

# 奥州市 多语言信息简报

- 2022 年 10 月发行 -



## 周日及节假日值班医院（10月）

奥州金崎周日及节假日诊疗所（诊疗时间为 8:30 ~ 16:00）			
地 址： 水泽多贺 21-1		电 话： 25-3935	
10/ 2	樱井医院 岩崎医生	10/ 9	OTOMEGAWA 病院 上田医生
10/10	及川骨科诊所 及川医生	10/16	OTOSHI 消化器科骨科 大岁医生
10/23	下河边肠胃科诊所 小野寺医生	10/30	小见女性诊所 小见医生

奥州金崎晚间诊疗所（诊疗时间为 18:30 ~ 21:00） 全年无休			
地 址： 水泽多贺21-1		电 话： 25-3935	

齿科（诊疗时间为 9:00 ~ 12:00）			
10/ 2	森冈齿科诊疗所	23-6480	水泽花园町
10/ 9	NAKAJIMA 齿科诊所	51-7797	水泽字高网
10/16	TOKIWA 齿科医院	25-8148	水泽东大通（*大街）
10/23	HMA OGUMA 齿科医院	35-4184	江刺南大通（*大街）
10/30	千叶齿科诊所	42-2426	金崎町西根上饼田

整骨院（诊疗时间为 9:00 ~ 15:00）			
10/ 2	星整骨院	25-3742	水泽福吉町
10/ 9	阿部整骨院	35-1036	江刺六日町
10/16	古村整骨院	24-4542	水泽三本木
10/23	伊藤整骨院	22-3851	水泽南大钟
10/30	信 SUPAIRARU 接骨院	35-0894	江刺南大通（*大街）

儿童急救咨询电话（☎ 019-605-9000）全年无休 19:00 ~ 23:00			
--------------------------------------------	--	--	--

※

- ① 「周日及节假日值班医院」会根据感染现状判断是否采取停诊措施。
- ② 会根据疫情蔓延的改善状况判断是否恢复日常诊疗。
- ③ 请大家注意关注奥州市政府的主页，上面会随时更新医院停诊及恢复日常诊疗服务的最新信息。
- ④ 以上医院停诊期间，如（在假日及夜间）身体感觉不舒服时，请与县立或市立医院咨询。

■ 咨询：奥州金崎行政事务组合（☎ 24-5821）

## 税金

市县民税（第3期）  
国民健康保险税（第4期）  
的缴纳期限是：2022年10月31日（周一）

■ 咨询：本厅（水泽综合支所）  
纳税课收纳担任（☎ 34-2227）

【发 行】 奥州市 ILC 推進室  
【中国語版作成】 奥州市国際交流協会

## 各种咨询日程 (2022年10月)

### ① 行政咨询

本厅 (水泽综合支所) 市民课综合咨询室	
10月14日, 28日 (周五)	13:00 ~ 15:00
江刺综合支所市民生活组	
10月12日 (周三)	9:30 ~ 11:30
前泽综合支所市民福祉组	
10月13日 (周四)	9:00 ~ 12:00
白山地区中心	
10月18日 (周二)	10:00 ~ 12:00
生母地区中心	
10月18日 (周二)	13:00 ~ 15:00
古城地区中心	
10月20日 (周四)	10:00 ~ 12:00
胆泽综合支所市民生活组	
10月25日 (周二)	13:30 ~ 15:00
衣川保健福祉中心	
10月13日 (周四)	13:30 ~ 15:30

### ② 人权咨询

本厅 (水泽综合支所) 市民课综合咨询室	
10月6日, 20日 (周四)	13:30 ~ 15:30
江刺综合支所市民生活组	
10月18日 (周二)	13:30 ~ 15:30
若柳地区中心	
10月7日 (周五)	13:30 ~ 15:30
衣川保健福祉中心	
10月13日 (周四)	13:30 ~ 15:30

### ③ 消费生活咨询 ※需事先预约

本厅 (水泽综合支所) 市民课综合咨询室	
周一 ~ 周五	9:00 ~ 17:00
江刺综合支所市民生活组 ※	
每周一	10:00 ~ 15:00
前泽综合支所市民福祉组 ※	
每周二	10:00 ~ 15:00
胆泽综合支所市民生活组 ※	
每周四	10:00 ~ 15:00
衣川保健福祉中心 ※	
每周五	10:00 ~ 15:00

