

広報

KASHIBA

かしば

10

2014.10.21

No.568



特集

うつらない うつさない
感染症の予防



今月の表紙

写真は運動会の練習を終え、昼食前のうがいをするみつわ保育所の園児たちです。

このところ過ごしやうい日々が続いていますが、気を付けたいのが健康のこと。体調の

良いときはつつい怠りがちですが、うがい・手洗いは感染症予防の基本です。体調の管理には十分気を付けて、これからの季節を楽しみましょう。



ひとの動き

—9月末日現在—

人口 78,250人(前月比+52人)
男 37,565人(前月比+23人)
女 40,685人(前月比+29人)
世帯数 29,544世帯(前月比+47世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

香芝市章に込められている意味として正しいものはどれでしょう。

- ①「愛」と「勇気」
- ②「平和」と「繁栄」
- ③「希望」と「輝く未来」
- ④「和の精神」と「将来への発展飛躍」



(答えは11ページにあります)

*第1回香芝検定より出題

CONTENTS

もくじ



市政トピックス 3

こんにちは！新しくなったカッシーです

特集 4

うつらない うつさない 感染症の予防

住まう香芝 vol.21 8

自転車も車と同じドライバー

ふあと☆かしば 10

○志都美神社 宵宮祭

○第41回奈良県 人権・部落解放研究集会

○香芝市敬老会

○特別展「二上山と岩宿」

市民ペンリレー/ パパッと簡単朝ご飯 11

市ホームページでも広報かしばをご覧になれます。

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp>

「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。

詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎76-7179

次回発行は、お知らせ版 11月5日(水) 広報かしば 11月21日(金)

こんにちは！

新しくなったカッシーです

◆問合先 市役所企画政策課 ☎内線 3 2 1



リニューアル前

カッシーが リニューアルしました

本市のマスコットキャラクター「カッシー」が、丸みを帯びたかわいらしいフォルムへと生まれ変わりました(写真下)。

カッシーは、今から13年前、市制施行10周年を記念して誕生しました。デザインと愛称は、市民の皆さんからハガキやインターネットで公募。多くのかたから応募いただき、最も人気のあったデザインと愛称が採択されました。それから現在まで、お祭りなどのイベントを市民の皆さんと一緒に盛り上げたり、防犯の啓発活動に参加するなど、市内各地で活躍してきました。

そして今回、より皆さんに親しまれ、かわいがってもらえるようにリニューアルを行いました。今後引き続き、香芝のために活動するカッシーをよろしく願います。

見掛けたら
声をかけてね！



香芝市役所

11月2日 ふれあいフェスタが初仕事

リニューアルしたカッシーは、11月2日(日)開催のふれあいフェスタ2014が初仕事です。会場を盛り上げていきますので、見かけたかたは「カッシー」と気軽に声をかけてください。また、特設ステージでは「カッシーお披露目」として、自己紹介も行います。ぜひご来場ください。

ふれあいフェスタ 「カッシーお披露目」

・日時 11月2日(日)
正午ごろ
・場所 特設ステージ
(市役所駐車場)

プロフィール Profile

名前	カッシー
誕生日	平成13年10月1日
年齢	13歳
デザイン	香芝市の市章をかたどった、たのもしく愛嬌のあるデザイン
おしごと	市のイベント、駅前での啓発活動など。地域の夏祭りに遊びに行くこともあります。



(イラスト版)

うつらない うつさない

感染症の予防

もうすぐ寒さも厳しくなり、空気は乾燥し、ウイルスや細菌の活動が活発化します。そして、風邪やインフルエンザなどが流行する季節が始まります。特に乳幼児や高齢者は抵抗力が低いいため感染しやすく、体力も弱いので重症化することがあり、注意が必要です。
うがい・手洗いはもちろん、予防接種を受けるなどして事前の予防に努めましょう。

