

いながわ情報ポケット

募集

いながわまつりフリーマーケットの出店者の募集

▶とき 11月3日(祝) 午前10時～午後4時 ▶ところ 総合公園 ▶出店料 750円 ▶募集数 28ブース(多数抽選、1ブース1.8m×2.7m) ▶応募資格 町内在住の人・非営利団体。申込みは同一家族・同一グループにつき1枚 ▶申込・問合せ 往復ハガキに住所・氏名・電話番号・出店内容(手作り・リサイクルなど)、返信面に住所・氏名を記入し、9月9日(消印有効)までにクリーンセンター(☎768-0818)

スポーツセンターからの募集

＜ボディメイクストレッチ＞ ▶とき 9月6日・同13日・同27日、10月4日・同18日・同25日、11月1日・同8日の全8回 いずれも火曜日 午前11時～正午 ▶内容 股関節および体幹まわりのストレッチと姿勢維持のエクササイズ ▶定員 先着25人 ▶参加費 4,200円 ▶講師 松本崇さん ▶メンテナンス・スリムヨガ＞ ▶とき 9月6日・同13日・同27日、10月4日・同18日・同25日、11月1日・同8日の全8回 いずれも火曜日 午後8時～同9時 ▶内容 体の歪みを整え、夏の疲れを癒やし、冬に代謝をあげるスペシャルプログラム ▶定員 先着25人 ▶参加費 4,200円 ▶講師 谷しおりさん ▶持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物 いずれも ▶ところ 同センター ▶申込・問合せ 同センター(☎768-2277)

兵庫県住宅再建共済制度「フェニックス共済」

この制度は、兵庫県が阪神・淡路大震災の教訓を踏まえ、創設したものです。住宅を所有している人などに加入いただき台風、地震など全ての自然災害発生時に被害を受けた住宅などの再建・補修を支援する制度です。年額5,000円で最高600万円が給付されます。 ▶申込・問合せ 公益財団法人兵庫県住宅再建共済基金(☎078-362-9400)

第15回子ども未来賞の募集

子育て体験エッセーを募集します。 ▶募集期間 9月13日まで ▶応募規定 ①自身の体験を日本語でつづった自作の未発表・未投稿

作品②一人一作品③400字詰め原稿用紙4～5枚(ワープロ可) ④題名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・性別・職業・電話番号を明記した表紙を添付⑤郵送もしくは電子メールで応募 ▶問合せ 読売新聞東京本社事業開発部「子ども未来賞」係(☎03-5159-5886、http://info.yomiuri.co.jp/event/contest/)

お知らせ

大島小学校校区地区土地利用計画・特別指定区域の指定(案)の縦覧

計画案の縦覧期間中に意見書を提出することができます。 ▶縦覧期間 8月16日～同29日 ▶縦覧場所 都市環境課・六瀬市民センター ▶意見書の提出・問合せ 同課(☎766-8704) ▶新聞未購読世帯に広報紙を郵送します

「広報いながわ」は、毎月2回、1日と15日に発行し、各世帯に新聞折り込みでお届けしています。新聞未購読の世帯へは郵送でお届けしますので、町ホームページより電子申請または企画財政課広報担当(☎766-8707)まで連絡ください。

第2回危険物取扱者試験

▶種類 甲種・乙種 全類・丙種 ▶試験日 10月23日(日) ▶申込 ①8月29日～9月8日までの間に消防本部備え付けの願書を持定記録郵便など配達確認が可能な方法により消防試験研究センター・兵庫県支部(〒650-0011 神戸市中央区下山手通5丁目12-7 協和ビル5階)まで郵送または持参(最終日消印有効) ②8月26日～9月5日までの間に同センターホームページから電子申請(http://www.shoubo-shiken.or.jp) ▶問合せ 同本部(☎766-0119)