### ④ 免费法律咨询 ※需事先预约

本厅 (水泽综合支所) 市民课综合咨询室	
10月12日 (周三)	10:00 ~ 16:00
10月25日 (周二)	10:00 ~ 16:00

### ⑤ 为多重债务者提供免费律师咨询 ※需事先预约

本厅 (水泽综合支所) 市民课综合咨询室	
10月5日 (周三)	10:00 ~ 15:00
10月18日 (周二)	

### ⑥ 生活和金钱方面的安心咨询 ※需事先预约

本厅 (水泽综合支所) 市民课综合咨询室	
10月19日 (周三)	13:00 ~ 16:00
江刺综合支所市民生活组	
10月5日 (周三)	13:00 ~ 16:00

### ⑦ 奥州市青少年支援咨询 ※需事先预约

本厅 (水泽综合支所) 儿童家庭课	
每周一, 二, 四, 五	9:00 ~ 16:00

### ⑧ 养老金咨询 ※需事先预约

江刺综合支所	
10月6日 (周四)	10:00 ~ 15:30

### ■ 预约・咨询:

【① ~ ⑥】

本厅市民课综合咨询室 (☎ 0197-34-2915)

【⑦】本厅儿童家庭课 (☎ 0197-34-1585)

【⑧】一关养老金事务所 (☎ 0191-23-4246)

## 保健日程 -教室・健康咨询-

### ▼ 发放母子健康手册

日期: 平日 8:30 ~ 17:00

请携带保险证, 印章, 存折

#### ■ 会场・咨询:

##### ○ 水泽

本厅(水泽综合支所)健康增进课 ☎ 34-2904

##### ○ 江刺(需事先预约)

江刺综合支所健康福祉组 ☎ 34-2523

##### ○ 前泽(需事先预约)

前泽综合支所市民福祉组 ☎ 34-0275

##### ○ 胆泽(需事先预约)

健康增进广场悠悠馆 ☎ 46-2977

##### ○ 衣川(需事先预约)

衣川综合支所市民福祉组 ☎ 34-2370

### ▼ 离乳食(辅食)教室 (MoguMogu 教室) (需事先预约)

日期: 10月20日(周四)

受付时间: 9:30 ~ 9:45

会场: 江刺保健中心

对象人士:

2022年2月、3月出生的婴儿家人

※请在 10月17日(周一) 前完成预约♪

■ 咨询: 江刺综合支所健康福祉组  
(☎ 34-2523)

### ▼ 爸爸妈妈研讨会 (需事先预约)

日期: 10月22日(周六)

① 9:00 ~ 12:00

② 13:00 ~ 16:00

会场: 水泽保健中心

对象人士: 2023年2月、3月预定分娩的孕妇  
和准爸爸

定员: 各15组(按报名先后顺序)

预约截止至 10月19日(周三)

### ▼ BCG集团预防接种 (需事先预约)

日期: 10月20日(周四)

受付时间: 13:00 ~ 13:15

会场: 水泽保健中心

对象儿童: 生后5个月至未满1周岁的儿童

预约截止至 10月14日(周三)

■ 咨询: 本厅(水泽综合支所)健康增进课  
(☎ 34-2904)  
※ 在医疗机关也可以接种。

■ 咨询: 本厅(水泽综合支所)健康增进课  
(☎ 34-2904)

## 通知

### 普通救命讲习会

一起学习心肺复苏(AED)的急救方法。

日期: 10月23日(周日) 9:00 ~ 12:00

地点: 衣川分署

对象人士: 含中学生以上人士

定员: 5人

费用: 免费

内容: 心肺复苏的急救方法, 如何使用AED, 如何除去气道内异物, 止血方法

报名截止至 10月21日(周五)

■ 咨询・报名: 奥州金崎行政事务组合消防本部消防急救课急救担任 (☎ 24-7211)

