

1階北側  
ほじょ犬用トイレ

## 市役所からのお知らせ

●文中「SC」はサービスセンターの略

### 自主防災リーダー 研修会を開催します

地域の防災に関心があり、リーダーとしての活動をめざすかたが対象です。先着80人。

日時▶11月21日(月)午後1時30分～

4時30分 会場▶雄和市民SC

内容▶防災講話、災害対応ゲーム  
申し込み▶はがき、FAX、Eメール

のいずれかに、氏名、町内会名、小学校区、電話番号を書いて、11月14日(月)(必着まで、

〒010-8560 秋田市防災安

全対策課「リーダー研修会係

FAX(888)5435

Eメール ro-gnds@city.akita.akita.jp

●問い合わせ 防災安全対策課

☎(888)5434

### コミュニティビジネスの 始め方講座

少子高齢社会を見据えたコミュニティビジネスを、具体的に検討しているかたが対象です。なるべく1グループ2人以上でご参加く

ださい。

講師は、東京大学高齢社会総合研究機構特任講師の後藤純さん。

日時▶11月11日(金)午後6時～9時

会場▶市役所職員研修棟2階

内容▶座学と具体的な事業計画の立案

先着▶15人

申し込み▶FAXまたはEメール

に、氏名、グループ名、参加人数、電話・FAX番号、Eメールアドレスを書いて、11月7日(月)から長寿福祉課へ。

FAX(888)5667

Eメール ro-wllg@city.akita.akita.jp

●問い合わせ

長寿福祉課☎(888)5668

### 納税通知書の発送用封筒 などの広告を募集します

平成28年度中に作成する封筒などの印刷物の広告主を募集します。入札参加条件、広告枠の大きさなどは、市民税課ホームページをご覧ください。

をご覧ください。

広告を募集する印刷物▶

- ①法人市民税用窓付封筒
- ②軽自動車税納税通知書用窓付封筒
- ③固定資産税納税通知書用窓付封筒
- ④特別徴収のしおり

⑤特別徴収税額通知書用封筒

⑥市県民税(普通徴収)納税通知書

用窓付封筒

入札参加の申込期限▶11月25日(金)

入札日時と場所▶12月7日(水)午前10時から市役所で

●問い合わせ 市民税課庶務担当

☎(888)5473

### 市税の納期内納付に ご協力ください

今月納期の市税は、国民健康保険第5期です。納期限は11月30日(水)。市税の納付には、簡単で便利な口座振替をご利用ください。

また、コンビニでも納付ができるようになりましたのでご利用ください。

●問い合わせ

国民年金課☎(888)5634

### 暖房器具による 火災に注意しましょう

■ストーブの上に洗濯物を干さない：水分が蒸発した洗濯物は、バランスが不安定になり落下する可能性があります。

■ストーブの周りに燃えやすいものを置かない：布団、衣類、雑誌などを近くに置くと、ちよつとしたはずみで接触し出火する恐れがあります。

■外出する時や給油の時は必ず消火する：給油の時に給油口キャップの閉まりが不完全だと、灯

油が漏れることがあります。

■長年使用しているストーブは定期的に清掃・点検する：使用中に異臭や異常がある場合は使用のをやめ、販売店などに相談しましょう。

■住宅用火災警報器の設置は義務です

住宅用火災警報器により、初期消火の成功や死者の発生を防いだ事例があります。大切な命を守るため、必ず設置しましょう。

●問い合わせ 消防本部予防課

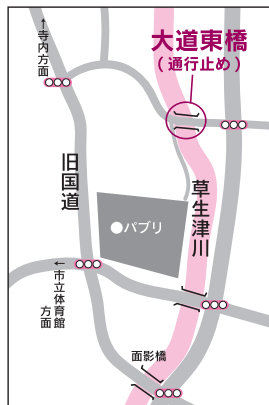
☎(823)4247

### 11月7日から大道東橋が 車両通行止めに

市道寺内泉線の大道東橋が補修工事に伴い、11月7日(月)から30日(水)まで車両通行止めになります。歩行者、自転車は通行可能です。ご不便をお掛けしますがご協力をお願いします。

