

【お知らせ中の表記】 ☎=本庁 ☎=全ての総合支所 ☎=大迫総合支所

保健のお知らせ

※乳幼児健診を実施日に受けられない方は、健康づくり課または各保健センターへ電話でご連絡ください

■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

【会場】花巻保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付 (妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年6月1日～15日	1月15日(木)	12:45～13:15
	平成26年6月16日～30日	1月29日(木)	
1歳6カ月児健診	平成25年6月16日～30日	1月6日(火)	12:45～13:15
	平成25年7月1日～15日	1月20日(火)	
2歳児親子歯科健診	平成25年7月16日～31日	2月3日(火)	12:45～13:15
	平成24年7月1日～15日	1月7日(水)	
3歳児健診	平成24年7月16日～31日	1月21日(水)	12:45～13:15
	平成24年8月1日～15日	2月4日(水)	
離乳食教室	平成23年7月16日～31日	1月14日(水)	12:45～13:15
	平成23年8月1日～15日	1月28日(水)	
育児学級	平成26年8月1日～15日	1月19日(月)	9:45～10:00
	平成26年8月16日～31日	1月26日(月)	
育児学級	平成26年9月1日～15日	2月2日(月)	9:00～9:15
	平成26年1月16日～31日	1月8日(木)	
定例小児相談 (乳幼児)	平成26年2月1日～15日	1月22日(木)	9:00～9:15
	平成26年2月16日～28日	2月5日(木)	
定例小児相談 (乳幼児)		1月19日(月)	9:00～11:00
		2月2日(月)	

【会場】大迫保健福祉センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付 (予約制)	(妊婦)	毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年5月1日～6月30日	1月13日(火)	12:30～12:45
1歳6カ月児健診	平成25年5月1日～6月30日	1月13日(火)	12:30～13:00
2歳児親子歯科健診	平成24年6月1日～7月31日	1月13日(火)	12:45～13:00
3歳児健診	平成23年6月1日～7月31日	1月13日(火)	12:30～13:00
離乳食教室	平成26年8月1日～9月30日	1月13日(火)	12:30～12:45
育児学級	平成26年1月1日～2月28日	1月13日(火)	12:45～13:00

【会場】石鳥谷保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付 (予約制)	(妊婦)	毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年6月1日～30日	1月16日(金)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成25年5月1日～6月30日	1月16日(金)	12:45～13:15
2歳児親子歯科健診	平成24年6月1日～8月31日	1月23日(金)	13:00～13:30
離乳食教室	平成26年8月1日～9月30日	1月30日(金)	9:00～9:15
定例小児相談 (乳幼児)		1月30日(金)	9:00～11:00

【会場】東和保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付 (予約制)	(妊婦)	毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年5月1日～31日	1月9日(金)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成25年6月1日～30日	1月9日(金)	12:45～13:00
2歳児親子歯科健診	平成24年6月1日～30日	1月9日(金)	12:45～13:00
3歳児健診	平成23年6月1日～30日	1月9日(金)	12:45～13:00
離乳食教室	平成26年8月1日～31日	1月9日(金)	12:30～12:45
育児学級	平成26年1月1日～31日	1月9日(金)	13:00～13:15

■健康アツ講座 in 石鳥谷

【日時】1月21日(水)、午後1時～3時

【会場】石鳥谷保健センター

【内容】講話「あなたの足指働いていますか? 足の健康について」(講師は、石鳥谷医療センターの理学療法士 佐藤昭子さん)

※受講無料、申し込み不要です

【問い合わせ】石鳥谷保健センター

■インフルエンザにご注意を

インフルエンザの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。

◆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のほかに、かかった場合の重症化予防にも効果的です。

※市では、高齢者(対象者に通知済み)と子どものインフルエンザ予防接種について助成を行っています。どちらも接種期限は12月31日です。早めに接種を済ませましょう

◆咳のエチケット

①周りの人に向けて発しないこと②咳やくしゃみが出る時はマスクを着用すること③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ことなど、咳の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インフルエンザ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、喉の防御機能が低下します。加湿器などを使って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よい食事を心掛けましょう。

