

市民主体のまちづくりへ

協働のまちづくりフォーラム 市民憲章推進大会を開催します

市では、市民主体によるまちづくりを推進するため、「4年度協働のまちづくりフォーラム・奥州市民憲章推進大会」を開催します。同イベントでは、市民憲章推進に関する講演や、市内の高等学校の生徒による研究成果発表、市協働のまちづくりアカデミー第8期生による実践発表が行われます。市民の皆さんで、奥州市の将来について考えてみませんか。

■ 本庁地域づくり推進課（江刺総合支所） ☎ 34・1618、FAX 35・7466、✉ chikidukuri@city.oshu.iwate.jp

■ 開催日時

2月19日 13時半～15時55分

■ 会場

水沢地区センター

■ 対象者

市民、地区振興会、学校関係者、市民公益活動団体関係者など

■ 参加料

無料

■ 申し込み方法

フォーラムの周知用チラシ裏面にある参加申込書に住所、氏名、連絡先などを記入の上、ファクスまたはメールで申し込み ※チラシは、市ホームページに掲載するほか、水沢総合支所、各総合支所地域支援グループ、地区センターに配架します



◇開催内容・時間

| 時間 | 内容(予定) |
|-------------|--|
| 13:30～ | 開会 |
| 13:35～14:25 | 市民憲章推進講演 演題：地域づくりは人が決め手だ ～一人に人、二人に人、三人に人～ 講師：地方政治行政ガバナンス研究室主宰 高橋 力 氏 |
| 14:25～15:10 | 市内の高等学校による地域課題の研究成果などの発表（1校10分） ①水沢高等学校 ②水沢商業高等学校 ③岩谷堂高等学校 ④水沢第一高等学校 |
| 15:20～15:50 | まちづくりアカデミー第8期生実践発表（1団体15分） ①1班 ②2班 |

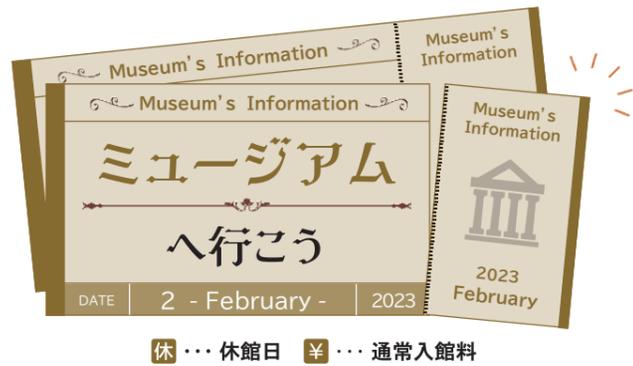
奥州市民憲章推進運動

奥州市民憲章は、市のまちづくりの目標、市民生活の規範として平成19年2月に制定されました。市では市民憲章の普及・啓発を通じて、奥州市としての一体感の醸成を目指すために運動を推進しています。

- ①市民憲章を唱和しましょう
- ②市民憲章の普及、啓発に努めましょう
- ③市民憲章の理念に則した、より良いまちを目指した活動を実践しましょう



▲奥州市民憲章



休・・・休館日 ¥・・・通常入館料

今月の一選



後藤新平記念館 (☎25-7870)



伝記『後藤新平』全4巻 (昭和12年初版・非売品)

後藤新平死後、昭和6年2月、齋藤實を会長とした「後藤新平伯伝記編纂会」が組織された。執筆は後藤の娘婿の鶴見祐輔に託され、昭和8年から執筆を開始し、昭和10年脱稿。厳密な校閲を経て、昭和12年発行の運びとなった。初版は1,300部刷られ、編さん協力者や親しい人へ届けられた。

