

対策は万全ですが

インフルエンザ感染を予防しましょう

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。県内では今のところ流行の兆しはありませんが、西日本を中心に国内でも感染が広がりがつつあります。

インフルエンザ感染を予防するためには、日常生活で体調を整え抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内の湿度を加湿器などで適度に保つことが予防につながります。そのほか、次の項目に注意してインフルエンザ感染を予防しましょう。

予防の基本は…

◆流行前に

●インフルエンザワクチンを接種しましょう

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザによる重い合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめます。ワクチンの効果は、およそ五カ月間続きますので、まだ予防接種を受けていない人はお早めにワクチン接種をしましょう。

◆流行したら

●十分な休養とバランスの良い食事を心掛けましょう

体力や抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

●人ごみを避けましょう

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

●適度な温度、湿度を保ちましょう

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。加湿器などで室内を適度な湿度(50〜60%)

に保ちましょう。

●外出後は手洗いとうがいをしましょう

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

●マスクを着用しましょう

高齢者、妊婦、持病のある人など、特に予防が必要な人はマスクを着用しましょう。感染してしまつた人は、咳やくしゃみの飛沫からほかの人に感染するのを防ぐ効果もあります。

かかったかなと思つたら…

●早めに受診しましょう

単なる風邪だと軽く考えずに、早めに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。

●安静にし十分な休養をとりましょう

安静にし、できるだけ休養をとりましょう。特に睡眠を十分にすることが大切です。

●水分を補給しましょう

お茶、ジュース、スープなど飲みたいものでいいので、十分な水分補給をしましょう。

●できるだけ外出を控えましょう

インフルエンザは感染しやすいので、自宅で療養する場合でもマスクを着用し、また、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

薬の使用に当たっては…

インフルエンザに対する治療薬(抗インフルエンザ薬)としては、タミフル(一般名:リン酸オセルタミビル)、リレンザ(一般名:ザナミビル水和物)、シンメトレル(一般名:塩酸アマンタジン)があります。

ただし、その効果はインフルエンザの症状が開始からの時間や症状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断に従ってご使用ください。

※このほかにも町内では、マイコプラズマ肺炎やノロウイルスによる感染性胃腸炎などが確認されています。これらの予防にも有効とされる「外出後の手洗いとうがい」「マスクの着用」など日ごろから実践しましょう。



～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 ☎ 692-2111

担当 消費生活相談員 細川 (内線 170)

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。

高齢者のみなさんご注意を!

最近、高齢者をターゲットとする悪質商法被害が再び増え始めています。町内でも被害が出ていますので、注意が必要です。

●ケース 1: 海外から届く「宝くじ当選」のメール

発信元はオーストラリア、カナダ、中国などで、申し込んでもいないのに「当選している」「当選確実」などが書かれた通知文が届きます。手数料とし

て5,000円程度、年金の範囲内で支払いのできる金額を振り込ませるタイプが多いようです。被害に遭わないためには、返事や連絡をしないこと、無視することが最善です。被害に遭うのは男性が多いです。

●ケース 2: 突然自宅を訪問し、強引に貴金属を買い取る。

業者は不意に訪れます。指輪、ネックレス、入れ歯(金歯)など金製品の買取が多いようです。断っても居座ることもあります。いったん業者に引き渡した品を取り戻すことは非常に困難

です。「物品を何か出せ」と強く迫られ、怖い思いをしたときはすぐに警察に連絡してください。被害に遭うのは女性が多いです。

その他、怪しいと感じたときはお気軽に消費生活相談へご連絡ください。※(株)悠香の「茶のしずく石けん(平成22年12月7日以前に販売の旧製品)」の健康被害が、今年の夏ごろからテレビなどで大きく報じられています。旧製品の石けんをお持ちの人は、直ちに使用を中止し、業者と交換返品の手続きを行ってください。

ター・アイーナ 6階、団体活動室 1

【対象者】 団塊世代、団塊世代子備群(年齢、性別は問いません)

【内容】 ●基調講演「高齢社会と地域の現状について」、●ワークショップ「第二の人生をどう過ごすべきか」、●講演「ボランティア活動の心構え」

【定員】 50人(定員になり次第締め切ります)

【参加費】 1,000円(東日本大震災チャリティ募金)