●問い合わせ

道路維持課☎(888)5751



市の事業について、詳しくは各課へお問い合わせいただくか、下記ページをご覧ください。

▶公式ホームページ <http://www.city.akita.akita.jp/>

▶公式ツイッター <https://twitter.com/akitacity>

▶秋田市役所Facebookページ <https://www.facebook.com/city.akita>

●人口▶314,662人(-249)	…9月分 出生▶165人
・男▶148,045人(-113)	死亡▶281人
・女▶166,617人(-136)	転入▶597人
*1年前の人口▶316,808人	転出▶730人
●世帯▶136,143世帯(-34)	( )内は前月比

■ねんりんピック推進室が、11月7日(月)から市消防庁舎5階に移転します。住所、電話番号に変更はありません。☎(888)5678

## 11月8日は「いい歯」の日



問い合わせ 保健予防課☎(883)1178

### ■めざそう!“8020”ハチマルニイマル

“8020”運動は、80歳になっても20本以上の歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと言われています。

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、健康な歯を保つことが大切です。

### ■よく噛むことでこんな効果が！

- ・唾液の量が増える
- ・食べ過ぎ防止
- ・生活習慣病の予防
- ・胃や腸の消化・吸収を助ける
- ・脳の活性化や認知症予防
- ・むし歯・歯周病・口臭の予防
- ・やる気・集中力・体力が向上する など



高齢者はよく噛むことができないと、記憶、自立度、認知、運動機能などの低下が見られるという報告もあります。よく噛むことを心がけましょう。

### ■かかりつけ医にご相談ください

お口の健康を保つコツは、毎日のお手入れと定期的な健診。気になることがあったら、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

歯科健康相談(電話)…歯科衛生士が、むし歯や歯周病などの相談に応じます。

時間▶平日の午前9時～午後5時

相談電話▶保健予防課☎(883)1178

### おとなの歯科健診

対象▶今年度30・40・50・60・70歳になるかた 料金▶700円(70歳は無料)

受診は来年2月まで。実施医療機関は、「秋田市健診ガイド」か保健予防課ホームページでご確認ください。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/kensin/s-itiran.htm>

### ノロウイルスによる感染は冬場がピークです

ノロウイルスは、食中毒や感染性胃腸炎の原因になります。感染力が強く、少量のウイルスでも口から体内へ入り感染します。

#### ノロウイルスの感染経路

#### ■食べ物から人へ(食中毒)

ウイルスを取り込んでいる二枚貝を十分に加熱せずに食べると感染します。ウイルスが付着した食べ物から調理器具を介して別の食べ物にウイルスがうつり、感染することもあります。

#### ■人から人へ(感染性胃腸炎)

感染者の便やおう吐物を触った手指に付いたウイルスが、口に入り感染します。手洗いが不十分な感染者が触れた蛇口、ドアノブなどに後から触れた手指から感染することもあります。

#### ノロウイルスの症状

発症までの潜伏期間は24～48時間、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きます。水分と栄養補給で回復しますが、乳幼児や高齢者など、抵抗力の弱い人の場合、脱水症状を起こすことがあるので注意が必要です。症状が治まっても、ウイルスは

1週間(長い場合は1か月)、便と一緒に排せつされます。調理や配膳の前、食事前、トイレの後、外出から戻ったときなどは、石けんで指先や爪・指の間、手首などを十分にこすり、流水で洗いましょう。

#### 予防のポイント

食品は85～90℃で90秒以上加熱しましょう。調理器具は、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、0.02%塩素系消毒液に浸した後、洗い流します。

#### 感染を拡げないために

汚物がついた衣類は静かに下洗いをした後、85℃以上で1分間熱湯

消毒しましょう。白い物は0.1%塩素系消毒液に10分程浸します

・おう吐物は、使い捨て手袋、エプロン、マスクを身に付けて処理します。拭き取った後、0.1%塩素系消毒液を染みこませた布で一方方向に拭き、さらに10分後に水拭きします

・トイレ(ドアノブも)、洗面所などは、0.02%塩素系消毒液で拭いた後、水拭きします

#### ●問い合わせ

食中毒は衛生検査課へ

☎(883)1181

感染性胃腸炎は健康管理課へ

☎(883)1180