

- ・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)

## 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10日(木)	花巻保健センター	12:45～13:15	27年5月1日～15日生まれ
12月11日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:00	27年5月生まれ
12月24日(木)	花巻保健センター	12:45～13:15	27年5月16日～31日生まれ
平成28年 1月8日(金)	東和保健センター	12:45～13:00	27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8日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	26年5月16日～31日生まれ
12月11日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:15	26年5月生まれ
12月15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
平成28年 1月5日(火)	花巻保健センター	12:45～13:15	26年6月16日～30日生まれ
1月8日(金)	東和保健センター	12:45～13:00	26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9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
平成28年 1月6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
1月8日(金)	東和保健センター	12:45～13:00	25年6月生まれ

#### ○3歳児健診

実施日	会場	受付時間	対象
12月11日(金)	石鳥谷保健センター	12:45～13:15	24年6月生まれ
12月16日(水)	花巻保健センター	12:45～13:15	24年7月1日～15日生まれ
平成28年 1月8日(金)	東和保健センター	12:45～13:00	24年6月生まれ

#### ○育児学級

実施日	会場	受付時間	対象
12月17日(木)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	27年1月1日～15日生まれ
12月25日(金)	石鳥谷保健センター	9:00～ 9:15	26年12月～27年1月生まれ
平成28年 1月7日(木)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	27年1月16日～31日生まれ
1月8日(金)	東和保健センター	13:00～13:15	27年1月生まれ

#### ○離乳食教室

実施日	会場	受付時間	対象
12月14日(月)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	27年7月1日～15日生まれ
12月21日(月)	花巻保健センター	9:00～ 9:15	27年7月16日～31日生まれ
平成28年 1月8日(金)	東和保健センター	12:30～12:45	27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25日(金)	石鳥谷保健センター	9:00～11:00	乳幼児

### ■パパママ教室

【期日】平成28年1月9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方(妊娠7～8カ月ごろ)  
【内容】妊娠中の過ごし方についての講話、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7日(月)  
【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

### ■インフルエンザにご注意を

インフルエンザの感染を防ぐため、次のことを心掛けましょう。

#### ●流行前のワクチン接種

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月中旬に予防接種を済ませましょう

#### ●咳のエチケット

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

#### ●外出後の手洗い、うがい

小まめな手洗い、うがいを習慣付けてウイルスの侵入を防ぎましょう。

#### ●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。加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。

#### ●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

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。

- 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

### ■健康講話

【日時】12月21日(月)、午後1時30分～3時  
【会場】石鳥谷保健センター  
【内容】講話「知って得する介護予防」(講師は本庁長寿福祉課の理学療法士)、健康チェック、健康相談  
※受講無料、申し込み不要です  
【問い合わせ】石鳥谷総合支所健康づくり窓口

### ■保健大学 受講生募集

【日時】12月17日(木)、午後1時30分～3時  
【会場】まなび学園  
【内容】「脳梗塞と認知症について」(講師は県立中部病院 副院長の田村乾一さん)  
【定員】60人(先着順)  
【受講料】無料  
【申込開始日】12月7日(月)  
【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

## 催し

### ■賢治の世界ワークショップ 子ども劇「グスコンズドリの伝記」発表会

市内の小・中学生30人が、ことし6月から練習を重ねてきた宮沢賢治童話劇の発表会です。

【日時】12月23日(水・天皇誕生日)、午後1時30分～3時30分  
【会場】宮沢賢治イーハトーブ館  
【定員】180人(先着順)  
【入場料】無料  
【申込開始日】12月8日(火)  
【申し込み方法】電話または、はがきかファクスで下記へ  
※はがき、ファクスの場合は参加者の①住所②氏名③電話番号を明記  
【問い合わせ・申し込み】宮沢賢治記念館(〒025-0011矢沢1-1-36 ☎31-2319 FAX31-2320)

## 募集

### ■自動証明写真機 設置者を募集

【設置場所】市役所本庁および各総合支所(計4台)  
【申込期限】12月10日(木)  
※申し込み多数の場合は抽選  
【申し込み方法】本庁市民登録課および各総合支所市民サービス課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、本庁市民登録課へ持参(申込書は市ホームページからダウンロードもできます)  
【問い合わせ】☎市民登録課(☎内線274)、☎地域づくり係(☎☎内線212、☎☎内線207、☎☎内線311)

### ■自衛官の募集

①自衛官候補生  
【応募資格】平成28年4月1日時点で18歳以上27歳未満の男子  
【申込期間】12月7日(月)～平成28年1月12日(火)  
【試験日】平成28年1月17日(日)  
②陸上自衛隊高等工科学校生徒  
【応募資格】平成28年4月1日時点で15歳以上17歳未満の男子  
【申込期限】平成28年1月8日(金)  
【試験日】平成28年1月23日(土)  
①②共通  
【問い合わせ・申し込み】自衛隊北上地域事務所(☎0197-63-6736)

### ■ポリテクセンター岩手(公共職業訓練)受講生を募集

【訓練期間】平成28年2月3日(水)～7月29日(金)  
【選考日】平成28年1月8日(金)  
【募集科・定員】CAD/NCオペレーション科…15人  
【受講料】無料  
【募集期間】12月4日(金)～25日(金)  
【施設見学会】12月16日(水)、平成28年1月13日(水)  
【問い合わせ】ポリテクセンター岩手(☎23-5712)

## まなび

### ■博物館講座・体験学習

①館長講話5「花巻の文化財」  
【期日】平成28年1月23日(土)  
※受講無料、申し込み不要です  
②体験学習「夢灯りつくり」  
【期日】平成28年1月10日(日)  
【定員】20人(先着順)  
【受講料】2,500円から(材料代)  
【申込期間】12月5日(土)～25日(金)  
①②共通  
【時間】午後1時30分～3時  
【会場】花巻市博物館  
【問い合わせ・②の申し込み】同博物館(☎32-1030)



### ■こどものつどい

「親子で揚げよう!成島和紙で凧づくり体験」  
郷土に伝わる成島和紙を使った凧づくりと凧揚げ体験をします。  
【対象】市内小学生と保護者  
【日時】12月20日(日)、午前9時～午後0時30分  
【会場】まなび学園  
【定員】20組(抽選)  
【参加料】400円(保険料、材料代)  
【申込期限】12月11日(金)  
【問い合わせ・申し込み】まなび学園(☎23-4234)

### ■花巻城時鐘説明会と城跡探訪

岩手県指定有形文化財の指定を受けた花巻城時鐘(南部盛岡城楼鐘)の説明会と、花巻城跡の散策を行います。  
【日時】12月12日(土)、午前10時～正午  
【定員】20人(先着順)  
【参加料】無料  
【申込開始日】12月4日(金)  
【問い合わせ・申し込み】教育委員会文化財課(☎45-1311内線354)