

奥州市多言語情報紙

2020年 4月 (やさしい日本語)



日曜・祝日の病院 (4月)

みずさわ 水沢			
ひにち	びょういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
にちようび 日曜日・祝日 8:30~16:00 よる 夜は毎日 18:30~21:00	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	たが 多賀21-1
えさし 江刺 (午前)			
ひにち	びょういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
いつか 5日	さんふじんか 産婦人科おいなお医院	34-3033	いわたにどうこさかい 岩谷堂小境11
にち 12日	かしわざいいいん 柏木医院	35-2433	むいかまち 六日町5-7
にち 19日	きくちないかいちようか 菊地内科胃腸科 こどもクリニック	35-2622	とよたちよう 豊田町2-1-1
にち 26日	せきやいいいん 関谷医院	35-3511	おおどお 大通り 5-2
にち 29日	たかはし内科医院	35-6668	おおどお 大通り 1-30
はいしゃ 歯医者 (9:00~12:00)			
ひにち	びょういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
いつか 5日	おおたに歯科医院	22-8148	みずさわあざたかやしき 水沢字高屋敷324-3
にち 12日	ちだ歯科	41-3322	まえさわえきひがし 前沢駅東 3-1-7
にち 19日	じゅん歯科クリニック	51-2118	みずさわきくらやしきにし 水沢 桜屋敷西202-1
にち 26日	はたけやま歯科	35-8811	えさしとよたちよう 江刺豊田町3-1-26
せいこつじん 整骨院 (9:00~15:00)			
ひにち	びょういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
いつか 5日	ほしせいこつじん 星整骨院	25-3742	みずさわふくよしちよう 水沢福吉町 6-12
にち 12日	あべせいこつじん 阿部整骨院	35-1036	えさしむいかまち 江刺六日町7-17
にち 19日	こむらせいこつじん 古村整骨院	24-4542	みずさわさんぼんぎ 水沢三本木4-9
にち 26日	いとうせいこつじん 伊藤整骨院	22-3851	みずさわみなみおおがね 水沢南大鐘1-1-8
★子ども救急相談電話(019-605-9000)年中無休 午後7:00~11:00			

ほうりつそうだん 法律相談

お金はかかりません。(¥0)
市民課で予約をしてください。

結婚、離婚などの相談ができます。
在留資格(ビザ)の相談はできません。
外国語で相談したいときは、通訳ができる人と来てください。

いつ? 4月15日(水)
4月28日(火)
午前10:00~午後4:00

どこ? 市役所(水沢)市民課
総合相談室

ぜいきん 税金

4月に固定資産税のお知らせを送ります。

固定資産税(1期)は4月30日(木)までに払ってください。

☎ 市役所(水沢)
納税課 係
(0197-34-2227)

しょうひ せいかつ そうだん 消費生活相談

もの、サービスを買ったときの問題、契約の問題について相談できます。お金はかかりません。(¥0)

どこ?	いつ?	うけつけ
市役所(水沢)総合相談室	月曜日~金曜日	午前9:00~午後5:00
市役所(江刺)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)市民福祉グループ	毎週火曜日	
市役所(胆沢)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	前の日までに 予約してください。

【発行】奥州市ILC推進室・奥州市地域づくり推進課・奥州市国際交流協会

イベント

いま、**新型** コロナウィルス がありますから、
イベントがなくなったり、内容が変わったりすることがあります。
奥州市のホームページ、
イベントをする場所のホームページなどをみてください。

4月 星空観望会 (星を見る会)

- いつ? 4月11日(土)午後7:00~8:30
どこ? 奥州宇宙遊学館
いくら? お金はかかりません。(¥0)
なに? ①金星探査機「あかつき」から金星(ビーナス)を知ろう。
②星を見る会
「春の『おとめ』が見えるよ」
※星が見えないときは、
プラネタリウムを見ます。
☎ 奥州宇宙遊学館 (0197-24-2020)

江刺 桜まつり

- いつ? 4月10日(金)~5月6日(祝日)
どこ? 旧岩谷堂共立病院(明治記念館)、
館山史跡公園、源義経供養塔
なに? ボンボリ点灯、ライトアップなど
☎ 奥州商工会議所 江刺支所
(0197-35-2514)

