

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5月16日～31日	12月19日(木)	12:45～13:15
1歳6カ月児健診	平成24年6月1日～15日	12月17日(火)	12:45～13:15
2歳児親子歯科健診	平成23年6月16日～30日	12月18日(水)	12:45～13:15
3歳児健診	平成22年6月16日～30日	12月11日(水)	12:45～13:15
	平成22年7月1日～15日	12月25日(水)	
育児学級	平成25年1月1日～15日	12月20日(金)	9:00～9:15
離乳食教室	平成25年7月16日～31日	12月16日(月)	9:45～10:00

【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(妊婦) (予約制)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30

【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)		12月17日(火)	8:30～16:30
7カ月児健診	平成25年4月1日～30日	12月10日(火)	12:45～13:00
3歳児健診	平成22年6月1日～7月31日	12月10日(火)	12:45～13:15
育児学級	平成24年12月1日～ 平成25年1月31日	12月20日(金)	9:00～9:15
	定例小児相談(乳幼児)		

【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)		12月11日(水)・25日(水)	8:30～16:30

■ノロウイルスなどによる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。このノロ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、始末した後は十分に手洗い・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。

■インフルエンザに注意を

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。

◆予防の基本は正しい「手洗い」
「うがい」…こまめにせっけんで手
洗いし、うがいや加湿器の利用を
しましょう

◆十分な睡眠と栄養…普段から十
分な睡眠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
◆流行前のワクチン接種…インフ
ルエンザワクチンは、かかった場
合の重症化予防にも有効です

◆感染を広げないために、マスク
を着用し、せきエチケットを身に
付けましょう

■保健大学の受講生募集

【日時】12月12日(木)、午後1時30
分～3時

【会場】まなび学園

【内容】講演「胃・大腸がん検診と
その予防」(講師は、照井内科消化
器科医院の照井虎彦さん)

【定員】60人(先着順)

【申込開始日】12月3日(火)

【受講料】無料

【問い合わせ・申し込み】健康づく
り課

■健康アツ講座

月日	時間	会場	内容
12月 ① 12日 (木)	13:30 ～ 15:00	湯口振 興セン ター	健康講話「知っ ておきたい脳卒 中の予防と早期 発見」(講師は、 ゆかわ脳外科医 院の湯川宏胤さん)
12月 ② 20日 (金)	13:00 ～ 15:00	石鳥谷 保健セ ンター	健康講話「免疫 を上げる食事」 (講師は、石鳥谷 医療センターの 管理栄養士)

※受講無料、申し込みは不要です
【問い合わせ】①健康づくり課②
石鳥谷保健センター

まなび

■大迫図書館 ☎48-2244

- おはなしでてこい
【日時】平成26年1月5日(日)、午前
11時～正午
- テーマ図書展《クリスマスの本
展》
【期間】12月7日(土)～25日(水)
- テーマ図書展《いきものの本展》
【期間】平成26年1月4日(土)～2
月2日(日)

■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】①12月14日…おたのしみ
会、映画「くまのおいしゃさん す
てきなコンサート」②平成26
年1月4日…おはなし会、映画「モ
チモチの木」③まんがイソップ物
語 北風と太陽」ほか

●企画展《冬休みにおすすめの本
展》

【期間】12月17日(火)～平成26年1
月19日(日)

●冬休み子ども映画会
【日時】12月21日(土)、午後2時

【内容】映画上映、パネルシアター、
読み聞かせ

●平成26年度「市民ギャラリー展」
への出展者(個人・団体)を募集

絵画・写真・書道・手工芸など、作
品のジャンルは問いません。

【展示期間】1カ月程度
【出展料】無料

※申し込み方法など詳細について
は石鳥谷図書館へ



本年度開催したギャラリー展「石鳥谷
コレクション展」の様子

■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】12月19日(木)、午前11時
- ②3～4歳児対象
【日時】12月14日(土)、午前10時30分
- ③5～6歳児対象
【日時】12月21日(土)、午前10時40分
- ④小学1・2・3年生対象
【日時】12月21日(土)、午前10時
- 子ども映画会
【日時】①12月19日(木)、午後3時～
4時②12月21日(土)、午後2時～3
時
【内容】①②共通「小さなバイキン
グビッケ 大きな木馬のおくりも
の」③「大男とクリスマスツリー」
- 県立図書館主催巡回展一賢治資
料展
【期間】12月7日(土)～15日(日)

■東和図書館 ☎42-3202

- 古本市
【日時】12月7日(土)・8日(日)、午前
10時～午後4時
- 土曜親子映画会
【日時】12月14日(土)、午前10時30分
～11時
【内容】「シートン動物記 峰の王
者羊のクラッグ」
- なつかしの映画会
【日時】12月22日(日)、午後2時～3
時45分
【内容】「戸田家の兄妹」
- テーマ図書展《冬休みにおすす
めの本》
【期間】12月4日(水)～平成26年1
月19日(日)
- テーマ図書展《お正月・冬の本》
【期間】12月26日(木)～平成26年1
月19日(日)
- クリスマス子どもまつりin図書
館
【日時】12月23日(月・天皇誕生日)、
午前10時～午後3時
【内容】風船遊び、読み聞かせ、工
作や折り紙、おやつ作り教室、クイ
ズ、軽食屋台など

■図書などの新着情報

- おとなの本棚
☆『黒書院の六兵衛 上・下』浅田次
郎(日本経済新聞出版社)☆『沈む
フランス』松家仁之(新潮社)☆
『超高速! 参勤交代』土橋章宏(講
談社)☆『桐谷さんの株主優待ライ
フ』桐谷広人(小学館)☆『体を温め
ると健康になれるから 冷えとり
の知恵袋』(講談社)
- こどもの本棚
☆『わたしのすてきなクリスマス
ツリー』(BL出版)☆『小学校の秘
密の通路』岡田淳(偕成社)☆『ピン
クになっちゃった!』(1万年堂出
版)☆『もののけ温泉 湯の湯へい
らっしゃい』(岩崎書店)
- 新着CD(東和図書館)
☆『遠野弁ラジオ体操』NPO法人
遠野まごころネット
- 新着DVD(花巻図書館)
☆『宇宙兄弟』

■今月のおすすめの本

- おとなの本棚より
☆『ルリユール』村山早紀(ポプラ
社)
クラウドディアは
腕のよい美しい造
本師。ある日、彼女
のもとに少女が弟
子入りすること
になり…。魔法のよ
うな手技、痛んだ過去の思い出も、
静かに包み込む。本を愛する人の
美しく不思議な物語
- こどもの本棚より
☆『ナポレオンがおしえてくれた
んだ!』(文化学園文化出版局)
小さく生まれたエミリオはみんな
にからかわれて
ばかり。大きくなり
たいと悩み続け
ていたある日、ろ
う人形館でナポレ
オンのろう人形と
出会います。ナポレオンがエミリ
オにくれたメッセージとは…。

