

9	◆6~7カ月児健診(H27. 8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、宮守町鱒沢(宮守第5区大平含む) ●登記相談(予約制) ☎10:30~	10	◆妊婦教室① ☎13:30~ ■紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町	11	■紙類・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町	12	
16	◆1歳6カ月児健診(H26. 9月生) 里13:00~ ◆1歳児健康相談(H27. 3月生) 里9:30~ ■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町②、青笹町、宮守町鱒沢(宮守第5区大平含む) ●行政相談 ☎13:00~ ●心配ごと相談 宮10:00~	17	■ペットボトル・缶(飲料用)/土淵町、上郷町 ●行政相談 宮10:00~	18	◆日本脳炎予防接種 里12:40~ ■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) ☎10:00~	19	☆食育の日
23	◆3歳6カ月児健診(H24. 9月生) 里13:00~ ◆育児相談(乳幼児) 里9:30~ ■びん・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町鱒沢(宮守第5区大平含む) ●消費者救済資金融資相談(予約制) 東13:00~ ●登記相談(予約制) ☎10:30~	24	■びん・プラ製容器包装/土淵町、上郷町 ●弁護士無料法律相談(予約制) 東10:00~	25	◆日本脳炎予防接種 里12:40~ ■びん・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町	26	
30		31		4月1	■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・4区①・5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平除く)・6区、宮守町達首部 ●心配ごと相談 ☎10:00~	2	
6	◆3~4カ月児健診(H27. 12月生) 里13:00~ ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町②、青笹町	7	◆日本脳炎予防接種 里12:40~ ■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・5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平)・7区、宮守町鱒沢 ●花巻年金事務所出張相談(予約制) 東10:30~				

休日当番医日程表を 折り込んでいます。

上半期分です!
(平成28年4~9月分)

月	日	診療科	担当医師	診療時間
4月	1日	内科	千原 隆	8:00~12:00
4月	2日	内科	川上 浩	8:00~12:00
4月	3日	内科	あいずみ 美穂	8:00~12:00
4月	4日	内科	中央 隆	8:00~12:00
4月	5日	内科	千原 隆	8:00~12:00
4月	6日	内科	川上 浩	8:00~12:00
4月	7日	内科	あいずみ 美穂	8:00~12:00
4月	8日	内科	中央 隆	8:00~12:00
4月	9日	内科	千原 隆	8:00~12:00
4月	10日	内科	川上 浩	8:00~12:00
4月	11日	内科	あいずみ 美穂	8:00~12:00
4月	12日	内科	中央 隆	8:00~12:00
4月	13日	内科	千原 隆	8:00~12:00
4月	14日	内科	川上 浩	8:00~12:00
4月	15日	内科	あいずみ 美穂	8:00~12:00
4月	16日	内科	中央 隆	8:00~12:00
4月	17日	内科	千原 隆	8:00~12:00
4月	18日	内科	川上 浩	8:00~12:00
4月	19日	内科	あいずみ 美穂	8:00~12:00
4月	20日	内科	中央 隆	8:00~12:00
4月	21日	内科	千原 隆	8:00~12:00
4月	22日	内科	川上 浩	8:00~12:00
4月	23日	内科	あいずみ 美穂	8:00~12:00
4月	24日	内科	中央 隆	8:00~12:00
4月	25日	内科	千原 隆	8:00~12:00
4月	26日	内科	川上 浩	8:00~12:00
4月	27日	内科	あいずみ 美穂	8:00~12:00
4月	28日	内科	中央 隆	8:00~12:00
4月	29日	内科	千原 隆	8:00~12:00
4月	30日	内科	川上 浩	8:00~12:00
4月	31日	内科	あいずみ 美穂	8:00~12:00



②目立つ場所に貼る



①取り外す

使い方



★お断り★

日程表を取り外しやすくするため、今月号は中綴じ(ホチキス止め)を施しておりません。来月号からは、通常通り中綴じを施します。

貼る前に一読を!
お知らせ

4月から、受診時の負担金が変わります

平成28年4月から変わる、健康保険制度の2つの点についてお知らせします。
◎問い合わせ 市市民課(☎62-2111内線263)

変更1
紹介状なしで大病院を受診した場合は、「定額負担金」が請求されます。

紹介状なしで「大病院」(500床以上の病院)を受診する際、定額負担金が請求されるようになります。
【定額負担金】
初診… **5,000円**以上 再診… **2,500円**以上

変更2
住民税課税世帯の入院時食事代が変わります。

【住民税課税世帯の標準負担額(1食あたり)】
これまで…260円 → 4月から… **360円**
ただし、非課税世帯の人(低所得者Ⅱ・低所得者Ⅰ)の負担額は変更はありません。

