

情報ひろば

募 集

普通救命講習会の参加者

日時 12月7日(日)午前9時
 ～正午(午前8時45分受付)
場所 北防災センター(肥田
 浅野笠神町)
内容 AEDを含めた心肺蘇
 生法、応急手当の方法
定員 30人程度
参加費 無料
申 11月30日(日)までに北消
 防署救急係まで電話で申し込
 みください。
申・問 北消防署救急係 ☎
 ⑤0119

ご 案 内

地元弁護士による 無料法律相談会

全ての法律問題に東濃地区
 の弁護士が無料で相談に応じ
 ます。 ※完全予約制

こころの健康相談

日時 12月13日(土)午前10時
 ～正午
場所 多治見市産業文化セン
 ター
申・問 富田法律事務所 ☎
 ④1398
日時 12月16日(火)午後1時
 ～3時 ※要予約
場所 東濃保健所
対象 不眠、ふさぎ込む、怒
 りっぽい、認知症などでお悩
 みの方
申・問 東濃保健所 ☎③1
 111・内線362 または
 保健センター ☎⑤2010



ぎふ清流駅伝で土岐市チームは3位入賞! 市川選手が最優秀選手賞を受賞!

10月19日(日)に開催された第6回ぎふ清流郡市対抗駅伝競走大会(県庁から羽
 島市文化センターまでの2往復12区間・42.195km)において、土岐市チームは、
 1区の市川珠李選手が区間新記録の力走を見せるなど、全選手が粘り強い走り
 で奮闘し、見事3位でゴールしました。

市を代表して出場した監督、コーチと選手の皆さんを紹介します。

中澤正仁監督	羽柴卓也コーチ	小野木学コーチ	横山颯太さん
羽柴勇貴さん	山崎明日香さん	井澤里香さん	吉田慎司さん
志水勇さん	酒井亮児さん	宮地大輝さん	河野好泰さん
市川珠李さん	松本悠唯乃さん		
伊東清恭さん	加藤藍士さん		
柘植天佑さん	安藤結友さん		
杉山紗南さん	河野里奈さん		
溝口拓己さん	荻原悠太さん		
高橋和杏さん	鮫島瑞希さん		



問 スポーツ振興課(内線276)

無料電話健康相談

県内の開業医(保険医協会
 会員)が相談に応じます。
日時 11月30日(日)午前10時
 ～正午

対象 高血圧・糖尿病・高脂
 血症などでお困りの方
電話番号 058-1267-1
 0711
問 県保険医協会 ☎058
 126710711

インフルエンザは普通の風邪とは違います!!

問 保健センター ☎⑤2010

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、38度以上の急な発熱
 や頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く出るのが特徴です。風邪とよく似た症状で、一般的に症状は1
 週間程度で治まりますが、幼児や高齢者、慢性疾患のある方などでは重症化しやすいため、注意が必要です。

インフルエンザの予防法

- ▷栄養と休養を十分にとる ▷人ごみを避ける ▷適度な温度・湿度を保つ
 - ▷外出時はマスクを着用する…鼻からあごの下まですっぽりと覆うことが肝心です。
 - ▷外出後の手洗いとうがい…手洗いはせっけんを使って最低15秒以上。うがいはのどの乾燥を防ぎます。
 - ▷予防接種を受ける…ワクチンの効果が現われるまで2週間程度かかり、その効果は約5カ月間持続します。
- ※インフルエンザは12月下旬から流行することが多いため、12月中旬までに予防接種を受けておくことをお勧めします。