2月の企画展&イベント情報

- ◎市埋蔵文化財調査センター (☎22-4400) 休毎週
 休 ¥300円
 ■長編アニメーション「アテルイ」上映会 時19日回
 開場13時/上映13時半～ 定30人 申事前申し込み
 ■体験学習会「願いを結んでお守りを作ろう」時25日回10時～/13時半～ 定各回10人 ¥400円(材料費・保険料込み) 申事前申し込み
- ◎斎藤實記念館 (☎23-2768) 休毎週月 ¥200円
 ■5年企画展「昭和天皇即位御大礼物語」期26日回
 ～5月31日回(2月26日入館料無料)
- ◎市武家住宅資料館(☎22-5642) 休毎週月 ¥無料
 ■「昔話を語るひととき」時3月5日回10時～11時半 申要申し込み
- ◎えさし郷土文化館(☎31-1600) 休無休 ¥400円
 ■館長のツキイチ講座 時5日回13時半～ ¥400円 定30人 申要申し込み
 ■こなまるサロンー偽書をめぐる社会学ー 時10日回13時半～ 定30人 ¥400円 申要申し込み
 ■週末ワークショップひろば 期11日回・12日回・25日回・26日回10時～15時 ¥ブンブンゴマ500円・缶バッチ400円・つまみ細工300円(入館料別途)
- ◎牛の博物館(☎56-7666) 休毎週月 ¥400円
 ■うし学講座「霜降り牛肉を作り出す脂肪細胞」時5日回10時半～ 定30人 申要申し込み
 ■うしはく座談会「西洋美術史入門ールネサンス編一」時26日回10時半～ 申要申し込み



家族みんなで本を読む時間を作ってみませんか
 毎月4日はよむ日 奥州市 家庭読書の日
 わえ 読んで

【2月の休館日】水沢・江刺・前沢・胆沢=毎週月、11日回、23日回/衣川=11日回、23日回

市立図書館 ホームページ

今月は 江刺図書館 (☎34-1078)

親子で楽しめる企画展を開催

江刺図書館では、児童書と一般書、両方手掛けている作家の企画展を開催しています。親子で同じ作家、作品が好きという共通項があれば、感想を語り合うなどの楽しみが増え、新たな魅力の再発見があるかもしれません。企画展を通して皆さんの読書生活がより豊かなものになれば幸いです。

■企画展「みんなファンになっちゃうかも!? ～親子で楽しめる作品を集めました～」
 期3月12日回まで

おすすめ本の紹介

大人向け

●クラムボンはかぶかぶ わらったよ
(澤口たまみ/岩手日報社)

子ども向け

●どんぐりころころむし
(澤口たまみ/福音館書店)

- ### 他の図書館からのお知らせ
- ◎水沢図書館(☎23-3372)
 ■ミニ企画展「読書のススメ」
 期14日回～3月12日回
 - ◎前沢図書館(☎56-6781)
 ■資料展「おもしろ図鑑大集合！」
 期28日回まで
 - ◎胆沢図書館(☎46-2133)
 ■「猫ノ図書館6周年記念セレモニー」時22日回10時半～ ※市公式YouTubeで録画配信
 - ◎衣川セミナーハウス(☎52-3900)
 ■企画展「L.L.ブック・点字付き絵本 やさしく読める本」期17日回～28日回

健康づくりインフォメーション

実施期間は残りわずか 子宮がん検診を受けましょう

生涯のうち、女性の約73人に1人が子宮頸がんと診断されており、20～30代の若い年代で増加傾向にあります。がんになるまでゆっくり進行することが多く、がんになる前段階に発見することができる病気です。早期発見し適切な治療をするため、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

市では、4年度に偶数年齢に達する20歳以上の女性を対象に「子宮がん検診」を実施しています。市内5カ所の医療機関で2月28日まで検診を受ける

ことができます。

なお、医療機関で検診を受ける際には検診通知書(黄色・複写式)が必要です。検診通知書を紛失した人、検診車での検診を受けられなかった人やこれからお申し込みの人は、早めに問い合わせ先までご連絡ください。

岡本庁健康増進課(☎34-2903)、各総合支所健康増進担当

2月の休日・夜間診療

- 奥州金ヶ崎休日診療所** (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 野呂 一夫 先生 (野呂外科泌尿器科医院)
 - 11日 花山 寛隆 先生 (花山内科クリニック)
 - 12日 樋口 明文 先生 (耳鼻咽喉科樋口医院)
 - 19日 平間 隆之 先生 (平間産婦人科)
 - 23日 長野 雅史 先生 (ながの内科クリニック)
 - 26日 北條 昌芳 先生 (前沢眼科クリニック)
- 奥州金ヶ崎夜間診療所** (水沢字多賀21-1 ☎25-3935)
 【診療日】年中無休 【診療時間】18:30～21:00
 ※休日・夜間診療所は必ず事前に電話連絡をしてから来所ください
- 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

- 日曜歯科当番医** 【診療時間】9:00～12:00
- 5日 さくらかわ歯科診療所 ☎51-9030 (水沢佐倉河字東高山)
 - 12日 箱崎歯科医院 ☎23-4070 (水沢字新小路)
 - 19日 あべ歯科クリニック ☎44-3918 (金ヶ崎町西根荒巻)
 - 26日 あべ歯科医院 ☎22-8522 (胆沢小山字尼沼)

