ノロウイルス注意報発令中

感染性胃腸炎の原因となるウイルスの中でも、この季節に多いのがノロウイルス。ウイルスに汚染された二枚貝を生で食べたときや、感染した人の吐いたものや便、汚染された手から感染します。感染すると吐いたり、下痢をしたりします。

ウイルスから家族の身を守るために、正しい予防法を知り、それぞれが気を付けましょう。

▼感染予防のために

・調理の前や食事の前、トイレへ行った後は十分に手を洗う

・生ものを扱った調理器具は十分に洗い消毒をする

・二枚貝などは十分加熱してから食べる

▼感染を広げないために

・疑わしい症状のある人はお風呂に入らないか、最後にシャワーをあびる程度にする

・吐いたものなどを片付けるときは使い捨て手袋やマスク、エプロンを着用し、汚れが付いたものはビニール袋に入れ、口を閉じてから捨てる

・衣類は静かにもみ洗いし、塩素や熱湯消毒後に洗濯をする

・汚れた床、ドアノブなども消毒する

・疑わしい症状のあるときは学校・会社を休む

問山武健康福祉センター（山武保健所）☎(54)0611

地域包括支援センターだより⑨

～介護予防でからだ生き生き～

身体を動かさずにいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなります。いつまでも元気でいるためには、身体を使い続けることが大切。今日から簡単にできる筋力トレーニングを始めましょう。

◇運動を行うときの注意

準備体操などで体をほぐしてから、ゆっくり行いましょう。最初から頑張らず、徐々に回数を増やしましょう。

地域包括支援センターでは、さまざまな相談に応じています。介護に関する相談や心配ごと、健康や福祉、医療や生活に関することなど、お気軽にご相談ください。

問地域包括支援センター

☎(70)0439

在宅介護支援センターおおあみ緑の里 ☎(73)5146

在宅介護支援センター杜の街 ☎(70)1666

＜ポイントはゆっくり！筋力トレーニング＞

1．足の後ろ上げ

①足を少し開いていすの背をつかみ、上体だけ45度傾ける。②ひざを曲げずに片足ずつ後ろに上げる。腰痛の原因になるので、背中は反らせない。

2．４分の１スクワット

①肩幅より広めに足を開く。②背筋を伸ばし、ひざ頭がつま先より前に出ないよう４分の１くらいひざを曲げ、腰を落とす。

3．つま先立ち

足を少し開き、つま先を軸にしてかかとを上げ下げする。

※バランスが悪い場合はいすの背に手をそえて行う

守ろう！確かめよう！この最低賃金

千葉県最低賃金・産業別最低賃金の改正

千葉県と産業別の最低賃金額が改正になりました。この最低賃金額には、精皆勤手当・通勤手当・家族手当・賞与・時間外手当・深夜手当等は含まれません。

件名		改正最低賃金額	引き上げ額
千葉県最低賃金（平成19年10月19日発効）		706円	19円
産業別最低賃金（平成19年12月25日発効）	調味料製造業※1	785円	10円
	鉄鋼業	819円	13円
	一般機械器具製造業※2	805円	11円
	電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品・デバイス製造業※3	803円	12円
	精密機械器具製造業	788円	12円
	各種商品小売業※4	767円	11円
	自動車　新車）小売業	799円	13円

※1　みそ製造業を除く

※2　事務用・サービス用・民生用機械器具製造業、その他の機械・同部分品製造業、建設機械・鉱山機械製造業のうち建設用ショベルトラック製造業および縫製機械製造業のうち毛糸手編機械製造業を除く