【交流会】 セミナー終了後、盛岡駅周辺で参加希望者の交流会(会費3,000円)を行います。

【申込期限】 1月20日(金)、電話で下記にお申し込みください。

☎ ふれあいランド岩手内「これからだ倶楽部」事務局

☎ 637-9711

周 知

田沢湖線走行試験にご協力をお願いします

JR 東日本では、新幹線のシステムなどの確認のため、走行試験

を実施します。線路沿いにお住まいの皆さんのご理解とご協力を願います。

【盛岡～秋田間】

1月 ▶ 12日、16日、18日、21日、23日、26日、28日、31日の早朝

2月 ▶ 2日、4日、6日、8日、10日、13日、15日、17日、20日、24日の早朝 ※都合により日程を変更することがあります。

☎ 東日本旅客鉄道株式会社盛岡支社設備部 ☎ 625-6901

2つの計画(案)にご意見をお寄せください

町は現在、「国土利用計画雫石町計画(第二次)(案)」、「(仮称)雫石町観光・交流活性化行動計画(案)」の策定作業を進めています。より良い計画を一緒につくり上げていくため、皆さんのご意見をそれぞれの計画(案)に反映したいと思えます。ぜひご意見をお聴かせください。

【期限】 1月16日(月)17時必着

【対象者】 町内に在住・通勤・通学している人、町内に事業所を有する法人・団体、町税の納税義務者、当該計画に利害関係を有する人

【資料】 町ホームページおよび役場総合案内窓口・町中央公民館・各地区公民館(加えて観光計画は町観光物産センター)に備え付けています。

【提出方法】 ●国土利用計画雫石町計画(第二次)(案) ▶ 町役場経営推進課企画担当宛て、☎ 020-0595(住所記載不要)、FAX 692-1311、sougou@town.shizukuishi.iwate.jp
●(仮称)雫石町観光交流活性化行動計画(案) ▶ 同観光商工課観光企画担当宛て、☎ 同上、FAX 692-5208、kankou@town.shizukuishi.iwate.jp

※直接持参される場合は、上記担当窓口または公民館備え付けの回収箱に投函してください。なお、提出に当たっては住所、氏名、連絡先を必ず記載してください。

☎ 町役場経営推進課(☎ 692-6499)、同観光商工課(☎ 692-6498)

ご利用ください「勤労者のための教育資金と生活安定資金」

町は、勤労者の生活安定と福祉向上のため「教育資金」と「生活安定資金」の融資を金融機関と提携して行っています。

(1) 教育資金

- 用途…高校、大学などへの入学料、授業料、教材の購入など
- 資格要件…①20歳以上で、同一事業所に1年以上勤続している人
- ②前年税込み年収150万円以上の人
- ③町内に住所を有する人
- ④町税を完納している人
- ⑤その他、金融機関の審査基準を満たす人

- 融資金額…1人につき200万円以内
- 貸付利率(固定金利)…年2.665%(平成23年12月1日現在)
- 償還期間…10年以内(据え置き期間を含む)
- 返済方法…毎月返済または毎月・ボーナス併用返済から選択(原則としてボーナス返済部分は融資金額の50%以内)

(2) 生活安定資金

- 用途…パソコンなど生活に必要な物品の購入など
- 要件…教育資金と同じ
- 融資金額…100万円以内

- 貸付利率(固定金利)…年3.42%(平成23年12月1日現在)
- 償還期間…5年以内
- 返済方法…教育資金と同じ
- 【その他】保証機関所定の保証料が別途必要(年0.70%~1.20%)
- 【取扱金融機関】東北労働金庫盛岡北支店(盛岡市月が丘1-1-7)
- 【申し込み方法】取扱金融機関に直接お申し込みください。

☎同労働金庫盛岡北支店(☎646-3000)または町役場観光商工課商工労政担当(☎692-6497)

check!