- 日曜当番整骨院** 【診療時間】9:00～15:00
- 5日 倉本整骨院 ☎22-6788 (胆沢小山字川北)
 - 12日 おおまち整骨院 ☎47-4110 (水沢字大町)
 - 19日 星整骨院 ☎25-3742 (水沢福吉町)
 - 26日 阿部整骨院 ☎35-1036 (江刺六日町)

◎奥州市役所・水沢総合支所
☎ 0197-24-2111 ☎ 023-8501 水沢大手町一丁目1
ホームページアドレス <https://www.city.oshu.iwate.jp/>

◎江刺総合支所 ☎ 35-2111 ◎前沢総合支所 ☎ 56-2111
◎胆沢総合支所 ☎ 46-2111 ◎衣川総合支所 ☎ 52-3111

時日時 期期間 所場所 内内容 対対象 定定員 費用
持持ち物 講講師 申申し込み 他その他 問問い合わせ

お知らせ 2月献血日程



| 日付 | 場所 |
|--------|----------------------|
| 5日(日) | いわて生協コープアテルイ |
| 12日(日) | イオン前沢店 |
| 18日(土) | スーパーセンタートライアル 水沢上姉体店 |
| 20日(日) | 県立江刺病院 |

- 実施時間は市ホームページでご確認ください
 - 全会場400ml献血のみ
 - 新型コロナワクチンを接種した人は、接種後48時間空けてください
 - 2月は「バレンタイン献血2023」を実施します
- 問 県赤十字血液センター (☎ 019-637-7201)

お知らせ ハイリスク妊産婦 アクセス支援事業

市では、1月1日以降、ハイリスク妊産婦が周産期母子医療センターを受診する場合の交通費と宿泊費を助成します。

対 医療費の領収書や明細書にハイリスク妊娠管理加算もしくは分娩管理加算が算定された人、または相当する疾患を有する人

¥5万円 (上限額)

他 詳しくは個別通知を確認

問 本庁健康増進課 (☎ 34-2171)

お知らせ 新任人権擁護委員

1月1日付けで桐山信男さん(水沢)、小澤昌子さん(江刺)、千田勉さん(胆沢)が新しい人権擁護委員として委嘱されました。

人権擁護委員は、地域で人権啓発活動を行ったり、人権に関する相談に応じたりする活動を行います。

問 盛岡地方法務局水沢支局 (☎ 24-0511)

お知らせ し尿・浄化槽汚泥の収集・運搬料金を改定

4月1日から、し尿や浄化槽汚泥などの収集・運搬料金が改定となります。

| 量 | 新料金 (税込) | 現行料金 (税込) |
|---------|---------------------------|---------------------------|
| 200 ㍓以下 | 1,980 円 | 1,660 円 |
| 201 ㍓以上 | 1,980 円 10 ㍓につき 99 円加算 | 1,660 円 10 ㍓につき 83 円加算 |

※浄化槽・農業集落排水施設汚泥の収集・運搬・処分に関する料金も同額

問 お住まいの地域の収集・運搬業者



▲業者一覧

お知らせ 家畜・家禽の飼育、衛生管理状況を報告

家畜や家禽を飼育している人は、2月1日時点の飼育状況と衛生管理状況を報告する必要があります。

所定の報告書に記入の上、問い合わせ先に提出してください。

期 家畜…4月15日(土)まで、家禽…6月15日(土)まで

問 県南家畜保健衛生所 (☎ 23-3531)

お知らせ 申告用明細書の作成指導会を開催

市民税・県民税申告者を対象とした指導会を開催します。収支内訳書(農業所得整理表)、医療費控除の明細書を作成する上で不明な点を指導します。

時 2月9日(土) 9時～11時半、13時～16時

所 江刺総合支所多目的ホール

持 ▶ 営業・農業・不動産所得の申告をする人…収入と経費が分かる資料(帳簿、販売証明書、領収書など)、▶ 医療費控除の申告をする人…医療費に関する通知書や領収書など

他 あらかじめ集計した上でお越しください

問 本庁税務課 (☎ 34-2374)

お知らせ 税の納期

2月28日(火)は国民健康保険税(8期)の納期限です。納め忘れのない口座振替をご利用ください。

問 本庁納税課 (☎ 34-2227)

