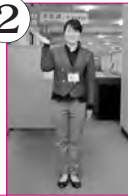


市役所からの お知らせ



*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、秋田市ホームページをご覧ください。http://www.city.akita.akita.jp/

●文中「SC」はサービスセンターの略です。

市税の納期内納付にご協力ください

今月納期の市税は、国民健康保険税第5期です。納期限は11月30日(月)。市税の納付には、簡単に便利な口座振替をご利用ください。口座振替は、納期の最終日が引き落とし日になります。

●問い合わせ

国保年金課 ☎(866)2189

北部墓地(飯島)の利用者を募集しています

永代使用料など、詳しくは生活総務課へお問い合わせください。
対象▶次の項目をすべて満たすかた

- ・市内に住所または本籍がある
- ・市内に住所があり、独立した生計を営む保証人を届出できる
- ・遺骨がありながら墓地がなく寺院や自宅に保管している、または改葬(現在の墓地から遺骨をすべて移すこと)を希望する

受付期間▶12月25日(金)までの平日
受付窓口▶生活総務課(市役所分館3階) ☎(866)2074

牛島の開中道二号橋が 来年まで車両通行止め

開中道二号橋(下図)は、都市計

画道路秋田環状線の工事に伴う架け替えのため、11月6日(金)から来年11月末まで、車両通行止めになりますのでご了承願います。なお、歩行者は通行できます。

●問い合わせ

道路建設課 ☎(866)21333



ノロウイルス 冬場は特に注意を

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。

秋田市での感染性胃腸炎の集団発生は、約80%が11月～3月に集中しています。患者の発生は冬場がピーク!ご注意ください。

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時間で、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。

予防のポイント

■石けんで手洗い
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・指の間などを十分にこすり、流水で洗いまししょう。

■食品・調理器具は十分に加熱を

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

・手ふきタオルからの感染を避けるため、共用は避けましょう

・下痢やおう吐の症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう

・下痢をしている人がお風呂に入るときは、一番最後にするか、シャワーだけにしましょう

・汚物が衣類についたら、静かに下洗った後、85℃以上で1分間熱湯消毒を。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、感染しないよう使い捨て手袋、エプロン、マスクを身に付けて処理します。ペーパータオルなどで拭き取った後、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

■塩素系消毒液の作り方:次亜塩素酸ナトリウムが約5%濃度(台所用塩素系漂白剤)の場合

0.1%濃度(おう吐物や便が直接ついた床や衣類などで使用)

▶原液10mlと水500mlを混ぜる
0.02%濃度(トイレのドアノブ、便座などに使用)

▶原液10mlと水2.5lを混ぜる

●問い合わせ

食中毒は衛生検査課へ

感染性胃腸炎は健康管理課へ

☎(883)1180



冊子「高齢者の暮らしに役立つサービス」を作成

介護保険制度以外のサービスや、さまざまな支援に関する情報を集めた「高齢者の暮らしに役立つサービス2015」を、次の場所へ配布しています。

高齢者、離れて暮らすお子さんのほか、障がいのあるかた、子育て中のかたにもご利用いただける内容になっています。
こんな時に役立つ情報を掲載！
・外出の付き添いをお願いしたい
・宅配サービスしてくれるスーパーを探したい

11月8日は「いい歯」の日



食べる、話すなど、豊かな生活を送るための基礎となる、歯や口の健康を考えましょう。保健予防課☎(883)1178

ハチマルニイマル ■「8020」をめざしましょう

「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、食生活にはほぼ満足することができますとされています。

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。

■よく噛むことを心がけましょう

よく噛むことは、次の効果があります。

- ▶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防止
- ▶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



また、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。

■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…歯科衛生士が、むし歯や歯周病などの歯の健康相談に応じます。

日時▶11月24日(火)9:30~12:00

会場▶市保健センター(八橋)

申し込み▶保健予防課☎(883)1178

訪問歯科診療をご利用ください

寝たきりや障がいがあり、歯科医院へ通院することが困難なかたに、歯科医師が自宅や施設、病院などを訪問し治療を行います。料金など、詳しくは秋田市歯科医師会へお問い合わせください。

☎(823)4564

・空き家の管理をお願いしたい

・弁当の配達をお願いしたいなど

配布場所▶長寿福祉課(市役所福祉棟2階)、北部・西部・南部・東部

河辺・雄和の各市民SC、駅東SC、各地域包括支援センター。

長寿福祉課ホームページでもご覧いただけます

●問い合わせ 長寿福祉課☎(866)2095

第10回特別弔慰金の請求を受け付けます

戦没者の遺族のかたに、国から「第10回特別弔慰金(額面25万円、5年償還の記名国債)」が支給され

ます。

ご遺族の状況により、請求できるかたや、請求書類が異なります。請求後、国債の発行まで1年から1年半かかるため、お早めにご相談ください。

相談・請求窓口

福祉総務課地域福祉推進室(市役所福祉棟2階)☎(866)2090

*市役所地下1階での臨時窓口の受け付けは終了しました。

悪質商法お断り!!
ステッカーを無料配布

悪質商法による消費者被害を防止するため、希望者に無料で差し

上げます。電話機や玄関先などに貼ってご利用ください。

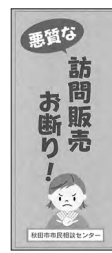
配布場所▶市民相談センター(市役所1階)、北部・西部・南部・東部

河辺・雄和の各市民SC、アルヴェ駅東SC

●問い合わせ 市民相談センター ☎(866)2016

電話機用

玄関用



1シート(105^{ミリ}×148^{ミリ})に3種類のステッカー