

インフルエンザは予防が大事!

インフルエンザは、気温が低く、乾燥する12月から3月にかけて流行しやすくなります。予防には一人ひとりが「かからない」「うつさない」という意識を持つことが大切です。外出後の手洗い、咳エチケットを実践し、感染を予防しましょう。

◎かかったかなと思ったら...

- 外出を控え、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。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので良いです。
- 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- 小児や未成年者では、インフルエンザにより、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こすおそれがあります。自宅で療養する場合、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、少なくとも発熱から2日間は小児、未成年者を一人にしないことを原則としてください。

クをして、口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染を防ぎましょう。

- マスクは不織布製の使用が推奨されます。
- とっさの咳やくしゃみの際にマスクがないときは、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、顔を他の人に向けないようにしましょう。
- 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手洗いをしましょう。
- 鼻をかんだり、咳を抑えたりしたティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。

◎インフルエンザの予防法

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通の風邪とは違い、高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。子どもではまれに急性脳症を、高齢の人や免疫力が低下している人は肺炎を伴うなど、重症となる場合があります。

◎インフルエンザの予防法

《インフルエンザワクチンの接種》

感染後に発症がある程度抑える効果や、発症した場合の重症化を予防する効果があります。

ワクチン接種後は、効果が出るまでおよそ2週間かかります。65歳以上の人や中学生以下の人には接種費用の一部助成を行っています。

《外出後の手洗いなど》

予防の基本です。接触による感染を防ぎます。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

《適度な湿度の保持》

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。室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50〜60%）を保ちましょう。

《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、バランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

《人ごみや繁華街の外出は控える》

ウイルスを寄せ付けないように努めることも大切です。必要のない外出は控え、外出するときはマスクを着用するようにしましょう。

《咳やくしゃみなどの症状のあるときは、咳エチケットを徹底しましょう》

- 咳やくしゃみが出るときはマスク

【問い合わせ先】

町健康推進課（健康センター内）
692・2227



このコーナーでは、特殊詐欺や悪徳商法などの実例をお知らせしながら、トラブルを未然に回避するための方法をご紹介します。

担当 町役場総合福祉課消費生活相談窓口 (☎ 692-6472)

さらに巧妙化、悪質化する「振り込め詐欺」に嚴重警戒を!!

振り込め詐欺の手口は年々巧妙化しています。今回は最近増加している新たな手口を紹介しますので、「自分だけは大丈夫」と過信することなく対処しましょう。

《振り込ませない“受取型”の詐欺》

振り込みを指示するのではなく、犯人グループが直接現金やキャッシュカードを取りに来る「受取型」の手口が増えています。

見知らぬ相手には決して現金などを渡さないことが大切です。

《“携帯電話番号の変更”を知らせてくる詐欺》

事前に家族(親族)を装い「携帯電話番号が変わった」と連絡し、

偽りの電話番号を登録させておくなど相手を信用させるための準備をしてから、後日、詐欺の電話をかけるという手口です。

番号の変更を知らせてきたら、必ず元の番号にかけて確認しましょう。

《急増する“送り付け型”の詐欺》

現在急増しているのが「送り付け型」の手口です。これは「レターパック」などの郵便や宅配便等で現金を直接送らせるというものです。しかし、これらの行為は法律で禁じられており、このような指示があったら詐欺と考えて間違いありません。

《判断を惑わす“劇場型”の詐欺》

電話で警察官、弁護士、会社の上司など複数の人間が登場し切迫した状況を演出してきます。冷静な判断を出来なくさせるのが狙いなので、一度電話を切って家族などに確認や相談することが大切です。

お金を返すとか、お金を要求する電話は詐欺を疑って間違いありません。あわてずに落ち着いて対応することが大切です。

少しでも不審に思ったら、直ぐに警察か、町消費生活相談員(町役場総合福祉課☎ 692-6401)に相談してください。

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、養蜂経営している人だけでなく、趣味として蜜蜂を飼育している人についても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(計画している人も含む)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(木)までに盛岡広域振興局に提出してください。

届け出の様式など、詳しくは下記までお問い合わせください。

盛岡広域振興局農政部
☎ 629-6603

周知

雫石あねっこ・銀河ステーション営業時間のお知らせ

●道の駅「雫石あねっこ」

- 冬期営業(2月まで) ※本紙11月お知らせ版からの変更点▶産直・売店・こびる、9時~17時
- 12月31日(月)▶全店舗16時閉店(開店は冬期営業と同じ、温泉最終受付、食事ラストオーダーは15時)
- 1月1日(火)▶全店舗12時開店(閉店は冬期営業と同じ) ※12時ごろから物産館で「餅つき」「餅のふるまい」「甘酒・清酒のふるまい」を予定しています(数に限りがあります)。

