

Health 保健だより



水沢保健センター(☎④4511)、江刺総合支所健康増進課(☎⑤2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎④3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎⑤3800)

開催期日	時間	内容	講師
11月17日(日)		病気を理解する ～統合失調症の経過と治療～ 語り合い	さくらクリニック 阿部佐倉先生
11月24日(日)	13:30 ～ 16:00	福祉制度、社会資源の紹介 ～家族としての支援 語り合い	市福祉課職員 家族
12月2日(日)		生活支援事業について 奥州市家族連合会の紹介 語り合い	権利擁護支援専門員 地域活動支援センター職員 奥州市家族連合会

統合失調症とは、比較的若い世代に多く発症し、約10人に1人の割合でかかるといわれています。主な症状として、幻聴や妄想、自閉傾向(閉じこもりがちなこと)などがあり、本人より先に家族や友人が変化に気付くことも

統合失調症の家族教室

多いようです。

市では、統合失調症を中心とした病気や障がいへの理解を深めるとともに、対処方法を学ぶ家族教室を開催しながら、ほかの家族と交流しながら、悩みや不安を分かち合い、一緒に考えてみませんか。

- 対象 統合失調症を中心とした精神障がい者の家族
- 場所 総合水沢病院6階
- 参加料 無料
- 定員 50人
- 問い合わせ・申込先 各総合支所健康福祉担当課

イイ歯デーテレホン相談

- 実施日 11月8日(日)
- 実施時間 午前10時～午後8時
※ 回答は午後7時以降になります
- 相談内容 歯やお口に関する悩みについて何でも結構です
- 相談料 無料
- 相談先 県保険医協会歯科部会
(☎ 019-651-7341)



11月 成人健(検)診日程

- 胆沢区
【乳がん検診】(6:30～10:30、13:00～14:00)
28日(日)…悠悠館
- 衣川区
【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
1日(日)…川西文化伝承館・川東公民館、2日(日)…衣川保健福祉センター、4日(日)…富田集落センター・池田公民館、5日(日)…瀬原交流館、6日(日)…衣川保健福祉センター
- 未受検者対象
【大腸がん検診】(9:00～11:30)
30日(日)…水沢保健センター・江刺保健センター・前沢健康管理総合センター・悠悠館・衣川保健福祉センター
- 全区対象
【成人歯科健康診査(要予約)】
12月まで 市内指定医療機関
【子宮がん検診(個別)】
23年2月まで 市内指定産婦人科医療機関

健康増進サポーター養成講座

市民の健康づくりの身近なサポーター役として『健康増進サポーター』の養成講座を開催します。講座終了後は健康づくり教室や介護予防教室に協力をしていただく予定です。皆さんからの申し込みをお待ちしています。(原則、4回以上受講可能な人)

回	開催期日	時間	講義・実習
1	11月25日(日)	9:30～12:00	開講式、市の健康づくりについて レクリエーションの実技
2	12月17日(日)	9:30～12:00	老年症候群(認知症予防)について レクリエーションの実技
3	23年 1月18日(日)	9:30～12:00	高齢者の運動機能の維持・改善について 楽々筋トレ
4	1月下旬	9:30～12:00	高齢者グループの活動を知る
5	2月24日(日)	9:30～15:00	介護予防のためのレクリエーションの意義など
6	3月15日(日)	9:30～12:00	健康増進サポーターの役割について 閉講式

☆会場=水沢公民館 ☆定員=30人(先着) ☆申込期間=11月1日(日)～15日(日)
☆問い合わせ・申込先=各総合支所健康福祉担当課

【水沢】

だいじょうぶ3組
(乙武洋匡)

【江刺】

農家の嫁の事件簿
(三上亜希子)

【前沢】

アリアドネの弾丸
(海堂尊)

【胆沢】

廃道をゆく
(イカロス出版(株))