◆問合先 保健センター ☎ 77-3965

これが基本！

予防のポイント 1・2・3



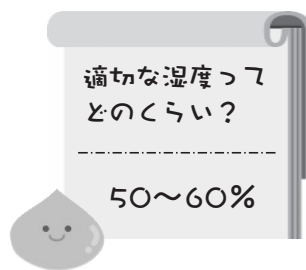
1 規則正しい生活習慣

体の抵抗力は、十分な休養とバランスのとれた食事をとることで保たれます。汗をかく機会が少なくなるこれからの時期は、少しでも体を動かして代謝を促し、抵抗力を高めましょう。



2 湿度を保ち粘膜保護

ウイルスは低温・低湿を好みます。また、空気が乾燥するとどの粘膜の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度を保ちましょう。



3 うがい・手洗い

一番の予防は、うがいと手洗いです。外出先では、知らないうちにウイルスや細菌と接触している可能性があります。

うがいはのどの乾燥を、手洗いは接触による感染を防ぎます。「家に帰ったらまず、うがいと手洗い」を習慣づけましょう。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



② 手の甲を伸ばすようにこすります。



① 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。

効果的な
手の洗い方

Q & Aで学ぶ 予防接種のあれこれ



Q3 必ず受けないといけない？

A3

予防接種には、「子どものうちに受ける予防接種」と、インフルエンザなどの「季節性の予防接種」があります。どちらも平成6年の予防接種法の改正により、「受けなければならない」という義務接種から「受けるように努めてほしい」という推奨接種へと切り替わりました。

「なんとなく受ける」「面倒だから受けない」ではなく、予防接種のことをよく理解した上で判断するようにしましょう。

Q1 なぜ予防接種で防げるの？

A1

予防接種は、生きた病原体の毒性を弱めたものや、毒性を失った病原体の成分だけを体内に入れ、事前に抵抗力をつけて感染を予防するものです。

予防接種でできた免疫は、病原体に感染してできる免疫より弱いものなので、完全に感染を予防することができない場合もありますが、予防接種を受けていると、感染した場合でも症状が軽く済むといわれています。

しかし、メリットばかりではなく副反応などデメリットがあることも忘れてはいけません。

Q4 幼い時期にたくさん受けるのはどうして？

A4

免疫力は成長過程で徐々に強くなっていきますが、小児期はまだ完全ではありません。保育園や幼稚園などでの集団生活が始まると、家庭で過ごしていたときよりも、さらに多くの病原体にさらされるようになり、感染の機会も増えてしまいます。また、一度感染が広がると人から人へと感染し、大流行を引き起こすおそれがあります。

その前に予防接種を受けることで感染の予防をしたり、感染しても症状が軽くなるようにしておきましょう。



Q2 免疫ってなに？

A2

人間はウイルスや細菌に感染すると、体の中で病原体と戦い回復していきます。この戦いで消費するエネルギーが発熱や関節の痛みになり、病原体を排出することが鼻水・せき・痰などの症状になります。

このような症状は体に大きな負担となり、次に同じ病原体が体内に侵入したときに感染しないように、病原体に対する抵抗力をつけます。これが免疫です。



⑥



手首も忘れずに洗います。
最後に流水で十分洗い流します。

⑤



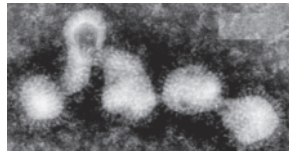
親指と手のひらをねじり
洗います。

④



指の間を洗います。

4つの感染症



A型インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真



ノロウイルスの電子顕微鏡写真

其の1

インフルエンザ



今年も高齢者の
予防接種が始まっています！



どんな病気？

突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛のほか、のどの痛み・鼻水などもみられます。普通の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。

インフルエンザの流行は、通常初冬から春先に見られますが、ときには春期、夏期にもみられます。

予防するには？

次のことを励行しましょう。

- ・うがい、手洗い
- ・なるべく人ごみを避ける。
- ・せき・くしゃみが出るときは、マスクをつける。
- ・定期的に換気をし、適度な湿度を保つ。
- ・予防接種を受ける。

