



◎飛沫感染

感染した人の飛沫（くしゃみ、咳、唾など）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

◎接触感染

感染した人がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がその物に触れると手にウイルスがつき、その手で口や鼻を触れると感染します。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは、ウイルス性の感染症の一種です。発熱や喉の痛み、咳など風邪のような症状が1週間前後続き、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は、1日から12・5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されています。特に高齢者や持病のある人は、重症化する可能性が高いと考えられます。

新型コロナウイルス感染症とは

日常生活で気を付けること

過度に心配する必要はありません。正確な情報に基づき対応しましょう。

①手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめに石けんなどで手を洗いましょう。

②咳エチケット

咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触った物にウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。症状のある人はマスクをしたり、周囲の人からなるべく離れるなど咳エチケットを心掛けてください。

③部屋の換気

人が集まる部屋は、定期的に換気をしましょう。

④不要不急の外出・イベントは避ける

大勢が集まる会議や集会は可能な限り規模を縮小しましょう。特に高齢者や持病のある人が外出する場合は、人混みを避けるよう注意してください。

⑤規則正しい生活

睡眠や食事をきちんと取り、体調を整えることも大切です。また、自宅で長時間



新型コロナウイルス感染症

正しい知識で感染防止

間違った場合でも、小まめに体を動かすなど体力を落とさないようにしましょう。

⑥症状があれば休む

発熱など風邪のような症状が見られるときは、学校や会社などは休み、毎日、体温を測定し記録してください。

症状がある人は相談を

次の症状がある人は、奥州保健所（☎22-2831）に相談してください。

- ①咳や喉の痛みなど風邪のような症状や、37・5℃以上の発熱が4日以上続く
※高齢者や基礎疾患がある人は2日以上
- ②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

新型コロナウイルス感染症に関する情報は随時更新されます。最新の情報は、奥州保健所のSNSや市ホームページなどで確認してください。

奥州保健所
Instagram奥州保健所
Twitter

市ホームページ

■問い合わせ 奥州保健所（☎22-2831）
1、本庁健康増進課（☎24-2111）

狂犬病予防集合注射日程表

【水沢】		
月 日	時 間	会 場
5月8日 金	9：00 ～ 9：10	外浦消防屯所前
	9：20 ～ 9：30	北鶴ノ木会館
	9：40 ～ 9：50	黒田助消防屯所前
	10：10 ～ 10：25	高清水会館
	10：35 ～ 10：45	鶴城集会所
	11：00 ～ 11：10	正法寺会館
	11：30 ～ 11：40	二渡会館
5月10日 日	8：45 ～ 9：15	真城が丘集会所
	9：30 ～ 9：40	折居町会館
	9：55 ～ 10：10	高根会館
	10：20 ～ 10：55	姉体地区センター
5月13日 水	11：15 ～ 11：50	上姉体会館
	8：45 ～ 9：00	石田農事実行組合 精米所駐車場
	9：10 ～ 9：35	北下幅会館
	9：45 ～ 10：00	満倉第2区集会所
	10：15 ～ 10：25	佐野会館
	10：40 ～ 10：50	市埋蔵文化財調査センター 駐車場（八幡会館側）
	11：00 ～ 11：15	家畜保健衛生所
5月14日 木	11：30 ～ 11：45	水沢地区センター
	9：00 ～ 9：30	常盤地区センター
	9：50 ～ 10：05	瀬台野交流館
	10：25 ～ 10：45	旧東水沢中体育館
	11：00 ～ 11：15	羽田地区センター
	9：00 ～ 9：40	佐倉河地区センター
	10：00 ～ 10：40	乙ホール北側第3駐車場
5月16日 土	10：55 ～ 11：25	真城地区センター
	8：40 ～ 9：20	市役所大手町車庫
	9：30 ～ 9：45	赤土田集会所駐車場
	10：05 ～ 10：25	川端集会所
	10：35 ～ 11：00	ふくわら担い手センター
	11：10 ～ 11：35	水沢体育館南側

【衣川】		
月 日	時 間	会 場
4月15日 水	9：00 ～ 9：10	懸田営農館
	9：20 ～ 9：30	大森屯所（上大森橋）付近
	9：50 ～ 10：00	日向公民館
	10：10 ～ 10：20	南股交流館
	10：30 ～ 10：40	河内いきいき農村交流センター
	10：45 ～ 10：55	大原公民館
	11：10 ～ 11：20	噌味みらい館
	11：35 ～ 11：45	滝の沢公民館
	11：55 ～ 12：05	川西文化伝承館
	12：10 ～ 12：20	衣里地区センター
4月18日 土	9：00 ～ 9：10	桑畑公民館
	9：15 ～ 9：25	天田公民館
	9：35 ～ 9：45	外の沢公民館
	9：55 ～ 10：05	大平公民館
	10：25 ～ 10：55	衣川セミナーハウス
	11：00 ～ 11：10	六道地区公民館
	11：15 ～ 11：25	寺向公民館
	11：35 ～ 11：50	九輪堂安倍一族鎮魂碑

