



保健師
ささもり
笹森 あゆみ

イクラが大好きな娘。でも、今年の生筋子は単価が高くて買いたって泣いた。先日、味付きイクラ特売!とチラシにあり、60gのイクラを498円で即買いした。たぶん私はバカだ(笑)

健康情報

感染症に気をつけよう

冬に感染症が増える理由



- ① ウイルスが強くなる
低温・低湿度を好むウイルスにとつて、冬は長く生存できる絶好の環境。高温多湿の夏よりも長く生存できるため、感染力が強くなります。
- ② 人の免疫力が低下する
体温が下がると、代謝活動が低下し、ウイルスに対抗する免疫力がダウン。また、夏に比べて、水分の摂取量が少ないた

2012年以来、大きな流行となっているマイコプラズマ肺炎は、今年の10月以降流行が本格化し、現在もその状況が続いています。また、今シーズンのインフルエンザの患者発生の上り下りは、例年と比べてかなり早く、全国的な流行の開始や本格的な流行への移行も早まること予測されます。

冬は、寒さや乾燥の影響で、感染症が増えます。今回は、感染症が増える理由と、冬に注意したい感染症、予防に大切な咳エチケットについてお伝えします。感染症は、日常生活での予防対策が可能です。予防対策を行って、感染症から身を守りましょう。

◎冬に流行しやすい感染症

疾患名(流行時期)	おもな症状	特徴
マイコプラズマ肺炎 〔12月～1月頃〕	初期症状は発熱、全身倦怠、頭痛など	特徴的な症状は咳。初発症状が現れ3～5日から始まる。発熱後、乾いた咳が経過に從って徐々に増強し、解熱後も長期にわたって(3～4週間)持続する。
インフルエンザ感染症 〔11月～2月頃〕	突然の高熱(38度以上)、頭痛、筋肉痛、関節痛、のどの痛みなど	高齢者は肺炎、小児は肺炎や脳症を併発し、致命傷になることもある。
RSウイルス感染症 〔11月～2月頃〕	発熱、鼻水など、重症化すると喘鳴、呼吸困難など	乳幼児に多く発症。一般的に鼻かぜの症状から始まり、乳幼児では、強い咳き込みや喘息のような喘鳴や呼吸困難、38度程度の発熱を伴う。
感染性胃腸炎 ノロウイルス 〔11月～1月頃〕	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱など	高齢者や乳幼児などは重症化することもある。

インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

町では、12月31日(土)まで、インフルエンザ予防接種の接種者に費用の助成を行っています。接種対象者・接種方法などは、10月14日発行の広報折り込みチラシをご参照ください。

ぼうさいコラム

Disaster Management Column

Vol. 21 放課後子ども教室でのスリッパづくり



新聞紙を使ったスリッパづくり



さだいけ ゆき
定池 祐季
東京大学大学院情報学環
総合防災情報研究センター(CIDIR)
特任助教

剣淵町出身。北海道大学大学院文学研究科博士後期課程修了、博士(文学)。北海道大学助教を経て現職。専門は、災害社会学・防災教育。北海道南西沖地震を奥尻島で経験、災害復興と地域防災に関する研究に取り組むほか、各地で防災教育活動を展開している。2014年より厚真町防災アドバイザー。

11月は、放課後子ども教室とのコラボレーション企画で、中央小学校の児童向けに防災工作を行いました。材料は新聞紙、作ったものはスリッパです。道具は必要なく、古新聞を折るだけで作ることができ、新聞紙スリッパは、防災工作の中ではよく知られた、人気のあるメニューのひとつです。

履いてみると意外に暖かく、新聞の中敷きを入れるとさらにふかふかになるので、工夫のしがいがあります。児童のみならずは試行錯誤しながらも一生懸命作ってくれ、できあがった後には、スリッパを履いて元気に走り回っていました。地震時で家の中にガラスなどが散乱したときに、裸足で歩くのは危険なので、履き物が必要で

す。また、避難所で履きがないうち、新聞紙でスリッパを作ることができると、少し暖かく過ごせるかもしれません。参加された児童のみならずには、作り方のプリントを渡ししていただき、そのような話をしながら、ご家庭でも作ってみていただけるとうれしいです。

12月には、上厚真小学校でも新聞紙スリッパづくり、厚真中学校や厚真高校での防災授業が予定されています。そちらについても、次号以降に改めて報告していきたいと考えています。

登記Q&A 第10回 建物の取り壊しについて



Q建物を取り壊した場合、登記はどうするの?

