

奥州市多言語情報紙

ねん じゅうがつ 2022年 10月 (やさしい日本語)



はっこう
【発行】
おうしゅうし すいしんしつ
奥州市ILC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

やすみの日・夜の病院 / 献血 (10月)

やすみの日の病院		午前8:30~午後4:00	
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 奥州金ケ崎 きゅうじつしんりょうじょ 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 なまえ 病院の名前	
ふつか にちようび 2日(日)	いわきせんせい 岩崎先生	さくらいいん 桜井医院	
このか にちようび 9日(日)	うえだせんせい 上田先生	おとめがわびょういん おとめがわ病院	
とおか しゅくじつ 10日(祝)	おいかわせんせい 及川先生	おいかわせいけいげか 及川整形外科クリニック	
じゅうろくにち にちようび 16日(日)	おおとしせんせい 大歳先生	おおとししょうか おとし消火器科整形外科	
にじゅうさんにち にちようび 23日(日)	おのでらせんせい 小野寺先生	しもこうべいちょうか 下河辺胃腸科クリニック	
さんじゅうにち にちようび 30日(日)	おみせんせい 小見先生	おみレディースクリニック	

しんがた かんせんたいさく
新型コロナウイルスの感染対策を
るために、奥州金ケ崎休日・夜間
診療所は休みになるかもしれませ
ん。新しい情報は奥州市の
ホームページを見るか、電話できい
てください。

やすとき やかん びょういん
休みの時や夜間の病院は
県立病院、市立病院などに
聞いてください。

■問い合わせ
おうしゅうかねがさきぎょうせいじむくみあい
奥州金ケ崎行政事務組合
(☎ 0197-24-5821)

よる びょういん 夜の病院		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やかんしんりょうじょ 奥州金ケ崎夜間診療所	25-3935	みずさわあざたが 水沢字多賀21-1

にちようび はいしゃ 日曜日の歯医者		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
ふつか にちようび 2日(日)	もりおかし かしんりょうじょ 森岡歯科診療所	23-6480	みずさわはなぞのちよう 水沢花園町
このか にちようび 9日(日)	なかじましか なかじま歯科クリニック	51-7797	みずさわあざごうあみ 水沢字高綱
じゅうろくにち にちようび 16日(日)	ときわしか ときわ歯科医院	25-8148	みずさわひがしおおど 水沢東大通り
にじゅうさんにち にちようび 23日(日)	HMA おぐましか HMA おぐま歯科医院	35-4184	えさしみなみおおど 江刺南大通り
さんじゅうにち にちようび 30日(日)	ちばしか 千葉歯科クリニック	42-2426	かねがさきしょうにしねかみもちだ 金ケ崎町西根上餅田

ぜい し
税についての お知らせ

■税の納期
しけんみんぜい きんぎ
市県民税(3期)
こくみんけんこうほけんぜい ぎんぎ
国民健康保険税(4期)
のうきげん じゅうがつさんじゅういちにち
(納期限: 10月31日
(月))

はら わす
払うのを忘れないように、
口座振替をしてください。

■問い合わせ
しやくしよ みずさわのうぜいし しゅうのうがかり
市役所(水沢)納税課 収納係
(☎0197-34-2227)

にちようび せいこついん 日曜日の整骨院		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
ふつか にちようび 2日(日)	ほしせいこついん 星整骨院	25-3742	みずさわふくよしちよう 水沢福吉町
このか にちようび 9日(日)	あべせいこついん 阿部整骨院	35-1036	えさしむいかまち 江刺六日町
じゅうろくにち にちようび 16日(日)	こむらせいこついん 古村整骨院	24-4542	みずさわさんぼんぎ 水沢三本木
にじゅうさんにち にちようび 23日(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 水沢南大通り
さんじゅうにち にちようび 30日(日)	しんせいこついん 信スパイラル整骨院	35-0894	えさしみなみおおど 江刺南大通り

きゆうきゅうそうだんでんわ 子ども救急相談電話		午後7:00~午後11:00	
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		

