



上半期分です！
(令和3年4～9月分)

月	医科	歯科
4月	神田 川上 守口 千歳 中央 川上	沼崎 守口 千歳 中央 川上
5月	守口 千歳 中央 川上	沼崎 守口 千歳 中央 川上
6月	千歳 守口 中央 川上	沼崎 守口 千歳 中央 川上
7月	守口 千歳 中央 川上	沼崎 守口 千歳 中央 川上
8月	守口 千歳 中央 川上	沼崎 守口 千歳 中央 川上
9月	守口 千歳 中央 川上	沼崎 守口 千歳 中央 川上

休日当番医日程表

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

★お断り★

日程表を取り外しやすくするため、今月号は中とじ(ホチキス止め)しておりません。

ひとり親家庭へのお知らせ

本年3月分(5月支払い)から児童扶養手当の支給制限変更

障害基礎年金を受給しているひとり親家庭の「児童扶養手当」が変わります

障害基礎年金(※)を受給しているひとり親家庭が、児童扶養手当の一部を受給できる場合があります。詳しい内容は、問い合わせください。

(※)障害基礎年金…国民年金法に基づく「障害基礎年金」、労働者災害補償保険法による「障害補償年金」など

■こう変わる！

「児童扶養手当の額」より「障害基礎年金の子の加算部分の額」が低い場合、「差額」を児童扶養手当として受給できます。

■申請受付中です

児童扶養手当受給資格者に認定済の人は申請不要です。それ以外の方は、早めに市に申請ください。※本年6月30日までに申請すれば、3月分の手当から受給できます。

【今までは】

$A < B + C$
 (手当) **A** (年金) **B** (加算) **C**
 手当(A)より年金額(B)とCの合計が多い場合、手当は受給できない

【これからは】

$A > C$
 (手当) **A** (年金) **B** (加算) **C**
 手当(A)より年金の子の加算部分(C)が少ない場合、差額を受給できる

- A: 児童扶養手当
- B: 障害年金
- C: 障害年金の子の加算部分

【問い合わせ】
市こども政策課
(☎62-0189)

水 木 金 土

10

◆6～8カ月児健診(R2.8月生)、BCG予防接種 里
 ■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

11

■紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町
 ◎行政相談 宮10:00～

12

■紙類・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町

13

17

◆1歳児健康相談(R2.3月生) 里
 ◆1歳6カ月児健診(R1.9月生) 里
 ■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～

18

■ペットボトル・缶(飲料用)/土淵町、上郷町

19

☆食育の日
 ■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町①、附馬牛町
 人権相談10:00～※電話相談のみ
 ◎心配ごと相談(弁護士) 総10:00～

20

☆春分の日

24

◆3歳6カ月児健診(H29.8月26日～9月生) 里
 ■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
 ◎消費者救済資金融資相談(予約制) 市13:00～

25

■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) 市10:00～

26

■びん・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町

27

31

4月1

■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～

2

■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～

3

7

■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町②、青笹町

8

■紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町
 ◎花巻年金事務所出張相談(予約制) 本10:30～

総合カレンダー Calendar

3月 ▶▶▶ 4月

休日当番医 & 薬局	日付	医科	歯科	薬局
	3月14日(日)	守口医院 (☎63-2170)	沼崎歯科医院 (☎62-4108)	はやせ薬局 (☎63-2155)
	20日(土・祝)	千葉医院 (☎62-4039)		つくし薬局遠野店 (☎63-1717)
	21日(日)	とおの宮本眼科 (☎62-2035)	かしわばら歯科クリニック (☎67-2010)	つくし薬局東館店 (☎68-3015)
	28日(日)	中央診療所 (☎62-2277)	両川歯科医院 (☎62-3211)	
	4月4日(日)	時田医院 (☎62-2147)	飯高歯科医院 (☎62-8917)	

【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。

保存版

上半期分(令和3年4月~令和3年9月)

休日急患診療当番医日程表

※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。
※日程表に関する問い合わせは、市医療連携室(☎62-2111)まで

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

4月	4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	29日(木)昭和の日	
	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	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	
5月	2日(日)	3日(月)憲法記念日	4日(火)みどりの日	5日(水)こどもの日	9日(日)	16日(日)
	遠野はやちねホスピタル(旧六角牛病院) ☎62-2026	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	川上 医院 ☎62-2051
6月	23日(日)	30日(日)				
	千葉 医院 ☎62-4039	あいずみ 医院 ☎63-2021				
7月	6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)		
	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		
8月	4日(日)	11日(日)	18日(日)	22日(木)海の日	23日(金)スポーツの日	25日(日)
	遠野はやちねホスピタル(旧六角牛病院) ☎62-2026	時田 医院 ☎62-2147	川上 医院 ☎62-2051	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	あいずみ 医院 ☎63-2021	中央 診療所 ☎62-2277
9月	1日(日)	8日(日)山の日	9日(月)振替休日	15日(日)	22日(日)	29日(日)
	守口 医院 ☎63-2170	千葉 医院 ☎62-4039	とおの宮本眼科 ☎62-2035	時田 医院 ☎62-2147	中央 診療所 ☎62-2277	川上 医院 ☎62-2051
10月	5日(日)	12日(日)	19日(日)	20日(月)敬老の日	23日(木)秋分の日	26日(日)
	遠野はやちねホスピタル(旧六角牛病院) ☎62-2026	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	あいずみ 医院 ☎63-2021

