年末の交通安全運動 12月11日（日）～31日（土）

「マナーアップ！あなたが主役です」をスローガンに交通安全運動を実施します。交通ルールを守り、交通事故「0」を目指しましょう！

◆**問合先**
本 交通防犯課 ☎(21)2151

藤岡渡良瀬運動公園陸上競技場 貸し出し休止のお知らせ

芝生養生のため、平成29年1月5日（木）～3月31日（金）の間、貸し出しを休止します。ご理解とご協力をお願いします。

◆**問合先**
藤岡スポーツふれあいセンター　☎(62)1301

12月3日～9日は障がい者週間 第5回　障がい者週間講演会

この機会に、障がい者の福祉への関心と理解を深め、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加していけるよう、共に考えていきましょう。

◎講演会
テーマ「障がい児支援のこれから～障害者総合支援法改正も含めて～」
講師：又村あおい氏（全国手をつなぐ育成会連合会政策センター委員）
共催：栃木市手をつなぐ育成会
※要約筆記あり
◆**日時**　12月10日（土）13時～14時30分
◆**場所**　栃木保健福祉センター（今泉町2丁目）
◆**定員**　100人（当日先着順）
◆**参加費**　無料
◆**問合先**
本 障がい福祉課 ☎(21)2203

12月4日（日）～10日（土）は人権週間

◎12月10日は「人権デー」
「人権デー」とは、1948年12月10日「世界人権宣言」の採択を記念して国連が定めた、世界的な記念日です。日本では人権デーを最終日とする1週間（12月4日～10日）を人権週間とし、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。本市でも、街頭啓発や特設相談、講演会などを通じ、人権尊重思想への理解をよりいっそう深めていただけるよう、重点的に活動しています。

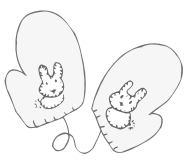
◎人権特設相談
人権に関する様々な相談を人権擁護委員がお受けします。気軽にご相談ください。※予約不要
○12月5日(月)10時～12時
・厚生センター（旭町）
・大平隣保館（大平町新）
・岩舟総合支所会議棟（岩舟町静）
○12月7日(水)9時30分～11時30分
・都賀老人憩いの家（都賀町原宿）
○12月7日(水)13時～15時
・西方保健センター（西方町本城）
○12月14日(水)10時～12時
・藤岡公民館（藤岡町藤岡）

◎人権を考える市民の集い2016
◆**日時**　12月10日（土）13時30分～15時40分（13時開場）
◆**場所**　栃木文化会館大ホール（旭町）
◆**対象**　どなたでも1,200人（当日先着順）
◆**定員**
◆**参加費**　無料
○オープニング　栃木女子高等学校コーラス部
○人権講演　14時10分～
演題：「橋はかかる～差別の無い世の中を目指して～」
部落差別をテーマにしたお話と、猿まわしの披露。
・講師　村崎太郎氏（猿まわし師）

○小学生の人権書道と人権絵画（ホワイエにて展示）
◆**問合先**
本 人権・男女共同参画課 ☎(21)2161

2016ウォームシェア とちぎに参加しよう

ウォームシェアでみんなで一緒に温まろう。電気消費量の多いエアコン・暖房器具を多く使うこの時期に、省エネ推進のため、楽しみながらご参加ください。ウォームシェアとちぎスタンプラリーも同時開催。温かい施設を回り、豪華賞品を抽選で当てましょう。



◆**実施期間**　12月1日（木）～平成29年3月31日（金）
◆**ウォームシェア、スタンプラリー実施施設**
窓口のチラシまたは市ホームページをご覧ください。
◆**問合先**
本 環境課 ☎(21)2141

「インフルエンザ」や「ノロウイルスによる感染性胃腸炎」を予防しましょう

冬はインフルエンザやノロウイルスが流行しやすくなる季節です。日頃からしっかりと予防に努めましょう。

◎インフルエンザとは？
インフルエンザウイルスの感染によって起こり、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、体のだるさ、せき、のどの痛み、鼻水などの症状がでます。通常のかぜと比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化するケースもあります。

