

冬に流行する病気を 予防しましょう

問い合わせ
健康推進グループ
(しんた21内・
☎0100)

◎インフルエンザ

感染すると、38度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れ、のどの痛み、鼻汁、せきなどが出ます。

予防するには…

- ・帰宅時、うがいや手洗いをする
- ・部屋の湿度を50%から60%に保つ
- ・十分な休養とバランス良く栄養をとる
- ・外出時はマスクを着用する
- ・人混みを避ける
- ・予防接種を受ける



◎ノロウイルス

感染力が強く、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛が1・2日続き、回復後も数週間は、ウイルスがふん便の中に含まれることがあります。

予防するには…

- ・しっかりと手を洗う
- ・食品などは十分に加熱する
- ・ふん便や嘔吐物の処理には使い捨てのマスクと手袋を着用する
- ・嘔吐物で汚れた床は、漂白剤を含ませた布で浸すように拭き、じゅうたんなどは、85度で1分以上スチームアイロンをかける



「申し込み」「問い合わせ」中の「G」は「グループ」の略です

日時 平成31年1月22日から2月19日までの毎週火曜日10時～12時(全5回)

場所 中央子育て支援センター

対象 1歳6カ月から2歳5カ月までの子どもとその保護者の読み聞かせなど

内容 手遊びや運動遊び、絵本の読み聞かせなど

定員 各10組(申し込み順)

あそびの広場1歳児グループ
～中央子育て支援センター～

日時 平成31年12月3日(月)から7日(金)までに健康推進G(しんた21内・☎0100)

申し込み 12月3日(月)から7日(金)までに健康推進G(しんた21内・☎0100)

内容 リフレッシュヨガなど

定員 10人(申し込み順)

参加料 2千500円(託児料含む)

※託児を希望する方は、申し込み時に申し出ください。

はらひらママリフレッシュ講座
～冬コース～

日時 平成31年1月8日から3月12日までの毎週火曜日10時30分～11時30分(全10回)

場所 市民プールらくあ

対象 同講座を受講したことがない4歳未満の子どもをもつお母さん

内容 リフレッシュヨガなど

定員 10人(申し込み順)

参加料 2千500円(託児料含む)

※託児を希望する方は、申し込み時に申し出ください。

日時 12月27日(木)14時～15時

場所 市立室蘭総合病院講堂

内容 糖尿病専門医・宮崎義則さん、管理栄養士による講話

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ 同病院医局栄養科(☎22022)

糖尿病教室～市立室蘭総合病院～

問い合わせ 同病院事務部経営企画課(☎4404)

日時 12月18日(火)15時～16時

場所 製鉄記念室蘭病院がん診療センター3階大講堂

演題 膵臓がんについて

講師 消化器内科・血液腫瘍内科主任医長 小野道洋さん

※当日、直接会場にお越しください。

第46回市民公開がんセミナー
～製鉄記念室蘭病院～

申し込み 12月17日(月)から21日(金)までに中央子育て支援センター(☎3715)

健康いきいき



皆様のプライバシーには最大限配慮いたします。

のぼりべつ法律事務所

弁護士 八木橋俊輔 札幌弁護士会

離婚・相続・消費者被害・債務整理
交通事故・その他

借金に関する相談は初回無料です。
その他の相談も扶助制度が利用できる場合には無料となります。

<http://noboribetsu-law.jp/>

相談は要予約 **0143-83-7381**

月～金 9:00～17:30
※夜間・土日は完全事前予約
登別市若山町4丁目40-5
メーブル・ベットのワン303号

法律相談いたします

**初回相談無料！
お気軽にご相談を！**

不動産の相続登記・名義変更手続
会社の設立・役員変更登記・定款作成
過払金返還請求・債務整理・破産手続

まずはお電話！ TEL0143-81-2000
HP:<http://www.kurosaki-office.com>

黒崎司法書士事務所

登別市千歳町1-5-3 登別市役所入口踏切近く