



にちよう しゅくじつ びやういん がつ
日曜・祝日の病院 (7月)

イベント

みずさわ 水沢	ひにち	びやういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
にちようび しゅくじつ 日曜日・祝日 ごぜん 午前8:30～午後4:00 よる まいにち 夜は 毎日 午後6:30～9:00	おうしゅうかねがさき 奥州金ヶ崎 きゅうじつ 休日 しんりょうじよ 診療所	25-3935	たが 多賀21-1	

えさし 江刺 (午前)	ひにち	びやういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
いつか 5日	たまざわ 玉澤リハビリ整形外科	35-8801	いわやどうあざにほんぎ 岩谷堂字二本木71-1	
にち 12日	げ かないか ひらた外科内科クリニック	31-1331	おだきあざかんのんどうおき 愛宕字観音堂沖 401-6	
にち 19日	たにぐちじ びいんこうかいいん 谷口耳鼻咽喉科医院	35-2927	おおどお 大通り 5-22	
にち 23日	せきやいん 関谷医院	35-3511	おおどお 大通り 5-20	
にじゅうよっか 24日	いとうないかいいん 伊藤内科医院	35-4006	かわらまち 川原町3-12	
にち 26日	いとうファミリークリニック	35-0035	にしおおどお 西大通り 11-14	

はいしゃ 歯医者 (午前9:00～12:00)	ひにち	びやういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
いつか 5日	あやの 歯科医院	35-2820	えさしおおどお 江刺大通り 5-26	
にち 12日	ほうざわ 歯科	25-3272	みずさわくらかわあざはぐるだ 水沢佐倉河字羽黒田2-5	
にち 19日	ときわ 歯科医院	25-8148	みずさわひがしおおどお 水沢東大通り 2-1-4	
にち 26日	おぐま 歯科医院	35-4184	えさしみなみおおどお 江刺南大通り 6-27	

せいこついん 整骨院 (午前9:00～午後3:00)	ひにち	びやういん 病院	☎0197-	じゅうしょ 住所
いつか 5日	いとうせいこついん 伊藤整骨院	22-3851	みずさわみなみおおどお 水沢南大鐘 1-1-8	
にち 12日	まこと 信 スパイラル接骨院	35-0894	えさしみなみおおどお 江刺南大通り 7-26	
にち 19日	たしろせいこついん 田代整骨院	23-5188	みずさわたいにちどお 水沢太日通り 3-6-30	
にち 26日	おいかわせいこついん 及川整骨院	23-7187	みずさわおおどお 水沢大手町1-5	

★子ども救急相談電話 (019-605-9000) 毎日(年中無休)午後7:00～11:00

7月 星空観望会 (星を見る会)

- いつ?** 7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)。
- 何人?** 20人(予約をしてください)
- なに?** ①星と天体の明るさ・暗さ
 ～星空の環境を知ろう!
 ②星を見る会
 「明るい天体・暗い天体」
 ※星が見えないときは、
 映像を見ます。
- ☎(問合せ・予約) 奥州宇宙遊学館
 (0197-24-2020)

ホテルを見る会

- 自然の ホテルが見られます。
 雨がふったら中止です。
 虫がいます。長袖・長ズボンなどを
 着て来てください。
- いつ?** 7月12日(日)まで
 午後7:30～9:00
 午後8:00までに来てください
- どこ?** えさし藤原の郷
- いくら?** 中学生～¥400
 小学生 ¥200
- 何人?** 200人まで

税金

固定資産税(2期)、国民健康保険税(1期)は
 7月31日(金)までに払ってください。

☎ 市役所(水沢)納税課 係
 (0197-34-2227)

今、新型コロナウイルスがありますから、
 イベントがなくなったり、日にち・内容が
 変わったりするかもしれません。
 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見てください。

相談 (7月)

- ◆お金はかかりません。(¥0)
- ◆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。

〈法律相談〉 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。予約をしてください。

いつ? 7月8日(水)・28日(火) 午前10:00～午後4:00

どこ? ・☎(問合せ・予約) 市役所(水沢)市民課 総合相談室 (0197-34-2915)

〈年金相談〉 年金について相談できます。予約をしてください。

いつ? 7月2日(木) 午前10:00～午後3:00

どこ? 市役所(水沢)

☎(問合せ・予約) 一関年金事務所 (0191-23-4246)

〈行政相談〉 行政相談委員に相談できます。

〈人権相談〉 人権擁護委員に相談できます。

〈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。

☎(問合せ・予約) 市役所(水沢)市民課 総合相談室 (0197-34-2915)

どこ?	ぎょうせいそつだん 行政相談		じんけんそつだん 人権相談		しょうひせいかつそつだん 消費生活相談	
市役所(水沢) 市民課 総合相談室	とおか きんようび 10日(金)	午後1:00 ～3:00	ふつか もくようび 2日(木)	午後1:30 ～3:30	げつ ようび 月曜日～ かね ようび 金曜日	午前9:00～ 午後5:00 受付は午後4:00 までです。
市役所(江刺) 市民生活グループ	ようか すいようび 8日(水)	午前9:30 ～11:30	にち かようび 21日(火)	午後1:30 ～3:30	まいしゅう 毎週 げつ ようび 月曜日	午前10:00～ 午後3:00 まえのひまでに 予約してください
市役所(前沢) 市民福祉グループ	このか もくようび 9日(木)	午前9:00 ～12:00	/		まいしゅう 毎週 か ようび 火曜日	
市役所(胆沢) 市民生活グループ	にち かようび 28日(火)	午後1:30 ～3:00			まいしゅう 毎週 もく ようび 木曜日	
ころもがわ 衣川 保健福祉センター	このか もくようび 9日(木)	午後1:30 ～3:30	このか もくようび 9日(木)	午後1:30 ～3:30	まいしゅう 毎週 かね ようび 金曜日	

