

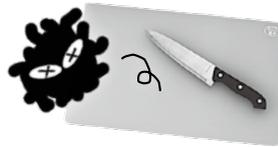
感染性胃腸炎

感染性胃腸炎の予防方法

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



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

カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱する



■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。

■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。嘔吐物は消毒してから捨て、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

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

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。

■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りますため、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おう

■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。

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、そのしぶきは2～3メートル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メートル以上離れ、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

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いき湿度を保つ



重症化予防のため、予防接種を受ける

広告

正社員・パート・アルバイト求人情報サイト **おしごと発見** T-SITE

求人広告募集中!

年間定額制 60,000円(税別)

年間何度使っても60,000円、掲載もスピーディーに対応します。TSUTAYAやTポイント等を展開する、カルチャアコンビエンスクラブグループ(CCC)のネット総合サイト「T-SITE」の圧倒的な集客力を生かして、貴社の求人をお手伝いします。
<http://job.tsite.jp>

お問い合わせ・お申し込みは

Natural Com.

ナチュラルコム株式会社

岩手県盛岡市盛岡駅前通13-23阿部ビル4F
TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130

E-mail:office@naturalcom.jp URL:http://www.natural.com



全国の麺が盛岡へ集結 ニッポンめんサミットが開催

ニッポンめんサミットin盛岡2016 (同サミット実行委員会主催) が11月3日から6日まで、内丸のもりおか歴史文化館前広場をメイン会場に開かれました。麺を愛する「めんバーズ」の応援団長として谷藤裕明市長が「盛岡の麺文化を全国に発信していきたい」と「麺都もりおか」を宣言。ラーメンやそば、パスタなど全国有名店の味が楽しめる機会とあって、期間中は市内各会場合わせて5万人が来場しました。家族で訪れた太田智博さん(42)は「2軒回ったが他にも気になるお店があるので、期間中5軒は回りたい」と満喫。会場内には、子どもから大人まで麺を楽しむ笑顔が広がりました。



▲オープニングセレモニーにはのんさん(女優)が登場

おいしい〜♥



もえのさん率いるチームは30分で351杯完食!



▲大食いのラントのわんこそばに挑戦

▼テープカットならめ麺カットで開催を宣言



リレートーク もりおか今昔物語 vol.53

価値ある伝統をこの先も

仙北で生まれ育ちました。私が小さい頃は、盛岡はもっと寒く、11月半ばの積雪がそのまま根雪になるのが当たり前でした。当時は北上川の川べりの雪を踏む人も少なく、雪だるまを作ったり、そり滑りをしたりと貸切状態で遊びました。北上川は松尾鉾山の影響であまりきれいではなく「川に入ってはいけない」と言われていましたが、中学生の頃に雫石川には白鳥が来るようになったり、高校生の頃に中津川にサケが昇ってくるようになったりと、段々と水がきれいになっているんだなあと実感しました。他にも、大きなぼり旗が立って、歩くのが大変なほどにぎわった虚空蔵堂の縁日や見



高橋智さん(49) = 仙北一 =

世物小屋やサーカスが行われた八幡宮のお祭りなど、懐かしい思い出がたくさんあります。現在は「街もりおか」の編集や盛岡各地の伝説に関する本の出版などに力を注いでいます。盛岡には豊かな自然環境はもとより、祭りや街並み、食文化など歴史的価値のある伝統が数多くあります。それらがこの先、できるだけ残ってほしいと願っています。

次回は、高橋さんが紹介する人が登場します。

市民伝言板

市民サークルの会員募集や催事情報などを無料で掲載するコーナーです。掲載は先着順です。掲載方法など詳しくは、広報課 613-8369 へどうぞ。なお、場所などは掲載時点での予定です。

●フルート・オカリナ発表会

日時 12月3日(土) 13時半～15時半 場所 市民文化ホール(盛岡駅西通二) 費用 無料 中島さん ☎070-6498-8430

●チャリティーお香の会

日時 12月4日(日) ①11時～②12時半～ 場所 よろず万楽堂(盛岡駅西通一) 内容 お香を楽しむ 費用 1席1000円 ※収益金は寄付 定員 各20人 申し込み よろず万楽堂 ☎622-5675 で先着順に受け付け

●盛岡演劇鑑賞会例会

日時 12月8日(木) 18時半～ 場所 県民会館(内丸) 内容 演劇「歓喜の歌」の鑑賞 対象 高校生以上 費用 入会金2000円、月会費: 高校生1300円、大学生1600円、一般2499円 ※鑑賞には入会が必要 同会 ☎622-5073

●岩手大合唱団定期演奏会

日時 12月11日(日) 15時～ 場所 市民文化ホール(盛岡駅西通二) 費用 高校生100円、一般500円。中学生以下無料 鈴木さん ☎080-2808-0411