周知

観光施設の年末年始営業日と営業時間変更のお知らせ

町内観光施設の年末年始の営業日と営業時間のお知らせです。

ありね山荘は休まず営業します。なお、休業日の1月4日(水)は営業しますが1月10日(火)は臨時休業します。

町観光物産センターの営業時間は次のとおり変更になります。

- 12月29・30日▶10時~17時
- 12月31日・1月1日▶11時~16時
- 1月2・3日▶10時~16時

道の駅「雫石あねっこ」と雫石銀河ステーションのレストラン、産直コーナーなどの営業時間は12月31日は16時までとし、1月1日は12時から営業します。

☎町役場観光商工課観光施設担当
☎692-6475

周知

差し押さえ物件インターネット公売します

町は、町税滞納により差し押さえしたオイルヒーターや記念硬貨などの物件をインターネット公売します。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をインターネットを使用して行うものです。

入札を希望する場合は、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6日(金)13時から20日(金)23時まで、入札期間は1月27日(金)13時から29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むことができます。詳しくは、町ホームページ内「税金>公売情報」のページをご覧ください。<http://www.town.shizukuishi.iwate.jp/>

☎町役場税務課 ☎692-6484

周知

シニア世代の社会参加を考えるセミナーを開催します

シニアの仲間づくりサークル「これからだ倶楽部」では、団塊世代および団塊世代予備群の皆さんを対象に、第二を人生の過ごし方を考えていただくためのセミナーを開催します。

【日時】1月29日(日)13時~16時
※受付時間は12時30分~

【場所】いわて県民情報交流セン



健康センターだより



【健康センター（つどいの広場）開放日】毎週金曜日 10時～12時 【問い合わせ先】健康推進課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

▶ 自立支援医療の更新手続きお忘れなく

自立支援医療（精神通院）制度とは、精神・神経疾患などで通院治療が必要な人が、申請により自己負担額を軽減できる（原則1割負担）制度です。すでに受給者証をお持ちの場合は、忘れずに更新手続きを済ませてください。申請は、有効期限の3カ月前からできますので必要なものをご持参の上、健康推進課までお越しください。

なお、新規の申請も随時受け付けて

います。詳しくは健康推進課にお問い合わせください。

【申請に必要なもの】①印鑑 ②診断書（2年に1度）③世帯確認のための保険証 ④市町村民税所得課税証明書（転入者のみ）⑤生活保護受給者は直近の決定通知書 ⑥障害年金証書の写し（受給者のみ）

【問い合わせ先】健康推進課

☎ 692-2227

▶ インフルエンザ定期予防接種はお済みですか

町では、65歳以上の人および60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器に重い病気があり身体障害者手帳1級をお持ちの人にインフルエンザの定期予防接種を勧めています。

対象者には接種費用の一部を助成していますが、助成は来年1月末で終了になります。まだ予防接種を受けていない人は、発病防止や重症化に有効です。ぜひお早めに受けましょう。

予防接種は、町内の医療機関であればどこでも受けられます。町が契約し

ている町外の医療機関は、盛岡つなぎ温泉病院、栃内第二病院、かつら内科クリニックです。これ以外の医療機関を希望する場合は、「予防接種依頼書」が必要になりますので印鑑を持参の上、健康推進課にいらしてください。

【接種期限】平成24年1月31日(火)

【自己負担額】1,600円

※65歳以上で生活保護受給者は無料（通知書をご持参ください）

【問い合わせ先】健康推進課

☎ 692-2227

◆ 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	6カ月未満	出生届時に発行
三種混合	3～90カ月未満	出生届時に発行
第1期麻しん風しん混合	1～2歳未満	1歳の誕生日以降に通知

※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。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
6日(金)	乳幼児健康診査	1歳までのお子さん	13時00分～13時30分	保健センター
13日(金)	3歳6カ月児健康診査	平成20年5月・6月生まれのお子さん	13時00分～13時30分	保健センター
18日(水)	3歳児歯科検診	平成20年12月・平成21年1月生まれのお子さん	13時00分～13時30分	保健センター
25日(水)	やまびこ会傾聴相談日	傾聴希望者（悩みごとなどを話したい人）	10時00分～12時00分	保健センター
26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＝H23年9月生まれ、9～10カ月児＝平成23年3月生まれ、1歳児＝平成23年1月生まれ
※乳幼児の健康診査、予防接種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持参・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 (水)		秋山
5 (木)		秋山
6 (金)		増田
10 (火)		秋山
11 (水)	秋山	桂
12 (木)		秋山
13 (金)		増田
16 (月)	秋山	藤沢
17 (火)		秋山
18 (水)	秋山	桂
19 (木)		秋山
20 (金)		増田
23 (月)	秋山・増田	増田
24 (火)		秋山
25 (水)		秋山
26 (木)		秋山
27 (金)		増田
30 (月)	秋山	藤沢
31 (火)		秋山