## ICHISAPO 奥州就业指导教室（免费）

---

为想步入社会的求职者排忧解难。

日期：① 10月5日（周三）10:00～15:00 报名期限截止至 10月4日（周二）

② 10月19日（周三）10:00～15:00 报名期限截止至 10月18日（周二）

地点：市民广场・Masse（水泽 Maple 地下1层）

对象人士：15岁以上至49岁以下的求职者，及其家人等

内容：①【上午】如何掌握人际沟通能力研讨会，职场训练 ②【下午】个别咨询（要事先预约）

■ 咨询・报名：一关青年就职支援室（☎ 0191-48-4467）

## 秋季全国交通安全运动

---

在上个月的(9月21日～30日)开展了秋季全国交通安全运动。此期间家庭、职场、地区全体通过贯彻落实以下事项致力于交通事故的预防。

(1) 步行者要穿反射材料的衣服，自行车上需贴上反光条。

(2) 傍晚行车需尽早打开车灯照明。

(3) 漆黑一片的道路要灵活切换使用远光灯。

### 【运动重点】

○ 保护儿童、老年人等步行者的安全

○ 预防傍晚和夜间的事故，杜绝酒后驾驶

### 【口号】

「相互告知 尽早打灯 贴反光贴」

■ 咨询：本厅（水泽综合支所）生活环境课生活安全担任（☎ 34-2342）

## 请一定接受肺结核癌的定期检诊

---

肺癌会有咳嗽，咯痰，胸痛等症状。但早期肺癌大多数都是没有任何症状的。通过定期检查早期发现并接受治疗是极为重要的。

另外，结核病至今仍有发生属于一种严重的传染病。通过定期检查是防止病情恶化，防止传染他人、疫情蔓延的关键。

奥州市现在正在对40岁以上的人士实施肺结核癌检诊。刚满40岁初次检诊的人士可以免费接受检查。

■ 咨询：本厅（水泽综合支所）健康增进课（☎ 34-2903），

各综合支所（江刺，前泽，衣川，胆泽）健康增进担当

※ 根据情况，奥州市政府会适时采取中止・延期・变更活动内容等方式以防止新型冠状病毒传染病的蔓延。  
请大家注意关注奥州市政府的主页！上面会随时更新市政府主办及协办的各种活动的最新信息。

## 宇宙游学馆的活动

### ◎ 「10月星空观赏会」

日期：10月8日（周六） 19:00 ~ 20:30

内容：第一部 科普小知识

「什么是“食（天文现象）”」

第二部

星空观赏会「你能找到△和□吗？」

定员：30人（要事先预约）

参加费：免费

会场：奥州宇宙游学馆

### ◎ 科学咖啡 page. 65

「气象灾害为什么会越来越严重！」

日期：10月16日（周日） 15:00 ~ 16:00

讲师：岩手县地球温暖化防止推进委员・气象预报士 佐佐木胜裕 先生

定员：20人（要事先预约）

参加费：300日元（茶点费）

会场：奥州宇宙游学馆

■ 咨询・报名：奥州宇宙游学馆（☎ 24-2020）

## 即将举办市食生活改善推进员养成讲座♪

为了促进以食生活为基本的住民健康生活，您想不想成为一名服务在地区从事志愿活动的「食生活改善推进员」♪

现在我市共有 353 名食生活改善推进员。她(他)们主要是在所居住的地区，从事举办一些深入地区的亲子食育教室、以预防生活习惯病为目的料理讲习会，以及和奥州市及地区振兴会一起举办一些促进改善食生活的活动。

### ■ 讲座日程（含午休时间）

回数	日期・时间	会场	内容
第1回	10月20日（周四） 9:30 ~ 16:30	市政府本厅（水泽综合支所） 3层讲堂	开讲式、讲义、演习等
第2回	11月15日（周二） 9:30 ~ 16:30	前泽健康管理综合中心	讲义、烹饪、实习（洗手）等
第3回	12月14日（周三） 9:30 ~ 16:30	市政府本厅（水泽综合支所） 3层讲堂	讲义、演习等、闭讲式