総合カレンダー Calendar

3月 ▶▶▶ 4月

◎3月22日(火) 全血献血

時間	場所
9:30~11:00	ビッグハウス遠野店
12:00~13:00	遠野長寿の郷
14:30~16:30	遠野健康福祉の里

●市福祉課地域福祉係(☎62-5111内線19)

遠野テレビ 3月 自主放送ガイド

★第23回遠野郷神楽共演会【後編】
3月5・6・12・13日、①15時~②20時~

★第41回遠野物語ファンタジー
3月19・20・26・27日、①15時~②20時~

★テレビ広報遠野3月号
3月13~31日、▷月~金 20時~ ▷土・日 8時~

遠野テレビスタッフ
阿部 研友さん

お問い合わせ▶▶▶ 遠野テレビ(☎63-1711)

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

	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	29日(金)昭和の日	
4月	千葉 医院 ☎62-4039	時田 医院 ☎62-2147	川上 医院 ☎62-2051	あいずみ 医院 ☎63-2021	中央 診療所 ☎62-2277	
	1日(日)	3日(火)憲法記念日	4日(水)みどりの日	5日(木)こどもの日	8日(日)	15日(日)
5月	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	千葉 医院 ☎62-4039	守口 医院 ☎63-2170	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	とおの宮本眼科 ☎62-2035	時田 医院 ☎62-2147
	22日(日)	29日(日)				
	中央 診療所 ☎62-2277	あいずみ 医院 ☎63-2021				
6月	5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)		
	川上 医院 ☎62-2051	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	千葉 医院 ☎62-4039	守口 医院 ☎63-2170		
7月	3日(日)	10日(日)	17日(日)	18日(月)海の日	24日(日)	31日(日)
	とおの宮本眼科 ☎62-2035	川上 医院 ☎62-2051	あいずみ 医院 ☎63-2021	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	時田 医院 ☎62-2147	中央 診療所 ☎62-2277
8月	7日(日)	11日(木)山の日	14日(日)	21日(日)	28日(日)	
	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	守口 医院 ☎63-2170	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央 診療所 ☎62-2277	
9月	4日(日)	11日(日)	18日(日)	19日(月)敬老の日	22日(木)秋分の日	25日(日)
	川上 医院 ☎62-2051	時田 医院 ☎62-2147	あいずみ 医院 ☎63-2021	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	千葉 医院 ☎62-4039	中央 診療所 ☎62-2277

この日程表に関する問い合わせは、市保健医療課(☎62-5111)まで!

歯科

※祝祭日は診療しません

診療時間▷午前9時～正午

遠野歯科医師会

	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	
4月	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	
5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
6月	5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)	
	両川 歯科医院 ☎62-3211	飯高 歯科医院 ☎62-8917	アベ 歯科医院 ☎62-3166	宮守 歯科診療所 ☎67-2225	
7月	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	31日(日)
	遠野歯科 クリニック ☎62-2101	ながね 歯科医院 ☎62-6454	佐藤 歯科医院 ☎62-0303	打越 歯科医院 ☎60-1010	松原 歯科医院 ☎68-3222
8月	7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)	
	沼崎 歯科医院 ☎62-4108	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010	飯高 歯科医院 ☎62-8917	両川 歯科医院 ☎62-3211	
9月	4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	
	宮守 歯科診療所 ☎67-2225	アベ 歯科医院 ☎62-3166	遠野歯科 クリニック ☎62-2101	ながね 歯科医院 ☎62-6454	

休日急患診療当番医日程表(保存版)

上半期分(平成28年4月～平成28年9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。

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 市健康福祉の里保健医療課
(☎62-5111内線12)または宮守総合支所地域振興課(☎67-2111)

■ごみ収集日

問 市環境課(☎62-2111内線321)または宮守総合支所地域振興課(☎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(石倉く)・14区／遠野町③＝遠野町2区・4区・石倉・8～11区・15区／宮守町第4区①＝相ノ山・欄場・沢田1班・駅前・東洋レンズ岩手工場脇／宮守町第4区②＝オノ神・沢田2班・吉金・赤沢川

●行政相談

問 市経営企画部

(☎0198-62-2111内線233)

●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 消費生活相談窓口

(☎0198-62-6318)

●人権相談

問 盛岡地方法務局花巻支局

(☎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釜石相談センター(☎0193-23-2227)

●傾聴サロン

問 市健康福祉の里福祉課

(☎0198-62-5111内線18)

●登記相談会(予約制)

問 盛岡地方法務局花巻支局

(☎0198-24-8311)