教室・運動(スポーツ)

ピラティス

どこ? 奥州市総合体育館(Zアリーナ)

いくら? 1回 ¥500

何人? 15人 くらい

だれ? 小学生～

持ち物 ピラティスマット/ヨガマット
(かりる ことも できます。)

問い合わせ 奥州市総合体育館(Zアリーナ) ☎ 0197-22-7000 FAX 0197-22-7001

◆はじめてのピラティス 午前9:30～10:40 (5回・日曜日)
7月5日・12日・8月16日・23日・9月13日

◆スタンダードピラティス 午後7:00～8:10 (6回・金曜日)
7月3日・10日・24日・8月7日・21日・9月11日

お知らせ

まごころ病院の時間が変わります。

7月1日(水)から、まごころ病院の時間が変わります。

「 」が、変わったところです。

■内科の受付時間・診療時間

	受付時間	診療時間	内科	外科	整形外科
午前	8:30~11:30	9:00~12:00	月曜日~金曜日	水曜日	月曜日~金曜日
午後	1:30~4:00	2:00~5:15	月曜日~金曜日	休み	月曜日~水曜日、金曜日
夜	5:45~8:00	6:00~9:00	水曜日	休み	休み

■歯科 口腔外科の受付時間・診療時間

	受付時間	診療時間	歯科 口腔外科
午前	9:00~11:30	9:00~12:00	月曜日~金曜日
午後	1:30~4:00	1:30~5:15	月曜日~金曜日
夜	6:00~8:00	6:00~9:00	水曜日

※歯科 口腔外科は予約をしてください。
予約をしていない人は、受付時間の中で
電話をかけて予約をしてください。

☎(問合せ・予約) まごころ病院 (0197-46-2121)

新型コロナウイルスで困っている人へ

※これは5月25日の情報です。くわしいことは電話で聞いてください。

税金などの支払いで困っている人

【市の税金】
市役所 納税課 滞納整理係 ☎ 0197-34-2228

【水道のお金】
上下水道部 お客様センター ☎ 0197-25-6700

【国民年金保険料】
一関年金事務所 ☎ 0191-23-4246
市役所 市民課 国民年金係 ☎ 0197-34-2914

【国民健康保険 一部負担金】
市役所 健康増進課 国保係 ☎ 0197-34-2901

【後期高齢者医療制度】
市役所 健康増進課 医療給付係 ☎ 0197-34-2902

生活支援

【特別定額給付金 (1人 10万円)】
市役所 福祉課 ☎ 0197-24-2111・内線1201

【子育てをしている人への給付金】
市役所 子育て支援課 家庭福祉係 ☎ 0197-34-1585

【住む所がなくなりそうな人】
くらし・安心応援室 ☎ 0197-47-4546

【市の奨学金をもらっている学生】
市役所 教育総務課 総務係 ☎ 0197-34-1319

みなさんへ

緊急事態宣言は終わりましたが、まだ安心はできません。
これからも、ウイルスが広がらないように気をつけましょう。
市役所もみなさんが安心して生活できるようにがんばります。

ウイルスが広がらないようにしましょう。

■新しい生活のやり方

- ・隣の人から2m離れる。
- ・出かけるとき、マスクをつける。
- ・水と石けんでていねいに手を洗う。(30秒)
- ・手を洗う。消毒する。
- ・3つの「密」に気をつける。
- ・毎朝健康チェックをする。
(かぜのとき、家で休む。)
- ・買い物は少ない人数で行く。
お店が空いている時間に行く。
- ・混んでいるバス、電車などに乗らない。混んでいる公園などに行かない。
- ・出前、デリバリーを使う。
- ・新しい働き方(テレワーク、交代で働く、会社に行く時間を変える、オンライン会議など)

3つの「密」	
①密閉空間	= 空気の交換ができない場所。
②密集場所	= 人がたくさんいる場所。
③密接場所	= 隣の人の近くで話したり、 声を出したりする場所。

■コロナウィルにかかっている人が多い町、人が多い町へあまり行かない。

北海道、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県に行くときは気をつけてください。

■お店、会社などでウイルスが広がらないように気をつける。

- ・お店にたくさんの人を入れない。
- ・お店の中で手洗い、消毒ができるようにする。

■具合が悪いつき

- ①息が苦しい、とてもだるい、熱がとても高い。
- ②年をとった人、前から病気がある人で、熱が高い人、せきが出る人。
(かぜのような症状がある人)
- ③熱がある、せきが出る。これが4日続いている。

①～③は、病院に行く前に、帰国者・接触者センターに電話してください。

(毎日・24時間 ☎ 019-651-3175 FAX 019-626-0837)

【妊娠している人】念のため、早く相談してください。

【子ども】子どもは小児科がおすすめです。

帰国者・接触者センター、いつも行っている小児科に電話をしてください。

■具合が悪くないとき、コロナウイルスについて質問があるときは、

☎019-629-6085(毎日・午前9:00～午後9:00)に電話してください。(土曜日、日曜日大丈夫です)

FAXは、019-626-0837です。(耳が見えない人、電話が難しい人など)

【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