定员：20人

参加费：1,300日元（教材费）

对象：① 居住在奥州市年龄在20岁以上（没有性别・年龄限制）

② 原则上3回的讲义全都能参加

③ 完成全部讲座的学习后，能作为食生活改善推进员参加地区促进改善食生活义务活动

报名期间：9月26日（周一）~ 9月30日（周五） ※ 按报名先后顺序

■ 咨询：本厅（水泽综合支所）健康增进课（☎ 34-2903）



## 检查结果被判断为「阳性」的话 …

- ▷ 检查结果被判断为阳性时，请按照接受检查医疗机构或保健所的指示行动。
- ▷ 阳性患者一定要居家好好休养。
- ▷ 同居家人为密切接触者时，也会要求同居家人在一定期间居家隔离。

### 首先要做的是

- ① 在医疗机构检查结果被判断为阳性时，请先居家等待。
- ② 保健所会在确诊当日至翌日发短信（SNS）或打电话给您。
- ③ 通知您的单位（学校等）。
- ④ 打电话给在您症状出现 2 天前所接触的被认为有可能是密切接触者的人。
- ⑤ 居家疗养期间禁止外出。

### 阳性患者的疗养期间

从出现症状日经过了 ~~10~~ **7** 天，且症状减轻后经过了 ~~72~~ **24** 小时（第 ~~11~~ **8** 天解除）

※ 从 9 月 7 日起缩短疗养期间。

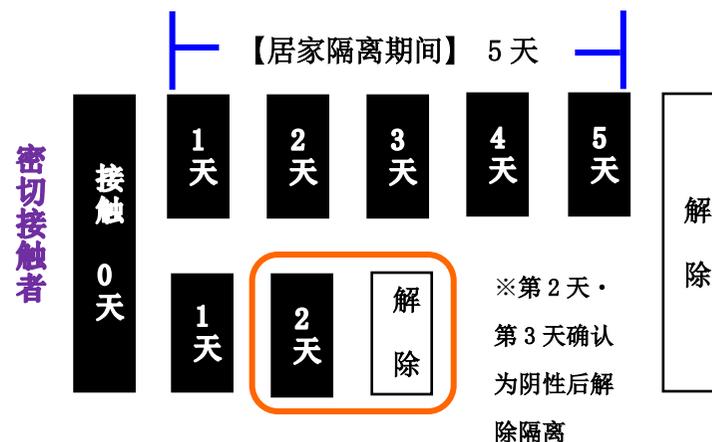
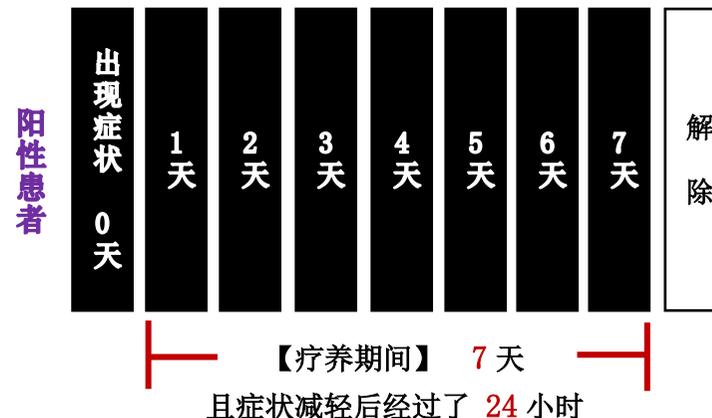
※ 根据治疗内容、病情会适当延长疗养期间。

