

# インフルエンザのシーズンに

## 知っておきたいこと

《インフルエンザとは》

インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。

インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみ等をすることでよりウイルスが空中に広がり、それを吸い込むことで感染します。

インフルエンザの感染を拡大させないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」ための予防策を実践しましょう。

《感染を防ぐためにできること》

★こまめな手洗い、うがいを徹底しましょう  
★休養とバランスのよい食事を心がけましょう  
★咳エチケットを守りましょう

《もしかかってしまったら》  
外出を自粛して、自宅で水分補給と十分な睡眠を心がけてください。熱が下がっても1〜2日は、学校や会社は休んで自宅で十分に休養しましょう。自分の健康とともに、周囲の健康を守ることも、感染を拡げないためのマナーです。

★重症化リスクの高い方は早期受診！  
◎インフルエンザ予防接種

流行前にインフルエンザ予防接種を受けることは、有効な予防法のひとつです。

― 市内で予防接種をする場合 ―  
◇期間 10月1日(火)〜平成26年2月28日(金)  
◇場所 市内協力医療機関

※予約が必要です。

◇対象者の費用軽減に関して生活保護世帯の方は、接種後に申請いただくことで、自己負担額の助成を受けられます。

【高齢者インフルエンザ予防接種(予防接種法に基づく定期予防接種)】  
◇接種回数 1回  
◇自己負担額 1千円

◇対象 市内在住の65歳以上で、インフルエンザ予防接種を希望する方。  
※市内在住の60歳以上65歳未満の方でも、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方は、希望により接種できます。(身体障害者手帳1級等の写しや医師の署名が必要になります)

【小児インフルエンザ予防接種(任意予防接種)】  
◇接種回数 2回  
◇助成金額 ▽1回につき2千円(2千円を超えた部分は、自己負担)

◇対象 市内在住で、予防接種を希望する満1歳以上小学校就学前のお子さん  
― 市外で予防接種をする場合 ―

予診票および扶助費支給申請書を事前に渡しますの  
で、問合先へ連絡ください。

◇接種料金 医療機関により異なります。まず医療機関からの請求額全額をお支払いください。  
接種後、申請書を提出いただき、助成します。

【助成金額(接種後申請)】  
◇高齢者インフルエンザ予防接種  
― 市外で予防接種をする場合 ―

※栃木県内定期予防接種相互乗入事業に協力いただいている県内の医療機関では、市内協力医療機関と同条件で接種可能です。

◇接種回数 2回  
◇助成金額 ▽1回につき2千円(2千円を超えた部分は、自己負担)

◇対象 市内在住で、予防接種を希望する満1歳以上小学校就学前のお子さん  
― 市外で予防接種をする場合 ―

予診票および扶助費支給申請書を事前に渡しますの  
で、問合先へ連絡ください。

◇接種料金 医療機関により異なります。まず医療機関からの請求額全額をお支払いください。  
接種後、申請書を提出いただき、助成します。

【助成金額(接種後申請)】  
◇高齢者インフルエンザ予防接種  
― 市外で予防接種をする場合 ―

予診票および扶助費支給申請書を事前に渡しますの  
で、問合先へ連絡ください。

◇接種回数 2回  
◇助成金額 ▽1回につき2千円(2千円を超えた部分は、自己負担)

◇対象 市内在住で、予防接種を希望する満1歳以上小学校就学前のお子さん  
― 市外で予防接種をする場合 ―

自己負担額1千円を差し引いた金額を助成いたします。(ただし、上限は3千200円)

※生活保護世帯の方は、申請で自己負担額を助成します。

◇申請期限 接種後1年内に、**本健康増進課**又は、各総合支所健康福祉課へお越しください。(助成金は口座振込です)

※接種後は症状に十分注意し、気になる症状がある場合には、医師に相談ください。

◇健康増進課 ☎25-3511  
大健康福祉課 ☎45-1788  
藤健康福祉課 ☎62-0904  
都健康福祉課 ☎29-1103  
西健康福祉課 ☎92-0311

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 講座

### 味噌づくり&手作り味噌販売

西方産米、西方産大豆を使って味噌づくりをしませんか？

◇日時 11月下旬〜3月上旬 8時〜12時又は13時〜17時

◇場所 西方農村婦人の家(西方町元)又は真名子農産物加工所(西方町真名子)