運動教室 (いきいきスポーツランド)

コンディショニング教室

- いつ? 4月11日(土)午前10:00~11:00
だれ? 小学生~

吹矢教室

- いつ? 4月2日、9日、16日、23日、30日
(木)午前10:00~11:30
だれ? 高校生~

ピラティス教室

- いつ? 4月1日(水)午後7:15~8:15
8日(水)午後7:15~8:15
14日(火)午後3:30~4:30
21日(火)午後3:30~4:30
だれ? 小学生~

- いくら? 一年間の会費: ¥1,000(保険料も入っています)
いくら?(会員) 小学生 ¥200、中学生 ¥300、高校生 ~ ¥500
いくら?(会員ではない人) 小学生 ¥400、中学生 ¥600、高校生 ~ ¥1,000
どこ? 前沢いきいきスポーツランド
☎(申し込み) 前沢いきいきスポーツランド(0197-56-7290)

【発行】奥州市ILC推進室・奥州市地域づくり推進課・奥州市国際交流協会

お知らせ

プレミアム商品券は3月31日まで

奥州市プレミアム付商品券は3月31日(火)まで使うことができます。
4月からは使うことができません。

☎ プレミアム付商品券事務局
(0197-30-9110)

「前沢温泉舞鶴の湯」お休みのお知らせ

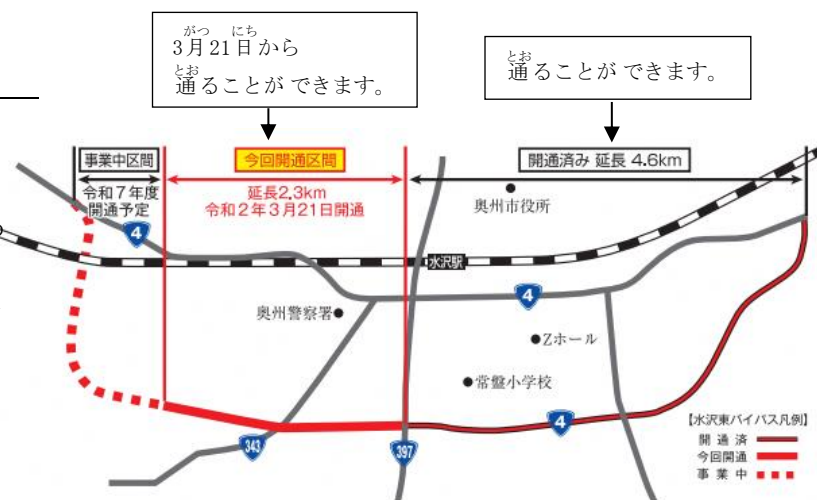
「前沢温泉舞鶴の湯」は3月30日(月)から4月3日(金)まで、お休みです。
夜の回数券は3月29日(日)まで使うことができます。
1日券、3時間券は、4月からも使うことができます。

☎ 前沢温泉舞鶴の湯
(0197-56-6048)

国道4号 水沢東バイパス 通ることができます。

3月21日(土)午後3:30から、国道4号水沢東バイパスの「水沢姉体町～水沢東中通り二丁目」(2.3km)が通ることができるようになります。

☎ 国土交通省 東北地方整備局
いわてかせんこくどうじむしょ
岩手河川国道事務所
(019-624-3131)



ひとり親家庭のための手当・支援事業

■ 児童扶養手当

ひとり親家庭は手当(お金)をもらうことができます。
※条件があります。詳しいことは市役所に聞いてください。

■ 母子・父子・寡婦福祉資金

ひとり親家庭のお父さん、お母さんはお金をかりることができます。
※条件があります。詳しいことは市役所に聞いてください。

■ 母子家庭等高等職業訓練促進給付金支給事業

ひとり親家庭のお父さん、お母さんが仕事の資格をとるために学校に行ったときのお金をもらうことができます。
※条件があります。詳しいことは市役所に聞いてください。

■ 母子家庭等自立支援教育訓練給付金事業

ひとり親家庭のお父さん、お母さんが仕事をするために講座をうけたとき、その講座のお金をもらうことができます。
※条件があります。詳しいことは市役所に聞いてください。