◆人混みへの外出を避ける

やむを得ず外出する場合は、感染予防のためにマスクを着用しましょう。

■ノロウイルスなどの感染性胃腸炎に気を付けましょう

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行する季節です。病気に対する正しい知識を持ち、日ごろから予防を心掛けましょう。

◆感染性胃腸炎とは

ウイルスや細菌の感染後、下痢やおう吐、腹痛などの症状が出る病気です。

主な原因として、冬場に流行するノロウイルスがあります。このウイルスは非常に感染力が強く、家庭や施設などで集団感染につながる恐れがあります。

症状が回復しても、感染から約3週間、ふん便中にウイルスが排出されます。

◆感染予防のポイント

①加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう

②トイレの後、調理の前、食事の前にはよく手を洗い、清潔なタオルを使用しましょう

③感染している人のおう吐物やふん便の始末は、ビニール手袋やマスクを着用して行い、始末した後は手洗い・うがいをしましょう。使用した雑巾などは、塩素系漂白剤で漬け置き洗いをしましょう

おう吐や下痢が続くときは脱水症状にならないように水分補給に努めましょう。また症状が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。

お知らせ

■知的財産権無料相談会

特許や商標などの知的財産権に関する相談会を開催します。

【日時】1月21日(水)、午前10時～午後4時

【会場】花巻商工会議所

※事前の申し込みが必要です

【問い合わせ・申し込み】(一社)岩手県発明協会(☎019-634-0684)

■冬の節電に取り組みましょう

暖房を使用する機会が増える冬の節電は、温室効果ガスの削減にも効果的です。ことしの冬も工夫しながら節電に取り組みましょう。

◆冬の取り組み

分野	対策
遮熱・断熱	床に断熱シートを敷く
	すき間テープなどですき間風を防ぐ
暖房	重ね着などをして、室温は20℃を心掛ける
	湯たんぽ、ひざ掛けなどを活用する
	こたつや電気カーペットなどの部分暖房を活用する
食事	扇風機などで、部屋上部の温かい空気を循環させる
	お鍋など、体の温まる食べ物をみんなで食べる
スタイル	セーター、スカーフ、保温性の優れた機能性素材の下着を活用する

【問い合わせ】☎生活環境課(☎内線258)

■12月21日オープン 石鳥谷アイスアリーナ

改修工事のため延期していましたが、12月21日(日)にオープンします。オープン当日は入場無料で利用できます。

【期間】平成27年3月31日(火)まで
 【料金】▶中学生以下/300円▶高校生/400円▶一般/600円

※小中学生と市内に在住または通学している高校生、富士大学生は、まなびキャンパスカード(ふるさとパスポート)や学生証の提示で、土・日曜日および冬休み期間の利用が200円減額になります

【貸靴料金】300円
 【休館日】毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、12月31日、1月1日

※休館日を変更する場合もあります。開館日、開館時間など詳しくは下記へ

【問い合わせ】石鳥谷アイスアリーナ(☎45-6661)

■宝くじ助成事業

市では、コミュニティ助成事業により、地域の防災活動を支援しています。

本年度、支援を行ったのは次の団体です。

【助成団体】石鳥谷第16区町内会防災部会

【内容】発電機などの整備



※この事業は宝くじの助成金で実施しています

【問い合わせ】☎防災危機管理課(☎内線477)

■空間放射線量測定結果

【測定結果】[11月21日(金)～12月8日(月)分](単位:マイクロシーベルト/時)

①市役所新館前…0.03～0.05

②田瀬振興センター…0.04～0.08

※国や県が示す指標を大幅に下回っています

【問い合わせ】☎防災危機管理課(☎内線476)

市民伝言板

■子育てセミナー

「子供の正しいしつけ方～急がず・あせらず・ゆっくりと～」をテーマに講演や子育てトークをします。

【対象】乳幼児～思春期ごろのお子さんを持つ両親

【日時】12月21日(日)、10時～11時30分

【会場】まなび学園

【参加料】200円(テキスト代など)
 ※申し込み不要です

【問い合わせ】家庭倫理の会 岩手竹花菊美(☎090-7662-6447)