お知らせ 入札参加資格審査申請を受け付けます

5・6年度の申請を受け付けます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

期 2月1日(火)～28日(火)

申 郵送により申請

◎市営建設工事、建設コンサル、物品・役務

期 2月1日(火)～28日(火) 8時半～21時(平日のみ)

申 インターネット上の受け付けシステムから申請

他 4年11月に受け付けましたが、従来2月に実施していたことから、今回に限り再度受付期間を設定するものです

問 本庁財政課 (☎ 34-1767)



お知らせ 国民年金保険料は口座振替前納でお得に

口座振替前納は、現金納付に比べて割引額が大きく、クレジットカード納付はポイントが加算される場合があります。口座振替やクレジットカードでの「2年前納」「1年前納」「半年前納(上期)」は、2月末までに手続きしてください。

問 本庁市民課 (☎ 34-2914)、一関年金事務所 (☎ 0191-23-4246)

お知らせ マイナンバーカードの申請はお早目に

マイナンバーカードの申請期限が2月末に延長となりました。商業施設、時間外・休日窓口を拡大し、マイナンバーカードの申請を受け付けますので、この機会に申請をお願いします。

◎商業施設での出張申請

時 2月4日(土)・5日(日) 10時～18時

所 いわて生協コープアテルイ、イオン前沢店

◎時間外窓口

時 2月2日(火)・9日(火)・16日(火)・22日(火) 17時15分～20時

所 本庁市民課、江刺総合支所市民生活グループ ※江刺支所は9日と22日のみ開催

◎休日窓口(事前予約制)

時 2月11日(水)・12日(木)・18日(水)・25日(水)・26日(木) 9時～正午、13時～15時

所 本庁市民課

問 本庁市民課マイナンバーカード推進室 (☎ 34-2223)

お知らせ 特定(産業別)最低賃金が改正されました

県内の特定産業に適用される最低賃金が改正されました。

対 ▶ 鉄鋼業、金属線製品、その他の金属製品製造業…908円、▶ 光学機械器具・レンズ、時計・同部分品製造業…886円、▶ 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業…877円、▶ 自動車小売業…903円 ※県各種商品小売業最低賃金、県百貨店、総合スーパー最低賃金は、県最低賃金の854円が適用されます

問 岩手労働局労働基準部賃金室 (☎ 019-604-3008)

お知らせ スマホ操作をサポートします

市では、衣川地域で「高齢者デジタルサポーター育成講習会」を開催し、受講した16人をサポーターとして認定しました。

スマートフォンの使い方に不慣れな高齢者の相談にサポーターが応じていますので、お困りの人はご相談ください。

対 衣川地域の人で、スマホを使い始めたばかりの人、操作に不安がある人など

内 スマホの基本操作・利用方法、災害時の情報収集、LINEや市公式アプリ「ぼちっと奥州」の利用方法など

申 衣川地域内の地区センターへ

①スマホの機種、②相談内容、③希望日時などを電話で連絡の上申し込み

▶ 北股地区センター (☎ 52-6513)、▶ 南股地区センター (☎ 52-3644)、▶ 衣川地区センター (☎ 52-3426)、▶ 衣里地区センター (☎ 52-3807)

問 本庁デジタル戦略室 (☎ 34-2194)

お知らせ 「Jアラート」による情報伝達訓練

地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)※を用いた情報伝達訓練を実施します。

時 2月15日(火) 11時～

内 奥州エフエムの放送、登録制メールの配信(受信登録者のみ)

※Jアラート=地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステム

問 本庁危機管理課 (☎ 34-2236)

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(水) | 9:30 ~ 11:30 |
| 前沢総合支所市民福祉グループ | 9日(木) | 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) | |
| 前沢地区センター | 2日(木) | |
| 胆沢愛宕地区センター | 3日(金) | |
| 衣川保健福祉センター | 9日(木) | |

③消費生活相談 ※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 | 8日(水) 21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 | 1日(木) 14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 | 15日(水) | 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 |
|----------|--------------|--------------|
| 本庁こども家庭課 | 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」 ※誰でも参加可能です

| 会場 | 開催日 | 時間 |
|-----------|-----------------|---------------|
| 水沢南地区センター | 7日(火) 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 | 2日(木) | 10:00 ~ 15:30 |

- ▼問い合わせ・予約先
- ①~⑥ 本庁市民課総合相談室 (☎34-2915)
 - ⑦⑧ 本庁こども家庭課 (☎34-1585)
 - ⑨ 一関年金事務所 (☎0191-23-4246)