※温泉くみ上げポンプ故障により沸かし湯で営業していた「橋場温泉」の工事が完了し、12月1日から温泉での営業を再開しました。体の芯から温まる天然温泉をぜひお楽しみください。

●道の駅雫石あねっこ

☎ 692-5577

🌐 <https://www.anekko.co.jp/>

●雫石銀河ステーション

- 12月31日(月)▶全店舗16時閉店(食事ラストオーダー15時30分)
- 1月1日(火)▶全店舗12時開店(閉店時間は18時)

●雫石銀河ステーション

☎ 692-6201 🌐 <https://www.anekko.co.jp/ginga>

2019年版岩手県民手帳・岩手県能率手帳 1月22日まで町役場で販売中!

2019年版岩手県民手帳、岩手県能率手帳を町役場2階政策推進課で販売しています。各手帳は県勢情報、統計資料など岩手の情報が掲載されています。ぜひお買い求めください。
【販売価格(税込み)】岩手県民手帳(表紙色:ライムグリーン)▶700円、岩手県能率手帳(表紙色:ブラッ

ク、別冊付録「アドレス帳」付き)

▶800円

【販売期間】1月22日(火)まで

(平日8時30分~17時15分)

※販売は在庫がなくなり次第終了とさせていただきます。

町統計調査員協議会事務局(町役場政策推進課内) ☎ 692-6571



町役場で販売中の岩手県民手帳と岩手県能率手帳

周知

'93世界アルペン開催記念 スキー大会の競技役員を募集

'93世界アルペン開催記念大会実行委員会は、次のとおり競技役員（ボランティアスタッフ）を募集します。

【募集人数】10人

【従事期間】2月20日（水）～21日（木）および2月23日（土）～24日（日）まで

【大会開催場所】雫石スキー場

【日当】5,000円（交通費込み）

【担当係】コース整備係、旗門係、計時係、フィニッシュ係、庶務係など。※スキー経験の有無により担当していただく係を決定します。

【募集条件】①18歳以上の人②大会会場まで通うことができる人
※スキー経験は問いません。

【募集期間】1月24日まで※申込用紙を提出していただきます。詳しくはお問い合わせください。

☎ '93世界アルペン開催記念大会実行委員会事務局（町役場生涯学習スポーツ課内） ☎ 692-4181

周知

網張ビクターセンター イベント情報

●網張の森雪上ハイキング▶
1月6日（日）～3月31日（日）
まで毎週金・土・日、10時～11時※特定日除く、要事前申し込み

☎ 網張ビクターセンター

☎ 693-3777

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）

周知

町内の国有地を 先着順で売り払います

東北財務局は、国の庁舎跡地などの町内の国有地を次のとおり先着順で売り払います。個人、法人も申し込みできますので、ぜひご検討ください。

【財産所在地】雫石町上野ニツ森6-10

【売却価格】257万円

【面積】353.75平方メートル

【地目】宅地

【建ぺい率】70パーセント

【容積率】200パーセント

【用途地域】無指定

【受付期間】2月18日（月）まで
※先着順のため、売却済みとなる場合があります。

☎ 東北財務局盛岡財務事務所管財課（盛岡市内丸7-25 盛岡合同庁舎4階）

☎ 625-3354

周知

岩手県民の森 開催行事のご案内

岩手県民の森は、広く県民の憩いの場を提供すると共に、森林の知識と緑化推進を通じて郷土愛を深めることを目的として整備された森林公園です。

森林環境学習の拠点フィールドとして、自然観察会や森林トレッキングのほか、季節にあわせた各種イベントを開催しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

●冬期間限定多目的ホール無料開放！わくわく★こども広場（森林ふれあい学習館1階）▶1月4日（金）～27日（日）、9時～16時
※年齢制限なし、毎週火曜日休館

☎ 岩手県民の森 森林ふれあい学習館フォレストi（八幡平市松尾寄木1-515-5）

☎ 0195-78-2092

高病原性鳥インフルエンザの発生を予防しましょう！

ご家庭で飼われている鶏などの家さんは、渡り鳥から高病原性鳥インフルエンザに感染する可能性があり、感染が確認された場合は、殺処分されるばかりでなく、周辺の養鶏農場などに移動制限措置（出荷制限）が講じられ、大きな被害を及ぼします。

