

## 「家族介護者教室」を開催!

～日常生活に役立つ介護のコツを専門職から学ぶ～

矢巾町地域包括支援センターでは、ご家庭で介護されている方を対象に下記日程で「家族介護者教室」を開催します。

日常生活に役立つ介護のコツを専門職から学びます。皆さんぜひご参加ください。※参加無料

- 日時 12月16日(土) 午前10時～正午  
内容:「身体介護のコツ」
- 日時 平成30年1月20日(土) 午前10時～正午  
内容:「認知症介護のコツ」
- 場所 さわやかハウス
- 申し込み・問い合わせ  
矢巾町地域包括支援センター (☎611-2855)

## 認知症あれこれ相談

【場所】 さわやかハウス

矢巾町地域包括支援センターさわやかハウス  
相談室 ☎697-5570、夜間080-5740-0648

平日	月～金
	9:00～17:00
夜間(電話のみ)	12/22(金) 19:00～21:00
まちなか物忘れ相談室 (ショッピングセンターアルコ)	12/19(火) 13:30～16:00
「おれんじカフェ」 (やはぱーく)	12/9(土) 10:00～12:00

## 夜間 小児救急入院受入病院

受付時間	午後5時～翌日午前9時					土曜午後1時～午後5時 (祝日の土曜は午前9時～)
病院	岩手県立中央病院 上田 ☎653-1151	岩手医科大学附属病院 内丸 ☎651-5111	盛岡赤十字病院 三本柳 ☎637-3111	川久保病院 津志田 ☎635-1305	もりおかこども病院 上田字松屋敷 ☎662-5656	
12月担当	1,3,7,9,11,14,16,18 21,24,26,28,30	2,4,6,8,13,15,17 20,22,23,25,27,29	10,31	5,12,19	2,9,16,23,30	

## 今月の休日当番医

◎診療時間9:00～17:00(紫波・矢巾の医療機関を受診する際は、事前に電話連絡をお願いします)

日	紫波・矢巾	盛岡南〈内科〉	盛岡〈外科・整形外科〉	盛岡〈小児科〉	歯科
3日 ☀	成田内科胃腸科医院 又兵衛新田 ☎698-1212	栃内内科医院 神明町 ☎624-5277	たぐち脳神経外科クリニック 本町通 ☎621-1234	菅野小児科医院 山岸 ☎622-4448	※歯科休日救急当番医の診療 時間は午前9時から正午まで
10日 ☀	はたふく医院 紫波町日詰 ☎672-2121	荻野病院 本宮 ☎636-0317	プレスト齊藤外科クリニック 本宮 ☎631-3770	小林小児科クリニック 三本柳 ☎638-0404	鈴木歯科医院 又兵衛新田 ☎698-2525
17日 ☀	県立中央病院附属紫波地域 診療センター桜町 ☎676-3311	さとう胃腸科内科 向中野 ☎635-0789	かとう整形外科クリニック 中央通 ☎622-2555	もりおかこども病院 上田 ☎662-5656	
23日 ☀	紫波中央眼科 紫波町紫波中央駅前 ☎681-7595	ささき医院 中野 ☎653-0230	しんたろうクリニック 本宮 ☎631-3110	川久保病院 津志田 ☎635-1305	
24日 ☀	南耳鼻咽喉科クリニック 南矢幅 ☎611-0133	菜園循環器内科医院 菜園 ☎626-3211	もりた整形外科 山岸 ☎652-5858	日井循環器呼吸器内科・小児科 松園 ☎662-9845	むらた歯科 又兵衛新田 ☎611-0602
29日 ☀	なおしま医院 紫波町上平沢 ☎673-6967	盛岡南病院 津志田 ☎638-2020	吉野整形外科麻酔科医院 上太田 ☎658-1130	森田小児科医院 緑が丘 ☎662-3326	
30日 ☀	E・肌クリニック不來方 南矢幅 ☎698-1152	盛岡友愛病院 永井 ☎638-2222	とちない脳神経外科クリニック 津志田 ☎637-7000	吉田小児科 梨木町 ☎652-1861	
31日 ☀	齊藤医院 間野々 ☎697-2150	あさくらクリニック 茶畑 ☎621-3322	遠山病院 下ノ橋町 ☎651-2111	みうら小児科 中野 ☎622-9591	