募集 地産地消推進計画 改定案にご意見を

市では、おうしゅう地産地消推進計画の見直しに当たり、皆さんからご意見を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



所本庁農政課、各総合支所地域支援グループで閲覧可能
期2月15日(木)まで
申閲覧場所で配布する意見書(市ホームページにも掲載)に必要事項を記入の上、ファクス、メール、郵送のいずれかで提出
問本庁農政課食農連携推進室 (☎ 34-1587、☎ 24-1992、✉ shokunou@city.iwate.jp、〒 023-8501 ※住所記載不要)

募集 きらめきマラソン 安全ピンを募集

いわて奥州きらめきマラソンでは、奥州市版SDGs「丸ごと余さず使う まちづくり」の指標に基づき、ランナーがゼッケンを付ける際に使用する「安全ピン」の寄付を募ります。ご家庭やオフィスに眠る安全ピンの寄付にご協力ください。



対▶サイズ…長さ24~38mm、※素材は問いません
申安全ピン4本1組を郵送または直接持ち込み
問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、〒 023-1192 ※住所記載不要)



募集 「平泉」史跡探訪の 参加者を募集

世界遺産「平泉」の関連資産をバスで巡り、現地で解説を聞きながら見学します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



時内▶3月2日(木)9時~16時…一関市・平泉町コース(骨寺村・荘園交流館、骨寺村・荘園遺跡、達谷窟、観自在王院)／昼食・骨寺村・荘園交流館、▶3日(金)9時20分~15時50分…奥州市コース(市埋蔵文化財調査センター、胆沢城跡歴史公園、白鳥館遺跡、長者ヶ原廃寺跡)／昼食・JA岩手ふるさと産直来夢くん
所前沢ふれあいセンター集合
料無料 ※昼食代は自己負担
定各コース15人(先着順)
申2月13日(水)~22日(火)の間に、問い合わせ先へ電話申し込み
問市教育委員会事務局歴史遺産課(江刺総合支所・☎ 34-1317)

募集 農家向けECサイト 活用セミナー

インターネットを活用した農畜産物の直接販売導入に向けたセミナーを開催します。
時2月21日(火)14時~16時
所江刺総合支所212・213会議室
調株式会社MISO SOUP プロデューサー 山岸直輝氏
定20人(先着順)
申2月15日(木)までに、応募フォームから申し込み
料無料
問本庁農政課食農連携推進室(☎ 34-1587)



募集 奥州スノーフェスティバルを開催します

冬季の健康・体力の増進とウィンタースポーツを普及させるため、スノーフェスティバルを開催します。皆さん奮ってご参加ください。
時2月19日(日)10時~受け付け
所国見平スキー場
対どなたでも参加可能
内ビギナーの部、エキスパートの部大回転(個人・男女別・年代別)
料市民・1,000円、市外の人・2,000円(小中高生は無料)
※別途リフト券の購入が必要
申2月13日(水)までに、応募フォームまたは問い合わせ先へ電話やファクスにより申し込み
問市体育協会(☎ 23-2517、☎ 25-3974)



イベント 奥州宇宙遊学館の イベント

◎2月星空観望会
時2月11日(土)19時~20時半
内①冬の星座シートを作ろう! ②星空観望会「星座シートを使ってオリオン座を見よう」
定30人(要申し込み)
料星座シート作成:1枚50円
◎サイエンスカフェ page.67 「宇宙の距離の測り方」
時2月19日(日)15時~16時
講酒井大裕特任助教(国立天文台水沢V L B I 観測所)
定20人(先着順・要申し込み)
料300円(茶菓子代)
◎共通
所申問奥州宇宙遊学館(☎ 24-2020)

イベント 市民劇「新平さんの大風呂敷」を開催

日清戦争帰還兵の検疫事業や、関東大震災・都市計画など百年先を見通した国づくりに尽力した後藤新平。その生涯を多くの市民の参加の下、市民劇として上演します。(市文化会館開館30周年記念事業)
時2月11日(土)開場16時・開演17時、12日(日)開場12時・開演13時
料全席指定前売一般1,500円、高校生以下1,000円(当日券各500円増)※前売りで完売の場合、当日券の販売なし
所問市文化会館(Zホール・☎ 22-6622)



