

インフルエンザ対策、万全ですか？

冬はインフルエンザ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。
- 問い合わせ** 役場健康長寿課健康づくり係 (☎611-2826)
 ※接種費用の助成をしています。対象など詳しくは「平成30年10月16日発行の役場からのお知らせ」をご覧ください。

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)	12/28(金) 19:00～21:00
「おれんじカフェ」 (やはぱーく)	12月は お休みです。

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	2, 5, 7, 10, 14, 16, 20, 22 24, 26, 29, 31	1, 3, 6, 8, 12, 13, 15, 17 19, 21, 23, 25, 28, 30	9, 27	4, 11, 18	1, 8, 15, 22, 29	

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
2日 ㊤	おぼない内科クリニック 南矢幅 ☎698-1190	盛岡友愛病院 永井 ☎638-2222	ヒロバランスクリニック 松園 ☎664-6037	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
9日 ㊤	紫波中央眼科 紫波町紫波中央駅前 ☎681-7595	あさくらクリニック 茶畑 ☎621-3322	たかしクリニック 東仙北 ☎635-5110	村田小児科医院 紺屋町 ☎622-7132	むらやま歯科医院 藤沢 ☎601-9242
16日 ㊤	けんたろうこどもクリニック 西徳田 ☎656-1011	佐藤内科クリニック 大通 ☎626-1115	栃内病院 肴町 ☎623-1316	寺井小児科医院 山王町 ☎623-8249	
23日 ㊤	三愛病院附属矢巾クリニック 高田 ☎697-1131	田中循環器内科クリニック 永井 ☎632-1320	細井外科医院 大沢川原 ☎624-2715	前多小児科クリニック 盛岡駅前通 ☎601-7478	むらた歯科 又兵衛新田 ☎611-0602
24日 ㊤	南昌病院 広宮沢 ☎697-5211	吉田消化器科内科 東見前 ☎632-4600	双木整形外科医院 月が丘 ☎646-3855	森田小児科医院 緑が丘 ☎662-3326	
29日 ㊤	ふるだて加藤江門外科クリニック 紫波町高水寺 ☎671-1717	本宮Cクリニック 向中野 ☎631-2381	なおや脳神経・頭痛クリニック 本宮 ☎656-3708	川久保病院 津志田 ☎635-1305	
30日 ㊤	県立中央病院附属紫波地域 診療センター桜町 ☎676-3311	ちだ内科・外科クリニック 東安庭 ☎604-3755	吉田整形外科・リウマチ科クリニック 本町通 ☎604-3820	白井循環器呼吸器内科・小児科 松園 ☎662-9845	
31日 ㊤	紫波中央小児科 紫波町紫波中央駅前 ☎672-1110	あべ菜園内科クリニック 菜園 ☎623-7000	けやき整形外科クリニック 上田 ☎656-1677	小林小児科クリニック 三本柳 ☎638-0404	

◆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) かせ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。



はせがわ あおいちゃん



ごとう まさとくん



きくち ちなつちゃん



おがさわら あやかちゃん



おがさわら そうすけくん

煙山保育園(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(☎697-1567)
- 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)

良好な親子関係の形成を目指す ペアレントトレーニング講座を開催

町とNPO法人ムーヴメントでは、子育ての悩み解消をする「ペアレントトレーニング講座」を開催します。発達障害などに詳しい知識をもつ専門員が障がいの有無に関わらず、子どもの特性を理解した対応を皆さんに教えます。この機会に親子のより良いコミュニケーションについて、一緒に学んでみませんか？

- 開催日時・講座内容 右表のとおり
- 会場 さわやかハウスまたは役場会議室
- 講師 児童発達支援事業所「とくたん」
藤村 ゆみ子所長、小松原 弘子氏
- 対象・定員 町内にお住まいで、全6回の講座のうち4回以上参加できる方 先着10人程度
- 申込先 12月10日(月)までに、NPO法人ムーヴメント児童発達支援事業所とくたんの担当藤村さん(☎656-6727)へ電話で申し込み。※託児希望の方は申込時に要相談

開催日時	講座内容
12月18日(火)	オリエンテーション、子どもの行動を3種類に分けてみよう
12月26日(水)	肯定的な注目を与えよう 一ほめ方のコツ・スペシャルタイム
1月9日(水)	子どもの協力を増やす方法 一効果的な指示の出し方①②
1月23日(水)	好ましくない行動を減らす -上手な無視の仕方・「無視する」と「ほめる」の組み合わせ-
2月6日(水)	子どもの協力を増やす方法 一より良い行動のチャート
2月19日(火)	制限を設ける 一警告とペナルティの与え方一、関係機関との連携

※時間はいずれも午後1時～午後3時

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☎697-1567 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5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】3、17日いずれも月曜日
【時間】10:00～11:00 ※受付9:45～
【場所】子育て支援センター

赤ちゃん講習会

【乳幼児の食事】
【対象】2カ月～12カ月の乳児家庭
【開催日】19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7日(金)10:00～11:00
「リズムで遊ぼう」

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10日(月)10:00～11:00
「小麦粉粘土でおもちつき」



やまうち いおりくん



よよぎ かほちゃん



もりこ せなちゃん



ばば しょうたくん



みうら あかねちゃん

※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