

- ・健康づくり課(花巻保健センター) ☎23-3121
- ・大迫総合支所 健康づくり窓口 ☎48-2111(内線138)
- ・石鳥谷総合支所 健康づくり窓口 ☎45-2111(内線261)
- ・東和総合支所 健康づくり窓口 ☎42-2111(内線431)

- 本 庁 〒025-8601 花城町9-30 ☎24-2111 FAX24-0259
- 大迫総合支所 〒028-3203 大迫町大迫2-51-4 ☎48-2111 FAX48-2943
- 石鳥谷総合支所 〒028-3163 石鳥谷町八幡4-161 ☎45-2111 FAX45-3733
- 東和総合支所 〒028-0192 東和町土沢8-60 ☎42-2111 FAX42-3605

【お知らせ中の表記】 ☎=本庁 ☎=全ての総合支所 ☎=大迫総合支所 ☎=石鳥谷総合支所 ☎=東和総合支所

保健のお知らせ

※大迫保健福祉センターでの各種乳幼児健診は、奇数月に実施しています

■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

○母子健康手帳交付(予約制)

実施日	受付時間	交付場所・予約先	備考
月～金曜日 (祝日を除く)	9:00 ～ 16:30	健康づくり課 (花巻保健センター) 大迫・石鳥谷・東和総合支所 健康づくり窓口	予約なく来所の場合は交付 まで1時間ほどかかります 予約者のみ

次の乳幼児健診などは、対象者に事前に通知しています。ご案内の日程で受けられない方は、健康づくり課または各総合支所健康づくり窓口へ電話でご連絡ください。

○7カ月児健診

実施日	会場	受付時間	対象
12月8日(木)	花巻保健センター	12:45～13:15	28年5月1日～15日生まれ
12月9日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:00	28年5月生まれ
12月22日(木)	花巻保健センター	12:45～13:15	28年5月16日～31日生まれ
平成29年 1月6日(金)	東和保健センター	12:45～13:00	28年5月生まれ

○1歳6カ月児健診

実施日	会場	受付時間	対象
12月9日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:00	27年5月生まれ
12月13日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	27年5月16日～31日生まれ
12月20日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	27年6月1日～15日生まれ
平成29年 1月6日(金)	東和保健センター	12:45～13:00	27年6月生まれ

○2歳児親子歯科健診

実施日	会場	受付時間	対象
12月6日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	26年6月1日～15日生まれ
12月14日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	26年6月16日～30日生まれ
平成29年 1月6日(金)	東和保健センター	12:45～13:00	26年6月生まれ

○3歳児健診

実施日	会場	受付時間	対象
12月7日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	25年6月16日～30日生まれ
12月9日(金)	石鳥谷保健センター	13:00～13:15	25年6月生まれ
12月21日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	25年7月1日～15日生まれ
平成29年 1月6日(金)	東和保健センター	12:45～13:00	25年6月生まれ

○育児学級

実施日	会場	受付時間	対象
12月15日(木)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年1月1日～15日生まれ
12月16日(金)	石鳥谷保健センター	9:00～ 9:15	27年12月～28年1月生まれ
平成29年 1月5日(木)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年1月16日～31日生まれ
1月6日(金)	東和保健センター	13:00～13:15	28年1月生まれ

○離乳食教室

実施日	会場	受付時間	対象
12月12日(月)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年7月1日～15日生まれ
12月19日(月)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	28年7月16日～31日生まれ
平成29年 1月6日(金)	東和保健センター	12:30～12:45	28年8月生まれ

○定例小児相談

実施日	会場	受付時間	対象
12月16日(金)	石鳥谷保健センター	9:00～11:00	乳幼児

■妊娠前相談(予約制)

妊娠に関するさまざまな悩みに、助産師や保健師が個別に対応しサポートします。パートナーとの相談も可能です。

【対象】市内在住で、将来妊娠を考えている女性およびその夫(パートナー)

※未婚・既婚は問いません

【実施日】月～金曜日(祝日を除く)、
①午前9時～11時②午後1時～4時
※相談時間は一人30分から1時間が目安です

【相談内容】月経・排卵リズムの確認、不妊に関する悩み、食生活やライフスタイルの見直しなど
【会場・予約先】健康づくり課(花巻保健センター)

■パパママ教室

【期日】平成29年1月14日(土)
【受付時間】午前9時15分～9時30分
【会場】花巻保健センター
【対象】初めてパパママになる人(妊娠7～8カ月ごろ)

【内容】赤ちゃんを迎える準備とパートナーの役割についての講話、子育てレッスン(赤ちゃんの入浴方法)など

【定員】15組(先着順)

