

# 「インフルエンザ」予防が大事！

「かからない」

「うつさない」

インフルエンザは、温度が低く乾燥する12月から3月にかけて流行しやすくなります。町内でも流行の兆しが見られています。

予防には、一人ひとりの「かからない」「うつさない」という心掛けが大切です。外出後の手洗い、うがいやマスクの着用などの咳エチケットを実践し、感染を予防しましょう。

かかったかと思ったら…

患者本人は…

●外出を控え、自宅で安静にし、家族とはできるだけ別の部屋でマスクをして過ごしましょう。

●手洗いとうがいをこまめにしましょう。タオルやコップは家族と共用しないようにしましょう。

●薬は医師の指示どおりに服用し、水分補給と十分な睡眠をとりましょう。

●症状が悪化してきたときは、速やかに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。

看護する人は…

●看護する人は一人に決め、マスクをして看護しましょう。

●患者を看護した後は、こまめに手洗いとうがいをしましょう。

●患者の部屋は1時間に1回は換気し、適度な温度と湿度を保ちましょう。

●幼児や児童などは、罹患によりまれに異常な行動を起こすことがありますので、一人にしないように見守りましょう。

## インフルエンザの予防方法

●**外出後の手洗いとうがいの徹底**  
予防の基本です。手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口腔内のウイルスを取り除き、のどの乾燥を防ぎます。

手洗いは石けんを使い、手のひらや甲、指先、指の間など洗い残しのないようにしっかりと洗いましょう。うがいは、頬に水をためて動かす「ブクブクうがい」をした後に、上を向いてのどに水をためる「ガラガラうがい」を15秒程度、2回は行いましょう。

●**インフルエンザワクチンの接種**

インフルエンザによる重い合併症や死亡を予防します。ワクチンは効果が出るまでにおよそ2週間かかります。予防接種を受けていない人は早めに接種しましょう。

特に高齢者や小児は、町からの一部助成もありますので、ぜひ受けるようにしましょう。

●**十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**

体力や抵抗力を高めることで感染しにくくなります。睡眠を十分にとり、栄養価の高い旬の野菜や果物をできるだけ多く、バランスよく食べましょう。

●**人ごみや繁華街への外出を控える**

ウイルスを寄せ付けないように努めることも大切です。不要な外出は控え、外出するときはできるだけマスクを着用しましょう。

●**適度な温度、湿度の保持**

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中に漂っています。室内は、適度な温度（およそ20〜22度）と湿度（50〜60%）を保ちましょう。

## 「かからない」「うつさない」ために咳エチケットを実践しよう！

インフルエンザ感染の拡大を防止するには「咳エチケット」がとても大切です。

### エチケット 1

咳やくしゃみが出るときは人にうつさないためにマスクを着けましょう。また、咳やくしゃみをしている人にはマスクの着用を促しましょう。

### エチケット 2

マスクがないときはティッシュ・ハンカチなどで口と鼻をおさえ、他の人から顔をそむ

け2メートル以上離れましょう。おさえるものがないときは、自分の腕の内側に口や鼻を当てて飛び散らないようにしましょう。手で口元をおおったときは、すぐに石けんでよく手洗いをしましょう。

### エチケット 3

鼻をかんだり、咳をおさえたりしたティッシュはすぐにごみ箱（できれば蓋付き）に捨てましょう。また、ウイルスを閉じ込められるようビニール袋などに入れて捨てましょう。



【問い合わせ先】  
町健康推進課  
(健康センター内)  
☎ 692-2227

～賢く、楽しく、明るい毎日を～

## 消費者情報 BOX

雫石町役場福祉課 ☎ 692-6472

担当 消費生活相談窓口

このコーナーでは、悪質商法や消費者が巻き込まれるトラブルなどの消費者情報をお知らせします。消費者トラブルを未然に回避して、賢く、楽しく、明るい生活が送れるよう、本コーナーの情報をご活用ください。

### 名義貸し解除詐欺にご注意!

老人介護施設などの出資者名義貸しの解除金として、お金をだまし取る詐欺が県内で発生していますのでご注意ください!

