



役場だより 12月号

発行：王滝村役場 産業課
tel 0264-48-2001
fax 0264-48-2172
mail otakivil@vill.otaki.nagano.jp
http www.vill.otaki.nagano.jp

保健センターよりお知らせ 新型インフルエンザ対策について No2

新型インフルエンザにかからないためには？(予防方法)

まずは、通常のインフルエンザ、風邪などの予防方法を習慣づけることが大切です。

マスクを着用しましょう

・咳やくしゃみの飛沫を吸い込んだり、ウイルスの付いた手が鼻・口に触れるのを防ぎます。
・周囲の人にうつさないためにも重要です。

こまめに手洗いうがいをしましょう

・石けんをよく泡立てて、手首、手のひら、手の甲、指の間、爪の間まで念入りに洗きましょう。



不要不急の外出は控えましょう

・新型インフルエンザは人と人が接触することにより感染が拡大します。
人との接触を避けるため、不要不急の外出は控えましょう。

個人や家庭で今から準備できることは？

■感染を防ぐためには、不要不急の外出をしないようにすることが重要です。このため、発生前の今から、流行のピーク時に外出しなくてもよいだけの最低限(2週間程度)の食料品・日用品等の備蓄をしておきましょう。

■日頃から手洗い、うがいなどの感染予防策を身につけ、まずは通常のインフルエンザ予防を習慣づけましょう。

■家庭や職場で、大流行になったときの対応を相談しておきましょう。

どんなマスクを使えばいい？

新型インフルエンザ発生時に一般的に使うものとして、「不織布(ふしょくふ)製マスク」が推奨されます。主に「プリーツ型」と「立体型」があり、薬局やコンビニエンスストアなどで購入することができます。

流行期間8週間を想定した備えとして、**1人あたり合計 20~25 枚程度**(発症時用に7~10枚、健康時の外出用に16枚)備蓄しておくといでしょう。

■症状のある人が使用する場合

症状のある人の咳・くしゃみから出る飛沫(ひまつ)により周りの人に感染が拡大するので、飛散を防ぐために、着用することが重要です。

プリーツ型



立体型



■健康な人が使用する場合

ドアノブ、手すり等に付着したウイルスが手を介して口・鼻に触れることを防ぐことができます。
また、環境中に飛散されたウイルスが、マスクのフィルターにある程度捕捉されます。

長野県衛生部健康づくり支援課

TEL 026-235-7148

FAX 026-235-7170

E-Mail: kenko@pref.nagano.jp

もし、新型インフルエンザが発生してしまったら？

国、県、市町村の提供する確実な情報等をもとに、新型インフルエンザに対する正しい知識を得て、慎重に行動し、外出自粛など自らできる感染予防につとめましょう。

- 感染予防方法(手洗い、うがいなど)を普段以上にしっかり行いましょう。
- 人と人との接触をできるだけ少なくするため、極力外出をしないでください。やむを得ない場合はマスクを着用するようにしてください。

「感染したかも？」と思ったら・・・事前連絡なく医療機関を受診すると、待合室で感染を拡げてしまうおそれがあります。
まずは、保健所が発生時に新たに開設する「受診案内・発熱電話相談」へお電話ください。

講演会のお知らせ

「気分が沈む」「意欲がわかない」「頭が働かない」・・・など、これらの症状はうつ病？それとも認知症？

うつ病は「心の風邪」と言われるように、特別な病気ではなく誰もがかかる可能性がある病気のひとつです。また、認知症も年をとるにつれて増える発症頻度の高い病気です。特に高齢者のうつ病は、認知症と紛らわしい症状があるため混同しやすく、家族や周囲の人たちは知らずに間違った対処をしてしまうことがあります。

高齢化が進む現代、今後ますます増加することが予想される高齢者のうつ・認知障害について、まずは病気の違いを理解することから始めてみませんか？

○ 日時 平成20年12月15日(月)
午後2時00分～午後4時30分

○ 場所 木曾合同庁舎 講堂

○ 内容 講演「高齢者のうつ・認知症の患者と在宅ケア」

○ 講師 矢嶋診療所 所長 矢嶋 嶺 先生

※参加を希望される方は、12月8日(月)までに下記へご連絡ください。



参加申込み・お問合せは、木曾保健所(電話0264-25-2233)まで

「振り込め詐欺」

にご注意!

融資をするから

保証金を送れ!



