



予防しよう！ 新型・季節性インフルエンザ

▼インフルエンザをカゼの一種と誤っている方もいらっしゃると思いますが、カゼと比べ、感染力が強く、重症化や合併症を招きやすいなど、インフルエンザは注意が必要です。例年、インフルエンザに関連して1万人前後の方が亡くなっており、特に高齢者が多くを占めています。

インフルエンザを防ぐには

予防接種と日常生活での配慮で予防しましょう。外出後などはしっかり手洗いを

外出後や食事前など「しっかりと手を洗って、手にインフルエンザウイルスがついていたら、流水で洗い流すことができます。せっけんを使った後、15〜30秒かけて流水で念入りに洗い、清潔なタオルかペーパータオルでよくふきとりましょう。」

咳をしている人には近づかない
咳をしている人がいても、顔を離れていれば安全です。

予防接種をうけましょう

インフルエンザワクチンの予防接種は、インフルエンザへの免疫を作るため、インフルエンザにかかったとしても重症化をおさえるなどの効果があると考えられています。

【ワクチンの種類】主に「3価ワクチン」の接種が行われます。3価ワクチンとは、新型インフルエンザと、季節性インフルエンザ2つの、計3種類のウイルスに予防効果が期待できるワクチンです。

咳エチケット

インフルエンザは主に、感染者の咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。感染が疑われるときは、他人にうつさないよう「咳エチケット」を徹底しましょう。

- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い他人から顔をそむけ、できれば2/3程度離れる。
- 使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
- 咳やくしゃみがあるときはマスクをかける。

▼空気が乾燥すると、インフルエンザにかりやすくなります。これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するだけで、外出時のマスクを着用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50〜60%)を保つといえます。また、日頃からバランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

新しい 民生委員が 決まりました

■民生委員・児童委員の一斉改選に伴い、次の方々が新たに委嘱され、各地域で生活上のあらゆる相談・支援活動を行うこととなります。日ごろ、諸問題でお悩みの方は、お気軽に最寄りの民生委員へお尋ねください。

◎問合せ 福祉課社会係 TEL72-1111 内線136

任期 平成22年12月1日～平成25年11月30日

担当区域	氏名	公民館名	氏名	担当区域	氏名	担当区域	氏名	担当区域	氏名
釧・野・領・池	赤木 正勝	鴻山・木場住宅	工藤 博美	火之神	長谷 節夫	住吉町	加治 秀昭	旭町	揚村 昌代
木口屋	宮崎 秀明	山下・湯戸・水流	児玉 明歌	板敷・鹿水高	西 健蔵	折口町	阿久根 修	新町	依積田 久
田布川	上園 章子	道野・中野・奥平	木浦 嘉美	東白沢	白澤 孝男	西本町	道地かる子	岩戸	松野下輝久
宇都・小園	山崎 初男	牧園・下野原	西牟田清司	西白沢	白澤富美子	山手町・若葉町	立石貴美子	木原(上)・美初	岩下 陽二
桜馬場・桜山住宅	水流 正	大堀(東)	四元三枝子	依積田	永留 繁喜	宮田町	村上 イク	木原(下)	永留 秀則
山口・松下	宮原 弘志	大堀(西)	林 貢	中原・日東・瀬戸	中原 茂子	東本町	若松 杏子	桜木町・小江平	東 義則
宝寿庵・西堀	森田 善藏	大塚(南)・春日	長野 賢二	山崎・真茅	真茅 一英	泉町	三浦 節子	緑町・石ヶ嶺	森 敬子
籠原・瀬戸口	福元千鶴子	大塚(北)	松元 義彦	崎崎・下山・駒水	佐多 康秋	宮前町	榮村ちえ子	亀沢・石ヶ嶺	鳥越 弘子
中村・下園	中原田ます代	立神本町(田中)	崎向 義照	茅野・小塚	茅野 廣美	日の出町・若葉町	小路サヨ子	平田湯・石ヶ嶺	岸田 達也
岩崎	床波 瞳	立神本町(田畑)	田野尻厚子	高見町	上釜 千里	港町	吉松 仁美	主児児童委員	依積田修治
木場	今給黎三ミ子	塩屋北町	有村 和義	汐見町・松之尾町	小川 寿子	中町	清水 裕子	〃	下窪健太郎
富岡・通山	有山 敏子	塩屋南町	小湊 弘行	千代田町	神田マユミ	恵比須町	松野下 聖	〃	朝倉 俊江

敬称略

新着本

珍妃の井戸
■浅田 次郎(著)

花言葉
■美輪 明宏(著)

十二支のしりとりにえほん
■高島 純(作)

プーさんの森にかえる
■デイヴィッド・バネディクタス(文) マーク・パーチェス(絵)

ふれあい図書館まつりを開催

年に1回のお楽しみ「ふれあい図書館まつり」を開催します。読み聞かせボランティアの皆さんによる「おはなしの部屋」や「読書講演会」など内容盛りだくさん！

日時 1月16日(日) 午後1時～

場所 サンフレッシュ枕崎

★オープニング ミュージカル風白雪姫

★おはなしの部屋

- しかけ紙芝居 ●素話し
- ペープサート ●大型絵本

★読書講演会『読書への誘い』
講師 日高 孝 氏(市教育委員会学校教育課長)

フレッシュなあなたにすすめる本展

◎1月5日(水)～25日(火)

おおきな木
■シェル・シルヴァスタイン(著) 村上 春樹(翻訳)

いつでもそこにあるりんごの木、成長し変わっていく少年、それでも木は、少年に惜しみなく愛を与え続けた。世界で読み継がれているロングセラー絵本を村上春樹が新訳。

読書標語 おとうとと いもうとにもみせたいこのえほん
しもぞの いぶき(桜山小1年)

図書館だより

No.225

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー 1月10日～2月8日

日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8				

● 休館日

特別整理期間のため休館します
2月1日(火)～10(木)

● 絵本や紙芝居の読みきかせ
毎週水曜日 午後3時～

市立病院の 新病棟建設起工式で安全祈願

市立病院の新病棟(外来病棟を含む)起工式が11月22日、同敷地内の建設予定地で行われ、多くの関係者が出席し工事の安全を祈願しました。今回の建替は、既設病棟が老朽化していたことに伴い、国の医療施設耐震化臨時特例交付金を用いて建設します。完成予定は平成23年度末で、旧病棟より広い一部3階建(建替え総床面積2,855㎡)になる予定です。



たまけしほうてん
▲玉串奉奠をする市立病院開設者の神園市長

老人福祉センター送迎バスが 市役所にも停まります

市では、将来を見据えた住みよいまちづくりを進めるため、交通弱者対策の一環として、老人福祉センター(健康センター)への送迎バスが、新設した市役所停留所にも停まる実証運行を実施します。実証運行の期間は、1月5日から3月31日までです。この機会にどうぞご利用ください。ただし、運転手は乗り降りの際の介添えはできませんのでご了承ください。

詳しい運行ルートと時間については、本紙折り込みチラシ(停留所のない枕崎地区には折り込んでいません。)をご覧ください。なお、火曜日は運行していません。

- 【注意事項】
- 乗り降りに介助が必要な方は利用できません。
 - 乗車の際は、手押しカートの持ち込みはできません。
 - 子ども(小・中学生含む)の乗車は、保護者同伴の場合に限ります。

