

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12月上旬から一部地域で学級閉鎖が出るなど、流行の兆しが見られます。

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、健康被害を最小限にとどめます。ワクチンは効果がでるまでにおよそ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。

●十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取による健康維持・増進
体力や抵抗力を高めることで感染しにくくなります。栄養価の高い旬の野菜やくだものをできるだけ多くとりましょう。

●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予防には大切です。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。乾燥しやすい室内は、適度な温度（およそ20度〜22度）と湿度（50〜60%）を保ちましょう。

かかるとなると怖いなら...

患者本人は...

●外出は控え、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1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、一人になら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時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

マスクがない時はティッシュ・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時は、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。手で口元をおった時は、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。



～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 消費生活相談窓口 (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。

長時間の使用は注意！カイロで低温やけど (国民生活センターに寄せられた事例を抜粋)

【事例1▷90歳代・男性】

背中にカイロを貼り、ホットカーペットの上で寝ていた。夜に家族がやけどに気付いた。

【事例2▷70歳代・男性】

靴下の上から足首にカイロを24時間継続して貼っていた。はがしてみると、皮膚が赤くなり、水ぶくれができていた。

【ひとことアドバイス】

- 低温やけどは、体温よりやや高めのもので皮膚の同じ場所に長時間接触し続けることで起きます。高齢者は重症となる恐れがあるので注意が必要です。
- カイロを使用する際は取り扱い説明書をよく読んで正しく使いましょう。長時間一か所に固定したり、圧迫したりしないことが大切

です。特に、睡眠中は絶対に使用しないようにしましょう。

- 湯たんぼ、電気あんか、ホットカーペットなども低温やけどにつながるものが多く製品です。使い方には十分注意してください。
- 低温やけどは見た目より重症の場合があります。早めに専門医の診断を受けましょう。

【補助金の額】 間伐材 1立方メートル当たり1,500円以内
※申請書は、町役場農林課に備えています。

【申請期限】 1月31日(木)

☎町役場農林課林業振興担当

☎ 692-6495

募 集

行政改革大綱・実施計画(案) ご意見をお聞かせください

町は現在、「雫石町行政改革大綱および実施計画(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、皆様のご意見をお聞かせください。

【募集期限】 1月25日(金)

【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

【資料】 町ホームページ、役場総合案内窓口、町中央公民館、各地区公民館に備えています。

【提出方法】 町役場企画財政課企画担当宛て、☎ 020-0595 (住所記載不要)、FAX 692-1311、✉ sougou@town.shizukuishi.iwate.jp

※直接提出される場合は、下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。

☎町役場企画財政課企画担当

☎ 692-6499

募 集

子育て支援センター育児講座「ベビーサイン」受講者を募集

まだ上手にお話ができない赤ちゃんに手話とジェスチャーでコミュニケーションをとってみませ

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」

町では、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

- 使途…高校、大学などへの入学金、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年以上勤務している人
- 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2.57%(平成24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

- 使途…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…1人につき100万円以内
- 貸付利率(固定金利)…年3.33%(平成24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。
- ☎東北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)

んか。

【日時】 1月25日(金)10時~12時

【場所】 町健康センター・つどいの広場

【対象者】 6カ月から2歳までのお子さんご家族(申込順)

【講師】 tetoteto ☆赤坂あけみさん(日本ベビーサイン協会認定講師)

【受講料】 無料

【申込期限】 1月18日(金)

☎町地域子育て支援センター

☎ 692-0722

周 知

農業を始めたい人の相談会 アイーナで開催します

岩手県新規就農相談センターで

は、新規就農希望者などを対象に新規就農相談会「平成24年度第2回新農業人フェア in いわて」を開催します。

【日時】 1月12日(土)11時~15時

【場所】 いわて県情報交流センター・アイーナ 8階804号会議室(盛岡市盛岡駅前西通)

【参加対象者】 新規就農希望者、農業・農村に興味・関心のある人、Uターン希望者、農業参入を希望する企業など

【相談内容】 農業技術・経営の習得、農地の確保、資金の調達など

【参加経費】 無料

☎岩手県新規就農相談センター

☎ 623-9390

周知

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)

周知

悩みごとをお話しませんか 「やまびこ会傾聴相談」

自分が抱えている思いや悩みは、誰かに聴いてもらうことで心が軽くなるかもしれません。雫石町傾聴ボランティアやまびこ会は、毎月傾聴相談を行っています。一緒にお茶やコーヒーを飲みながら、ゆっくりとお話しませんか。秘密は固く守られます。

【相談日】1月23日(水)、2月13日(水)、3月27日(水)

【時間】10時～12時

◎話しっこするべ▶町保健センター(個室で相談に応じます)

いわて雪まつり「ステージパフォーマンス」出演者を募集!

