

ノロウイルスにご用心！

問合せ先 健康ほけん課健康推進係
☎ 内線 166

ノロウイルスは、11月から3月の冬季に流行します。非常に小さいウイルスであるため、手指に付着したときに、洗浄等により落ちにくいことや、埃とともに空気中に舞い上がり、浮遊しやすいといった特徴があります。また、ノロウイルスが変異することで、新型が出現する場合があります。

ノロウイルスによる食中毒の原因食品のトップは、カキなどの貝類となっています。しかし、現在は調理者から二次感染を受けた食品からの感染も多く起きており、生もの、加熱が不十分な加工食品からも感染しています！

○ノロウイルスによる食中毒を予防するためには

- ・調理、食事の前、トイレの後は腕から指先まで30秒以上かけて、石けんで丁寧に洗う。
- ・加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱調理してから食べる。
- ・調理器具、ふきんなどは洗剤を使って十分に洗浄し、熱湯で煮沸消毒を行う。

○ノロウイルスによる人から人への二次感染を予防するためには

二次感染を予防するためには、症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしないようにする。

嘔吐物や便を処理する時は、使い捨て手袋やマスクを使用し、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、ビニール袋に密閉して捨てる。

汚染された床や壁は、消毒液を浸した布で拭き取る。衣類なども熱湯で煮沸消毒を行うとよい。
汚染物を片付けた後は、必ず手洗いを要する。

※消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）は、500ミリリットルのペットボトルを用いて作ることができます。

【作り方】

- 500ミリリットルのペットボトルに、台所用塩素漂白剤の原液をペットボトルのキャップ2杯分入れ、水道水を入れて500ミリリットルとする。
- 調理器具類やドアノブなどを消毒する場合は5倍に薄めて使用する。
- 嘔吐物や便が付着した場合の消毒はそのまま使用する。
- ※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

問合せ先 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、微熱といったものが中心で、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月上旬に流行しますので、流行に備えて左記の予防に取り組みましょう。
12月上旬までにインフルエンザの予防接種を済ませましょう。

日ごろから、休養とバランスの良い食事を心掛けて免疫力を維持しておきましょう。

外出後は必ず手洗いとうがいをしてしましょう。

かぜやインフルエンザにかかっている人は、マスクを着用しましょう。咳やくしゃみからほかの人に感染するのを防ぐ効果があります。

室内が乾燥しないよう、50〜60%位の湿度を保ちましょう。

《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
- 「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 土地 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



天神書簡 ～福岡事務所便り～



観光大使に“美の達人”が仲間入り! meets! 名刺も大活躍。

さて、この名刺の meets! のロゴですが、実は松浦市民のみならずは、もちろん、松浦を応援して下さる方ならどなたでも使うことができます。と、ご存知でしょうか。これらの意匠は、歴史・グルメ・交流体験を活かす松浦市のイメージを効果的に伝えるためのシンボルです。松浦応援ツールにぜひ、お役立てください。



中野ちさとさん。交付式にて

「これからは、低カロリーのヘルシーなふぐをはじめ、松浦市の種々の食材の普及や宣伝など、いろいろな分野で役に立ちたいと思っております」と、意欲満々。meets! フラグをあしらった名刺持参でPR活動を宣言しました。

10月1日、松浦市観光大使として新たに「中野ちさと」さんが任命されました。中野さんは福岡市で、「ビューティークリエイイター」として美と健康に関するセミナーや講演会などさまざまな活動を続けられてきました。同月にはご自身、「全国ミセス日本グランプリ2015」で見事グランプリも獲得! 「これからは、低カロリーのヘルシーなふぐをはじめ、松浦市の種々の食材の普及や宣伝など、いろいろな分野で役に立ちたいと思っております」と、意欲満々。meets! フラグをあしらった名刺持参でPR活動を宣言しました。



↑おもて面



↑うらな

<http://meetsmatsura.wix.com/nicemeets#logo/cmfg> から、ロゴダウンロードをクリック。使用マニュアルを守ってご自由に制作ください。

お問い合わせ・ご意見など 松浦市福岡事務所 ☎092-406-2180 Eメール matsura.f@city.matsuura.lg.jp

長崎県業種別合同企業面談会

問合せ先 企業立地課

☎内線 242

【日時】

12月14日(月) 午後1時30分～4時30分

【場所】 JAさせほホール7階大ホール

【業種】 製造業・観光業・介護福祉・サービス業

【対象】 平成28年3月大学等卒業予定者、卒業後3年以内の既卒者、一般求職者およびU・イターン就職希望者など

【主催】 長崎労働局・佐世保公共職業安定所・江迎公共職業安定所・長崎県

健康づくり市民公開講座 「心の健康」を開催します

問合せ先 健康ほけん課健康推進係

☎内線 168、129

【日時】 12月12日(土) 午後2時～4時

(受付開始: 午後1時30分)

【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】 「休養、こころの健康づくり」

「自分なりのストレスとの付き合い方を身につけましょう」

【講師】 長崎ウエスレヤン大学現代社会学部

金原 俊輔 教授

【申込】 不要

車検 45分 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
9,800円	9,800円	9,800円	9,800円
消費税 784円			
登録代行料 無料!!			
車検基本料	34,070円	45,340円	53,540円
登録代行料	0円	0円	0円
法定費用	0円	0円	0円
合計	44,654円	55,924円	64,124円

合計で 6円/0引 + オイル交換 永久無料

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 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