

インフルエンザの感染予防対策 Point 5

インフルエンザとは?

インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器系の感染症です。インフルエンザウイルスは主に人の鼻咽頭、のど、気管などの呼吸器に感染します。感染すると1~4日間(平均2日間)の潜伏期間を経たのち、突然高熱が出て3~4日間続きます。全身症状(全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛)を伴い、呼吸器症状(咽頭痛、鼻汁、咳)がありますが、約1週間の経過で軽快します。

- 予防の Point 1** ◀ **手洗いをする** ※きちんとした手洗いが重要! 下記をご参照ください。
手指などに付着したウイルスを除去します。咳やくしゃみを手で押さえたり、ドアノブや吊り革、スイッチやレバーなど不特定多数の人が触るものに触れた後は、必ず手を洗う習慣を身に付けましょう。
- 予防の Point 2** ◀ **うがいをする**
うがいは口やのどを洗浄するだけでなく、のどの粘膜を潤して、ウイルスへの防護機能を高めます。屋外から屋内に入ったら、手洗いとともにうがいをする習慣を身に付けましょう。
- 予防の Point 3** ◀ **マスクを着用する**
のどに湿気を保ち、ウイルスの侵入を防ぐことが目的です。また、感染した人の咳やくしゃみによるウイルスの飛散を予防します。不織布製マスクが推奨されています。毎日新しいものに取り換えましょう。
- 予防の Point 4** ◀ **体調を整える**
適切な栄養・適度な運動・十分な休養で、体調を整えておきましょう。
- 予防の Point 5** ◀ **予防接種を受ける**
予防接種は重症化を防ぐ確実性の高い予防法です。市では、65歳以上の方と60歳以上65歳未満で、基礎疾患(心臓、じん臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルス)により日常生活行動が極度に制限がある方へ費用の補助を行っています。詳しくは、市政だより10月号16ページをご覧ください。

手洗いの手順

-
- ①せっけんをつけ、手のひらをよくこする
 - ②手の甲を伸ばすようにこする
 - ③指先・爪の間を念入りにこする
 - ④指の間を洗う
 - ⑤親指と手のひらをねじり洗う
 - ⑥手首を回すように洗う

Event & News

各施設の催し・募集など

子ども 子育て支援センター ☎82-1510 (F兼用)

ひまわりひろば

- 日時 12月11日(水) 午前10時30分
- 内容 親子遊び、手遊び、製作、絵本の読み聞かせ など
- 対象 0歳~6歳児



子ども 船引児童館 ☎82-0690 (F兼用)

ともだちつくろう

- 日時 11月28日(木) 午前10時30分
- 内容 歌、手遊び、体操、製作遊び、絵本の読み聞かせ など



クリスマス会(このゆびとまれ)

児童館で一足早いクリスマスを楽しみませんか?

- 日時 12月14日(土) 午前10時~正午
- 会場 船引児童館・船引就業改善センター
- 内容 歌、パネルシアター、ビッグ絵本、クリスマス製作、縁日広場 など
- 申込 12月9日(月)までに、電話などでお申し込みください。
- 参加費 一人300円



星の村ふれあい館
11月21日(木)は臨時休館します

●●●● 利用案内 ●●●●

大浴場・サウナ・大広間・個室などを備えた憩いの施設です。休憩や宴会などにご利用ください。
●入浴料 大人400円、小学生以下200円
●利用時間 午前8時30分~午後8時30分
☎78-3100



催し 歴史民俗資料館行事
「正月飾り(しめ縄)作り・もちつき」

- 日時 12月7日(土)
飾り作り…午前10時
もちつき…午前11時30分
- 会場 歴史民俗資料館
- 参加費 無料
- 講師 船引町ボランティア会
船引町生活研究グループ協議会
- ☎教育部 生涯学習課 ☎68-3113



相談 12月4日から10日は「人権週間」

法務省人権擁護局および全国人権擁護委員連合会は、当該週間を中心に一層積極的な啓発活動を行い、人権思想の普及高揚を図るため、特設人権相談所を開設します。相談は、人権擁護委員が応じます。相談は無料で、秘密は固く守られます。困りごとや悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