※ 症状时，从检体采取日开始算缩短至 5 天。

【温馨提示】在出现症状后 10 天以内，要确认健康状况，避免和高危人群（如高龄者）接触，避免感染风险较高的行动等，彻底做好预防感染措施。

### 密切接触者的居家隔离期间

和阳性患者最后接触之日起经过 5 天（第 6 天解除）

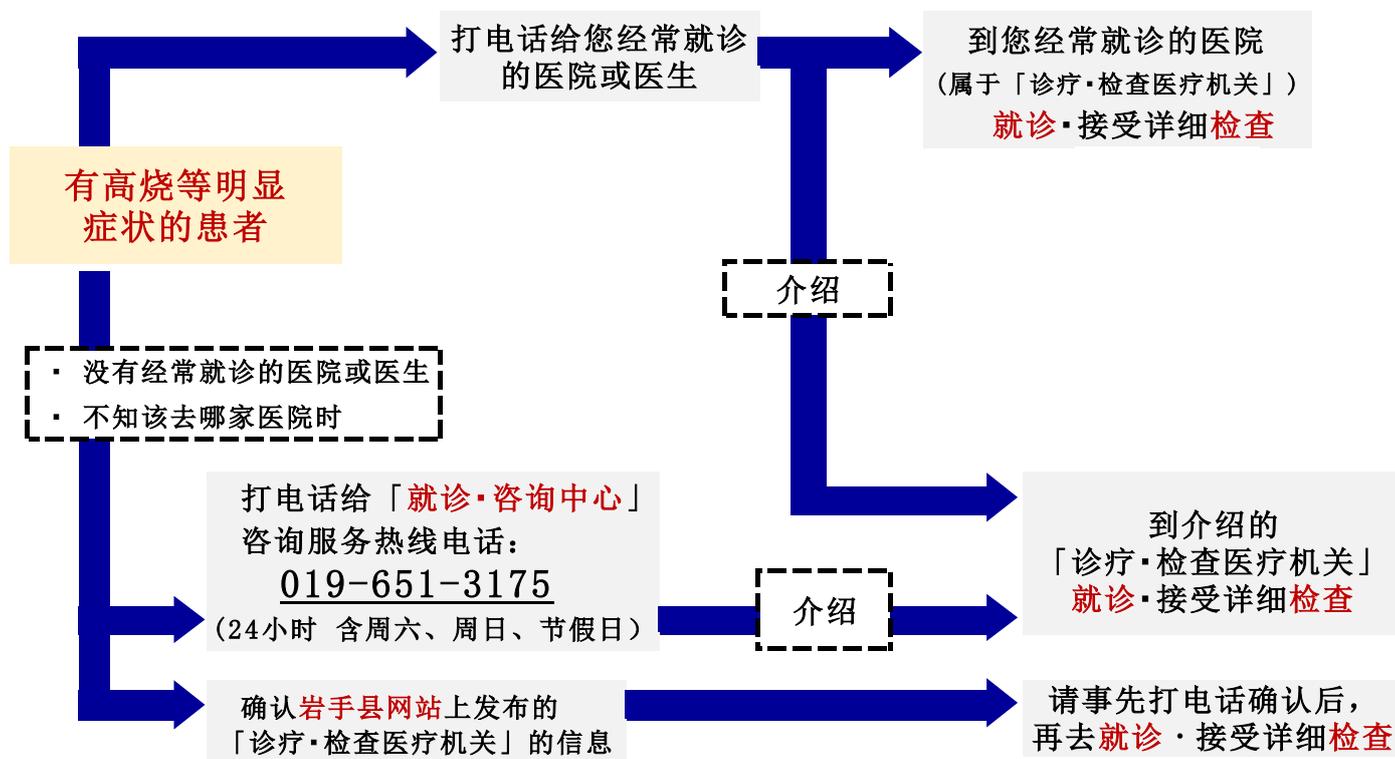


※ 以上为 9 月 7 日作成的信息，今后可能有所变动。

■ 咨询：本厅（水泽综合支所）健康增进课（☎ 34-2903）

## 有关～新冠病毒感染症の咨询・诊疗・检查体制～

- 有高烧，感冒等明显的症状时或是身体感觉不舒服时，请打电话给您经常就诊的医院或医生。
- 不知该去哪家医院时，请打电话给「就诊・咨询中心」。  
或请确认岩手县网站上发布的「诊疗・检查医疗机关」的信息。



### 没有高烧等明显症状的人士

【想了解新冠肺炎相关信息等时，请打以下电话咨询】

一般咨询窗口服务咨询电话：

电话： 019-629-6085 传真： 019-626-0837

(9:00~21:00 含周六、周日、节假日)

介绍相应的咨询窗口、提供建议、制度说明 等

※ 请彻底做好预防感染的措施，注意自身健康管理，感觉身体不适时一定要及时咨询、及时就诊！