はっこう おうしゅうし すいしんしつ おうしゅうしこくさいこうりゅうきょうかい
【発行】奥州市ILC推進室・奥州市国際交流協会

ふつうきゅうめいこうしゅうかい
◎普通救命講習会

しんぱいそせいほう
心肺蘇生法(AED)を まな 学びませんか。

- いつ・どこで 10月23日(日) 9:00~12:00 衣川分署
- だれ? 中学生より上の人 ■何人まで? 5人
- なに? 心肺蘇生法、AEDの使い方、異物の取り方、血の止め方
- いくら? ￥0 (お金はかかりません) ■申し込みはいつまで? 10月21日(金)まで
- 問い合わせ・申込先
おうしゅうかねがさきぎょうせいじむくみあいしょうほうほんぶしょうほうきゅうきゅうかきゅうきゅうがかり
奥州金ヶ崎行政事務組合 消防本部 消防救急課救急係 (☎0197-24-7211)

ほけんについで きょうしつ けんこう そうだん
保健日程 - 教室・健康についての相談 -

◆母子健康手帳をもらう

- いつ? 平日 午前8:30~午後5:00
- 必要なもの 保険証、振込先の通帳
- 水沢 市役所(水沢) 健康増進課
- 江刺 【予約してください】 市役所(江刺) 健康福祉グループ
- 前沢 【予約してください】 市役所(前沢) 市民福祉グループ
- 胆沢 【予約してください】 健康増進プラザ 悠悠館
- 衣川 【予約してください】 市役所(衣川) 市民福祉グループ

◆パママセミナー【予約してください】

- いつ? 10月22日(土) 午前9:00~正午12:00
午後1:00~午後4:00
- どこ? 水沢保健センター
- だれ? 出産の予定が令和5年2月、3月の妊娠している人と夫(先着各15組)
- 予約はいつまで? 10月19日(水)
- 問い合わせ・予約ができる場所 市役所(水沢) 健康増進課

◆離乳食教室(もぐもぐ教室)【予約してください】

- いつ? 10月20日(木) 午前9:30~9:45
- どこ? 江刺保健センター
- だれ? 令和4年2月、3月 生まれの赤ちゃんの保護者
- 予約はいつまで? 10月17日(月)
- 問い合わせ・予約ができる場所 市役所(江刺) 健康福祉グループ

◆BCG 集団接種【予約してください】

- いつ? 10月20日(木) 午後1:00~1:15
- どこ? 水沢保健センター
- だれ? 生まれて5か月から1歳になる前の日までの赤ちゃん
- 予約はいつまで? 前の日まで
- 問い合わせ・予約ができる場所 市役所(水沢) 健康増進課
- ※医療機関で個別接種もできます

★問い合わせ先

- 市役所(水沢) 健康増進課 (母子保健係) (☎0197-34-2904) ・ 市役所(江刺) 健康福祉グループ (☎0197-34-2523)
- 市役所(前沢) 市民福祉グループ (☎0197-34-0275) ・ 健康増進プラザ悠悠館 (☎0197-46-2977)
- 市役所(衣川) 市民福祉グループ (☎0197-34-2370) ・ 奥州保健所 (☎0197-22-2831)

① 行政 相談 ※は 特別に 設置した 会場です

どこ？	いつ？	なんじ？
しやくしよ みずさわ しみんか そうごうそうだんしつ 市役所(水沢) 市民課 総合相談室	じゅうよつか きんようび 14日(金) にじゅうはちにち きんようび 28日(金)	ごぜん 午後1:00~午後3:00
しやくしよ えさし そうごうししよ しみんせいかつ 市役所(江刺総合支所) 市民生活グループ	じゅうにち すいようび 12日(水)	ごぜん 午前9:30~午前11:30
しやくしよ まえさわ そうごうししよ しみんふくし 市役所(前沢総合支所) 市民福祉グループ	じゅうさんにち もくようび 13日(木)	ごぜん 午前9:00~正午12:00
しらやまちく ※ 白山地区センター	じゅうにち かようび 18日(火)	ごぜん 午前10:00~正午12:00
せいぼちく ※ 生母地区センター	じゅうはちにち かようび 18日(火)	ごぜん 午後1:00~午後3:00
こじょうちく ※ 古城地区センター	はつか もくようび 20日(木)	ごぜん 午前10:00~正午12:00
まえさわさんぎょう かいじょう 前沢産業まつり会場 ※	にじゅうさんにち にちようび 23日(日)	ごぜん 午前10:00~午後3:00
しやくしよ いさわ そうごうししよ しみんせいかつ 市役所(胆沢総合支所) 市民生活グループ	にじゅうごにち かようび 25日(火)	ごぜん 午後1:30~午後3:00
ころもがわほけんふくし 衣川保健福祉センター	じゅうさんにち もくようび 13日(木)	ごぜん 午後1:30~午後3:30

