

11 ◆6~7カ月児健診(H31. 2月生)、BCG予防接種 里13:00~  
■紙類・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢  
◎登記相談会(予約制)と10:00~

12 ■紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町  
◎行政相談 宮10:00~

13 ■紙類・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町

14 ★S L 銀河運転日(釜石行き)

18 ◆1歳児健康相談(H30. 9月生) 里9:30~  
◆1歳6カ月児健診(H30. 3月生) 里13:00~  
■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢  
◎心配ごと相談 宮10:00~  
◎行政相談 本13:00~

19 ☆食育の日  
■ペットボトル・缶(飲料用)/土淵町、上郷町

20 ◆母と子のリフレッシュクラス産後ヨガ(要予約) ね10:00~  
◆育児相談(乳幼児) 児10:00~  
■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町①、附馬牛町  
◎人権相談 宮10:00~  
◎心配ごと相談(弁護士) 総10:00~

21 ★S L 銀河運転日(釜石行き)

25 ◆育児相談(乳幼児) 里9:30~  
◆3歳6カ月児健診(H28. 3月生) 里13:00~  
■びん・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢  
◎登記相談会(予約制)と10:00~  
◎消費者救済資金融資相談(予約制) 市13:00~

26 ◎弁護士無料法律相談(予約制) 市10:00~  
■びん・プラ製容器包装/土淵町、上郷町

27 ◆母と子のリフレッシュクラス和みヨガ(要予約) ね10:00~  
■びん・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町

28 ☆いわて減塩の日  
★S L 銀河運転日(釜石行き)

2 ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町②、青笹町

3 ■もえないごみ・粗大ごみ/土淵町、上郷町、宮守町宮守第4区②、第5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平)・第7区、宮守町鱒沢  
◎弁護士無料法律相談(予約制) 市10:00~◎花巻年金事務所出張相談(予約制) 本10:30~

4 ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町①、附馬牛町、宮守町宮守第1~3区・第4区①・第5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平を除く)・第6区、宮守町達首部  
◎心配ごと相談 総10:00~

5 ★S L 銀河運転日(釜石行き)

9 ◆6~7カ月児健診(H31. 3月生)、BCG予防接種 里13:00~  
■紙類・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢  
◎登記相談会(予約制)と10:00~

10 ◆妊婦教室 ね14:00~  
◆日本脳炎予防接種 里12:40~  
■紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町  
◎行政相談 宮10:00~

11 ◆日本脳炎予防接種 里12:40~  
■紙類・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町

12

休日当番医 & 薬局	日付	医科	歯科	薬局
	9月15日(日)	あいずみ医院 (☎63-2021)	遠野歯科クリニック (☎62-2101)	遠野駅前薬局 (☎63-3300)
	16日(月・祝)	上郷町ほほえみスキンクリニック (☎68-3330)		わお調剤薬局 (☎68-3737)
	22日(日)	守口医院 (☎63-2170)	ながね歯科医院 (☎62-6454)	はやせ薬局店 (☎63-2155)
	23日(月・祝)	千葉医院 (☎62-4039)		つくし薬局遠野店 (☎63-1717)
	29日(日)	菊池俊彦クリニック (☎62-8600)	佐藤歯科医院 (☎62-0303)	つくし薬局新穀店 (☎63-1300)
	10月6日(日)	とおの宮本眼科 (☎62-2035)	打越歯科医院 (☎60-1010)	つくし薬局東館店 (☎68-3015)

【注意】遠野病院(☎62-2222)は、救急指定病院。救急患者に限り診療します。

下半期分です!  
(10月~来年3月)

医科	歯科
10月 中央(☎63-2277) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170)	10月 打越(☎60-1010) ながね(☎62-6454) 佐藤(☎62-0303) 松原(☎62-2222)
11月 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170)	11月 打越(☎60-1010) ながね(☎62-6454) 佐藤(☎62-0303) 松原(☎62-2222)
12月 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170)	12月 打越(☎60-1010) ながね(☎62-6454) 佐藤(☎62-0303) 松原(☎62-2222)
1月 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170)	1月 打越(☎60-1010) ながね(☎62-6454) 佐藤(☎62-0303) 松原(☎62-2222)
2月 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170)	2月 打越(☎60-1010) ながね(☎62-6454) 佐藤(☎62-0303) 松原(☎62-2222)
3月 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170) 千歳(☎62-4039) 守口(☎63-2170)	3月 打越(☎60-1010) ながね(☎62-6454) 佐藤(☎62-0303) 松原(☎62-2222)

