



はっこう
【発行】

おうしゅうしみらいらしんばんかILC
奥州市未来羅針盤課ILC

たぶんかきょうせいすいしんしつ
多文化共生推進室

おうしゅうしこくさいこうりゅうきょうかい
奥州市国際交流協会

やすひよるびょういん 休みの日の病院		ごぜんごご 午前8:30～午後4:00 まで	
いつ?	びょういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
にちようびしゅくじつやすひ 日曜日・祝日・休みの日	おうしゅうかねがさき 奥州金ヶ崎 きゅうじつしんりょうじよ 休日診療所	25-3935	みずさわあざたが 水沢字多賀21-1
いつ?	せんせいなまえ 先生の名前	びょういん 病院の名前	
みつか 3日	ちだせんせい 千田先生	ちだないか 千田内科クリニック	
とおか 10日	ながのせんせい 長野先生	ながのなにか ながの内科クリニック	
にち 17日	のろせんせい 野呂先生	のろげかひにようきかいいん 野呂外科泌尿器科医院	
ほつか 20日	ひぐちせんせい 樋口先生	じびいんこうかひぐちいん 耳鼻咽喉科樋口医院	
か 24日	ひらたせんせい 平田先生	ひらたげかないか ひらた外科内科クリニック	
にち 31日	ひらませんせい 平間先生	ひらまさんぶじんか 平間産婦人科	

よるびょういん 夜の病院		ごぜんごご 午後6:30～午後9:00	
いつ?	びょういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
まいにちねんじゅうむきゅう 毎日(年中無休)	おうしゅうかねがさき 奥州金ヶ崎 やかんしんりょうじよ 夜間診療所	25-3935	みずさわあざたが 水沢字多賀21-1

にちようびはいしや 日曜日の歯医者		ごぜんしやうご 午前9:00～正午12:00	
いつ?	びょういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
みつか 3日	ときわしんか ときわ歯科医院	25-8148	みずさわひがしおどお 水沢東大通り
とおか 10日	HMA おぐましんか HMA おぐま歯科クリニック	35-4184	えさしみなみおどお 江刺南大通り
にち 17日	ちばしんか 千葉歯科クリニック	42-2426	かねがさきちやうにしねかみもちだ 金ヶ崎町西根上餅田
か 24日	ささきしんか ささき歯科医院	24-5418	みずさわあざやなぎまち 水沢字柳町
にち 31日	さくらばしんか さくらば歯科医院	47-2033	いさわおやまあざとうげ 胆沢小山字峠

こどもきゅうきゅうそうだんでんわ 子供救急相談電話		ごご 午後7:00～次の日の午前8:00	
いつ?		☎	でんわばんごう 電話番号
まいにちねんじゅうむきゅう 毎日(年中無休)			019-605-9000

にちようびせいこつじん 日曜日の整骨院		ごぜんごご 午前9:00～午後3:00	
いつ?	びょういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
みつか 3日	おいかわせいこつじん 及川整骨院	23-7187	みずさわおおてまち 水沢大手町
とおか 10日	たかはしせいこつじん たかはし整骨院	23-8158	みずさわしんじやうあざきたしおから 水沢真城字北塩加羅
にち 17日	ほしせいこつじん 星整骨院	25-3742	みずさわふくよしちやう 水沢福吉町
か 24日	おおまちせいこつじん おおまち整骨院	47-4110	みずさわあざおおまち 水沢字大町
にち 31日	おいかわせいこつじん 及川整骨院	23-7187	みずさわおおてまち 水沢大手町

① 行政相談

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(水沢)市民課総合相談室	8日(金曜日)	午後1:00～午後3:00
	22日(金曜日)	
市役所(江刺総合支所)市民生活グループ	13日(水曜日)	午前9:30～午前11:30
市役所(前沢総合支所)市民福祉グループ	14日(木曜日)	午前9:00～正午12:00
市役所(胆沢総合支所)市民生活グループ	26日(火曜日)	午後1:30～午後3:00

② 人権相談

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(水沢)市民課総合相談室	7日(木曜日)	午後1:30～午後3:30
	21日(木曜日)	
市役所(江刺総合支所)市民生活グループ	19日(火曜日)	

③ 消費生活相談 ※予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(水沢)市民課総合相談室	(月曜日)～(金曜日)	午前9:00～午後5:00 (受付は午後4:00まで)
市役所(江刺総合支所)市民生活グループ※	毎週(月曜日)	午前10:00～午後3:00
市役所(前沢総合支所)市民福祉グループ※	毎週(火曜日)	
市役所(胆沢総合支所)市民生活グループ※	毎週(木曜日)	
衣川保健福祉センター※	毎週(金曜日)	

④ 無料法律相談 ※予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(水沢)市民課総合相談室	13日(水曜日)	午前10:00～午後4:00
	26日(火曜日)	

問い合わせ・予約ができる場所
 ①～⑥ 市役所(水沢)市民課 総合相談室
 ☎ 0197-34-2915
 ⑦ 一関年金事務所
 ☎ 0191-23-4246

⑤ 多重債務者弁護士相談 ※予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(水沢)市民課総合相談室	6日(水曜日)	午前10:00～午後3:00
	19日(火曜日)	