② 人権 相談

どこ？	いつ？	なんじ？
しやくしよ みずさわ しみんか そうごうそうだんしつ 市役所(水沢) 市民課 総合相談室	むいか もくようび 6日(木) はつか もくようび 20日(木)	ごぜん 午後1:30~午後3:30
しやくしよ えさし そうごうししよ しみんせいかつ 市役所(江刺総合支所) 市民生活グループ	じゅうはちにち かようび 18日(火)	
わかやなぎちく 若柳地区センター	なのか きんようび 7日(金)	
ころもがわほけんふくし 衣川保健福祉センター	じゅうさんにち もくようび 13日(木)	

③ 消費生活相談 ※予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
しやくしよ みずさわ しみんか そうごうそうだんしつ 市役所(水沢) 市民課 総合相談室	げつようび きんようび (月)~(金)	ごぜん 午前9:00~午後5:00 (受付は 午後4:00まで)
しやくしよ えさし そうごうししよ しみんせいかつ 市役所(江刺総合支所) 市民生活グループ※	まいしゅう げつようび 毎週(月)	ごぜん 午前10:00~午後3:00
しやくしよ まえさわ そうごうししよ しみんふくし 市役所(前沢総合支所) 市民福祉グループ※	まいしゅう かようび 毎週(火)	
しやくしよ いさわ そうごうししよ しみんせいかつ 市役所(胆沢総合支所) 市民生活グループ※	まいしゅう もくようび 毎週(木)	
ころもがわほけんふくし ※ 衣川保健福祉センター	まいしゅう きんようび 毎週(金)	

④ 無料 法律相談 ※予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
しやくしよ みずさわ しみんか そうごうそうだんしつ 市役所(水沢) 市民課 総合相談室	じゅうにち すいようび 12日(水) にじゅうごにち かようび 25日(火)	ごぜん 午前10:00~午後4:00

問い合わせ・予約ができる
ところ

①~⑥ 市役所(水沢) 市民課
総合相談室

(☎ 0197-34-2915)

⑦ 市役所(水沢)

子ども家庭課

(☎ 0197-34-1585)

⑨ 一関年金事務所

(☎ 0191-23-4246)

⑤ 多重債務者弁護士無料相談 ※予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
しやくしよ みずさわ しみんか そうごうそうだんしつ 市役所(水沢) 市民課 総合相談室	いつか すいようび 5日(水) じゅうはちにち かようび 18日(火)	ごぜん 午前10:00~午後3:00

⑥ **くらしと 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	19日(水)	午後1:00~午後4:00
市役所(江刺総合支所) 市民生活グループ	5日(水)	

⑦ **奥州市若者支援相談**

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(水沢) こども家庭課	毎週(月)(火)(木)(金)	午前9:00~午後4:00

⑨ **年金 相談**

※前の日までに予約をしてください

どこ？	いつ？	なんじ？
市役所(江刺)	6日(木)	午前10:00~午後3:30

イベント

宇宙遊学館の イベント

いちサポ おうしゅうルーム

◎10月 星空観望会 (星を見る会)

- いつ？ 10月8日(土)
午後7:00~午後8:30
- なに？ ①「天文の 食ってなに?」、
② 星空観望会
「夜空で △と□を見つられるかな?」
- 何人？ 30人(申し込みを してください)
- 参加料 ￥0 お金は かかりません

◎サイエンスカフェ page.65

- 「気候 災害は なぜ激化するのか!」
- いつ？ 10月16日(日)
午後3:00~午後4:00
- 講師 県地球温暖化防止推進委員・気象予報士
佐々木勝裕氏
- 何人？ 20人(申し込みを してください)
- いくら？ 300円(茶菓子代)

◎共通

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

働こうとしている人を 助けます。

- いつ？ 10月5日(水)、19日(水)
午前10:00~午後3:00
- どこ？ 市民プラザ・マッセ (メイプル地下)
- だれ？ 15歳から 49歳までの 仕事を 探している人
とその家族など
- なに？ 午前…コミュニケーション力を 身に着ける、
セミナーや 作業訓練など、
午後…個別面談 (予約が 必要です)
- いくら？ ￥0 (お金は かかりません)
- いつまで？ 開催日の 前の日まで
- 問い合わせ・申込先
いちのせき若者サポートステーション (☎0191-48-4467)