●なごみ体操体験会

日時 12月16日(金) ①13時半～15時 ②19時～20時 場所 中央通労働青少年ホー

ム(中央通三) 内容 心を癒やすストレッチ運動や筋力トレーニングなど 対象 女性 費用 無料 高橋さん ☎659-0164

●岩手大管弦楽団定期演奏会

日時 12月18日(日) 14時～ 場所 県民会館(内丸) 費用 前売り500円、当日600円 小川さん ☎080-2820-0543

●民踊フェスティバル

日時 12月23日(金) 11時～ 場所 県民会館(内丸) 内容 日本各地の伝承民踊を披露 費用 無料 盛岡民踊研究会事務局 ☎661-0654

●うたごえまつり

日時 12月23日(金) 13時半～ 場所 中央公民館(愛宕町) 内容 みんなで歌を歌う 費用 500円。小学生以下無料 澤田さん ☎663-0541

●陶芸「織部会」会員募集

日時 毎月第2・3の火曜と金曜(月4回)、9時～17時(金曜は12時まで) 場所 上田公民館(上田四) 費用 月1000円 小野寺さん ☎090-5590-1461

●実用書道会会員募集

日時 毎月第2・4火曜、10時～12時 場所 中央公民館(愛宕町) 費用 月1500円 石川さん ☎624-0210

●健康太極拳サークル会員募集

日時 ①毎週火・木曜、10時～12時 ②毎週木曜の9時半～11時半と毎週金曜の13時半～15時半 場所 ①アイーナ(盛岡駅西通一) ②厨川地区活動センター(前九年三) 費用 各月2000円。体験無料 渡屋さん ☎662-0010

●無料英会話教室会員募集

日時 毎週水曜は19時～20時、毎週土曜は13時～14時半 場所 イエスキリス

ト教会(高松一) 園佐藤さん ☎080-2149-6377

●太極拳サークル会員募集

日時 月3回水曜、10時～12時 場所 キャラホール(永井24) 費用 月3000円。体験無料 鈴木さん ☎638-5266

●フラサークル「ラウアエ」会員募集

日時 毎月第2・4金曜、10時～12時 場所 盛岡体育館(上田三) 費用 月3000円 柴田さん ☎080-1663-2928

●ひまわりの会会員募集

日時 毎週土曜、9時～15時 場所 青山老人福祉センター(青山三) 内容 健康マージャンで老化防止 対象 おおむね60歳以上 費用 無料 沼崎さん ☎090-8619-6607

●盛岡将棋同好会会員募集

日時・内容 月2回、11時から対局(交流戦・クラス別戦) 場所 中央公民館(愛宕町) 費用 年1000円、対局参加費200円(会員以外の方は300円)。見学自由 申し込み 後藤さん ☎635-1351

●岩手★ママさん音楽団IHATOV 盛岡支部会員募集

日時 月4回(平日3回、土曜1回)の午前中 場所 主に飯岡農業構造改善センター(下飯岡8) 費用 月500円 西川さん ☎090-9638-2786

●フラ教室「ナピカケヒヴァヒヴァ」会員募集

日時・場所・費用 平日夜または土曜昼に、本宮や青山、仙北の各公共施設などで。費用は月3000円～5000円。詳しくは、多田さん ☎090-1373-6217 へお問い合わせください。

●英語バイアスロン参加者募集

内容 英作文コンテストの参加作品を募集します。応募締め切りは来年1月15日(日) ※コンテスト参加者(希望者)による発表会あり 費用 1000円。応募要項の請求は ☎020-8550 上田三丁目18-8、放送大学岩手学習センター「英語バイアスロン係」へ 園4L会の三浦さん ☎090-4315-5298

寄付

次の団体から心温かい寄付をいただきました。ありがとうございます。大切に活用させていただきます。

■株式会社ベスコ

(折笠毅代表取締役社長) 回覧板1250冊。地域活動のために。

■東北電力株式会社盛岡営業所

(佐竹吉哉所長) 株式会社ユアテック盛岡営業所(小山田一則所長) LED街路灯9灯と取り付け工事一式。明るい街づくりのために。

■第20回チャリティーみちのく芸能大会(向田三男会長)

12万円。社会福祉のために。

■リエ・ケルビニさん(ポルトガル在住)

20万円。動物愛護のために。

■大和山チャリティーバザー第29回 盛岡会場実行委員会

11万円。社会福祉のために。

■株式会社環境整備

金額非公開。社会福祉のために。

広告

リードコナンオフィス移転のお知らせ

株式会社リードコナン盛岡本社及びショップは平成28年12月5日(月)より移転し、新たに営業を開始いたします。ショップはパソコン修理専門店に生まれ変わります。

移転先情報

住所 〒020-0051 岩手県盛岡市下太田沢田 68-40
電話 019-656-3600 / FAX 019-656-3601
http://www.leadkonan.co.jp

12月4日(日)までの住所 〒020-0866 岩手県盛岡市本宮六丁目32-30 / 電話 019-656-5300 / FAX 019-656-5333