☎ 市役所(水沢)子ども・家庭課家庭福祉係 (0197-34-1585)

【発行】奥州市ILC推進室・奥州市地域づくり推進課・奥州市国際交流協会

■ 新型コロナウイルス 感染症 (COVID-19) は どんな 病気 ですか？

熱が 出ます。のどが 痛くなります。せきが できます。(かぜに にています)

これが 1 週 間 くらい つづきます。

体 が だるくなる 人 が 多い です。

ウイルスが 体 に 入って から ぐあい が 悪くなる まで、1 日 から 12.5 日 くらい です。

(5 日 から 6 日 くらいで 具合 が 悪くなる こと が 多い です。)

このウイルスは、せき、くしゃみから うつります。

それから、手 など について ウイルスが 体 の 中 に 入って、病気 になります。

病気が 悪くなると 肺炎 になります。

特に 年 を とった 人、他 の 病気 がある 人 は、重い 肺炎 になる こと が あります。

■ 気 を つける こと。

あまり たくさん こわがらなくても 大丈夫 です。

正しい 情報 を 見たり、聞いたり しましょう。

① 手 を 洗 い ませう。

家 に 帰った とき、ごはん を つく 前、ごはん を つくた 後、ごはん を 食べる 前 などに、せっけん など で 手 を 洗 い ませう。

② せき エチケット

せき、くしゃみ を する とき、手 で 口 を おさえて は いけません。

ウイルス が 手 に つきます。

その 手 で ドア など を さわると、ウイルス が 他 の 人 に うつります。

せき、くしゃみ が 出る 人 は、マスク を しましう。他 の 人 から は なれ ませう。

③ 部 屋 の ドア、窓 を あけて、空 気 を 交 換 し ませう。

部 屋 に 人 が たくさん いる ときは、ときどき 部 屋 の ドア、窓 を あけて、空 気 を 交 換 し ませう。

④ 必 要 が ない ときは 家 を 出 ない よう に しましう。

人 が 多い ところ に 行かない よう に しましう。

できるだけ 人 が たくさん 集まらない よう に しましう。

できるだけ 人 が たくさん いる ところ に 行かない よう に しましう。

特に 年 を とった 人、病気 がある 人 は、人 が たくさん いる ところ に 行かない よう に しましう。

⑤ きちん と 寝 ませう。ご はん を 食 べ ませう。

きちん と 寝 て、ご はん を 食 べ て、体 を 元 気 に しましう。

家 に いる ときも、できるだけ 運 動 を しましう。

⑥ 体 の ぐあい が 悪 い ときは 休 み ませう。

熱 が ある とき、ぐあい が わるい ときは、学 校 や 会 社 を 休 み ませう。

そして、毎 日 熱 を はかり ませう。

■ ^{からだ}体の ^{わる}ぐあいが ^{わる}悪い ^{そうだん}とき、^{そうだん}相談してください。

^{からだ}体の ^{わる}ぐあいが ^{わる}悪い ^{おうしゅうほけんじょ}とき(↓)、^{おうしゅうほけんじょ}奥州保健所(☎0197-22-2831)に ^{でんわ}電話してください。

① ^{ねつ}熱がある ^{いた}とき。のどが ^{いた}痛い ^{いた}とき。(かぜに ^{いた}にいています。)

37.5℃より ^{たか}高い ^{ねつ}熱が ^{よつか}4日 ^で出ている ^でとき。

(^{とし}お年より、^{ほか}他の ^{びょうき}病気がある ^{ひと}人は、37.5℃より ^{たか}高い ^{ねつ}熱が ^{ふつか}2日 ^で出ている ^でとき。)

② ^{からだ}体が ^{いた}とても ^{いた}だるい ^{いた}とき。^{いき}息が ^{くる}苦しい ^{くる}とき。

^{おうしゅうほけんじょ}奥州保健所の ^{しやくしよ}SNS、^{しやくしよ}市役所の ^{あたら}ホームページなどで、^{あたら}いつも ^{じょうほう}新しい ^み情報 ^みを見てください。



^{おうしゅうほけんじょ}奥州保健所(0197-22-2831)

^{しやくしよ}市役所 ^{みずさわ}(水沢) ^{けんこうぞうしんか}健康増進課(0197-24-2111)