

対策は万全ですが

インフルエンザは予防が大事!

インフルエンザは、温度が低く乾燥する12月から3月にかけて流行します。町内では、少数ですが罹患している人が始めているなど、流行の兆しが早くも見られます。

インフルエンザの予防には、一人ひとりの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。外出後の手洗い・うがいやマスクを着用するなどの咳エチケットを実践し、インフルエンザの感染を予防しましょう。

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、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。うがいは上を向いてのどに水をためる「がらがらうがい」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に努めることも大切な予防です。なお、外出する時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。

●**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。
●薬を服用する場合は、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。

かかったかなと思ったら…

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。

「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押さえ、他の人から顔をそむ

け2メートル以上離れましょう。押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。手で口元を覆ったときは、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ごみ箱に捨てましょう。ウイルスを閉じ込められるようできるだけ蓋付きまたは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。

利殖商法 外国通貨買取詐欺に気をつけて!

【事例】

A社から「B社から、〇〇国の外貨両替申込書が届いていませんか。申込書が届いた人でなければ、その外貨が買えないのです。届きましたらご連絡ください」と言って電話が切れた。

2、3日後、B社から封筒が届いたので、A社に連絡したところ、「1口15万円と書かれていると思うが、A社では1口45万円で買い取ります。申込書が送られた人しか買えない特別な外貨ですから、代わりに買っていただければ3倍で

買い取ります」と言われ、10口を申し込み、150万円振り込んだ。A社に振り込んだ旨連絡すると、「〇〇国の情勢が変化し、もう少し口数を増やしていただかないと買い取れない」と言われ、さらに10口分150万円を振り込んだ。

その後、A社から連絡が来なくなり、電話も繋がらなくなった…

【ポイント】

- 「封筒が届いた人でなければ買えない外貨」という電話。
- 高価で買い取るので代わりに買ってほしいと勧誘。

●現金を振り込むと「状況が変わった」といって追加購入を促す。

●外貨は届くが買い取りは実行されない。換金困難な外貨だけが残る。

【アドバイス】

●自分だけが儲かるという、うまい話には絶対乗らない。

●現金を振り込む前に、町消費生活相談員（町役場福祉課内）に相談しましょう。

町内で、電力会社を装い個人情報を聞き出すような電話がありました。十分にご注意ください!

【対象】福祉職に従事しようとする人。男女、年齢の制限無し。

【募集期間】定員（40人）になり次第終了します。

【受講料】70,900円（テキスト代含む）

☎ 岩手県高齢者福祉協同組合

☎ 653-5830

周 知

滝沢村の市制施行に伴い 環境組合の名称を変更します

「雫石・滝沢環境組合」は、滝沢村の市制施行に伴い、平成26年1月1日から組合の名称を変更します。新しい名称は「滝沢・雫石環境組合」です。

業務内容に変更はなく、今までどおり、ごみ処理行政を行います。

☎ 同組合 ☎ 688-2464

周 知

「鞍掛山麓アニマルトラッキング」開催

樹木の冬越しの姿や動物の足跡などのフィールドサインを追い求めながら、この時期にしか体験できないスノーシュートレッキングを楽しみませんか。

【日時】1月25日（土）9時30分～14時

【集合場所】相の沢登山口（駐車場）

【募集人数】20人（先着順）

【参加料】大人500円、小学生300円（傷害保険料込）

【申込期限】1月23日（木）

☎ 網張ビジターセンター

☎ 693-3777

注 意

税務職員を装った者からの 不審な電話にご注意ください

国税局や税務署の職員を名乗る者からの電話があり、アンケートや年金受給調査と称して、年齢や家族構成、年金の受給状況、預金残高、口座情報などを聞き出そうとする事例が発生しています。

