

【水沢】



3万冊の本を救った  
アリーヤさんの大作戦  
(マーク・アラン  
・スタマティー)

【江刺】



いいこでねんね  
(デヴィッド・エズラ  
・シュタイン)

【前沢】



トミカライフ  
1970-2013  
(ネコ・パブリッシング)

【胆沢】



華の血族  
(池坊 保子)

注目の新着図書

■水沢図書館 ●一般…ブラック企業 (今野晴貴)、ブータン「幸福な国」の不都合な真実 (根本かおる)、iPS細胞大革命(朝日新聞科学医療部)、パパがつくる産前産後のおいしいごはん(みらいたべる) ●児童…石ノ森章太郎(シュガー佐藤)、ぼくらの津波てんでんこ(谷本雄治)、だいすきぎゅっぎゅっ(デヴィッド・ウォーカー)

■江刺図書館 ●一般…謎解きはディナーのあとで3(東川篤哉)、日本の旧家謎めぐりの旅(萬眞智子)、新種発見!こびと大研究(なばたとしたか) ●児童…算数レスキュー隊(高濱正伸)、いじわる(せなけいこ)、工場見学!家にあるもの(中村智彦)、えいたとハラマキ(おくやまゆか)

■前沢図書館 ●一般…孤独な放火魔(夏樹静子)、一途一心、命をつなぐ(天野篤)、MOCO'SキッチンVol.6(日本テレビ放送網) ●児童…でもだいじょうぶ!(ジェフ・マック)、ニルスが出会った物語5(セルマ・ラゲルレーブ)、コミック版三国志1(ポプラ社)

■胆沢図書館 ●一般…バグる脳(ディーン・ブオノマーノ)、大増税時代を生き抜く共働きラクラク家計術(花輪陽子・是枝俊吾)、入門 茶の湯(洋泉社) ●児童…見学!日本の大企業 TO TO(こどもくらぶ)、はだしのゲン わたしの遺書(中沢啓治)、シルクハットぞくはよなかのいちじにやってくる(おくはらゆめ)

3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「岩手県出身作家作品展」…5日(日)～30日(日) ★紙しばいと絵本のよみきかせ…9日(日)14:30～ ★春休み子ども映画会…24日(日)14:00～15:00 ◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…16日(日)14:00～ ★親子で映画を見る会…23日(日)14:00～15:00 ◆常盤分室 ★春休み映画会…23日(日)14:00～15:00
- 江刺図書館 ♠企画展「復興の先覚者・後藤新平～いわての復興偉人伝～」…1日(日)～10日(日) ★お話しびっくり箱…10日(日)10:30～11:00 ◆春の特別映画会…17日(日)14:00～15:30
- 前沢図書館 ★ねえ読んで読み聞かせ会…3日(日)11:00～14:30～ ◆資料展「目覚めよ、体！」…5日(日)～30日(日) ★にこにこ広場…6日(日)9:30～11:30、13日(日)9:30～11:30 ★おはなし広場…9日(日)10:30～11:00 ★春休み映画会&おはなし会…23日(日)10:30～

- 胆沢図書館 ♠企画展「お仕事図鑑」…31日(日)まで ★いちごみるくの「おはなしこんにちわ」…10日(日)10:30～11:10

移動図書館の巡回日程【3月】

- 【水沢区】 21日(日)…姉体町(宿、北余目)・真城(迎畑)・羽田町(宝生)・佐倉河(松堂)、22日(日)…真城(北上野、幅下、真城が丘)・山崎町
- 【江刺区】 1日(日)…愛宕・田原、5日(日)…江刺東中・岩児クラブ、8日(日)…藤里・伊手、12日(日)…米里・玉里、15日(日)…梁川・玉里・広瀬・稲瀬
- 【前沢区】 27日(日)…上野原小
- 【胆沢区】 13日(日)…南都田、24日(日)…小山・出店、27日(日)…西堀切・愛宕
- 【衣川区】 19日(日)…あゆみ園・衣里小・衣川地区センター