という詐欺では郵便局の**エクスパック**を使用して送金する**手口**が増えています。

エクスパックで送金を要求されている場合は詐欺の疑いがあります。

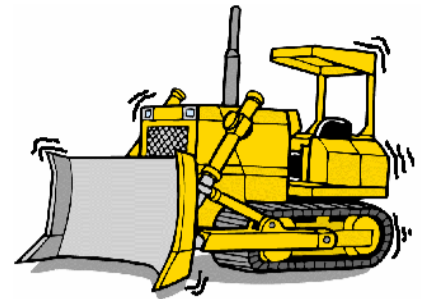
郵便局の窓口や警察、消費生活センターにご相談ください。

エクスパックで送金することはできません。絶対に封入しないでください。

郵便局・長野県警察

村内の除雪作業にご協力ください。

- 除雪は、役場前15cmで除雪車を出動させます。
- 建物の玄関先などの除雪は各ご家庭でお願いします。
- 路上駐車は除雪作業の支障となりますので、駐車しないようお願いします。
- 除雪車には近寄らないでください。
- 夜間・早朝の除雪作業にご理解ください。
- 大雪時での除雪作業は時間の遅れ等にご理解ください。
- 融雪剤散布は、基本的に実施しません。



王滝村役場 産業課

凍結が激しく、家の周りの道路に融雪剤を必要とする場合は、産業課林業土木係にご連絡ください。

個人的な場所へ散布する場合は有料です。
(1,500円/袋)

消費生活トラブル無料弁護士相談会のお知らせ

悪徳商法などの消費者トラブルで悩んでいませんか？平成21年1月1日より「長野県消費生活条例」が施行になります。これに伴い、弁護士による無料相談会が開催されます。この機会にぜひ、相談窓口へお出かけください。予約制で行いますので、事前に下記予約先へお電話してください。

(※なお、予約の受付は1月7日からです。)

- 日時 平成21年1月21日(水)
10:00~17:00
- 場所 松本消費生活センター
(松本商工会館1階)
TEL 0263-35-1556

緊急速報

国道19号木曾路を通行される運転手の皆さんへ
交通死亡事故多発!

国道19号『木曾路』では、今年

- ・ 2月14日 南木曾町 死者1名
- ・ 4月1日 木曾町 死者1名
- ・ 4月25日 南木曾町 死者1名
- ・ 7月18日 塩尻市日出塩 死者2名
- ・ 8月11日 上松町 死者1名
- ・ 10月5日 上松町 死者1名
- ・ 11月8日 木祖村 死者1名

木曾路安全走行ポイント

- 安全速度を守りシートベルトを必ず着用しましょう。
- 十分な車間距離を確保しましょう。
- 追突防止にハザードランプを点灯しましょう。
- 脇見運転や居眠り運転に注意しましょう。
- 運転に疲れた時は、すぐに休憩しましょう。

木曾警察署・木曾交通安全協会

暮らしの中の悩みごと相談所 開設のご案内

「いじめ・体罰」など子どもに関する問題、家庭内における様々な問題、隣近所のもめごと、金銭貸借問題、プライバシーに関する問題など、毎日の暮らしの中で起こる様々な問題でお悩みの方は、お気軽に相談所をご利用ください。人権擁護委員がいていねいに相談に応じます。

| 開催日 | 場所 | 時間 |
|-----------|----------------------------------|---------------|
| 12月4日(木) | 王滝村 保健福祉センター Tel48-3155 | 午前10時から午後3時まで |
| 12月5日(金) | 木曾町(開田) 母子健康センター Tel42-3331 | 午後1時から同4時まで |
| 12月5日(金) | 木祖村 村民センター Tel36-2349 | 午後1時から同4時まで |
| 12月5日(金) | 木曾町(三岳) 交流促進センター Tel46-2597 | 午後1時から同4時まで |
| 12月10日(水) | 木曾町(日義) 農村環境改善センター Tel26-2301 | 午前9時から午後3時まで |
| 12月10日(水) | 木曾町(福島) 木曾郡民会館 Tel22-2327 | 午前10時から午後3時まで |
| 12月10日(水) | 南木曾町 南木曾町役場 Tel57-2001 | 午前10時から午後3時まで |
| 12月19日(金) | 大桑村 中央公民館 Tel55-3080 | 午前10時から午後3時まで |

主催 木曾人権擁護委員協議会 長野地方法務局木曾支局
問い合わせ先は、法務局(Tel22-2186)または住民課福祉係(Tel48-3455)まで

相談は無料で秘密は固く守られます

12月4日から10日まで人権週間です。

《世界人権宣言60周年》

『育てよう 一人一人の 人権意識』

思いやりの心・かけがえのない命を大切に』

12月~1月の保健センター行事予定

| 日付 | 教室名 | 時間 | 場所 |
|----------|-----------|-------------|-----------|
| 12月3日(水) | ステップアップ教室 | 10:00~11:30 | 王滝村保健センター |
| 10日(水) | 4ヶ月児健診 | 13:20~13:40 | 木曾町保健センター |
| 12日(金) | すくすく相談 | 10:00~11:30 | 王滝村保健センター |
| 15日(月) | 定期健康相談日 | 10:00~11:30 | |
| 16日(火) | 脳元気教室 | 9:30~11:30 | |
| 24日(水) | 体操せまい会 | 10:00~11:30 | |
| 1月6日(火) | 脳元気教室 | 9:30~11:30 | |
| 7日(水) | ステップアップ教室 | 10:00~11:30 | 木曾町保健センター |
| 14日(水) | 4ヶ月児健診 | 13:20~13:40 | |
| 21日(水) | 脳元気教室 | 9:30~11:30 | |

* 都合により日程が変更になることがありますのでご了承下さい。