開催場所は、次のとおり省略して
標記しています

里…遠野健康福祉の里

管…宮守健康管理センター

東…市役所本庁舎東館

宮…宮守総合支所

総…総合福祉センター

と…とびあ庁舎

ね…ねっとゆりかご

ち…ちょボラ

商…旧商工会館

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.
6 ◆両親教室(予約制) ☎ 9:30~	7 ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町③、綾織町	8 ◆2歳児(H26.3月生)・3歳児(H25.3月生)歯科相談里 ■紙類・プラ製容器包装/小友町、松崎町第1～3区、宮守町宮守(宮守第5区大平除く) ◎人権相談 ☎ 10:00~
13	14 ■紙類・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達首部 ◎多重債務者弁護士無料相談(予約制) ☎ 10:00~	15 ◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ) 里 12:40~ ■ペットボトル・缶(飲料用)/小友町、松崎町第1～3区、宮守町宮守(宮守第5区大平除く) ◎傾聴サロン ☎ 10:00~
20 ☆とおの家族の日 ☆春分の日	21 ☆振替休日	22 ◎移動献血車 「まごころ号」運行日 ※場所・時間は別表参照 ◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ) 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(宮守第5区大平除く)
27	28 ☆いわて減塩の日 ◆日本脳炎予防接種 里 12:40~ ■びん・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達首部	29 ◆日本脳炎予防接種 里 12:40~
3	4 ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町③、綾織町	5 ◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ) 里 12:40~ ■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 ☎ 10:00~

休日当番医	日付	医科	歯科
	3月6日(日)	中央診療所 (☎62-2277)	松原歯科医院 (☎68-3222)
	13日(日)	菊池俊彦クリニック (☎62-8600)	かしわばら歯科クリニック (☎67-2010)
	20日(日・祝)	千葉医院 (☎62-4039)	両川歯科医院 (☎62-3211)
	21日(月・祝)	守口医院 (☎63-2170)	
	27日(日)	とおの宮本眼科 (☎62-2035)	飯高歯科医院 (☎62-8917)
4月3日(日)	千葉医院 (☎62-4039)	アベ歯科医院 (☎62-3166)	

◎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。

貼る前に一読を！
お知らせ

医療費を大切に！

～遠野市国保からのお知らせ～

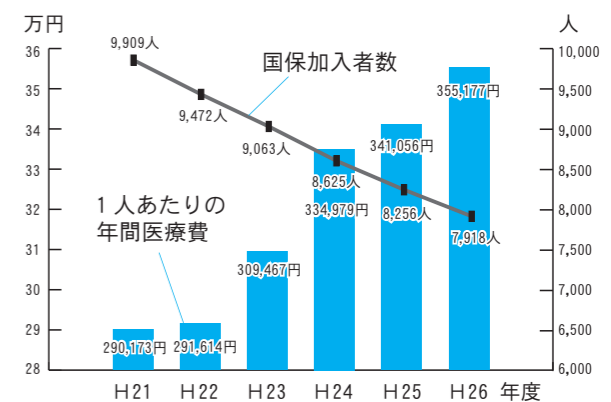
市内の自営業者や農業者などが加入する遠野市国民健康保険(以下、国保)から、加入者の皆さんに、お知らせとお願いがあります。国保制度の維持のため、皆さんのご協力をお願いします。
◎問い合わせ 市市民課(☎62-2111)

一人あたりの医療費が、 増え続けています！

右のグラフをご覧ください。国保の加入者数は年々減少していますが、1人あたりの年間医療費は増加しています。平成21年度から平成26年度までの5年間で、加入者が約2千人減少し、医療費は約6万円増加。平成26年度の総医療費は約28億円にも上りました。そのうち、加入者が医療機関で支払う一部負担金を除いた額は約22億円で、国保税や国・県からの補助金などでまかなわれました。

このまま医療費が増え続けると、国保税の増税を視野に入れる必要があります。そうならないよう、皆さんに協力してもらいたいことがあります。

加入者数と1人あたりの年間医療費の推移
(平成21～26年度)



ポイント③

保険証が変わったら、 忘れずに市役所で手続きを！

職場の健康保険に加入した時は、とびあ庁舎または宮守総合支所で、国保から脱退する手続きが必要です。手続きをしないと、国保に加入したままとみなされ、国保税が課税されてしまいます(納め過ぎた場合、手続きすると還付されます)。

また、職場の健康保険をやめた時は、同様に国保に加入する手続きが必要です。

加入・脱退の手続きをしっかりと行い、保険の二重加入または無保険の状態にならないように注意しましょう。



ポイント①

重複受診を避け、 薬のもらい過ぎに注意！

同じ病気で複数の医療機関で受診する「重複受診」は、初診料や検査料を何度も支払うことになるので、やめましょう。また、注射や薬の重複で、副作用の心配もあります。受診する際は、お薬手帳を医師や薬剤師に提示し、服用している薬の相談をしましょう。副作用の心配がなくなり、薬を使い切れずに捨てることもなくなります。



ポイント②

定期的な健診と運動で 健康を維持しよう！

医療費がかからないようにするには、健康であることが一番。市の健康診査や検診などを定期的に受け、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。また、健康な体を目指し、適度な運動を心掛けましょう。