○感染を防ぐために
咳やくしゃみなどにより空気中に広がったウイルスを吸い込むことで感染します。「感染しない」「感染を広げない」ことを意識しましょう。
・帰宅時や食事の前など、こまめな手洗い（15秒以上）を徹底しましょう。手指のアルコール消毒も効果的です。
・十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
・適度な湿度を保持しましょう。室内では加湿器などを使って湿度50～60％に保つことも効果的です。
・咳エチケットを守りましょう。「せき」や「くしゃみ」をするときは周りの人から顔をそむけ、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおってください。不織布製のマスクをすることも有効です。

○もしかかってしまったら
学校や会社は休んで外出を自粛し、水分補給と十分な睡眠を心がけてください。医療機関で処方された薬は指示通りに最後まで飲みきってください。熱が下がっても1～2日は自宅で様子をみましょう。

○重症化リスクの高い方は早期受診
次に該当する方は、インフルエンザの重症化するリスクが高くなる場合があります。症状が出たら、早めに受診してください。
・慢性の呼吸器の病気、心臓の病気、腎臓の病気のある方
・糖尿病やステロイド治療などで免疫機能が低下している方
・妊婦、乳幼児、高齢者

◎ノロウイルスとは？
手指や食品などを介して経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状引き起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを気道に詰まらせて死亡することがあります。
ノロウイルスにはワクチンがなく、対症療法に限られます。感染した場合は、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。脱水症状がひどい場合、病院を受診しましょう。下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいでしょう。

○予防のために
・手洗いを心がけましょう。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換を行った後には必ず行いましょう。
・患者のふん便や吐ぶつには、大量のウイルスが含まれています。ペーパータオルやビニール袋などを準備し、ふん便や吐ぶつを適切に処理しましょう。
・ノロウイルスは感染力が強く、またドアノブや寝具などからもウイルスが検出されます。必要に応じて消毒を行い、清潔さを保ちましょう。
・特に子どもや高齢者の方などは、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。生鮮食品や調理器具は十分に洗浄・殺菌を行いましょう。
◆**問合先**
健康増進課　☎(25)3511

正しい手の洗い方

危険物取扱者保安講習会

◆**日時**　平成29年1月27日（金）
○給油取扱所講習
9時30分～12時30分
○一般（その他）講習
13時30分～16時30分
◆**場所**　国府公民館（惣社町）
◆**対象**　「危険物取扱者免状」の取得者で、危険物の製造所、貯蔵所又は取扱所において、現に危険物の取り扱い作業に従事している方
◆**定員**　各90人（先着順）
◆**受講手数料**　4千7百円
◆**申込**　平成29年1月5日（木）～13日（金）
◆**問合先**
市消防本部予防課　☎(22)0072
一般社団法人栃木県危険物保安協会　☎028-622-0438

新しい行政相談委員の委嘱（藤岡地域）

10月1日付けで、福田晴治氏（藤岡町甲）が、行政相談委員として総務大臣から委嘱されました。福田氏は藤岡地域を担当し、原則として毎月第4金曜日（12月は22日（木））の10時～12時に、藤岡公民館1階研修室で相談をお受けします。
◆**問合先**
本 市民生活課 ☎(21)2121

行政相談委員総務大臣表彰 おめでとうございます

本市の行政相談委員として13年以上にわたるご尽力が認められ、唐木田有作氏（岩舟町下津原）が、総務大臣表彰を受けられました。行政相談委員は総務大臣から委嘱され、「身近な相談相手」として、皆さんから行政に関する様々な相談を受けています。市には、9人の相談員がおり、相談日を設けていますので、気軽に相談ください。

唐木田有作氏（写真左）

◆**問合先**
本 市民生活課 ☎(21)2121