

市からのお知らせをメールで配信しています。パソコン・スマートフォンからは、市ホームページ内「メール配信サービス」をご覧ください。携帯電話からは、右上のQRコードを読み込むか、我孫子市携帯サイト<http://www.city.abiko.chiba.jp/mob/>へアクセスしてください。

ノロウイルスにご注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛などで感染してから1～2日程度で発症します。ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるため、予防対策の徹底が大切です。

予防のポイント

- ◎石けんを使い流水で十分に手洗いをしましょう。
- ◎食品を加熱する際は中心部を85～90℃で90秒以上熱しましょう。
- ◎感染した人の便や嘔吐物は適切に処理しましょう。

免疫力を高めて感染症予防！

空気が乾燥した冬は、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。感染症にかからないようにするためには「自分の免疫力を高める」ことも大切です。日常生活のちょっとした工夫で免疫力は高めることができます。次のことを取り入れてみましょう。

- ①体温の維持～しっかり湯船につかる～ 免疫細胞の働きはおおよそ37℃、平熱よりも少し高い程度で活発になります。適度な運動は基礎代謝を上げ、血流を良くするため免疫力を高める効果があります。また体温調整しやすい服装にする、入浴時はなるべく湯船につかるなども効果的です。
- ②食事～発酵食品を食べる～ 体内の免疫細胞の多くが腸内にあるといわれています。そのため栄養をバランスよくとり、腸内環境を整えることが大切です。例えば、ヨーグルトや納豆・味噌などの発酵食品や、野菜・果物・豆類などの食物繊維を含むもの、しょうがなど、体を温める食材を取り入れてみましょう。
- ③睡眠～質の良い睡眠をとる～ 免疫力を高める物質は睡眠中に作られています。十分な睡眠時間をとり、睡眠の質を上げることが大切です。寝る直前までテレビを見たり、パソコンや携帯電話などを操作することは控えましょう。

※インフルエンザには、予防接種が効果的です。ワクチンの供給が遅れたため、高齢者および小児インフルエンザ予防接種期間を1月31日(休)まで延長しました。詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



障害者雇用・企業向けセミナー 『認識と理解で雇用は変わる！』

地元企業における障害者雇用の実践事例を通じて、障害者雇用への理解を深めましょう。

日時 2月8日(金)午後1時～4時(受付午後0時30分～) 場所 我孫子南近隣センター

内容 企業における障害者雇用の取り組みや雇用事例とその対応方法についての基調講演とパネルディスカッション

費用 無料 対象 障害者を雇用している、または雇用を検討している企業の方

定員 先着100人(要申込)

☎・☎ 障害者就労支援センター ☎7185-1917

第43回我孫子市消費生活展 安全な暮らし 応援します！

日時 2月2日(出)・3日(日)午前10時30分～午後4時30分 場所 市民プラザ

内容 高齢者や子どもの事故、農作物、石けん、有害化学物質、温暖化などを切り口に、安全な暮らしについてパネルや実演を交えて提案します。ピアノの演奏、歌・折り紙・科学遊びなどのイベントもあり！どなたでも楽しめます。費用 無料

☎ 消費生活センター ☎7185-1469

第65回文化財防火デー 我孫子市指定文化財「葺不合神社」で防火訓練を実施

日時 1月26日(出)午前10時～11時※荒天中止

場所 葺不合神社(新木1812)

内容 消防団・東消防署による放水訓練、水消火器による消火訓練(申込不要)

☎ 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1583

どなたでも参加できます

不用品情報

譲ります

- 無料で
 - ◎回転式座椅子(座布団付)…高さ60cm×幅50cm×奥行43cm、取りに来てくれる方、石塚 ☎7182-3544
- 有料で
 - ◎①日立家具調こたつ…古い、90cm×90cm(掛・敷布団・カバー付)1500円
 - ◎②カジュアルこたつ…新品同様、75cm×75cm(箱入り)700円取りに来てくれる方、神田 ☎7184-1587

☎ふれあい工房 ☎7186-5500 (月曜を除く、9時～17時)
※既に交渉が成立している場合もありますので、ご了承ください。ホームページでも見られます。

クイズ あびこの自然と文化 54

～杉村楚人冠記念館～

現在杉村楚人冠記念館では嘉納治五郎と村川堅固の書簡を展示しています。二人が出会った第五高等学校には、著名な文学者がもう一人、同時期に教師として在籍していました。それは次のうち誰でしょう。

①夏目漱石 ②徳富蘇峰 ③ラフカディオ・ハーン ④種田山頭火 ▲嘉納頭章碑

正解者の中から抽選で、鳥の博物館・白樺文学館・杉村楚人冠記念館に入館できる3館共通券をペアで5組の方にプレゼントします。

☎・☎ はがき・ファクス・Eメールにクイズの答え・住所・氏名・電話番号を明記し、1月31日(休)必着で、〒270-1192市役所あびこの魅力発信室(住所省略可) ☎7185-1520 ☎quiz@city.abiko.chiba.jp ☎7185-2493 ※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。答えは2月16日号に掲載します。

図書館員が選ぶ この一冊 16

『孤蓬のひと』 葉室麟/著 (株)KADOKAWA・角川書店

本書は、小堀遠州が、近しい者たちに語るさまざまな人物とのエピソード10篇からなる。

小堀遠州とは、大茶人千利休、古田織部の意思を継ぎ、戦国から江戸初期に生きた茶人。建築・造園にも才を発揮、徳川家三代に仕え、活躍した。そんな遠州が思い起こしたのは、常に“生き方”を見つめているみな姿であり、自身の姿であった。

“生き方を貫く”とはいかなることか。遠州の回想から歴史上の人物の苦悩や決断を知ることができ、読者自身の人生と重ね合わせて読み進むことができるだろう。著者は、話題作・ファンともに多い歴史小説家。2017年に没した。

ネット通販を利用する時の注意！ 消費生活センターだより 80

「代金を支払ったのに商品が届かない」「申し込んだ会社が外国にあり連絡できない」「ブランド品が偽物だった」「電話が通じない」「返品できると思ったが返品不可だった」などの相談が多発しています。

ネット通販は、店頭に行かなくても商品やサービスを申込みことができ大変便利ですが、トラブルに合わないためには次のことを知って利用することが大切です。

ネット通販の事業者には「特商法に基づく表記」の画面表示が義務づけられています。会社名、会社住所、連絡先(メールアドレスのみは危険)、商品の引渡し時期、支払い方法、返品特約などの記載がされているか確認してから、申し込みをしてください。記載がなければ法律に違反している事業者なので申し込みには注意が必要です。

困ったときはすぐに消費生活センターにご相談ください。

相談受付日時 ☎ 消費生活センター ☎7185-0999
平日、第2・4土曜日 午前10時～午後5時30分
アビクオーレ2階(イトーヨーカドー我孫子南口店)