飼い主としてのマナーを守りましょう

●フンの放置は周辺に不快感を与え、衛生的にも問題があります。散歩時には袋などを携帯し、フンは確実に回収しましょう ●自分犬が好きでも、世間には犬が苦手な人もいます。散歩時はリードで必ずつなぎ、放さないようにしましょう ●犬にとって「吠える」ことは自然なことともいえますが、吠え過ぎは近所迷惑になります。吠え過ぎを防止するには、原因を除去することと「しつけ」が必要です。

▶問合せ クリーンセンター(☎768-0818)、兵庫県動物愛護センター(☎06-6432-4599)

食中毒 熱中症

知識をもって予防しましょう

今年の夏は、例年にない速さで梅雨明けしたことに加え、節電のためにエアコンを控えて熱中症を発症する人が増えています。

気温などの環境条件だけでなく、人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こる場合があります。

また、気温があまり高くない日でも、湿度が高く風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

特に、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時などには、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなります。

熱中症にならないために

◆**体調を整える**
睡眠を十分にとり、睡眠不足やかぜ気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

◆**服装に注意**
通気性の良い服装で、外出時には帽子をかぶりましょう。

◆**こまめに水分補給**
「喉が渇いた」と感じたときには、既にかなりの水分不足になっています。定期的に少しずつ水分を補給し、汗と一緒にナトリウムなどが失われますので、塩分などを補給しましょう。

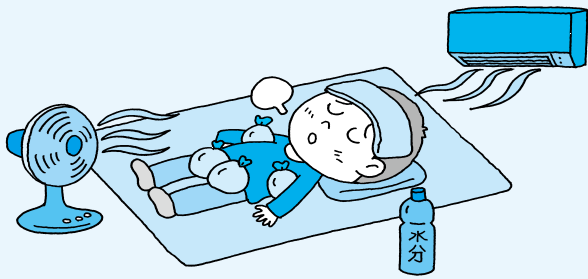
熱中症は予防が大切!

予防ができているかチェックを

□こまめに少しずつ水分補給をしている。
□エアコンや扇風機をかけすぎず、上手に使っている。
□シャワーやタオルで体を冷やしている。
□部屋の温度を測っている。
□暑いときは無理をしない。
□風通しの良い涼しい服装をし、外出時は日傘や帽子をかぶっている。
□室内の風通しをよくしている。

熱中症になったら

◆日陰やクーラーの効いた室内など涼しい場所に移動し、体を冷やす。
◆衣類をゆるめて休む。
◆水分・塩分などを補給する。
◆意識がはっきりしない場合は、吐いたものがのどにつまらないように横向きに寝かせ、すぐに救急車を呼ぶ。



まだまだ蒸し暑い日々が続きます。

食中毒は、真夏だけでなく少し気の緩んだ9月や10月頃にも多く発生するといわれています。

また、節電により冷房機器の使用を抑えることで、熱中症になるおそれがあり、十分な注意が必要です。

これから秋にかけて、夏の疲れが出てくる時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるなど生活のリズムを整え、家族みんなで食中毒と熱中症を予防して、元気で楽しく過ごしましょう。

問合せ 保健センター (☎ 766—1000)



◀夏休み子ども料理教室の様子(保健センター)

食中毒予防の3原則

飲食店だけでなく、家庭でも食中毒は発生しています。食中毒の原因になる細菌やウイルスは、私たちの周りのいたるところにあります。食中毒を防ぐ基本は、そうした食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。

◆つけない



▼帰宅後、調理前、生肉・魚に触ったとき、食事前、トイレ使用後は、必ず手を洗う。
▼魚や野菜は、流水でしっかり洗う。
▼生肉・魚などを使用したまな板や包丁をそのまま使わず、使うたびに洗剤などを使ってきれいに洗う。まな板は、肉魚用、野菜用、そのまま食べるもの用にわけるのが良いです。
▼食べ物は、密封容器に入れたり、ラップをかけて保管し、二次汚染を防ぐ。
▼台所や調理器具はいつも清潔にする。

◆やっつける



▼肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤をよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。
▼肉や魚は十分に加熱する。目安は中心部の温度が75度で1分以上です。覚え方は、0・1・5を逆さから読んで、75度1分。○。▼カレーやシチュー、煮物などを温めなおすときは、よくかき混ぜながら、具の中心部まで十分加熱する。