【衣川】

東北の争乱と奥州合戦
～「日本国」の成立～
(関幸彦)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…生きたことば、動くところ(河合隼雄)、生み出す力(西沢潤一)、くらべる地図帳(浅井建爾) ●児童…1ねん1くみの1にち(川島敏生)、おおきな木(シェル・シルヴァスタイン)、かしくいさかなはかんがえた(クリス・ウォーメル)
- 江刺図書館 ●一般…写真で読むニッポンの光景100(川村邦光)、ストーリー・セラー(有川浩)、VOICES～キミの声を伝える～(橘ジュン) ●児童…ふつうの子にできるすごいこと(ガース・サンデム)、市立第二中学校2年C組10月19日月曜日(柳月美智子)、ばあちゃんのおなか(よしながこうたく)
- 前沢図書館 ●一般…私は無実です～検察と闘った厚労省官僚村木厚子の445日～(今西憲之)、

- 絵手紙の年賀状2011年版(絵手紙いずみの会)、すしロール(文化出版局) ●児童…みんなの論語塾(安岡定子)、おにいちゃんはおニマン(あきやまだし)、獣の奏者外伝～刹那～(上橋菜穂子)
- 胆沢図書館 ●一般…勝間和代・上大岡トメの目うろこコトバ(勝間和代・上大岡トメ)、潜水捜査一対一〇〇(安東能明)、ヒメ、農民になる(姉農山漁村女性・生活活動支援協会) ●児童…なみだめネズミグナートのぼうけん(乙一)、もりのおふろやさん(とよたかずひこ)、パレリーナ～マノン～(つちだよしはる)
- 衣川公民館図書室 ●一般…手作り弁当を食べている場合ですよ～格差社会を生き抜く処方箋～(日垣隆) ●児童…なみだめめ(よしざわけいこ)

11月の催し物など

(◆…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

- 水沢図書館 ★企画展「えほんだいすき!!」…14日(日)まで ★紙しばいと絵本のよみきかせ…13日(日)14:00 ◆南分室 ★紙しばいと絵本の読み聞かせ…20日(日)14:00 ★親子で映画を見る会…27日(日)14:00 ◆常盤分室 ★ときわお楽しみ会…27日(日)14:00
- 江刺図書館 ★お話びっくり箱…14日(日)10:30～11:00 ◆秋の特別映画会…6日(日)14:00 ◆江戸学講座第7講(全10回)…25日(日)13:30～15:00
- 前沢図書館 ◆企画展「俳句の世界」…2日(日)～28日(日) ★おはなし広場…13日(日)10:30～11:00
- 胆沢図書館 ◆企画展「胆沢もったいない市」…7日(日)まで ★おはなしこにちは「おまつりスペシャル」…14日(日)14:00 ◆音読「あいうえお」の会…18日(日)13:30 ★「赤ちゃん絵本であそぼ!」…28日(日)10:30

移動図書館の巡回日程【11月】

- 【水沢区】 17日(日)…真城(北上野、幅下、真城が丘)、18日(日)…福原・山崎町・姉体町(寺ノ西、北余目)・中上野町、24日(日)…真城(迎畑)・上姉体・姉体町(宿)・桜川・内匠田・赤土田、25日(日)…樺町・佐倉河(松堂)・羽田町(宝生)・黒石町(谷地、正法寺、鶴城)
- 【江刺区】 4日(日)…愛宕、5日(日)…田原、10日(日)…江刺東中・江刺児童センター、12日(日)…藤里、17日(日)…伊手、19日(日)…米里・玉里、24日(日)…梁川・玉里、26日(日)…広瀬・稲瀬
- 【前沢区】 10日(日)…上野原小学校・上野原分館、26日(日)…母体小・生母公民館・赤生津分館
- 【胆沢区】 4日(日)・17日(日)…南都田、7日(日)・21日(日)…東堀切、10日(日)・24日(日)…西堀切・愛宕、13日(日)・27日(日)…出店・二の台
- 【衣川区】 12日(日)…衣里小・衣川セミナーハウス

11月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢の各図書館…1日(日)、3日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、23日(日)、29日(日)
(水沢3分室…上記に加え毎週日、常盤分室…2日(日)臨時休館)
衣川図書館…3日(日)、23日(日)



Library 図書館だより

水沢図書館(☎④3080)、江刺図書館(☎⑤2111)、前沢図書館(☎⑤6781)
胆沢図書館(☎④2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎⑤3900)