



ノロウイルスへの感染を 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。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染し、ヒトの腸内で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な人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、吐いた物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、治療は点滴などの対症療法に限られます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いませ



う。脱水症状がひどい場合には病院で点滴を行うなどの治療が必要になります。

下痢止め薬は、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。

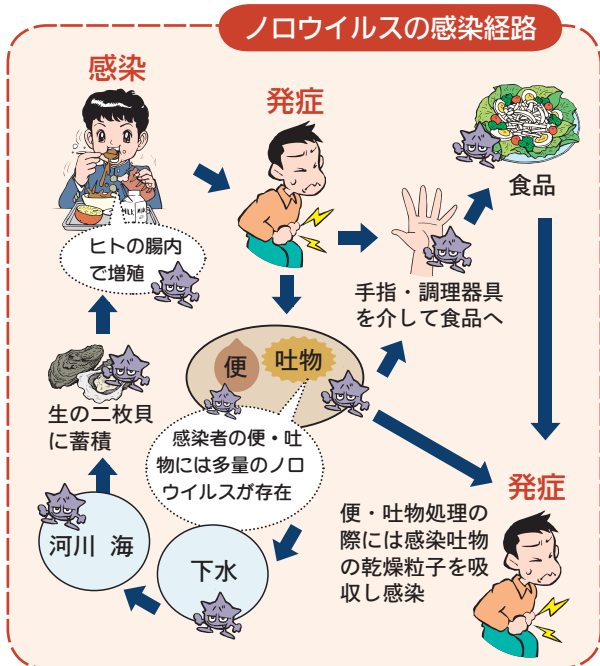
症状

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治ゆし、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

予防方法

感染した人の便やおう吐物には大量のウイルスが排出されます。人から人への直接感染、飛沫感染を予防する必要があります。予防方法は次のとおりです。

ノロウイルスの感染経路



- 1、食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いまししょう。
- 2、下痢やおう吐等の症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- 3、感染者に接する人は、便やおう吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。衣服・物品や嘔吐物を洗い流した場所の消毒は塩素系消毒剤や漂白剤を使用してください。
- 4、特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い人は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。

問い合わせ先

市健康増進課保健指導係

☎ 13111215

「もう正月には太らない2」

「もう正月には太らない」と誓ってから一年。太るのは、正月だけではないと知りながら・・・気づかないふりをしてきました。

日々の(脂肪の)積み重ねがピークを迎える年末年始。少しでも体重増を免れたい私は、昨年、カロリー抑えめの「根菜鍋」を紹介しましたが、今年は、カロリーを抑えつつ、「しっかり出す」ことにも注目。

“しっかり出す”とは、便通を良くするという意味もありますが、生活の中で、排気ガスや食べ物から、からだに取り込んだ「毒素」を排出するという意味もあります。これが「デトックス」です。

目先の体重減や将来の健康のためにも、「毒素」たちを追いつ出し、健康で美しいからだづくりをしたいものです。

デトックスには、岩盤浴やリンパマッサージ、断食などの方法もありますが、普段の食生活でも意識するだけで効果がありそうです。デトックスレシピの基本は、食物繊維を多く含んだ食材、つまり



便通を促す食材を多めに取り入れること。汁物などに野菜を多く入れたり、デザートに果物を加えたり、おやつも、お菓子ではなくサツマイモや果物にするだけで効果が期待できます。

ただし、野菜を摂るといっても農薬たっぷりでは逆効果ですから、無農薬や有機野菜を選ぶことが理想です。

デトックス料理に適切な運動をプラスして、「今年の正月こそは太らない！」

◆デトックス食材

ごぼう、キャベツ、ニンジン、バナナ、リンゴ、しそ、うめぼし、しょうが など

デトックス☆スープ



※カレーパウダー、タバスコでアレンジもあり。

レ シ ピ

〈材 料〉 (4人分)

トマト	2 個	ピーマン	2 個
キャベツ	1/4 個	玉ねぎ	小 1 個
人参	小 1 本	ごぼう	1/4 本
にんにく	2 かけ	ベーコン	1 枚
豆腐	1/2 丁	えのき	2 束
しょうが汁	大さじ 1	オリーブオイル	大さじ 1
コンソメ	適量	塩・黒こしょう	適量