- 日時 12月3日(火) 午前10時~午後3時
- 会場 船引公民館
- ☎福島県方法務局 人権擁護課 ☎024-534-1994

保健 アルコール関連問題「市民講座」

アルコール依存症は、問題が深刻化してくるにつれ、周りの人も不健康になってしまうことがあり、家族を巻き込む病気とされています。回復の第一歩は、「アルコール依存症」という病気について正しい知識を持ち、適切に対応することです。そこで、県中保健福祉事務所では市民講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 12月19日(木) 午後1時45分
- 会場 県中保健福祉事務所(須賀川市旭町153-1)
- 内容 「アルコール依存症からの回復と

家族・支援者の対応」
講師:大島クリニック 院長 大島直和 医師
●対象 アルコール関連問題に関心のある方 50人
●参加費 無料
●申込方法 参加希望の方は、電話でお申し込みください。
☎・申 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811

生活 NTT東日本の電話帳をお届けします

NTT東日本では、12月中旬に順次、新しい福島県版の電話帳を各家庭や事業所へお届けします。現在お使いの電話帳は、お届けの際に回収しますので配達員へお渡しください。回収した電話帳は、地球環境保護や資源の有効活用のため、新しい電話帳の原材料となります。なお、ご不在などで配達員に電話帳をお渡しできなかった場合は、下記の「タウンページセンタ」へご連絡ください。後日、改めて回収に伺います。
☎タウンページセンタ(平日:午前9時~午後5時)
☎0120-506309

募集 緊急雇用創出事業 市臨時職員募集

震災の影響で離職を余儀なくされ、ハローワーク郡山に登録されている方を市臨時職員として募集します。

●**募集内容** 作業員(屋外作業員、都路公設商業施設販売員)
※募集人数・業務内容・勤務場所・勤務時間・雇用期間などはハローワーク求人票(12月2日から公開)でご確認ください。

●**賃金日額** 6,500円

●**募集期間**

12月2日(月)～13日(金)

●**雇用期間**

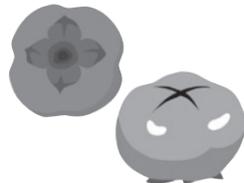
26年1月1日～3月31日

●**受付窓口** 応募される方は、ハローワーク郡山または船引公民館内の田村市地域職業相談室(アルファ)へお申し込みください。

●**面接日時・会場** 申し込み受け付け時にお知らせします。

●**その他** 申し込み後、市指定の履歴書とハローワーク紹介状を産業部商工観光課へ提出してください。市指定の履歴書は産業部商工観光課、市民部市民課、各行政局地域振興課または田村市地域職業相談室(アルファ)に備えています。

☎産業部 商工観光課 ☎81-2136



生活 年末年始のし尿処理の お申し込みはお早めに

し尿処理業務は12月28日(土)から翌年1月5日(日)まで休業します。年末は申し込みが集中しますので、お早めにお申し込みください。年内の作業をご希望の方は、下記の期限までにお申し込みください。

●**滝根・大越・都路・常葉**

12月6日(金)まで…全地区

●**船引**

12月6日(金)まで…移・七郷地区

12月13日(金)まで…春山・文珠・石森・瀬川・芦沢地区

※その他の地区の方はお問い合わせください。

☎・申

滝根・大越・都路・常葉地区の方

各行政局 市民課

船引地区の方

田村市地方衛生処理センター

☎82-1272

募集 市臨時職員募集 「保育士」

●**勤務場所・募集人数**
市内保育所およびこども園
若干名

●**応募資格** 保育士の資格を有する方

●**雇用期間**

12月1日～26年3月31日

※雇用期間終了後も再雇用する場合があります。

●**勤務時間** 勤務場所の形態による

●**賃金日額** 7,200円

●**その他** 社会保険に加入していただきます。

●**提出書類**

①市指定の履歴書に6カ月以内に撮影した上半身の写真を貼り付けたもの

②保育士証の写し

●**募集期間**

11月15日(金)～25日(月)

☎・申

保健福祉部 社会福祉課 ☎81-2273

募集 市臨時職員募集 「児童厚生員」(パート)

●**勤務場所・募集人数**

船引児童館 1人

●**応募資格** 保育士、幼稚園・小学校教諭などの資格を有する方

●**雇用期間**

12月1日～26年3月31日

※雇用期間終了後も再雇用する場合があります。

●**勤務時間** 勤務場所の形態による

●**賃金日額** 市で定める額

●**提出書類**

①市指定の履歴書に6カ月以内に撮影した上半身の写真を貼り付けたもの

②上記資格証の写し

●**募集期間**

11月15日(金)～25日(月)