#### 【事例】

会社員を名乗る男Aから「市内に老人介護施設を建設することになり、優先的に入居できるよう取り計らう」と電話があった。入居を断ったところ「被災地の希望者のために出資する人がおり、名義を貸してほしい」と頼まれ承諾した。翌日、別の男Bから電話があり、

名義を貸したことを話したところ「それはとんでもない、処罰される。解除するには解除金300万円を支払ってもらう」などと脅された。男Bに「解除金は解除後に全額戻る」と言われ、コンビニエンスストアから現金を宅配便で発送。その後も「解除金が足りない」などと3度にわたって催促され、同様の方法で計400万円支払った。

返金予定日に連絡がないため、2人の男の会社に電話したが繋がらず詐欺に気づいた。

#### 【ポイントと対処法】

「宅配便で現金を送れ」は詐欺です。絶対に送らないでください。また、少しでも不審な点があれば、一旦電話を切って家族や周りの人に相談しましょう。

特に高齢者が被害にあうケースが多いので、周りの人の見守りも大切です。

被害にあったとき、または不審な電話があったときは、すぐに**町の消費生活相談員（町役場福祉課内 ☎ 692-6472）**に相談してください。

#### 周 知

### 育児講座「簡単おやつクッキング」開催

親子で簡単おいしいおやつ作りを楽しんでみませんか?

【日時・内容】1回目▶1月22日(金)10時～11時「パンケーキ作り」、2回目▶2月25日(木)10時～11時「スイートポテトパイ作り」

【場所】雫石町地域子育て支援センター（七ツ森保育所内）

【対象】おおむね2歳以上の親子5組程度（申込順）

【講師】七ツ森保育所 下川原舞美栄養士

【受講料】無料

【その他】エプロン、バンダナや三角巾などをご持参ください。また、爪を切ってきてください。

☎ 雫石町子育て支援センター ☎ 692-0722

#### 周 知

### 蜜蜂を飼っている人は飼育届の提出が必要です

養蜂振興法では、養蜂経営をしている人のほか、趣味で蜜蜂を飼育している人についても蜜蜂飼育届の提出が義務付けられています。

蜜蜂を飼育する人（計画含む）は、毎年1月1日現在の飼育群数と年間の飼育計画を1月31日までに広域振興局に提出してください。ただし、花粉交配用のみ飼育する人や学術研究などのため密閉された空間で飼育する人は届出

の対象から除外となります。届出の様式など詳しくは、下記にお問い合わせください。

また、蜜蜂を飼育する人は、衛生的な飼育管理を行うなど、蜜蜂の適切な管理を行うこととされています。

☎ 盛岡広域振興局農政部

☎ 629-6603

#### 周 知

### 子育て短期支援事業をご存知ですか?

「子育て短期支援事業」とは、保護者の疾病などの理由により、家庭で児童の養育が困難になった

場合、児童を児童養護施設や乳児院で一時的に養育、保護するものです。ショートステイで最長7日間利用することができます。

【実施施設（町契約施設）】児童養護施設和光学園（盛岡市青山）、日赤岩手乳児院（盛岡市三本柳）、善友乳児院（盛岡市北山）

【事業利用の流れ】申請書の提出（利用者）→承認通知書発行（町）→施設利用→利用料の支払い

【利用料】課税状況や児童の年齢により異なります。詳しくは下記にお問い合わせください。

☎ 町役場福祉課児童担当

☎ 692-6477

### 搜索による差し押さえ物件をインターネット公売します

町は、きちんと税金を納めている人との公平を維持するため滞納処分の一環として、税金滞納者の搜索を実施しています。搜索とは、自宅、店舗、事務所などに入り、財産の有無を調査し、財産を発見次第、差し押さえをするものです。差し押さえた財産は公売・換価され税に充当されます。

