# Health 保健だより

問水沢保健センター（☎㉓4511）、江刺総合支所健康増進課（☎㉟2111）、前沢総合支所健康福祉課（☎㊶3501）、健康増進プラザ悠悠館（☎㊻2977）、衣川総合支所健康福祉課（☎㊷3800）

## 新型インフルエンザの発生に備えを

### 日ごろの予防と準備があなたを守る

感染力が非常に強く、ほとんどの人が免疫を持たない新型インフルエンザの出現が心配されています。発生すると世界中で爆発的な感染を引き起こし、わたしたちの健康だけでなく、社会機能にも大きな被害が出ることが予想されます。新型インフルエンザの特徴や予防方法を学び、流行に備えましょう。

**◉新型インフルエンザの脅威**

新型インフルエンザは、鳥などから人に感染したインフルエンザウイルスが、人から人へ感染しやすく変異して引き起こされる感染性の病気です。ほとんどの人が免疫を持っていないため、従来のインフルエンザと比べて重症化しやすく、亡くなる人が増えると予想されています。

まだ発生していないため症状などは分かりませんが、せきやくしゃみなどを通じて感染すると考えられます。過去の大流行を参考にした予測では、日本人の4人に1人が感染し、最大で64万人もの人が死亡するといわれています。県内でも千人以上が死亡すると想定され、十分な注意が必要です。

◆日本国内の被害予想

| 内　訳 | 人　数 |
|---|---|
| 患者数 | 最大2,500万人 |
| 入院者数 | 53万人～200万人 |
| 死亡者数 | 17万人～64万人 |

【厚生労働省推計】

**◉家庭でできる感染予防と準備**

感染を予防するためには、従来のインフルエンザや風邪などと同じように、次のような予防法が役立つと考えられています。こうした予防法を習慣づけて、普段から体の調子を整えておくことが大切です。

新型インフルエンザが流行すると、最大で4割程度の人が出勤できなくなるため、物資の不足が予想されます。流行は8週間程度続くといわれており、そのような中、買い物に出掛けるのは大変危険です。最低2週間分は食料や日用品などを備蓄しておくようにしましょう。

**【予防方法】**
**①マスクを着用する**
**②小まめな手洗いとうがい**
**③人との接触を避けるため、不要な外出を控える**

**◉新型インフルエンザが発生したら**

新型インフルエンザが発生した場合は、国や県、市が提供する確実な情報を基に慎重に行動してください。外出をできるだけ避けるなど、自分でできる感染予防に努めましょう。

感染が疑われた場合は、まず奥州保健所の相談窓口（☎㉒2861）へお電話ください。事前に連絡しないまま医療機関を受診すると、待合室などで感染を広げてしまう恐れがあります。一人一人が可能な限り注意を払い、感染の拡大を防ぎましょう。

■問い合わせ　各総合支所健康増進担当課

**おじいさん・おばあさんの孫育てセミナー**
**参加者募集**

かわいい盛りの孫がいる祖父母の皆さん。子どもを心身共に健やかに育むため、祖父母の大切な役割を学びあう教室です。

▶**対象**　市内に住所があり、２歳未満の乳幼児がいる祖父母
▶**日時**　平成21年２月13日㊎午後１時半～３時半
▶**会場**　水沢保健センター（水沢病院南隣）
▶**内容**
・孫とふれあう楽しい手遊び
・歯の大切さ
・講話（東水沢保育園三浦弘子園長「祖父母の役割、親の役割」）
・乳幼児と祖父母の生活習慣病を予防する食生活
▶**申込期間**　１月５日㊊～23日㊎
▶**問い合わせ・申込先**　本庁健康増進課（内線250）

【水沢】
貧困にあえぐ国ニッポンと貧困をなくした国スウェーデン
（竹崎孜）

【江刺】
昭和お宝大図鑑
（コスミック出版）

【前沢】
お金のかからない家族サービス―お小遣い3万円時代のサラリーマンのためのー　（B.P.スタイル）

【胆沢】
太郎が恋をする頃までには…
（栗原美和子）

## 注目の新着図書

■**水沢図書館** ●一般…医療を崩壊させないために（金沢一郎）、検索バカ（藤原智美）、この街は、なぜ元気なのか？（桐山秀樹）、図書館ねこデューイ（ヴィッキー・マイロン）、僧医として生きる（対木宗訓） ●児童…えりまきの花（中島和子）、おもしろふしぎ日本の伝統食材 全５巻（おくむらあやお）、あの犬が好き（シャロン・クリーチ）、ねがいごと（マリー・ンディアイ）

■**江刺図書館** ●一般…こころの寺めぐり（神山里美）、えっ、わたしが裁判員？―裁判員六人の成長物語―（弁護士法人愛知総合法律事務所）、文章の品格（林望）、チーム（堂場瞬一） ●児童…池上彰のニュースに登場する国ぐにのかげとひかり①、あした選挙へ行くまえに（池上彰）、冬ものがたり（野上暁／編）、きらきら（谷川俊太郎）、鬼灯先生がふたりいる!?（富安陽子）