☎・申

保健福祉部 社会福祉課 ☎81-2273

相談 法務局からのお知らせ

法務局では、被災された皆さんから不動産や会社などの登記についての相談をお受けする、フリーダイヤルを設置しています。お気軽にご相談ください。

●**相談連絡先** ☎0120-227-746

●**受付時間**

午前8時30分～午後5時15分

(土・日・祝日を除く)

☎福島地方法務局 総務課

☎024-534-1941

保健 妊娠を考えるなら風しんの 抗体検査を!

市では、赤ちゃんの先天性風しん症候群の予防を目的として、風しん抗体検査と風しんワクチン予防接種費用の一部を助成しています。対象は、23歳から40歳までで、妊娠を予定または希望している方、もしくは、妊娠している方の夫です。妊娠中は予防接種が受けられませんので、妊娠前に抗体検査を受け、抗体価が基準に満たない方は予防接種を受けることをご検討ください。

予防接種を希望または接種された方は、申請手続きが必要です。

詳しくは、保健福祉部保健課にお問い合わせください。また、市ホームページにも掲載しています。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271

年金 国民年金保険料の追納を お勧めします

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。将来受け取る老齢基礎年金を増額するためには、これらの期間の保険料を10年以内であれば遡って古い月分から納めることができます。

☎郡山年金事務所 ☎024-932-3434

災害 NEXCO東日本から 無料措置適用時のお願い

震災発生時に国が定める原発事故の警戒区域などに居住されていた方・居住地が特定避難勧奨地点の設定を受けた方は、福島県内の対象ICを入口または出口として取り扱う通行料金が、平成26年3月31日まで無料となります。なお、被災時に警戒区域などに居住されていた方が、被災後に運転免許証を更新された場合は、被災時の居住地が確認できませんので、別途「住民票の写し」・「被災証明書」など被災時の住所が確認できる書面が必要となります。無料措置についてのトラブルが対象ICの出口で多発していますので、ご注意ください。

詳しくは、NEXCO東日本ホームページ(<http://www.e-nexco.co.jp/>)または、NEXCO東日本お客さまセンターにお問い合わせください。

☎NEXCO東日本お客さまセンター ☎0570-024-024(24時間)

☎03-5338-7524(PHS・IP電話)

介護 要介護・要支援認定の 更新申請

要介護・要支援認定期間が12月31日で終了する方は更新申請が必要です。更新申請は、認定有効期間終了日の60日前から申請できます。下記の窓口で更新申請してください。

