

募集

大河ドラマ「真田丸」エキストラ

歴史公園えさし藤原の郷などで行われるロケにエキストラとして参加しませんか。
■対象・人数 20～50代の男性・約30人 ■期間 10月3日（土）～9日（金）（3日程） ■撮影時間 帯 午前5時～午後6時 ■申し込み方法 市ロケ推進室ホームページから申し込む ■申込期限 9月23日（木）※定員になり次第終了 ■問い合わせ ・申込先 本庁商業観光課ロケ推進室（江刺総合支所産業振興課内・内線212）

梧逸忌全国俳句大会

12月7日に前沢ふれあいセンターで開催する俳句大会の「応募句」を募集します。
■部門 一般の部・高校生の部：秋季雑詠3句1組（何組でも可） ▼子どもの部：秋季雑詠（2句以内） ■投句料 1組千円 ※高校生以下無料 ■応募期限 10月6日（木）※当日消印有効 ■応募先 梧逸忌

第26回全国俳句大会係（〒029-1429）※住所記載不要） ■問い合わせ 市教育委員会事務局前沢支所（前沢総合支所内・内線333）

りんご狩り＆パーティーの集い

素敵な出会いを見付けよう。
■日時 10月18日（日）午後2時～6時半 ■場所 2りんご狩り：岩淵ファームりんご園（江刺区玉里）、パーティー：プラザイン水沢 ■対象・人数 20歳以上の独身男女・各20人 ■参加料 男性4千円、女性2千円（女性は2人での参加で1人1500円、3人以上での参加で1人千円） ■申し込み方法 メールで氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、職業を送信 ■申込期限 10月8日（木） ■問い合わせ ・申込先 奥州「あい」むすび隊事務局（菅原 ☎090-1793411318、✉ sugawara@catv-mic.ne.jp）

応急手当普及員養成講習

自分の職場で救命講習を実

施し、応急手当の方法を普及する指導者を養成します。

■日時 10月14日（木）16日（土） 午前8時半～午後5時15分 ■場所 奥州金ケ崎行政事務組合消防本部 ■対象 市内・金ケ崎町内に在住または勤務する人 ■定員 20人 ■受講料 無料 ※テキスト代別 ■申し込み方法 申込用紙（ホームページからダウンロード可）を提出 ■申込期限 10月2日（金） ■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（☎247211）

テニスの日・テニス教室

■日時 9月23日（木）午前9時～午後2時 ■場所 水沢公園

テニスコート ■対象 市内在住の小中学生以上（初心者も可） ■参加料 500円（保険料込み） ■問い合わせ ・申込先 水沢体育館（☎23841）

点訳ボランティア 初級講習会

■日時 10月3日～11月7日（10月24日を除く毎週 5回） 午後1時～4時 ■場所 市総合福祉センター ■対象 市内在住で点訳ボランティア活動に参加できる人 ■内容 点字の基本、パソコンによる点訳 ■参加料 千円 ■申込期限 9月24日（木） ■問い合わせ ・申込先 市社会福祉協議会水沢支所（☎26025）

奥州市役所

〒023-8501
岩手県奥州市水沢区大手町一丁目1番地

「奥州市」を知ろう！

- 奥州市公式ホームページ
http://www.city.oshu.iwate.jp
- ツイッター公式アカウント
@oshu_city
- フェイスブック
https://www.facebook.com/oshucity
- 奥州市ILCウェブサイト
http://www.city.oshu.iwate.jp/htm/ilc/
- 奥州市防災・防犯ウェブ
http://www.bousai.city.oshu.iwate.jp/

編集後記

江刺総合支所の庁舎にはちょっとした怪談があります。1階東側の男子トイレ。用を済ませてそこを離れようすると、苦しげに唸る女性の声が聞こえるのです。何を言っているのか、決して聞き返さないでくださいね。市役所って、こんな処です。（缶）
涼しくなると、暑かった夏も恋しく思い出されます。夏の思い出といえば花火。1歳の娘は花火が気に入ったようで、今も夜景の映像を見ると花火と勘違いして「ドーン」と言って喜びます。秋も、素敵な思い出を作ってあげたいなあ。（唯）

広報マンによる
今月の1枚



銀河フェスタに登場したおもっち。よく見ると…20mアンテナと同じ形です。

かけがえのない大切な命を守ろう

岩手県は平成26年の自殺死亡率が全国ワースト1となり、本市でも過去10年間で387人が自ら命を絶っています。かけがえのない命を守るため、私たち一人一人ができることを始めましょう。

心のサインに気付いてください

- ① 気づき：家族や仲間の変化に気付き、声を掛けてください
- ② 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾けてください
- ③ つなぎ：早めに専門家に相談するよう勧めてください
- ④ 見守り：温かく寄り添い見守ってください

一人で悩まず、相談を

一人で悩みを抱え込んでしまうと、徐々に追いつめられていきます。たとえ解決しなくても、話をするだけで不安が軽減したり、気持ちが楽になることがあります。まずは、相談してみましょう。

ストレスを上手に発散しよう

ストレスをため込まないこと、心の休養をとることが大切です。自分に合った趣味など、楽しいと思えることを見つけましょう。

■問い合わせ 水沢保健センター（☎24511）

悩んでいる家族の心の支えになりますか？

家族のためのうつ病教室

うつ病への理解を深め、本人をどう支えていくかを一緒に考えてみませんか。

期日	内容
① 10月2日（金）	「うつ病って、どんな病気？」
② 10月22日（木）	「大切な人の変化にどのように気付き、対応すれば良いか？～見守るってどういうこと？」「病院との上手な関わり方」
③ 11月10日（火）	「精神保健福祉の制度について」「くらし・仕事への支援について」
④ 11月27日（金）	「家族のストレス対策について」
⑤ 12月8日（火）	「自分自身・家族の今後について考える」

- 対象 医療機関で「うつ病」と診断されている人の家族 ※原則、全日程に参加可能な人
- 時間 午後1時半～3時半 ■定員 10人（先着順）
- 参加料 無料（お茶代の実費300円程度を別途負担）
- 場所、問い合わせ・申込先 水沢保健センター（☎24511）

放射能測定結果

ごみ焼却施設（ベクレル/kg）			
採取日	8/12	8/19	8/26
主灰※1	275	94	119
飛灰※2	1,120	660	790

参考 国の基準値＝8,000ベクレル/kg
※1 主灰…ごみの燃え殻
※2 飛灰…排ガス中のばいじん

胆江地区最終処分場（ベクレル/ℓ）

採取日	8/19	8/26
地下水（上流）	不検出	—
地下水（下流）	不検出	—
下水道への放流水	2.50	3.74

■問い合わせ 奥州金ケ崎行政事務組合施設管理課（☎245821）

広告

広告