今回の公売は、インターネット公売により実施します。インターネット公売とは、町が定める最低売却価格以上で最も高い価格をつけた人に購入していただく方法で、インターネットを使用して行うものです。

公売する物件は、真贋確認済みの海外ブランド製のバッグおよび財布計6点です。事前に連絡をしていた

できれば、下見として直接物件を確認することも可能です。

入札参加を希望する場合は、あらかじめ参加申し込みが必要です。参加申込期間は1月7日(木)13時から1月22日(金)23時までで、入札期間は1月29日(金)13時から1月31日(日)23時までです。「Yahoo! 官公庁オークション」のページから申し込みをしてください。

☎ 町役場税務課管理収納担当

☎ 692-6484



3000円から入札開始します。◀ 公売物件の一例 ▶

## 注 意

### 無事故・無火災で 明るい新年を迎えましょう

路面の積雪や凍結により交通事故が発生しやすい季節です。車を運転するときは、「スピードは控えめに」「十分な車間距離をとる」「ブレーキは早めにかける」「時間にゆとりを持つ」を心掛け、安全運転に努めましょう。

また、各家庭で火災から生命や財産を守るため「家の周りや火を取り扱う場所の近くに燃えやすい物を置かない」「たこ足配線をしない」「消火まで火の元を離れない」「たばこの火は必ず消す」の徹底をお願いします。

無事故・無火災で明るい新年を迎えましょう。（町役場防災課）

## 募 集

### 町総合計画後期基本計画(案) パブリックコメント募集中

町は、第二次雫石町総合計画後期基本計画の策定にあたり、皆さんからのご意見を募集しています。この計画は、平成 31 年度を目標年次として平成 23 年 3 月に策定した「第二次雫石町総合計画基本構想」に定めた町の将来像である「みんなが主役 誇らしく心豊かなまち しずくいし」を実現するための基本的な方向について定めた後期 4 年間の計画であり、各分野における実現手段を体系化し、住民と行政が一体となって総合的にまちづくりを推進するため

の指針となるものです。

この度、計画案がまとまりましたので、町民の皆さんに公表するとともに、より良い計画とするため、次のとおりご意見を募集しています。

【募集期限】1 月 20 日(水) ※募集期間 12 月 21 日(月)～1 月 20 日(水)

【公表場所】役場庁舎、中央公民館、各地区公民館 ※町ホームページからもご覧いただけます。

【意見の提出方法】窓口での書面による提出、郵送、FAX、Eメール ※応募様式は公表場所に準備しています（任意様式でも可）。町ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ・提出先】町役場企画財政課企画担当 ☎ 692-6499、FAX 692-1311、㊧ kikaku@town.shizukuishiiwate.jp、㊦ 020-0595（住所記載不要）

## 周 知

### 防衛省では自衛官を 募集しています

【種目】①第 5 回自衛官候補生、②第 6 回自衛官候補生

【受付期間】① 12 月 7 日(月)～1 月 12 日(火)、② 1 月 18 日(月)～2 月 2 日(火)

【試験日】① 1 月 17 日(日)、② 2 月 7 日(日)

【試験会場】陸上自衛隊岩手駐屯地（滝沢市）

☎ 自衛隊岩手地方協力本部盛岡募集案内所 ☎ 641-5191

## 周 知

### 雫石・岩手・葛巻 3 町主催 地域創生自治体サミット開催

雫石・岩手・葛巻の 3 町による「地域創生サミット 2016」を開催します。元岩手県知事の増田寛也氏による基調講演や、3 町の首長らによるパネルディスカッションが行われます。入場は無料です。詳しくは、12 月 24 日から班回覧されるチラシをご覧ください。

