

■主な内容

- P2 税の申告 2月16日から
- P3 環境基本計画素案に意見募集
- P4 市民サポーターを募集
- P4 市民農園の利用登録を受け付け

もぐら退治で五穀豊穡

伝統受け継ぐ

おんごどん



「おんごどん、うちか、横槌（よこづち）どんのおんまい（お見舞い）じゃ〜」と子どもたちの元気な声が集落に響き渡る。

市内では、さまざまな地域で伝統行事が今も大切に受け継がれています。1月11日、宮ノ口・江津地区では、約500年前から伝わる農耕神事「おんごどん」が行われました。

田畑を荒らすモグラ「おんごろ」を追い払い、豊作を願う同行事には、宮ノ口地区で4人・江津地区では9人の男の子が参加。小雨が降りしきる寒い中、各家を回り、庭先や玄関で「モグラつちおくりの歌」を歌いながら、わらに縄を巻き付けた横槌を地面に力いっぱいたたきつけていました。

冬の感染症を予防

子ども・高齢者は特に注意

家で心掛ける予防方法

「家に帰ったとき」「調理・食事の前」「トイレの後」はしっかり手を洗う。

指・手のひらのしわの間・手首・爪の間なども忘れずに

手ふきタオルの共用を避ける

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下するため、部屋の湿度を50～60%に保つ

インフルエンザをはじめ、ウイルスや細菌などに触れた手から感染することが多いため、手洗いが効果のある予防方法です。冬の感染症を予防し、自分や家族の健康を守りましょう。

問合せ先 健康推進課（☎64・1335）



インフルエンザ

ノロウイルス

インフルエンザは、人のせきやくしゃみから感染します。38℃以上の急な発熱・せき・のどの痛み・全身のだるさなどが現れます。

【感染防止のポイント】

- ▼手をアルコールで消毒する
- ▼予防接種を受ける
- ▼体調が悪い時は人混みを避け、外出する時はマスクをする
- ▼体力や免疫力を高めるため、十分な休養・栄養バランスの整った食事を取る

【感染してしまったら】

- ▼早めに医療機関を受診する
- ▼せき・くしゃみが出る時は、周りの人にうつさないようにマスクを着用するなど、せきエチケットを心掛ける
- ▼睡眠を十分に取り、安静にして休養する
- ▼水・お茶・スープなどで水分を十分に補給する

インフルエンザは、はじめ、ウイルスや細菌による胃腸炎などの感染症が流行しています。特に、子どもや高齢者は重症化しやすいため、注意が必要です。

ウイルスや細菌などに触れた手から感染することが多いため、手洗いが効果のある予防方法です。冬の感染症を予防し、自分や家族の健康を守りましょう。

ノロウイルスは、食品や人などから感染します。症状は、おう吐・下痢・吐き気・腹痛などです。

【感染防止のポイント】

- ▼食品は、中心温度85℃以上で1分以上加熱する
- ▼調理器具は、熱湯で消毒する
- ▼おう吐・下痢などの症状がある人は、食品を取り扱わない
- ▼感染者のおう吐物・ふん便は、使い捨て手袋・マスクを着け、次の手順で処理する
- ①ペーパータオルなどで拭き取る
- ②水で薄めた次亜塩素酸ナトリウム系の漂白剤で浸すように拭き取る
- ③水拭きする
- ④ビニール袋に密閉して捨てる

ノロウイルスは、食品や人などから感染します。症状は、おう吐・下痢・吐き気・腹痛などです。

【感染防止のポイント】

- ▼食品は、中心温度85℃以上で1分以上加熱する
- ▼調理器具は、熱湯で消毒する
- ▼おう吐・下痢などの症状がある人は、食品を取り扱わない
- ▼感染者のおう吐物・ふん便は、使い捨て手袋・マスクを着け、次の手順で処理する
- ①ペーパータオルなどで拭き取る
- ②水で薄めた次亜塩素酸ナトリウム系の漂白剤で浸すように拭き取る
- ③水拭きする
- ④ビニール袋に密閉して捨てる