

健康づくり市民公開講座
「栄養・食生活」

【問】いきいき松浦事業実行委員会事務局
(健康ほけん課健康推進係内)
☎内線168、129

【日時】12月11日(日)

午後1時30分～3時30分

(受付開始:午後1時)

【会場】文化会館小ホール

【入場料】無料

【主催】

いきいき松浦事業実行委員会

【演題】

「生活習慣病と上手につき合っていくための栄養と運動―栄養・食生活―」

【講師】

長崎国際大学健康管理学部

今村裕行教授

【申込】不要

ノロウイルスにご用心!

【問】健康ほけん課健康推進係
☎内線166

食中毒といえば夏だけと思っていませんか?ノロウイルスは特に冬季に流行します。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では発症、重症化しやすくなるため注意が必要です。

【症状】嘔吐、腹痛、下痢、発熱

【潜伏期間】1～2日

(感染から発症までの期間)

○ノロウイルスによる食中毒を予防するためには

- ・トイレのあと、調理、食事の前は30秒以上かけて、石けんで丁寧に手を洗う。
- ・加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱してから食べる。
- ・調理器具は洗剤を使って十分に洗浄し、熱湯で煮沸消毒を行う。

○ノロウイルスに感染した場合

- ・調理は行わないようにし、症状が治まっても直接食材に手を触れる時は、使い捨て手袋を使用する。
- ・嘔吐物や便を処理する時は使い捨て手袋を使用し、ペーパータオルなどでウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。拭き取った汚物は、ビニール袋に入れてしっかりと縛って捨てる。
- ・汚染された床は、消毒液を浸した布で拭いた後に水拭きし、衣服なども消毒するとよい。

《消毒液の作り方》

500ミリリットルのペットボトルに水を入れ、台所用塩素漂白剤の原液を、ペットボトルのキャップ2杯分加える。

・調理器具やドアノブなどを消毒する場合は5倍に薄めて使用

・嘔吐物や便が付着した場合の消毒はそのまま使用
※塩素系漂白剤は、使用上の注意をご確認の上、使用してください。

インフルエンザの流行に備えましょう!

【問】健康ほけん課健康推進係
☎内線168、129

一般的なかぜの症状の多くは、鼻水、くしゃみ、咳、微熱といったものを中心で、ゆっくりと進行しますが、インフルエンザは、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。
インフルエンザは12月下旬から3月上旬くらいに流行しますので、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

①インフルエンザの予防接種を受けましょう。

※予防接種は発症予防に役立ち、たとえ発症したとしても症状が重くなるのを防ぐ効果があります。インフルエンザワクチンの効力は、個人差はありますが、接種後2週目ごろから5カ月程度

持続します。流行前に備えて12月上旬くらいまでに予防接種を済ませるようにしましょう。

②日ごろから、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心がけて免疫力を維持しておきましょう。

③予防の三原則(マスク+手洗い+うがい)を実践しましょう。

④感染の広がりを防ぐために「咳エチケット」を実践しましょう!

※咳・くしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて2メートル以上離れましょう。鼻汁や痰などを含んだティッシュは、ふた付のゴミ箱に捨ててください。

⑤室内が乾燥しないよう、湿度を50～60%くらいに保ちましょう。

《空気の乾燥を防ぐための工夫》

- ・加湿器の使用
 - ・水を張った入れ物を部屋の片隅に置いておく
 - ・お湯を沸かしてふたをあける
 - ・洗濯物を部屋に干す など
- ⑥「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。



**アパート
貸家
中古住宅**

借りたい 貸したい
ご相談に応じます。

**売りたい・買いたい
土地・中古住宅**

お客様の住宅や不動産に関するお悩み、心配事など様々なご相談に応じます。

TEL 0120-723-718

株式会社 **グッド・ハウス**

〒859-4502 松浦市志佐町里免315-4

無料法律相談会

田中亮法律事務所
 ☎095617617125
 FAX 095617617126

法律に関する無料相談会を開催します。相談する人は事前に電話で予約してください。

【日時】

・12月8日(木)
 午後1時～5時
 ・12月22日(木)
 午前10時～午後5時

【場所】市役所2階第2会議室

【主催】田中亮法律事務所

【予約】総務課行政係(内線321)

