冬に多い感染症に注意

冬は感染症の集団発生が起こりやすい時季です。正しい知識と予防方法で、冬を元気に過ごしましょう。
【問】市保健所保健予防課☎603-8308
【広報ＩＤ】1006585

感染性胃腸炎

■代表的な感染はノロウイルス

感染性胃腸炎はウイルスなどによる感染症で、特に秋から冬にかけて流行します。代表的なノロウイルスは感染力が強く、少量のウイルスでも集団感染につながる恐れがあり注意が必要です。

■主な症状

感染後24～48時間で、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常は３日以内に回復しますが、便には１週間程度ウイルスが含まれます。高齢者や乳幼児は嘔吐物を気管に詰まらせたり、下痢による脱水症状が重症化したりする場合があります。症状がある場合は、早めに医療機関で診てもらいましょう。

■主な感染経路

ウイルスに感染した人が調理した食品を食べる、汚染された二枚貝などをよく加熱せずに食べる、ウイルスを含む便や嘔吐物を処理したとき手に残ったウイルスが口に入る――などで感染する場合があります。

■消毒方法

消毒には、85度以上で１分間以上加熱するほか、家庭用塩素系漂白剤などを薄めて使う方法があります。せっけんやアルコールでは十分な消毒効果はありません。

■自分が、家族が、感染してしまったら

○脱水症状にならないよう、水分を補給する
○手を小まめに洗い、個人専用のタオルで手をふく
○入浴する場合は、家族の一番最後に入る
○便や嘔吐物を処理するときは、マスクとゴム手袋を着用する。床などに付いた場合は取り除いたらその部分を消毒し、汚れた衣類は汚物を水で流してから消毒し、他の衣類と別に洗濯する
○よく触れるドアノブや水道の蛇口、手すりなどを消毒する

感染性胃腸炎の予防方法

調理器具は85度以上で１分間以上加熱する、ふきんなどは家庭用塩素系漂白剤を薄めた液に浸すなど、十分に消毒する

※アルコール消毒だけでは十分な効果がありません

調理前や食事前、トイレの後などにはせっけんで手を洗い、十分に洗い流す

カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱する

インフルエンザ

■主な症状

インフルエンザウイルスに感染すると１～５日間の潜伏期間を経て、急な発熱や頭痛、関節痛、倦怠感などが３～７日間続きます。症状がある場合は、早めに医療機関で診てもらいましょう。

■インフルエンザが流行し始めたら

高齢者や子どもに限らず、幅広い年齢で重症化する傾向があります。特に独り暮らしや高齢者の世帯は孤立しがちなので、流行し始めたら近所で声を掛けるなど見守りましょう。

■自宅療養での注意点

○発症後５日間かつ解熱後２日間（乳幼児は３日間）は、自宅で十分な休養と栄養を取り、外出を控える
○できるだけ個室で療養し、マスクを着用して家族内での感染を防ぐ
○医療機関で処方された薬を確実に服用する。ただし、特に未成年者は薬による意識障害を起こしたり、異常行動を取ったりする場合があるため、１人にしないよう見守る
○治療しても呼吸が苦しい、熱が下がらない、意識がぼんやりするなどの症状がある場合はすぐに医療機関で診てもらう

インフルエンザの予防方法

外出後や食事前など、小まめにせっけんで手を洗う

人ごみではマスクをする

十分な栄養と睡眠、適度な運動で体力を付ける

部屋の換気を十分に行い湿度を保つ

重症化予防のため、予防接種を受ける

守っていますか？

「咳エチケット」

周囲の人のせきやくしゃみで、嫌な思いをしたことはありませんか？　マスクをしないでせきやくしゃみをすると、そのしぶきは２～３㍍飛ぶといわれています。「咳エチケット」は周囲の人に対する、思いやりのマナーです。

◆せきやくしゃみが出るときは必ずマスクを着けましょう
◆せきやくしゃみをするときは周囲の人から１～２㍍以上離れ、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえましょう
◆鼻水やたんなどを含んだティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てましょう
◆せきやくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗いましょう

正しいマスクの着け方

広告

IGRいわて銀河鉄道開業15周年記念ツアー　参加者募集中！【申込締切：各出発日14日前】

つかれたハートに　沖縄じかんの旅　3日間
～海・食・ぶらぶらくらし、ちょっぴりとに優しい時間。～

出発日　2018年1月25日(木)／1月28日(日)／2月1日(木)
募集人員　各日20人 ※定員になり次第申込みを締め切らせて頂きます
旅行代金　おとなお一人様・各日共通・4名一室利用 129,000円
※条件により金額が異なります。詳しくはお問い合せ下さい。

◇最少催行人員10名
◇添乗員全行程同行
◇食事：朝2・昼1・夕1
◇利用バス会社：琉球バス交通

行程表（凡例）+++：鉄道／◇◇◇：航空機／===：貸切バス
【1日目】盛岡駅(8:00～9:00発)++東北新幹線(途中乗車可)・仙台空港アクセス線++仙台空港(11:50発)
◇◇那覇空港(15:00着)==本部町(18:00頃着)(泊) ※利用ホテル:ホテルオリオンモトブ リゾート&スパ
【2日目】美ら海水族館(入館料別)等自由散策／ホテル(10:30発)==今帰仁城跡==花野果ファーム(国産コーヒー収穫体験)==なごアグリパーク==古宇利大橋(車窓観光)・古宇利オーシャンタワー==那覇市内(17:45頃)(泊) ※利用ホテル:ANAクラウンプラザ沖縄ハーバービュー
【3日目】各自自由行動 ※那覇空港まで各自合(空港までの料金は旅行代金に含まれません)
◎オプションコースもご用意しております。(各出発日の7日前まで要申込)
那覇空港(14:15発)◇◇仙台空港(16:50着)++仙台空港アクセス線・東北新幹線(途中下車可)++盛岡駅(19:40～20:40着)
●詳しい書面をご用意しております。ご確認の上、お申込み下さい。

お問い合わせ【旅行企画・実施】　銀河鉄道観光　☎019-601-9991（営業時間 10:00～18:00／日曜・年末年始定休）
観光庁長官登録旅行業第1966号
総合旅行業務取扱管理者　大下幸夫
※掲載のイラストはイメージです
IGRいわて銀河鉄道株式会社　盛岡市青山二丁目2-8

突撃取材

金婚慶祝会（11月7日）で聞きました

夫婦円満の秘訣や相手に伝えたいことを教えて

妻中心の方が家庭はうまくいくよ

さまざまな出会いに感謝。これからも支え合っていきましょう

佐瀬善朗さん(79)・汐子さん(76)
＝山岸三＝

2人で今日を迎えられて幸せ。これからも趣味を楽しみましょうね

元気でいられるのは妻のおかげ！

中野幸雄さん(78)・弘子さん(75)
＝南仙北二＝

頼りがいのある夫。いろいろ感謝です

相手の健康を気遣ってとが大事。50年支えてくれてありがとう！

佐々木祐さん(77)・光子さん(73)
＝三本柳13＝

結婚は我慢も必要。でも、いつも優しくしてくれてありがとう

野菜を妻と一緒に育てることが何より楽しい

四戸義雄さん(73)・とし子さん(68)
＝川又字赤坂＝

結婚50周年おめでとうございます！

リレートーク　もりおか今昔物語　vol.58

盛岡のオリジナルをもっと

岩品汰男さん（34）＝本宮六＝

前九年で生まれ育ちました。小さい頃は家の近くの公園でよく遊んでいましたが、今よりも園内の木々が多かったような気がします。花の蜜を吸ったり、かくれんぼをしたり、そこにあるものをおもちゃ代わりに日が暮れるまで遊んでいました。近所の栗の木を蹴って実を落としたりといったやんちゃも少々（笑）。でも、当時は、悪さをするときちんと叱ってくれる大人がいて、友達のお父さんに連れられて謝りにいったのを覚えています。また、家の前に酒屋さんがあり、店内で昼間からもっきりを楽しんでいる大人たちがいました。振り返ってみると、そんな風景に「昭和」を感じますね。

今は上田で古着屋を経営しています。商売をしていて感じるのは、盛岡の人は流行に敏感でありながら、取り入れるものにはこだわりがあるということ。そのこだわりを生かして、盛岡産の原材料を使ったり、風土に合った盛岡でしか作れないオリジナル商品がもっとあっていいと思います。インターネットで簡単に買えるのではなく、盛岡に来ないと買えないものを若者と一緒に作っていきたいです。