■問い合わせ 本庁生活環境課環境係（☎ 34-2340）

※都合のよい会場で接種させていただきます

【江刺】		
月 日	時 間	会 場
4月5日 日	9：00 ～ 10：00	旧江刺愛宕地区センター
	10：20 ～ 10：50	田原保育所駐車場
	11：20 ～ 12：00	伊手地区センター
	13：30 ～ 14：10	藤里地区センター
4月7日 火	9：15 ～ 9：30	上三照会館
	9：50 ～ 10：00	畠田倉庫
	10：20 ～ 10：35	歌読倉庫
	11：10 ～ 11：25	田原地区センター
	11：45 ～ 12：00	大平生活センター
	9：10 ～ 9：40	田谷営農センター
	10：00 ～ 10：15	J A増沢倉庫
	10：25 ～ 10：40	次丸会館
4月8日 水	11：00 ～ 11：15	角川原集落センター
	11：35 ～ 11：50	東沢目会館
4月11日 土	9：00 ～ 10：45	岩谷堂地区センター
	11：20 ～ 12：00	米里地区センター
4月12日 日	9：30 ～ 10：10	梁川地区センター
	10：40 ～ 11：20	玉里地区センター
	13：00 ～ 13：40	広瀬地区センター
	14：00 ～ 14：40	稲瀬地区センター
4月14日 火	9：10 ～ 9：40	餅田倉庫
	10：10 ～ 10：40	上伊手倉庫
	11：00 ～ 11：10	赤金トンネル入り口付近
	12：40 ～ 12：55	木細工自治会館
	13：25 ～ 13：35	笹ノ田部落館

【前沢】		
月 日	時 間	会 場
4月22日 火	8：50 ～ 9：30	白山地区センター
	9：45 ～ 10：05	生母地区センター
	10：25 ～ 11：05	前沢総合支所北側車庫
	11：20 ～ 11：55	前沢地区センター上野原分館
	9：00 ～ 9：10	前野自治公民館前
4月26日 日	9：25 ～ 9：45	前沢地区センター目呂木分館
	9：55 ～ 10：15	生母地区センター赤生津分館
	10：30 ～ 11：00	生母地区センター母体分館
	11：20 ～ 12：00	古城地区センター

【胆沢】		
月 日	時 間	会 場
5月9日 土	9：00 ～ 9：25	胆沢愛宕地区センター
	9：40 ～ 10：05	若柳地区センター
	10：15 ～ 10：40	南都田地区センター（新）
	10：55 ～ 11：30	小山地区センター
	9：00 ～ 9：15	中笹森コミュニティセンター
5月20日 火	9：25 ～ 9：40	柴山公民館
	9：55 ～ 10：10	第9部落公民館
	10：20 ～ 10：35	南都田第2区公民館
	10：50 ～ 11：00	東田ふれあいセンター
	11：10 ～ 11：20	新中香取公民館
	11：35 ～ 11：55	胆沢野球場駐車場
5月21日 水	9：00 ～ 9：15	出店公民館
	9：30 ～ 9：50	西風営農会館
	10：10 ～ 10：25	西堀切振興会館
	10：40 ～ 11：00	大畑平担い手センター
	11：15 ～ 11：35	鶴供養フラワー公園
	11：50 ～ 12：10	くらしの館

春は火災多発期です

春季は、1年で最も火災が発生する時期です。2019年は、3月から6月までの火災件数が年間総件数の約6割を占めています。また、発生原因では「火入れ」や「たき火」が多くを占めています。空気の乾燥、強風など火災になりやすい天候が続きますので、火災に十分注意しましょう。

■火入れやたき火による火災を防ぎましょう

火入れやたき火は山火事などの原因になります。火入れなどを行わなければならないときは、次のことに注意してください。

- ①火入れなどを行う前に消防署に連絡する（火災予防条例に基づく届け出）。森林に近い場所で火入れを行う場合は、市の許可を得る（森林法に基づく許可申請）
- ②周囲に燃えやすいものがない場所で行う
- ③乾燥注意報が出ているときや風が強い日は控える
- ④水バケツを用意するなど消火の準備をし、少しずつ燃やす
- ⑤実施中は火から目を離さず、終了の際やその場を離れるときは確実に消火する
- ⑥万が一、火が拡大し周囲に延焼した場合は、無理に消火しようとせず、安全な場所に避難し 119 番通報をする



春の狂犬病予防集合注射を実施します

犬の飼い主へ3月下旬に案内はがきを送付しますので、忘れずに予防注射を受けさせましょう。注射会場と日程は左のページをご確認ください（市ホームページにも掲載）。お住まいの地域以外の会場でも接種可能ですので、都合の良い日に接種させてください。案内はがきが届かない人や、犬を飼い始めた人はお問い合わせください。