◇内容 西方町農産物加工組合の指導で、3日間の工程で安全・安心で美味しい味噌を手づくりします。また、完成品の味噌の販売もあります。

◇申込 受付中(FAXでも可)  
◇問合先 西方町農産物加工組合 ☎・FAX 92-0855

### クリスマス手作りケーキ教室

親子で参加してみませんか？

子ども学習教室と食育体験学習事業を合わせて、親子でのクリスマスケーキ作りを開催します。

◇日時 12月23日(月・祝) 9時〜12時  
◇場所 都賀公民館(都賀町原宿)

◇対象 市内小学生と保護者(幼児は要相談)  
◇定員 40家族(先着順、初回の方優先)

◇内容 生クリーム作製・ケーキ飾り付け  
◇費用 千円/家族(ケーキ1個)  
◇持ち物 ケーキ飾り付けの食材(イチゴは用意済)

## 募集

### 市費負担教職員募集

子どもが好んで教えることが大好きな小学校の先生を募集します。

◇日時 12月26日(木) 10時30分〜14時

◇場所 厚生センター(栃木第四地区コミュニティセンター/旭町)

◇対象 小学生(保護者同伴も可)  
◇定員 30人  
◇内容 室内ゲーム(手作りすごろく他)・ビデオ上映・昼食(おにぎり・豚汁)など！

◇参加費 子ども・大人とも200円/人  
◇申込 問合先 12月2日(月)〜17日(火) 人権男女共同参画課(厚生センター/☎24-2444)へ

### 書初め席書大会

◇日時 1月6日(月) 10時〜11時  
◇場所 大平隣保館(大平町新)

◇対象 市内在住児童、生徒30人(先着順)  
◇内容 課題 幼児「好きな平仮名1字」/小1「あい」/小2「なかま」/小

### ファミリー・サポート・センター提供会員募集

直接、12月6日(金)〜平成26年1月6日(月)※必着に本学校教育課(〒3228-8686住所不要/☎21-2177)へ

◇参加費 無料  
◇申込 問合先 12月2日(月)〜20日(金)に大平隣保館(☎43-6611)へ

◇内容 子育ての援助を受けた方(依頼会員)が会員になって、子ども達の健やかな育ちを地域で援助していくための有償ボランティアを行っています。

提供会員は、仕事や外出等で、保育施設や塾への送迎が出来ない時や、通院等で一時的にお預かりするなどいろいろな場合に応じた活動を行っています。

あなたも提供会員になり、子育ての応援をしてみませんか。

◇資格は問いません。当センターで行う講習会の受講が必要です。

◇育児依頼対象年齢 0歳から小学6年生までの児童(基本)

◇採用選考日 平成26年1月18日(土)

◇場所 市役所本庁舎(入舟町) 無料  
◇選考方法 筆記試験、小論文、面接  
◇選考案内 本学校教育課で選考要項等を配布。市ホームページからダウンロード可

◇申込 問合先 郵送又は ☎43-1134

直接、12月6日(金)〜平成26年1月6日(月)※必着に本学校教育課(〒3228-8686住所不要/☎21-2177)へ

◇参加費 無料  
◇申込 問合先 ファミリー・サポート・センター

◇内容 子育ての援助を受けた方(依頼会員)が会員になって、子ども達の健やかな育ちを地域で援助していくための有償ボランティアを行っています。

提供会員は、仕事や外出等で、保育施設や塾への送迎が出来ない時や、通院等で一時的にお預かりするなどいろいろな場合に応じた活動を行っています。

あなたも提供会員になり、子育ての応援をしてみませんか。

◇資格は問いません。当センターで行う講習会の受講が必要です。

◇育児依頼対象年齢 0歳から小学6年生までの児童(基本)

◇採用選考日 平成26年1月18日(土)

◇場所 市役所本庁舎(入舟町) 無料  
◇選考方法 筆記試験、小論文、面接  
◇選考案内 本学校教育課で選考要項等を配布。市ホームページからダウンロード可

◇申込 問合先 ファミリー・サポート・センター ☎43-1134