

【編集・発行】

栗橋地区生活応援センター  
026-0411 釜石市橋野町 34-16-2  
電話 57-2111 FAX57-2108

# みどり通信

平成 24 年 1 月 18 日号  
第 99 号

## 迎春

本年もどうぞ宜しく  
お願いいたします。

栗橋地区生活応援センター職員一同



やまびこふれあい教室

### 小正月行事を楽しむ

一月十二日(木)、橋野地区の子どもたちと保護者や地域の皆さんが中村分館に集い、小正月行事を楽しみました。  
子どもたちは、輪投げやスカットボールに興じた後、大人と一緒に団子を作り、大きなミズキ団子を飾り付けました。  
その後は一緒に昼食

### 橋野高炉跡及び関連遺跡の世界遺産登録に係る住民説明会

市の橋野高炉跡世界遺産登録推進室では、橋野高炉跡及び関連遺跡の世界遺産登録に向けた取り組みの状況を報告するとともに、今後整備が予定されている橋野高炉跡インフォメーションセンター(仮称)について、地域の皆様のご意見を整備計画に反映させるため、下記のとおり住民説明会を開催します。  
どなたでも参加できますので、お誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。

日時 平成24年1月30日(月)午後6時30分から  
午後7時30分まで  
会場 橋野ふれあいセンター  
内容 ①橋野高炉跡及び関連遺跡の世界遺産登録へ  
向けた取り組みについて  
②橋野高炉跡インフォメーションセンター(仮称)の整備  
事業計画について  
問合せ先…釜石市橋野高炉跡世界遺産登録推進室  
担当:菊池(22-2111内線105)

をとり、地域のつながりやふれあいを感じながら、冬休みの良い思い出となりました。

### 水道管の凍結に 注意しましょう!

水道管や給水装置などが凍結して破損すると、修理に思わぬ出費をまねくほか、日常生活に支障をきたします。  
天気予報に注意しながら、水抜きなどの凍結防止対策に努めましょう。

### 1月の市税等納期

1月は、市県民税第3期、国民健康保険税第5期、使用料等1月分の納期です。  
忘れずに納付しましょう。

### 《平成24年1月1日付人事異動》

【大変お世話になりました】

○藤原豊樹主査(栗橋地区生活応援センターから  
地域づくり推進課へ)

【宜しくお願いします】

○大瀧真理子主査(健康推進課から  
栗橋地区生活応援センターへ)

## 健康相談

- 「血圧を測りたい、体重を減らしたい等」  
お気軽にご相談ください！
  - 栗林地区  
日時：2月15日(水)午前10時～12時  
場所：栗林地区コミュニティ消防センター
  - 橋野地区  
日時：2月17日(金)午前10時～12時  
場所：橋野ふれあいセンター
- ※ 子どもの相談がある方はご連絡ください。

## 仮設団地巡回健康相談

- 予防医学協会では、仮設団地での巡回『健康相談』を実施しています。
  - 日時：2月3日(金)、2月17日(金)  
午後1時30分～2時30分
  - 場所：栗林町仮設団地「談話室」
- ※ 寒い季節は血圧が高くなります。定期的に血圧を計りましょう。

お問い合わせ・・・栗橋地区生活応援センター(57-2111)

## “ノロウイルス”の感染を予防しましょう！

■ 感染性胃腸炎の主な原因ウイルスです。最近県内で集団感染が報告されています。



### 予防法

- ・症状⇒激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱等。
- ・潜伏期間⇒24～48時間、感染後1週間～1ヶ月程度ウイルスを排出します。
- ・感染経路⇒ノロウイルスが付着した衣服、物品等を触った手指を介した経口感染  
感染者の嘔吐物の飛沫や乾燥したものを吸入し感染  
調理人等の手を介して汚染した食品を食べて感染  
ノロウイルスに感染した二枚貝を生もしくは加熱不十分で食べて感染

- 手洗いの徹底(トイレの後、食事前、調理前)
  - 汚物：ふん便、嘔吐物の適切な処理(アルコールではなく、塩素系漂白剤を使用)
  - 食品や調理器具の十分な加熱(85℃以上、1分以上)
- ※ うがい・手洗いは毎日の生活習慣にしましょう！

## インフルエンザが流行しています！

■ インフルエンザは普通の風邪とちがいます。

	インフルエンザ	風 邪
原因	インフルエンザウイルス	種々のウイルス・細菌など
感染力	非常に強い	一般的に弱い
症状	高熱、筋肉痛、頭痛、倦怠感	鼻水、咳、発熱、くしゃみ

・風邪の症状が長引く場合、肺炎・結核・肝炎など別の疾患がかかっていることがあります。早めに対処しましょう。



### 健康一口メモ

今年も宜しくお祈りします。みなさん正月で体重が増えていませんか？  
体重が増えると膝や腰に負担がかかり痛みがでてきたりします。  
そこで今年は、運動不足解消を目標に「万歩計」をつけてみてはいかがでしょうか。  
1日1万歩が目標ですが、普段の生活でどれくらい歩いていると思いますか？