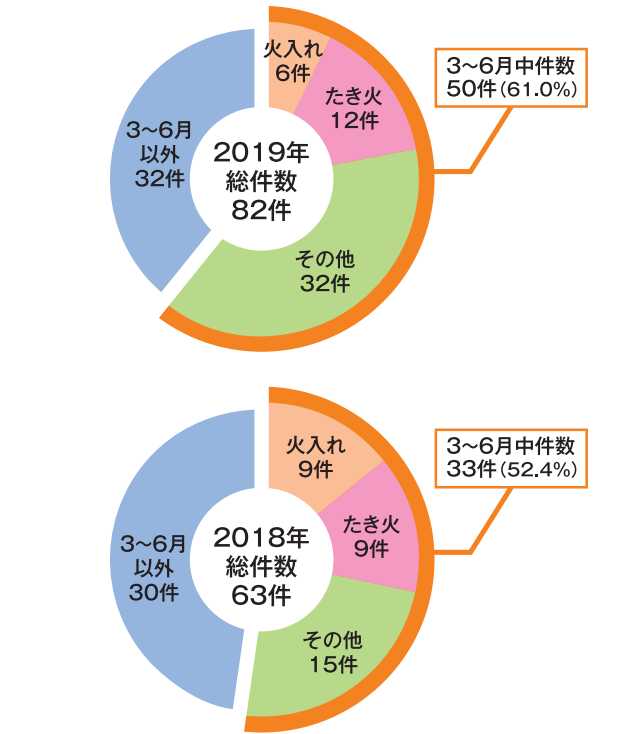
※発熱などの風邪症状を含め体調が悪い人は、集合注射への参加を控え、回復後に動物病院で注射を受けさせてください
 ※可能な限り、マスクを着用してお越しください



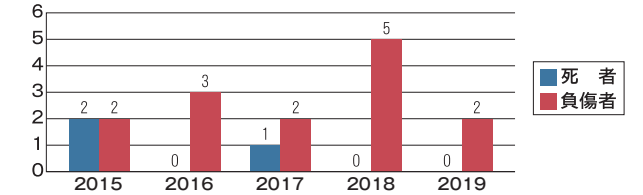
◎問い合わせ
 【火災全般】奥州金ケ崎行政事務組合消防本部予防課（☎24-7211）、【森林の火入れ許可】本庁農地林務課林政国調係（☎34-1763）

■奥州市と金ケ崎町の火災の発生状況

○過去2年間の火災の発生状況と3～6月の発生原因



○過去5年間の火入れ、たき火による死傷者（単位：人）



◎問い合わせ
 本庁生活環境課環境係（☎34-2340）

■注射料金が変わりました

○注射料金（注射済票交付手数料を含む）

▶登録済みの犬…**3,100 円**

▶未登録の犬…**6,100 円**（登録手数料 3,000 円を含む）

※お釣りが出ないようご協力をお願いします

■案内はがきを忘れずに

注射の際は、案内はがき裏面の問診票に記入の上、会場まで忘れずにお持ちください。

■届け出を忘れていませんか？

犬の登録・死亡や飼い主の住所変更の届け出は、狂犬病予防集合注射の会場でもすることができます。



お知らせ

伐採作業に注意

今年に入り、市内で伐採作業中の死亡事故が発生しています。伐採作業を行う場合は、複数人で行う、ヘルメットを着用するなど、十分な安全管理に努めるようお願いします。

■問い合わせ 本庁農地林務課 林政国調係（☎ 34-1763）

金融相談窓口を設置

県では当面の間、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている、またはその恐れがある県内中小企業者を対象に、金融相談窓口を設置しています。

■受付時間 平日の午前9時～午後5時

■設置場所 県庁、各広域振興局

■相談内容 資金繰り、県融資制度、関係機関の紹介など

■問い合わせ 県南広域振興局 産業振興室（☎ 22-2843）

下水道の使用実態に変更がある場合は届け出を

下水道（公共下水道、農業集落排水施設、市営浄化槽、污水处理施設）の使用料金は、市の水道使用量のほか、世帯の人数や農業での使用量など実態に合わせて算定しています。次に当てはまる場合は忘れずに届け出をしてください。

■届け出が必要な場合 ①宅内で自家水道を使用している世帯で、長期入院など住民票の異動を伴わない居住人数の変更がある

②農業用（家庭菜園は除く）に市の水道を使用する③下水道の使用を休止・再開する④建物解体などのため排水設備を廃止する

■届け出期限 変更のあった月の翌月7日まで※①②については本年度に届け出している場合でも、2年度に新たな届け出が必要

■問い合わせ・届け出先 本庁経営課下水道経営係（江刺総合支所・☎ 34-1517）

在宅要介護者の家族へ介護用品の給付券を交付

在宅で介護をしている人へ介護用品の給付券を交付します。希望者は申請してください。なお、これまで給付券の交付を受けていた人も2年度分の申請が必要です。

■要件 次の全てを満たす人

①市内に住所がある②所得税非課税世帯（令和2年6月までは平成30年分の所得税による）③介護保険の要介護3～5の人在宅で介護している親族

■申請受付開始日 4月1日（日）

■給付限度額 月額6,000円

■問い合わせ・申請先 本庁長寿社会課高齢者福祉係（☎ 34-2196）、各総合支所長寿社会担当グループ

風しん抗体検査・予防接種のお知らせ

公的な予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代に比べて低い、昭和37年度から53年度生まれの男性に、風しん抗体検査と予防接種を無料で実施しています。

