

各種相談日程 3月

①行政相談

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	11日(金) 25日(金)	13:00～15:00
江刺総合支所市民生活グループ	9日(水)	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	22日(火)	13:30～15:00

②人権相談

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	3日(木) 17日(木)	13:30～15:30
江刺総合支所市民生活グループ	15日(火)	

③消費生活相談 ※予約は要予約

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	月～金	9:00～17:00 (受付は16:00まで)
江刺総合支所市民生活グループ	毎週月	10:00～15:00
前沢総合支所市民福祉グループ	毎週火	
胆沢総合支所市民生活グループ	毎週木	
衣川保健福祉センター	毎週金	

④無料法律相談 ※要予約

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	9日(水) 22日(火)	10:00～16:00

⑤多重債務者弁護士無料相談 ※要予約

会場	開催日	時間
本庁市民課総合相談室	2日(水) 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
本庁市民課総合相談室	16日(水)	13:00～16:00
江刺総合支所市民生活グループ	2日(水)	

⑦奥州市若者支援相談

会場	開催日	時間
本庁子ども家庭課	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
水沢南地区センター	1日(火) 15日(火)	13:30～15:30

⑨年金相談 ※前日までに要予約

会場	開催日	時間
市役所本庁舎	3日(木)	10:00～15:15

▼問い合わせ・予約先

- 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

催し・募集

障がい福祉相談員(会計年度任用職員)を募集

市では、4年度に任用する市障がい福祉相談員を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■職務内容 障がい者などの相談指導、手話などによる通訳、各種手続きの受け付けなど

■募集人数 1人

■応募資格 ▶障害者総合支援法

など関係法令に関する知識を有する人▶障がい者や障がい児の支援に熱意と積極性がある人▶手話通訳に関する資格がある人を優先

■申し込み方法 市ホームページに掲載の履歴書に必要事項を記入し、実務経験証明書などを添えて提出

■申込期限 3月11日(金)

■問い合わせ・申込先 本庁福祉課障がい者支援係 (☎34-2325)

市ホームページ▶



「空き家バンク」をご活用ください

市では、市内の空き家を登録し、必要とする人へ紹介する「空き家バンク」を運用しています。登録された物件は、ホームページなどで全国へ紹介していますので、ぜひご利用ください。

空き家バンク
ホームページ▶



■空き家バンクとは？

空き家を売りたいまたは、貸したい人が市の「空き家バンク」に登録し、その物件を市がホームページなどで全国へ紹介する事業です。

■手続き方法 ※登録は無料です

●売りたい・貸したい人

- ①空き家バンク登録を申し込む
- ②(担当者が)現地調査・写真撮影
- ③空き家バンク登録・ホームページへ掲載
- ④希望者への問い合わせ対応・現地案内
- ⑤契約・物件引き渡し

●買いたい・借りたい人

- ①ホームページで物件を探す
- ②利用者登録を申し込む
- ③日程調整をした上で、物件確認
- ④購入・賃貸物件の決定
- ⑤契約・物件引き渡し

※登録申込書は、ホームページからダウンロード可能です

■留意事項 ▶契約時は宅地建物取引業者の仲介手数料が発生します
▶登録期間は2年間です

■問い合わせ・申込先

本庁生活環境課空家対策室 (☎34-2344)

空き家バンクに登録された空き家に付属した農地については、空き家を取得する際に併せて農地の権利取得をする場合に限り、農地法の下限面積の要件を1㎡としています。

詳しくは、市農業委員会事務局農地係 (☎34-1754) へお問い合わせください。

■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: 月～金 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 4年1月31日現在 ()内は前月比

人口 113,081人 (-81) 男55,036(-28) 女58,045(-53)
世帯数 46,067世帯 (+18)

～高齢者なんでも相談～ シルバー110番

毎日の生活の中での困り事や悩みなどについて、専門家が無料相

談に応じます。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

■相談内容 法律・認知症・介護など

■時間 平日午前9時～午後5時

■相談電話 ☎0120-84-8584

■費用 無料

■問い合わせ 県高齢者総合支援センター (☎019-625-7490)

高齢者はフレイルに気を付けましょう

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、活動自粛期間が長期化することで、体を動かさないこと(生活不活発)による「フレイル」が心配されます。フレイルとは「虚弱」を意味し、年齢と共に身心の働きや社会とのつながりが弱くなった状態を指します。フレイルは、早めに気付いて適切な対策をすることで改善が可能です。次のことを心掛け、コロナ禍でも元気に過ごしましょう。

①自分に合った運動を取り入れましょう

1日の中で体を動かす時間をつくりましょう。テレビのコマーシャル中に足踏みをするなど、時間を決めることで、忘れずに行うことができます。

②食事とお口の健康を保ちましょう

バランスの良い食事をすることで免疫力の維持に役立ちます。特に筋肉を作る栄養素である、タンパク質を取ることが大切です。また、日頃から歯磨きでお口の中を清潔にすることも感染症予防に有効です。

③家族や友人との支え合いが大切です

外出しにくい今こそ、あいさつや声掛けなどが大切

です。その日にあった出来事を楽しく笑い合ったりすることは、心の健康にもつながります。電話やテレビ電話などを活用しながら、遠方に住む家族や友人と交流を楽しみましょう。

※市ホームページでは、自宅でもできるストレッチや筋力トレーニングを掲載しています

市ホームページ▶



■問い合わせ 本庁地域包括支援センター (☎34-2199)

市営住宅の入居者を募集します

■受付期間 3月11日(金)まで ※申込書は本庁都市計画課で配布

■申し込み資格 住宅に困窮し、かつ低所得であることなど ※事前にご相談ください

■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)

地域	住宅名	所在地	戸数	単身のみ	構造・室数	家賃(円)	備考
水沢	川端住宅	字川端	1	可	中耐3階建、3DK	10,900～14,500	1階、都市ガス
	ひばりが丘住宅	字川端	2		中耐3・4階建、2DK	17,300～36,300	1階、都市ガス、浴槽付き
	石田住宅	字桜川	1		中耐4階建、3DK	19,200～37,700	1階、LPガス
江刺	下苗代沢住宅	岩谷堂字下苗代沢	1		木造平家建、2LDK	21,100～41,500	LPガス、給湯器、ユニットバス付き
	耳取住宅	男石三丁目	1		木造平家建、3DK	15,000～27,400	LPガス、浴槽・風呂釜あり
前沢	男石住宅	男石二丁目	1		木造平家建、3DK	17,200～33,700	LPガス、浴槽・風呂釜あり、駐車場なし
	竹沢団地	字竹沢	1	可	木造平家建、1DK	13,300～26,100	LPガス、給湯器、ユニットバス付き
衣川	池田団地	九輪堂	2	可	簡耐2階建、3K	12,900～25,400	LPガス

※すべて洋式水洗トイレです