食中毒かなと思ったら
自己判断せずに医師の診断を
嘔吐(おうと)や下痢(げり)の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。水分を十分にとって脱水症状を防ぎ、自己判断で市販の下痢止めなどの薬は飲まないようにしましょう。そして、速やかに医師の診断を受けましょう。

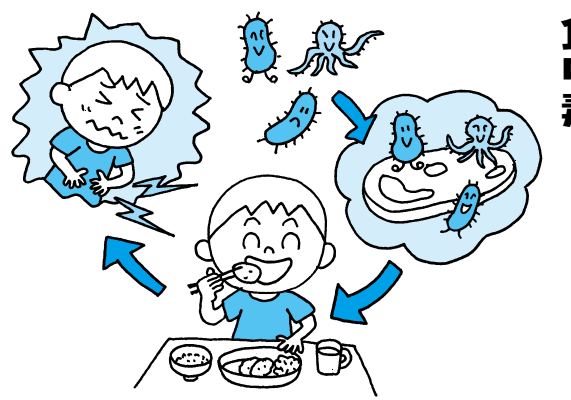
細菌やウイルスの付着を防ぐ正しい手の洗い方

手洗いの前に ○爪は短く切っておきましょう ○時計や指輪は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪のすきを念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

生肉には、これらの食中毒菌が付着していることがあるため、その危険性を十分認識することが必要です。「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」による食中毒の予防には、3原則の「つけない」「増やさない」「やっつける」を基本に、次のことに注意しましょう。



近年、生レバーや鶏肉の刺身、ユッケなどのように肉を生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べたりする「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」による食中毒が問題となっています。

近年増えている「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157、O111など)」による食中毒



水分を十分にとって脱水症状を防ぎ、自己判断で市販の下痢止めなどの薬は飲まないようにしましょう。そして、速やかに医師の診断を受けましょう。

はい！ポーズ

にしたに
西谷 美春ちゃん
1歳7カ月(西畑)

明るい笑顔で和ませてくれる美春ちゃん。いつまでもお姉ちゃんと仲良くしてね。

うえだ
上田 悠仁くん
1歳2カ月(白金)

初めまして悠仁です！いたずら大好き元気者。ゆったりと思いやりのあふれる強い人になってネ。

でまえ講座「乳幼児のための救急法 ~AEDの使い方と季節の病気について~」

◆とき 9月9日(金) 午前10時～同11時15分
◆ところ 日生住民センター
◆講師 町消防本部救急アドバイザー
◆内容 AEDの使い方と季節の病気の話
◆対象 町内在住の0歳～就園前の子どもの保護者(祖父母を含む)
◆定員 先着15人
◆託児 先着10人(4カ月～)
◆申込・問合せ 子育て支援センター(☎766-7800)

▲心肺蘇生法の指導やAEDの使い方を教える救急アドバイザー

平成23年度町スポーツ教室 親子体操教室の参加者募集

1人につき保護者1人参加費 2千円(保険料を含む。初回の教室で徴収) 持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物 募集人数 25組(多数抽選)

▼開催目的 幼児が集団で運動したり、遊ぶことを通じて仲間づくりや親子のスキンシップと心身の向上を図ります

▼とき 9月27日・11月15日 毎週火曜日(全7回。ただし10月11日を除く) 午前10時・同11時15分

▼ところ スポーツセンター(体育館など)

▼対象 町内在住、在勤の親と幼児(平成23年度中に満3歳・同5歳)、子ども

▼申込期限 9月1日・同16日 午後5時まで

▼申込先 生涯学習課、スポーツセンター、文化体育館、中央公民館、日生・六瀬連絡所、B&G海洋センターに必要事項を記入し各窓口へ持参(FAAXによる申込はスポーツセンター768-0269のみ受付)

▼主催 町教育委員会

▼問合せ 体育協会事務局(同センター内 ☎768-2277)