〈作り方〉

- ①ごぼうは、斜めに薄切りし水につけてあく抜きをしておく。その他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②オリーブオイルを熱し、薄切りにしたにんにくを香りがでるまで炒め、1cm くらいに切ったベーコンと玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②に人参とごぼうを入れて炒め、トマト、ピーマン、キャベツ、えのきを入れ軽く火が通ったら、ひたひたになるまで水を加え、30分程煮る。あくは丁寧にとる。
- ④しょうが汁を入れ味をみて、好みでコンソメ、塩・黒こしょうで味を整える。
- ⑤豆腐を崩しながら入れて、軽くひと煮立ちしたらできあがり。

スープ

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】

あかりの湖畔 青山七恵 (出版：中央公論新社)

たったひとつの家族だからこそ、打ち明けられない「秘密」がある。大きな湖のほとりにある「お休み処・風弓亭」の三姉妹。平穏な暮らしの中の小さな分岐点が、彼女たちの運命を変えていく…。

(新刊全点案内より引用)

【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町に在住か、伊佐市内に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

図書利用カード作成のため、免許証など、本人を確認できるものをご持参ください。

開館時間

午前9時～午後6時 (火曜日～土曜日)

午前9時～午後5時 (日曜、祝日)

休館日

毎週月曜日 (ただし、祝日の場合翌日)

年末年始 (12月28日～1月4日)

【1月の休館日】

1月10日 (火)・16日 (月)

23日 (月)・30日 (月)

【図書館へ献本】

大迫嘉久さん (霧島市)

山本澄子さん (薩摩川内市)

永山保雄さん (尾之上)

ISART (伊佐市)

【今月の新刊本】

【 児 童 】	
どこいったん	ジョン・クラッセン
わがままくまさん	ねじめしょういち
ブリキ男よしあわせに	内田麟太郎
ツチノコ温泉へようこそ	中山聖子
へんしんかいじゅう	あきやまただし
【 一 般 】	
ルーズヴェルト・ゲーム	池井戸潤
ジェントルマン	山田詠美
名のないシシャ	山田悠介
領土	諏訪哲史
ヒア・カムズ・ザ・サン	有川浩

【イベント情報】

ふれあいメルヘンひろば

日 時 1月28日 (土) 10:30～11:00

場 所 伊佐市立大口図書館



イラスト：長尾美紀さん

問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎ 0417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎ 3000

インターネットでも契約は成立するの？

携帯電話やパソコンを使ったインターネットでも契約は成立します。ですから、インターネット画面のクリックはよく考えてしなければなりません。ただし、申し込みのクリックの後に、本当にこの内容で契約するか確認する画面がない場合、消費者は業者に、契約は無効ですと主張できます。



大好きなアイドルのCDを買いたいのですが、おこづかいが足りません。どうすればよいですか。

①友達からお金を借りて買う

②おこづかいを貯めてから買う

問題3.

インターネットで無料のアイドルのサイトを見たら、有料サイトにつながってしまい、「8万円支払ってください」というメールがきます。



子どもたちは、クリスマスやお正月でお金を持っている時期です。この機会に消費生活についても考えてみましょう。

問題1.

ゲームセンターでおこづかいを使ってゲームをしました。お母さんには内緒でしたが、未成年なのでお母さんが契約を取り消して、使ったお金を返してもらえますか。

①返してもらえない

②返してもらえない

②家族や消費生活センター・市町村役場に相談する

答え…問題1②問題2②問題3②

未成年者契約の取消

未成年者（満20歳未満）が契約する場合、親の同意が必要です。親が同意していない契約は、本人または親が取り消すことができます。

問題2.

