

保健のお知らせ

■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

乳幼児健診を実施日に受けられない人は、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。

【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25年8月16日～31日	3月20日(木)	12:45～13:15
	平成25年9月1日～15日	4月10日(木)	
1歳6カ月児健診	平成24年9月1日～15日	3月18日(火)	12:45～13:15
	平成24年9月16日～30日	4月8日(火)	
2歳児親子歯科健診	平成23年9月1日～15日	3月12日(水)	12:45～13:15
	平成23年9月16日～30日	3月26日(水)	
3歳児健診	平成22年10月1日～15日	3月19日(水)	12:45～13:15
	平成22年10月16日～31日	4月9日(水)	
育児学級	平成25年4月1日～15日	3月28日(金)	9:00～ 9:15
離乳食教室	平成25年10月16日～31日	3月17日(月)	9:45～10:00
	平成25年11月1日～15日	4月7日(月)	
定例小児相談 (乳幼児)		4月7日(月)	9:00～11:00

【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25年7月1日～8月31日	3月25日(火)	12:30～12:45
1歳6カ月児健診	平成24年7月1日～8月31日	3月25日(火)	12:30～13:00
2歳児親子歯科健診	平成23年8月1日～9月30日	3月25日(火)	13:00～13:15
3歳児健診	平成22年8月1日～9月30日	3月25日(火)	12:30～13:00
育児学級	平成25年3月1日～4月30日	3月25日(火)	12:45～13:00
離乳食教室	平成25年10月1日～11月30日	3月25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 (妊婦)		3月18日(火)	8:30～16:30
離乳食教室	平成25年10月1日～11月30日	3月28日(金)	9:00～ 9:15
定例小児相談 (乳幼児)		3月28日(金)	9:00～11:30

【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 (妊婦)		3月12日(水)・26日(水)	8:30～16:30

■3月は「自殺対策強化月間」

あなたの身近に悩みや、問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。

次のようなサインがたくさんある場合は、自殺の危険が迫っているおそれがあります。早い段階で精神科などの受診を勧めてみましょう。

▶自殺予防の十箇条(出典:「自殺対策白書」内閣府発行)

- ①うつ病の症状(気が沈む、不眠が続くなど)に気をつける
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③飲酒量が増す
- ④安全や健康が保てない(例えば必要な治療を中断してしまう、無謀な借金をするなど)
- ⑤仕事の負担が急に増える
- ⑥職場や家庭のサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値のあるもの(家族、職、財産など)を失う
- ⑧重症の身体疾患にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

【相談窓口】 県中部保健所(☎22-2331)、健康づくり課、各保健センター

■大人の風しん予防接種費用の助成を終了します

昨年7月から実施している「花巻市成人風しん予防接種費用助成事業」は、3月31日で終了します。予防接種を希望する方は、早めに接種券の交付申請をしてください。また、接種券をお持ちの方は早めに接種してください。

【問い合わせ・申請】健康づくり課、各保健センター

■健康アツク講座

【日時】3月20日(木)、午前10時～正午

【会場】石鳥谷保健センター

【内容】健康講話と運動「健康で長生きするために」(講師は、健康運動指導士の高橋健さん)、健康相談

※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

まなび

■石鳥谷図書館 ☎45-6882

●土曜わくわくタイム(午後2時から)

【内容】①3月8日…おたのしみ会、映画「眠れぬ夜の小さなお話Ⅲ クジラさんに乗ってのお話 他」

「マザーテレサ」②3月15日…おはなし会、映画「不思議の国のアリス」③3月22日…プチコンサート、映画「うかれバイオリン」「ぼくは王さま」④3月29日…おはなし会、映画「こども人形劇場 世界編「西遊記」他」⑤4月5日…おはなし会、映画「みんな友だち」「まんがが日本昔話「花咲かじいさん」他」

●企画展《春休みにおすすめする本展》

【期間】3月11日(火)～4月11日(金)

●ギャラリー展《水墨画展》

【期間】3月12日(水)～4月13日(日)(最終日は午後3時まで)

●本のリサイクル広場

【日時】3月15日(土)・16日(日)、午前9時～午後4時30分

【内容】一般書や児童書などを無料提供する本のリサイクル。1人10冊程度まで。持ち帰り用の袋をお持ちください

■東和図書館 ☎42-3202

●土曜親子映画会

【日時】3月8日(土)、午前10時30分～11時10分

【内容】「10ぴきのかえる」

●企画資料展《春の本》

【期間】3月13日(木)～4月13日(日)