●毎月4日は、奥州市家庭読書の日『ねえ、読んで』

3月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢図書館…4日(日)、11日(日)、18日(日)、20日(祝)、25日(日)  
(水沢3分室…上記に加え 3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日))  
衣川セミナーハウス…改修工事のため、3月31日まで休館します

# Library 図書館だより

水沢図書館(☎2 3080)、江刺図書館(☎3 2111)、前沢図書館(☎5 6781)  
胆沢図書館(☎6 2133)

# Health 保健だより



問水沢保健センター(☎②4511)、江刺総合支所健康福祉課(☎③2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎⑥2111)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(⑤3800)

ことしも花粉の季節がやって来ます

## 自己管理の徹底で花粉症対策を

目のかゆみや鼻づまり、くしゃみなど、つらい症状で仕事や勉強にも支障を来すこともある花粉症。昨年夏の猛暑の影響で、ことしは例年になくスギ花粉の飛散量が多くなると予想されま

### 5人に1人が発症

日本人の5人に1人が発症するといわれる花粉症。本人や家族にアレルギー疾患がある人は、発症しやすいと考えられています。

花粉症は、体内に入った花粉を異物の侵入と認識し、体を守ろうと過剰に反応するために起こります。花粉を追いつぶすために、くしゃみで吹き飛ばしたり鼻水や涙で洗い流そうとしたりしているのです。

### 日常の自己管理が大事

花粉症の対策として重要なことは、専門医の治療と併せて日常のセルフケア(自己管理)を行うことです。

次のことに気を付けて、花粉症を予防し、症状の低減を

図りましょう。

#### ①花粉を肌に触れさせない

帽子やゴーグル、コートなどを着用し、花粉の侵入を防ぎましょう。

#### ②手洗い、うがいを

外出後の手洗い、うがいは

こまめに行いましょう。

#### ③なるべく外気を入れない

空気清浄機などの活用も有効です。

#### ④掃除は雑巾がけで

掃除機を使った後、雑巾で水拭きをしましょう。

#### ⑤花粉を部屋に入れない

衣類や布団を外で干した後には、掃除機などで花粉を落とし、取り込みましょう。

#### ⑥生活習慣に気を付ける

お酒やタバコを控えて、睡眠をしっかりとること。また、ストレスをためないことも大

事です。

#### ⑦花粉の多い日には外出を避ける

花粉を付着させないことが、予防の秘訣です。

### 疑わしい症状が出たら

花粉症は「アレルギー疾患」の一種で、スギ花粉が主な原因となっていることが多く見られます。疑わしい症状が出

ても、「自分は花粉症」と思い込んでいてだけで、実際はハウスダスト(室内のちりやほこり)が原因かもしれない。医療機関で検査を受け、原因は何かを知ることが大切です。症状に合った薬を処方してもらうことにより、症状を軽減する効果が期待できます。「花粉症かな」と思ったら、早めに医療機関で診察を受けましょう。

■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係(☎②4511)

### お子さんの予防接種はお済みですか？

3月1日から7日は「子ども予防接種週間」です。本年度は、定期予防接種に加え、ヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん予防ワクチン接種の対象者にも通知をしています。まだ受けていない予防接種がある場合は、なるべく早く済ませましょう。

### 麻しん・風しん予防接種を受けましょう

特に麻しんは、重症化すると命に関わる病気です。予防接種期間は3月31日までで、期間が終了すると全額自己負担となります。対象者で未接種の人は、早めに接種を受けましょう。

■対象=①小学校入学前1年間の幼児(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)②中学1年生(平成11年4月2日～12年4月1日生まれ)③高校3年生(平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)

■接種期間=3月31日回まで

■費用=無料(4月1日以降は全額自己負担)

■接種医療機関=市指定医療機関

■問い合わせ=本庁健康増進課母子保健係(☎②4511)、各総合支所健康福祉課