

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、ウロウロと歩き回る、急に走り出す、部屋から飛び出そうとす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。

《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をしましょう。
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、顔を他の人に背けて1メートル以上離れましょう。

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。

町役場健康推進課（町健康センター内） ☎ 692・2227

◎インフルエンザとは?

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、全身症状が強いのが特徴です。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を伴うなど、重症とすることがあります。

◎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》

感染後に発症を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。町は、65歳以上や中学生以下の人を対象に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。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》

インフルエンザウイルスは、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。加湿器などを使って適切な湿度(50〜60%)を保ちましょう。

《十分な栄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。



消費者ほっとライフ

知っておきたい！ インターネットトラブル

インターネットは、誰でもトラブルに巻き込まれる可能性があります。どのようなことに注意したら良いのか知っておきましょう。

●通信販売（ネットショッピング）

自宅に居ながら買い物ができるネットショッピングは便利ですが、「前払いしたのに商品が届かない」「コピー商品が届いた」などのトラブルが多数起きています。

前払いしてしまうと業者が応じない限り返金されません。ネット上での評判なども参考に利用しましょう。

●迷惑メール

メールアドレスを教えていないの

に一方向的に送られてくる迷惑メールは、開封せず無視しましょう。返信したり配信不要の手続きをしたりすると、かえって迷惑メールが増える可能性があります。

メールに書かれたリンク先も、有料サイトへ誘導されたりしますので注意しましょう。

●架空請求詐欺

実際には利用の事実がないにもかかわらず、「有料サイトの利用料金が未納です」などと書かれたメールを送りつけ、お金を振り込ませようとする詐欺が多発しています。

利用していないサイトの料金は支払う必要はありませんので、無視し

ましょう。

●ワンクリック詐欺

サイトを閲覧している際、リンクを1回クリックしただけで「契約完了しました。登録料〇〇円」などの画面が出ることがあります。

1回クリックしただけでは、直ちに契約は成立しません。そのような画面が出ても慌てずに、お金を請求されても支払いをしないようにしましょう。



困ったときや少しでも不審な点があるときは、お金を振り込む前に、上記の消費生活相談窓口にご相談ください。

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。

問 町役場総合福祉課 消費生活相談窓口 ☎ 692-6472

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（金）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。

問 盛岡広域振興局農政部

☎ 629-6603

周知

道の駅雫石あねっこ 冬期営業時間のお知らせ

道の駅雫石あねっこは、冬期間営業時間を変更します。

●営業時間変更

■物産館（産直、売店、こびる）
▷ 3月31日まで9時～15時
※あねっこ茶屋（牛や哲）は
11時～15時

■しずく庵▷ 12月は11時～16時30分、1月～3月は11時～16時

※ 12月31日（火）、1月2日（木）は営業時間の変則的になりますので、詳しくは同道の駅ホームページをご覧ください。

●休館

- 1月1日（水）は全館休館
- 日本ハーブ園▷ 3月中旬までの予定
- 小柳沢オートキャンプ場▷ 4月下旬までの予定

問 道の駅雫石あねっこ

☎ 692-5577

🌐 <https://www.anekko.co.jp/>

町の旬な情報を発信中！



ツイッター



フェイスブック

2020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！

2020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：キャメル）▶ 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（水）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。

問 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を募集します。

【募集人数】10人

【従事期間】2月14日(金)～16日(日)、2月19日(水)～21日(金)

【大会開催場所】雫石スキー場

【日当】5,000円(交通費込み)

【従事係】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23日(木)まで ※申込方法など、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

募集

第三次雫石町総合計画(案) に関する意見を募集

町は、「第三次雫石町総合計画(案)」の策定作業を進めています。より良い計画を作り上げていくため、皆様のご意見を計画(案)に反映したいと考えています。

ご意見の提出方法は町ホームページをご覧ください。担当までお問合せください。

無事故・無火災で明るい新年を迎えましょう!

冬季は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、火災から生命や財産を守る

ため、各家庭では「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 ☎ 692-6410

【募集期間】1月20日(月)17時まで

【対象者】①町内に在住・通勤・通学している人 ②町内に事業所を有する法人・団体、町税の納税義務者 ③同計画に利害関係を有する人

【資料】町ホームページ、町役場総合案内、各地区公民館に備えています。

☎ 町役場政策推進課 ☎ 692-6499

周知

食の安全・安心を学ぼう 事業者向け食品表示法講習会

㊟ 1月20日(月)13時30分～16時30分

📍 アイーナ7階小田島組☆ほ～(盛岡市盛岡駅西通1-7-1)

【内容】食品表示法に関する講習会(衛生・品質事項、保険事項について)

【定員】先着400人 ※入場無料

【申込方法】1月10日(金)までに県庁県民くらしの安全課まで申

し込みください。

☎ 県庁県民くらしの安全課

☎ 629-5322

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、法人を問わず申し込みできますので、ぜひご検討ください。

【財産所在地】雫石町上野二ツ森6-10

【売却価格】226万円

【面積】353.75平方メートル

【地目】宅地

【用途地域】無指定

【受付期間】2月17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

プレミアム付商品券の「購入引換券」申請はお済みですか?