■**前沢図書館** ●一般…世界遺産熊野古道を歩くー紀伊山地の霊場と参詣道ー（田中昭三）、宮沢賢治のヒドリー本当の百姓になるー（和田文雄）、俺だって子供だ！（宮藤官九郎） ●児童…逆上がりができるコツかけっこが速くなるコツーみるみる運動神経がよくなる本ー（水口高志）、殺し屋ですのよ（星新一）、わすれられないクリスマス（マウリ・クンナス）

■**胆沢図書館** ●一般…天地人≪上・下≫（火坂雅志）、聖女の救済（東野圭吾）、ガリレオの苦悩（東野圭吾）、山田シリーズ≪１・２≫（吉田戦車）、走れ！Ｔ校バスケット部（松崎洋） ●児童…たまごさんがね…（とよたかずひこ）、しずくちゃん きせつのずかん（ぎぼりつこ）、初恋アニヴァーサリー（加納朋子ほか）、小説名探偵コナン 工藤新一の復活（青山剛昌／原作）

### ➲21年❶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「冬休み宿題おまかせ」…６日㊋～25日㊊　♠企画展「脱メタボ宣言」…６日㊋～25日㊊　◆一般映画会（パッチンして！おばあちゃんほか）…22日㊏14:00　★こども映画会…18日㊐14:00　◇**水沢分室**　★こどものくにお楽しみ会（読み聞かせなど）…10日㊏14:00　◇**南分室**　★紙しばいと絵本の読み聞かせ…17日㊏14:00　★親子で映画を見る会…24日㊏14:00

■**江刺図書館**　★冬休み親子映画会（鉄腕アトムほか）…10日㊏14:00　★お話びっくり箱…11日㊐11:00　♠市立図書館統一企画展「郷土の偉人 斎藤實の生涯を知ろう」…７日㊌～18日㊊　♠100周年記念特別企画展その参「川端康成とその交友」…24日㊏～２月８日㊊

■**前沢図書館**　♠企画展「丑年・牛都市・前沢の年」…18日㊐まで　♠企画展「ぬ～くぬくになる本」…21日㊌～２月22日㊐　★冬休み特集「冬休み読書カードツアー」…25日㊐まで　★おはなし広場…10日㊏10:30　★子育てサークルＰＩＰＰＩ（ピッピ）…23日㊎10:00

■**胆沢図書館**　♠企画展第８弾「～郷土の媼（おばば）を世に伝え～追悼・石川純子展」…18日㊐まで（展示拡大・期間延長）　★テーマ展第３弾「冬休み課題・推薦図書・工作本展」…18日㊐まで　★ぽこ あ ぽこの「あったとさ」…11日㊐10:30　★音読の会…15日㊍13:00　★「赤ちゃん絵本であそぼ！」…17日㊏10:30　♠郷土の偉人 斎藤實の生涯展…21日㊌～２月１日㊐　♠若い人に捧げる句な句本展…21日㊌～２月１日㊐　★いちごみるくの「おはなしこんにちは」…25日㊐10:30

### ➲移動図書館の巡回日程【21年❶月】

【**水沢区**】 **21日**㊌…真城（北上野、幅下、真城が丘）、**22日**㊍…福原、山崎町、姉体町（寺ノ西、北余目）、中上野町、**28日**㊌…真城（迎畑）、上姉体、姉体町（宿）、桜川、内匠田、赤土田、**29日**㊍…橿町、佐倉河、羽田町、黒石町（谷地、正法寺、鶴城）
【**江刺区**】 **７日**㊌…田原、**16日**㊏…伊手、**21日**㊌…米里・玉里、**23日**㊏…梁川・玉里、**28日**㊌…広瀬・稲瀬、**30日**㊏…愛宕
【**前沢区**】 **14日**㊌…上野原
【**胆沢区**】 **７日・21日**㊌…南都田、**６日**㊋**・18日**㊐…東堀切、**14日・28日**㊌…西堀切・愛宕、**10日・24日**㊏…出店・ニの台
【**衣川区**】 **15日**㊍…衣里小→衣川セミナーハウス

**●21年１月の休館日**

水沢、江刺、前沢、胆沢の各図書館…１日㊍～５日㊊、12日㊋、19日㊊、26日㊐
（水沢３分室…１日㊍～４日㊐、毎週㊐㊊）、衣川図書室…１日㊍～３日㊏、12日㊋

# Library 図書館だより

問水沢図書館（☎㉒3080）、江刺図書館（☎㉟2111）、前沢図書館（☎㊻6781）
胆沢図書館（☎㊻2133）、衣川公民館図書室（セミナーハウス ☎㊷3900）