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎1311111259

黄色いリボン⑦ 「男性にとつての男女共同参画」

国の「第3次男女共同参画基本計画」のなかで男性にとつての男女共同参画について、基本的方向が示されています。

男性自身の男性に関する※「固定的性別役割分担意識」の解消を図るとともに、長時間労働の抑制等働き方の見直しにより、男性の地域生活や家庭生活への参画を進めるとされています。

ご近所とのお付き合いは？どうしたら、地域活動に参加できる？地域の人とながりたい！など普段思っている疑問を解決しませんか。

県では「男性のための地域デビュー講座」今から準備！私の居場所と出番づくり」が予定されています。

日時 2月19日（日）14時～17時

場所 かごしま県民交流センター

対象 男性

申込 2月14日までにかごしま県民交流センターへお申込みください。

☎099・221・6603

詳しくは、かごしま県民交流センターホームページをご覧ください。

※「固定的性別役割分担意識」とは、男女を問わず、個人の能力等によって役割の分担を決めることが適当であるにもかかわらず、男性、女性という性別を理由として、役割を固定的にわけること。簡単に言うと「男は仕事、女は家庭」や「男は主要な業務、女は補助的業務」など、性別で役割を決めていること。

一人で悩まず

勇気をもって相談を！

市民の身近な相談窓口「女性サロン室」の相談員が、一緒になって受けとめます。

開催日 1月11日（水）・18日（水）

時間 13時30分～16時

場所 大口仲町旧安楽ヨシ子宅女性サロン室連絡先

☎090・3016・3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎1311111228



『結いのまち』

「ともに支えあう まちづくり」



第1回

「結い」

日々の生活の中で、「他人に支えられている」と感じることはあります。

古くは「結い（ゆい）」と呼ばれる地域連携があり、これは、労働力を対等に交換しあって、田植え・稲刈り、農の営みや住居など生活の営みを維持していくために無くてはならない「支えあい」でした。しかし、農作業の機械化や人々の住環境も向上していくなか、「結い」の精神は希薄になってきています。

「今でも支えられている」

火事や災害時などの「非常事態」に活躍する消防団は、いざという時に備えて、普段から訓練や備品の整備、啓発活動に多くの時間を費やしています。

また、自宅に届けられる広報紙、道路わきに植えられた花々、暗い夜道を照らす防犯灯、横断歩道に立ち子どもたちを見送る笑顔、何

気ない日常生活の中で、私たちは多くの人々の活動により、支えられて暮らしているのです。

「私たちにできること」

景気の低迷、少子高齢化、過疎化など、伊佐市が抱える問題は、もはや行政だけで解決できるものではありません。

市では「市民だれもが活躍できる自治づくり」の基本方針のもと、安全安心な住みよいまちづくりのために、市民参画を進めています。この市民参画の中心となるのが、自治会や校区コミュニティ協議会であり、市民一人ひとりの積極的な取り組みが、地域の特性を活かした魅力ある自治会・校区、そして伊佐市につながっていくのです。



▲校区まちづくり会議（南永校区）

コミュニティ通信



山野校区の鬼火焚き情報（H23.12.12 現在）

- 1月1日（日）17時～ 小木原下
17時30分～ 上松
- 1月2日（月）17時～ 井立田
18時～ 小木原東・石井
- 1月3日（火）18時～ 小川内
- 1月7日（土）18時～ 本町

各自治会で実施していますが、地区外からの参加も大歓迎です。

問い合わせ先・山野校区コミュニティ協議会
☎20407（月・水・金に限る）

- イベント情報などは、各校区のコミュニティ協議会を通じてご連絡ください。毎月10日締切で、翌月号のこのコーナーで紹介します。※内容や紙面の都合により、掲載できない場合もあります。

共生協働推進係からお知らせ

昨年12月から、校区コミュニティ協議会が中心となり、“5年後、10年後の校区の将来を創造しよう！”と、「校区まちづくり会議」がはじまっています。

会議では、地域の課題を共有し、そこにある資源・宝を活かすために、今年8月を目標に、「校区振興計画」をつくり上げていきます。

地元コミュニティ協議会からの協力要請がありましたら、積極的な参加をお願いします。

「結いのまち」のコーナーでは、“ともに支えあう まちづくり”をめざして、さまざまな情報を発信していきます。今後ご期待ください。

問い合わせ先

市企画調整課共生協働推進係

☎131111127