町は、消費税10%への引き上げに伴う家計負担増の緩和や、地域の消費の下支えを目的としてプレミアム付商品券を販売しています。

対象と見込まれる人には、8月末に文書で通知しています。「購入引換券」の申請は無料でできますので、ご希望の方は、**1月31日(金)まで**に総合福祉課窓口で手続きしてください。なお、申請書は再発行が可能ですので、必要な人はご連絡ください。

【対象者】①課税者に扶養されていない町民税非課税の人(生活保護受給者を除く) ②2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子さんのいる世帯主

【販売内容】1冊5,000円(500円×10枚つづり)の商品券を4,000円で、一人5冊まで購入できます。

【商品券の販売場所】雫石商工会

【使用方法】取扱店で現金と同様に使用できます。※おつりは出ません。

【使用可能期間】2月29日(土)まで

【取扱店】下記の「取扱店ポスター」が貼ってあるお店や医療機関など、110店舗以上でご利用できます。

☎ 町役場総合福祉課

☎ 692-6401



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 町役場健康推進課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

成人男性の風しん抗体検査・予防接種

30代から50代男性の風しんが流行したことを受け、町は「風しん抗体検査および予防接種」を実施しています。

本年度の対象者には7月末にクーポン券を送付しており、有効期限は2020年3月31日までとなっています。期間内にぜひ受けましょう。

【対象者】 1972(昭和47)年4月

2日から1979(昭和54)年3月31日生まれの男性

【料金】 無料

【その他】 1962(昭和37)年4月2日から1972(昭和47)年4月1日生まれの男性には2020年度以降にクーポン券を送付する予定ですが、本年度接種を希望する人は、町役場健康推進課へご連絡ください。

町役場健康推進課 ☎ 692-2227

高次脳機能障害をご存知ですか

高次脳機能障害とは、交通事故にあって脳卒中などの病気によって脳に傷がついた場合に、言語、思考、記憶、行為、学習、注意などの能力に支障を来した状態のことを言います。

「新しいことを覚えられない」「段取りをつけて物事を行うことができない」などの症状が現れま

す。外見だけではわかりにくいいため、周囲から誤解を受けやすく、ご本人は日常生活に大きな困難を抱えていることが少なくありません。

高次脳機能障害を正しく理解し、支援の輪を広げていきましょう。

【支援拠点機関】いわてリハビリテーションセンター(雫石町七ツ森16-243) ☎ 692-5800

トラウマ関連相談室のお知らせ

岩手県精神保健福祉センターは、トラウマや悲嘆に関連した精神的問題を抱える人の相談を受け付けています。

【対象者】 自然災害被災者、犯罪・事故などによる被害者、被虐待者、大切な人を自死・事件・事故など

で亡くされた人

【相談日時】 9時～16時(土日、祝日、年末年始を除く)

【予約受付時間】 9時～16時30分(土日、祝日、年末年始を除く)

岩手県精神保健福祉センター ☎ 629-6917

◆ 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
9日(木) 23日(木)	話っこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	11時～13時	健
10日(金)	乳幼児健診	3～4カ月児、9～10カ月児、1歳児*	13時～13時30分	保
17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～	保
22日(水)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時	保
24日(金)	1歳6カ月児健診	2018年5、6月生まれ	13時～13時10分	保
31日(金)	3歳児歯科健診	2016年12、2017年1月生まれ	13時～13時30分	保

*乳幼児健診の対象者 ▶ 3～4カ月児=2019年9月生まれ、9～10カ月児=2019年3月生まれ、1歳児=2019年1月生まれ

*乳幼児健診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。また、オリエンテーションは13時から行います。

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の診察です。
- 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
3 (金)	休日当番医	
6 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
7 (火)	千葉・七海	千葉
8 (水)	千葉・七海	千葉・七海
9 (木)	千葉・七海	千葉・七海
10 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
11 (土)	七海	
14 (火)	千葉・七海	七海
15 (水)	千葉・七海	千葉・七海
16 (木)	千葉・七海	千葉・七海
17 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
20 (月)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
21 (火)	千葉・七海	千葉・七海
22 (水)	千葉・七海	千葉・七海
23 (木)	千葉・七海	千葉
24 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
25 (土)	千葉	
26 (日)	休日当番医	
27 (月)	千葉・七海	千葉・七海
28 (火)	千葉・七海	千葉・七海
29 (水)	千葉・七海	千葉・七海
30 (木)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田
31 (金)	千葉・七海・増田	千葉・七海・増田

◆◆◆ 出張診療所 ◆◆◆

月1回の診察となります。

●西山出張診療所 ☎ 693-2866

【診察日】 第4木曜日(1月23日)

【診療時間】 14時～15時

●御明神出張診療所 ☎ 692-6133

【診察日】 第4木曜日(1月23日)

【診療時間】 15時30分～16時30分