



まちの話題

問 秘書広報課：☎0869-24-7095

1 枚目のソーラーパネルを設置



ソーラーパネルを設置する山崎代表取締役社長（写真左）と武久市長

国内最大級のメガソーラー建設

メガソーラー（大規模太陽光発電所）の建設が進む錦海塩田跡地（邑久町尻海）で10月4日、ソーラーパネルの設置が始まりました。

現地ではセレモニーがあり、事業主体の特別目的会社「瀬戸内 Kirei 未来創り合同会社」の代表企業・くにうみアセットマネジメントの山崎養世代表取締役社長と武久頭也市長が1枚目のソーラーパネルを取り付けました。

この事業は、約265haに約89万枚のソーラーパネルを並べる計画で、メガソーラーの操業開始は平成31年4月の予定。市は土地貸付料として、平成26年度から25年間で総額約100億円の収入を見込んでいます。

新しい市民病院の完成を祝う

瀬戸内市民病院竣工式・内覧会

新しい瀬戸内市民病院が完成し、10月1日の開院を前にした9月18日、竣工式と内覧会が行われました。

竣工式では、三河内弘病院事業管理者が「病院の中に入る職員の質も上げるよう、数年間職員一同頑張ってきた。新しい病院になって、気持ちを新たに良い病院にしたいと考えている」とあいさつ。テープカットや催し物も行われ、参加者らは新しい市民病院の完成を祝いました。

内覧会では、大勢の関係者や市民らが病院内を回り、最新のMRIをはじめ、手術室やリハビリテーション室などを見学していました。



健康管理センターを見学する来場者（左上）／市民病院完成を祝い、歌を歌うせとうちボランティア合唱団「ティンカーベル」（右下）

い つまでもお元気で

100歳を迎えた高齢者をお祝い



家族に囲まれた嶋村さん（写真左下から2番目）

9月24日に満100歳を迎えた嶋村浅子さん（邑久町百田）のお祝いに、29日、武久頭也市長らが自宅を訪問しました。嶋村さんは家族と共に「ありがとうございます」と笑顔でお祝い状を受け取りました。

若い頃から働き者だったという嶋村さん。家族の生活を支えることを第一に頑張ってきた。お祝いの席では、久しぶりに集まった家族に囲まれて満面の笑みを浮かべていました。

嶋村さん、これからもますますお元気で過ごしてください。

健康ライフ

◎健康への推進課
0869-24-15001

みんなですべて予防

インフルエンザ



インフルエンザを予防するために

毎年、秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては、肺炎や脳症を併発して重症化する場合もあります。

毎年、秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては、肺炎や脳症を併発して重症化する場合もあります。

○外出後に手洗い、うがいを人が多く集まる場所から帰ってきたときは手洗い、うがいを心掛けましょう。

アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

○普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

○予防接種を受ける

予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重症化するのを防ぐ効果があります。

○人混みをさける

特に高齢者や持病のある人、疲労気味の人、人混みへの外出を控えましょう。

人混みへの外出の際には、マスクを着用し、短時間で済ませるようにしましょう。

「咳エチケット」で他の人にうつさない

咳やくしゃみが出る時は、飛沫にインフルエンザウイルスを含んでいるかもしれない。周囲の人のためにも次のような咳エチケットを心掛けましょう。

○マスクを着用する

マスクは鼻と口の両方を確実にとおおい、正しい方法で着用しましょう。

○ティッシュなどで口と鼻を押さえる

ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。そのティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てましょう。

乳がん自己検診をしよう！

乳がん発見の70%は、自己検診がきっかけです。20歳になったら、毎月、乳がん自己検診をしましょう。

- ### 自己検診のポイント
- ◎日を決めて、月に一度、定期的実施しましょう。
 - ◎月経が終わって1週間以内の、乳房が張っていない時期に行いましょう。閉経後は、毎月1日など、覚えやすい日を決めて行いましょう。
 - ◎入浴時に、石鹸などを乳房に付けると調べやすくなります。
 - ◎乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます。この部分はより念入りに調べましょう。

※気になる症状がある場合は、乳腺外科のある医療機関を受診してください。

視てチェック

鏡の前で腕を高く上げます。皮膚のひきつれやくぼみはありませんか？

触ってチェック

親指を除く指を軽くそろえ、指先の腹側を軽く圧迫しながらなでます。しこりや硬い部分はありませんか？脇の下にグリグリしたものはありますか？

乳首を軽くつまんでしぼります。乳首から分泌液は出ませんか？