※3　電球・電気照明器具製造業および電気計測器製造業を除く

※4　衣・食・住にわたる各種商品を小売りする事業所で、その事業所の性格上いずれが主たる販売商品であるか判別できない事業所

問千葉労働局賃金室　☎043（221）2328

東金労働基準監督署　☎（52）4358

出産育児一時金と葬祭費の給付方法が変更に

国民健康保険の加入者が出産したときや死亡したときは、申請により出産育児一時金や葬祭費が給付されます。給付方法は3月1日から金融機関への振り込みとなります。

○出産育児一時金

国民健康保険の加入者が出産したとき、申請よりおおむね3週間で支給されます。

▼持ち物＝分娩者の保険証、申請人の身分証明書、世帯主名義の口座番号が分かるもの（郵便局以外）・印鑑

※ほかの公的保険から給付を受けることができる場合は支給されません

○葬祭費

加入者が死亡したとき、葬儀をあげた方の申請により支給されます。

▼持ち物＝亡くなった方の保険証、葬儀の領収書、葬儀をあげた方名義の口座番号が分かるもの（郵便局以外）・印鑑、申請人の身分証明書

申・問住民課国保年金班 ☎(70)0334

保健文化センター3階ホールを夜間貸し出し

試行的に、図書室開室日の夜間（17時～21時）に保健文化センター3階ホールの貸し出しをします。

貸し出し希望の方は、視聴覚室（ホール）使用申込書を使用日の7日前までに提出してください。

なお、夜間以外の貸し出しは今まで通りです。

夜間（17時～21時）の使用料

区分	町内在住	町外在住
使用料	6,300円	9,450円
ピアノ込みで借りる場合	7,350円	10,500円
冷暖房込みで借りる場合	9,450円	14,175円
冷暖房・ピアノ込みで借りる場合	10,500円	15,225円

申・問大網白里町図書室 ☎(72)8383

育つ　育てる

『思春期の子どもと親の愛情』

子どもがきちんと育つための根本には、親の愛情があることに疑いを持つ人はいないでしょう。特に乳幼児期に親との信頼関係を築くのが大事なことはよく知られていると思います。ところが子どもが大きくなるに従い、しつけや教育など気を遣う部分が増え、愛情を伝えることが少しおろそかになる気がします。もちろん親はいくつになっても子どものことを大切に思い愛情をかけているのですが、子どもにうまく伝わらないことが多いように思います。

子どもにとって、親の愛情を感じるということはとても大切なことです。思春期を迎えた子どもが、反抗的になり親の愛情を煙たがることもありますが、心の奥底では愛されていることを感じていたいのです。

では、どうしたらうまく愛情を伝えられるのでしょう。それにはいろいろな方法がありますが、子どもが欲しがるものを与えることに重点を置く方法は害の方が大きいので、日常生活のささいな心配りで親の愛情を実感できるような方法がお勧めです。例えば朝の出掛けに、玄関まで出て飛びきりの笑顔で「行ってらっしゃい、気を付けて」と送り出すのです。腹を立てるようなことがあっても小言は止めましょう。朝の小言は1日の出鼻をくじきます。また、帰宅時も「お帰りなさい」の温かい言葉と笑顔で迎えましょう。共働きなどで子どもを玄関先で送迎できない場合は、タイミングを図って同じように心を込めて接すればよいのです。

日常の積み重ねで子どもは理屈抜きに親の愛情を感じ、気持ちの安定した心に余裕のある人に育っていくはずです。

問ハートフルさんぶ大網白里教室指導員 ☎(73)0072

コスモス通信

第9回茂原リトルシニア少年野球大会の結果

茂原市長旗争奪戦として茂原市近隣の14チームが競い合い、本町の「増穂クラブ」が見事、優勝しました。

▶昨年12月16日の優勝記念写真

進級章「菊章」を2名が受章

ボーイスカウト日本連盟の進級章で中学生年代の最高位に位置する菊章。取得に困難とされるこの栄誉ある章を、大網白里第一団の次の方々が受章されました（敬称略）。

◇菊章

長谷川寿美（大網中3年）

酒井絹子（増穂中3年）

▲ 町長への表敬訪問の様子

お年玉クイズ当選者発表

今年の干支「子（ね）」に関係する問題だったお年玉クイズ。44通の応募をいただき、正解者は42人でした。また、広報に対する貴重なご意見・ご要望をいただき、ありがとうございました。

◇正解「Ⓑ 歯」

当選者名（敬称略・順不同）

杉田知咲、寺田照美、城谷一郎、郷田濵子、藤平孝子、北田一知、舘林芳孝、小倉浩、高橋洋子、高柳幸子

当選者には、クオカードをお送りします。

問秘書広報課広報統計班 ☎(70)0307