特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。
費用の記載がない場合は無料。申込みの記載がない場合は直接会場へ。

健康管理術

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

問合せ　健康課（保健センター内）㈫625

インフルエンザは日本では12月から3月に流行することが多い感染症です。また、新型コロナウイルス感染症は令和5年から5類感染症へ移行しましたが、昨年は年末年始から3月にかけて感染者数が増えました。

高齢の方、基礎疾患のある方、妊娠している方などは重症化する可能性もあり、軽視できない感染症です。

自分がかからないために、ほかの人にうつさないためにも、感染対策に取り組みましょう。

【感染対策】

①手洗いをこまめにしましょう。
②必要時、マスクを着用しましょう。
・受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時
③室内ではこまめに換気をしましょう。
④発熱や咳など、普段と異なる症状がある時は、外出を控えましょう。
⑤十分な休養とバランスのとれた栄養をとりましょう。
⑥予防接種を受けましょう。

【受診の時は事前に電話を】

体調不良があり、医療機関を受診する場合は、医療機関に電話をしてから受診してください。

ご協力をお願いします。

【参考】政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」／厚生労働省「マスクの着用について」

保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

シリーズ環境をやさしく なるほど、そうだったのか

第114回「田んぼからメタンガス？」

クール　今日は私たちが毎日食べているお米について考えてみようか。

エコ　そういえば、夏にお店からお米が消えたという騒ぎがありましたね。

クール　そうだね。このまま地球温暖化が進むと、暑さが原因で作物の収穫量が減ったり、質が悪くなったりということが予測されているんだ。けれども、お米などの作物を作るのにも温室効果ガスが出ていることを知っておかないとね。

エコ　トラクターなどの機械を動かすからですか？

クール　たしかに、ガソリンなどを使って農業機械を動かせば、CO_2が出てしまうね。でも、農業分野では機械から出るCO_2だけでなく、メタンガスなどが出ている場合もあるんだよ。

エコ　牛のげっぷがメタンガスだという話を聞いたことがあります。

クール　よく知っているね。農業におけるメタンガスは、牛のげっぷの他にも水を張った田んぼの中からも出たりするんだよ。メタンガスはCO_2の28倍も温室効果があるから、これを何とかしなきゃいけないんだ。

エコ　そうなんだ。お米は普段のご飯に欠かせないし、でもメタンガスも出したくないから、どうすればいいんですか？

クール　そうだよね。今、メタンの排出を抑えるためにいろいろな農法が試されているんだ。その中には、稲が枝分かれする時期に水田から水を抜いて干すものもあるんだよ。もともとは根の発達などを促すための農法なんだけど、その期間を少し長くすることでメタンの削減に大きな効果が見込めるんだって。ほかにも水稲の栽培が盛んなアジアを中心に世界で400～500万人の農家さんたちが努力と工夫をしているんだ。

エコ　みんな頑張っているんですね。私にも何かできることないかなぁ？

クール　そうだね、農家さんの努力を無駄にしないように、お米を含む全ての食べ物を無駄なく食べることが第一歩になるかな。

エコ　わかりました。農家さんに感謝して、これからも食べ物をほんの少しも無駄にしないように気を付けます！

問合せ　環境政策課㈫227

▲エコちゃん

▲クール先生

市民健康講座

日12月7日㈯午後2時～4時（開場…午後1時30分）会イオンモール日の出2階イオンホール　内【第1部】東京都相互理解のための対話促進支援事業「在宅で療養生活を送るには」進藤（しんどう）　幸雄（ゆきお）さん（西多摩医師会長）【第2部】地震や台風などの災害に備える～西多摩の医療を中心に～「能登半島地震への対応と今後の東京都の災害医療の課題」新井（あらい）　悟（さとる）さん（東京都医師会理事）／「西多摩医療圏における災害医療対策　自助の重要性」肥留川（ひるかわ）　賢一（けんいち）さん（市立青梅総合医療センター副院長、西多摩地域災害医療コーディネーター）

申・問事前に、西多摩医師会ウェブサイト、電話またはEメールで（一社）西多摩医師会へ　☎0428-23-2171（月～金曜日の午前10時～午後4時）✉ishi-kai@nishitama-med.or.jp

事業者の皆さんへ　職場の化学物質規制の見直し

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。

化学物質の製造事業者およびそれを取り扱う事業者における危険性・有害性に関する情報の伝達が強化され、「自律的な管理」が求められます。詳しくは、労働安全衛生総合研究所ウェブサイトをご覧ください。

問事業者のための化学物質管理無料相談窓口☎050-5577-4862

◀労働安全衛生総合研究所

参加者募集　第2期（冬期）太極拳教室

年齢・性別にかかわりなく、運動に自信がない方でも参加できます。

日12月5日㈭～令和7年2月27日㈭の毎週木曜日午前10時～11時30分（令和7年1月2日は休み）　会S＆Dスポーツパーク富士見クラブハウス　定20人（申込順）　費6,600円（全12回）／都度参加費880円　講杉渕（すぎぶち）　典子（のりこ）さん（楊名時太極拳師範）

申電話または直接、S＆Dスポーツパーク富士見クラブハウス（ウイングパーク）へ☎555-4342

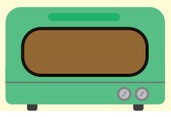
◀ウイングパーク

ウイングパーク▶Facebook

◀ウイングパーク Instagram

本町西口商店会 スタンプラリー

景　品（無くなり次第終了）
・トースター
・黒毛和牛すきやき
・清酒またはジュース
・飲食券
・お米
・金券
・ニョロニョロ花瓶3点セット
・クラフトバック
・エコバック
・ティッシュボックス



実施内容
・商店会で300円お買い上げごとにスタンプを1個押印（1回のお買物の上限は30,000円まで）
・スタンプ10個（3,000円分）で1回抽選
・1枚の台紙に2店舗以上のスタンプが必要です。1枚の台紙でスタンプが同じ店舗だけの場合は無効となります。
・お一人様10回まで

開催期間　11月14日㈭～12月12日㈭
抽選日　12月13日㈮午前10時から
会　場　羽村市観光案内所駐車場（羽村市羽東1-13-15）
取扱店舗　本町西口商店会会員全店
※取扱店舗について詳しくは、上記二次元コードを確認してください。
主　催　商業協同組合☎555-5421