

# 広報暮らしのカレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
8/31	9/1 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療 ●町税・保険料納期限日	2 ♣3歳6カ月児健診	3 ◎多重債務弁護士無料相談 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	4 区長配布 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	5 ♣子育て相談 ♣びよびよ (主に0歳児対象)	6 ♣子育て相談
7	8 ◎メンタルヘルス相談日 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	9 ◎人権相談 ♣乳児健診	10 ◎消費者救済資金貸付相談 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	11 ♥循環器内科診療	12 ◎行政相談(西部) ♥婦人科診療 ♣子育て相談 ♣とことこ (主に1歳児対象)	13 ♥土曜診療 ♣子育て相談
14	15	16 ◎多重債務弁護士無料相談 ♣おやこ交流 DAY	17 ♣1歳6カ月児健診 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療 ♥献血(岩手県予防医学協会県南センター 15:30~16:30)	18 広報発行日(9月号) 区長配布 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	19 ♣子育て相談 ♣びよびよ (主に2歳児対象)	20 ♣子育て相談
21	22 ◎メンタルヘルス相談日 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	23	24 ◎こころの相談日 ♥神経内科診療	25 ♥循環器内科診療	26 ♥婦人科診療 ♣子育て相談	27 ♥土曜診療 ♣子育て相談
28	29 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	30 ●町税・保険料納期限日	10/1 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	2 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	3 ♣子育て相談 ♣びよびよ (主に0歳児対象)	4 ♣子育て相談

- ◎各種相談
- ◎行政相談 問 総務課(内線2313)  
■時間・場所 10:00~12:00  
西部地区生涯教育センター
- ◎メンタルヘルス相談 問 保健福祉センター(☎44-4560)  
■時間・場所 9:00~17:00・保健センター
- ◎DV相談 問 保健福祉センター(☎44-4560)  
■時間・場所 8:30~17:00 保健福祉センター
- ◎こころの相談日(要予約) 問 奥州保健所(☎22-2831)  
■時間・場所 13:00~15:00・奥州保健所2階
- ◎消費者救済資金貸付相談(相談日前週の※までに予約) 問 住民課(内線2128)  
■時間・場所 10:00~16:00・役場会議室
- ◎多重債務弁護士無料相談(要予約) ■時間・場所 10:00~15:00・奥州市総合相談室  
■予約先・問 奥州市役所(☎34-2915)
- ◎人権相談 問 住民課(内線2127)  
■時間・場所 13:00~15:00・福祉センター
- ◎町税等納期限  
●9月1日 町県民税・森林環境税、国保税、後期高齢者医療保険料、介護保険料(2期)  
●9月30日 固定資産税、国保税、後期高齢者医療保険料、介護保険料(3期)

- ◎各種診療
- ♥応援診療 問 金ヶ崎診療所(☎44-2121)
- ♥神経内科診療(予約制) ▶診察:13:45~16:00
- ♥眼科診療(予約制) ▶診察:13:45~16:30
- ♥循環器内科診療(予約制) ▶診察:8:45~11:30
- ♥整形外科診療(予約制) ▶診察:13:45~16:30
- ♥呼吸器内科診療(予約制) ▶診察:8:45~11:30
- ♥婦人科診療(予約制) ▶診察:8:45~11:30
- ♥土曜診療(内科) ▶受付:8:30~11:30
- ◎各種子育て支援
- ♣母子健康手帳交付・妊婦相談  
■日時・場所 毎週月※要予約 子育て支援課  
■受付時間 13:00~17:00  
問 子育て支援課(☎44-4611)
- ♣おやこ交流 DAY  
■時間・場所 9:30~11:30・保健センター  
問 子育て支援課(☎44-4611)
- ♣あそびのひろば  
びよびよ・とことこ・びよびよ  
■時間 10:00~11:30  
■場所・問 子育て支援センター(☎44-3365)
- ♣保育士の子育て相談日 ※毎週金、土  
■時間 10:00~16:00  
■場所・問 子育て支援センター(☎44-3365)

