



まちの話題

問 秘書広報課：☎0869-24-7095

事 事故防止への意識を高める

瀬戸内市交通安全フェスティバル 2018

ゆめトピア長船で9月17日、秋の交通安全県民運動（9月21～30日）に合わせ、瀬戸内市交通安全フェスティバル2018が開催されました。

会場ではステージコーナーのほか、踏切の非常ボタンを押す体験や自転車シミュレーターがあり、来場者は楽しみながら事故防止への意識を高めていました。

また、一日警察署長に委嘱された長船中学校3年生の坂本真峻君が会場内を回り、交通安全を呼び掛けました。



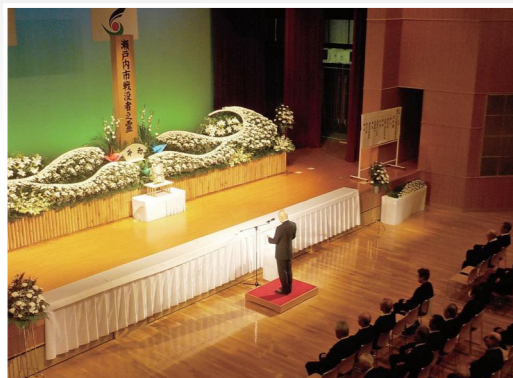
来場者に交通安全を呼び掛ける一日警察署長の坂本君



危険予測力を高める自転車シミュレーター

戦 没者に鎮魂の祈り

瀬戸内市戦没者追悼式



式辞を述べる武久市長（写真中央）

9月28日、ゆめトピア長船で戦没者追悼式が行われました。式典には、明治維新以降、太平洋戦争などで犠牲になった戦没者1378柱の遺族の皆さんなど、約160人が参列しました。

国歌斉唱、黙とうに続き、武久頭也市長が「先人たちの英知や勇気・希望をもって乗り越え、平和な世の中になることを切に望むとともに、希望に満ちあふれ、健康で心豊かな『人と自然が織りなす しあわせ実感都市 瀬戸内』の実現に向け、市民の皆様とともに、力の限り取り組む」と式辞を述べました。

その後、来賓や遺族など参列者の皆さんは、祭壇の前に献花し、戦没者に鎮魂の祈りをささげました。

い つまでもお元気で

100歳を迎えた高齢者をお祝い

9月15日に満100歳を迎えた小林文子さん（邑久町豊原）のお祝いに、武久頭也市長らが18日、通っているデイサービスセンターを訪問しました。

料理が得意だった小林さんは、小学校卒業後は料理人として勤め、近所の人々が家に集まったときなどにもよくお世話をしていたそうです。現在は、歌を歌うことが好きで、この日も「炭坑節」を歌ってくれました。長寿の秘訣は「くよくよしないこと」。

小林さん、これからもますますお元気で過ごしてください。



武久市長からお祝い状を受け取り、喜ぶ小林さん（写真左）

健康ライフ

知って防ごう インフルエンザ



問 健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は、肺炎や脳症を併発して重症化する場合もあり、注意が必要です。

季節性インフルエンザは、例年12月～翌年3月にかけて流行し、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がるので、流行を防ぐ対策が必要です。インフルエンザの流行を防ぐためには、①原因となるウイルスを体内に侵入させないこと、②かかったときには周囲にうつさないことが大切です。一人一人がインフルエンザに「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

効果の高いインフルエンザ予防策

【手洗い・うがい】

外出後は流水で手を洗い、うがいを心掛けましょう。

【規則正しい生活】

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】

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】

インフルエンザの流行時期には、特に高齢者や持病のある人、疲労気味の人には人混みへの外出を控えましょう。

「咳エチケット」で、他の人にうつさない

他の人にうつさないためのマナーを心掛けましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



①マスクを着用する（口・鼻を覆う）

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

②ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

ティッシュは、使ったらすぐにごみ箱に捨てましょう。ハンカチは、使ったらなるべく早く洗いましょう。

③袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ、ハンカチが使えない場合は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

出典：厚生労働省ホームページ（咳エチケット）

ひきこもり支援研修



ひきこもり問題は、その背景にさまざまな要因が複雑に絡み合っていることから、支援については、長期的な見通しを立てて、段階にあわせて対応していく必要があります。

この研修では、ひきこもりについての理解を深めるとともに、本人や家族の支援のあり方を学びます。ひきこもり支援に関心のある人ならどなたでも参加可能です（要約筆記あり）。

参加費は無料、事前申し込みが必要です。

- ▷日時 12月13日（木）午後2～4時
- ▷場所 ゆめトピア長船
- ▷講師 目良宣子氏（山陽学園大学教授・保健師）
- ▷申込方法 11月30日（金）までに電話またはFAXで氏名、連絡先、お住まいの地区をご連絡ください。

問 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962 FAX 0869-26-8002

【周りはどうしたらいいの？】

本人は、誰よりも苦しい思いをしていますので、気持ちに寄り添って、ひきこもり状態を非難しないことが大切です。思い悩んだときは、家族だけで抱え込まず、相談機関に相談しましょう。

- こころの健康相談 毎月1回（要予約）臨床心理士による相談 ☎健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- 精神保健福祉相談 毎月1回（要予約）精神科医による相談 ☎岡山県備前保健所 ☎086-272-3934
- 岡山県ひきこもり地域支援センター（メンタルセンター内） 月～金曜日 午前9時～正午、午後1～4時 ※月、水、木曜日は心の電話相談に転送されます。 ☎086-224-3188