町内での発生を防ぐため、次の衛生対策にご協力ください。

①飼養者は、野鳥・野生動物の侵入を防ぐため、飼育施設の破損部位

を修繕し、防鳥ネットなどで覆うこと。

②家さんに触れる際には、手指をよく洗浄すること。飼育施設へ入る場合は、ウイルスを持ち込まないように、衣服や靴の交換、十分な消毒を行うこと。

③飼育施設の周囲は、消石灰を散布（1㎡あたり1kg）するなど、消毒を行うこと。

④飲み水には水道水を使用し、野鳥

が飛来する池や川の水を用いないこと。

⑤毎日、健康状態を観察し、異常が見られた場合には最寄りの獣医師または家畜保健衛生所まで連絡すること。

詳しくは、家畜保健衛生所にお問い合わせください。

☎ 岩手県中央家畜保健衛生所（☎ 688-4111）、町役場農林課畜産担当（☎ 692-6494）

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 692-0308)

たばこの煙が周りに与える影響を考えましょう

たばこから立ち昇る煙は燃焼温度が低く、また、フィルターを通していないためより多くの有害物質を含んでいます。禁煙をするのに早すぎる、遅すぎるということはありません。あなた自身や周りの人のためにも、禁煙にチャレンジしましょう。

町は、禁煙治療にかかる費用の

一部を助成しています。

【対象】 20歳以上の町民で禁煙を希望する人

【対象経費】 初診料、再診料、処方箋料、薬剤料など

【助成額】 対象経費に係る自己負担分の半額(上限10,000円)

※希望する人は、町役場健康推進課までご連絡ください。

B型肝炎訴訟 無料電話相談会のお知らせ

B型肝炎被害対策東北弁護士団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います(通話料がかかります)。

【日時】 1月21日(月)、10時～19時

【対象】 B型肝炎患者またはその家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

【相談先電話番号】 ☎ 022-721-1091、022-721-1092

【無料電話相談会の問い合わせ先】

B型肝炎被害対策東北弁護士団 ☎ 0120-76-0152

〈B型肝炎訴訟とは?〉

幼少時の集団予防接種によりB型肝炎に感染したと認められる患者に対し、病態に応じて50万円～3,600万円の給付金などが支払われる制度です。ただし、給付を受けるためには、国を相手に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認したうえで国と和解などをする必要があります。

しずくいし心の健康づくり川柳

心の健康づくりフォーラムで参加者が考えた、心の健康づくり川柳(標語)をご紹介します。
テーマ▶つらいときの対処法
「一人でも テレビ見ている 大笑い」

(にしちゃんグループ)
保健師より…元気を回復させるための方法を書き出しておく、つらいときに役立つことがあります。

◆ 1月の乳幼児健康診査、各種相談

会場▶保: 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
10日(木) 24日(木)	話しこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	11時00分～13時00分	健
11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
18日(金)	ことばの相談	ことばについて心配や相談がある就学前のお子さん(要予約)	10時00分～	保
25日(金)	1歳6カ月児健康診査	平成29年5、6月生まれ	13時00分～13時10分	保
29日(火)	3歳児歯科健診	平成27年12月、平成28年1月生まれ	13時00分～13時30分	保
31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

※乳幼児健康診査の対象者▶3～4カ月児＝平成30年9月生まれ、9～10カ月児＝平成30年3月生まれ、1歳児＝平成30年1月生まれ

※乳幼児健康診査などの母子健康手帳の受け付けは、保健センターで正午から行います。

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。
- 土曜日は午前中のみ診察です。
- 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
1 (火)	休日当番医	
4 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
7 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
8 (火)	千葉・七海	千葉
9 (水)	千葉・七海	千葉・七海
10 (木)	千葉・七海	七海
11 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
12 (土)	七海	
14 (月)	休日当番医	
15 (火)	千葉・七海	七海
16 (水)	千葉・七海	千葉・七海
17 (木)	千葉・七海	千葉
18 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
21 (月)	千葉・七海	千葉・七海
22 (火)	千葉・七海	千葉・七海
23 (水)	千葉・七海	千葉・七海
24 (木)	千葉・七海	七海
25 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
26 (土)	千葉	
28 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
29 (火)	千葉・七海	千葉・七海
30 (水)	千葉・七海	千葉・七海
31 (木)	千葉・七海	千葉

◆◆◆ 出張診療所 ◆◆◆

●西山出張診療所(☎ 693-2866)

【診察日】 1月は10日、24日、31日

【診療時間】 10日、24日、31日▶14時～15時

●御明神出張診療所(☎ 692-6133)

【診察日】 1月は10日、17日、24日、31日

【診療時間】 24日▶14時～16時30分、10日、17日、31日▶15時30分～16時30分