- ▶奥州金ヶ崎休日診療所【9月当番医】
- 場所 奥州医師会館(奥州市水沢多賀21-1)
- 診療時間 8:30~12:00 13:30~16:00  
問 診療日▶奥州医師会館(☎25-3935)  
7日 佐々木喜教先生(水沢みなみ皮フ科) / 14日 田村健先生(田村川上医院) / 15日 高橋幸晴先生(たかはし内科胃腸科クリニック) / 21日 高橋幸洋先生(たかはし整形外科スポーツクリニック) / 23日 竹花教先生(竹花乳腺クリニック) / 28日 鈴木教敬先生(鈴木内科消化器科クリニック)  
※最新の情報は、奥州金ヶ崎行政組合のホームページで確認してください。
- ▶歯科休日診療所【9月当番医】
- 場所 各当番医の歯科医院
- 診療時間 9:00~12:00
- 受診方法 当番医院に連絡のうえ受診  
7日 小野歯科医院 25-7890(奥州市水沢) / 14日 大石歯科医院 41-3711(奥州市前沢) / 21日 たかはし歯科医院 56-3333(奥州市前沢) / 28日 佐々木歯科医院 31-1313(奥州市江刺)  
※最新の情報は、奥州歯科医師会のホームページで確認してください。

# 生涯教育センターからのお知らせ

各地区生涯教育センターでは以下の講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

## ①健康増進教室「快眠コンディショニング～眠れる身体づくり～」(先着12名)

- 日時 9月29日(月)午前10時~11時
- 内容 一日の疲れをそのままにしておくと、体も脳も緊張したまま。その日のうちにケアする事が大切です。要らないものを流し、スッキリ眠れる身体にしていきましょう。
- 場所 南方地区生涯教育センター研修室1
- 持ち物 フェイスタオル・バスタオル・飲み物
- 参加費 無料
- 講師 NCA日本コンディショニング協会ファーストコンディショニングトレーナー 安藤 舞
- 申込期限 9月22日(月)
- 問 南方地区生涯教育センター(☎44-2001) 平日午前8時30分~午後5時15分(水曜除く)

## ②いきがい明興塾「第4回健康ウォーキング」(定員なし)

- 日時・内容 8月28日(木)午前9時~10時頃 おおむね3kmのコースをウォーキングします。
- 集合場所 街地区生涯教育センター(玄関前)
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物・帽子
- その他 事前申し込みは不要。午前9時までに街地区生涯教育センターに集合してください。雨天中止。当日の朝、天候が不安な場合は、問い合わせください。
- 問 街地区生涯教育センター(☎42-3608) 平日午前8時30分~午後5時15分(水曜除く)

## ③DIY教室「ラックづくり」(先着12名)

- 日時 9月19日(金)午前9時30分~11時30分
- 内容 棚板は取り外し可能な3段ラック。サイズ高さ約60cm×幅約29cm×奥行約20cm
- 場所 南方地区生涯教育センター研修室1
- 服装 作業のため汚れてもいい服装
- 参加費 1,700円(材料代)
- 申込期限 9月12日(金)
- 問 南方地区生涯教育センター(☎44-2001) 平日午前8時30分~午後5時15分(水曜除く)

## ④ふれあい学習塾「初心者向け手話教室」(先着15名)

- 日時 ①8月28日(木) ②9月4日(木) ①②とも午前9時30分~11時
- 内容 初心者でもできる程度の初歩的な手話を学ぶ
- 場所 三ヶ尻地区生涯教育センター会議室
- 参加費 無料
- 講師 岩手県聴覚障害者認定講師 府金 千登勢
- 申込期限 定員になり次第締切
- 問 三ヶ尻地区生涯教育センター(☎42-4376) 平日午前8時30分~午後5時15分(水曜除く)

## ⑤趣味講座「レザークラフト&デザインパネルづくり」(先着20名)

- 日時 9月26日(金)午前9時30分~11時30分
- 内容 がま口レザークラフトとデザインパネルづくり
- 場所 永岡地区生涯教育センターふれあいホール
- 参加費 1,700円(材料代)
- 申込期限 9月22日(月)
- 問 永岡地区生涯教育センター(☎44-6068) 平日午前8時30分~午後5時15分(水曜除く)

## 測って知ろう！体力テスト！

- 握力や長座体前屈、上体起こしなどを行う体力テストを実施します。体力に自信がある人、ちょっと運動不足かな？と感じている人、この機会に自分の体力を知ってみませんか。測定後は体力年齢がわかる判定表を交付します。上履き、汗拭きタオルを持参してください。
- 日時及び場所 9月28日(日)午前10時~正午の間・町文化体育館(測定は1時間程度)
  - 申込場所及び締切 電話または中央生涯教育センター窓口・9月24日(木)
  - その他 健幸ポイント「行きましたポイント」100P対象です。体力テストの内容については町HPをご覧ください。
  - 問 中央生涯教育センタースポーツ推進係(☎44-3123)



▲詳細はこちらから