休日当番医日程表を  
折り込んでいます。



②目立つ場所に貼る



①取り外す

使い方

健康ポイント対象事業  
第20回 民話のまち  
遠野ウオーキング大会

- 時間 9時開会(雨天決行)
- 会場 土淵地区センター集合
- 料金 300円(小学生以下無料)



土淵地区センター発着の▷山口水車▷たかむろ水光園▷かっぱ淵一を巡る周回コースです。約12km、または5kmのショートコースを一緒に歩きませんか? 県ウオーキング協会主催「岩手路ウオーキングリーグ美しい日本の歩きたくなるみち『遠野物語・土淵のみち』」を同時開催。

申し込み・問い合わせ  
民話のまち遠野ウオーキング協会事務局(☎090-4559-3334)

結核予防週間  
9/24 ▶ 9/30

結核は、結核菌によって、主に肺に炎症を起こす病気です。昔の病気と思われがちですが、平成28年中には、県内で131人が結核と診断されています。初期症状は▷タンが出る▷咳が2週間以上続く▷体がだるいなど。症状が続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。

問い合わせ  
結核に関する問い合わせ  
県中部保健所保健課(☎0198-22-4952)  
健診・予防接種に関する問い合わせ  
市健康長寿課(☎68-3185)

# 医科

※医科の休日当番医は、診療科を問わず診療します

診療時間▷午前9時～午後5時

遠野市医師会

10月	6日(日)	13日(日)	14日(月)体育の日	20日(日)	22日(火) <small>即位礼正殿の儀が行われる日</small>	27日(日)
	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央診療所 ☎62-2277	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	時田医院 ☎62-2147	あいずみ医院 ☎63-2021	川上医院 ☎62-2051
11月	3日(日)文化の日	4日(月)振替休日	10日(日)	17日(日)	23日(土)勤労感謝の日	24日(日)
	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	千葉医院 ☎62-4039	中央診療所 ☎62-2277	とおの宮本眼科 ☎62-2035	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	守口医院 ☎63-2170
12月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)	31日(火)年末
	時田医院 ☎62-2147	川上医院 ☎62-2051	あいずみ医院 ☎63-2021	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	千葉医院 ☎62-4039	守口医院 ☎63-2170
1月	1日(水)元日	2日(木)年始	3日(金)年始	5日(日)	12日(日)	13日(月)成人の日
	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央診療所 ☎62-2277	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	時田医院 ☎62-2147	川上医院 ☎62-2051	あいずみ医院 ☎63-2021
	19日(日)	26日(日)				
	千葉医院 ☎62-4039	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600				
2月	2日(日)	9日(日)	11日(火)建国記念日	16日(日)	23日(日)天皇誕生日	24日(月)振替休日
	守口医院 ☎63-2170	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央診療所 ☎62-2277	時田医院 ☎62-2147	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	川上医院 ☎62-2051
3月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	20日(金)春分の日	22日(日)	29日(日)
	あいずみ医院 ☎63-2021	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	千葉医院 ☎62-4039	守口医院 ☎63-2170	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央診療所 ☎62-2277

# 歯科

※祝日は診療しません

診療時間▷午前9時～正午

遠野歯科医師会

10月	6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)	
	打越歯科医院 ☎60-1010	松原歯科医院 ☎68-3222	沼崎歯科医院 ☎62-4108	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010	
11月	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	
	ながね歯科医院 ☎62-6454	飯高歯科医院 ☎62-8917	宮守歯科診療所 ☎67-2225	アベ歯科医院 ☎62-3166	
12月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
	遠野歯科 クリニック ☎62-2101	両川歯科医院 ☎62-3211	佐藤歯科医院 ☎62-0303	打越歯科医院 ☎60-1010	松原歯科医院 ☎68-3222
1月	5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)	
	沼崎歯科医院 ☎62-4108	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010	両川歯科医院 ☎62-3211	飯高歯科医院 ☎62-8917	
2月	2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	
	アベ歯科医院 ☎62-3166	宮守歯科診療所 ☎67-2225	遠野歯科 クリニック ☎62-2101	ながね歯科医院 ☎62-6454	
3月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
	佐藤歯科医院 ☎62-0303	打越歯科医院 ☎60-1010	松原歯科医院 ☎68-3222	沼崎歯科医院 ☎62-4108	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010