不審な電話があった場合には即答を避け、①相手の所属部署、②氏名、③電話番号を確認した上でいったん電話を切り、税務署にお問い合わせください。

☎ 盛岡税務署総務課

☎ 622-6141

募 集

小学生～高校生のための 春休み海外派遣参加者募集

公益財団法人国際青少年研修協会では、標記事業の参加者を募集しています。詳しくは下記に問い合わせ・資料請求してください。

【内容】ホームステイ、ボランティア、文化交流、学校体験、英語研修、

地域見学、野外活動など

【派遣先】アメリカ、イギリス、オーストラリア、カナダ、フィジー、ニュージーランド、フィリピン

【日程】3月26日（水）～4月6日（日）の内9～11日間

【募集期限】2月3日（火）

☎ 公益財団法人国際青少年研修協会

☎ 03-6417-9721 ☎ info@kskk.or.jp

周 知

保護者などを対象とした 就職ガイダンス開催

就職について考える世代の子どもを抱える保護者や支援業務に携わる人を対象とした標記ガイダンスが開催されます。

【日時】1月24日（金）13時15分～16時45分（受付12時～）

【場所】盛岡市民文化ホール小ホール（盛岡市盛岡駅前通二丁目9-1）

【内容】第1部▷新卒者、若年者の雇用についての概況 第2部▷講演「演題：失敗する子は伸びる」

☎ 盛岡公共職業安定所求人企画部門

☎ 624-8905

ご存知でしたか？ 改正道路交通法

12月1日から改正道路交通法が施行されました。改正の主なポイントは以下のとおりです。

◆自転車に新ルール

- ・自転車の路側帯での左側通行の義務化（懲役3カ月以下または罰金5万円以下）
- ・ブレーキがない自転車の運転禁止（罰金5万円以下）

◆無免許運転の厳罰化

- ・無免許の人に車を提供する行為の禁止（懲役3年以下または罰金50万円以下）
- ・無免許の人の車に同乗する行為の禁止（懲役2年以下または罰金30万円以下）
- 交通ルールを知り、違反や事故を起こさないように気を付けましょう。

注 意

無事故・無火災で 明るい正月を迎えましょう

最近、町民が関係する交通事故が多く発生しています。車を運転するときは、「スピードは控えめに運転する」「十分な車間距離をとる」「ブレーキは早めにかかる」「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

男女共同参画推進懇話会 委員を募集します

町は、男女共同参画推進懇話会の委員（住民代表）を若干名募集します。

懇話会では、男女共同参画を積極的に推進するため、「雫石町男女共同参画プラン」に基づいた町の取り組みについて話し合います。

【任期】委嘱の日から1年間

【募集期間】12月26日（木）～1月24日（金）

【申し込み方法】氏名、性別、生年月日、住所、連絡先電話番号、男女共同参画についての考え方を記入の上、封書・はがき・F A

いわて雪まつり「ステージパフォーマンス」出演者を募集！

いわて雪まつり実行委員会では、第47回いわて雪まつり開催期間中の夜、イベントステージで踊りやダンスなどのパフォーマンスを披露してくださるグループ・個人を募集します。雪まつりを盛り上げる熱意ある皆様のご応募お待ちしております。

【期間】1月31日（金）～2月11日（火・祝日）の12日間

【内容】ジャンルは問いません。踊りやダンス、お笑い、歌、楽器演奏など何でもOKです。

【時間】17時から19時までの間で、

最低20分以上になります。

【応募期限】1月17日（金）必着

【必要書類】パフォーマンス内容が分かる資料（様式は問いません）。メンバー、パフォーマンス時間、連絡先も記入してください。※写真・記録ビデオなどがあるとアピール度が高まります。

【その他】出演料などの報酬はありません。ステージ器材は下記までご確認ください。

☎ いわて雪まつり実行委員会事務局
☎ 692-4321 FAX 692-0303

X・町ホームページの応募フォームのいずれかでお申し込みください。選考結果は1月末日までに本人宛てにお知らせします。

※「雫石町男女共同参画プラン」は町ホームページからご覧いただけます。

☎ 町役場企画財政課企画担当

☎ 692-6499 FAX 692-1311

募 集

育児講座「ちくちく講座」 受講者募集

寒い季節になりました。羊毛を使ってあたたかい手づくりおもちゃを工作してみませんか。

【日時】1月25日（土）10時～11時30分

【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】子育て中の親・家族（申

込順10組）

【講師】おもちゃコンサルタント
マスター 細川俊子先生

【受講料】無料

【その他】託児もありますので、お気軽にご参加ください。

☎ 雫石町子育て支援センター

☎ 692-0722

募 集

介護職員初任者研修 受講生募集

岩手県高齢者福祉生活協同組合では、生涯働き続けることができる資格取得を目指し、福祉職への就労を目標としている人を対象に研修を開催します。

【期間】2月6日（木）～3月25日（火）全23日間

【会場】福祉交流施設ふれあいランド岩手（盛岡市三本柳8-1-3）

第3回後継者出会い応援事業 HAPPY SMILE しずくいしゲレンデ婚を開催します！

町は結婚を希望する独身男女の出会いの場を応援するため「HAPPY SMILE しずくいしゲレンデ婚」を開催します。

スキー、スノーボードでの交流のほか、スノーバギーなどのアクティビティを楽しみながらの交流もあります。未経験の人も大歓迎です。この冬、雫石のゲレンデで素敵な出会いを見つけませんか。

