ほけんだより

長浜市保健センター（健康推進課）
小堀町 32 番地 3(ながはまウェルセンター1階)
☎65－7751（子育て、成人の相談）
☎65－7759（保健予防事業について）

保健センター高月分室（北部健康推進センター）
高月町渡岸寺 160 番地（高月支所西側）
☎85－6420

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しましょう！

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。ノロウイルス食中毒注意報が発令された場合は、ホームページでお知らせします。

ノロウイルスは手や食べ物を通して、口から感染し、人の腸の中で増え、下痢やおう吐などの症状を起こします。症状がある時は、食品を二次汚染させる可能性があるため調理作業はせず、早めに医療機関を受診しましょう。

1 手洗いをしっかりしましょう。
※石鹸で手指を30秒以上かけて丁寧に洗う。指の間や爪の間もしっかりと洗う。

2 食品の加熱は、中心部までしっかりと行いましょう。
※85度以上で1分30秒以上加熱する。

3 調理器具は使用後に洗剤で十分に洗い熱湯などで消毒しましょう。

4 下痢の便やおう吐等の処理は、換気を十分に行い、手袋・マスクを着用した上で速やかに行いましょう。

がん検診を受けましょう

問 健康推進課（☎65－7759）

まだ間に合います！今年のがん検診！

医療機関では、年間通じて市の子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診を実施しています。まだ受けていない人、職場等で受ける機会がない人は、ぜひ受診しましょう。

	子宮頸がん検診	乳がん検診	大腸がん検診
対象者	20歳以上の女性 (昨年度受診していない人)	40歳以上の女性 (昨年度受診していない人)	40歳以上の男女
対象外となる人	妊娠中または妊娠している可能性のある人 不正出血のある人 検診時に月経中の人	授乳中、卒乳後6か月以内、妊娠中の人 自覚するしこりや乳頭から分泌物がある人 ペースメーカー、V－Pシャント挿入、豊胸手術を受けた人	便に血の混じる可能性のある人 (痔、ポリープ、採便時月経中など)
申込み	希望される医療機関へ直接電話	担当課へ電話	希望される医療機関へ直接電話
料金	1,300円	49歳以下1,600円 50歳以上1,200円	800円

みんなでゲートキーパー研修

問 健康推進課（☎65－7759）

ゲートキーパーとは、うつや自殺予防についての研修を受け、悩んでいる人に「気づき」「話を聴いて」「必要な支援につなげ」「見守る」人のことで、「命の門番」とも言われます。特別な資格は必要なく、どなたでもなることができます。

ゲートキーパーに必要な知識や支援のポイントについて、大学の専門講師がわかりやすくお話しします。

自殺やうつのサイン、対応方法を知り、あなたも周囲で悩んでいる人や大切な人の力になりませんか。

【と　き】3月2日(月)13時30分～15時
【ところ】市役所本庁舎5階　5-A
【講　師】京都文教大学 臨床心理学部
松田（まつだ） 美枝（よしえ） 准教授
【参加費】無料
【申込み】2月25日(火)17時までに下記までお申し込みください。(先着順)

問・申 健康推進課
☎65－7759　FAX65－1711
✉kenkou@city.nagahama.lg.jp

本 図書館だより Library

information　お知らせ

音訳ボランティア講座 開催します

視覚しょうがいを理解し、読むことが困難な人への音訳に必要な技術を学びます。

【対　象】講習受講後、図書館のしょうがい者サービスにご協力いただける人(音訳の経験不問)※受講無料
【日　程】1月20日、2月3日、17日、3月2日、9日、16日、23日
全7回・いずれも月曜日13時30分～15時30分
(部分受講希望は応相談)
【会　場】さざなみタウン ながはま文化福祉プラザ　1A会議室
【定　員】20人
【募集開始】12月20日(金)10時
【申　込】市内6図書館のカウンターまたは電話で受付。定員になり次第受付を終了します。

●おはなし会に来ませんか●

すべての図書館で、家族で楽しめるおはなし会を行っています。絵本の読み聞かせや紙芝居、昔話など内容もいろいろ。ぜひご家族でお越しください。詳しくは図書館ホームページでも紹介しています（申込不要・参加費無料）。

以下のボランティアグループに協力いただいています。

○12の月　○ひまわりの会
○すずめの学校　○やぎゆげよ
○まめっちょ　○すっとんとん
○おもちゃ箱　○よごの民話語り部の会

Books　新しく入った本のなかから…

『川っぺりムコリッタ』

荻上直子（おぎがみなおこ）／著(講談社)

誰とも関わらず一人でひっそり生きるべく、知り合いのいない土地に移り住んだ青年がたどり着いたのは変わった名前の古びた木造アパート。

やがて彼は、大家や隣人との不器用な交流を通じて、人と人が寄り添って生きることの大切さに気づいていく。

『自転車がほしい！』

マリベス・ボルツ／文　ノア・Z・ジョーンズ／絵
尾嵩（おだか）　薫（かおる）／訳(光村教育図書)

ルーベンは、周りのみんなが自転車を持っているのがうらやましくてたまりません。ある日、おつかいに行ったスーパーで思いがけず大金を拾ったルーベンは「これで自転車が買える！」と大喜び！でも・・・。

三日間という短いあいだに様々な経験をして考えたルーベンが、最後にとった行動とは？

【図書館】

長浜図書館 ☎63－2122【10時～20時、土日祝10時～18時】
びわ図書館 ☎72－4305【10時～18時】
湖北図書館 ☎78－1687【10時～18時】
浅井図書館 ☎74－3311【10時～18時】
虎姫図書館 ☎73－2335【10時～18時】
高月図書館 ☎85－4600【10時～18時】
長浜市立図書館メールアドレス：tosyokan@city.nagahama.lg.jp
◆図書館サイトへは… 長浜市立図書館 検索

各館の開館カレンダー　●は休館日

| | 12月 | | |