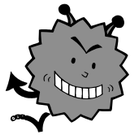


冬の食中毒にご注意！

（ノロウイルスによる感染性胃腸炎）

寒い冬場には、食中毒の心配はないと思われているかもしれませんが、寒い時期でも多く発生しています。その原因の多くは”ノロウイルス”によるものです。

1.感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、毎年冬を中心に流行する感染症で、主な症状は嘔吐・下痢です。その原因は、ウイルス感染が多く、県内でも高齢者施設や学校などの施設でノロウイルスによる集団発生が報告されています。

2.ノロウイルス

ノロウイルスは、患者の吐物や便の中に存在し、強い感染力を持っています。そのため、吐物・便の処理や消毒、手洗いが不十分であった場合には、集団発生を引き起こしやすくなります。

・カキやアサリなどの二枚貝に存在していることがあります。
・少量で感染し、感染力も強いです。（特に、二次感染に気をつけましょう。）
・乾燥に強く、加熱に弱いです。

3.予防方法

○正しい手洗い

石けんと流水で、洗い残しのないように手を洗いましょう。共用タオルの使用は、感染を拡大させる要因になりますのでやめましょう。

○塩素系消毒剤による消毒

逆性石けんや消毒用エタノールでは効果が不十分ですので、塩素系消毒剤を使用してください。消毒する場所は、便や吐物で汚染された場所や器具（清掃用具も含む）等です。

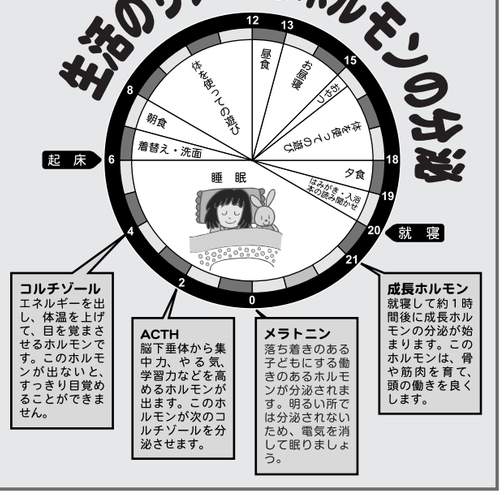
○吐物や便・おむつの適切な取り扱い

ノロウイルスは吐物や便の中に存在しますので、汚染された衣類や場所の清掃や消毒の際には必ず手袋をし、使用後は使い捨てにしてください。

汚染されたリネン類やおむつ、パジャマ等は、二次感染防止のため、はたかないように注意し、塩素系消毒剤で消毒後に洗濯しましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、通常軽症で経過しますが、高齢者等の場合、嘔吐・下痢が続くため脱水症状となり死亡事例につながることがあります。症状のある方は、早めに受診してください。

「寝る子は育つ」ってほんとう？



私たちの体内には様々なリズムがあります。

睡眠と特に関わりの深いホルモンは、およそ１日を周期とするリズムをもっていて、特に子どもの身体の成長と睡眠時に分泌されるホルモンは、とても大切です。

身長の伸びが悪い、落ち着きがない、身体の調子が悪いなどの弊害が症状として現われることが少なくありません。

また、夜遅くまで起きていることで子どもに限らず、大人も身体の働きが乱れてしまいます。

生活リズムが乱れ気味だと感じたら、朝早く起きることから始め、朝ごはんを摂り、正しいリズムを取り戻しましょう。

新年を迎え、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、健康づくりを始めましょう。

空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。

連　絡　先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

●マキノ保健センター …☎(27)1128	●今津保健センター …☎(22)5101
●安曇川保健センター …☎(32)4413	●朽木保健センター（朽木支所） …☎(38)3111
●高島保健センター …☎(36)8008	●新旭保健センター …☎(25)8110

お知らせ

◀市営住宅

市営住宅入居者募集

〈市営住宅〉

◆定期募集の住宅

▼募集期間
1月8日(金)～1月21日(木)

▼募集住宅
1月7日(木)に市役所、各支所の掲示板で公表します。

▼申込資格
1．市内に居住または勤務されている方(朽木地域は除く)
2．住宅に困っている方
3．入居予定者全員の合計の収入月額が15万8千円以下の方
4．税金の滞納がない方
5．その他、市の基準を満たす方

〈中堅所得者向け賃貸住宅〉

◆定期募集の住宅

▼募集期間
1月8日(金)～1月21日(木)

▼募集住宅
第2サニーハイツ・マキノ…3DK
家賃　50,000円

随時募集の住宅

《マキノ》
サニーハイツ・マキノ…3DK・5戸
家賃　48,000円

《朽　木》
荒川惣田団地…3DK・2戸
家賃　32,000円

▼申込資格
1．同居する親族のいる方
2．入居予定者全員の合計所得が一定額以上の方
（年齢によって必要金額が異なります。）
3．税金の滞納がない方

※募集の住宅は、平成21年12月1日現在の状況です。
※詳しくは、市のホームページまたは、住宅監理課までお問い合わせください。

問住宅監理課　☎(22)0048

◀奨学金

高島市育英資金貸与申請受付開始

高島市では、経済的理由により高等学校・大学等で学ぶことが困難な方に対して、育英資金貸付基金を創設し奨学金として学費の一部を貸し付けています。

▼申請対象
高島市に本人または保護者がお住まいの方

▼募集人数　若干名

▼貸付額
○高等学校・高等専門学校・特別支援学校（高等部）
専修学校（高等課程で修業年限2年以上）
・・・月額2万円を限度
○大学（短期大学を含む）・専修学校（専門課程で修業年限2年以上）
・・・月額3万円を限度

▼償還期間
貸与期間終了後1年の据置期間を含め7年以内

▼受付期間
1月6日(水)～1月27日(水)
（在籍する学校を経由して提出してください）

▼選考方法
書類・作文・面接（面接日は後日通知）により決定します。

※高島市育英資金貸付制度の詳細は、市のホームページをご覧ください。

問学校教育課　☎(32)4473

◀税

市民税・県民税申告書、確定申告書等の発送について

平成22年度（平成21年所得）市民税・県民税申告書は、前年度に申告された方へ1月下旬に発送します。

また、平成21年分の所得税確定申告関係書類は、1月中旬から下旬に大阪国税局より随時発送されます。（消費税確定申告書および決算書等も同封されています。）

なお、平成20年分の確定申告で、e-Tax（電子申告）を利用された方、国税庁ホームページで申告書を印刷して提出された方には申告書用紙や確定申告の手引は郵送されず、お知らせのハガキが送付されます。

○インターネットを利用されている方へ

確定申告書等の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」(http://www.nta.go.jp)をご利用ください。このコーナーで作成した申告書等は、お手持ちのプリンターで印刷（モノクロ印刷でも可）して提出できます。

また、確定申告書等をインターネットで提出できる、e-Tax（事前の届出が必要です。）をぜひご利用ください。

問税務課　☎(25)8116

問…問い合わせ先　申…申し込み先　応…応募先　☎…電話番号　FAX…ファックス番号　✉…メールアドレス　HP…ホームページアドレス