

## ノロウイルスにご用心

寒い時期にかけてノロウイルスが流行する可能性が高まります。感染すると吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱など風邪に似た症状が現れます。このような症状がある場合は、安易に自己判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。

ここ数年、学校や保育所、施設などで集団感染が発生しています。抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は特に注意しましょう。また普段は健康な人でも寒さで免疫力や抵抗力が下がると感染することがあります。予防のポイントを紹介するので、ぜひ実践して予防に努めましょう。

### ① 手洗いをしっかりしましょう

手洗いは感染症予防の基本です。手の甲、手のひらだけでなく、爪や手首まで念入りにせっけんで洗い、よく流しましょう。

### ② ふん便やおう吐物の処理

ノロウイルスに感染していると思われるふん便やおう吐物の処理は、ウイルスが飛ばないようにペーパータオルなどで集めるようにふき取り、すぐにビニール袋に入れ密閉して捨てます。オムツも同様です。その際にビニール袋の中に0.1%次亜塩素酸ナトリウム（50mlの水に対し台所用塩素系漂白剤をキャップ2杯〈約10ml〉）を入れるとより効果的です。吐物などで汚染された場所は、0.02%次亜塩素酸ナトリウム（1ℓの水に対し台所用塩素系漂白剤をキャップ1杯〈約5ml〉）に浸した布で

拭き、10分程たったら水拭きをします。

### ③ 飲食物はよく熱を通しましょう

ノロウイルスは熱に弱いウイルスです。食品などは中心温度85度以上で1分以上加熱しましょう。調理器具も同様に、よく洗ってから85度以上で1分以上煮沸消毒するか、台所用塩素系漂白剤に浸して消毒しましょう。

## 1月の健康教室

### ◆きれいな血液つくり健康講座（受付 午前10時～）

〈糖尿病を予防するための食生活について〉

期日・場所 1月16日（月）総合福祉センター

内容 講話および実習

〈骨粗しょう症を予防するための食生活について〉

期日・場所 1月25日（水）金田一コミュニティセンター

内容 講話および実習

〈二戸地域の健康課題と生活習慣病予防について〉

期日・場所 1月31日（火）似鳥多目的研修センター

内容 講話および実技（生活習慣病予防のための有酸素運動）

### ◆転びにくい体づくり講座（受付 午前1時～）

期日・場所 23日（月）生きいき交流センター

内容 実技（足・腰の強さを保つための家でできる運動）

問い合わせ・申込先 市総合福祉センター  
健康推進課 ☎ 23-1313 内線 222・224

# 55杯目 こみゅにTeaたいむ

## 協働のまちづくり

少子高齢化、地域を牽引するリーダーの不在などさまざまな問題により「地域コミュニティ」の機能低下が懸念されています。一方で昨年の大震災をはじめ、大雪や長雨などの災害では「地域コミュニティ」の重要性が再認識されました。

市は、「協働のまちづくり」のパートナーとして「地域コミュニティ」を支援しながら、地域の課題解決やまちづくりに一緒に取り組みます。

### 「協働」ってなに？

「協働」とは、「それぞれが自己の果たすべき役割と責任を自覚し、お互いの信頼関係に基づき自立した対等・平等の立場で協力し合い、公共的なサービスを生産・提供すること」です。また「協働のまちづくり」とは、市民の皆さんと行政がお互いの立場を理解し、尊重し合いながら、適切な役割分担のもとに対等な関

係でまちづくりを進めることです。

### 「地域づくり計画」の策定

二戸市市民協働推進計画では、協働の環境づくりのために「地域づくり計画」を策定することとしています。これは、町内会・常会単位で地域の将来のあり方について考え、住みよい地域をつくるため策定するものです。現在市内の約4割の町内会・常会で策定し、地域の特徴を生かした事業などを行っています。

### 町内会や常会への支援

「地域づくり計画」を策定し、その計画に基づいて町内会や常会が行うまちづくりや道路整備には、「まちづくり事業補助金」と「市民協働道路整備事業」で支援します。

その他、町内会活動に対し、「町内会等活動支援交付金」や「自主防災組織設立支援交付金」などがありますのでご活用ください。



自主防災組織の避難訓練

この欄の問い合わせは、市地域振興課（内線 382）まで