【日時】2 月 6 日(土) 14 時～17 時（13 時 30 分受付開始）

【場所】中央公民館野菊ホール

☎ 町役場企画財政課企画担当

☎ 692-6499

## 周 知

### 雫石あねっこ・銀河ステーション 年末年始の営業時間

●道の駅「雫石あねっこ」

12 月 31 日 ▶ 全館 9 時～16 時

1 月 1 日 ▶ 物産館 12 時～18 時、温泉館 12 時～21 時

1 月 1 日には、12 時から物産館で「ふるまい酒」「餅つき」を行います（数に限りがあります）。餅つきは体験もできます。

●雫石銀河ステーション

12 月 31 日 ▶ 売店・産直、ファーストフード、精肉加工 9 時～16 時、レストラン雫 12 時～18 時

1 月 1 日 ▶ 売店・産直、ファーストフード、精肉加工 12 時～16 時、レストラン雫 12 時～20 時 30 分

☎ 道の駅「雫石あねっこ」

☎ 692-5577

## 「小学校適正配置基本計画」の「変更」に係る説明会を開催します

町教育委員会では、11 月に開催した町長と教育委員で構成する「総合教育会議」において、平成 25 年 10 月に策定した「雫石町立小学校適正配置基本計画」を「変更」する方針としました。主な変更点は、統合の目標時期について、御所地区を「平成 29 年 4 月 1 日」、西山地区と御明神地区を「平成 30 年 4 月 1 日」としたことです。

今回の変更の経緯および統合準備委員会のあり方などを含めた今後の流れを皆さんにお知らせし、質問などにお答えする説明会を右記の日程により開催します。

年初めのお忙しいところとは思いますが、たくさんの皆さんの参加をお願いします。

☎ 町教育委員会学校教育課  
☎ 692-6412

◆日程（時間はすべて 18 時～）

| 日にち         | 会場     |
|-------------|--------|
| 1 月 12 日(火) | 南畑小学校  |
| 1 月 13 日(水) | 大村小学校  |
| 1 月 14 日(木) | 安庭小学校  |
| 1 月 15 日(金) | 橋場小学校  |
| 1 月 18 日(月) | 御明神小学校 |
| 1 月 19 日(火) | 上長山小学校 |
| 1 月 20 日(水) | 下長山小学校 |
| 1 月 21 日(木) | 西根小学校  |

# 健康センターだより

【健康センター(つどいの広場) 開放日】 毎週月・水・金曜日 10時～16時 【問い合わせ先】 健康推進課 ☎ 692-2227、0308 FAX 691-1106

## 出張診療所での健康教室に参加してみませんか？

毎月1回、西山出張診療所と御明神出張診療所で健康教室を開催しています。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。参加は無料です。

【次の日程】1月7日(木) 西

山出張診療所、1月21日(木) 御明神出張診療所

【時間】14時30分～15時30分

【内容】高血圧予防講話「上手に適塩利き出汁体験」、認知症予防運動「ココロからダンス」

## 予防接種を実施しています

予防接種法に基づく予防接種のうち、次の2種類については個別のご案内はしていません。接種を希望する場合は、予診票などを送付しますので、ご連絡ください。接種スケジュールなどご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

●日本脳炎1期(1回目・2回目・追加)

【対象】平成18年度生まれから満20歳未満で、1期を完了していない人

※平成23年度から26年度までで皆さんへの案内を終えています。今後順次、2期の接種をご案内

内します。確実に免疫を獲得するためには、1期の接種を完了している(3回受けている)ことが重要です。接種しているかどうか、母子健康手帳などを確認してみましょう。

●ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防)

【対象】小学6年生から高校1年生までの女子

※この予防接種は、接種後の強い痛みなどの症例が報告されています。予防接種の因果関係について現在でははっきりしておらず、国などの関係機関が調査中です。接種を特に希望する人は受けることができます。