昭和47年4月2日から54年4

月1日生まれの男性には、昨年7月にクーポン券を送付済です。送付したクーポン券の有効期限が令和3年3月31日まで延長されましたので、忘れずに受けましょう。

なお、昭和37年4月2日から47年4月1日生まれの男性には、5月中にクーポン券を送付予定です。クーポン券をご確認いただき、実施医療機関などで抗体検査、予防接種を受けましょう。

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

胆江地区広域交流センター臨時休館のお知らせ

施設の定期清掃と設備点検整備のため休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

■休館日 4月21日（日）（毎週日）は定期休館

■問い合わせ 胆江地区広域交流センター（☎ 24-6644）

ヨイ歯デーテレホン相談

歯やお口に関する日ごろの悩みなどについて相談に応じます。

■受付日時 4月17日（日）午前10時～午後7時

■回答 受付時間での相談後、折り返し歯科医師より相談者に電話します

■相談料 無料（通話料は相談者負担）

■相談電話番号・問い合わせ 県保険医協会ヨイ歯デーテレホン相談係（☎ 019-651-7341）

2020年度国家公務員「国税専門官採用試験」

国の財政を支える仕事を担い、税務署などで調査・徴収・検査・指導などを行う国税専門官を募集します。

■受験資格 次のいずれか▶平成2年4月2日～11年4月1日生まれの人▶平成11年4月2日生まれ以降の人で①②のいずれかに該当①大学を卒業または令和3年3月までに大学を卒業見込みの人②人事院が①と同等の資格があると認める人

■受験申込期間 3月27日（日）～4月8日（日）

■申し込み方法 人事院ホームページからインターネット申し込み

■第1次試験 6月7日（日）

■問い合わせ 仙台国税局人事第二課試験研修係（☎ 022-263-1111）、人事院東北事務局（☎ 022-221-2022）

ナースセンターへの届出制度と復職支援をご利用ください

県ナースセンターでは、保健師・助産師・看護師・准看護師の免許を持ち、その仕事に就いていない人または離職時に届け出た情報をもとに、復職に向けた研修や無料職業紹介などの支援を行っています。

■届け出方法 ①インターネットによる届け出②書面による届け出

■問い合わせ・届け出先 県ナースセンター（（公社）県看護協会内・☎ 019-663-5206）

届け出サイト「とどけるん」▶



成年後見・相続・遺言「市民講座」「相談会」

■日時 4月18日（日）午後1時半～4時半（前半は市民講座、後半は相談会）

「奥州市の将来を語る会」を開催しました

市では昨年、将来の発展に向けた施策づくりの参考とするため、若い世代を対象とした「奥州市の将来を語る会」を開催しました。42歳厄年連の皆さんには「地域住民が主役となるまちづくりの推進」、幼稚園・認定こども園・保育園の保護者会の皆さんには「安心して子どもを産み育てられる環境づくり」をテーマに、さまざまなご意見をいただきました。

寄せられた貴重な意見の概要と、市の今後の対応について、市ホームページへ掲載していますのでご覧ください。今回は、その中からいくつかのご意見を紹介します。

地域住民が主役となるまちづくりの推進では、「奥州市の各地域にある特産品を生かして、料理メニューの一つとして提供できたら良いのではないか」とのご意見をいただきました。今後、提案を検討する場を設けていきたいと考えています。



安心して子どもを産み育てられる環境づくりでは、「長時間労働で子どもと接する時間が減っているの、親の生活にゆとりが生まれるような労働環境を

整備し、親と子の時間確保を推進する必要があるのではないか」とのご意見をいただきました。労働環境については、法的な整備は行われているものの、実現には至っていない事例が見受けられます。今後、実現に向けて関係機関と連携し、啓発活動などに取り組んでいきたいと考えています。



■問い合わせ 本庁政策企画課 広聴広報係（☎ 34-2126）

市ホームページ▶



①行政相談

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	10日 金 24日 金	13:00～15:00
江刺総合支所市民生活グループ	8日 木	9:30～11:30
前沢総合支所市民福祉グループ	9日 金	9:00～12:00
胆沢総合支所市民生活グループ	28日 火	13:30～15:00
衣川保健福祉センター	9日 木	13:30～15:30

②人権相談

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	2日 木 16日 木	13:30～15:30
江刺総合支所市民生活グループ	21日 火	13:30～15:30
前沢地区センター	2日 木	13:00～16:00
衣川保健福祉センター	9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
本庁市民課総合相談室	㊥ ～ ㊤	9:00～17:00 (受付16:00まで)
江刺総合支所市民生活グループ ㊥	毎週 ㊥	10:00～15:00
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 ㊤	
衣川保健福祉センター ㊥	毎週 ㊤	

