

インフルエンザにご注意を！

日ごと寒さが増していきますが、季節の変わり目には体調も崩しやすくなり、抵抗力も弱るため、かぜなどの病気にもかかりやすくなります。

日ごろからかぜなどの感染症の予防に努めることが大切です。簡単な予防方法を、いくつか紹介します。

①外から帰ったら手洗い、うがいをする

指の間や指先、爪の間まで入念に洗いましょう。

②室内の湿度を適度（湿度 60%～80%）に保つ

ウイルス性の感染症の働きを弱めることにつながります。

③病気に負けない抵抗力をつける

■バランスのとれた食事…好き嫌いせず、いろいろな食品を摂りましょう。

■水分補給をしっかりと…1日に1.5～2ℓは水分として摂ることが必要といわれています。

■十分な休養と睡眠…体を休めることで抵抗力が高まります。

またインフルエンザ予防接種も有効な予防方法の一つです。希望者はどなたでも受けられますが、市は次の対象者に予防接種費用の一部助成を行っています。

対象者には、インフルエンザ予防接種予診票を送付します。送付された人で接種を希望する場合は、内容を確認し管内の指定する医療機関で受けてください。

【助成対象者】

次に該当する人には1回目の接種料金のうち、2,000円を助成します。

- ・接種日に65歳以上の人
- ・60歳以上～65歳未満の人で心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいのある人（医師の診断書または身体障害者手帳1級相当の写しが必要です。）
- ・接種日に生後6カ月～中学3年生相当の人

※上記対象者で生活保護世帯の人は無料です。

○10月1日以降に生後6カ月・65歳になる人、および転入した人で接種を希望する人はご連絡ください。

問い合わせ先 市総合福祉センター健康推進課 (☎ 23-1313 内線 245)

52杯目 こみゆにTeaたいむ

外国の方の暮らし応援

二戸市国際交流協会は、市内に住む外国人が地域社会で快適に暮らしていくために、外国人向け生活情報案内やインフォメーションガイド、子育てQ&Aを用意しています。

また、地震、台風などの災害への備え、身を守るため必要な事項を学べるパンフレットもあります。

これらは、市役所地域振興課で配布しています。その他の相談も併せてお気軽にお越しください。



外国人向け生活情報案内など

第3回ローマ字書道コンクール

シビックセンターの開館記念事業の一環で募集していた第3回ローマ字書道コンクールに、小学生

34点、中学生48点、高校生12点、計94点の応募がありました。

受賞者には、ローマ字の賞状や図書カードが送られました。



審査の結果は、次のとおりです。

ずらりと並んだ力作

入賞者（敬称略）

●小学生の部 金賞・川上凜（石切所小5年）▽銀賞・田口茜（御返地小5年）▽銅賞・大向翔太（御返地小4年）

●中学生の部 金賞・三上莉央（御返地中3年）▽銀賞・佐藤亜美（金田一中2年）▽銅賞・田口かずみ（御返地中2年）

●高校生の部 金賞・佐藤ゆきな（福岡高1年）▽銀賞・安田朱織（福岡高2年）▽銅賞・柴田秀美（福岡高2年）

この欄の問い合わせは、市地域振興課（内線382）まで