●なつかしの映画会

【日時】3月23日(日)、午後2時～4時

【内容】「蒼天の夢」

■大迫図書館 ☎48-2244

●おはなしでてこい

【日時】3月2日(日)、4月6日(日)、午前11時～正午

【内容】リクエストによる絵本や紙芝居の読み聞かせ

■花巻図書館 ☎23-5334

●おはなし会(時間は30分程度)

①0～2歳児対象

【日時】3月20日(木)、午前11時

②3～4歳児対象

【日時】3月8日(土)、午前10時30分

③5～6歳児対象

【日時】3月22日(土)、午前10時40分

④小学1・2・3年生対象

【日時】3月22日(土)、午前10時

●子ども映画会

【日時】①3月20日(木)、午後3時～4時②3月22日(土)、午後2時～3時

【内容】①②共通「花の木村と盗人たち」「山に輝くガイド犬平治号」

●休日ほっと映画会

【日時】3月23日(日)、午前10時～11時30分

【会場】花西振興センター

【内容】「プロフェッショナル仕事の流儀『農家 木村秋則の仕事』」

■図書などの新着情報

●おとなの本棚

☆『1964年の東京オリンピック「世紀の祭典」はいかに書かれ、語られたか』石井正己(河出書房新社)☆『峠越え』伊東潤(講談社)☆『かくれん部“見えないけどいる”いきものたち』(アスペクト)☆『血の探求』(東京創元社)☆『野菜で探す「健康食べ合わせ」手帖』松村真由子(主婦の友社)☆『もやし屋 秋田今野商店の100年』塩野米松(無明舎出版)

●こどもの本棚

☆『昭和の子ども生活絵図鑑』(金の星社)☆『あなたのママはね』(岩崎書店)☆『ぼくの畑ですてきでしょ』(文芸社)☆『ちっちゃなおさかなちゃん』(学研教育出版)☆『たべものくらべっこえほん』(学研教育出版)☆『スーパーくるまいす』(ベースボール・マガジン社)

●郷土の本棚

☆『郷土人形 西・東民俗文化に魅せられて』(里文出版)☆『承認をめぐる病』斎藤環(日本評論社)

■今月のおすすめの本

●おとなの本棚より

☆『おしゃべり科学 ひと晩で理系になれる最先端科学講義集』奥本素子(カンゼン)

9人の研究者が平易な言葉で語る最先端科学講義集。科学は、日々の疑問につながっていると感じさせてくれる本。「虫は防虫剤でヤケドする?」「脳のクセ」「進化と病気の深い縁」他。

●こどもの本棚より

☆『よわむしカエル』(文芸社)

よわむしカエルは、相手を思うあまり生きている虫を捕って食べることができませんでした。次第に痩せ細り、冬を迎えたカエルはある決断をします。命をつなぐお話。「第4回えほん大賞」大賞受賞作品。

●おとなの本棚

☆『1964年の東京オリンピック「世紀の祭典」はいかに書かれ、語られたか』石井正己(河出書房新社)☆『峠越え』伊東潤(講談社)☆『かくれん部“見えないけどいる”いきものたち』(アスペクト)☆『血の探求』(東京創元社)☆『野菜で探す「健康食べ合わせ」手帖』松村真由子(主婦の友社)☆『もやし屋 秋田今野商店の100年』塩野米松(無明舎出版)

●こどもの本棚

☆『昭和の子ども生活絵図鑑』(金の星社)☆『あなたのママはね』(岩崎書店)☆『ぼくの畑ですてきでしょ』(文芸社)☆『ちっちゃなおさかなちゃん』(学研教育出版)☆『たべものくらべっこえほん』(学研教育出版)☆『スーパーくるまいす』(ベースボール・マガジン社)

●郷土の本棚

☆『郷土人形 西・東民俗文化に魅せられて』(里文出版)☆『承認をめぐる病』斎藤環(日本評論社)

■花巻市博物館 館長講話、体験学習

①館長講話6

【日時】3月15日(土)、午後1時30分～3時

【内容】講演「北から見た古代の日本⑥—平泉文化」

※定員60人。受講無料、申し込み不要です

②体験学習

月日	内容	参加料(材料代)	定員
3/23(日)	花巻人形絵付け	1,500円	20人
3/29(土)	勾玉作り	330円	20人
3/30(日)	琥珀玉作り	1,100円	20人

【時間】午後1時30分～3時

【申込開始日】3月7日(金)

①②共通

【問い合わせ・申し込み、会場】花巻市博物館(☎32-1030)