

**health**



保健

早めに健診を受けましょう

8月から始まった「特定健康診査、長寿健康診査、一般健康診査」の実施強化月間は10月末までになります。

上記3つの健診の対象になる人には、健康診査受診票を送付しています。実施医療機関や費用などを確認し、受診票と医療保険被保険者証（一般健康診査を除く）をお持ちの上、受診してください。例年、健診の終了間近の時期は込み合いますので、早めに受診しましょう。

強化月間で以降も受診可能ですが、その場合は、各総合支所保健担当課にお問い合わせください。

*国保加入者以外の方は、事業所や加入している医療保険者（被保険者証に記載）に確認ください。

▷**特定健康診査**とは…生活習慣病の発症要因とされているメタボリックシンドローム（メタボ）の該当者やその予備群の人を見つけ出し、生活習慣を改善する指導（特定保健指導）により生活習慣病を予防するための健診です。これまでの基本健康診査とほぼ同じ内容の健診ですが、メタボに着目した健診で、内臓脂肪のたまり具合を評価する腹囲測定も行われます（長寿健診・一般健診にはメタボ判定はありませんが、特定健診に準じた健診となります）。

■問い合わせ 各総合支所保健担当課

■問い合わせ・申込先Ⅱ市内各商工会議所、各商工会

これから始めるパソコン教室

■日時Ⅱ10月15日（日）、22日（日）午前10時～午後3時 ■場所Ⅱ江刺高等職業訓練校 ■対象Ⅱ市内に住むおおむね60歳以上の人 ■受講料Ⅱ1050円 ■持ち物Ⅱ昼食、筆記用具 ■問い合わせ・申込先Ⅱ市社会福祉協議会江刺支所（☎08081）

いさわ路探訪バスツアー

■日時Ⅱ10月23日（日）午前9時～午後3時（水沢観光物産セン

ター集合） ■内容Ⅱ胆沢区内に残されている伝説の道・安倍の道をたどりながら、いさわ路をバスで周遊します ■参加料Ⅱ2000円（昼食代含む） ■定員Ⅱ20人 ※先着順 ■申込受付期間Ⅱ10月10日（金）～20日（日） ■問い合わせ・申込先Ⅱ胆沢まるごと案内所（☎0360）

事業者向け省エネルギーセミナー

■日時Ⅱ10月28日（日）午後1時半～4時20分 ■場所Ⅱ江刺生涯学習センター2階 ■内容Ⅱ省エネ対策の具体的な取り組み事例、改正省エネ法の動向など ■定員Ⅱ90人 ■申込期限Ⅱ10月21日（日）

■問い合わせ・申込先Ⅱ県庁資源エネルギー課（☎019162915272）

高校の授業に参加してみませんか

「学校へ行こう週間」に合わせて、学校公開が各校で行われます。

【水沢高等学校公開、SSH講演会・発表会】 ■学校公開日時Ⅱ10月20日（日）～24日（金）午前10時～午後3時 ■講演会・発表会日時ⅡVSSH講演会「高く、もっと高く…常溫超伝導の探求」門脇和男氏（筑波大教授）：21日（日）午後1時半～VSSH研究発表会①（理数科3年生による英語での

研究発表）：22日（日）午前9時45分～（志学館） VSSH研究発表会②（理数科2年生による研究発表）：22日（日）午前9時45分～（第一体育館） ■問い合わせⅡ県立水沢高等学校（☎03151）

【水沢工業高等学校公開、水工祭】 ■学校公開日時Ⅱ10月15日（日）～19日（日）午前9時～午後4時 ■水沢工業高等学校文化祭「水工祭」日時Ⅱ10月18日（日）午前10時～午後3時、19日（日）午前9時半～午後3時 ■テーマⅡ継承を受け継がれる40年の技術 ■問い合わせⅡ県立水沢工業高等学校（☎045155）

アスピア教室

【文書教室】 ■期間Ⅱ11月1日（日）～21年3月21日（日）の毎月第1・3土曜日 ■時間Ⅱ午前10時15分～午後0時15分 ■受講料Ⅱ3000円 ■定員Ⅱ20人（先着順） 【ボランティア英会話教室】 ■期間Ⅱ▽初級：11月7日（日）～21年3月6日（日）の毎月第1・3・4金曜日▽中級：11月11日（日）～21年3月3日（日）の毎週火曜日 ■時間Ⅱ午前10時15分～11時45分 ■定員Ⅱ各20人 ■受講料Ⅱ3000円（テキスト代1500円） 別途）

※共通事項 ■場所Ⅱ水沢地域交流館（アスピア） ■問い合わせ・申込先Ⅱアスピア（☎06111）

募集

「冬・北国からのコンサート」観覧者

NHK盛岡放送局放送開始70周年と奥州市誕生3周年を記念したテレビ番組「冬・北国からのコンサート」（平成21年1月9日（日）放送予定）の公開録画観覧希望者を募集します。

■日時Ⅱ12月19日（日）午後7時15分～8時43分（予定） ■会場Ⅱ市文化会館（Zホール） ■出演

者Ⅱ千昌夫、新沼謙治ほか ■応募方法Ⅱ往復はがきの「往信用裏面」に①郵便番号②住所③氏名④希望人数（2人まで）⑤電話番号⑥「返信用表面」に①郵便番号②住所③氏名を記入し、郵送する（応募多数の場合は抽選）

