

インフルエンザにご注意を

日本では、毎年約1千万人がインフルエンザにかかっています。COPD(慢性閉塞性肺疾患)やぜん息、慢性心疾患、糖尿病など持病のある人は悪化する恐れがあり、特に注意が必要です。お年寄りは寝たきりのきっかけになることもあります。

風邪との違い

インフルエンザは、毎年1・2月ごろに流行することが多く、38度以上の熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの全身症状が出ます。風邪は、1年を通してひくことがあり、鼻水やのどの痛みなどの局所的症状が出ます。

感染経路と注意点

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきを口や鼻から吸い込むこと、つる「飛沫感染」や、インフルエンザウイルスが付いた物に触れることでうつる「接触感染」などで感染します。咳やくしゃみのしぶきは、約

2メートルほど飛ぶといわれています。咳やくしゃみをするときは、しぶきが飛ばないように、ティッシュなどで口や鼻をおおったり、マスクを使用したりするようにしましょう。

さまざまな予防方法

- 外出した後、手洗い・うがいをする。
インフルエンザが流行している時は、人が多く集まる場所への外出をなるべく避ける。
適度な湿度を保つ(乾燥していると感染症にかかりやすくなるため、50〜60%くらいの湿度を保ちましょう)。
流行前に予防接種を受ける(接種することで、もし発症しても重症化を防ぎます。予防接種の効果が出るまで約2週間ほどかかります)。
十分な栄養とバランスの良い食事を心がける(抵抗力を高めます)。
しっかりと予防して、インフルエンザにかからずに冬を乗り切りましょう。

福祉 NETWORK

子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1103

市内の保育所(園)などの入所申請を受け付けます

平成27年4月から「子ども・子育て支援制度」がスタートします。新制度開始に伴い、入所申請と同時に「保育の必要性」の認定も受けていただく必要があります。

すでに入所している児童は、別途、保育所を通じて、書類を提出してください。

■受付期間 27年1月5日(月)から23日(金)まで ※申請用紙などは、12月15日(月)から市役所地域福祉課、西根・安代両総合支所地域振興課、田山支所および各保育所に備え付けます。

■保育を必要とする理由 保護者が次の①～⑦のいずれかの理由に該当している必要があります。

- ①1カ月60時間以上働いている。②妊娠中または出産後間もない。③病気や心身に障がいがある。④病気の人や心身に障がいがある人などを看護・介護している。⑤火災や風水害などで被害を受け、その復旧のため家庭で保育できない。⑥求職活動

を継続的に行っている。⑦就学または職業訓練を受けている。⑧①から⑦までに類する場合で保育が必要と認められる場合

■保育時間

- ▶保護者の就労時間などが1カ月120時間以上の場合…保育標準時間(1日11時間までの利用)
▶保護者の就労時間などが1カ月60時間以上の場合…保育短時間(1日8時間までの利用)

■27年度保育所などの募集定員

Table with 2 columns: 施設名, 定員. Lists public and private childcare facilities and their capacities.

注意事項
▶延長保育、休日保育、一時保育などは備え付けの「入所申込案内」をご覧ください。
▶申し込みが多い場合、入所調整を行います。

※27年度から、寺田保育所では0歳児(生後6カ月後)の受け入れを予定
※27年度から、あしる保育園、畑保育園は私立となります。

コミュニティセンター通信

第9回 浅沢コミセン ☎72-2962



QRコードを読み取ると、浅沢コミセンのFacebookのページにアクセスできます。

浅沢コミュニティセンターが最近実施した2事業を紹介します。

岩木山(青森県)トレッキング

10月12日(日)、晴天の中、岩木山トレッキングを開催することができました。

トレッキングには、25人が参加。バスでの移動中、真っ赤なリングが鈴なりになっている風景と、山々が錦に染まった紅葉を見て感激しているうちに、岩木山8合目に到着。体力に合わせ、頂上に向かう班、9合目で景色を楽しむ班に分かれました。

手と足を使い到着した山頂は、津軽平野を360度一望でき、遠くには岩手山・八幡平を見ることができました。その眺望は、トレッキングの疲れを忘れてしまうほどで、参加者から、事業の継続を望む多くの意見をいただきました。



岩木山トレッキングに参加した皆さん

世代間交流「ふれあい集会」

11月2日(日)に行った「ふれあい集会」は、公民館時代から継承して行われており、地区民が楽しみにしている行事の一つです。世代を超えた交流を大切に、互いに協力し合える地域を目指すことを目的に開催しています。

昔ながらの臼を使った餅つきや地元産のそば粉を使ったそば打ち、くるみ割りなどを体験しました。伝統芸能の継承として浅沢子供神楽を発表したほか、地区民が紙芝居を披露。今年は、マジックショーも加わり、「共に学び」「共に遊び」「共に食す」を体感した有意義な一日となりました。



そば打ちを学びました

「文化香るふれあいの里」を目指し、地域おこしに取り組んでいます。集まることの大切さを実感し、今後も地区民の交流の場を設けることがコミセンの役割と感じました。

地域おこし協力隊だより(10)

今月の担当: 今川友美

冬支度やってもやっても終わらない――。

もし「八幡平我が心の俳句シリーズ」というのが存在するならば、いまの私の心境はこんな感じですよ。

冬本番を目前に控えたある日の夜、お風呂場の湯船につかっていたときです。あまりにも小窓の間風が、びゅんびゅんと音を立て、頬に吹き付けてくるので、今からこんなんで、冬を越せるのかしらんと、不安になってしまいました。

生まれて初めてのこたつが、我が家にやって来ました。タイヤも履き替えました。長靴も買ってききました。ですが、帰ってよくよく眺めてみると、雪道用ではなくて、どうやら雨の日用のゴム靴だということに気がつき、心もとなくなりました。

一つ一つはささいなことなのですが、「冬支度」への

連載コラム

八幡平への恋文

今川さんの連載コラム「八幡平への恋文」が市ホームページで公開中です。ホームページで上記のバナーをクリックし、ぜひ、ご覧ください。