次回は、岩品さんが紹介する人が登場します。

地域おこし協力隊コラム　もり探　盛岡をディープに探る　第４回

市の地域おこし協力隊員が、自身の活動状況や地域で発見した盛岡の魅力などについて語る本コラム。今回の担当は、松尾早恵隊員です。
【問】産業振興課683-3852

地域で異文化体験と交流を！

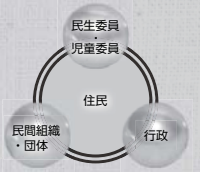
生まれは兵庫県三田市で、仕事で住んでいた東京都文京区から玉山地域へ引っ越してきました。11歳の時に人種などを超えた友情を育てるＣＩＳＶ（国際子ども村）に参加したのをきっかけに、現在も子どもの異文化理解教育に携わっています。前職では内閣府青年国際交流事業「世界青年の船」の運営を担当。自身も参加者側で船に乗った７年前に岩手県出身者から教わった盛岡さんさ踊りの魅力にはまり、パレードに参加するため岩手に来るように。そのうち、たくさんの人がさんさ踊りに参加し交流を深める手伝いがしたいと思い、地域おこし協力隊に応募。「ユートランド姫神（生出字下田）を軸とした玉山地域の活性化」をテーマに活動中です。最近は、旅行者が何に興味を持つのかを知るため、東北のインバウンド（訪日外国人旅行）についてのセミナーに参加したりして見聞を広げています。

ゆくゆくは、玉山地域の暮らしの体験や人との触れ合いなどを通して、参加者が互いの地域や国の文化を学び、楽しむようなプログラムを作り、多くの人がこの地で交流できるようにしたいです。盛岡の人もそういった交流が、より深く地元を知るきっかけになると思います。そして、自信を持って盛岡の良さや歴史・文化を発信する人が増えるといいなと思います。

今年も盛岡さんさ踊りに参加！

見守りつなぐ　民生委員・児童委員　～100年間、このまちとともに～　VOL.8

困っている人と適切な専門機関をつなぐ役割を担う民生委員・児童委員。行政のほか、地域福祉の推進を目的とする社会福祉協議会や介護の相談に応じる地域包括支援センター・介護支援センターなど民間のさまざまな組織や団体と連携しています。今回は、市社会福祉協議会の近藤雅浩さんに民生委員・児童委員との関わりについてお話を聞きました。
【問】地域福祉課☎626-7509



連携・協力し、地域福祉の向上を

社会福祉協議会は、地域の福祉課題の解決に取り組み、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指す民間の団体です。民生・児童委員の皆さんと連携・協力し、地域課題の他、個人や各世帯が抱える日常生活の悩みの解決に向け取り組んでいます。委員の皆さんは地域住民と日常的に関わり、地域の実情をよく知っているのでとても頼りになります。各地域で子育て世代や高齢者の交流の場となっているサロンの立ち上げや企画などに共に取り組んでいる他、この時期は歳末たすけあい運動などでも活躍していただいています。また、同協議会では、委員の皆さんが活動する中で悩みや不安があるときは、相談にのったり、行政などの関係機関と共に解決方法を検討したりとバックアップしています。

これからも連携・協力し、地域の皆さんが安心して暮らせる地域づくりを進めていきます。

広告

不要なパソコンやOA機器処分の「困った…」を解決！
パソコン・OA機器廃棄
壊れたり、古くなって不要になったパソコンの処理に困っていませんか？　リードコナンではパソコンやディスプレイ、プリンタ等 OA 機器全般の廃棄を承っております！
岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299

！出張廃棄も可能です！　申込み〆切：12月18日
<出張廃棄パッケージ料金例>　※廃棄機器や数量によって料金は異なります。
・デスクトップ PC 本体　×１台
・HDD データ消去（物理破壊式）×１式
・出張費（盛岡市内）　×１式
¥8,640（税込）

！データ磁気消去スタート！　¥3,240（税込）
スマートフォン、古くなった携帯電話、SIMカード等様々な電子記憶媒体を強力な磁気で消去します。
※出張回収をご依頼の場合は、エリアにより別途出張費が発生します。
数量が多い場合や、マニュフェスト票の発行が必要な法人様は、別途弊社営業担当までお問い合わせください。

お気軽にお問い合わせください
●お申込み・お問合せ
株式会社 リードコナン
〒020-0051　盛岡市下太田沢田 68-40
TEL.019-656-3600