A建物を取り壊した場合、「建物の滅失登記」が必要になります。

「建物の滅失登記」とは、法務局に登録されている建物が、焼失、取壊し、倒壊によって滅失してしまった場合に、法務局に登録してある建物の表示の登記を抹消し、登記簿を閉鎖するためにする登記です。

「建物の滅失登記」は、申請する義務があり決められた様式の申請書に不動産の表示内容を記載し申請することにより法務局が処理を開始します。申請しない限りは、永久に登録簿は残ったままです。存在しない建物の登記が残っていると、固定資産税を払ってしまうことにも

りかねません。

登記がされている建物、または、されていない建物…、皆様は、ご自身が所有する住宅、倉庫、物置等の不動産がどのような状態で登記されているかご存じですか?

皆様の大切な不動産の登記状況を把握し、建物の滅失した事由を調査し、法務局に、皆様の代理人となり登記を申請できる専門家は土地家屋調査士だけです。建物の滅失かも…と思ったらお近くの土地家屋調査士もしくは、札幌土地家屋調査士会にお問い合わせください。

- 問い合わせ
- 札幌法務局苫小牧支局 ☎0144-34-7403 [ホームページ http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo](http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo)
 - 札幌司法書士会苫小牧地区 ☎0144-33-8885 [ホームページ http://www.sihosyosi.or.jp/](http://www.sihosyosi.or.jp/)
 - 札幌土地家屋調査士会 ☎011-271-4593 [ホームページ http://www.saccho.com/](http://www.saccho.com/)

役場建設課からのお願い 問い合わせ ☎27-2451

雪捨て場について

雪捨て場は右図のとおり、厚真川右岸の厚真浄化センター手前(河川敷)に確保していますのでご利用ください。なお、搬出の際はゴミや土砂などを混入しないよう、ご協力をお願いします。

除雪作業の時には

これから除雪の時期になります。町道や道道、歩道に車などの障害物を置かないようお願いします。



日曜・祝日当番医 1月

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話(0144)
1日(日)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225
	外科系	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1	51-6655
2日(月祝)	内科系	いちむら小児科医院	ときわ町5-18-5	67-1111
	外科系	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	74-2111
3日(火)	内科系	阿部内科医院	本町1-5-12	36-0066
	外科系	山下医院	大成町1-7-3	72-8828
8日(日)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	72-1201
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
9日(月祝)	内科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151
	外科系	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2-17-12	31-2000
15日(日)	内科系	沖 医院	旭町4-4-15	32-8870
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
22日(日)	内科系	稲岡内科小児科	北光町2-7-10	72-5141
	外科系	光洋いきいきクリニック	光洋町1丁目16-16	71-2700
29日(日)	内科系	川村クリニック	有珠の沢町4-20-31	74-5577
	外科系	三上外科整形外科	元中野町3-8-14	33-7815

当番医のほかに
急病センターも診察を
受け付けています

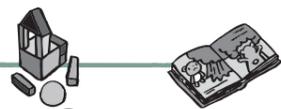
苫小牧市夜間・休日急病センター
(内科・小児科のみ)
苫小牧市旭町2-9-2
☎0144-32-0099

曜日	受付時間
月～金	19:00～翌朝7:00
土	14:00～翌朝7:00
日・祝	9:00～翌朝7:00

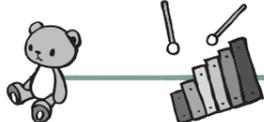
- ◆当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
- ◆「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
(URL) <http://www.toma-med.or.jp> (携帯電話用URL) <http://www.toma-med.or.jp/phone>
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

お知らせ

「北海道救急医療・広域災害情報システム」を利用して近くの医療機関などが検索できます。
○ホームページ <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
○電話 0120-20-8699 (携帯電話・PHSからは 011-221-8699)



子育て支援センター 1月のカレンダー



㊦ 厚真子育て支援センター ㊧ 厚南子育て支援センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
休館日	休館日	休館日	休館日	自由開放
9	10	11	12	13
成人の日 (休館)	自由開放 子育て相談	自由開放 3歳児健診	自由開放 子育て相談 ㊦ 乳幼児相談	自由開放
16	17	18	19	20
自由開放 ㊧ えいごであそぼう	自由開放 子育て相談 子育て講座 「エアロビクス・エクササイズ」	自由開放 1歳6カ月児健診	自由開放 子育て相談	自由開放
23	24	25	26	27
自由開放 ㊦ Helloえいご	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放
30	31	支援センターに「手作りおもちゃ」「手遊び」 など子育ての情報コーナーがあります。ぜひ お立ち寄りください。		