⑥ 暮らしとお金の安心相談 ※予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(水沢)市民課総合相談室	27日(水曜日)	午後1:00～午後4:00
江刺総合支所市民生活グループ	6日(水曜日)	

⑦ 年金相談 ※予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(江刺総合支所)	7日(木曜日)	午前10:00～午後3:30

お知らせ

公共施設利用が便利になります (ID 11638)

インターネットを使って色々な施設の利用が便利になります。

■なに？

- ① 空いているかどうかを確認することができる
- ② 予約することができる

■どこ？

- ① 文化施設(7箇所) → 奥州市文化会館、胆沢文化創造センター など
- ② スポーツ施設(18箇所) → 奥州市総合体育館、江刺中央体育館 など
- ③ 水沢勤労者体育館
- ④ 各地区センター(30箇所)

■いつから？ 3月1日から始まります。

■その他：予約には登録が必要です。

■問い合わせ：市役所(水沢) 行革デジタル戦略課 (☎ 0197-34-2194)

転出届はオンラインの手続きが便利です (ID 469)

■なに？ 引っ越しをする時の手続きがマイナポータルでできます。

■だれ？

- ① 奥州市の外へ引っ越しをする人
- ② マイナンバーカードを持っている人

■問い合わせ：市役所(水沢) 市民課 (☎ 0197-34-2912)

はっこう 【発行】

おうちゅうしみらいらしんばんか ILC たぶんかきょうせいすいしんしつ
奥州市未来羅針盤課 ILC・多文化共生推進室

おうちゅうしこくさいこうりゅうきょうかい
奥州市国際交流協会



江刺日曜日サイクルの場所在が 変わります (ID 11841)

■どこ? 3月31日まで 新星興産 (株)

➔ 4月から 市役所(江刺)西側の 駐輪場(自転車を置く場所)の 近く

■いつ? 毎月第1・第3日曜日 ※ イベントがある時 休みです。

■何時? 午前9時から 午後11時半まで

■問い合わせ: 市役所(江刺)地域支援グループ (☎ 0197-34-1622)

新型コロナウイルスワクチンの 無料接種が 3月まで (ID 269)

■いつまで? 2024年3月29日(金曜日)まで ※ 病院によって 3月29日じゃないところがあります。

■その他: 1回目の ワクチンを受ける人

➔ ・2回目の ワクチンも 受ける必要があります。

・1回目から 日を空ける必要があります。

・早く 予約を してください。

■申し込み? ① コールセンター (☎ 0120-40-10-63) 午前9時から 午後5時まで (平日だけ) ② 予約サイト

■問い合わせ: 市役所(水沢)健康増進課新型コロナウイルス接種対策チーム (☎ 0197-34-2061)

市税を払う時は 便利で 安心な 口座振替を してください (ID 5130)

口座振替で 税金を 払うと 忘れなくて 便利です。ぜひ 使って 下さい。

■どんな? 市県民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

■金融機関で 手続きをする時

① 納税通知書

② 通帳

③ 通帳届出印を持って きて ください。

■どこ? 岩手ふるさと農協、岩手江刺農協、岩手銀行、東北銀行、北日本銀行、東北労働金庫、

水沢信用金庫、ゆうちょ銀行

■その他:

① 口座振替の日は 各税の 払う 期限日

② 口座振替の 手続きは 各税の 払う 期限の 1か月前まで

③ 払う 期限を 過ぎたら 振替することができません

■問い合わせ: 市役所(水沢)納税課 (☎ 0197-34-2227)

イベント

奥州宇宙遊学館のイベント

◎自動運転ワークショップ「プログラミングで ロボットカーを 走らせよう」

■いつ? 3月17日(日曜日)

■何時? 【初心者コース】午前9時15分から 午前11時45分まで

【チャレンジコース】午後1時から 午後2時半まで

■だれ? 小学4年生より 上の人

■何人? 各コース 8人 (行く前に 申し込んで ください)

■いくら? ¥0(お金は かかりません)

■持って 来てほしい もの: ① 筆記用具(ノート、ペン、消しゴムなど)

② 昼ご飯 (午前と 午後の参加者)

◎3月サンデースクール「おとでんのしくみ ～電子オルゴール～」

■いつ? 3月24日(日曜日)

■何時? 午後2時半から 午後3時半まで

■だれ? 小学生より 上の人

※ 低学年(小学校の1・2年生)は 保護者(親、または 親の代わりに する人)と 一緒に 来て ください。

■何人? 10人 (行く前に 申し込んで ください)

■いくら? 800円 (材料に 使ったお金 など)

【共通】奥州宇宙遊学館に 入るための お金は 必要です。

■どこ? 申込み・問い合わせ: 奥州宇宙遊学館 (☎ 0197-24-2020)

ノルディックウォーキング教室

■いつ? 4月9日、23日、5月14日、28日、6月11日、25日(全て 火曜日)

■何時? 午前10時から 午後11時半まで

■どこ? 江刺中央体育館の 周り

■何人? 15人 (先に 申し込んだ 人の 順番)

■いくら? 500円/回

■その他: 動きやすい 服、運動靴、薄い 手袋、帽子、飲み物、タオル

■申し込み? 4月3日(水曜日)まで

■問い合わせ: 江刺中央体育館 (☎ 0197-31-2100)