1日(日)～6日(日)
- おはなし会「お話びっくり箱」 10日(日) 10:30～
- 企画展「百人一首を楽しむ」 20日(日)～12月15日(日)
- 企画展「若手出身のすごい人 ～ブックデザイナー名久井直子さんの作品～」 ～17日(日)

前沢図書館 (☎ 56-6781)

- 資料展「海外作品、一気に読み！」 ～30日(日)
- 資料展「新書の世界」 2日(日)～12月27日(日)
- 健康づくりサロン⑥「若さを保つお口のパワー」 6日(日) 10:00～
- 子育てサロンPIPPi⑥「バックッキングに挑戦」 13日(日) 10:30～ ※要申し込み
- おはなし広場 9日(日) 10:30～

胆沢図書館 (☎ 46-2133)

- ナイトライブラリー「ハロウィンナイト」 10月31日(日) 19:30～
- おはなしこんには おまつりスペシャル 17日(日) 10:30～
- テーマ絵本「ボンジュール!」 ～15日(日)
- 企画展「Art Library in ISAWA」 ～12月15日(日)
- YAコーナー企画棚「再現! まなの本棚」 ～2年5月10日(日)
- 話題Pick Up! 「祝! 吉野彰さん ノーベル化学賞」 ～11月30日(日)

衣川セミナーハウス (☎ 52-3900)

- おらほのきねま映画会「愛しいとしの花子さん」 9日(日) 14:00～
- 子ども映画会「名探偵コナン～防犯ガイド」 11日(日) 16:10～
- 絵本の読み聞かせ会「おはなしのじかん」 25日(日) 16:10～
- 企画展「脱ガンバリズム! ～晩秋の夜は、自分丸ごと再発見」 16日(日)～30日(日)

●11月の休館日
水沢＝毎週四、3日(日)、23日(日) 水沢分室・南分室・常盤分室＝毎週四、23日(日) 江刺＝毎週四、3日(日)、23日(日) 前沢＝毎週四、3日(日)、23日(日) 胆沢＝毎週四、3日(日)、23日(日) 衣川＝4日(日)、23日(日)

11月 ミュージアムのイベント

高野長英記念館 (☎ 23-6034)

後藤新平記念館 (☎ 25-7870) 休毎週四 ¥200円
斎藤實記念館 (☎ 23-2768)

水沢3記念館合同企画「冬の3館ウォーク

～親子・友達・子ども会で挑戦!～
2日(日)～2年3月1日(日)
対象：幼児～高校生(入館料無料)
※問い合わせ：後藤新平記念館
3記念館のスタンプがそろったら、もれなく「特製ファイル」をプレゼント。何度でも挑戦できます。

後藤新平記念館 (☎ 25-7870) 休毎週四 ¥200円

●「輪読会」後藤新平を読む
23日(日) 10:00～

市埋蔵文化財調査センター (☎ 22-4400) 休毎週四 ¥200円

●特別展「文字資料を掘る～出土文字の集成から蘇る岩手の古代～」
2日(日)～12月15日(日) 入場料：一般500円、高校生以下無料

えさし郷土文化館 (☎ 31-1600) 休年中無休 ¥300円

- ミュージアムフェア 3日(日) 入館料無料
- 写経教室～般若心経を書写する⑤～ 9日(日) 12:30～ 参加費：1,000円
- 考古学の基礎学習会 17日(日) 13:30～ 資料代：300円
- 相原康二館長のツキイチ講座⑧「最新情報! 奥州市内の平泉文化遺産」水沢地域の平泉文化② 24日(日) 13:30～ 資料代：300円
- こなまるサロン-歴史夜話会-⑧「後藤新平と経営・教育・復興のマネジメント」 29日(日) 18:30～ 資料代：300円

牛の博物館 (☎ 56-7666) 休毎週四 ¥400円

- 工作体験イベント うしはく探検隊2019 3日(日) 10:00～15:00 入館料・参加費無料 工作(写真立て他)、クイズ、屋台など
- 第2回うしはく座談会特別編「上皇陛下と斎藤實」 30日(日) 15:00～ 参加費無料 講師：斎藤實記念館・猪岡真子学芸調査員
- 企画展「まっすまっす(ますます) ネズミにチューもく!」 23日(日)～2年1月26日(日)