【申込開始日】12月5日(月)

【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

■健康アツ講座 in 東和

【日時】12月15日(木)、午後1時30分～2時30分

【会場】東和総合支所 第1会議室
※東和保健センターから東和総合支所に変更になりました

【内容】講話「血圧は、危険に気づく健康のバロメーター～血圧測定で病気予防の第一歩～」(講師は循環器科・内科大平医院の大平和輝さん)
※受講無料、申し込み不要です

【問い合わせ】東和総合支所健康づくり窓口

■インフルエンザにご注意を
インフルエンザの流行は例年1～2月にピークとなります。

主な感染経路は、せきやくしゃみの際に口から出る小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。感染を予防し、拡大を防ぐために以下のことを心掛けましょう。

●ワクチン接種

インフルエンザワクチンは感染予防に加え、感染した際の重症化の予防にも効果的です。

※市は、高齢者(対象者には通知済み)と子どものインフルエンザ予防接種について、費用の一部を補助しています。12月中に予防接種を済ませましょう

●せきのエチケット

▷周りの人に向けてせき・くしゃみをしない▷せき・くしゃみが出るときはマスクをする▷手のひらでせき・くしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗うーなど、せきエチケットを守りましょう。

●マスクの選び方・使い方

▷インフルエンザ専用で、顔のカーブにしっかりフィットするマスクを選ぶ▷マスク使用中や、マスクをはずすときは口周りを覆うフィルター部分に触れないようにする▷マスクの使用期間は1日1枚程度の使用を目安にする

●外出後の手洗い

流水と石けんによる手洗いのほか、アルコールによる消毒も効果があります。

●適度な湿度の保持

空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

●十分な休養と栄養

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた食事を心掛けましょう。

●人混みへの外出を控える

やむを得ず外出するときは、感染予防のためにマスクを着用しましょう。

■ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

ノロウイルスは手指や食品などを介して人に感染し、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。次のポイントに気を付けて、ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう。

①しっかり加熱…湯通し程度では死滅しません。中心温度85～90度で90秒以上が目安です

②しっかり手洗い…特にトイレの後、調理前後、食事前はしっかり洗いましょう

③調理器具は清潔に…熱湯や塩素系漂白剤を用いて殺菌しましょう

④汚物処理を適切に…塩素系漂白剤を用いて適切に処理しましょう

【問い合わせ】中部保健所環境衛生課(☎22-2331内線239)

募集

■岩手県消費生活審議会委員

消費者施策に関する重要事項の審議、紛争のあっせんや調停、紛争解決のための知事への助言などを行う岩手県消費生活審議会の委員を募集します。

【応募資格】次の条件をすべて満たす人▷県内在住で満20歳以上の人(平成28年4月1日現在)▷消費者施策について十分な見識と関心のある人▷過去に同審議会委員への就任経験がない人

【任期】発令日から平成30年3月31日まで

【募集人数】1人

【申込期限】12月28日(水)

※申込書のほか、応募の動機および「消費者被害を防ぐために行政が取り組むべきこと」についての作文(800字以内)の提出が必要です。申し込み方法など詳しくは下記へ

【問い合わせ】県民生活センター(☎019-624-2586)

■ポリテクセンター岩手(公共職業訓練)受講生

公共職業訓練2月開始コースの受講生を募集します。

【訓練期間】平成29年2月2日(木)～7月28日(金)

【選考日】平成29年1月11日(水)

【募集科】CAD/NCオペレーション科

【定員】15人

【受講料】無料

【申込期間】12月2日(金)～27日(火)

【施設見学会】12月7日・14日・21日の水曜日

【問い合わせ・申し込み】ポリテクセンター岩手(☎23-5712)

催し

■演劇「萩咲く頃に」

【日時】平成29年2月13日(月)、午後6時30分(午後6時開場)

【会場】文化会館

【入場料】全席指定小中高生2,000円、大人3,000円

【出演】音無美紀子、大和田獏、藤澤志帆、森川由樹、西尾友樹

【発売日】12月3日(土)、午前10時
※電話予約は午後1時から。プレイガイドなど詳しくは下記へ

【問い合わせ】文化会館(☎24-6511)

■きらめく銀河アート展

市内小中学校の特別支援学級で学ぶ児童生徒が制作した絵画などの作品を展示します。

【期間】12月9日(金)～11日(日)

【時間】午前9時～午後8時

【会場】花巻市情報発信センター(イトーヨーカドー花巻店2階)

【入場料】無料

【問い合わせ】障がい福祉課(☎内線503・517)