④無料法律相談

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	15日 木 28日 火	10:00～16:00

⑤多重債務者弁護士相談 ※要予約

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	8日 木 21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
本庁市民課総合相談室	14日 火	13:00～16:00
江刺総合支所市民生活グループ	1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	毎週 ㊥ ㊤ ㊤ ㊤ 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	21日 火	13:30～15:30

⑨年金相談 ※要予約

会場	開催日	時間
江刺総合支所212会議室	2日 木	10:00～15:00

▼予約・問い合わせ先

- ①～⑥本庁市民課総合相談室(☎34-2915)
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

自然公園管理員を募集

■**応募資格** 栗駒国定公園や登山、登山道などの安全確認業務に必要な体力を有する25歳以上の健康な人

■**募集人数** 若干名

■**業務期間** 5月～3年2月

■**業務日数** 20日以上

■**委託料** 100,000円以上

■**勤務地** 焼石岳登山道（つづ沼コース、中沼コース、夏油コースほか）

■**業務内容** パトロール、啓発活動、登山道の安全確認など

■**募集締切** 4月10日㊥（必着）

■**応募方法** 履歴書（市販のもので可。職歴のほか、登山経験年数や年間登山回数など、登山に関する活動についても記入）を郵送または直接持参

■**面接日** 4月中旬

■**問い合わせ・応募先** 胆沢総合支所地域支援グループ（〒023-0492 ※住所記載不要、☎34-0313）

国際交流協会の事業

●**ボランティア英会話教室(初級)** 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。

■**期間** 4月17日～8月21日（毎週㊥・全14回※第2㊥、7月24日を除く）

■**時間** 午前10時15分～11時45分

■**定員・受講料** 20人・6,000円（テキスト代含む）

●**ボランティア英会話教室(中級)** 英語で自分のことを話せるよ

うになることを目指します。

■**期間** 5月19日～8月18日（毎週㊤・全14回）

■**時間** 午前10時15分～11時45分

■**定員・受講料** 20人・6,000円（テキスト代含む）

●**イングリッシュ キンダーガーテン**

英語を通して、異文化に親しみます。

■**日時** 4月12日、5月10日、6月14日、7月12日、9月13日（毎回㊥・全5回）午前10時～10時45分

■**対象** 4・5歳児

■**定員・受講料**

20人・4,000円

●**ボランティア中国語教室（入門コース）**

中国語を基礎から学びます。

■**期間** 4月24日～8月7日（毎週㊥・全14回※5月1日、7月24日を除く）

■**時間** 午後7時～9時

■**定員・受講料** 15人・4,500円（テキスト代別）

●**ボランティア中国語教室（会話コース）**

基本的な文法を使って会話をします。

■**期間** 4月15日～7月29日（毎週㊤・全14回※4月29日、5月6日を除く）

■**時間** 午後7時～9時

■**定員・受講料** 15人・4,500円（テキスト代別）

●**共通**

■**申し込み方法** 申込先に電話

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

■**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

いきスポの事業

●**コンディショニング教室**

■**日時** 4月11日㊥午前10時～11時

■**対象** 小学生以上

●**ピラティス教室**

■**日時** 4月1日㊥午後7時15分～、8日㊥午後7時15分～、14日㊥午後3時半～、21日㊥午後3時半～（各1時間）

■**対象** 小学生以上

●**スポーツウエルネス吹矢教室**

■**日時** 4月2日、9日、16日、

23日、30日（毎回㊤）午前10時～11時半

■**対象** 高校生以上

●**共通**

■**年会費** 1,000円（保険料含む）

■**会員参加料** 小学生200円、中学生300円、高校生以上500円

※入会金1,000円が必要（初年度のみ）

■**一般参加料** 小学生400円、中学生600円、高校生以上1,000円

■**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）

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 / ㍑)			
採取日	2/5	2/12	2/27	採取日	2/5	2/19	2/27
ごみの燃え殻	19	不検出	15	地下水(上流)	不検出	不検出	不検出
排ガス中のばいじん	67	66	63	地下水(下流)	不検出	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	3.0	-	4.0
	■問い合わせ 奥州金ヶ崎行政事務組合施設管理課 ☎24-5821						

春の大掃除できれいなまちに

清潔で住みよい生活環境を保つため、春の大掃除を行います。地域で環境美化に取り組み、住みよいまちを目指しましょう。

■実施期間

地域	日程
水沢	4月6日 ㊥ ～12日 ㊥
江刺	班回覧チラシをご覧ください
前沢	4月11日 ㊥ ・12日 ㊥
胆沢	4月5日 ㊥ ～11日 ㊥
衣川	4月19日 ㊥ （山と川のクリーン作戦）



■注意事項

側溝の清掃で発生した土砂のうち、一時保管場所を設置していない区域の土砂は、それぞれの区域ごとに協議しながら処理を進めます。すでに共同仮置場または一時保管場所を設置した区域には、収集方法などを別途お知らせします。