## 保存版 休日急患診療当番医日程表

下半期分(令和元年10月～令和2年3月)

【お願い】

都合により当番医を変更することがありますので、  
受診する際は事前に電話で確認ください。

この日程表に関する問い合わせは、市医療連携室(☎62-2111)まで！

## 遠野病院

県立遠野病院は、  
救急患者・重症患者・紹介患者のみ診察します。

県立遠野病院は、市内で唯一の救急指定病院です。  
救急患者や重症患者など、命に関わるケースに対応するため、  
軽い症状の病気、ケガなどの診察は、基本的に受け付けていません。  
緊急ではない場合は、まず、お近くの医院を受診するようにしましょう。

問い合わせ  
県立遠野病院  
☎62-2222

## こども

急な発熱などで心配な時は、  
「こども救急電話相談」まで！

お子さんが急な病気などで心配な時、経験豊かな看護師がアドバイスします。  
「受診したほうがいいかな…」と迷った時は、まず、お電話を！

★年中無休  
★19時～23時受付

#8000 または 019-605-9000



# 問い合わせ・場所

◆各種健診・予防接種・健康相談・各種教室

問 市健康福祉の里母子安心課 (☎68-3186)または宮守総合支所 (☎67-2111)

■ごみ収集日(もえるごみ除く)

問 市環境課(☎62-2111内線565)または宮守総合支所(☎67-2111) ※遠野町①=遠野町12区・13区、松崎町4~8区/遠野町②=遠野町1区・3区・5~7区(石倉除く)・14区/遠野町③=遠野町2区・4区・石倉・8~11区・15区/宮守町宮守第4区①=相ノ山・欄場・沢田1班・駅前・東洋レンズ岩手工場脇/宮守町宮守第4区②=オノ神・沢田2班・吉金・赤沢川

○行政相談

問 市総務企画部政策担当 (☎0198-62-2111内線217)

○心配ごと相談・無料弁護士相談

問 遠野市社会福祉協議会 (☎0198-62-8459)

○弁護士無料法律相談

多重債務者弁護士無料相談 (いずれも予約制)

問 遠野市消費生活センター (☎0198-62-6318)

○人権相談

問 盛岡地方務局花巻支局 (☎0198-24-8311)

○消費者救済資金融資相談(予約制)

問 県消費者信用生活協同組合北上事務所(☎0197-61-0133)

○傾聴サロン

問 市健康福祉の里福祉課 (☎0198-68-3193)

○登記相談会(予約制)

問 盛岡地方務局花巻支局 (☎0198-24-8311)

○花巻年金事務所出張相談(予約制)

問 花巻年金事務所 (☎0198-23-3351)

開催場所は、次のとおり省略して標記しています

- 市…市民センター
- 里…遠野健康福祉の里
- 児…宮守児童館
- 宮…宮守総合支所
- 総…総合福祉センター
- と…市役所とびあ庁舎
- 本…市役所本庁舎
- ね…ねっとゆりかご
- ち…ちょボラ
- あ…あすもあ遠野

# 総合カレンダー Calendar

# 9月 ▶▶▶ 10月

15 ☆とおの家族の日

★S L 銀河運転日(花巻行き)

16 ☆敬老の日

■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町③、綾織町、宮守町達曽部

17

■ペットボトル・缶(飲料用)/小町、松崎町第1~3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く) ◎多重債務者弁護士無料相談(予約制)市10:00~ ◎傾聴サロン ち 10:00~

22

★S L 銀河運転日(花巻行き)

23 ☆秋分の日

■びん・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達曽部

24

◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ、B型肝炎) 里 12:40~ ■びん・プラ製容器包装/小友町、松崎町第1~3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く)

29

★S L 銀河運転日(花巻行き)

30

■もえないごみ・粗大ごみ/小友町、松崎町第1~3区 ◎傾聴サロン ち 10:00~

10月1

◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ、B型肝炎) 里 12:40~ ■紙類・プラ製容器包装/小友町、松崎町第1~3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く) ◎人権相談 市 10:00~ ◎交通事故巡回相談(予約制) 市 13:00~

