

不安や悩み、誰かに相談してみませんか？

■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

3月から4月にかけては進学、就職、引っ越しなど生活環境が大きく変化し、不安やストレスを抱えやすい時期です。不安やストレスはこころの健康に大きな影響を与えます。それが体の不調として現れることもあります。

■こんな症状はありませんか？

こころ	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> ・何をしてもおっくう ・気持ちが落ち込む ・憂うつでイライラする ・興味や関心の低下 ・不安な気持ち、あせり 	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない ・食欲がない ・頭痛、肩こり ・目まい、耳鳴り ・動悸 	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒の量が増える ・たばこの本数が増える ・学校や仕事に行けなくなる ・表情が暗い ・口数が少なくなる



心身が疲れ切ってしまうと、回復するのは難しくなります。そうなる前に、ストレスを分散し、十分な休養と睡眠を取って自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

また、誰かに話を聞いてもらうだけで悩みが軽くなる場合があります。話を聞いたり、相談先につないだりすることを「ゲートキーパー」といいます。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、不安や悩みを抱えている人が増えているといわれています。そんなとき、自分の身近に「話を聞いてくれる人がいる」ということはとても心強いものです。

自分の信頼できる人や、ここなら相談できるかもという場所に相談してみてください。

■周りに悩んでいる人はいませんか？

3月は「自殺対策強化月間」です。国や県、市町村、関係機関・団体が連携し、さまざまな啓発活動を行っています。自殺は「追い込まれた末の死」といわれており、心の病気だけでなく、さまざまな生活上の問題が複雑に絡み合っています。

あなたの周りにつらい状況で悩んでいる人がいるかもしれません。本人の話をよく聞き、必要に応じて相談機関や専門機関への相談を勧めましょう。

地域に寄り添う市立病院・診療所

医療局だより

健康診断を受けに診療所へ行こう！

前沢診療所 所長 鈴木 順 先生



皆さんは診療所と聞くと、どんな所を想像しますか？ 大抵の方はとても小さな病院をイメージするかもしれませんが、前沢診療所はホテルのような？ 広いロビー、待合室、駐車場が完備されています。また、臨床検査技師と診療放射線技師が常勤しており、主な血液尿検査は採取後40～60分で検査結果が出るので、検査当日に医師から説明を聞いて帰ることができます。最新のCT機器や骨密度測定装置を導入しており筋肉量測定も可能です。各種の超音波検査、睡眠時無呼吸症候群の簡易睡眠検査やCPAP（鼻マスク）療法にも対応しております。主科は一般内科で外来診療のみですが、循環器内科、呼吸器内科、糖尿病内科などの専門担当医による診

療日もあります。ここまでの話で診療所のイメージが少し変わりましたでしょうか。

病院での長い待ち時間はとても辛いですよね。前沢診療所では待ち時間短縮のため予約診療制としております。当日受付も可能ですが急患以外は予約した方が優先となります。新型コロナ感染症対策としてのオンライン診療にも対応しています。また、総合水沢病院とカルテが共通なので診療情報の共有が可能です。

病気は早期発見により予後が大きく変わります。そのために私は健康診断をととても重要視しており、市の検診を毎年必ず受けるように呼び掛けています。皆さんも健康診断を受けに診療所へ行きましょう！

■問い合わせ = 医療局経営管理課（☎25-3833、✉keieikanri@city.oshu.iwate.jp）

固定資産税に関する縦覧や閲覧

■問い合わせ
本庁税務課土地係（☎34-2375）、家屋係（☎34-2376）

4年度の固定資産税に関する帳簿・台帳の縦覧・閲覧を実施します。

項目	縦覧	閲覧
期間	4月1日(金)～5月2日(月) ※土日祝を除く	通年 ※土日祝と年末年始(12月29日～1月3日)を除く
時間	午前8時半～午後5時15分	
場所	本庁税務課	本庁税務課・各総合支所税担当グループ
対象	土地価格等縦覧帳簿、家屋価格等縦覧帳簿	固定資産課税台帳(名寄帳)
縦覧・閲覧ができる人	①固定資産税の納税者 ②上記①の代理人 ③納税管理人	①固定資産税の納税義務者 ②借地人、借家人 ③固定資産を処分する権利がある人 ④上記①～③の代理人
必要なもの	○本人確認ができるもの 顔写真付きのものは1点(マイナンバーカード、運転免許証など) 顔写真がないものは2点(健康保険証、年金手帳など) ○代理人はそれを証明する書面(委任状など) ○納税管理人は前年度の納税通知書、課税明細書	○本人確認ができるもの 顔写真付きのもの1点または顔写真がないもの2点 ○借地・借家人は賃貸契約書または賃借料の領収書など ○固定資産を処分する権利がある人は、それを証明する書面 ○代理人はそれを証明する書面
手数料	無料	有料 ※4月1日(金)～5月2日(月)は無料

2022 第6回スポニチいわて奥州きらめきマラソン 10キロチャレンジ

KIRAMEKI MARATHON

交通規制のお知らせ

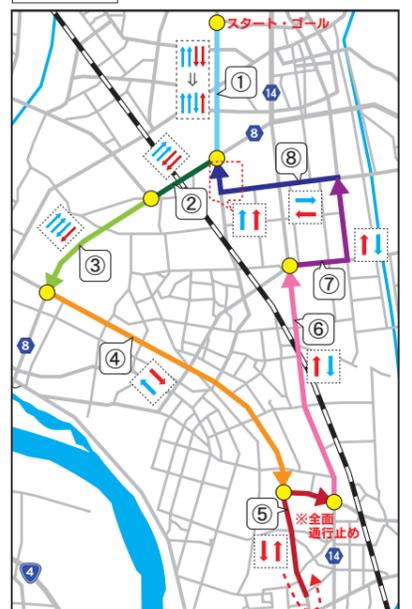
いわて奥州きらめきマラソン開催のため、5月15日(日)午前中、江刺岩谷堂と愛宕地区内の一部区間が通行止めになります。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

■問い合わせ いわて奥州きらめきマラソン実行委員会事務局（江刺総合支所・本庁生涯学習スポーツ課内、☎34-2498）

規制区分	規制時間(予定)	規制区間
片側二車線通行止め	8:45～9:45	江刺総合支所～イオンタウン交差点
① 片側二車線中一車線通行止め	9:45～11:00	
② 片側二車線通行止め	9:00～9:50	イオンタウン交差点～孝輝殿江刺桜木会館
③ 片側二車線中一車線通行止め		孝輝殿江刺桜木会館～ファミリーマート江刺谷地店
④ 片側通行止め	9:10～10:20	ファミリーマート江刺谷地店～片山鉄建付近
⑤ 全面通行止め		片山鉄建付近～折り返し地点～回進堂北側交差点
⑥ 片側通行止め	9:20～10:45	回進堂北側交差点～リベスト交差点
⑦ 片側通行止め	9:25～10:50	リベスト交差点～聖愛ベビーホーム
⑧ 片側通行止め	9:25～11:00	聖愛ベビーホーム～中央体育館～イオンタウン交差点



←大会公式ホームページ



※ランナー通過中は道路を横断できません

※ランナーが進む車線は通行止めですが、対向車線は通行できます(⑤を除く)

※ランナーが右車線を走る区間があります(①の戻り区間、⑧の右折後)