■**問い合わせ** 本庁生活環境課生活衛生係（☎34-2341）、各総合支所地域支援グループ

春の交通安全運動・地域安全運動

4月6日から15日まで、春の全国交通安全運動と地域安全運動が実施されます。交通事故防止に向けた注意喚起や新入学児童の通学見守りなど、家庭や職場、地域ぐるみで安心で安全なまちをつくりましょう。



春の交通安全運動スローガン

しっかりと
止まってかくにん 横断歩道

【運動の重点】

- 子どもをはじめとする歩行者の安全の確保
- 高齢運転者などの安全運転の励行
- 自転車の安全利用の推進
- 飲酒運転の根絶

■**問い合わせ** 本庁生活環境課生活安全係、市防犯協会（同課内・☎34-2342）

地域ぐるみで子どもの見守り

昨年、子どもに対する不審者からの声掛け事案は県内で346件、市内では28件発生しています。この時期は新入学児童の通学が始まるため、毎年子どもの安全確保が地域安全運動の重点となっています。各地域の防犯団体や学校などが連携して見守り活動が行われますが、大人の姿を見せるだけでも不審者の声掛けは防げます。地域の皆さんも下校時間に合わせて通学路で散歩するなど、日ごろから見守り活動にご協力をお願いします。

保健だより

Topic

1 3月は自殺対策強化月間です ～あなたのひと言が、大切な命をつなぎます～

春は進学や就職などで生活環境が大きく変わり、不安やストレスを感じやすい時期です。ストレスは気付かないうちに蓄積します。心身が疲れ切ってしまう前に適度に休みを取り、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

一人一人がゲートキーパーに

「悩んでいる人に気付いて声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」をゲートキーパーといいます。一人一人がゲートキーパーになり、悩んでいる人が困難に向かい合う気持ちを支えていきましょう。

気付き

「最近元気がない」などいつもと違う様子に気付いたら、声を掛け、悩みを打ち明けるきっかけを作ってあげましょう

傾聴

気持ちに寄り添い、話を聞き、心配しているという気持ちを伝えましょう

つなぎ

悩みや問題に応じて、専門家につなぐことが必要です。子どもは信頼できる大人に相談することも大切です

見守り

温かく寄り添いながら「いつでも相談してね、そばにいるよ」などに見守っていることを伝えましょう

Topic

2 季節の変わり目。免疫力低下による帯状疱疹にご注意を！

生活環境が大きく変わると、心だけでなく体調も崩しがちになり免疫力も低下します。

帯状疱疹も免疫力の低下によって起こる病気の一つです。日本人では約3人に1人が80歳までに発症するといわれています。帯状疱疹は「水痘・帯状疱疹ウイルス」が原因で、過去に水ぼうそうにかかったことがある人は誰でも発症する可能性があります。

皮膚にピリピリした痛みや焼けるような痛みを感じ、その後水ぶくれを伴う発疹が帯状に現れるのが特

徴です。皮膚症状が治まった後も長期間にわたり痛みが残ることもあります。帯状疱疹を疑う症状に気が付いたら、できる限り早く医療機関を受診しましょう。また、50歳以上の人は自己負担で予防接種を受けることもできます。

食事や睡眠をしっかり取り、適度な運動やリラックスした時間を持つことでストレスを減らし、免疫力を低下させないよう体調管理を心掛けましょう。

ほうしん

子ども喜ぶ人気メニュー

旬の野菜は栄養たっぷり

『菜の花ツナマヨ和え』



レシピ紹介
認定こども園日高ななつ星 栄養士

材料(4人分)

ニンジン……………1/2本
菜の花……………50g
ツナフレーク(油漬け)……………30g
ごま……………小さじ2
マヨネーズ……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1

栄養士から一言

菜の花には苦味がありますが、ツナとマヨネーズで和えることで、子どもでも食べやすい味付けになります。

作り方

- ①ニンジンは千切り、菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ②ニンジン、菜の花をそれぞれゆでる。菜の花は崩れやすいので、沸騰してから2～3分さっとゆでる。
- ③火が通ったらざるにあげて水気を切る。
- ④ゆでた野菜に油を切ったツナとごま、**A**を入れ、混ぜ合わせて完成。

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

パパママセミナー【要予約】

11日**団** 9:00～12:00、13:00～16:00 **会**健康増進プラザ悠悠館 **対**2年9・10月出産予定の妊婦とその夫
予**8**日**団** **問**本庁健康増進課

離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

23日**団** **受**9:30～9:45 **会**江刺保健センター **対**元年8・9月生まれ **予****20**日**団** **問**江刺総合支所健康福祉グループ

ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

8日**団** 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****問**本庁健康増進課

BCG集団予防接種【要予約】

23日**団** **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 **問**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】

8日**団**、**15**日**団** 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****問**奥州保健所

家族そろって朝食ディ

21日**団**は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

★**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
5日**団** 高橋 幸晴 先生 (たかはし内科胃腸科クリニック)
12日**団** 梶川 恒雄 先生 (かじかわクリニック)
19日**団** 金子 勝一 先生 (あてるい整形外科クリニック)
26日**団** 金子 康治 先生 ((元)中村小児科耳鼻咽喉科医院)
29日**祝** 亀井 俊也 先生 (亀井眼科)