平成28年度狩猟免許試験
 (わな猟・第1種銃猟)

問 県北振興局農業企画課
 ☎09561412033

【試験種目】

わな猟免許・第1種銃猟免許

【試験日】

●わな猟
 《一次・二次試験》
 平成29年1月22日(日)

《会場》

佐世保市労働福祉センター！
 西諫早公民館

●第1種銃猟

《一次試験》

平成29年1月22日(日)

《二次試験》

平成29年1月29日(日)

《会場》

西諫早公民館

【受験資格】

・わな猟…18歳以上

・第1種銃猟…20歳以上

・精神障害または覚せい剤などの中毒者でない人。狩猟免許の取消などの処分を受けた人は、処分の日から3年以上経過していること。

【申請手数料】

5,200円(ほかの狩猟免許所持者は3,900円)

※県の証紙を添付

【受付期限】

12月22日(木)

【提出先】

〒85916325

佐世保市吉井町大渡80

県北振興局農林部農業企画課

【その他】

受験のための講習会が開催されます。受講を希望する人は、県猟友会(☎095182217213)へお問合せください。

※申請書などは、松浦市役所農林課、福島支所地域振興課、鷹島支所地域振興課にあります。

第3回危険物取扱者試験

問 (一財)消防試験研究センター

長崎県支部
 ☎095182215999

【試験実施日】

平成29年2月26日(日)

【最寄りの試験会場】

長崎県立大学

【試験の種類】

乙種第4類および丙種

【試験申請方法および願書受付期間】

【書面申請】

平成29年1月4日(水)

～13日(金)

《電子申請》

平成29年1月1日(日)

～10日(火)

【試験案内、受験願書の配布場所】

松浦市消防本部および

各出張所

【ホームページ】

http://www.shoubo-shiken.or.jp

※詳しくは、お問い合わせください。

放送大学4月生募集!

問 放送大学長崎学習センター

☎09518131317

放送大学では平成29年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。

放送大学はテレビ、ラジオ、インターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理・教育・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。

【出願期限】

《第1回》平成29年2月28日(火)

《第2回》平成29年3月20日(月)

資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けております。



アイヌの方々からのさまざまなご相談をお受けします

相談専用電話《フリーダイヤル》
 ☎0120-771-208

受付:月曜日～金曜日(※祝日、12月29日～1月3日を除く)

時間:午前9時～午後5時

●相談無料 ●匿名可 ●秘密厳守

公益財団法人人権教育啓発推進センター

〒1050012 東京都港区芝大門2-10-12 KDX 芝大門ビル4階

◆本相談事業は、(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省の生活相談実事業により実施するものです。

45分のスピーディー車検 105項目の安心点検!!

軽自動車	小型自動車	中型自動車	大型自動車
車検基本料	9,800円	消費税込784円	
登録代行料	無料!!		
法定費用	34,070円	45,340円	53,540円
合計	44,654円	55,924円	64,124円
		72,324円	

登録代行料 **0円**

当店で車を購入された方はガソリンが安くなる!!

車購入 **3円/ℓ引** + 車検予約 **3円/ℓ引** → 合計で **6円/ℓ引** + オイル交換 **永久無料**

ピットブラザーズ 204号線・平戸大橋すぐそば
 平戸市田平町小手田免1255-1
 (有)ニシ・マイカーセンター 営業時間/午前9時～午後8時
 ☎0120-751-741 年中無休

医療法人 陽迎堂 **武部病院**

	診療時間	月	火	水	木	金	土
外科・内科・整形外科・リハビリテーション科	8:30~12:30 16:00~17:30	○	○	○	○	○	○
脳神経外科	8:30~12:30 14:30~17:30	○	○	○	○	○	○
耳鼻いんこう科・アレルギー科	8:30~12:30 14:30~17:30	○	○	○	○	○	○

併設: いまふくデイサービスセンター
 居宅介護支援事業所たけべグループホームたけべ

松浦市今福町北免2091番地1
 電話: 0956-74-0007
 駐車場: 25台可
 ホームページ **武部病院** 検索