高齢者インフルエンザ予防接種

◆接種期限

平成27年1月31日(土)まで

◆対象(次のいずれかに該当するかた)

- ①65歳以上で、接種希望の意思確認ができるかた
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能などに重症疾患があるかた

◆接種回数・料金

1回・1,000円

*詳しくは保健センターへ問い合わせください。

どんな病気？

手指や食品などを介して経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐・下痢・腹痛などを起こします。

ノロウイルスにはワクチンがなく、感染性胃腸炎や食中毒が1年を通して発生していますが、特に冬期に流行します。

其の2



ノロウイルス

予防するには？

「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。

「人からの感染」を防ぐ！

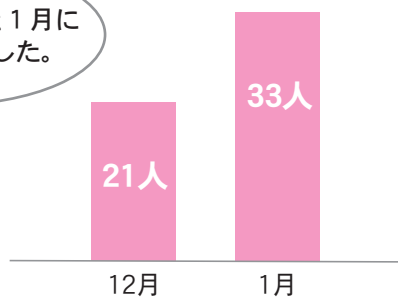
ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や高齢者の下痢便やおう吐物に大量のノロウイルスが含まれることがあるので、おむつなどの取り扱いには十分注意しましょう。

「食品からの感染」を防ぐ！

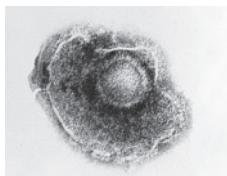
加熱して食べる食材は、85℃1分以上の加熱が必要です。食材の中心部までしっかり火を通しましょう。

また、まな板・包丁・食器・ふきんなどは使用後すぐに洗いましょう。

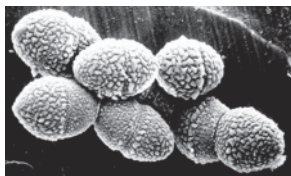
昨年度は12月と1月に
集団発生しました。



ノロウイルスによる集団食中毒感染者数
(平成25年度・市内)



水痘ウイルスの電子顕微鏡写真



肺炎球菌の電子顕微鏡写真

これからの季節 注意が必要な

其の3

小児の水ぼうそう (水痘)

どんな病気？

水痘带状疱疹ウイルスによって引き起こされる発疹性の病気です。主に小児の病気で、9歳以下での発症率が90%を占めるといわれています。

発疹の出る前から発熱し、典型的な症例では、発疹が赤くなることから始まり、水疱、膿疱(粘度のある液体が含まれる水疱)を経て、最後はかさぶたになって治癒します。

予防するには？

予防接種を受けましょう。

水痘ワクチン1回の接種により重症の水痘をほぼ100%予防でき、2回の接種により軽症の水痘も含めて、その発症を予防できると考えられています。

今年度から定期予防接種に追加！

小児水痘予防接種

◆対象(次の両方に該当するかた)

- ①水痘にかかったことがない
 - ②1歳～3歳未満で、今までに水痘の予防接種を2回受けたことがない
- *今年度は経過措置により、5歳未満でも対象となる場合があります。



対象のかたには個人通知を送付していますので、記載内容を確認してください。



其の4

高齢者の肺炎

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

◆接種期限

平成27年3月31日(火)まで

◆対象

今年度に、次の年齢に達するかたおよび101歳以上のかた

【65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳】

◆接種回数・料金

生涯で1回・3,000円

対象のかたには個人通知を送付していますので、記載内容を確認してください。



どんな病気？

肺炎球菌の感染によるものが最も多く、誤嚥によるものやインフルエンザウイルスやマイコプラズマなどによっても引き起こされます。

肺炎球菌などが気道の粘膜細胞を壊すと、その破壊された粘膜から肺炎球菌が侵入し、副鼻腔炎・中耳炎・肺炎などを起こします。血流に入ると髄膜炎という重大な病気を起こすこともあります。