●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

5日**団** 産婦人科おいなお医院 ☎243033 (岩谷堂字小境)
12日**団** 柏木医院 ☎2433 (六日町)
19日**団** 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎2622 (豊田町)
26日**団** 関谷医院 ☎3511 (大通り)
29日**祝** 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

5日**団** おおたに歯科医院 ☎28148 (水沢字高屋敷)
12日**団** 俣ちだ歯科 ☎43322 (前沢駅東)
19日**団** じゅん歯科クリニック ☎52118 (水沢桜屋敷西)
26日**団** はたけやま歯科 ☎8811 (江刺豊田町)

●日曜当番整骨院

【診療時間】9:00～15:00
5日**団** 星整骨院 ☎3742 (水沢福吉町)
12日**団** 阿部整骨院 ☎1036 (江刺六日町)
19日**団** 古村整骨院 ☎4542 (水沢三本木)
26日**団** 伊藤整骨院 ☎3851 (水沢南大鐘)

●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

●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…**19**日**団** 9:00～12:00 水沢消防署
▷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…**17**日**団**
▷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

2 日 団	県南広域振興局	9:30～12:30 14:00～16:30
5 日 団	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
8 日 団	奥州市役所本庁	9:30～11:30 13:00～16:30
14 日 団	江刺総合支所	9:30～11:30 13:00～16:30
26 日 団	イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
28 日 団	奥州警察署 ダイナム水沢店	9:30～12:30 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

牛の博物館

人類に肉、乳、労働力を与えてきた牛を通して、人と自然の関係を学ぶことができる博物館。インドネシアのトラジャ族のスィグユウ信仰をはじめ、世界各地の民族資料も展示しています。

DATA

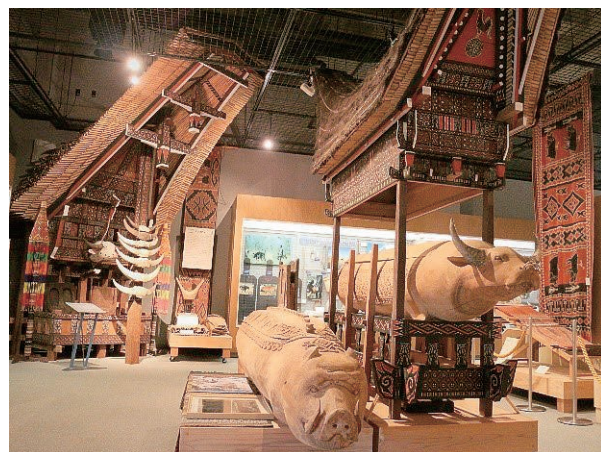
所在地／前沢字南陣場103-1

電話番号／56-7666

休館日／毎週日(祝日の場合は翌日)

開館時間／9:30～17:00(入館は16:30まで)

入館料／一般400円、高校生以上300円、小中学生200円、団体(20人以上)は100円引き
※奥州市・北上市・金ヶ崎町・西和賀町の小中学生は無料
※奥州市内の70歳以上は無料



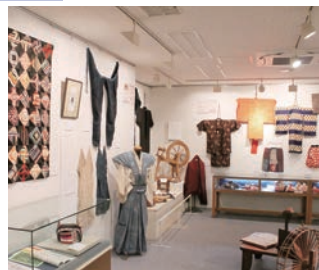
企画展

郷土の企画展

受け継がれる技、受け継ぐ心 — 地域をつなぐ北国の布文化 —

～ 5月10日(日) ～

かつての農村では、衣類は麻の栽培から糸紡ぎ・機織り・仕立てまで家庭内で手間をかけて作られ、布は貴重な存在でした。前沢を拠点に伝統の手わざを記録・再現してきた「女わざの会」が、38年間の活動で収集した岩手の布文化を紹介します。



今月の一選

～展示品の中から～

「地機」



はた 機織り機的一种で、右手手前に織り手が腰掛け、織り手の腰に経糸を、片足の先に機のひもをくくり付けて、糸の張り具合を調節しながら布を織ります。全身を使っ

他のミュージアムのイベントは12ページをご覧ください

寄贈本コーナー



胆沢図書館では、企業・団体・個人など多くの皆さんから寄贈を受けています。平成29年2月にオープンした「猫ノ図書館」が好評で全国的にも知名度が上がり、寄贈元は市内のみならず、全国各地、遠くは福岡県からも。その数も年々増え、本年度は2月までに109件、1,161冊の寄贈を受けました。

「寄贈本コーナー」では、平成28年度以降に寄贈された本の中からピックアップしたものを紹介しています。当館にご来館の際は、ぜひ寄贈本コーナーをご覧ください。

オススメ新着本



子ども向け

はっはっはくしょん

たあ先生 作 あいはら ひろゆき 文
ちゅうがんじ たかむ 絵 / KADOKAWA

「いたずら好きのくしゃ虫くんがやってきた・・・さあ、みんなでいっしょにはっはっはくしょん！」
全国の幼稚園・保育園1,000人の子どもたちと作った、今話題の想像力を育む絵本です。