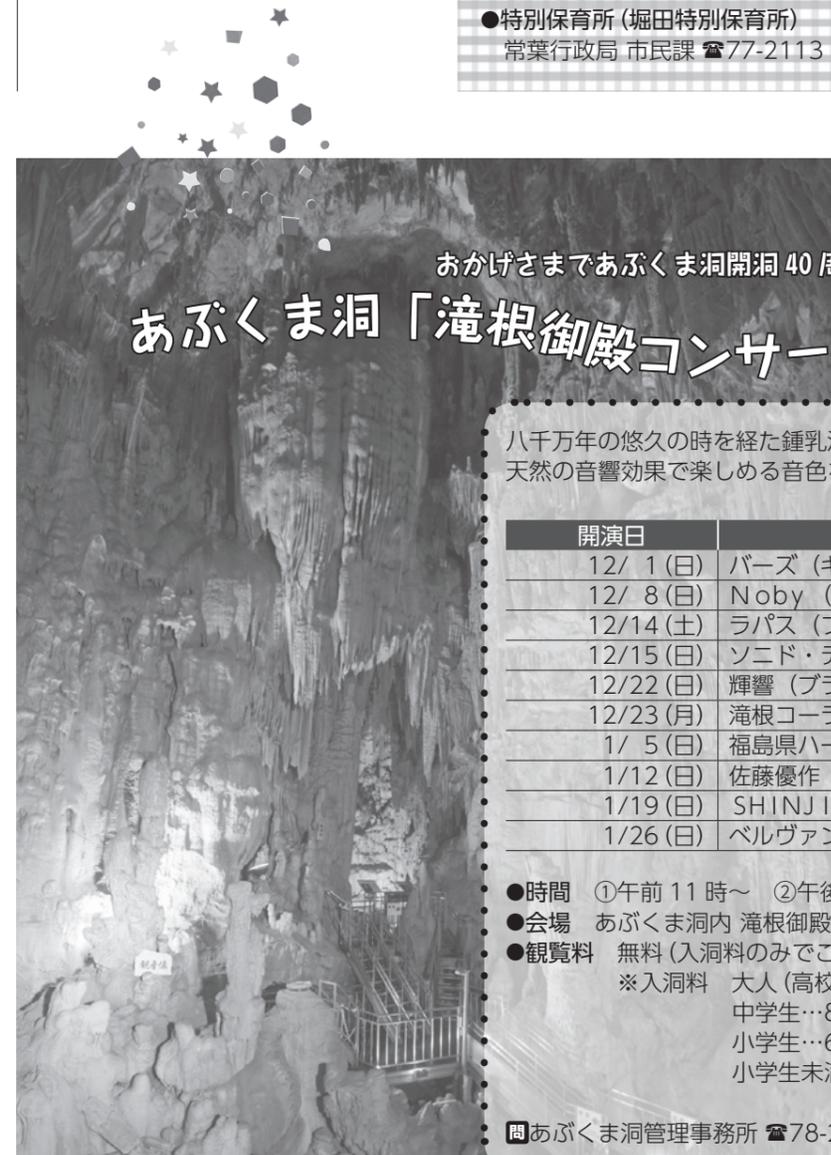
●**対象者**

・介護保険サービスを利用している方
・介護保険施設に入所している方
・要介護3以上で、高齢者福祉事業を利用している方

●**申請窓口** 保健福祉部介護福祉課、各行政局市民課、各出張所

●**その他** 更新申請は居宅介護支援事業所や介護保険施設でも代行できます。詳しくは、各事業所に直接お問い合わせください。

☎保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115



おかげさまであぶくま洞開洞40周年

あぶくま洞「滝根御殿コンサート」2013

八千万年の悠久の時を経た鍾乳洞の空間に音楽家の演奏が響き渡ります。天然の音響効果で楽しめる音色をぜひこの機会にお楽しみください。

開演日	演奏団体
12/ 1(日)	バース (ギター・キーボード)
12/ 8(日)	Noby (トランペット)
12/14(土)	ラパス (フォルクローレ)
12/15(日)	ソニド・デル・ビエント (ケーナ)
12/22(日)	輝響 (プラス・アンサンブル)
12/23(月)	滝根コーラス (コーラス)
1/ 5(日)	福島県ハーモニカ協会 (ハーモニカ)
1/12(日)	佐藤優作 (エレクトーン)
1/19(日)	SHINJI (エレキギター)
1/26(日)	ベルヴァン仙台 (オカリナ)

●**時間** ①午前11時～ ②午後1時30分～ (各30分、1日2回演奏)

●**会場** あぶくま洞内 滝根御殿

●**観覧料** 無料(入洞料のみでご覧いただけます)
※入洞料 大人(高校生以上)…1,200円
中学生…800円
小学生…600円
小学生未満…無料

☎あぶくま洞管理事務所 ☎78-2125

各行政局・公民館の問い合わせ先

●**滝根行政局**
〒963-3692
田村市滝根町神侯字閑場118番地
地域振興課…☎78-2111
市民課…☎78-1202
産業建設課…☎78-1204

●**大越行政局**
〒963-4192
田村市大越町上大越字水神宮62番地4
地域振興課…☎79-2111
市民課…☎79-2112
産業建設課…☎79-2193

●**都路行政局**
〒963-4701
田村市都路町古道字本町33番地4
地域振興課…☎75-2111
市民課…☎75-2112
産業建設課…☎75-3550

●**常葉行政局**
〒963-4692
田村市常葉町常葉字町裏1番地
地域振興課…☎77-2111
市民課…☎77-2112
産業建設課…☎77-2371

●**滝根公民館**…☎78-2001
●**大越公民館**…☎79-2161
●**都路公民館**…☎75-2063
●**常葉公民館**…☎77-2013
●**船引公民館**…☎82-1133