【日時】2月8日（土）11時～16時30分

【会場】雫石スキー場・雫石プリンス

ホテル ※盛岡駅から会場まで無料送迎あり（雫石町役場経由）

【内容】自己紹介、ランチビュッフェ、ウインタースポーツ交流など

【参加資格】20～40歳までの独身男女（学生不可）※応募多数の場合は抽選になります。また、男性については町内在住者もしくは町内勤務者を優先します。

【参加費】男性▷4,000円、女性▷2,500円（リフト代、ランチ代、保険料含む）

※シーズン券をお持ちの人は1,000円引

【募集人員】男女各15人

【申込期限】1月24日（金）17時

【問い合わせ・申込先】「氏名、住所、年齢、性別、電話番号、職業、スキー・スノーボードのレベル（経験者、初心者、未経験者）、レンタル希望の有無、送迎バス利用の有無」をご記入の上、後継者出会い応援事業実行委員会（町農業委員会内）にFAX（692-1311）でお申し込みください。町ホームページからも申し込みできます。

☎ 町農業委員会事務局 ☎ 692-6595

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)

▶ 定期個別予防接種 依頼書の期限にご注意ください

乳幼児の定期個別予防接種を下記の医療機関以外で接種する場合には、依頼書が必要となります。

依頼書は年度ごとの申請となるため、平成25年度に申請された依頼書は、平成26年3月31日までが期限となっています。期限にご注意の上、接種してください。

定期予防接種の種類▷ BCG、4種混合、3種混合、ポリオ、小児用肺炎球菌、ヒブ、麻しん風しん混合、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス感染症

【問い合わせ先】 町健康推進課 (☎ 692-2227)

◆ 定期個別予防接種

会場：上原小児科医院 (要予約 ☎ 692-3907)

予防接種名	接種年齢	通知案内
BCG	5～8 カ月未満	出生届時
不活化ポリオ	3～90 カ月未満	4月に通知済み(個別)
3種混合	3～90 カ月未満	出生届時
4種混合	3～90 カ月未満	出生届時
第1期麻しん風しん混合	1～2 歳未満	1歳の誕生日以降
第2期麻しん風しん混合	就学時前	4月に通知済み(個別)
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満	出生届時
ヒブ	生後2カ月～5歳未満	出生届時
日本脳炎	4歳～小学3年生	4月に通知済み(個別)

会場：雫石大森クリニック (要予約 ☎ 691-2345)、雫石診療所 (要予約 ☎ 692-3155)

予防接種名	接種年齢	通知案内
不活化ポリオ	3～90 カ月未満	4月に通知済み(個別)
4種混合	3～90 カ月未満	出生届時
第2期麻しん風しん混合	就学時前	4月に通知済み(個別)
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満	出生届時
ヒブ	生後2カ月～5歳未満	出生届時
日本脳炎	4歳～小学3年生	4月に通知済み(個別)

※日本脳炎は、篠村医院 (要予約 ☎ 692-5151) でも受けられます。

※町外の医療機関で予防接種を希望される場合は、依頼書を発行します(発行には数日を要します)。印鑑を持参の上、健康推進課(健康センター内)に申請してください。

◆ 1月の乳幼児健康診査、各種相談

実施日	内容	対象者	受付時間	会場
9日(木)	3歳6カ月児健康診査	平成22年4月・6月生まれ	13時00分～13時30分	保健センター
9日(木)	傾聴相談「話っこするべ」	傾聴希望者(思いや悩みを聞いてもらいたい人)	10時00分～12時00分	健康センター
23日(木)	傾聴相談「お休み処」	※傾聴ボランティアやまびこ会が対応します		
10日(金)	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	保健センター
15日(水)	3歳児歯科検診	平成22年12月・23年1月生まれ	13時00分～13時30分	保健センター
30日(木)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時00分	保健センター

※乳幼児健康診査の対象者▷ 3～4カ月児＝平成25年9月生まれ、9～10カ月児＝平成25年3月生まれ、1歳児＝平成25年1月生まれ

※乳幼児の健康診査を早めに終了したい場合は、母子手帳の受け付けを正午から行います。

雫石診療所 1月 外来診療のご案内

問い合わせ先 ☎ 692-3155

受付時間▶ 8:30～11:30

13:30～16:30

○診療は内科のみで、夜間・土日祝日は休診しています。

(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
6 (月)	秋山・千葉	藤沢
7 (火)	秋山・千葉	千葉
8 (水)	秋山・千葉	桂
9 (木)	秋山・千葉	秋山・千葉
10 (金)	増田・千葉	増田
14 (火)	秋山・千葉	秋山・千葉
15 (水)	秋山・千葉	桂
16 (木)	秋山・千葉	秋山・千葉
17 (金)	増田・千葉	増田
20 (月)	秋山・千葉	藤沢
21 (火)	秋山・千葉	秋山・千葉
22 (水)	秋山・千葉	千葉
23 (木)	秋山・千葉	秋山・千葉
24 (金)	増田・千葉	増田
27 (月)	秋山・増田・千葉	増田
28 (火)	秋山・千葉	秋山・千葉
29 (水)	秋山・千葉	千葉
30 (木)	秋山・千葉	秋山・千葉
31 (金)	増田・千葉	増田