◆夜間急患診療所(午後7時～午後11時) 盛岡市神明町 ☎654-1080 ◆高度救命救急センター 盛岡市内丸 ☎651-5111  
(お願い) かぜなどの軽い症状の場合、午後7時から午後11時までは夜間急患診療所をご利用ください。  
※土曜日は、病院により診療の有無や時間が異なりますので、直接各病院にお問い合わせください。



ひらの かつひさくん



すがわら めぐりちゃん



なかのめ はるくん



さとう ふみかちゃん



あべ しゅうまくん

矢巾中央幼稚園(3歳児) みんななかよしお友達

- 福祉・子ども課  
(福祉係☎611-2571 子ども支援係☎611-2575)
- 子育て支援センター(☎611-2831)
- 健康長寿課  
(長寿支援係☎611-2821 健康づくり係☎611-2822)
- 地域包括支援センター(☎611-2855)

## インフルエンザとノロウイルスに注意！ 日ごろから予防対策を心がけましょう

冬はインフルエンザやノロウイルスが流行しやすい季節です。感染力が強く、保育園や幼稚園、学校などで流行しやすいので、以下の点に注意して日ごろから感染防止に努めましょう。

### ●インフルエンザの対策

- ①外出後は、石けんでの手洗いやうがいを心がけましょう。
- ②栄養や睡眠を十分にとり、体力や免疫力を高めましょう。
- ③室内の換気、湿度（50～60%を保つ）に気を付けましょう。
- ④マスクを着用し、人混みを極力避けましょう。
- ⑤高熱や悪寒症状、せきがあるときは早めに病院を受診しましょう。



外出後は、うがいを忘れずに！

### ●ノロウイルス感染症の予防

- ①調理をする前と後には、石けんでしっかりと手を洗いましょう。
- ②内臓を含んだ貝類は加熱料理をしましょう。また、使用した包丁やまな板は熱湯で消毒しましょう。
- ③感染者のおう吐などの汚物を処理する場合、マスクやゴム手袋などを着用してペーパータオルなどで素早くふき取り、塩素系漂白剤を薄めて汚れた場所を消毒しましょう（消毒用エタノールは効果がありません）。
- ④汚れた衣類は、ほかの洗濯物と分けて、ゴム手袋を着用の上バケツで水洗いをした後、塩素系漂白剤などで消毒、または熱湯につけ置きしてから洗いましょう。

※感染した場合は、おう吐や下痢などによる脱水症状に注意しましょう。

〈問い合わせ〉役場健康長寿課健康づくり係 (☎ 611-2826)

## 子育て親子交流(12月)

子育て支援センター

さわやかハウス内☎611-2831 子育ての悩みやしつけ、養育などの相談は月～金曜日の午前9時～午後3時です。

### プレママ&ぽかぽか広場

【対象】2カ月～12カ月の乳児家庭  
【開催日】11、25日いずれも月曜日  
【時間】10:00～11:00  
【場所】子育て支援センター

### 赤ちゃん講習会

【手作りおもちゃ】  
【対象】2カ月～12カ月の乳児家庭  
【開催日】20日(水)  
【時間】10:00～11:00  
【場所】子育て支援センター

### なかよしデー

【対象】2カ月～就園前の乳幼児家庭  
【開催日】毎週火・水・木曜日  
【時間】10:00～15:00  
【場所】子育て支援センター

## 子育て開放ルーム

親子が自由に集える開放ルームです。(参加費無料・予約不要)  
※講習会終了後は、時間まで自由に過ごすことができます。

### うさちゃんのへや

【利用日】火・木・金曜日  
【時間】10:00～15:00  
【場所】農村環境改善センター(不動児童館隣)  
☆講習会12月8日(金)10:00～11:00  
「クリスマス音楽会」  
講師:今野絵里子氏(今野ピアノ教室)

### さくらんぼ広場

【利用日】月・木・土曜日  
【時間】9:00～12:00  
【場所】矢巾東児童館  
☆講習会12月18日(月)10:00～11:00  
「小麦粉粘土でおもちつき」



やまもと しお ちゃん



よこやま たすく くん



ひらつか ちゅ ちゃん



むとう れん くん



てらだりお ちゃん

※子育て世代活動支援センター「どんぐりっこ」(矢幅駅東口「やはぱーく」3階)  
開館時間:午前9時～午後7時 (毎週水曜日は休館) ☎ 656-6630