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

4月	4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	
	飯高 歯科医院 ☎62-8917	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	2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	30日(日)
	佐藤 歯科医院 ☎62-0303	打越 歯科医院 ☎60-1010	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
6月	6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)	
	飯高 歯科医院 ☎62-8917	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	
7月	4日(日)	11日(日)	18日(日)	25日(日)	
	佐藤 歯科医院 ☎62-0303	打越 歯科医院 ☎60-1010	両川 歯科医院 ☎62-3211	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010	
8月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
	沼崎 歯科医院 ☎62-4108	飯高 歯科医院 ☎62-8917	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
9月	5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)	
	佐藤 歯科医院 ☎62-0303	打越 歯科医院 ☎60-1010	沼崎 歯科医院 ☎62-4108	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010	

発熱などの症状がある人は、受診前に「必ず電話」で相談を

新型コロナ
感染症対策

患者さまへのお願い

【相談先】

「受診・相談センター」
☎019-651-3175(24時間)

受診時は、①バスなどの公共交通機関で移動しない

②患者だけを医療機関の近くに置いていかない ※車でお待ちいただくことがあります

③マスクなどの感染防止対策をして受診する

新型コロナウイルス感染症対策に
ご理解とご協力をお願いします

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

子ども

電話



お子さまの急な発熱などで心配な時は、
「子ども救急相談電話」
「受診したほうがいいかな…」と迷った時は、まずはお電話を！

スマホ



LINE「小児科・産婦人科オンライン相談」※無料

詳しい内容は、市ホームページ(右QRコード)またはチラシ「子育て支援サービスのお知らせ(遠野健康福祉の里、元気わらすっこセンターに設置)」をご覧ください。

#8000

または 019-605-9000
★年中無休、19時~23時受付



★平日18時~22時
★会員登録制

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216)

●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※電話相談のみ

問 遠野市民センター
(☎0198-62-4411)

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

※電話相談のみ(毎週火・水・木)

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

日 月 火

移動献血車「まごころ号」

3月16日(火) ①10時～11時半 ②13時～16時

▷遠野市役所本庁舎



「まごころ号」を見かけたら、
愛と理解と行動を!

●問い合わせ 市福祉課福祉総務係 (☎ 68-3191)

14

15

16

◎移動献血車
「まごころ号」運行日
※場所・時間は別表参照

■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(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～

■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町③、綾織町、宮守町達首部

21

☆とおの家族の日

22

23

◆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)

■びん・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達首部

28

☆いわて減塩の日

29

30

4

5

6

■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～

！お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種相談や健診などの日程を変更または中止する場合があります。最新の情報は、市ホームページなどで確認ください。

遠野テレビ【番組案内】

第38回遠野昔ばなし祭り

前編 3月20日(土)・21日(日)▷13時～、20時～
後編 3月27日(土)・28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 後編

参加者募集

「傾聴ボランティア養成講座」を開催

傾聴の心構え、方法など学ぶ

心の健康づくりの一環として、悩みを抱える人の話に耳を傾け、心に寄り添う活動を行う傾聴ボランティアの養成講座を開催します。



■参加方法

3月12日(金)までに電話で申し込み

■受講料

無料

■その他

下記2つの講座を受講した人には修了証書を授与

■申し込み・問い合わせ

市福祉課(☎68-3193)

■講座内容

日時	場所	内容	講師
3月18日(木) 13時半～15時半	遠野健康福祉の里 研修ホール	「認知症高齢者に対する傾聴について」 ～疾患の理解と接し方について～	養護老人ホーム 遠野長寿の森 吉祥園 施設長 菊池浩之 ^{ひろゆき} 氏
3月23日(火) 10時～12時半	遠野市総合福祉 センター	「傾聴について」 ～基礎と実践を学ぶ～	岩手医科大学医学部 災害・地域精神医学講座 特命助教 赤平美津子 ^{みつこ} 氏

参加者募集

認知症カフェ

交流会を開催

認知症の人や家族などを対象にした交流会です。
参加は無料、気軽に参加ください。

■日時

3月20日(土)、13時半～15時

■対象

- ①認知症の人を介護している(していた)人
- ②認知症への理解を深めたい人
- ③認知症ケアに携わる専門職の人

■内容

自由懇談

■場所

遠野健康福祉の里

■申込方法

前日までに電話で申し込み

■申し込み・問い合わせ

市地域包括支援センター(☎62-5112)

※掲載内容は、新型コロナの感染状況によって中止または変更する場合があります

参加グループ募集

遠野市通いの場

仲間と百歳体操

市は、住民が主体となって身近な場所で介護予防に取り組む「通いの場」の運営を応援しています。詳しくは、本誌2021年2月号で紹介しています。

■ココロもカラダも健康に!

2月8日、通いの場の登録第1号「岩根橋地区(宮守町_写真⑤)」と同2号「砂子沢地区(綾織町)」に本田市長から登録証が交付されました。両団体は活動開始から約1年が経過。楽しみながら百歳体操に取り組み、筋力向上と交流が図られています。



■問い合わせ

市健康長寿課(☎68-3185)