予防するには？

- ・バランスのとれた食生活を心がけましょう。
- ・十分な休養をとりましょう。
- ・予防接種を受けましょう。

特に抵抗力が弱い高齢者は、インフルエンザワクチンと時期をずらして、肺炎球菌ワクチンを接種すると効果的です。



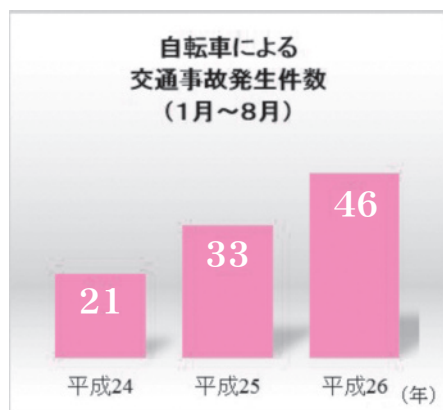
自転車も車と同じ

ドライバー

「ごめんなさい」じゃすまされない！の巻き



◆問合せ先 生活安全課 ☎内線 122・124



本市では、今年8月末までで46件の自転車関連事故が起っています。そのうち10件は、自転車が加害者の事故です。一昨年、昨年の同時期と比べると年々増加の傾向にあります。事故内容で圧倒的に多いのは交差点での出会い頭による事故となっています。

香芝市の自転車事故状況

安全

自転車は日常生活での身近な移動手段だけでなく、健康増進などの面でも注目を集め、利用者が増加しています。しかし、近年自転車事故が多くなってきました。被害者になっても、加害者になっても大きな悲しみに包まれる交通事故。今一度、自転車の交通ルールを考えてみましょう。

マナー

STOP!ながら運転



通勤通学時に自転車に乗りながらこんなことをしていませんか。

・イヤホンをつけながら…
・携帯電話・スマートフォンを使用しながら…

・傘をさしながら…

ながら運転は、歩行者や障害物の発見が遅れたり、運転が不安定になる大変危険な行為です。近年、10代の若者を中心にながら運転による自転車事故も多く発生しています。

自転車は、思っている以上にスピードが出ています。ながら運転は絶対にやめましょう。

放置自転車

自転車の守るべきマナーのひとつに、「駐輪」のマナーがあります。気軽にどこにでも停めることができるだけに、周囲に迷惑をかけている自覚がないまま、違法に自転車を停めているケースが見受けられます。

「便利だから」「短い時間だから」といった軽い気持ちで駅前広場や歩道に置くことは、次のような迷惑行為につながります。

- 歩行者や身体障がいがあるかたの通行を妨げる
- 交通事故の発生要因となる
- 災害時の緊急活動の妨げとなる
- 街の美観を損なう

放置自転車を無くすには、利用者一人ひとりがルールとマナーを守ることが大切です。「時間が無いから」「駅から遠いから」といつて、自転車を放置せずに駐輪場を利用しましょう。

市では、駅前広場、道路その他公共の場所での自転車が放置されやすい地域を「自転車等放置禁止区域」として指定し、駐輪禁止を示す標識などを設置しています。区域内に自転車などが放置されているときは条例に基づき、放置時間の長短を問わず、撤去します。本市では昨年度に656台の自転車などを撤去しました。

指定地域の詳しい場所は、市ホームページをご覧ください。



自転車等放置禁止区域に置かれる放置自転車

知る

交通法規とその罰則



自転車も違反をすれば車と同じように罰則があります。また、平成24年5月1日より、奈良県道路交通安全法施行細則の一部が改正され、道路交通法に基づき「携帯電話などを使用しながらの運転」「ヘッドホン、イヤホンなどで音楽等を聴きながらの運転」などに対する新たな罰則規定も適用されるようになりました。