※載っている 記事の 内容は、新型コロナウイルス感染対策などのため、中止や延期になるかもしれません。
また、内容が変わるかもしれません。市が 開催する 事業の 新しい情報は、市 ホームページで 知らせます。

お知らせ

結核 肺がん検診を受けましょう

肺がんの症状には咳や痰、胸が痛いなどがあります。最初は気がつかないことが多いです。検診を受けて早く見つけ、治すことが大切です。

また、結核になる人が今も増え続けています。重大な感染症です。定期的に検診を受けることが、重症化〈病気が悪くなること〉や周りへの移ることを止めることに繋がります。

市では、40歳より上の人のために結核肺がん検診をしています。初めて検診の対象になる40歳の人は無料です。

■問い合わせ

市役所(水沢)健康増進課 健康づくり係
(☎0197-34-2903)、各総合支所 健康増進担当

秋の全国交通安全運動

9月21日から30日まで、秋の全国交通安全運動をします。歩く人や自転車は反射するものをつけてください。自転車は夕暮れの際にライトを早めにつけてください。また、ハイビームを付けて走るなど、家庭や職場、地域で交通事故を防ぐ行動をしましょう。

【運動の重点】

- 子どもと歳をとっている人など歩いている人の安全の確保
- 夕暮れの時と夜の事故を防ぐことと飲酒運転を完全になくすこと
- 自転車の交通ルール の徹底

【スローガン】「知らせあう 早めのライトと 反射材」

■問い合わせ

市役所(水沢)生活環境課 生活安全係 (☎0197-34-2342)

市食生活改善推進員養成講座を開きます

食生活を基本とした住民の健康づくりを進めるため、地域でボランティア活動に取り組む「食生活改善推進員」になりませんか。

食生活改善推進員は353人います。主に、住んでいるところで活動しています。親子の食育教室や生活習慣病予防のための料理講習会の開催、市や地区振興会との共催事業など広い地域で活動しています。

■講座の日程 (昼休憩を含みます)

回数	いつ?	どこ?	なに?
1回	10月20日(木) 午前9:30~午後4:30	市役所(水沢)3階 講堂	開講式、講義、演習など
2回	11月15日(火) 午前9:00~午後4:30	前沢健康管理 総合センター	講義、調理、てあら じっしゅう 手洗い実習など
3回	12月14日(水) 午前9:00~午後4:30	市役所(水沢)3階 講堂	講義、演習など、閉講式

■何人? 20人

■だれ? 市内に住んでいる20歳より上の人(誰でも参加できます)で、3回とも受講できる人。受講した後、市食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人

■参加費 1,300円(テキスト代)

■申込はいつからいつまで? 9月26日(月)~30日(金)

(先に申し込んだ20人が参加できます)

■問い合わせ・申込先 市役所(水沢)健康増進課 健康づくり係 (☎0197-34-2903)

【発行】奥州市ILC推進室・奥州市国際交流協会

新型コロナウイルス 感染症 関係の 情報



情報はこれから変わるかもしれません。

新しい情報は奥州市のホームページをみてください。

検査で「陽性」と診断されたら・・・

陽性が分かったら、受診した医療機関や保健所から言われたことをしてください

陽性者は、自分の家でコロナを治すために休むことが大切です

一緒に住んでいる家族が濃厚接触者になった場合は、ある程度の間、家族も家にいなければいけません

はじめにすること

- 1 医療機関で陽性だと分かったら、自分の家などで待ちます。
2 保健所から、当日か次の日に、ショートメッセージ(SMS)か、電話がきます。
3 働いている場所や学校へ連絡します。
4 症状が出る2日前から関わった人のなかで、特に濃厚接触者の可能性が高い人に連絡をします。
5 自宅で病気を治している人は外に出ないでください。

陽性者が コロナウイルスを治すために休む期間 <どのくらい?>

コロナの症状が出てから10日間または、症状がよくなってから72時間経っている(11日目)に解除します

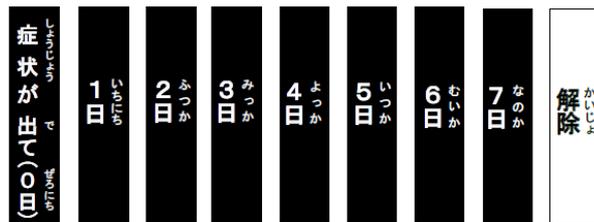
※9月7日から治すために休む期間が短くなりました

※治療の内容や症状によって長くなるかもしれません

※症状がなにもない時は、検査をした日から5日間に短くなります。

ただし、10日間が経つまでは、健康の状態を確認したり、年を取った人など症状がひどくなる可能性がある人との接触を控えてください。また、コロナになる可能性が高い行動を控えるなど、感染対策をしてください。