■応募期限Ⅱ11月12日（日）（必着）

■応募先ⅡNHK盛岡放送局「北国からのコンサート」係（〒02018555 ※住所不要）

■その他Ⅱ当選者には座席指定券を封書で送付（返信はがきは送付しません）。当選はお1人はがき1通限り ■問い合わせⅡ市教育委員会事務局水沢支所（本庁内線281）

市行財政改革推進委員会委員

■内容Ⅱ年3回程度開催する会議に出席し、市の行財政改革大綱と実施計画について意見を述べる ■資格Ⅱ市内在住の20歳以上の人で市のほかの各種審議会委員を務めていない人（行財政改革推進委員会委員未経験者）

■任期Ⅱ委嘱の日から2年 ■定員Ⅱ4人（男女各2人。選考による） ■申し込み方法Ⅱ申込先に備え付けの応募用紙（市ホームページにも掲載）に必要事項を記入し、作文（「行財政改革」に関する提案・意見※400字程度）を添付して提出 ■応募期限Ⅱ10月20日（日）（当日消印有効）



ノッポさんでおなじみの高見のつばさん

■問い合わせ・申込先Ⅱ本庁総務課行財政改革推進室（内線452）、各総合支所総務企画課

ノッポさんの講演会

■日時Ⅱ11月1日（日）午後2時開演 ■場所Ⅱ市文化会館（Zホール） ■演題・講師Ⅱ「ノッポ流子どもとのつきあい方」高見のつばさん ■前売り入場料Ⅱ1人1200円（当日1500円）

（円）※小学生以下は入場不可（未就学児の託児あり。要事前予約） ■フレイグイドⅡ市文化会館、アスピア、メイプル、Zプラザアテルイ、真城地区センター ■問い合わせⅡやさしい子育て推進事業実行委員会事務局（みなみ保育園内 ☎045132）

商標登録・特許出願セミナー&相談会

■日時Ⅱ10月21日（日）午後1時半～5時 ■場所Ⅱ水沢サンパレスホテル2階 ■内容Ⅱ弁理士の丸岡裕作氏を講師に特許・商標などについて学ぶ（希望者には3時から個別相談あり） ■参加料Ⅱ無料 ■定員Ⅱ40人（先着順）

**bservation Tour**

募集

市内施設めぐりに参加しませんか

市町村合併で広がった市内を、バスに乗って巡ってみませんか。参加希望の方は電話でお申し込みください。※先着順ではありません。応募者多数の場合は抽選

■日 時 11月10日（日）、17日（日）午前8時半～午後5時（同コースを2回開催）

■コース 東京エレクトロン東北、菊田一夫記念館、えびあ（昼食）、水沢競馬場、たんこう浄水場

■発着場所 Zプラザアテルイ、前沢総合支所、衣川総合支所

■定 員 各30人（応募者多数の場合は抽選）

■参加料 1,200円（入館料・昼食代など）

■申込期間 10月15日（日）～23日（日）※1度の電話で3人まで申し込み可

■問い合わせ・申込先 本庁政策企画課広聴広報係（内線418・419）

岩手県内33店舗展開!!

将来的に転職・独立をご検討の方、今こそ**夢実現のチャンス!**

奥州市内5店舗展開中

奥州水沢川端店・奥州水沢佐倉河店・奥州前沢店
奥州江刺南大通り店・奥州江刺愛宕店

説明会に参加ご希望の方はフリーダイヤル・ホームページよりお申し込み下さい。

〒102-8455 東京都千代田区二番町8番地8

セブン オーナー 検索

と検索してください

http://www.sej.co.jp/owner

平成20年新規OPEN予定多数!

オーナー募集説明会開催(無料)

参加希望の方は下記☎までお気軽にお問い合わせ下さい。

セブン-イレブン・ジャパン

【オーナー募集担当直通】 ☎0120-711-413

受付時間/毎日(日曜を除く)AM9:30~PM5:30

いつもより良いサービスを提供します

人材派遣業・業務請負業

All Time More Service



水沢営業所 奥州市水沢区佐倉河字道下59-1 TEL.0197-51-8778

花巻営業所 花巻市大通り1-9-27 TEL.0198-21-1551

盛岡営業所 盛岡市盛岡駅前通10-14 TEL.019-604-6543

もう「痛み」を「がまん」するのは今日で最後にしませんか?

検査をしたが異常なし!でも痛い?どこへ行けば良くなるの?あなたのそのつらい症状、おいて帰ってください。

笑顔と感動が集まる体の専門院

あゆみリセット整体

受付時間/AM9:00~PM7:40(不定休)
奥州市水沢区佐倉河字面塚44-3
http://www.ayumi-seitai.com

「整体」って怖そう!そう思われていませんか?「リセット療法」はボキボキしたりたいたりしません。手技のみで呼吸にあわせて、からだの歪みや緊張を根本から取り除きます。

にこっ 腰痛つらくない

TEL 0197-25-4227