「知らなかった」「ごめんなさい」では、すまされない自転車のルール違反。下記のような交通法規や違反に伴う罰則を正しく理解しましょう。

TSマークで事故をカバー

自転車安全整備店で自転車安全整備士に点検整備を受けることで、安全な自転車の証として「TSマーク」が自転車に貼付されます。

TSマークには、「賠償責任補償」と「傷害補償」が点検整備の日から1年間有効な付帯保険としてついています。

*平成26年10月1日以降

に点検、整備して貼付した赤色TSマークには、「被害者見舞金」も適用されます。



判断力や運動能力が低下するため自転車も自動車同様、飲酒運転をしてはいけません。

飲酒運転

罰則

5年以下の懲役、または100万円以下の罰金

携帯電話を使用しながら、音楽を聴きながら、傘をさしながら自転車を運転してはいけません。

ながら運転

罰則

5万円以下の罰金



夜間は、ライトをつけなければなりません。また、後方には尾灯または反射器材をつけるとより安全です。

無灯火運転

罰則

5万円以下の罰金

一時停止の標識がある場所は、危険が潜んでいます。停止線の前で一時停止しましょう。

一時不停止

罰則

3か月以下の懲役、または5万円以下の罰金



二人乗りは、16歳以上の人が6歳未満の子どもを乗せる場合以外は原則禁止です。

二人乗り

罰則

2万円以下の罰金または料料

信号に従って走行しなければなりません。歩行者・自転車専用信号機があるときは、その信号に従いましょう。



取り組み



事故のない安全・安心なまちへ

本市では、事故防止や安全に対する意識の向上のために、さまざまな取り組みを行っています。

毎年、春・秋の交通安全県民運動期間中に、香芝警察署と連携を図りながら、高齢者を対象とした自転車講習会を行っています。交通規則に関する学科のテストや、悲惨な自転車事故の現状を学んだり、実際にルールどおりに自転車に乗る練習などを行っています。

また、市内の小・中学校では、随時、交通安全教室を開催しています。交通ルールやマナーの啓発を行い、事故のない安全・安心なまちを築くため地域ぐるみで取り組んでいます。



高齢者自転車講習会のようす

受け継がれる伝統行事 志都美神社 宵宮祭

1,000年以上歴史のある志都美神社では、毎年9月9日に五穀豊穡を願う宵宮が執り行われます。

今年も参拝者へ子ども巫女たちが「剣の舞」を舞ってお祓いをしたり、雅楽の音色とともに神職たちが本殿まで参進する「お渡り」行事の後、子ども巫女による「榊の舞」や「扇の舞」などが厳かな雰囲気の中、奉納されました。

神社の周りには、夜店も立ち並び、老若男女問わず多くの人でにぎわいました。



人権尊重社会の実現に向けて 第41回奈良県 人権・部落解放研究集会

9月28日(日)、地域と人に、元氣と希望ををテーマに、「奈良県人権・部落解放研究集会」が本市で開催され、約800人が参加しました。

モナミホールで行われた記念講演では、講師の神田香織さんが、ときおり張り扇で演台を叩きながら滑らかな名調子で、人権の根本である命の大切さを語りました。

午後からは、市内5つの会場で分科会が行われ、積極的な討議が行われました。



明治大学
博物館所蔵

石の歴史がずらり 特別展「二上山と岩宿」



日本の旧石器文化の存在を初めて証明した岩宿遺跡(群馬県)と、古くから石器に利用されてきたサヌカイトの一大産地である二上山。日本列島の東西を代表する旧石器文化を紹介する特別展が、9月27日(土)から二上山博物館で始まりました。

800点を超える旧石器の展示は圧巻。来場者は、石が語る歴史にじっくりと見入っていました。中でも、岩宿遺跡で初めて出土した石斧(写真左上)は、特に注目を集めていました(展示品はレプリカ)。