## りんどうの会(盛岡地域の自死遺族交流会)のご案内

りんどうの会は、大切な人を自死(自殺)で亡くされた家族を対象に、普段なかなか語れない苦しさや悲しさを、同じ体験をもつ同士で語り合い、思いを分かち合う場です。

【対象】家族や親族など近い人を自死で亡くした人

【内容】遺族のこころのケアに関する情報提供、語り合い・分かち合い

【日時】原則毎月第2土曜日 13

時30分～15時

【場所】アイーナ(いわて県民情報交流センター)6階 団体活動室3

【申し込み方法】初めての参加の場合は、開催日の2日前までにりんどうの会事務局へ電話で連絡し、予約してください。継続参加の場合は申し込み不要です。

●りんどうの会事務局(岩手県精神保健福祉センター内)

☎ 629-9617 担当:篠木、上田

## 雫石診療所 1月のご案内

問い合わせ先 ☎ 692-3155

### ◆◆◆ 外来診療 ◆◆◆

受付時間 ▶ 8時30分～11時30分  
13時30分～16時30分

○診療は内科のみです。

○夜間・休診日の場合、当診療所を受診している患者さまについてはお問い合わせください(休日当番医は実施します)。

※病棟に面会の際は、感染防止のため、マスクをお持ちになりご着用ください。

※担当医は予告なく変更となる場合があります。

| 日にち    | 午前       | 午後    |
|--------|----------|-------|
| 4 (月)  | 町田・千葉・増田 | 町田・増田 |
| 5 (火)  | 町田・千葉    | 千葉    |
| 6 (水)  | 町田・千葉    | 千葉    |
| 7 (木)  | 町田・千葉    | 町田    |
| 8 (金)  | 千葉・増田    | 町田・増田 |
| 9 (土)  | 千葉       |       |
| 12 (火) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 13 (水) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 14 (木) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 15 (金) | 千葉・増田    | 千葉・増田 |
| 18 (月) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 19 (火) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 20 (水) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 21 (木) | 町田・千葉    | 町田    |
| 22 (金) | 千葉・増田    | 町田・増田 |
| 23 (土) | 千葉       |       |
| 25 (月) | 千葉・増田    | 町田・増田 |
| 26 (火) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 27 (水) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 28 (木) | 町田・千葉    | 千葉    |
| 29 (金) | 千葉・増田    | 千葉・増田 |

### ◆◆◆ 出張診療所 ◆◆◆

●西山出張診療所 (☎ 693-2866)

【診察日】第1・2・4木曜日(1月は7日、14日、28日)

【診療時間】7日 ▶ 14時～16時30分、14日、28日 ▶ 14時～15時

●御明神出張診療所 (☎ 692-6133)

【診察日】第2・3・4木曜日(1月は14日、21日、28日)

【診療時間】14日、28日 ▶ 15時30分～16時30分、21日 ▶ 14時～16時30分

## ◆ 1月の乳幼児健康診査、各種相談

会場 ▶ 保健センター  
健:健康センター

| 実施日    | 内容           | 対象者                 | 受付時間          | 会場 |
|--------|--------------|---------------------|---------------|----|
| 14日(木) | 話しこするべ(傾聴相談) | 思いや悩みを聴いてもらいたい人     | 10時00分～12時00分 | 健  |
| 28日(木) | 3歳児歯科健康診査    | 平成24年12月、平成25年1月生まれ | 13時00分～13時30分 | 保  |
| 20日(水) | 乳幼児健康診査      | 3～4カ月、9～10カ月、1歳児    | 13時00分～13時30分 | 保  |
| 22日(金) | 赤ちゃん相談       | 1歳までのお子さん           | 9時30分～11時00分  | 保  |
| 28日(木) | 3歳6カ月児健康診査   | 平成24年5、6月生まれ        | 13時00分～13時30分 | 保  |
| 29日(金) |              |                     |               |    |

※乳幼児健康診査の対象者 ▶ 3～4カ月児＝平成27年9月生まれ、9～10カ月児＝平成27年3月生まれ、1歳児＝平成27年1月生まれ

※乳幼児健康診査を早めに終了したい人には、母子手帳の受け付けを正午から行います。