陽性者



【治すための期間】7日間
そして症状が良くなってから24時間経過

濃厚接触者が 待機する 期間 <どのくらい?>

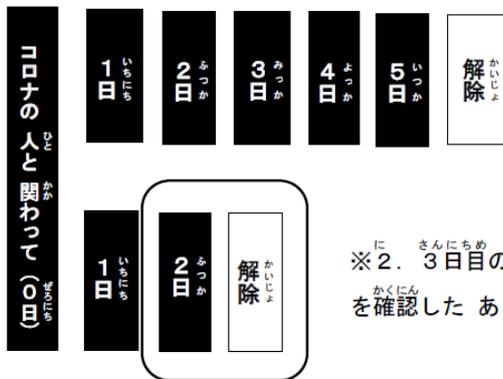
陽性者と最後に関わってから5日間(6日目に解除します)

※9月7日の時の情報です。これから変わるかもしれません。

お問い合わせ 市役所(水沢) 健康増進課 健康づくり係

(☎0197-34-2903)

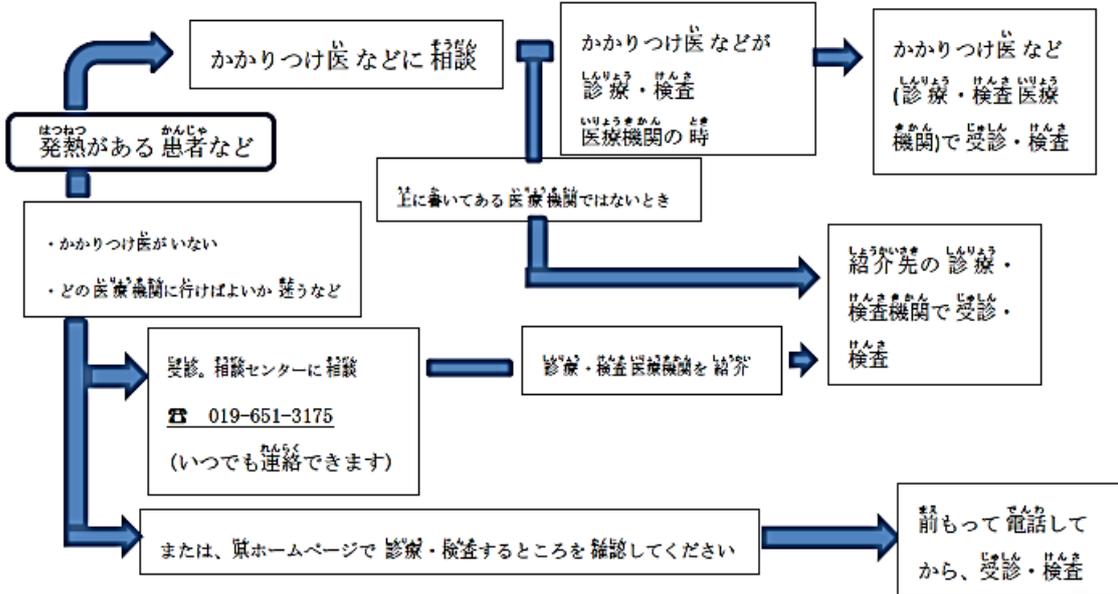
濃厚接触者



※2. 3日目の陰性
を確認したあとに解除

発熱や風邪などの症状がある人の相談・受診

・熱が出るなどの症状がある時は、まずかかりつけ医などに電話で相談してください。
 ・相談する医療機関に迷う時は、「受診・相談センター」に相談、または県のホームページで診療・検査医療機関を確認してください。



発熱などがない人
症状がない人

【相談や問い合わせなど】
 一般相談窓口にご相談
 ☎ 019-629-6085
 FAX 019-626-0837
 午前9時～午後9時
 (土日・祝日もできます)

担当窓口の紹介
 アドバイス、制度の説明
 など

※感染対策をし、体調管理に注意してください。体調が悪いときは早く相談してください