特別展は、11月24日(月・振休)まで開催しています。

長寿を祝って楽しい1日に 香芝市敬老会

9月13日(土)、長寿を祝い、健康を願う「香芝市敬老会」をモナミホールで開催しました。今年度、米寿を迎えたかたは209人です。

第一部で式典が執り行われた後、第二部では皆さんお楽しみの桂小枝さんによる漫談や小沢真太郎・獅子丸さんによる大道芸・アクロバットなど4つの演目が披露されました。

20年来の友だち同士で誘い合って来たという2人は「いっぱい笑ってとっても楽しかった。2人一緒に来てよかった」と笑顔で話しました。



地域の高齢者を 支え続けたい

松浦 信さん

私はこの香芝で生まれ育ちました。

現在、介護支援専門員(ケアマネージャー)として、介護保険法に基づき地域の高齢者が自立した日常生活を営むことができるように、高齢者及びその家族を支援しています。

私たちケアマネージャーの仕事は、高齢者とその家族が一番大変



なとき、苦しいときに出会い、ともに未来を作っていく仕事だと思っています。

介護が必要な身体となったことのショックやご家族の介護に関する悩みは尽きず、特に老老介護のご家族の不安は言葉にできない程です。そんな利用者と家族に対して、悩みを紐解きながら最良の方法でケアプランを立てていくことが、ケアマネージャーの力の見せ所だと思います。自分が作成したケアプランによって介護サービスを利用し始め、再び明るい表情を取り戻してもらえたときは、何にも代えがたい喜びを感じます。

これからも、高齢者が住み慣れた地域で生活し続けていけるよう、また施設での生活から在宅生活に復帰できるように、地域の社会資源、他職種と連携を取り、またケアマネージャーしかできない仕事も多いため「自分でなければ助けない」という責任感を持ち、地域の高齢者をこれからも支え続けていきたいと思っています。

次回は吉田さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ④

香芝市の市章は「カシバ」をカタカナで図案化したものです。円形にまとめたのは和の精神を表し、両横に張り出した翼は将来への発展飛躍を表しています。

☆編集後記☆

秋分の日の前後には、二上山の雄岳と雌岳の間に夕日が沈む幻想的な風景を見ることができるという話を聞き、カメラと三脚を持って夕暮れの千股池(良福寺)へ。池の周囲には、真剣な表情でファインダーを覗き込む写真愛好家のかたたちが数十名。試しに適当な位置でカメラを構え、まだ少し高い位置にある太陽を撮影。その場で画像を確認すると、期待していた写真とは程遠く、何の趣もない風景写真。それからあれやこれやとカメラの設定を変えているうちに、太陽は山の向こう側へ。結局、日が沈んだ後の夕焼け写真1枚しか撮れませんでした。苦勞して撮った思い出の1枚です。

(古米)

パパッと簡単 朝ご飯♪

小松菜で
カルシウム!

No.19

小松菜とハムのあえもの



カルシウムを多く含む小松菜ともやしのシャキシャキ感を味わってください! (1人分57kcal)

【材料(2人分)】

小松菜…100g (A)しょうゆ…小さじ3/2
もやし…50g さとう…小さじ1/2
ハム…1~2枚 酢…小さじ1/2
こしょう…少々
ごま油…小さじ1/2

【作り方】

- ①鍋にたっぷりのお湯をわかし、小松菜を茹でる。冷水にとり、水気をしぼってから3cmに切る。
- ②もやしはさっと茹で、水気を切る。
- ③ハムは半分に切り、細めのせん切りにする。(さっと熱湯をかけて使ってください)
- ④(A)の調味料を混ぜ合わせ、具材と和える。

*レシピ協力：香芝市食生活改善推進員協議会

時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。みなさまのご提供をお待ちしています。
詳しくは、市役所秘書広報課までお問い合わせください。

☎76—2001(内線304)



現在のようす

北今市4丁目から
顕宗天皇陵の方向を望む

昭和42年
(1967年)

高橋さん(北今市)提供



いにしえ
古のかしばへタイムスリップ
今昔アルバム

広告

広告

広告

広告