岩手雪まつり実行委員会では、第46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下さるグループ・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】2月2日(土)～11日(月・祝日)の10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18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

◎お休み処▶町健康センター・つどの広場

※家庭訪問や電話相談にも応じます。お気軽にご相談ください。

☎ 町傾聴ボランティアやまびこ会

☎ 692-0308、または町健康推進課 ☎ 692-2227

周知

蜜蜂を飼養する全ての人は 飼育届の提出が必要です

養蜂振興法の改正により、蜜蜂を飼養する全ての人は、蜜蜂飼育届の提出が必要になりました。毎年1月1日現在の飼養群数と年間の飼養計画を1月31日までに盛岡広域振興局農政部に提出してください。ただし、花粉交配・学術研究などのために密閉された空間で飼養する人は対象外となります。

詳しい内容や届出様式については下記までお問い合わせください。

☎ 町役場農林課畜産担当 ☎

692-6494、盛岡広域振興局農政部 ☎ 629-6603

周知

ご活用ください 間伐材搬出促進事業

町は、間伐材を販売するために搬出した経費に補助金を交付する「町間伐材搬出促進事業」を行っています。どうぞご活用ください。

【対象者】町内に居住する個人の森林所有者

【対象経費】3齢級(樹齢11年)以上12齢級(樹齢60年)以下の人工林で、2割以上4割未満の間伐を行い、間伐材を販売するための搬出に要する経費

後継者出会い応援事業第2弾 HAPPYSMILE しずくいし♥冬恋パーティー

町は結婚を希望する独身男女に出会いの場を提供するため「HAPPYSMILEしずくいし♥冬恋パーティー」を開催します。ランチ&スイーツビュッフェを楽しみながら素敵な出会いを見つけませんか。

【日時】2月2日(土)12時～15時(11時30分受け付け開始)

【会場】ホテル森の風鶯宿

【内容】個別面談・交流パーティー(参加者にはいわて雪まつりデート券(小岩井農場ソフトクリーム・スノートレイン乗車券)プレゼント)

【参加資格】20歳以上の独身男女(学生不可)。ただし、応募多数の場合は町内在住者、町内勤務者を優先として抽選を行います。※抽選になった場合、抽選結果は1月21日に郵送で通知します。

【参加費】男性▶2,000円、女性▶1,000円(飲食代込み)

【募集人員】男女各15人

【申込期限】1月18日(金)17時

【問い合わせ・申込先】氏名、住所、連絡先などを後継者出会い応援事業実行委員会(農業委員会事務局)

に電話(692-6595)またはFAX(692-1311)でお伝えください。町ホームページからも申し込みできます。



第1回出会い応援事業「クリスマスパーティー」では4組のカップルが成立!



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 FAX 691-1106)

▶ 自立支援医療受給者証更新のお知らせ

有効期間が1年となるため、毎年の更新手続きが必要です。対象となる人には個別に案内しています。

《申請に必要なもの》

- ・医師による診断書：精神障害者手帳と同時申請の場合は1通で可
- ・印鑑▷認印で構いません。
- ・健康保険証▷申請時にコピーを取ら

せていただきます(生活保護受給者の方は決定通知書)。

・障害年金証書▷受給されている人は持参してください。また、年金振込通知書または年金が振り込まれている通帳も持参してください。

【問い合わせ・申込先】 粟石町健康推進課 (☎ 692-2227)

▶ 「こころのサロン」のお知らせ

こころのサロンは、大切な人を自死で亡くされたご遺族の語り合い・交流の場です。同じ経験を持つご遺族が集い、自分の体験や思いを語り合い、支え合うところです。抱える悲しみや苦しみを語り、分かち合いませんか。個人情報厳守します。

【開催日時】 毎月第2日曜日、13時30分～15時10分

【場所】 いわて県民情報交流センター・アイーナ

※開催日2日前までに予約が必要です。

【問い合わせ・申込先】 岩手県精神保健福祉センター (☎ 629-9617)

◆ 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	6カ月未満	出生届時
不活化ポリオ	3～90カ月未満	10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	10月に通知済み(個別)
第1期麻疹風しん混合	1～2歳未満	1歳の誕生日以降
第2～4期麻疹風しん混合	就学前、中学1年、高校3年で昨年未接種者	4月に通知済み(個別)

会場：粟石大森クリニック (要予約 ☎ 691-2345)

粟石診療所 (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	10月に通知済み(個別)
4種混合	3～90カ月未満	10月に通知済み(個別)
第2～4期麻疹風しん混合	就学前、中学1年、高校3年で昨年未接種者	4月に通知済み(個別)

※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
10日(木)	3歳6カ月児健康診査	平成21年5月・6月生まれ	13時00分～13時10分	保健センター
11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
16日(水)	3歳児歯科検診	平成21年12月、平成22年1月生まれ	13時00分～13時30分	保健センター
23日(水)	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) ※傾聴ボランティアやまびご会が対応します	10時00分～12時00分	保健センター
	傾聴相談「お休み処」		10時00分～12時00分	健康センター
24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＝H24年9月生まれ、9～10カ月児＝平成24年3月生まれ、1歳児＝平成24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。

粟石診療所 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 (金)	秋山	
7 (月)	秋山	藤沢
8 (火)	秋山	
9 (水)	秋山	桂
10 (木)	秋山	
11 (金)	増田	
15 (火)	秋山	
16 (水)	秋山	桂
17 (木)	秋山	
18 (金)	増田	
21 (月)	秋山	藤沢
22 (火)	秋山	
23 (水)	秋山	
24 (木)	秋山	
25 (金)	増田	
28 (月)	秋山・増田	増田
29 (火)	秋山	
30 (水)	秋山	
31 (木)	秋山	