

## インフルエンザの予防

一般的に風邪はさまざまなウイルスによって起こりますが、風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こり、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。小さな子どもや高齢者は重症になることもあり、注意が必要です。

インフルエンザは例年 12～3 月頃に流行し、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が拡がるので、予防が大切です。

### インフルエンザを予防する有効な方法

- 1) 流行前のワクチン接種(各医療機関で実施、高齢者には補助制度あり)
- 2) マスクの着用(咳が出るほうも咳エチケットとして)
- 3) 外出後の手洗い
- 4) 適度な湿度(室内湿度 50～60%)を保つこと
- 5) 十分な休養とバランスのとれた食事
- 6) 人混みや繁華街への外出を控えること

問合せ 子育て健康課 健康づくり係 TEL84-5544



## 東日本大震災復興支援チャリティーバザー

町屋自治会の女性有志で結成された「チャリティーバザー in 町屋ふたば会」は、東日本大震災復興支援を目的に第6回チャリティーバザーを開催します。ご近所お誘い合わせの上、ふるってご来場いただきますようお願いしております。

日時 11月19日(土) 10:00～13:00 雨天決行  
※当日、暴風雨などの場合は翌日に順延します

場所 町屋地域集会施設と駐車場  
内容 ・そば、うどん、ドーナツ、バザー販売など(一部変更有)  
・被災地特産品販売コーナーでは、町社会福祉協議会から販売委託を受け特産品(黒のり・わかめ、せんべいなど)の販売をします。

協賛 町屋自治会  
後援 町社会福祉協議会  
問合せ チャリティーバザー I N 町屋ふたば会  
(担当者 TEL090-2743-4404)

## 秋季火災予防運動実施 11月9日(水)～11月15日(火)

火災が発生しやすい季節を迎えます。火の取り扱いに注意しましょう。  
住宅防火 いのちを守る 7つのポイントは3つの習慣・4つの対策。

### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

問合せ 小田原市消防本部 予防課 TEL49-4428



平成28年11月1日発行

広報まつだ

# おしらせ号

編集／発行 政策推進課  
〒258-8585 松田町松田惣領 2037 番地 TEL 83-1222  
ホームページアドレス <http://town.matsuda.kanagawa.jp/>

## 同報無線のチャイムの放送時刻が変わります

11月1日(火)より、夕方のチャイムの放送時刻を  
17時から16時に変更します。

問合せ 総務課 安全防災担当室 TEL84-5540



## 産業まつりで「献血」へのご協力をお願いします

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は人工的に造ることができません。

また、長時間の保存ができないため、輸血に必要な血液を確保するためには、絶えず献血による確保が必要となります。病気やけがなどで輸血を必要としている方の尊い生命を救うため、献血にご協力をお願いします。

日時 11月27日(日) 10:00～12:00 13:30～16:00

場所 JR松田駅北口駅前広場(産業まつり会場)

※医療現場が必要としている血液製剤の大部分は400ml 献血です  
以下の基準に該当される方は、ぜひ400ml 献血にご協力ください。

区分	男性	女性
年齢	17歳～69歳※	18歳～69歳※
体重	50kg 以上	
前回との献血との間隔	12週間	16週間
年間献血回数	3回以内	2回以内

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考慮して60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

問合せ 子育て健康課 健康づくり係 TEL84-5544

## 健脚でいられるための足の健康講座

健脚でウォーキングを続けるためには、足の状態やより歩きやすくなるための靴の選び方を知ることが大切です。ぜひ、ご参加ください。

日時 11月9日(水) 10:00～11:30

場所 宇津茂地域集会施設

講師 かながわ健康財団 たかがき 高垣 しげこ 茂子 健康運動指導士

持ち物 タオル、水分補給ができるもの

申し込み・問合せ 健康福祉センター TEL84-1195

子育て健康課 健康づくり係 TEL84-5544

## 水道メーター器の交換にご協力を

水道メーター器は、計量法により有効期間が8年と定められており、順次交換(無料)をしています。水道メーター交換委託者証を携帯した指定工事店が交換にお伺いしますので、ご協力をお願いします。なお、交換後にメーター器の付近などの漏水や、水の出が悪くなるなど、お気づきの点がございましたら、お手数ですがご連絡ください。

実施期間 11月～平成29年3月

問合せ 環境上下水道課 上下水道係 TEL83-1227

## 若い世代向けの地産地消料理教室

この教室は、神奈川県「若い世代の食育プロジェクト」の一環として開催します。教室終了後は、山北町で取り組んでいる森林セラピーを体験していただけます。

日時 12月11日(日) 10:00～15:00 ※受付は9:30～

場所 山北町健康福祉センター

内容 10:00～12:00 料理教室(地元産の材料を使った調理実習)  
12:00～15:00 森林セラピー体験(かながわ景勝100選の酒水の滝など)

対象 18～39歳の県内在住、在勤の方

定員 20人(応募多数の場合は抽選)

※抽選結果は、電子メールまたは郵送でお送りします

持ち物 歩きやすい服装、靴でお越しください。

参加費 無料

申込方法 (1)ホームページ:神奈川県電子申請・受付システムでお申し込みください。

(2)郵送:往復はがきに必要事項を記入し下記までお送りください。

(送付先)〒231-8588 神奈川県横浜市中央区日本大通1

神奈川県健康増進課 料理教室担当 宛

(必要事項)①行事名「若い世代向けの料理教室」

②代表者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号

③申込人数 ④全員の氏名・年齢

申込期限 11月15日(火)必着

問合せ 神奈川県健康増進課 健康づくりグループ TEL045-210-4784

## 口福会(摂食嚥下リハビリテーション研究会小田原支部) 在宅介護支援セミナー:一般公開講座

日時 12月11日(日) 14:00～16:30

場所 町民文化センター 1階 展示ホール

内容 教育講演「人生最後まで食べるケア」～お食い締め観点から～

講師: まきの ひより 牧野 日和氏(言語聴覚士:愛知学院大学 心身科学部)

一般講演「悪性腫瘍終末期における、食の支援」～事例を通して～

講師: ふなはし しょうじ 船橋 庄司氏(言語聴覚士:介護老人保健施設にじの丘)

定員 150人

申込方法 必要事項(氏名、電話番号、参加人数)を記入の上、Faxにて申し込みください。電話、メールでもお申し込みいただけます。

申し込み 足柄齒科医師会地域医療連携室

TEL/Fax 74-4185(10:00～16:00)

E-mail [ashigarashika@gmail.com](mailto:ashigarashika@gmail.com)

## 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します

夫・パートナーからの暴力やセクハラなど、女性をめぐるさまざまな人権問題について、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

相談には、神奈川県人権擁護委員連合会所属の人権擁護委員や法務局職員が電話で応じます。相談は無料、秘密は厳守します。一人で悩まず電話してください。

期間 11月14日(月)～20日(日)

受付 8:30～19:00(ただし、土・日は、10:00～17:00)

電話番号 0570-070-810(全国統一ナビダイヤル)

問合せ 横浜地方法務局人権擁護課 TEL045-641-7926