子ども向け

百年後を生きる子どもたちへ 「帰れないふるさと」の記憶

豊田 直巳 写真・文 / 農山漁村文化協会

帰れなくても、暮らせなくても、会うことのない子孫にふるさとを伝えたい。東日本大震災の原発事故により、ふるさとを追われた福島県浪江町津島地区の人たちの姿を写真で伝えます。



大人向け

やまと尼寺精進日記

NHK「やまと尼寺精進日記」制作班 / NHK出版

奈良の奥深い山寺に暮らす2人の尼さんとお手伝いさんの、食を中心とした暮らしや日々の営みを紹介するシリーズ。続刊の「やまと尼寺精進日記2 ふたたびの年」も併せて、ぜひご覧ください。



大人向け

瓦礫から本を生む

土方 正志 著 / 河出書房新社

仙台市にある、社員わずか2人の小さな出版社・荒蝦夷。東日本大震災の大混乱のなか、全国から届く激励。絶望を力に変えて、全国のく被災地へへ地元の声を発信するに至るまでの記録。



◀図書館の情報は、
市ホームページからご覧いただけます

各館のイベントは12ページをご覧ください



広報
おうしゅう
お知らせ版

Vol.
169

■発行日／令和2年3月26日

■発行／奥州市
〒023-8501

奥州市水沢大手町一丁目一

■電話／0197-2111

■印刷／あべ印刷(株)

EVENT

イベント情報

4

April



4月星空観望会

11土

19:00～20:30

会場:奥州宇宙遊学館

※参加無料

●**内容** 第1部:「金星探査機『あかつき』から金星(ビーナス)を知ろう」、第2部:観望会「春の『おとめ』が見えるよ」※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)

ミュージアムのイベント

高野長英記念館 (☎23-6034)

休毎週火 ￥200円



●企画展「演劇・小説にみる高野長英～明治時代から現代まで～」21回～6/21回

後藤新平記念館 (☎25-7870)

休毎週月 ￥200円



●企画展「新収蔵資料展～椎名裁定のご進宝◇新聞小説「大風呂敷」挿絵12点ほか 24回～6/7回

●学芸調査員による企画展示解説会 29回 13:30～

斎藤實記念館 (☎23-2768)

休毎週月 ￥200円



●企画展「皇室と斎藤實夫妻」～激動の時代・大正～ ～5/31回

武家住宅資料館 (☎22-5642)

休毎週月 ￥無料



●春の企画展「屏風絵を愉しむー水沢画人の描く世界ー」21回～6/14回

菊田一夫記念館 (☎35-9800)

休毎週火 ￥無料



●菊田一夫回想展「古閑裕而と歩んだ日々ーラジオの時代ー」～9/28回

※旧岩谷堂共立病院と同時展示

えさし郷土文化館 (☎31-1600)

休年中無休 ￥300円



●歴史茶話会① 10回13:30～ 茶菓子代300円

●企画展「境界のサムライたち」25回～6/28回

●春の体験まつり 29回～5/6回 10:00～15:00 内容:体験(ブーメラン、スライム、フォトフレーム作り)各200円、縁日市(型抜き、射的)各10円

●開館20周年記念日 14回 ※入館無料

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)



江刺桜まつり

10金～5/6休

●**会場** 旧岩谷堂共立病院(明治記念館)、館山史跡公園、源義経供養塔

●**内容** ボンボリ点灯、ライトアップなど

📍奥州商工会議所江刺支所 (☎35-2514)

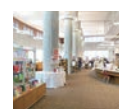
図書館イベント

水沢図書館 (☎23-3372)



●企画展「ぼくのいちにち わたしのいちにち」21回～5/31回

江刺図書館 (☎34-1078)



●企画展「新生活応援します!」～19回

●企画展「ベスト・リーディング2019」22回～5/17回

前沢図書館 (☎56-6781)



●話題pickup「読んでみたい! 本屋大賞ノミネート&受賞作品」1回～5/31回

●資料展「雑誌スポンサーと雑誌特集 ～開け!新しい世界!～」10回～6/24回

●おはなし広場 11回10:30～

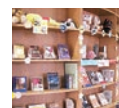
●資料展「みんな大好きキャラクター絵本」16回～6/30回

胆沢図書館 (☎46-2133)



●テーマ絵本「ともだちなんにんできるかな?」～26回

衣川セミナーハウス (☎52-3900)



●企画展「子ども読書の日」1回～23回

●企画展「親子で読んでもらいたい本」14回～28回

●4月の休館日

水沢=毎週月、29回 水沢分室・南分室・常盤分室=毎週日、29回

江刺=毎週月、29回 前沢=毎週日、29回 胆沢=毎週月、29回

衣川=29回

※本紙掲載の講座・教室ほか催し物につきましては、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止や延期、催事内容が変更となる場合があります。市が主催・共催する催し物の最新情報は、市ホームページでお知らせします。