●子育て講座

「エアロビクス・エクササイズ」

日時 17日(火) 10:15～11:15

場所 厚真児童会館

対象 町内在住の方

申込 1月10日(火)まで

持物 運動靴・タオル・飲み物

服装 動きやすい服装

●Helloえいご／えいごであそぼう

A L Tの先生が来てくれます。厚真と厚南、
それぞれの子育て支援センターで行いま
す。関心のある方はどちらでもご参加いた
だけます。

時間 ㊦ 10:30～11:30

㊧ 10:45～11:30

●自由解放

時間 9:00～11:30、13:00～14:00

●子育て相談

時間 14:00～16:00

※事前連絡をお願いします。

予約・お問い合わせ

厚真子育て支援センター ☎27-2438 厚南子育て支援センター ☎28-3155
京町152 (こども園つみきに併設) 上厚真258-7 (宮の森こども園に併設)

問い合わせ

町民福祉課 健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)



保健の掲示板

= 1月 =



3歳児健診

- 対象 平成25年9月8日～平成26年1月11日生まれのお子さん
- とき 11日(水) ※時間は個別にご案内します
- ところ 総合ケアセンターゆくり
- 持ち物 母子健康手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

乳幼児健康相談

- 対象 平成27年10月～平成28年11月生まれのお子さん
- とき 12日(木) 10:00～11:15
- ところ 厚真子育て支援センター
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

1歳6カ月児健診

- 対象 平成27年3月15日～平成27年7月18日生まれのお子さん
- とき 18日(水) ※時間は個別にご案内します
- ところ 総合ケアセンターゆくり
- 持ち物 母子健康手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

MR混合(麻しん・風しん) 予防接種

- 対象 ①生後12カ月～24カ月までの
お子さん
②平成22年4月2日～平成23
年4月1日生まれのお子さん
(小学校就学前の1年間にあ
たるお子さん)
※上記以外の場合は、町保健師
にご相談ください。

- とき 23日(月)～27日(金)
※26日(木)午後は休診

ところ あつまクリニック

- 受付 接種希望当日に、役場町民福祉
課で受付を行ってください。
(受付時間 9:00～11:30、
14:00～16:30)

持ち物 母子健康手帳、印鑑

定期予防接種

- とき 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です
- 持ち物 母子健康手帳、印鑑

- 受付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。
(受付時間…9:00～11:30、14:00～16:30) ※受付後、あつまクリニックで接種します。

予防接種名	対象	標準的な接種時期と接種間隔
ヒブ感染症(1) 小児肺炎球菌感染症(2) 予防接種	生後2カ月～60カ月未 満のお子さん	(1)・(2)共通…初回接種開始:生後2カ月～7カ月 (1)の追加接種…初回終了後、7～13カ月 (2)の追加接種…生後12カ月～15カ月 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
水痘(水ぼうそう) 予防接種	生後12カ月～36カ月未 満のお子さん	初回接種:初回接種(1回):生後12カ月～15カ月 追加接種:追加接種(1回):初回接種後6カ月～12カ月後 ※既に罹患済の児および既定の回数を接種済みの場合は、対象外 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風 百日咳・ポリオ)	生後3カ月～90カ月未 満のお子さん	初回接種:生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回 追加接種:初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。 ※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相 談ください。
小児マヒ(ポリオ) 予防不活化ワクチン接種	生後3カ月～90カ月未 満のお子さんで、1期初回 および追加に該当するお 子さん	生後3カ月～12カ月 ※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要は ありません。 ※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。 ※不明な点がございましたら、町保健師にご相談ください。 ●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可) 予約先:役場町民福祉課健康推進グループ(☎26-7871)
日本脳炎予防接種	3歳～20歳未満の方	1期初回:3歳で2回(6～28日の間をあけて) 1期追加:4歳(初回終了後おおむね1年後) 2期:9歳 ※上記以外でも、20歳未満の場合特例で接種ができます。詳しく は、町保健師にお問い合わせください。
【10月1日から定期化】 B型肝炎予防接種	生後2カ月～1歳未満の お子さん ※平成28年4月1日以 降に生まれたお子さん	27日以上の間隔をあけて2回、さらに1回目から20週以上の間 隔をあけて1回(合計3回) ※対象者以外で接種される場合は任意接種(全額自己負担)となり ます。