

## 11月16日～30日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
17 日	八森小学習発表会	八森小体育館	午前9:00～午前11:45	児童が日頃の学習の成果を発表します。
18 月	ベビータッチング ケア講習会	八森保健センター	午前10:00～午前11:30 集合：午前9:50	詳細は17ページをご覧ください。
	大信田健康教室	大信田地区多目的集 会施設	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。 陽だまりの会による出前サロンも行います。
19 火	離乳食教室	八森保健センター	受付 午前9:30～午前10:00	対象者：令和元年6月～令和元年7月生まれ 参加希望の方は11月14日(木)までお申込みください。 申込先：福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608
	めんちょこひろば	子育て支援センター 「あいあい」	午前10:00～午前11:00	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：親子で楽しむリトミック 講師：Erina音楽教室 工藤絵里奈氏
	高野々介護予防教室	高野々コミュニティ センター	午後2:00～午後3:30	お話をしながら自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲ ムなどを行います。
	役場窓口(一部)延長日	八峰町役場総務課 町民サービス係	午後5:15～午後7:00	毎月第1および第3火曜日に戸籍・住民票の発行など、役場窓口 の一部を時間を延長して実施します。
20 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当：齊藤一義相談員
	交流サロン「らべんだー」	堀川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちして おります。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	ほっと健康相談	堀川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が個別に相談に応じます。お気軽においでください。
21 木	めんちょこひろば	子育て支援センター 「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：みんなで遊ぼう(自由遊び)
	大槻野健康教室	大槻野生活改善センター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。
	石川介護予防教室	石川多目的集會施設	午後2:00～午後3:30	お話をしながら自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲ ムなどを行います。
24 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	榑台コミュニティセ ンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交 流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
25 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～午前11:30	担当：辻正英委員
	カッチキ台健康教室	松原会館	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。
	畑谷・上畑谷健康教室	畑谷集會所	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。
26 火	行政相談	水沢コミュニティセンター	午前9:30～午前11:30	担当：中山朱子委員
	めんちょこひろば	子育て支援センター 「あいあい」	午前10:00～午前11:00	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：ママのヨーガ教室 講師：大倉ヨーガ教室 大倉優子氏
	強坂介護予防教室	強坂公民館	午後2:00～午後3:30	お話をしながら自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲ ムなどを行います。
27 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当：芹田静香相談員
	八森第1健康教室	八森第1コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。
	沼田健康教室	沼田地区多目的集會施設	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。
28 木	内荒巻健康教室	内荒巻コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。
	目名湯介護予防教室	目名湯担い手センター	午後2:00～午後3:30	お話をしながら自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲ ムなどを行います。
29 金	強坂健康教室	強坂公民館	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話や血圧測定などを保健師が行います。

## 健康はっほう21ひろば

### インフルエンザを予防しよう

～ 10月からインフルエンザ予防接種が始まりました ～



インフルエンザは11月から感染者が目立ち始めます。  
1月～2月が流行のピークとされています。  
早めの対策とインフルエンザに負けない体づくりで  
この冬を元気に過ごしましょう！

#### インフルエンザとは？

38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節  
の痛みなどの全身症状が、**急激**に現れます。

高齢者、乳幼児、妊婦、持病(慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病など)を持った方は、  
特に重症化しやすいため注意が必要です。

#### インフルエンザを予防するには？

- ◇**手洗い**：外出先から帰った時はもちろんのこと、調理の前後・食事の前  
手洗いが大変重要です。アルコールを含んだ消毒液での手指消毒も有効です。
- ◇**マスクの着用**：不織布製マスクの使用が推奨されています。
- ◇**栄養と睡眠**を十分にとり、抵抗力を高めましょう。
- ◇**室内の湿度を保つ**：乾燥はウイルスの動きを活発にする  
ほか、呼吸器粘膜の防御機能を低下させてしまいます。  
適切な湿度は50～60%といわれています。
- ◇**流行の時期**は、人がたくさん集まるような場所への外出  
をなるべく控えましょう。
- ◇**予防接種**：流行前(10月～12月中旬)のワクチン接種が有効です。  
予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても、肺炎や脳症といった重症化を防ぎます。



#### 町ではインフルエンザ予防接種費用の一部助成を実施しています

【助成期間】令和元年10月1日～令和2年2月29日

【助成対象者】

高 齢 者 (定期接種)	接種日に満65歳以上の方
	接種日に満60歳以上65歳未満の高度心・肺・腎機能で身体障害者 手帳1級程度をお持ちの方
若年者および妊婦 (任意接種)	6か月児から満19歳未満の方(平成13年4月2日以降生まれの方) 妊婦

【助成回数】生後6か月児から13歳未満は2回、13歳以上は1回

【助成金】1,400円/回

※医療機関の窓口で助成金を超えた額をお支払いください。

※乳幼児の接種の場合は母子健康手帳を持参してください。

参考：厚生労働省リーフレット



■ 問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608