6

★S L 銀河運転日(花巻行き)

7

■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町③、綾織町

8

◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ、B型肝炎) 里 12:40~ ■紙類・プラ製容器包装/小友町、松崎町第1~3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く) ◎人権相談 市 10:00~ ◎交通事故巡回相談(予約制) 市 13:00~

## 市民センターの各種相談は 駐車無料です!

市民センター会場の各種相談を利用する人は、当日の駐車料金が無料です。車で相談にお越しの際は、駐車券を相談担当者にお渡しください。無料駐車券と交換します。

## 遠野テレビ【番組案内】

★日本のふるさと「遠野まつり」生中継 生放送 9月21日(土)▷10時~ 再放送 9月21日(土)▷18時~ 22日(日)▷12時~、18時~ ★日本のふるさと「遠野まつり」郷土芸能パレード前編 9月28日(土)、29日(日)▷13時~、20時

問い合わせ 遠野テレビ(☎63-1711)

【お知らせ】 遠野テレビ使用料の減免措置があります。詳しくは… 遠野テレビ加入促進 検索

# 早期発見・早期治療は、日々の予防から！ 乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症予防検診

女性を対象にした各種検診を9月26日(木)から行います。検診は、あなたの健康を守る大切な時間です。機会を逃さず、検診を受けましょう。

乳がんは40・50歳代、子宮頸がんは20・30歳代の年齢に発症する確率が高く、患者数は世界的に増加しています。この年代は、子育てや仕事などに多忙で、検診を受ける機会を逃してしまいやすい時期。両がんは、発見が遅れてしまうと命にかかわる恐れがありますが、早期に治療を始めれば9割以上の確率で治ると言われています。「早期発見・早期治療」につなげるためには、定期的ながん検診を受ける

ことが大切で、2年に1回の受診が推奨されています。骨粗しょう症は、加齢とともに骨量が減少して骨がもろくなる病気。自覚症状がなく、沈黙の病とも言われています。高齢者の場合、骨折が原因で寝たきりになる可能性もある見過ごせない病気です。女性に多い病気です。治療により骨量の減少を防ぐことも可能。定期的に検診を受けて自分の骨量を知り、若いうちから予防に努めましょう。

## 対象者と料金

種別	対象者	料金
乳がん 検診	・40歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券対象者(41歳女性)	①…▷70歳以上▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料 ②…①以外で国民健康保険被保険者=1,000円 ③…①②以外の人=2,000円
子宮頸がん 検診	・20歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券対象者(21歳女性)	①…▷70歳▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料 ②…①以外で国民健康保険被保険者=500円 ③…①②以外の人=1,000円
骨粗しょう症 予防検診	25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	①…▷70歳▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料 ②…①以外で国民健康保険被保険者=500円 ③…①②以外の人=1,000円

※対象者年齢は令和2年4月1日現在です。 ※骨粗しょう症予防検診は、対象者のみ受診できます。

※乳がん・子宮頸がんは対象者以外も受診できますが、料金は全額自己負担。詳細は、問い合わせください。

## 検診日程 受付時間 ※10日のみ/13時~14時半

	乳がん・子宮頸がん	骨粗しょう症
9月	26日(木) 遠野浄化センター	
	27日(金) 午前:小友地区センター 午後:綾織地区センター	
	28日(土) 遠野健康福祉の里	
10月	1日(火) 午前:ふるさと交流館 午後:達曽部地区センター	
	10日(木)	遠野健康福祉の里※
	23日(水) 午前:附馬牛地区センター 午後:土淵地区センター	
	24日(木) 午前:青笹地区センター 午後:上郷地区センター	
	25日(金)	みやもりホール
	26日(土)	遠野健康福祉の里
12月	7日(土)	遠野健康福祉の里

「予防検診」を受けましょう



受検票とがん検診の無料クーポン券は、地区の保健推進委員から直接、または、市から郵送で対象者に届けます。

【無料クーポン券の対象者】

- ▶乳がん検診 昭和53(1978)年4月2日~昭和54(1979)年4月1日生まれ
- ▶子宮頸がん検診 平成10(1998)年4月2日~平成11(1999)年4月1日生まれ

◎問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)