イベント 第34回全日本 農はだてのつどい

1年の豊作と無病息災を祈願する伝統行事「全日本農はだてのつどい」を開催します。
時2月11日(土)16時~20時
所胆沢野球場北側駐車場
対▶縄ないチャンピオン決定戦・16時~、▶豊作安全祈願・16時半~、▶庭田植再現・17時25分~、▶福餅つき・17時40分~、▶厄年連演舞・19時~、▶冬空花火・19時半~
問胆沢総合支所地域支援グループ(☎ 34-0313)



イベント 「水沢農業高校」研究 発表・民族舞踊公演

1年間の研究内容のプレゼンテーション発表と、民族舞踊部の卒業公演を行います。どなたでも自由に鑑賞ができます。
時2月13日(日)①研究発表…10時半~12時50分 ②民族舞踊卒業公演…13時45分~14時15分
所市文化会館(Zホール)
料無料
問水沢農業高校(☎ 47-0311)

イベント 栗原恵さん バレーボール教室

市では包括連携協定を締結しているデサントジャパン(株)との連携項目に基づき、未来のトップアスリート育成事業の一環として「栗原恵さんバレーボール体験&スペシャル講座!」を開催します。
時3月5日(日)10時半~12時半
所江刺中央体育館
対小学1年生~3年生の親子
定30組・60人
※応募多数の場合は抽選
講バレーボール元日本代表 栗原恵さん
内レクリエーション、バレーボール教室、講演
料無料
申2月16日(木)10時までに、応募フォームから申し込み
持タオル、室内用シューズ、飲み物
他動きやすい服装で参加
問市体育協会(☎ 23-2517)



新型コロナウイルス感染症関係の情報

掲載している情報は今後変わる場合があります。最新の情報は市ホームページでご確認ください



家族が新型コロナに感染した時に注意すること

1. 部屋を分ける



個室にしましょう。部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをお勧めします。

2. 窓を開けて換気



共用スペースや他の部屋も窓を開けっ放しにするなど定期的に換気しましょう。

3. マスクを着用



マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。

4. 小まめな手洗い・消毒



小まめにせっけんで手洗いし、アルコール消毒しましょう。ドアの取っ手など共用部分の消毒も忘れずに。

5. 汚れた洋服などを洗濯



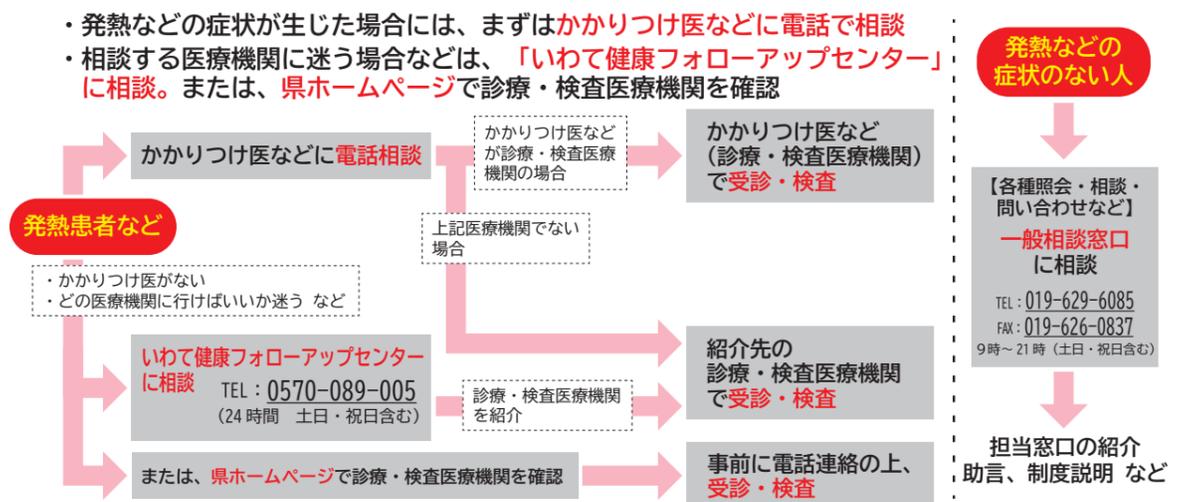
一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

6. ゴミを密閉して捨てる



鼻をかんだティッシュなどはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは袋を密閉して捨ててください。

発熱や風邪などの病状のある人の相談・受診



※感染対策を徹底するなど体調管理に十分注意し、体調不良の場合は早めに相談・受診しましょう