牛の博物館 (☎ 56-7666) 休毎週四 ¥400円

- 工作体験イベント うしはく探検隊2019 3日(日) 10:00～15:00 入館料・参加費無料 工作(写真立て他)、クイズ、屋台など
- 第2回うしはく座談会特別編「上皇陛下と斎藤實」 30日(日) 15:00～ 参加費無料 講師：斎藤實記念館・猪岡真子学芸調査員
- 企画展「まっすまっす(ますます) ネズミにチューもく!」 23日(日)～2年1月26日(日)

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)

◀図書館の情報は、市ホームページからご覧いただけます



広報おうしゅう
お知らせ版

Vol. 164

発行日／令和元年10月24日

発行／奥州市

〒023-8501

奥州市水沢大手町一丁目

電話／0197-22111

印刷／あべ印刷(株)

EVENT

イベント情報

11

November



早稲田の杜金管台奏団(ワセキン) 2019奥州特別公演

3祝 午後2時～
会場：市文化会館(2ホール) ※入場無料
早稲田大学交響楽団OB・OGが中心となって2000年より活動している金管台奏団の演奏会です。
◎曲目 音楽祭のプレリュード、亜麻色の髪の乙女、組曲「惑星」より火星・木星、アメリカ物語、デュークエイセス、交響詩「ウルトラセブン」ほか
☎ワセキン 2019 奥州特別公演実行委員会事務局 (伊藤、☎080-1812-7102)



奥州市民憲章推進協議会水沢支部大会 28木

午後1時～4時
会場：胆江地区勤労者教育文化センター
本市が美しく豊かに発展し、市民が幸せを実感できるまちになることを願って制定された「奥州市民憲章」。奥州市民であることに誇りと自覚を持ち、住みよいまちの実現について一緒に考えてみませんか。
◎内容 実践者表彰、活動事例発表、記念講演「自転車世界一周の旅から学んだことそして、国際貢献の井戸掘りへ」(講師：(株)ミキハウス 坂本 達氏) ほか
☎市民憲章推進協議会水沢支部 (アスパア内・☎22-6111)



シルヴァン・ギニヤール 琵琶演奏会

7木 午後1時半～2時半
会場：正法寺
※観覧無料(正法寺の入山料500円が必要)

山内に展示されるさまざまなアートと演奏を聴きながら、ゆったりとした時間を過ごし、文化芸術の古来からある形に思いを馳せてみませんか。(展示は11日☎まで)
☎NPO法人岩手未来機構 (☎019-613-7781)



宍部氏12柵をめぐる バスツアー

9土 午前9時
Zプラザアテルイ出発
藤原業近柵、鳥海柵など市内・近隣を巡ります。
※要申し込み、参加料1,000円(昼食代別)、定員30人
☎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・☎34-1760)



衣川芸術文化祭 展示部門

2土・3祝
午前9時～午後4時(3日は午後3時終了)
会場：衣川保健福祉センター

◎内容 絵画・書道・盆栽・陶芸・写真・彫刻などの展示、茶会
☎衣川芸術文化協会 (衣川総合支所地域支援グループ内・☎34-2360)



ファミリー フェスタ2019

24日 午前10時～午後4時
会場：水沢メイプル
※入場無料(材料代など有料の体験ブースあり)

◎イベント サイエンスショーや学びのブース(木工教室、ラジオDJ体験、プログラミングAIなど)や鉄道模型、クラフターズマーケット、食ブースなど
☎ファミリーフェスタ実行委員会事務局 (水沢メイプル内・☎23-4545)



第4回北上川が繋ぐ とっておきの風景展

～**4休** ※入場無料
午前9時～午後5時
会場：市文化会館(2ホール)

◎内容 北上川とその支流が流れる地域の自然や風景などをテーマとする絵画・写真などの展示。「北上川、249km!」コーナーには、北上市と金ヶ崎町の風景を展示。
☎市文化会館(2ホール・☎22-6622)



11月星空観望会 9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：「星座っていつできたの?」、第2部：観望会「秋の星座を見つけよう」※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)



KOUGEI EXPO IN IWATE

第36回伝統的工芸品月間国民会議全国大会

3祝～5日
午前10時～午後5時(5日は午後4時終了)
会場：岩手産業文化センターアピオ(滝沢市)

全国の伝統的工芸品が大集合! 南部鉄器、岩谷堂筆筒、浄法寺塗、秀衡塗などの工芸品に触れる3日間です。
☎県商工労働観光部産業経済交流課 (☎019-629-5535)